



**Audan Trekking & Expedition**

[www.audantrek.ch](http://www.audantrek.ch)



## **Trekking Vallée de la Markha & lac Tsomoriri**

**24 jours minimum deux personnes en camping**

### **JOUR 1 Vol pour Delhi**

Vol pour Delhi. Arrivée à Delhi dans la nuit. Accueil par un employé de l'hôtel et transfert à l'hôtel.

Type d'hébergement : **Nuit d'hôtel.**

### **JOUR 2 Delhi - Leh (3505m)**

Transfert à l'aéroport. Arrivée dans la matinée à Leh (3505m) après avoir survolé la chaîne de l'Himalaya. Journée d'acclimatation et premier contact avec la capitale du Ladakh (bazar, poste, Lakhang Soma...). Accueil de Mangal votre guide qui vous présentera le programme de votre trekking avec préparation et contrôle du matériel.

Type d'hébergement : **Nuit d'hôtel.**

### **JOUR 3** Leh - Alchi - Phyang - Leh (3505m)

Départ en matinée à destination d'Alchi (70km, 2h de route), le plus ancien et sans doute le plus beau monastère du Ladakh. Vous y découvrirez des fresques murales de style cachemiri, d'une grande finesse, représentant bouddhas, bodhisattvas et mandalas, réalisés avec des peintures végétales et minérales. La finesse de ses peintures a contribué à la renommée mondiale de ce monument érigé au Xe siècle par Rinchen Zangpo, "le très précieux traducteur", fondateur de 108 monastères au Ladakh, au Spiti et au Tibet central. Retour à Leh dans l'après-midi avec, en chemin, la découverte du monastère de Phyang (Drikung-Karguyk, 3500m) à 17km de Leh. La légende raconte que Kungha Tagspa (XVe siècle), lama médecin au Tibet, a guéri à distance le roi Jamyang Namgyal atteint de la lèpre alors que tous les autres médecins avaient échoué sur place. En échange, le roi lui offrit la terre de son choix sur laquelle Kungha Tagspa fonda une sangha (communauté religieuse) consacrée au Drikung-Karguyk, dont dépendent aujourd'hui Phyang et Lamayuru.

#### **2 heures de route**

Type d'hébergement : **Nuit d'hôtel.**

### **JOUR 4** Leh - Spituk - Zingchen

Départ pour Zingchen (17km, 1h à 1h30 de route), avec un arrêt en chemin au monastère de Spituk (3400m, à 7km de Leh), le monastère gelugpa le plus vénéré du Ladakh, accroché à un piton rocheux surplombant la vallée. Il abrite une très belle collection de masques, de peintures et de statues du 5ème Dalaï Lama, d'Amitabha et du Bakula Rimpoche (l'un des disciples du Bouddha). Nous aurons peut-être la chance d'assister à une cérémonie rituelle du matin.

Nous rejoignons le petit village de Zingchen à 6km départ de notre randonnée au camp de base du Ganga La (5h à 6h de marche). Nous utilisons un chemin s'éloignant de la rivière avec une montée progressive jusqu'à Rumbak. Nous traversons le village et la rivière, poursuivons notre montée sur le flanc droit jusqu'à Yurutse. Une dernière montée nous mène au campement du Ganda La (4500m).

#### **1 heure 30 à 2 heures de route**

Type d'hébergement : **Bivouac sous tente.**

### **JOUR 5** Zingchen - Campement Ganda La (4500m)

Nous utilisons un chemin s'éloignant de la rivière avec une montée progressive jusqu'à Rumbak. Nous traversons le village et la rivière, poursuivons notre montée sur le flanc droit jusqu'à Yurutse. Une dernière montée nous mène au campement du Ganda La (4500m).

#### **5 à 6 heures de marche**

Type d'hébergement : **Bivouac sous tente.**

### **JOUR 6** Campement Ganda La- Col Ganda La (4900m) - Skiu (3400m)

Depuis le campement, nous entamons notre montée progressive jusqu'au col, en suivant un chemin en zigzag. Depuis le col, nous profitons du panorama spectaculaire. Descente graduelle jusqu'à la vallée en traversant le village de Shingo puis la gorge éblouissante. La vallée s'élargit et nous arrivons au village de Skiu puis au campement (3400m) installé sur une prairie proche de la rivière. Dans l'après-midi, nous explorons le village et son monastère, caractéristiques de la vallée de la Markha.

#### **7 à 8 heures de marche**

Type d'hébergement : **Bivouac sous tente.**

### **JOUR 7** Skiu - Markha (3710 m)

De Skiu, par un bon sentier, nous remontons la vallée de la Marka. Nous traversons à plusieurs reprises la rivière à gué ou sur des ponts. C'est l'une des plus belles vallées du Ladakh où les champs verdoyants contrastent avec l'aridité des roches colorées.

**7 heures de marche**

Type d'hébergement : **Bivouac sous tente.**

### **JOUR 8** Markha - Hankar (3930m)

Nous traversons encore à quelques reprises la rivière Markha, avant d'arriver au village de Homalung. Progressivement la vallée s'élargit sur l'imposant massif de Kangyatse. Nous continuons notre marche et nous nous arrêtons à Hangkar (3930 m), le plus haut village de la vallée de Markha.

**5 heures de marche**

Type d'hébergement : **Bivouac sous tente.**

### **JOUR 9** Hankar - Zalungkarpo (4600m)

Une petite journée de marche vers le col de Zalung La (5190). Nous traversons les ruines de quelques anciens hameaux : Tikyu, Langtang Chen. Nuit au pied du col.

**4 à 6 heures de marche**

Type d'hébergement : **Bivouac sous tente.**

### **JOUR 10** Zalungkarpo - Zalung La (5190 m) - Sorra (4210 m)

Une montée longue mais progressive jusqu'au col de Zalung La, d'où nous avons une vue imprenable sur le massif du Zanskar et le massif du Kangyatse. Après une pause bien méritée, nous entamons une longue descente jusqu'au village de Sorro.

**6 à 7 heures de marche**

Type d'hébergement : **Bivouac sous tente dans les alpages.**

### **JOUR 11** Sorra - Dat (4340 m)

Nous terminons notre trek de la vallée de Markha à Dat, un des nombreux villages des bergers de la région. La journée par une descente vers les magnifiques gorges de Dat. Nous longeons la rivière Chang chu qui serpente dans une vallée paradisiaque. Nous sommes dans un petit paradis isolé du monde.

**6 à 7 heures de marche**

Type d'hébergement : **Bivouac sous tente.**

### **JOUR 12** Dat-Yarla pass (4950 m)-Lungmochey

Aujourd'hui nous marchons dans la plaine de Lungmochey. Prévoyez bien de l'eau car il peut faire chaud. Après 3 heures de marche sur une vaste plaine, nous remontons vers le col de Yarla (4950m). Depuis le col nous avons belle vue sur la vallée de Rupshu. Une descente facile nous amène à Lungmochey.

**8 heures de marche**

Type hébergement : **Bivouac sous tente.**

### **JOUR 13** Lungmochey-Jakhang

Aujourd'hui nous avons une journée facile. Depuis le campement descente vers la rivière de Jakhang et campement près d'un petit village de nomade.

**6 heures de marche**

Type hébergement : **Bivouac sous tente.**

### **JOUR 14** Jakhang- Ponganagun ( Tso Kar)

Nous changeons complètement de décor. Les amateurs de grands espaces vont se régaler! En été, de nombreux nomades viennent faire paître leurs troupeaux de chèvres, moutons, chevaux et yacks, dans les prairies de cette région. Les lacs de Changtang accueillent aussi chaque année de nombreuses espèces protégées d'oiseaux migrants. Arrivée au lac Tsokar, nous montons le camp et nous marchons au bord du lac. Le paysage rouge ocre des montagnes alentour se reflète dans l'eau turquoise du lac. C'est l'occasion aussi d'observer les oiseaux.

**5 à 6 heures de marche**

Type d'hébergement : **Bivouac sous tente.**

### **JOUR 15** Tso Kar - Nuru cham (4650m)

Nous commençons notre trek en direction du lac Tso Moriri. Nous sommes dans une région vallonnée avec de grands alpages, où les Champas nomades font paître leurs bétails en été. Nous croisons régulièrement des camps nomades. Nous allons à leur rencontre et installons notre bivouac non loin de leur campement.

**5 à 6 heures de marche**

Type d'hébergement : **Bivouac sous tente.**

### **JOUR 16** Nurun cham - Col du Horlam La (4930 m) - Rajun Karu (4920 m)

Nous marchons vers le col du Horlam La, avec en toile de fond de nombreux sommets dépassant les 6000 m des massifs de Korzog et de Rupsu. Les montées et les descentes sont progressives, et les dénivelées relativement peu importantes.

**5 à 6 heures de marche**

Type d'hébergement : **Bivouac sous tente.**

### **JOUR 17** Rajun Karu (4920 m) - Col de Kyamayuri La (5250 m) - Col de Kartse La (5380 m)- Gyama (5000 m)

Nous passons deux cols à plus de 5000 m d'altitude, mais grâce à notre acclimatation, cette journée de trek ne représente pas de difficulté particulière, d'autant plus que les montées aux cols sont relativement progressives. La vue de ces deux cols est inoubliable.

**6 heures de marche**

Type d'hébergement : **Bivouac sous tente.**

### **JOUR 18 Gyama - Yalung nyau La (5300 m) - Korzog - Lac Tsomoriri (4540 m)**

C'est la dernière journée de marche qui nous permet d'atteindre le village de Korzog, situé au bord du lac Tso Moriri, un des lacs les plus hauts du monde. Le lac couvre une superficie de près de 120 km<sup>2</sup>. Ce lac est un lieu majeur de reproduction des oiseaux et une halte incontournable des voies de migration de plus de 40 espèces d'oiseaux d'eau. Korzog est habité toute l'année par les Champas.

**4 à 5 heures de marche**

Type d'hébergement : **Bivouac sous tente.**

### **JOUR 19 Lac Tsomoriri-Leh**

Matinée de balade le long du lac. Nous visitons le monastère de Korzog, puis nous prenons la route pour retourner à Leh (6 à 7h).

**6 à 7 heures de route**

Type d'hébergement : **Nuit à l'hôtel.**

### **JOUR 20 Environs de Leh : monastères de Shey et Thiksey**

Le matin, visite des monastères de Shey et Thiksey aux alentours de Leh. Le premier, le monastère de Shey, est le plus ancien palais de la région. Construit au IX<sup>e</sup> siècle par le premier roi du Ladakh, les vestiges du vieux château témoignent toujours de la fondation du royaume dont il fut la capitale jusqu'au XV<sup>e</sup> siècle. Dans la partie du palais plus récente (XVII<sup>e</sup> siècle), nous pouvons voir de très belles peintures. Puis nous partons à la découverte de Thiksey Gompa, situé en haut d'une colline, où vivent une centaine de moines. Ce monastère fut construit par un des disciples de Tsonkhapa, le fondateur de l'ordre Gelukpa, l'une des quatre sectes principales du bouddhisme tibétain. Puis retour à Leh et après-midi libre pour se reposer ou partir à la découverte de la ville.

**1 heure de route**

Type d'hébergement : **Nuit à l'hôtel**

### **JOUR 21 Jour de réserve**

En cas de problème météorologique, de jour de pause ou tout autre imprévu durant le trekking.

### **JOUR 22 Vol pour Delhi**

Journée libre à Delhi jusqu'à l'heure de départ du vol de retour.

### **JOUR 23 Vol de retour pour la Suisse**