



**Audan Trekking & Expedition**

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



## Vallée du Langtang & Lacs de Gosainkund **2024**

**18 jours dès 1 personne en lodge**

### **Jours 1 et 2** *Vol et arrivée à Katmandou*

Accueil à l'aéroport par l'équipe **Audan Trekking** puis transfert à l'hôtel et temps libre. Rendez-vous pour la présentation des personnes qui vous accompagneront, explications et recommandations par le guide ou responsable de l'agence du programme concernant le trekking.

Type d'hébergement : **Hôtel Marshyangdi ou similaire** avec petit déjeuner compris

### **Jour 3** *Katmandou - Melamchi Bazar - Thimbu*

Route en bus pour **Melamchi Bazar (810m)** et début du trekking. Après avoir franchi un pont suspendu, le chemin serpente au milieu des rizières le long de la **Melamchi Khola**, avant d'aborder le versant de la montagne. Plus loin, quelques lacets nous permettent de gagner une centaine de mètres de dénivelé puis la pente s'adoucit. Un "chörten" (stupas en sanscrit : chaque région possède son propre style) annonce l'entrée du village tamang de **Thimbu (1395m)**, notre étape du soir. Comme le veut la tradition, nous le contournerons par la gauche, dans le sens des aiguilles d'une montre.

**Route en bus 4 à 5h / 2h30 de marche Dénivelé + : 265 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

#### **Jour 4 Thimbu - Tarkeghyang (2570 m)**

Le matin à la sortie du village, à côté d'un moulin à eau, nous traversons un pont suspendu et empruntons un chemin assez raide à travers des champs de riz et de millet jusqu'à **Kakani (2053m)**. De Kakani, nous continuons à flanc de montagne à travers une belle forêt où l'on peut apercevoir de nombreux singes à tête blanche (langur commun). Une montée plus douce nous mène jusqu'à **Tarkeghyang (2570m)**, village sherpa où flottent des drapeaux de prières. Tarkeghyang signifie "le temple des 100 chevaux". Le temple (ou "gompa" monastère bouddhiste) fut établi en 1727 par un lama appelé par le roi de Kantipur pour stopper une épidémie à Katmandu : pour éradiquer cette épidémie le lama exigea que l'on fasse venir 100 chevaux. Le temple a été reconstruit en 1969 selon le style bhoutanais. Tarkeghyang est le plus gros village de l'Helambu, région à majorité sherpa et tibétaine. Les Sherpas d'Helambu sont majoritairement de l'école niyngmapa (bonnets rouges) appelés aussi "les anciens" (premier courant bouddhiste du XIe siècle dont Padmasambhava est le chef spirituel, le Guru Rimpoche).

**5h de marche** Dénivelé + : **1175 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

#### **Jour 5 Helambu - Melamchigaon (2555 m)**

Continuation vers Melamchigaon : descente à travers champs et forêts jusqu'à la **Melamchi Khola (1920m)**, puis remontée vers le grand village sherpa de **Melamchigaon (2555m)**. Ce village possède deux monastères. L'un est récent, il se trouve dans le village, l'autre, plus ancien, se trouve dans une grotte dédiée à Padmasambhava dans laquelle il médita.

**4h30 de marche** Dénivelé + : **655 m** Dénivelé - : **655 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

#### **Jour 6 Melamchigaon - Tharepati (3654 m)**

En contrebas de Melamchigaon, nous traversons un pont suspendu. Une splendide et longue montée dans une forêt de rhododendrons nous conduit jusqu'à la crête de **Tharepati (3654m)**. Belle vue sur la chaîne du **Phurchbiyachu Himal dont le Dorje Lakpa(6990m), Gumba Chuli (6156m), le Phurbi Chyachu (6858m)**.

**5h de marche** Dénivelé + : **1170 m** Dénivelé - : **70m**

Type d'hébergement : **en lodge**

#### **Jour 7 Tharepati - Ghopte - Phedi (3790 m)**

Etape difficile sur des sentiers souvent caillouteux en "montagnes russes" à flanc de montagne à travers une forêt de rhododendrons et genévriers. Passage à **Ghopte (3440m)**, puis long chemin vers **Phedi (3790m)**.

**5h de marche** Dénivelé + : **750 m** Dénivelé - : **610 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

### **Jour 8 Phedi - Lacs de Gosainkund (4465 m)**

Départ tôt le matin pour la montée au **Lauribinayak Pass (4610m)**. La montée est longue mais très douce et régulière au milieu des alpages puis des pierriers. Belle vue sur les chaînes himalayennes de l'ouest. La descente est courte, souvent dans les névés, jusqu'aux lacs de **Gosainkund (4465m)**. L'après-midi, repos ou balade autour des lacs. Gosainkund est un grand lieu de pèlerinage pour les hindouistes et les bouddhistes. A chaque pleine lune du mois d'août, un grand rassemblement a lieu au bord des lacs créés par Shiva pour étancher sa soif. Les pèlerins vénèrent le dieu et purifient leur âme dans les eaux sacrées.

**6h de marche** Dénivelé + : **880 m** Dénivelé - : **210 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

### **Jour 9 Lacs de Gosainkund - Thulo Syabru (2242 m)**

Le matin, au départ, une longue descente sur une crête nous attend puis nous rejoignons la forêt de rhododendrons et d'écépias via Shin Gompa. Superbe panorama sur le **Langtang Lirung (7234m)**, la **chaîne du Ganesh Himal (7429m)** qui marque la frontière avec le Tibet et plus à l'ouest sur les Annapurnas. Toujours en descente, la fin de l'étape est plus raide jusqu'au village tamang de **Thulo Syabru (2242m)**, préparez vos genoux !

**7h de marche** Dénivelé + : **90 m** Dénivelé - : **2135 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

### **Jour 10 Thulo Syabru - Ghoratabela (2890 m)**

Etape difficile avec beaucoup de dénivelés. Nous descendons vers la vallée du Langtang et remontons dans les prairies sur la rive gauche de la Langtang Khola puis au milieu d'une forêt dense. Avec un peu de chance les langurs à tête blanche observeront notre passage ! Nuit à **Ghoratabela (ghore=cheval etabela=le lieu) (2890m)**.

**6h de marche** Dénivelé + : **1205 m** Dénivelé - : **560 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

### **Jour 11 Ghoratabela - Kyanjin Gompa (3855 m)**

Par une belle montée douce et régulière, la forêt laisse place aux arbustes et petits épineux ainsi qu'à de beaux mélèzes qui dominent le tout. Nous traversons plusieurs petits villages dans lesquels nous pourrions peut-être goûter à la délicieuse faisselle de yak. Vue sur le **Ganchempo (6387m)**. Nous arrivons dans le surprenant village de **Kyanjin Gompa (3855m)** point de départ de nombreuses expéditions.

**6h de marche** Dénivelé + : **1000 m** Dénivelé - : **40 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

### **Jour 12** *Excursion dans la vallée*

Journée dans ce site splendide, au pied d'un cirque montagneux. **Langtang Lirung (7254m)**, **Kimshung (6745m)**, **Ganchempo (6387m)**. Visite du village et de sa fromagerie.

Possibilité de monter au **Cherko Ri (4985m)** d'où nous avons un magnifique belvédère sur le Tibet et les sommets environnants. Vers le nord, le **Yala peak (5500m)**, derrière, marquant la frontière le Yansa Tsenji (6575m), vers l'est le **Langshisa ri (6424m)** et le **Ganchempo (6387m)**, vers le sud, le **Ponggen dokpu (5930m)** et le **Naya peak (5844m)**. Une autre possibilité, moins physique, consiste à faire une petite marche dans les alpages de Kyanjin. Cette journée peut servir également de repos au cas où...

**Pour le Cherko Ri 4985m : 7h à 8h de marche Den+ : 1200m Den- : 1200m**

Type d'hébergement : **en lodge**

### **Jours 13 et 14** *Trek de retour jusqu'à Syabru Besi*

Trek de retour par le même chemin vers **Lama hôtel ou Ganesh view lodge (2490m)** et continuation jusqu'à **Syabru Besi (1461m)**.

**13e jour : Den+ : 73m Den- : 1438m 7h. de marche**

**14e jour : Den+ : 268m Den- : 1297m 4h. de marche**

Type d'hébergement : **en lodge**

### **Jour 15** *Syabru Besi - Katmandou*

Route de retour pour Katmandou et temps libre.

Transfert : **Bus 5h**

Type d'hébergement : **Hôtel Marshyangdi ou similaire** avec petit déjeuner compris

### **Jour 16** *Katmandou*

Différentes visites de site en ville : Baktaphur, Boudanath etc. selon proposition du guide sur place.

Temps libre pour achats etc

Type d'hébergement : **Hôtel Marshyangdi ou similaire** avec petit déjeuner compris

### **Jours 17 et 18** *Vol de retour pour la Suisse*

**Vol pour Genève** accompagnement par une personne de l'équipe **Audan trekking** en véhicule à l'aéroport international.

## LES ETAPES

Elles sont dans l'ensemble équilibrées en tenant compte des éléments suivants :

**Des porteurs :** il est hors de question de demander à des porteurs de faire des étapes doubles et ce, par respect pour eux et leur travail, parfois pénible.

**L'altitude :** plus on monte en altitude, plus les étapes sont courtes afin d'essayer d'éviter les éventuels problèmes liés à l'altitude (meilleure acclimatation). Les Népalais disent qu'en altitude le bon rythme est celui du yack ! ...

## Les temps de marche

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif. En fonction du niveau des participants, de la météo et/ou de l'état du terrain, ils peuvent varier, en plus comme en moins. Pour les étapes en altitude, le niveau d'acclimatation joue aussi un rôle dans la durée des marches.

