

Gokyo- Renjo La

TREK



11 au 29 mars 2026



Pack and Go

OUTDOOR EXPEDITIONS

Bienvenue chez Pack and Go ! Nous sommes passionnés par la montagne, le voyage et l'aventure. Notre objectif est de redécouvrir le monde d'une manière différente en ouvrant les yeux sur une méthode plus durable de voyager.

Pour nous, la philosophie de la marche est essentielle. Elle nous permet de nous connecter à la nature, de nous dépasser, de trouver un équilibre intérieur et de minimiser notre impact sur terre.

Ce qui rend nos voyages spéciaux, c'est notre volonté de créer un contact authentique avec la population locale. Nous aimons partager des moments de vie uniques et découvrir les traditions et la sagesse des habitants des régions montagneuses.

Mais notre engagement va plus loin. Nous sommes fiers de contribuer à la revalorisation du tourisme dans les espaces délaissés. Nous soutenons une économie sociale et solidaire en travaillant en étroite collaboration avec les communautés locales.

Rejoignez-nous pour une expérience de voyage authentique, empreinte d'humanité et d'aventure. Préparez-vous à explorer des paysages à couper le souffle, à rencontrer des personnes extraordinaires et à vous reconnecter à vous-même.

Les valeurs Pack and Go

Outdoor



- Se reconnecter à la vie sauvage , au plein air !
- Vibrer à travers des sensations fortes
- Prendre son pied, enfiler ses bottines... et partir à l'aventure !

Ethique

- Minimiser son impact sur l'environnement
- Prendre conscience de son empreinte carbone et viser la neutralité
- Contribuer à l'économie locale et soutenir les acteurs de la transition écologique



Partage



- S'imprégner et vivre une expérience à taille humaine
- Re-découvrir la vraie nature du voyage à travers les partages, les échanges, l'ouverture à soi et au monde

Authentique

- S'évader des circuits touristiques habituels
- Développer un nouveau regard sur nos pratiques touristiques
- S'imprégner des réalités locales, des réalités de la population d'ici et d'ailleurs



Destination Népal

Le Népal, avec ses 147,181 km² ($\frac{1}{4}$ de la France, environ 4x la Belgique) et une population d'environ 25 millions d'habitants, est un pays asiatique bordé par le Tibet (Chine) au nord et l'Inde au sud et à l'ouest.

Sa capitale, Katmandou bien que polluée et bruyante, est une ville étonnante, riche d'histoire et de traditions offrant des contrastes saisissants entre les différentes religions, castes, misère et fortunes.

Sur le plan politique, le Népal est une monarchie constitutionnelle devenue une démocratie en 1991. La monnaie locale est la roupie népalaise, et la langue principale est le népali, bien que l'anglais soit couramment parlé par les Népalais en raison des contacts fréquents avec les étrangers. Le décalage horaire est de GMT + 5.45. Le pays bénéficie d'un climat varié, allant du subtropical dans le Teraï, au tempéré dans les zones d'altitude moyenne, et au polaire en haute altitude. La période de mousson, de juin à début septembre, apporte des pluies diluviennes et des vents violents du sud.

Le Népal offre une expérience de voyage unique, avec des paysages époustouflants, un riche patrimoine culturel et une population diverse, dans un pays en évolution politique et économique.

Temps Forts



Difficulté

Engagé

- ☀ Des panoramas spectaculaires, une vue splendide sur les géants himalayens (Everest, Lhotse, Cho Oyu et Makalu)
- ☀ La découverte du Lac turquoise du Gokyo
- ☀ La diversité de la faune et de la flore du parc national de Sagarmatha
- ☀ Une ascension progressive jusqu'au col du Renjo La(5350m)
- ☀ La complicité avec notre équipe de guides et porteurs.
- ☀ Le partage avec les villageois Sherpa et tibetains



Itinéraire

J1- 11 Mars : Vol de Paris – Katmandou

L'aventure commence ! Départ de l'aéroport de Paris CDG et vol vers KTM

J2 - 12 Mars : Arrivée au Pays

Arrivée à l'aéroport de KTM et transfert à l'hotel, immersion dans l'ambiance vibrante du quartier de Thamel. En soirée, dîner de bienvenue dans un restaurant traditionnel népalais.

J3 - 13 Mars : Katmandou

Journée pour effectuer les derniers achats nécessaires au trek s'imprégner de Katmandou.

J4- 14 Mars : Route vers Phaplu (2470m)

Journée de transport pour s'enfoncer dans l'himalaya à travers les village et les montagnes pour arriver à Phaplu, porte d'entrée de la région du Solukhumbu.

J5 - 15 Mars : route de Phaplu - Surkhe (2230m)

On continue la route en s'enfonçant dans la région du Khumbu pour rejoindre le village de Surhke, village situé en contrebas de Lukla et point de départ de notre trek.

J6 - 16 Mars : Trek - Surkhe - Ghat (2560m)

Premier jour de Marche ! On commence doucement en empruntant la route mythique vers de l'EBC ! Traversée de plusieurs petits village jusqu'a Ghat ou nous passerons la nuit.

Distance : 7 km

Dénivelé : +340m (3 à 4h de marche)

J7 - 17 Mars : Ghat - Jorsale (2830m)

Montée progressive ou nous passons plusieurs hameaux animés avant d'atteindre Monjo, porte d'entrée du parc national de Sagarmatha. Nuit au village de Jorsale.

Distance : 10 km

Dénivelé : +300m (4 à 5h de marche)

J8 - 18 Mars : Jorsale - Namche (3400m)

Traversée des derniers ponts suspendus avant l'emblématique montée vers Namche Bazaar, cœur battant du Khumbu. Dans l'après-midi, petite randonnée d'acclimatation.

Distance : 8 km

Dénivelé : +650 m (4h à 5h de marche)

J9 - 19 Mars : Namche- Thame (3800m)

Nous remontrons la vallée de la Bhote Koshi pour rejoindre le village de thame. ancien carrefour de caravanes venant du Tibet, avec ses monastères et vues grandioses sur les sommets alentours

Distance : 8 km

Dénivelé : +750 m / -360 m (Environ 5H)

J10 - 20 Mars : Journée d'acclimatation à Thame (3800m)

Journée consacrée à l'acclimatation. Nous montons tranquillement jusqu'au belvédère de Sumdur, offrant une vue panoramique sur les sommets environnants, dont le Tengri Ragi Tau et le Pachermo.

J11 - 21 Mars : Thame - Lungden (4400m)

Le sentier devient plus alpin, parsemé de pâturages et de murs de prières. Le calme et l'isolement de Lungden annoncent la haute montagne.

Distance : 9,5 km

Dénivelé : +900m/ -300 m ((environ 5 à 6h)

J12 - 22 Mars : Lungden - Renjo La pass (5350m) - Gokyo (4750 m)

Une journée exceptionnelle et exigeante ! Nous franchissons le spectaculaire col du Renjo La, à 5 350 m avant de redescendre sur Gokyo.

Distance : 12,5 km

Dénivelé : +1100m/ -720 m (environ 9-10H)

J13 - 23 Mars : Gokyo Ri (5347m) - Machhermo (4470m)

Départ à l'aube pour gravir le Gokyo Ri. Du sommet, panorama à 360° sur quatre des plus hauts sommets du monde : Everest, Lhotse, Makalu et Cho Oyu. Nous redescendons ensuite vers Machhermo.

Distance : 8 km

Dénivelé : +600m/ -900 m(environ 7-8H de marche)

J14 - 24 Mars : Machermo - Dhole (4110m)

Le sentier suit le cours de la Dudh Koshi, entre yaks et murs de mani. Arrivée à Dhole

Distance : 5,5 km

Dénivelé : +200m/ -550m (environ 3H)

J15 - 25 Mars : Dhole - Namche (3400m)

Journée plus relax avec de belle perspective sur le Kantega et le Thamserku avant de retrouver Namche.

Distance : 12 km

Dénivelé : +350m/ -1100 m (environ 5-6H)

J16 - 26 Mars : Namche - Lukla (2800m)

Longue journée de marche pour redescendre toute la vallée de la Dudh Koshi. Passage des derniers ponts suspendus avant de rejoindre lukla, destination du trek.

Distance : 18 km

Dénivelé : +700m/ -1200 m (environ 6 à 8H)

J17 - 27 Mars : Vol de lukla à katmandou

Court vol panoramique offrant une dernière vue sur les géants de l'Himalaya avant d'atterrir à Katmandou. Transfert à l'hôtel et temps libre.

J18 - 28 Mars : Katmandou

Visite de la ville et temps libre.

J19 : 29 Mars Retour Vol - Paris

Itinéraire Récap

Jour	Date	Étape	Alt. nuit (m)	Distance	Dénivelé (↑ / ↓ m)	Durée estimée
J1	11 mars 20...	Vol Paris → Katmandou	—	—	—	Nuit en vol
J2	12 mars 20...	Arrivée Katmandou,	1 350	—	—	—
J3	13 mars 20...	Katmandou (visites, achats,	1 350	—	—	—
J4	14 mars 20...	Route Katmandou →	2 470	—	—	Journée route
J5	15 mars 20...	Route Phaplu → Surkhe	2 230	—	—	Journée route
J6	16 mars 20...	Trek Surkhe → Ghat	2 560	~8-9 km	↑ ~350 / ↓ ~50	3-4 h
J7	17 mars 20...	Ghat → Jorsale	2 740	~10-11 km	↑ ~300 / ↓ ~100	4-5 h
J8	18 mars 20...	Jorsale → Namche	3 440	~5-6 km	↑ ~730 / ↓ ~50	3.5-5 h
J9	19 mars 20...	Namche → Thame	3 800	~9-9.5 km	↑ ~950 / ↓ ~600	5-6 h
J10	20 mars 20...	Acclimatation Thame	~4 200 (max)	4-6 km AR	↑ ~400 / ↓ ~400	4-5 h
J11	21 mars 20...	Thame → Lungden	4 400	~9.5 km	↑ ~880 / ↓ ~310	5-6 h
J12	22 mars 20...	Lungden → Renjo La (5 350 m) → Gokyo	4 750	~12-12.5 km	↑ ~1 100 / ↓ ~720	8-10 h
J13	23 mars 20...	Gokyo Ri (5 347 m) →	4 470	~8 km	↑ ~600 / ↓ ~900	7-8 h
J14	24 mars 20...	Machhermo → Dhole	4 110	~5.5-6 km	↑ ~200 / ↓ ~550	3 h
J15	25 mars 20...	Dhole → Namche	3 440	~12 km	↑ ~600 / ↓ ~1 150	5-6 h
J16	26 mars 20...	Namche → Lukla	2 800	~18-19 km	↑ ~700 / ↓ ~1 200	6-8 h
J17	27 mars 20...	Vol Lukla → Katmandou	1 350	—	—	~30 min vol
J18	28 mars 20...	Katmandou — journée libre	1 350	—	—	—
J19	29 mars 20...	Vol Katmandou →	—	—	—	—



Attention :

Pour le bien-être du groupe , nous limitons à 15 participants.

L'itinéraire est mentionné à titre indicatif; les guides accompagnant le groupe se réservent le droit de modifier l'itinéraire prévu, si nécessaire pour la sécurité ou le bien-être du groupe (notamment en fonction de la météo, du niveau global et des évènements locaux), sans que cela ne donne droit à une quelconque indemnité.

Voyage de 19 Jours

2290€

Le prix comprend

- les nuitées à Katmandou avec petit-déjeuner.
- Le repas d'accueil (Dal Bhat traditionnel).
- Tous les transferts prévus dans le programme en bus privé, jeep, taxi, ou avion.
- Le salaire, l'équipement, les frais (nourriture, logement, transport) et l'assurance du personnel accompagnant (guides et porteurs).
- La pension complète en refuges et lodges durant toute la durée du trekking (trois repas végétariens par jour).
- Le portage partiel des bagages personnels (12 kg/marcheur)
- Les démarches administratives, taxes d'entrée dans les Parcs Nationaux, permis de trekking.
- L'encadrement par un guide francophone.
- Les frais d'agence et les frais administratifs au Népal

Le prix ne comprend pas

- Le billet d'avion
- Le visa Népalais (50€ pour 30 jours)
- Les repas de midi et du soir à Katmandou (comptez 50 euros en tout pour les repas).
- Les boissons. (Une cagnotte de 50€ sera organisée pour les thés et boissons de fin de journée.
- L'assurance personnelle est obligatoire (secours en montagne, assistance médicale et de rapatriement).
- L'assurance annulation (à prendre en Europe).
- Les pourboires pour les accompagnants et porteurs népalais (comptez un min. de 40€).
- Tout ce qui n'est pas inclus sous la rubrique précédente.

Conditions d'inscription et paiement

L'inscription devient effective après le paiement de 690€ sur le compte:

Antoine Duwez (Pack and Go)

IBAN : BE34 0019 3823 3990

Avec en communication : nom, prénom et la mention «Pack and Go Gokyo Renjo la 2026».

Politique de remboursement

Nous comprenons que des imprévus peuvent survenir. Voici les conditions de remboursement pour nos activités outdoor :

- **Annulation par le participant :**

- Plus de 3 mois avant la date de l'activité : remboursement intégral de l'acompte, moins des frais administratifs de 50 €.
- 2 mois avant l'activité : remboursement de 40 % du montant total de l'acompte, moins des frais administratifs de 50 €.
- Moins de 1 mois avant l'activité : aucun remboursement ne sera effectué.

- **Annulation par l'organisateur :**

- Si l'activité doit être annulée pour des raisons indépendantes de notre volonté (météo extrême, conditions de sécurité, instabilité politique, etc.), vous serez intégralement remboursé ou une date de report vous sera proposée.

- **Interruption de l'activité en cours :**

- En cas d'interruption de l'activité pour des raisons de sécurité ou médicales, aucun remboursement ne sera effectué. Toutefois, une compensation partielle pourra être envisagée au cas par cas.

- **Procédure de demande de remboursement :**

- Toute demande de remboursement doit être adressée par écrit à l'adresse e-mail suivante : packandgo.expedition@gmail.com

Formalités administratives

Passeport Visa

- Un passeport en cours de validité est obligatoire et doit être valable jusqu'au moins 6 mois après la date de votre retour.
- Un visa est obligatoire (50€ /mois): vous pouvez l'obtenir à l'Ambassade du Népal de votre pays ou le recevoir par courrier.

Av. W Churchill, 68 à 1180 Bruxelles,
02/346 26 58

Lien vers le site en ligne :

<https://nepaliport.immigration.gov.np/onlinevisa-mission/application>

Assurance

- L'assurance personnelle obligatoire (secours en montagne, assistance médicale et de rapatriement). Il vous suffit d'en faire la demande auprès de votre assureur.
- L'assurance annulation (à prendre en Europe lorsque vous réserverez votre billet d'avion). Celle-ci implique un coût supplémentaire et est facultative. En cas d'annulation, si votre vol n'est pas assuré, Pack and Go se décharge de toute responsabilité.

Vols

- Vos billets d'avions sont à réserver par vos soins au mieux plus de 3 mois avant le départ,
- L'équipe Pack and Go se chargera de vous renseigner le bon moment et le bon vol à réserver en temps voulu.
- Les vols sont en général moins cher au départ de Paris, il vous est donc également recommandé de vous organiser pour vous rendre à l'aéroport de Charles de Gaulle.
- L'équipe des guides n'encadre pas le trajet d'aller et de retour étant donné qu'elle se trouvera déjà sur place pour préparer votre arrivée.

Santé

- Des précautions sanitaires sont à prendre comme pour tout voyage dans un pays tropical. Vaccins ou traitements conseillés **Hépatite A et B et être à jour pour le tétanos, la polio et la fièvre typhoïde**. Un examen général auprès de votre médecin traitant est vivement conseillé. Si vous avez besoin de médicaments spécifiques, veuillez les emporter.
- Médecine Tropicale – Tél 0900/10110.
- Mesures Covid - Welcomenepal.com (Covid updates). En cas de menace de pandémie, l'organisation se décharge de toute responsabilité.

Documents

- Avant le départ, nous vous demandons de nous remettre les documents suivants :
2 photos d'identité - 2 photocopies de passeport - 1 photocopie du contrat d'assurance

***Toutes ces informations sont à lire avec attention**

Prévention et préparation

Condition Physique

Une bonne condition physique est recommandée : il est préférable de commencer à s'entraîner quelques mois avant simplement en marchant plusieurs fois par mois au moins 20km. Un trek au Népal c'est un sacré défi physique à bien préparer!

Problèmes liés à l'altitude

(AMS – Acute Mountain Sickness)

Si vous projetez de partir en trekking en haute altitude, vous ressentirez certainement le manque d'oxygène au dessus de 2500m. Néanmoins, les problèmes liés à l'altitude ne se déclarent jamais en-dessous de 3000m. En cas de malaise, notre équipe de professionnels prendra toutes mesures nécessaires à votre mieux être.

Les symptômes principaux de l'AMS

Mal de tête permanent, manque d'appétit et de sommeil, fatigue et étourdissement, picotement dans le bout des doigts Difficultés d'uriner (urine très jaune) ou encore, toux sèche.

Prévention

Boire beaucoup, éviter tout alcool ou tabac, absorber de l'aspirine et de l'ail en prévention .En cas de problèmes sérieux, il est impératif de redescendre au plus vite de plusieurs centaines de mètres, même de nuit s'il le faut. C'est le seul remède ! Ne jamais hésiter à vous confier au guide. Il est là pour vous rassurer et le cas échéant, pour réagir rapidement. Nous faisons des étapes en tenant compte de l'adaptation progressive à l'altitude.



Liste de matériel

Documents à remettre AVANT le départ :

- Deux photos d'identité
- Une photocopie de votre passeport
- Une photocopie de votre contrat d'assurance. (la page avec votre nom suffit)

(Ces documents sont à remettre impérativement avant le départ et seront utilisés pour réaliser vos permis de trek et permis d'entrée pour les parcs nationaux)

Documents à prendre avec le jour du départ:

- Passeport
- Billet d'avion
- Cash : solde du voyage + 50€ cagnotte + Votre argent de poche
- Carte de crédit ou débit (veillez à prévenir votre banque à l'avance)

Matériel électronique (facultatif) :

- Téléphone + Chargeur (pas besoin d'adaptateur ce sont les mêmes prises)
- Batterie externe (nous n'aurons pas toujours l'occasion de recharger nos appareils)
- Appareil Photo + chargeur
- Domino

Petit Matos Pratique :

- Lunettes de soleil
- Lampe frontale + piles de rechange
- Sac Banane (Pour mettre tous vos documents et votre argent perso)
- Paire de Jumelles (si vous n'en avez pas, nos guides en mettront à disposition)
- Gourde
- Kit de réparation (Lacets de rechange, petite toile adhésive)
- Jeu de cartes, carnet, bic, livre et autres occupations
- Petit couteau (victorinox, opinel...) !!! A METTRE DANS VOTRE BAGAGE EN SOUTE !!!

Trousse de toilette :

- Serviette microfibras
- Savon et shampoing (Optez pour un savon solide artisanal qui ne pollue pas l'eau)
- Gant de toilette
- Brosse à dents
- Dentifrice
- Papier toilette et lingettes
- Déodorant (Pas de déo en bombe car la pression risque d'augmenter avec l'altitude, une pierre d'alun est la solution la moins polluante)

Pharmacie :

- Médication personnelle
- Baume à lèvres
- Sparadrap et compeed
- Antalgique (ibuprofène, aspirine, paracétamol)
- Pastilles purifiantes (Aquatabs , micropur)
- Crème solaire
- Lotion anti-moustique (de préférence huiles essentielles)
- Carbolbel (charbon actif naturel efficace pour les problèmes intestinaux)
- Tout autre prévention, médicament que vous estimez pertinent pour le voyage.

les guides seront équipés d'une trousse de secours exhaustive.

Matériel de randonnée :

- Duffle bag ou sac à dos d'au moins 50 litres (Ce sac sera porté par le porteur et contiendra tout votre équipement de trek, vous y aurez accès tous les jours) !!!
CONTENANT DU SAC MAX 12KG !!!
- Sac à dos de randonnée entre 15 et 30L (dans lequel vous porterez votre eau, snacks et veste imperméable)
- Sac de couchage (résistant à -10°C) (Il est possible d'en réserver via l'organisation)
- Sac à viande (vous l'utiliserez dans votre sac de couchage, il fait office de drap de lit et fait gagner 1°C)
- Batons de marche (en soute) -> possibilité de s'en procurer sur place

Vêtements et équipement* :

- Chaussures de Randonnée hautes
- Paire de chaussures (Basket ou chaussures légères pour la fin de journée)
- Paire de tong (facultatif mais utile lorsque l'on va se laver)
- Veste imperméable (Goretex, Kway)
- Cape de pluie (facultatif)
- Doudoune ou gros polar pour la fin de journée
- Polar / seconde couche
- Sous pull technique (léger et relativement chaud)
- T-shirts Légers (4 ou 5 feront largement l'affaire)
- Pantalon de Rando léger et imperméable
- 2 Shorts
- Chaussettes fines
- Chaussettes de montagne
- Gants légers
- Gants chauds
- Guêtres
- Chapeau, casquette
- Bonnet
- Buff ou tour de cou / chèche
- Vêtements de ville légers (Sandales, short et chemise légère ou t-shirt)

*C'est à vous d'estimer la quantité de vêtements dont vous avez besoin pour le trek, sachez toutefois qu'il est possible de faire sa lessive et de faire sécher ses vêtements sur son sac la journée. Pensez que chaque vêtement emporté est un vêtement porté par notre équipe de porteurs .

Accompagnateurs



SER GURUNG

Guide accompagnateur Népalais

Tel : 00977 984 0323886



ANTOINE DUWEZ

Guide accompagnateur Belge

Tel : 0032 474 082766

Email : Antoine_dwz@hotmail.com



VINCENT JACQUEMIN

Guide accompagnateur Belge

Tel : 0032 499 185071

Email : vincent.jacquemin95@gmail.com

DES QUESTIONS ? CONTACTEZ NOUS PAR
TÉLÉPHONE OU PAR MAIL



Merci pour votre confiance !