



**Audan Trekking & Expedition**

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



## Vallée de la Markha & **Stok Kangri 6153m**

**17 jours minimum 2 personnes en camping**

### **Jour 1** Delhi - Leh (3500m)

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 ou Rigzin votre guide qui vous présentera le programme de votre trekking et sommet avec préparation et contrôle du matériel.

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

### **Jour 2** 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 3** Leh- Spituk - Zingchen (3700m)

Après notre petit-déjeuner, nous grimons en voiture pour atteindre le point de départ de notre trek à Spituk, où nous rencontrons notre équipe, puis nous mettons en marche vers notre destination du jour : Zingchen. La journée nous offre une introduction en douceur sur un terrain assez plat qui nous permet de parfaire notre acclimatation à l'altitude. Nous profitons des paysages ladakhis, faits de montagnes impressionnantes, et atteignons notre campement niché à 3700m d'altitude. Nous passons la nuit sous les tentes.

**1 heures 30 de route et 2 heures de marche**

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

### **Jour 4** Zingchen - Camp de base du Gonda La (4200m/4400m)

Nous nous remettons en route après notre petit-déjeuner pour prendre la direction du camp de base du Gonda La, mont qui culmine à 4990m. Notre marche se fait dans ces superbes paysages que seule l'Himalaya peut offrir. Notre destination dépendra de notre vitesse : nous passerons la nuit soit dans un camp perché à 4200m d'altitude, soit dans un camp à 4400m. C'est que le chemin a tellement à proposer : impressionnantes montagnes bien sûr, mais aussi petits villages typiques de ces hautes altitudes, vues impressionnantes sur l'imposant et photogénique Stok Kangri... Nous passerons donc la nuit sous les tentes dans l'un des deux camps, selon le déroulement de la journée.

**5 à 6 heures de marche**

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

### **Jour 5** Camp de base du Gonda La - Skyu (3400m)

Le premier col de notre trek nous attend sitôt notre petit-déjeuner englouti : le Gondo La et ses 4990m ! La montée s'avère assez raide surtout vers la fin, et sera l'occasion de croiser marmottes et lapins qui habitent les lieux. Nos efforts sont récompensés par un panorama splendide sur les chaînes du Ladakh et du Zaskar. À nos pieds s'étend la vallée de la rivière Markha dont le vert éclatant contraste avec l'aridité minérale des hauts sommets alentours. Notre descente nous amène vers la superbe gorge de Shingo que nous suivrons pour atteindre notre destination du jour, le petit village de Skyu, à 3400m d'altitude.

**7 à 8 heures de marche**

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

### **Jour 6** Skyu - Markha (3800m)

Après notre petit-déjeuner, nous suivons la superbe vallée de la Markha, si riche en couleurs. Nous devons traverser la rivière un certain nombre de fois au cours de notre périple. Le chemin est bordé par divers petits villages, et nous passons devant des murs à mani (des murs où sont gravées des prières bouddhistes). Nous traversons la rivière une dernière fois pour atteindre le village de Markha, à 3800m, qui du haut de sa vingtaine de maisons s'avère être le plus grand de la vallée. Le pittoresque village abrite aussi une gompa et un fort en ruines. Nous passons la nuit sous les tentes.

**7 heures de marche**

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

### **Jour 7 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 8 Hankar - Plateau de Nimaling (4650m)**

Nos pas nous conduisent aujourd'hui vers le superbe plateau de Nimaling. Nous continuons à gagner en altitude aujourd'hui et marchons environ quatre heures dans des paysages enchanteurs pour atteindre notre destination. Le verdoyant plateau de Nimaling sert l'été d'alpage pour les bergers locaux qui amènent leurs bêtes pâturer. Le plateau, au carrefour de nombreux treks, est très fréquenté, et nous croiserons probablement d'autres groupes de voyageurs lancés à la découverte des vastes étendues du Ladakh. Nous passons la nuit sous la tente.

**5 à 6 heures de marche**

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

### **Jour 9 Nimaling - Kangmaru La (5200m) - Chuskyurmo (3800m)**

Notre marche du jour sera l'occasion d'observer un beau paysage avec plusieurs nuances de couleurs. Nous aurons de longs lacets à parcourir qui nous amèneront au faite de Kangmaru La qui s'élève à 5 200 mètres, aussi appelé le col de l'argile rouge. À cette altitude, nous profitons d'une vue splendide sur les montagnes et vallées alentours. Notre descente s'effectue en deux heures et se montre particulièrement raide, avant de s'adoucir lorsque nous pénétrons dans la gorge de Shang, qui nous offre des paysages uniques et des formations rocheuses impressionnantes. Nous traversons plusieurs fois la rivière pour enfin atteindre notre objectif : les sources de la Chuskyurmo, utilisées dans la médecine traditionnelle. Nous passons la nuit sous la tente.

**5 à 6 heures de marche**

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

### **Jour 10 Chuskyurmo - Camp de base du Gyuncho La (4350m)**

Nos pas nous amènent aujourd'hui par des chemins peu fréquentés. Nous partons vers l'ouest pour suivre une vallée dérivée qui va nous conduire après une montée assez longue mais régulière jusqu'au col du Gyuncho La, à 4600m d'altitude. Nous profitons des vues fantastiques sur les alentours avant de descendre quelques centaines de mètres pour établir notre camp, à 4350m. Nous passons la nuit sous les tentes.

**5 à 6 heures de marche**

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

### **Jour 11 Camp de base du Gyunsho La - Shang La (4800m) - Matho Phu (4350m)**

Après le petit-déjeuner, nous nous lançons dans notre étape du jour qui va nous voir franchir un certain nombre de petits cols et d'éperons rocheux. La vue se dégage parfois vers l'est pour nous offrir des vues sur la vallée de l'Indus et les sommets de la région. Le principal col que nous franchissons est le Shang La, qui trône à 4800m d'altitude. Nous descendons ensuite vers la vallée de la rivière Tokpo et continuons notre trek dans de jolis paysages pour atteindre notre campement du jour : Matho Phu, à 4350m d'altitude. Nous passons la nuit sous la tente.

#### **5 à 6 heures de marche**

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

### **Jour 12 Matho Phu - Matho La (4820m) - Man Karmo (4500m)**

Nous entamons la journée par l'ascension du col de Matho La (4820m). Au sommet trônent de nombreux lungtas, terme qui se traduit par chevaux de vent et désigne les drapeaux de prière colorés si typiques de la région. Le col nous offre une vue imprenable sur la chaîne du Zanskar. Nous entamons ensuite une descente régulière le long de la rivière Jingchan, en profitant des paysages colorés et des splendides vues sur le massif de Stok et sur le majestueux Stok Kangri, dont nous escaladerons dans quelques jours les 6153m ! Nous atteignons enfin notre destination : Man Karmo, à 4500m d'altitude, où nous passons la nuit sous la tente.

#### **4 à 5 heures de marche**

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

### **Jour 13 Man Karmo - Camp de base du Stok Kangri (4700m)**

Il est temps de prendre la direction du point culminant de notre parcours : le Stok Kangri ! L'Himalaya étend pour le plus grand plaisir des yeux ses majestueux sommets et ses falaises impressionnantes le long de notre marche, au cours de laquelle nous gagnons régulièrement en altitude. Nous profitons de vues superbes sur le Golep Kangri (5950m) et sur la vallée de l'Indus. Nous arrivons à notre objectif : le camp de base du Stok Kangri, situé à 5100m d'altitude. Nuit sous la tente.

#### **3 heures de marche**

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

### **Jour 14 Camp de base - Journée d'acclimatation**

L'ascension du Stok Kangri est prévue pour le lendemain. Si elle ne présente pas de difficultés techniques particulières, son altitude imposante offre un défi de taille. Nous passons donc la journée au camp de base pour nous acclimater au mieux à l'altitude, préserver nos forces et entamer l'ascension dans les meilleures conditions.

### **Jour 15** Camp de base - Sommet du Stok Kangri (6153m) - Camp de base

C'est le grand jour, et il commence... dès minuit! Nous prenons notre petit-déjeuner aussi tôt que possible, selon les conditions météorologiques. La pente est régulière et pas spécialement difficile, mais requière des crampons et un piolet. Le Stok Kangri n'offre pas de difficultés techniques particulières, mais la haute altitude rend l'ascension fatigante, et la météo peut encore compliquer les choses. Notre but est d'atteindre le sommet aux premières lueurs pour bénéficier d'un lever de soleil inoubliable. La vue sur les massifs alentours est splendide, et par temps clair, le paysage s'étend jusqu'au Tibet et au massif de Karakoram dominé par le mythique K2. Nous passons environ une demi-heure au sommet avant d'entamer notre descente vers le camp. Une fois arrivée, nous sommes récompensés par un bon repas et quelques boissons. Nous passons la nuit sous la tente.

#### **8 à 11 heures de marche**

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

### **Jour 16** Camp de base du Stok Kangri - Stok- Leh

Après notre nuit de repos bien méritée, nous entamons notre descente vers le village de Stok. L'Himalaya nous gâte avec des vues splendides sur la gorge en contrebas. Au village, nous aurons peut-être le temps de visiter le palace de Stok, avant de retrouver nos jeeps qui nous conduiront vers Leh. L'après-midi est libre, pour se reposer ou profiter une dernière fois de la capitale du Ladakh.

#### **3 heures de marche 45min de route**

Type d'hébergement : **Nuit d'hôtel**

### **Jour 17** Leh - Delhi

Nous prenons l'avion depuis Leh vers Delhi, la métropole aux 17 millions d'habitants. Nos dernières vues sur la majestueuse Himalaya se font donc lors du spectaculaire vol de retour vers la capitale de l'Inde. Une fois arrivée, nous prenons la direction de l'hôtel ou, selon les horaires de votre vol de retour, directement celle de l'aéroport international pour nous envoler vers la Suisse après deux semaines inoubliables dans des étendues préservées et après avoir gravi un sommet de plus de 6000m.

