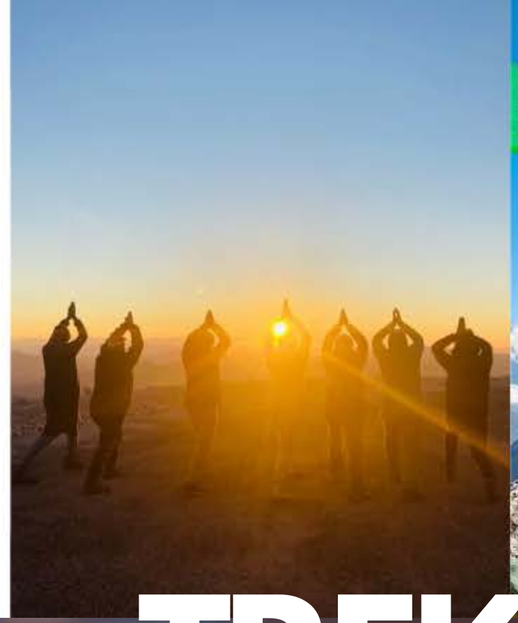
RANDO ZEN
avec Rachel



TREK AU NEPAL
DU 7 AU 22/11/24
RANDO YOGA MEDITATION
HUMANITAIRE ET BOUDDHISME

UN PAS VERS SOI

EXPLOREZ LE NEPAL.

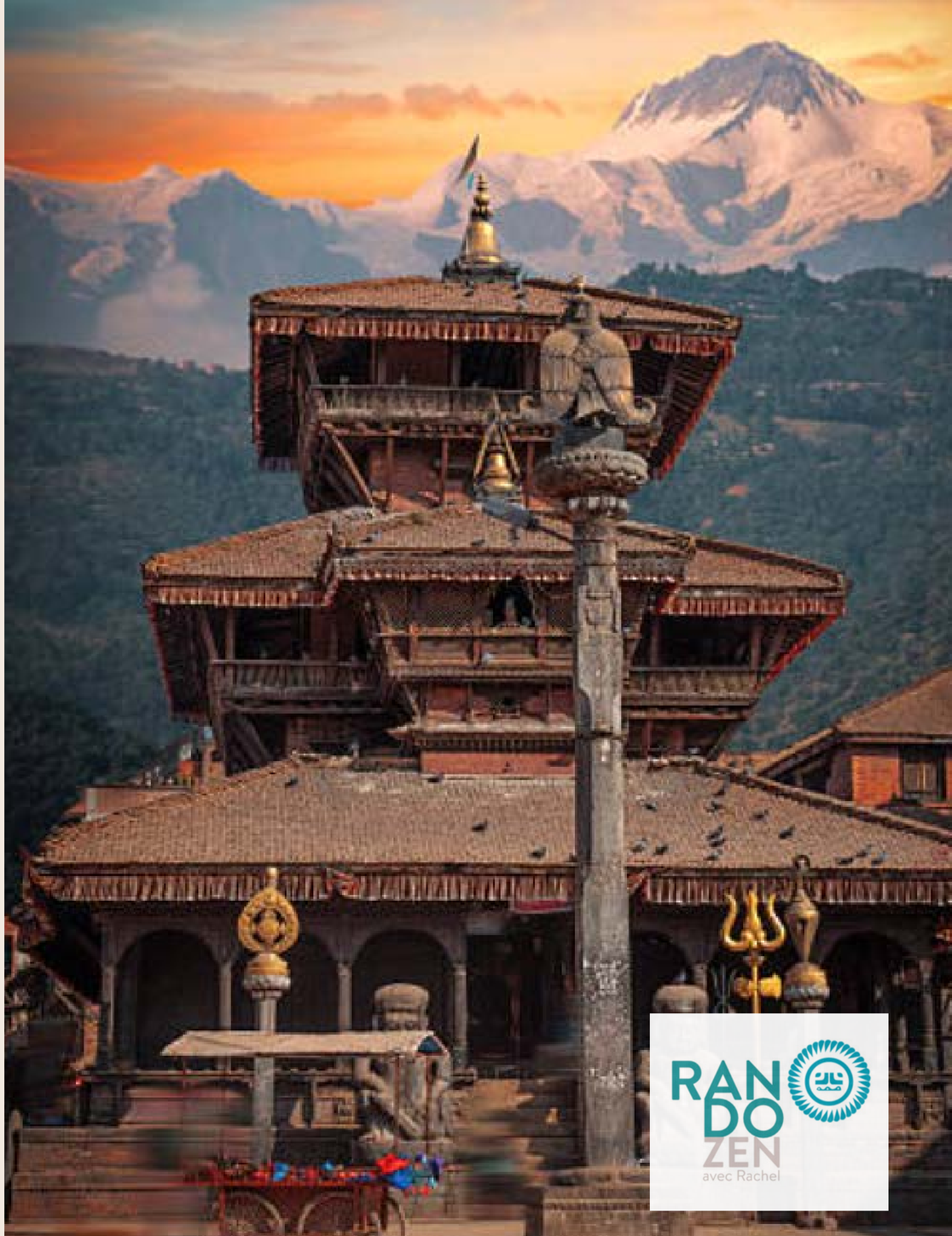
LA DESTINATION

Le Népal, ce modeste pays niché entre l'Inde et la Chine, est l'une des plus belles régions montagneuses du monde. Les sourires et l'accueil bienveillants de ce peuple, profondément enracinés dans ses traditions, sa culture et sa spiritualité nous transportent. Les sentiers parcourus lors de ce trek sont empruntés par les enfants se rendant à l'école la plus proche. Nous croiserons les paysans népalais se déplaçant d'un village à un autre. Nous irons nous recueillir dans des anciens stupas bouddhistes et écouter les moines psalmodier leurs prières.
La paix qui nous enveloppe pendant et après notre voyage perdure également. Ce voyage nous transforme et nous illumine de manière simultanée.

LA VALLÉE DU LANGTANG ET DES LACS SACRÉS GOSAIKUNDA, AUX PORTES DU TIBET

Aux origines, la légende raconte qu'un lama (moine bouddhiste) à la poursuite de son yak qui s'était emballé, a découvert la vallée de Langtang. Fasciné par la beauté du paysage, il lui donna le nom de "Lang" Yak et "tang" Repos. Les nomades des tribus tibétaines qui passent les cols des hautes montagnes de l'Himalaya se reconnaissent comme appartenant à l'ethnie "Tamang", ils sont ouverts et très hospitaliers.

La vallée est un havre de paix pour le peuple Tamang. C'est là qu'il continue de faire fleurir sa culture, perpétuer sa langue et pratiquer le bouddhisme selon l'obédience tibétaine. Dès le premier jour de marche, vous rencontrerez sur votre chemin des drapeaux de prières, des murs de Mani et des pierres recouvertes de mantras sacrés tibétains, également des roues à faire tourner pour envoyer d'autres prières vers le ciel. Sur tout l'itinéraire, vous croiserez de nombreux monastères attestant de l'intense vie spirituelle qui anime ces lieux de beauté.



LES POINTS FORTS.

Plus haut, le grand lac de Gosaikund situé à une altitude de 4380m, reste gelé pendant 3 mois. Ce lac est sacré pour les adeptes de la religion hindouiste. Pour autant, les deux religions principales du pays, cohabitent depuis des siècles au Népal. Partout et en particulier dans la vallée du Langtang, la tolérance et l'acceptation de l'autre sont les bases de la culture et dusavoir-vivre Népalais. Ce trek Langtang et Gosainkund est peu fréquentée au Népal. Lors de ce circuit en boucle à une altitude modérée et accessible à tous les bons marcheurs. Venez découvrir ce magnifique trek qui vous amènera à pied jusqu'au porte de Katmandou.

LES POINTS FORTS

-Un séjour hors du temps
-La prestigieuse Vallée du Langtang et des lacs sacrés Gosaikund et son parc National aux portes du Tibet
-Un séjour qui transforme en profondeur
-Des hébergements allant d'un hôtel tout confort aux lodges au confort sommaire, et de bons repas locaux.
-Une accompagnatrice en montagne et professeure de Hatha/Vinyasa Yoga, enseignante en méditation et passionnée de bouddhisme et toute l'équipe de "Nepal Trek and high adventure" notre agence locale sélectionnée avec soin, avec Amir le gérant, Sajan notre Sirdar et son équipe de sherpas qui nous suivront. tout au. long de ce trek magique.

UN PAS VERS SOI

TREK DANS LA VALLÉE DU LANGTANG ET DES LACS SACRÉS GOSAIKUNDA
LE PROGRAMME

Nous partirons à la découverte de la vallée du Langtang et des lacs sacrés Gosaikunda, en pleine fête des lumières : Diwali. Les réveils se feront tout en douceur par une belle séance de yoga ou de méditation afin de commencer la journée avec calme et sérénité. Nous partagerons ensuite un petit déjeuner à la lueur des premières couleurs du jour.

Puis départ vers la magnifique randonnée de la journée où la nature sauvage et les paysages à couper le souffle seront au rendez-vous.

Chaque jour, vous découvrirez un nouvel itinéraire alliant la randonnée et l'éveil corporel grâce au yoga et à la marche consciente avec Rachel et la beauté subtile du Népal. Nous découvrirons la profondeur de la culture Népalaise et sa spiritualité lors de. Pujas et. visite de Monastères. et Stupas. Un cocktail de zen et de lâcher prise, la meilleure recette pour un ressourcement total et un voyage hors du temps.

La soirée s'achèvera autour d'un bon dîner avec chants et bonne humeur avec l’équipe de sherpas. Pour compléter ce magnifique tableau, nous aurons juste la nature, l’immensité et le calme autour de nous ...

RANDO ZEN
avec Rachel

UN PAS VERS SOI

TREK DANS LA VALLÉE DU LANGTANG ET DES LACS SACRÉS GOSAIKUNDA
LE TARIF

2750€ vol non compris

Acompte à l'inscription de 1000€ par virement.
Bulletin d'inscription signé à renvoyer par e-mail
Prendre l'assurance annulation et rapatriement obligatoire 4,2% du SNAM
du prix total du séjour soit 115,50 €
Je vous joins toutes les modalités d'assurance et d'annulation ci après.

RANDO ZEN
avec Rachel

Jour 01

ARRIVEE A KATMANDOU

Transfert de l'aéroport à l'hôtel. Accueil surprise
Visite du quartier de Thamel et son marché local, Ashan.
Location des sacs de couchage et doudoune avant départ.

SOIR- 19H

Nuit à l'hôtel et repas du soir compris

Jour 02

DÉPART POUR SYABRU BENSI (1503 MÈTRES)

C'est partie pour 145 kilomètres en bus local. Syabru Bensi se trouve sur les rives du Bhote Kosi.
Le lieu est assez pittoresque, environ 7 heures de route.

SOIR- 19H

Repas en Lodge à Bhote Kosi

Jour 03

DE SYABRUBESI À LAMA HOTEL (2380 MÈTRES)

Après avoir traversé un pont en bois rustique nous traverserons une forêt dense perchée au bord de la rivière, avec une faune abondante - 6 heures de marche

SOIR- 19H

Repas et nuit à Lama Hotel

Jour 04

DE LAMA HOTEL À LANGTANG (3430 M)

Le majestueux Langtang Lirung domine la vallée escarpée. A partir là, l'influence du Tibet est clairement présente avec des nombreux murs Mani, des moulins à prières. Les drapeaux de prières envoyent dans la vallée toutes les écritures saintes.

SOIR- 19H

Repas et nuit à Lama Hotel

Jour 05

TREK DE LANGTANG À KANJING GOMPA (3870 M)

Le paysage commence à changer au fur et à mesure que nous prennons de l'altitude. Nous laissons les rhododendrons en arrière pour emprunter les pâturages qui ont leur caractère. Vous verrez les yaks dans les pâturages. Cela sera l'occasion de découvrir une fabrique de fromage de yak.

Entouré des hauts sommets, nous prendrons le temps de visiter un monastère à Kanjing Gomba. Vous prendrez peut-être le "risque" de goûter au fromage de yak.

SOIR- 19H

Repas et nuit à Kanjing Gompa

Jour 06

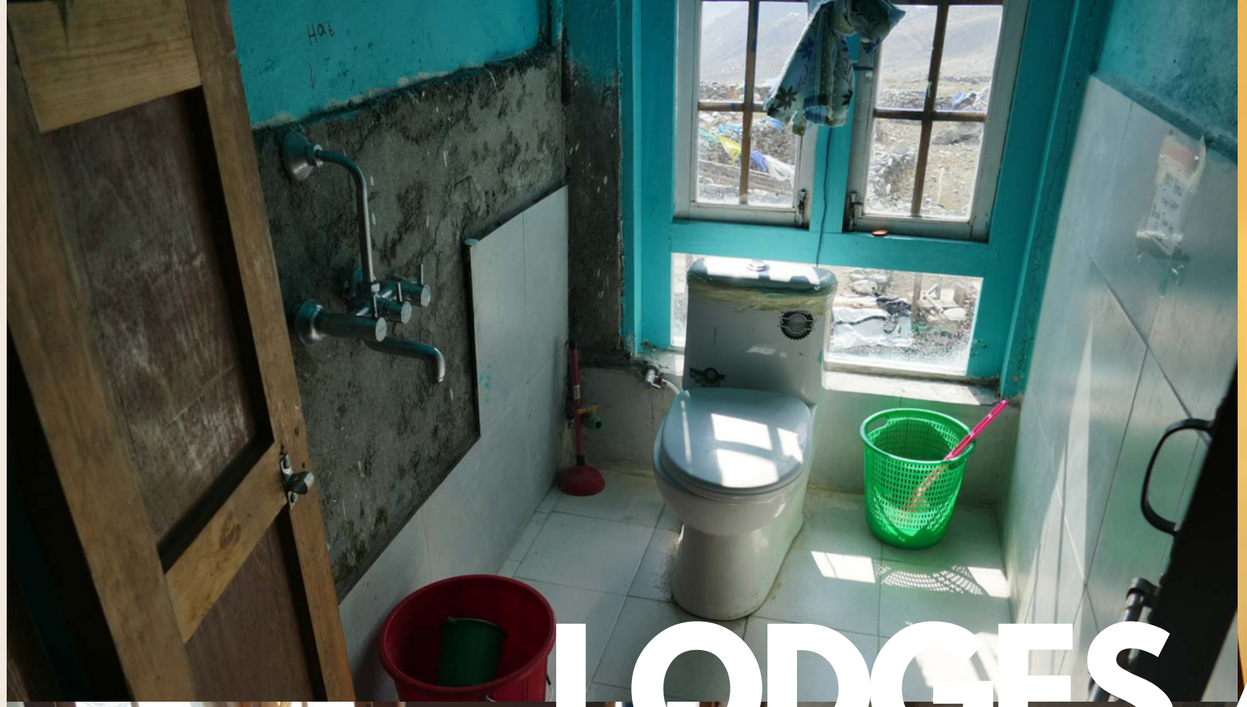
KANJING GOMPA

Nous y resterons pour la journée. C'est la région de la très mystérieuse panthère des neiges. Peut-être connaissez-vous le très remarqué film animalier "La panthère des neiges" de Vincent Munier. Vous aurez peut-être la chance de la voir. Aujourd'hui, vous aurez un beau panorama sur l'Himalaya durant la randonnée autour de Kanjing.

SOIR- 19H

Repas et nuit à Kanjing Gompa

LODGES / HOTELS



RANDO ZEN
avec Rachel

Jour 06

AUTRE POSSIBILITE

Ascension du Tserko Ri (4 984 mètres) – 7 à 8 heures ou kenzigri 4500m
Le sommet est à env 5 000 m mais nous nous arrêterons un peu avant. L'ascension demande un effort mais la vue depuis le sommet accessible permet est sublime sur la vallée et sur les sommets de la région tel que le Langtang Lirung. Un magnifique paysage, grandiose, vous attend.

SOIR- 19H

Repas et nuit à Kanjing Gompa

Jour 07

RETOUR À LAMA HOTEL

Nous reprenons le sentier mais en descente ce qui nous permet de voir le paysage autrement – 6 heures

SOIR- 19H

Repas et nuit au Lama Hotel

Jour 08

LAMA HOTEL À THULO SYABRU (2130 M)

Vous aurez l'occasion à travers un chemin serpenté de rencontrer la communauté des Tamangs avec leurs cultures et coutumes. Profitez du paysage sur les majestueuses montagnes de l'Himalaya comme le Langtang Lirung (7 246 mètres) ou le massif du Ganesh Himal – 5 heures

SOIR- 19H

Repas et nuit à Thulo Syabru

Jour 9

THULO SYABRU À SING GOMPA ANCIEN MONASTÈRE (3254 M)

On commence à avoir une très belle vue

Cette partie du trek nous fait marcher au travers des forêts de chênes, de sapins et de rhododendrons. Nous sommes également dans la région du trek de l'héritage Tamang. Vous rencontrerez sur le chemin les Tamangs – 4 heures

SOIR- 19H

Repas et nuit à Sing Gompa

Jour 10

SING GOMPA AU LAC DE GOSAIKUNDA (4336 M)

Il y a 3 lacs dont le premier est à 4 100 mètres. Ce sont les lacs de haute altitude. Les dernier et le plus haut, est celui de Gosaikunda. Selon la légende, Shiva a crée ce lac. Il y a un très grand pèlerinage en été pour le lac sacré de Gosainkund où de nombreux Népalais et Indiens s'y rendent –lieu sacré bain rituel - 5 heures - une nuit sur place au bord du lac.

SOIR- 19H

Repas et nuit au bord du lac

Jour 11

DE GOSAIKUNDA À CHANDANBARI (3430 M)

Parcours descente vers Dhunche offre des belles vues. Pour redescendre le lendemain vers la vallée à Dhunche – 4 hr heures

SOIR- 19H

Repas et nuit à Chandanbari

PAYSAGES SUBLIMES

RANDO ZEN
avec Rachel

Jour 12

CHANDANBARI À DHUNCHE (1764 M)

Vous aurez l'occasion à travers une descente un chemin serpenté de rencontrer la communauté des Tamangs avec leurs cultures et coutumes. Profitez du paysage sur les majestueuses montagnes de l'Himalaya – 5 heures

SOIR- 19H30

Repas et nuit à Dhunche

Jour 13

RETOUR – DHUNCHE À KATMANDOU

Dhunche à Katmandou Retour en van

Environ *6 heures*

SOIR

Nuit à Katmandou et repas compris

Hotel magnificent guest house

Jour 14

KATMANDOU

Aprés le petit dejeuner visite de l'école de Sa Sainteté Shri Sanjay Sai Baba.
L'apres-midi visite de Shri Sanjay Sai Seva Organisation Nepal , Brindavan Ashram. Et de différents quartiers et stupas à Katmandou.
Cours de yoga à Aurobindo Yoga school compris dans le prix
Déjeuner dans les rues de Katmandou non compris
Nuit en hôtel et repas du soir compris

Sa Sainteté Shree Sanjay Sai Baba dit : L'amour, la dévotion, la foi, l'abandon et le service humanitaire sont les seules voies qui nous mèneront vers Dieu. Comme le dit Sai Baba, là où il y a l'unité, il y a la pureté : là où est la pureté, il y a la divinité. (Ouverte Samedi, Mardi, Jeudi trois fois par semaine)

Jour 15

KATMANDOU

Soins Ayurvedic (env 15€/pers) et achat souvenirs non compris
Nuit à Katmandou et repas compris

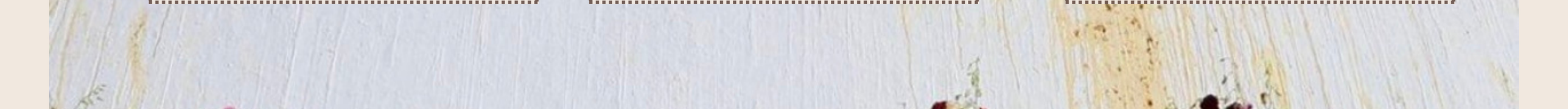
Jour 16

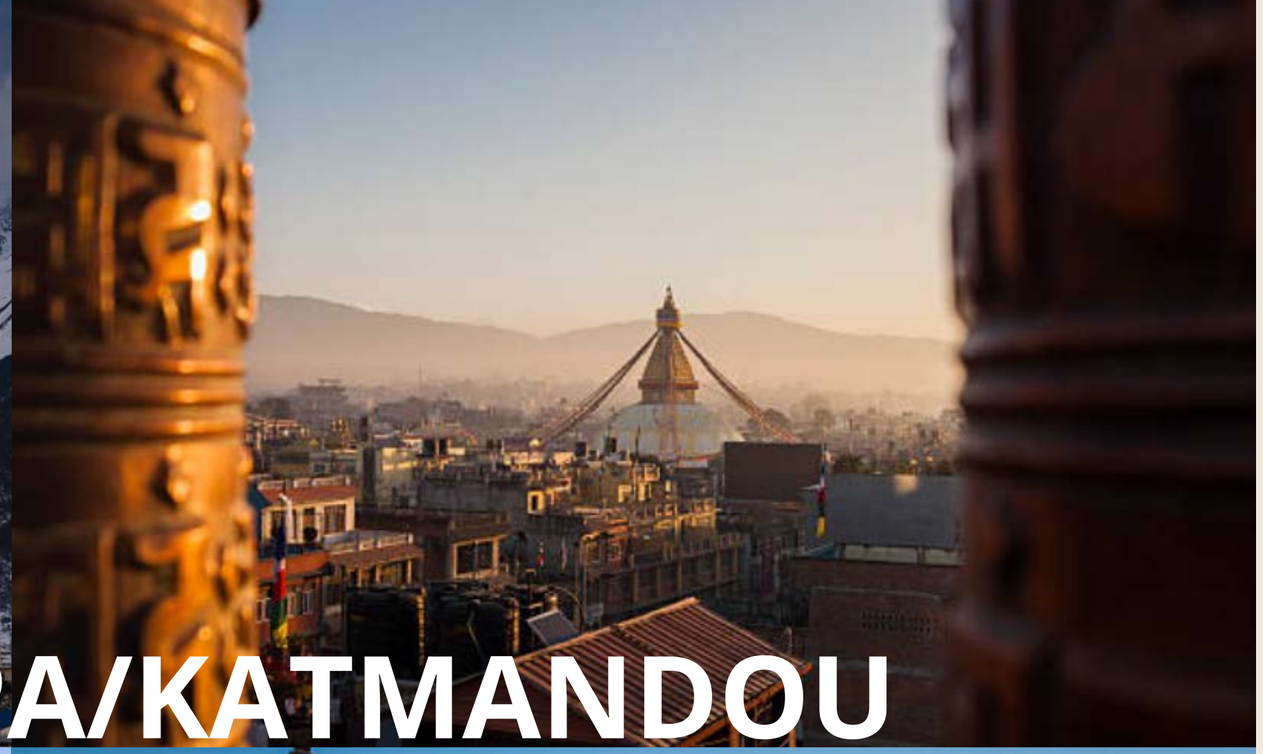
RETOUR

Départ pour l'aéroport en van privé pour le vol international

tarif du trek

2750 €/pers tout compris sauf vol international non compris





KANJING GOMPA/KATMANDOU

CE QUI EST INCLUS DANS LE PRIX.

* Le transfert : Aéroport / Hôtel A/R trajet en voiture ou en fourgonnette cela dépend de la taille du groupe.
* Les transferts: Katmandou/Syabrubesi en bus collectif et de Dhunche /Katmandou en bus
* En pension complète durant le trekking, l'hébergement se fait en chambre double en lodge/halte.
* Les repas du soir pris sur Katmandou (lors des visites à Katmandou les repas du midi seront pris en ville non compris dans le tarif)
* Les repas en lodge comprennent ; petit déjeuner avec café/thé, déjeuner, dîner + boisson chaude. (Les boissons froides ne sont pas incluses ni les boissons chaudes en dehors des repas).
* Une accompagnatrice en montagne et un guide Népalais expérimenté (Sajan) Francophone professionnelle de Trekking, si le groupe comporte plus de 6 participants, la présence d’un guide assistant s'avère nécessaire pour le niveau sécurité.
* Le permis du parc national de Langtang et permis et le nouveau permis de Trekker's Information Management System (TIMS) qui permet d’accéder, en sécurité, aux régions de trekking. Prévoir 2 photos d'identités,
* 4 nuits à l’hôtel Magnificient Guest House dans Thamel ou dans un autre hôtel de catégorie similaire avec petit déjeuner
* 1 porteur par deux membres, un porteur porte 20-25kg maximum
* L’assurance de l’équipe y compris leur salaire, nourriture et hébergement.

CE QUI N'EST PAS INCLUS DANS LE PRIX.

*Les visites selon le programme à l'Ashram, Orphelinat ou école à la fin du séjour

* Le visa d'entrée au Népal (Vous pouvez obtenir facilement un visa à votre arrivée au Népal à l'aéroport de Katmandou) Prévoir 4 photos d'identités,

* Les billets d'avion internationaux.

* Les droits d'entrées dans les sites historiques et les monuments à KTM.

* Tout type d'alcool, boissons froides.

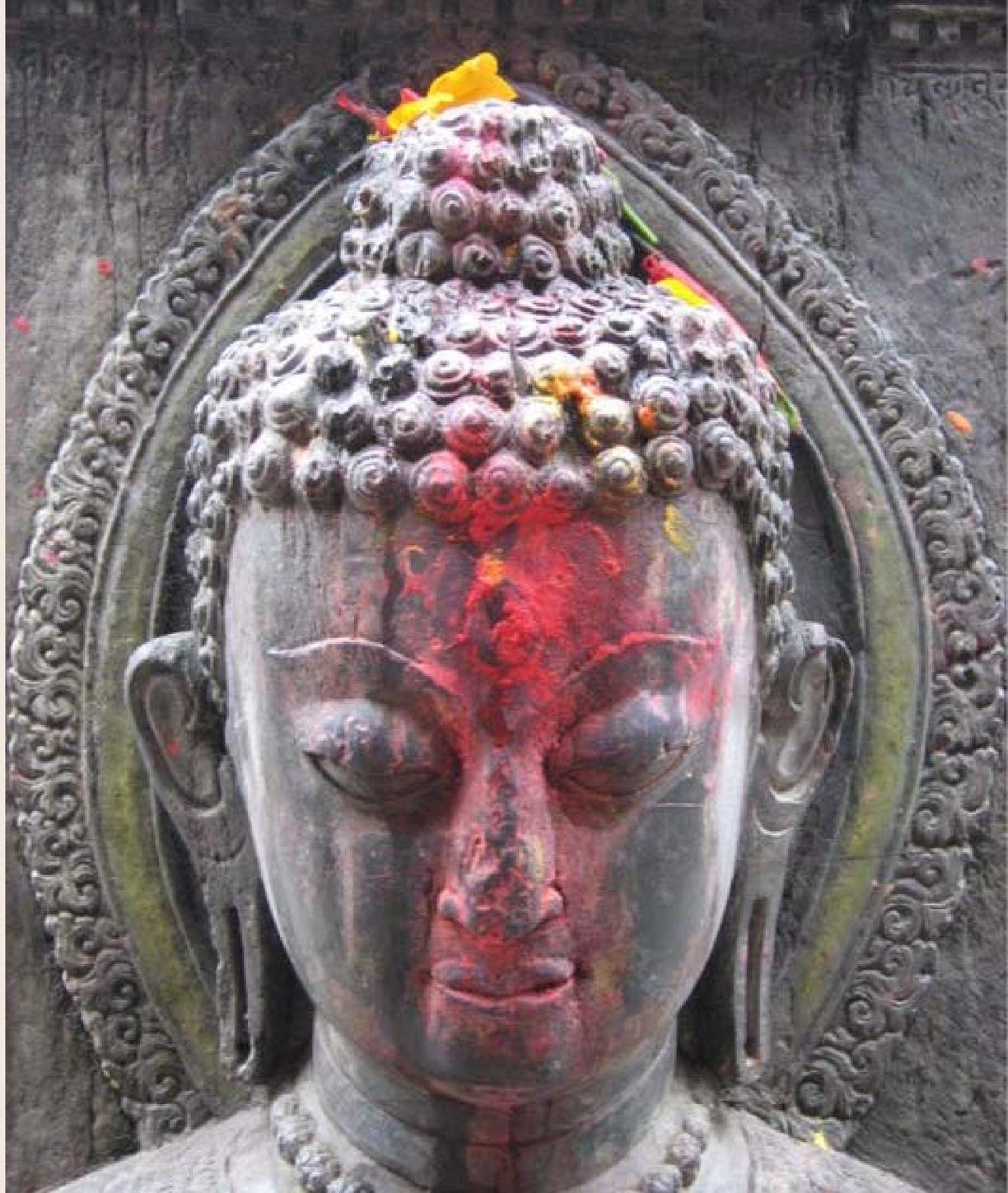
* L'équipement personnel de trekking, l'assurance voyage et médicale ainsi que l'assurance de l'hélicoptère en cas d'évacuation d'urgence par les secours et les dépenses personnelles.

* L'eau chaude pour la toilette (payante dans certains lodges, compter 100 roupies népalais pour 20 litre d'un seau)

* Les pourboires, c'est une tradition.

*Les dépenses encourues en raison de mésaventures, de glissements de terrain, de grèves, de troubles politiques, etc. Dans ce cas, des frais supplémentaires seront facturés conformément aux frais réels.

Tous les autres frais qui ne sont pas mentionnés dans la partie « ce qui est inclus dans le prix



AVANT DE PARTIR

LA CHECKLIST

PASSEPORT & DOCUMENTS DE VOYAGE

- [x] VÉRIFIER LA VALIDITÉ DES PASSEPORTS
- [ ] VÉRIFIER SI DES VISAS SONT NÉCESSAIRES

SANTÉ & ASSURANCES

- [x] PRENDRE UNE ASSURANCE VOYAGE POUR COUVRIR LES ÉVENTUELS PROBLÈMES
- [ ] FAIRE UNE TROUSSE DE MÉDICAMENTS ET DE SOINS DE PREMIÈRE NÉCESSITÉ

ÉLÉMENTS PRATIQUES

- [x] IMPORTEZ DE L'ARGENT LIQUIDE LOCAL ET/OU UNE CARTE DE CRÉDIT INTERNATIONALE
- [ ] ACHETER DES ADAPTATEURS ÉLECTRIQUES POUR LES PRISES

BULLETIN D’INSCRIPTION

À très vite ça va être magnifique !

Pour s’inscrire merci de me retourner le bulletin d’inscription par mail avec l’acompte de 1000€ à :

Rachel Bourg
0683951297
randozensc@gmail.com

Nom : (tel qu’il apparaît sur le passeport) :
Prénom :
Adresse :
Code postal :
Ville :
Portable :
Email :
Assurance (n° de contrat) :
.Téléphone :
Passeport n° :
Émis le :
Par :
Expire le :
Nom et contact de la personne à prévenir en cas d’urgence :

Montant total dû :
Acompte (1000€)
Solde à régler un mois avant soit 2180€

RIB

RANDO ZEN
avec Rachel

RIB RANDOZEN-RACHEL BOURG

IBAN (INTERNATIONAL BANK ACCOUNT NUMBER)
FR76 1027 8089 7400 0211 5270 167
BIC (BANK IDENTIFIER CODE)
CMCIFR2A

DOMICILIATION
CCM LA CIOTAT
RUE BOURONNE
13600 LA CIOTAT

TITULAIRE DU COMPTE (ACCOUNT OWNER)
MME RACHEL BOURG
LES AROLLES
30 B CHEMIN DE LA TOUR
05100 BRIANCON

06 83 95 12 97
randozensc@gmail.com
www.randozen-serre-chevalier.com

PRISE EN CHARGE PERSONNELLE

Je soussigné (nom et prénom) :

agissant en mon nom, déclare avoir pris connaissance de tous les renseignements figurants sur la fiche technique concernant le séjour pour lequel je suis inscrit. Je déclare avoir lu les conditions d'inscriptions, de participation ainsi que les conditions générales et particulières et les accepter dans leur intégralité. Je déclare être en bonne santé et apte à effectuer ce séjour. Conscient des risques inhérents à la nature du séjour (isolement, éloignement des centres médicaux, dangers des sports de montagne...), je les accepte en connaissance de cause et m'engage à ne pas reporter la responsabilité de ces risques sur Rachel Bourg ou ses partenaires locaux, en France ou à l'étranger. Cela tient lieu de décharge, valable également pour mes ayants-droits et membres de ma famille. Je déclare également avoir souscris à une assurance «rapatriement-recherches et secours», du lieu de l'accident (éventuel) jusqu'à un lieu médicalisé et jusqu'à mon retour dans mon pays d'origine.

Date :

Nom :

Prénom :

Signature (précédée de la mention manuscrite « Lu et approuvé »)

ACCOMPAGNEMENT

Vous serez accompagné par mes soins, ainsi qu'une équipe de sherpa et un Serdar locaux et de très bonne renommée. (Sajan)
Sajan sera notre Serdar, il a beaucoup de connaissances et beaucoup de cordes à son arc : c'est un très bon cuisinier ;-) guitariste, chanteur et toujours de bonne humeur !
Nous pratiquerons le yoga quotidiennement ainsi que la méditation, la visite des temples et pujas sont aussi au programme
ainsi que des dons humanitaires. Nous prévoyons d'emmener des vétements usagés ainsi que des cahiers, stylos, barre de chocolat que nous offrirons aux écoles et enfants au cours du séjour.

POURBOIRES

Au Népal, il est de tradition de constituer une cagnotte remise à la fin du trek aux membres de l'équipe. Indépendant du salaire, ce geste auquel chacun participe selon sa satisfaction, est toujours apprécié. La somme totale est à répartir pour chaque intervenant (guide, sirdar, porteurs, chauffeurs...), à l'aide d'enveloppes collectives. Je vous conseille pour ce voyage de laisser l'équivalent en euros (ou en roupies) de plus ou moins 110 euros de pourboire par participant. Pour calculer les montants généralement pratiqués pour un groupe entre 8 et 12 personnes, il s'agit de multiplier le montant journalier donné à chaque poste (voir détail ci-dessous) par le nombre de jours de travail. Montant journalier par poste : - Guide votre fidélité suffira ;-) - Serdar 2 à 3€ par jour / participant - Assistant 1 à 2€ par jour / participant - Porteurs 1€ par jour / participant - Chauffeur 1 à 2€ par jour / participant A cela il est possible selon votre satisfaction, de laisser quelques pourboires dans les hôtels ou au restaurant.

SANTE ET CHECK UP MEDICAL

Le Dt polio. Les vaccins anti-typhoïdiques et contre les hépatites A et B sont conseillés. L'hépatite A est transmise par la consommation d'eau contaminée, la B est transmise par relations sexuelles ou contacts sanguins et parfois par la salive.

Je vous conseille pour vérifier son aptitude à randonner en altitude de faire un check up médical. Je vous demanderais une attestation de votre médecin. Certains hôpitaux proposent une excellente «consultation de médecine de montagne» destinée à toute personne préparant pour la première fois un séjour à plus de 3000 m d'altitude, et toute personne avide de connaissance et voulant se donner le maximum de chance de réussir son séjour.
Cf pages web d'Emmanuel Cauchy, médecin urgentiste et guide de haute montagne.
Au moins un mois avant de partir, entraînez-vous doucement : marche, footing, vélo, natation.

CLIMAT

Au Langtang, l’automne est une des périodes privilégiées pour le trekking. Cette région est impraticable durant la période estivale à cause de la mousson, et l'hiver est considéré comme trop froid, avec des cols souvent pris par la neige.

L’AUTOMNE

(d'octobre à début décembre) est la période la plus plébiscitée, avec un ciel très clair et dégagé, parfois pendant plusieurs semaines. Il arrive cependant qu'une queue de mousson s'invite de manière imprévisible pendant la première semaine d'octobre. Le mois de novembre est encore plus clair, avec des températures chutant de quelques degrés seulement par rapport à octobre (entre -7° et 15° en fonction du moment de la journée vers 3500 m). Le mois d'octobre correspond à la très haute saison, avec pour conséquence une forte proportion de marcheurs sur les sentiers, tandis qu'en novembre la fréquentation est haute, pour chuter à moyenne dès la mi-novembre.
D'autre part, quel que soit l’époque de l’année, il peut neiger au-dessus de 3 500 m d’altitude.

PALUDISME ET MAM

Pour Kathmandu et les zones de trekking au-delà de 1500 m, un traitement antipaludéen n'est pas nécessaire, au contraire de tout voyage au sud du Népal, près de la frontière indienne (Teraï, Chitwan), ou à altitude inférieure. La prévention passe d'abord par des mesures de protection contre les moustiques. Les précautions portent ainsi sur le port de vêtements couvrants, amples, légers, de couleur claire et imprégnés de traitement textile insecticide, ainsi que l'utilisation de produits répulsifs cutanés. Il est important de discuter avec votre médecin concernant un éventuel traitement préventif contre le paludisme, qui sera donné uniquement sur prescription médicale.
Pour le Mal Aigu des Montagnes (= MAM)
Ce voyage comporte au moins une nuit à plus de 3500 mètres.
Le Mal aigu des Montagnes est le nom que l’on donne à un ensemble de symptômes (étourdissement, vomissements, vertiges, lassitude, perte d’appétit et du sommeil…) que l’on peut ressentir quand on est malade en altitude et qui peut entraîner des conséquences gravissimes. Ces symptômes varient évidemment selon les personnes et ne dépendent ni des conditions physique et mentale, ni du manque d'entraînement d’un voyageur. Chaque saison, des randonneurs amateurs ou trekkeurs chevronnés souffrent de l'altitude et de cette raréfaction de l’oxygène. Pour tout savoir sur les voyages en altitude, rendez-vous sur ce site : https://ressourcessante.salutbonjour.ca/condition/getcondition/mal-des-montagnes

MONNAIE ET ESPECES

La devise au Népal est la roupie népalaise.
Abréviation : NPR. Pour le taux de conversation avec l'euro, veuillez suivre le lien suivant : https://www.xe.com/fr
Vous pouvez facilement changer des euros ou francs suisses dans les banques et les bureaux de change lors de votre arrivée à Kathmandu, avec l'aide de votre guide.
Hors des villes, cela reste aléatoire.
Carte bancaire. Les distributeurs sont présents uniquement dans les villes et non lors du trek.
Budget séjour : Pour un séjour de 2 semaines au Népal, prévoir un budget d'environ 250€, incluant frais de visa, pourboires, dépenses pendant le trekking et souvenirs.
Pour un séjour de 3 semaines, prévoir environ 450€.

PORTAGES

Contrairement à d'autres pays himalayens, la tradition du portage à dos d'homme existe au Népal depuis la nuit des temps. C'est une source de revenus non négligeable pour de nombreux Népalais qui portent des charges impressionnantes atteignant 70 kilos, voire plus. Dans le cadre d'un trekking, en accord avec les syndicats locaux, ce poids est limité à 30 kilos par porteur. Chacun de nos porteurs prend en charge, (en plus de ses affaires personnelles) les bagages de 2 participants. Nous vous demandons donc de limiter le poids de votre sac de trekking à 12 kilos (dont 1 kg pour le sursac, voir ci-dessous). Par respect pour les porteurs, le guide vérifiera le poids de chaque bagage avant chaque trek. Aucun supplément de poids ne sera accepté.

FORMALITES

Ressortissants français, suisses ou belges : avant toutes démarches administratives, merci de vérifier que votre passeport est valable plus de 6 mois après la date du retour, qu'il comporte au minimum 3 pages vierges dont deux face à face, et qu'il est en parfait état.
Toutes les contraintes liées au Covid 19 ont été levées.
Pour ce voyage vous avez besoin d'un visa népalais. Vous devez choisir votre visa en fonction du nombre de nuits passées au Népal : visa de 14 nuits maximum / entre 15 et 29 nuits / au-delà de 30 nuits.
Vous pouvez l'obtenir soit avant votre départ à l'ambassade de Paris ou au consulat de Rouen, soit à votre arrivée à l'aéroport de Kathmandu (conseillé).

Les formalités pouvant évoluer, merci d'en vérifier l'exactitude auprès des autorités consulaires du pays.
Les autres membres de l'Union Européenne peuvent nous contacter pour connaître les formalités d'entrée, ou s'informer auprès des services diplomatiques de leur pays d'origine.
Nous nous chargeons de votre permis de trekking.
Partez toujours en voyage avec 2 (voire 4) photos d'identité couleurs et la copie de votre passeport.

EQUIPEMENT ET TROUSSEAU

Pratiquez « la politique de l’oignon », le concept des multi-couches : aération, isolation, protection. Ces couches assurent des fonctions complémentaires. Afin de voyager « léger » prévoyez de faire des petites lessives. Le bloc savon de Marseille est idéal, pour se laver de la tête aux pieds et faire la lessive. Il est également peu polluant.
ATTENTION la liste et le nombre de vêtements ci-dessous sont donnés à titre indicatif ! Vous devez préparer votre bagage dans un esprit de limitation en quantité et volume, mais aussi de protection face aux intempéries, en essayant d'utiliser vos vêtements de sport habituels.

- Une veste Goretex
- Un sweat polaire
- Des T-shirts à manches courtes et longues
- Une veste en duvet (d'octobre à avril)
- Un pantalon léger (en toile)
- Un pantalon de randonnée
- Un chapeau ou casquette et foulard
- Des paires de chaussettes
- Des sous-vêtements
- Un bonnet
- Une paire de gants polaires (wind stopper)
- Une paire de gants chaud (d'octobre à mars)
- Un collant thermique (selon la saison, important d'octobre à mars).

- Chaussures de trekking : peu importe la marque, l'essentiel est de se sentir dedans comme à l'intérieur de "charentaises". Choisissez de bonnes chaussures imperméables, pas trop lourdes, pas trop rigides tout en étant résistantes. Elles doivent être à tige montante pour une bonne tenue de la cheville, avec une semelle adhérente (type Vibram ou Contagrip) - Chaussures légères pour le soir. Le couchage : - Un sac de couchage (-10/-5°C confort). Voir possibilité de location à la rubrique "Prix". - Une taie d'oreiller - Un drap sac Divers : - Une petite trousse de toilette - Un savon de Marseille (éviter les shampoings et savons liquides qui supportent mal les différences de pression...) - Une serviette légère (40 x 120 cm) - Une pharmacie d'urgence (détail ci-dessous) - Une gourde isotherme (ou une poche à eau avec pipette) - Une paire de bâtons télescopiques - Une lampe frontale (avec piles et ampoules de rechange) - Un rouleau de papier toilette - Une crème de protection solaire (indice élevé) + stick de protection des lèvres - Une excellente paire de lunettes de soleil (indice 3 minimum...) - Des mouchoirs - Un grand sac plastique à l'intérieur de vos sacs pour protéger vos affaires - Une pochette anti-vol portée autour du cou ou en ceinture contenant passeport, devises, carte de crédit, papiers personnels, contrat d'assurance.

ELECTRICITE

Nous vous conseillons d'acheter (dans les aéroports) un adaptateur international (tous types de prises). En effet, vous trouverez au Népal principalement 2 types de prises : C : norme Française / D : norme Anglaise.

Les salles de bains des hôtels sont généralement équipées de prises aux normes C, ailleurs c'est la norme D qui prédomine. Dans les lodges et les régions reculées, chaque propriétaire se débrouille avec ce qu'il trouve, il est donc possible de trouver d'autres types de prises. Nous vous invitons à consulter le site ci-dessous pour vos voyages dans le monde : trip85.com/pratique/prises-electriques
Vous noterez aussi que la distribution d'électricité dans la vallée de Kathmandu est minimale, entraînant des coupures de 4 à 16 heures par jour, suivant la saison et le niveau d'eau des rivières ! Le manque d'infrastructures énergétiques et la surpopulation de la vallée due à l'exode rural expliquent aussi cette situation. L'utilisation intensive de groupes électrogènes permet de pallier en partie ces carences.
Concernant internet, la connexion est très lente (souvent en 56 kB !) mais quasi omniprésente à présent dans les lodges. Elle permet d'envoyer des emails ou de se connecter à un réseau social, mais pas d'envoyer de lourdes photos.

Pour recharger vos batteries, vous pouvez emporter un chargeur solaire (indispensable pour les treks sous tente) ou le faire le soir au lodge, moyennant quelques euros.

PHARMACIE

Pharmacie personnelle :
Il existe maintenant dans les commerces qui vendent du matériel de montagne, des trousses pour les premiers soins, à compléter par cette liste. Vous pouvez aussi utiliser une boîte plastique hermétique.
Diarrhées et Constipation : Tiorfan 100mg / Intetrix / Forlax 10mg
Nausées : Motilium (Lyoc) 10 mg
Hémorroïdes : Ginkor Fort
Brûlures Gastriques : Mopral ou Inexium
Antalgiques : Aspirine du Rhone à croquer 500 mg / Paracetamol 500 mg
Anti Inflammatoire : Prednisolone (Solupred 20) / Profenid 100 mg
Décontracturant : Coltramyl 4 mg
Ophtalmologie : Serum Physiologique / Sterimicine (Tobrex)
Anti Infectieux : Pyostacine 500 mg / Zytromax 500 mg
Usage Externe : Voltarene ou Diclofenac / Dexeryl / Fucidine
Pansements et Accessoires : Compresses Stériles / Sparadrap / Bande de Tulle Sterilux / Elastoplast / Dosette Chlorexidine / Steri-Strip / Dosette Bétadine / Ciseaux / Une couverture de survie
Purificateur d'eau : Hydroclonazone ou Aqua Tabs.
Altitude : Diamox et Kaléorid
Vous devez adapter les quantités avec l'aide de votre médecin et selon si vous partez seul, en couple, en famille ou entre amis.

REPAS

Pendant le trekking, trois repas par jour sont servis, préparés par l'équipe de cuisine ou par les propriétaires des lodges :
- Petit-déjeuner : toats/pancake/pain tibétain), ainsi que du beurre/confiture
- Déjeuner : repas froid (pique-nique) ou chaud selon les étapes, avec un plat principal. Ceci nous permet de ne pas perdre trop de temps en milieu de journée. En cas de pique nique, tous les ustensiles sont prévus sur place.
- Diner : repas chaud traditionnellement servi tôt (entre 18h et 19h30). Il comporte une soupe en entrée (très appréciable en altitude car elle hydrate et elle réchauffe), un plat principal et un dessert type fruits au sirop.

Concernant le thé ou le café, 2 tasses sont prévues par personne à chaque repas.
Le dal bhat (riz/lentille) est le plat national népalais ; délicieux et sain, le dal bhat représente un bon apport nutritionnel. Aux côtés de ce plat, vous trouverez une grande variété de plats composés de légumes, pâtes, riz, pommes de terre... A noter que la viande est plutôt rare et qu'il est déconseillé d'en manger lors d'un trekking, à cause d'un conditionnement et d'une origine non controlés.
Vous pouvez emporter des vivres de course (barres énergétiques, fruits secs, noix, chocolat...) depuis la France, les acheter à Kathmandu ou pendant le trekking (lors d'étapes en lodges).
Pendant la partie dans les villes, les repas chauds du midi ne sont pas compris dans le prix, nous les prendrons dans des restaurants locaux par contre les repas du soir sont compris.
NB : Pour les visites en villes et lors du trek nous vous invitons à utiliser l'eau du robinet à l'hôtel ou au lodge et de la traiter avec des pastilles de type hydroclonazone ou micropur. Il est aussi possible d'investir avant votre départ dans une gourde filtrante avec filtre à charbon ou céramique.

HEBERGEMENTS

A Katmandou : Magnificient guest house à Katmandu
Guest house Lodge durant le trek
Pendant le trekking : lodge.
Les lodges ne sont pas des hôtels, et s'apparente aux refuges de montagnes. Leur confort est variable mais souvent très sommaire, au vu de la complexité d'acheminement des matériaux. Les lodges les plus élevés en terme d'altitude sont souvent les plus précaires, mais tout dépend également de leur emplacement et de la région. Ils consistent en une grande salle de repas (faisant souvent office de dortoir pour les équipes népalaises), d'une cuisine et de chambres allant de quelques unes à plusieurs dizaines. Une chambre consiste en 2 ou 3 lits avec matelas et oreiller, sans meuble, ni prise électrique, ni lumière, ni chauffage (un bon duvet est donc obligatoire nous en louerons sur place pour quelques roupies par jours ainsi que les doudounes). L'isolation à tout niveau reste locale... Les toilettes sont souvent "à la turque" et, de même que les salles de bains, sont communes. Nombreux sont ceux possédant des douches chauffées à l'énergie solaire (souvent payantes, entre 2€ et 5€). La salle des repas n'est généralement pas chauffée, sauf au gaz à certains endroits. Attention les chambres individuelles ne sont pas réservables dans les lodges.
Les hôtels indiqués dans le programme le sont à titre indicatif et les photographies présentées sont non-contractuelles. Des changements sont possibles en fonction de différents paramètres (travaux, changement de propriétaire, modification de la qualité de service, disponibilité...). Dans ce cas et dans la mesure du possible, nous choisissons des hébergements de catégorie équivalente.

BAGAGES

Le petit sac à dos (environ 30 litres) : c'est le sac que vous utilisez en cabine dans l'avion et que vous portez tous les jours pendant les marches, les visites et les transferts. Rappel : en additionnant la longueur, la largeur et la profondeur de votre sac il ne doit pas dépasser 115 cm. Poids maximum théorique : 5 kg. Attention, jamais de couteau, d'objets métalliques ou contondants, de bâtons télescopiques, de nourriture ni de liquide d'un volume supérieur à 100 ml dans votre sac cabine !

Le bagage de soute pour les vols internationaux : la majorité des compagnies aériennes limite le nombre et le poids de vos bagages en soute à 1 seul bagage de 20 kg par personne. Il doit être marqué avec nos étiquettes afin d'être repéré plus facilement. Attention : tout sac supplémentaire ou surpoids vous sera facturé directement par la compagnie aérienne lors de l'enregistrement.

Sécurité de vos bagages :

Lors des trajets aériens, vos bagages sont sous la responsabilité de la compagnie aérienne. (Bien prendre une assurance) Tout litige doit être traité directement entre le transporteur et vous, à l'arrivée du vol. En cas de non livraison, de vol ou de détérioration de votre bagage, il est impératif de faire une déclaration auprès de la compagnie aérienne. Notre équipe locale sera ensuite à vos côtés pour résoudre au mieux le problème et vous acheminer le cas échéant vos affaires. En cas de frais supplémentaires, il faudra les régler directement sur place.

Au cours du voyage, vos bagages doivent être adaptés aux conditions de transport.

Soyez particulièrement attentifs dans les hôtels (utilisez les coffres à votre disposition pour votre passeport, argent, bijoux...), lors des visites de villes ou de sites et pendant les repas pris au restaurant. Le sac contenant vos affaires personnelles de la journée, vos papiers et argent, sont sous votre responsabilité, Randozen ne serait être tenu responsable en cas de vol ou de perte.

DECALAGE HORAIRE

+4:45 h

AIDE HUMANITAIRE

Je souhaiterais que nous apportions notre aide à la population en allant au Népal. Pensez à commencer à mettre de côté vos vêtements usagés et prenez des petites tablettes de chocolat, stylo, cahiers. Tout ce qui pourrait aider et faire plaisir pour les enfants et les écoles.

Par contre nous prendrons le minimum de vêtements mais ça vous êtes habitués!!😅

CONDITIONS PARTICULIERES

Pour ce séjour «Trek dans la vallée du Langtang et des lacs sacrés Gosaikunda », des conditions particulières s'appliquent :

- Le prix du séjour est calculé sur la base de 8 personnes minimum. Le séjour pourra partir à moins de 8 personnes moyennant un accord de tous les participants sur un supplément à me verser.
- Le prix du séjour est également prévu sur une base d'hébergement en lodges (chambres de deux personnes ou plus en fonction des disponibilités sur l'itinéraire), et en hôtel (nuit et petit déjeu- ner) en chambre double. Le supplément pour chambre single est à la charge de la personne qui en fait la demande, et n'est pas toujours possible.
- Le Népal connait une situation politique instable. Pour nous, simples touristes, la gêne est essentiellement au niveau «logistique» : grèves générales et manifestations sont fréquentes, pénurie de gaz et de carburants, ainsi que d'électricité sont récurrentes.
- Les opérations de sauvetage en montagne peuvent être retardées par de mauvaises conditions de communications téléphoniques. Pour limiter ces risques, nos guides népalais sont en liaison les plus régulières possibles avec l'agence basée à Kathmandu et possède un téléphone satéllite.

CONDITIONS GENERALES

Inscriptions :

Inscrivez-vous au plus tôt. Les demandes sont prises dans l'ordre d'arrivée. L'inscription implique l'adhésion aux conditions générales et particulières et le paiement de l'acompte de 1000€. De plus les prix des billets d'avion sont encore très abordables.

Pour les séjours à l'étranger, la date limite d'inscription est fixée à 4 mois : mais je vous conseille de vous inscrire dès que possible. Bien sûr, nous pouvons toujours étudier la possibilité d'une inscription de dernière minute, mais les tarifs peuvent alors être différents. Un bulletin de réservation doit me parvenir rempli et signé, accompagné d'un virement de 1000€ pour les arrhes, à l'ordre de Rachel Bourg ci joint RIB et adresse : 30 chemin de la tour Les Arolles B

05100 BRIANCON .Le solde devra être réglé 30 jours avant le départ sans appel de notre part, à défaut, l'inscription peut être automatiquement annulée.

Prix :

Ils ne comprennent pas les assurances, les surcharges carburants et autres taxes, les dépenses à caractère personnel (boissons, pourboires, etc). Toutes modifications des taux de change, des prix des transporteurs ou autres prestataires de service, peut entrainer le réajustement des prix. Les prix sont établis à la date sur la base du cours des change, des prestations au sol, du coût des carburants, connus à ce jour et susceptibles de réajustement d'ici à la date de départ. En cas de modification de ces tarifs et de ces coûts, Rachel Bourg est autorisée à réajuster le prix des séjours proposés.

ANNULATION

Annulation pour nombre d'inscrits insuffisant :
Je me réserve le droit d'annuler le séjour, aux dates limites d'inscription, si le nombre de participants est inférieur au nombre minimum, soit 5 personnes. Attendez-donc mon feu vert avant de prendre un billet d'avion, pour les séjours à l'étranger, ou de train éventuellement.
À moins de 5 inscrits, si l'ensemble des participants est d'accord, je peux maintenir le séjour, moyennant un supplément, calculé au plus juste.
Nombre de Participants :
Il est, sauf indications contraires des conditions particulières, au nombre de 5 minimum. Il pourra être fait une entorse à ce nombre selon les termes des conditions générales énoncées plus hauts.
Sécurité : L'agence locale avec laquelle nous partons possède un téléphone satellite.

Annulation de ma part :
En cas de force majeure de mon côté, si je ne peux encadrer le séjour pour raison personnelle ou médicale, je me ferais remplacer par un accompagnateur en montagne travaillant dans le même esprit ; à défaut, le séjour pourra se dérouler avec l'équipe locale prévenue et réorganisée en conséquence. Dans ces conditions, les participants ne pourront prétendre à une indemnité quelconque. Si aucun frais n'a été engagé, mis à part les arrhes de réservation, et que le voyage doit être annulé, je vous rembourserais les arrhes, sans autre indemnité.

Annulation de votre part :
En cas d'annulation de votre part pour des raisons importantes et non prévues, si vous n'avez pas pris l'assurance SNAM de 4,2% décrite ci-dessus, s'appliqueront les retenues suivantes :
Plus d'un mois avant le départ : 35% du prix total du séjour hors aérien
Entre 29 et 21 jours : 50% du prix total du séjour
Entre 20 jours et 8 jours : 75% du prix total du séjour
de 7 jours à Non présentation : 100% du prix total du séjour
Si vous vous trouvez dans l'obligation d'annuler votre séjour, vous devrez m'en informer par lettre recommandée avec accusé de réception. C'est la date de l'accusé de réception qui sera retenue comme date d'annulation pour la facturation des frais d'annulation. Les frais de visas et primes d'assurances ne sont jamais remboursés. Les frais d'annulation ne pourront être remboursés par l'assurance Annulation du SNAM que si vous vous êtes acquittés de la prime d'assurance et si vous avez soldé l'intégralité de la facture du voyage.

Ne pourront prétendre à aucun remboursement :
-les participants absents ou ne respectant pas les dates, heures et lieux de rendez-vous
-tout participant interrompant un séjour de son fait.
-tout participant contraint par l'encadrement d'interrompre son séjour pour cause de niveau technique ou physique insuffisant et compromettant la sécurité du groupe.
Si la météo, les conditions d'enneigement, le niveau des participants ou des évènements imprévus l'imposent, particulièrement pour la sécurité du groupe, l'encadrement se réserve le droit de modifier le programme sans que les participants ne puissent prétendre à indemnité et les éventuels frais supplémentaires engagés seront à la charge
des participants.

Annulation pour force majeure :
En cas de guerre civile, ou étrangère, émeute, mouvement populaire, acte terroriste, rendant délicat ou impossible le bon déroulement du séjour, le participant ne pourra prétendre à aucun remboursement ni indemnité, sauf accord amiable entre les différents prestataires.
En cas de catastrophe naturelle déclarée juste avant, ou pendant le séjour et remettant en cause le bon déroulement du séjour, le participant ne pourra prétendre à aucun remboursement ou indemnité. Si les circonstances, indépendantes de notre volonté, entrainent des frais supplémentaires, ceux-ci seront à la charge du participant.
Renseignez-vous auprès de votre assureur, certains contrats couvrent des risques de force majeure.

ASSURANCE ET CONDITIONS PARTICULIERES

Assurance - Responsabilité professionnelle :
Rachel Bourg est assurée en Responsabilité Civile Professionnelle. Cette RCP ne saurait se substituer à la Responsabilité Civile individuelle dont chaque participant doit être titulaire. Nous vous proposons en plus de prendre deux assurances complémentaires et fortement conseillées ;

Assurance « annulation de séjour, bagages, rapatriement » :
Il est vivement recommandé de souscrire par mon intermédiaire, une assurance auprès de l'assureur de mon syndicat (le SNAM), pour la somme de 4,2% du montant du séjour hors aérien. Cette assurance vous garantit le remboursement des frais d'annulation au cas où vous seriez obligé, pour des raisons importantes (familiales, professionnelles ou médicales), de renoncer au séjour. Elle garantit également la perte des bagages, leur détérioration et le rapatriement. Je peux vous fournir les clauses de cette assurance si vous le souhaitez.
Il est obligatoire de prendre une assurance Assistance Frais de Recherches et de Secours et Rapatriement couvrant un secours en hélicoptère du lieu de l'accident jusqu'à l'hôpital de la capitale la plus proche et un rapatriement sanitaire sur la France. Elle est aussi assurée dans l'assurance que je vous propose via le SNAM mon syndicat et elle est spécialisée dans ce type de destination.
Responsabilité :
Les renseignements fournis sur la fiche technique le sont à titre indicatif et ne peuvent engager ma responsabilité. En aucun cas je ne suis responsable de l'impossibilité pour un participant de présenter des documents en règle lors du passage des frontières. Dans le cas d'une négligence de votre part vous empêchant de prendre le départ, aucun remboursement ne pourra intervenir. Agissant en qualité d'intermédiaire entre le client et les prestataires de service, je ne saurais être confondu avec ces derniers qui conservent leur responsabilité propre. Des modifications de programme liées aux difficultés d'organisation ou décidées pour des raisons de sécurité ou de force majeure peuvent survenir. Elles n'engagent pas ma responsabilité. Les participants ne peuvent prétendre à remboursement ou indemnité notamment du fait de la modification de la durée du voyage ou de retard à une escale aérienne. Les éventuel frais additionnels (taxes, hôtel, parking, rachat de titre de transport...) resteront à la charge du participant. Il peut arriver que le voyage soit retardé ou modifié en raison d'une perturbation du transport aérien, à l'aéroport d'embaquement ou en cours de voyage ou suite à des évènements indépendants de notre volonté (grève, incident technique, météo...). Dans tous les cas je ne peux être tenue pour responsable de ces désagréments. Les frais supplémentaires réels occasionnés (hôtel, repas,...) seront donc à votre charge.
Merci d'apposer votre signature, datée et précédée de la mention «conditions particulières lues et approuvées» :

ASSURANCE

1) La souscription à une assurance Assistance-Rapatriement-Recherche-Secours est obligatoire
pour ce séjour et doit couvrir :
- les frais de recherche et de secours en montagne, avec éventuelle évacuation en hélicoptère, lors d'un trekking en altitude, dans la région de l'Himalaya. Précisez-le à votre assureur et demandez lui de l'attester par écrit.

N'oubliez pas de signaler à votre assurance que vous allez effectuer une randonnée (Népal + 4100m). Demandez que votre contrat (moyennant une prime supplémentaire) comporte une clause de rapatriement par hélicoptère jusqu'à Kathmandu. Concernant l'éventuel secours en hélicoptère, sachez que l'hélicoptère ne décolle qu'après avoir réussi à joindre votre compagnie d'assurance. Notez bien que, contrairement à une idée très répandue concernant la Carte Bleue, le fait de payer ses billets d'avion avec cette dernière ne vous assure pas pour les frais d'évacuation par hélicoptère. Sa «couverture» est bien légère pour des soins à l'étranger. Si vous n'êtes pas assuré, l'Ambassade de France ne pourra rien faire pour vous.

- le rapatriement en France. Lisez bien le contrat car certaines assurances ne remboursent un rapatriement sanitaire en France qu'en fonction de la gravité de la maladie.
- les frais médicaux.

Vous devrez me fournir l'attestation de votre assurance concernant la garantie Rapatriement-Recherches-Secours avec les renseignements suivant : coordonnées de votre assurance, numéro de téléphone en cas d'urgence, papiers à remplir.

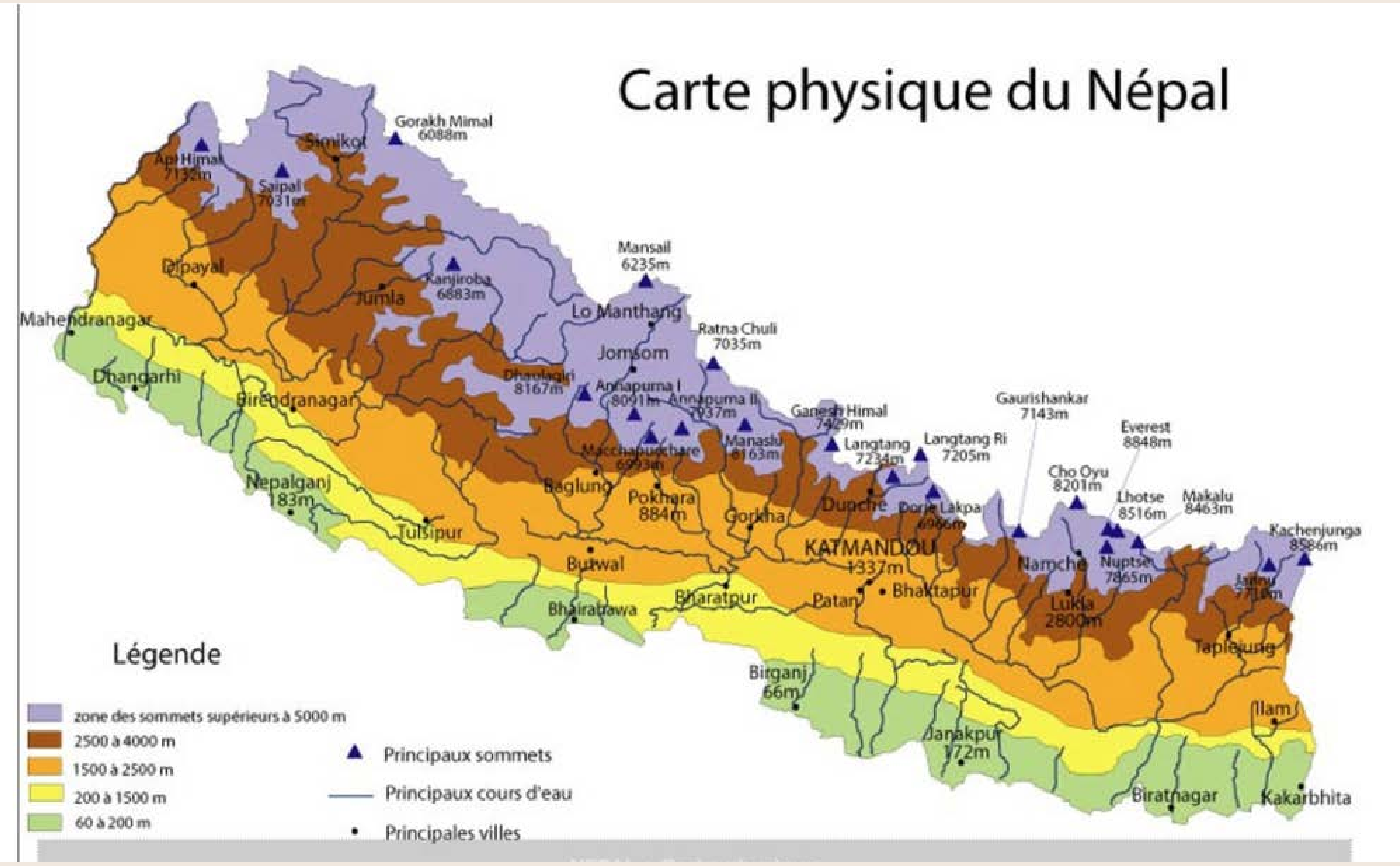
Si vous n'êtes pas assuré, une adresse :

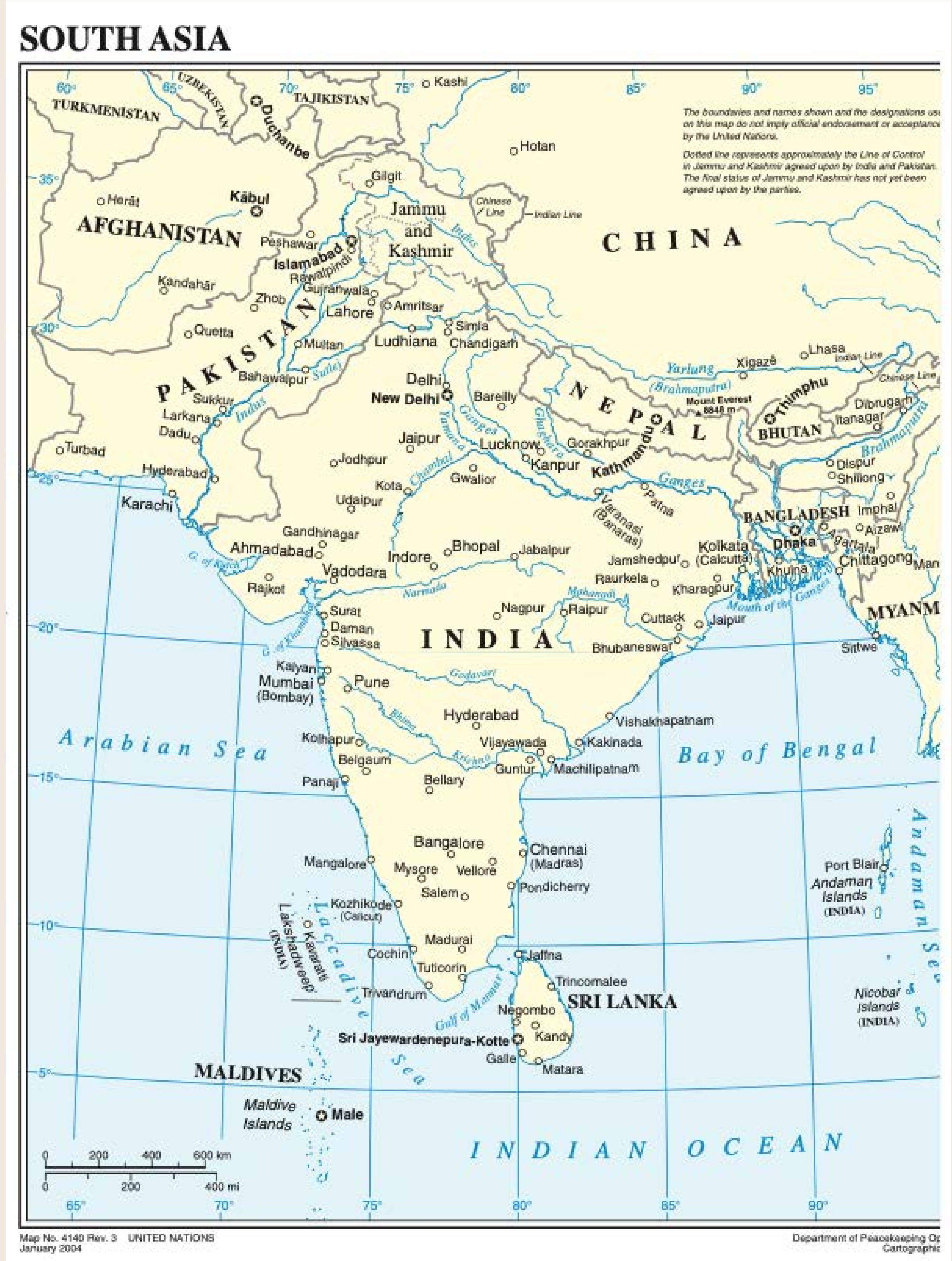
Diot Montagne, Carte Impact Multisports, souscription possible en ligne sur ce lien (à faire au moins 15 jours à l'avance pour obtenir la carte avant de partir) : http://www.assurance-multi-sports.com/.

assistance «rapatriement 24h/24 et 7j/7», les frais de «recherche et secours», une «Individuelle accident» et les frais de «soins».

2) Une assurance annulation (pour le billet d'avion et les frais de séjour déjà engagés). Je vous conseille vivement de prendre l'assurance du SNAM (syndicat des accompagnateurs en montagne) de 4,2 % du séjour, qui vous permet d'être remboursé des frais engagés en cas d'annulation de dernière minute. Cela bénéficie aussi aux autres participants qui ne voient pas leur séjour s'annuler faute de participants au dernier moment.

Pour votre billet d'avion, pensez-y au moment de la réservation de celui-ci.


Carte physique du Népal
Légende
zone des sommets supérieurs à 5000 m
2500 à 4000 m
1500 à 2500 m
200 à 1500 m
60 à 200 m
Principaux sommets
Principaux cours d'eau
Principales villes
Gorakh Mimal 6088m
Simikot
Api Himal 7132m
Saipal 7031m
Mansail 6235m
Kanjiroba 6883m
Jumla
Dipayal
Mahendranagar
Dhangarhi
Lo Manthang
Jomsom
Ratna Chuli 7035m
Dhaulagiri 8167m
Annapurna I 8091m
Annapurna II 7937m
Machhapuchhare 6993m
Manaslu 8163m
Ganesh Himal 7429m
Langtang 7234m
Langtang Ri 7205m
Gaurishankar 7143m
Everest 8848m
Cho Oyu 8201m
Lhotse 8516m
Makalu 8463m
Kachenjunga 8586m
Birendranagar
Nepalganj 183m
Tulsipur
Baglung
Pokhara 884m
Gorkha
Dunche
KATMANDOU 1337m
Namche
Nuptse 7865m
Lukla 2800m
Butwal
Bhairahawa
Bharatpur
Patan
Bhaktapur
Taplejung
Ilam
Birganj 66m
Janakpur 172m
Biratnagar
Kakarbhita


SOUTH ASIA
TURKMENISTAN
UZBEKISTAN
TAJIKISTAN
Dushanbe
Kashi
Hotan
AFGHANISTAN
Herāt
Kābul
Kandahār
PAKISTAN
Islamabad
Peshawar
Rawalpindi
Lahore
Quetta
Multan
Karachi
Hyderabad
Jammu and Kashmir
CHINA
Lhasa
NEPAL
Kathmandu
BHUTAN
Thimphu
New Delhi
Delhi
INDIA
BANGLADESH
Dhaka
Chittagong
Kolkata (Calcutta)
Ahmadabad
Mumbai (Bombay)
Pune
Hyderabad
Bangalore
Chennai (Madras)
Arabian Sea
Bay of Bengal
SRI LANKA
Sri Jayewardenepura-Kotte
MALDIVES
Male
INDIAN OCEAN
Map No. 4140 Rev. 3 UNITED NATIONS
January 2004