



Audan Trekking & Expedition

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



## Vallée de la Markha & Lac Pangong 2026

15 jours minimum 2 personnes en lodge et en camping

Le trekking de la vallée de la Markha est l'un des plus diversifiés au Ladakh. Les cols de haute altitude offrent une vue exceptionnelle sur les montagnes enneigées environnantes. Il y a de nombreux villages le long de cette vallée isolée donnant sur des oasis de verdure au milieu de cet immense paysage aride. La vallée de la Markha fait partie du parc national d'Hemis, donc il y a de fortes chances de repérer des animaux sauvages.

## **Jour 1 : Leh 3500m arrivée à Leh**

Arrivée à Leh. Transfert à l'hôtel ou lodge. Repos et acclimatation.

Type d'hébergement : **hôtel ou en lodge The G Residency**

## **Jour 2 : Leh 3500m**

Visite de Leh (points forts locaux). Acclimatation !

Type d'hébergement : **hôtel ou en lodge The G Residency**

## **Jour 3 : Leh et environs**

Visites des monastères de Shey, Thiksey, Hemis. Acclimatation !

Type d'hébergement : **hôtel ou en lodge The G Residency**

## **Jour 4 : Leh - Zingchen- Rumbak to Yurutse**

Durée : **3-4 heures**

Distance : **3,8 km**

Dénivelé : **+375m / -161m**

### **En véhicule jusqu'au départ du trekking, 2h. de route**

Le matin après le petit déjeuner en voiture jusqu'au point de départ de trekking à Zingchen, d'où nous commençons le trek jusqu'à Yurutse 4100m environ 3 à 4h de trek à travers de magnifiques paysages, pique-nique sur le chemin, à l'arrivée au camping un rafraîchissement sera servi. De Zingchen à Yurutse, nous passerons par La vallée de Rumbak qui est célèbre pour le léopard des neiges, est également connue sous le nom de capitale du léopard. Nous avons belle vue sur Stok Kangri, l'un des plus haute montagne dans cette chaîne. Dîner et nuit au camping.

Suivez la rive sud de la rivière Indus jusqu'à ce qu'elle entre dans la gorge menant à Zingchen.

Type d'hébergement : **en camping**

## **Jour 5 Yurutse - Shingo via Kanda-la (4900m)**

Durée : **5-6 heures**

Distance : **10 km**

Dénivelé : **+800m / -17m**

Trek à Shingo via Kanda La 4900m. Aujourd'hui, nous commençons tôt parce que nous devons gravir le col qui est à peu près à 800m du camp de Yurutse. Du col, nous avons vue spectaculaire sur la plus haute montagne du Ladakh, c'est appelé le majestueux Nun et Kun dans le grand Himalaya au Zanskar.

Type d'hébergement : **en camping**

## **Jour 6 : Shingo - Sara (3500m) via village de Skiu**

Durée : **5-6 heures**

Distance : **16,8 km**

Dénivelé : **+150m / -600m**

Trekking jusqu'à Sara 3500m via le village de Skiu. Aujourd'hui, marche facile sur un terrain plat, mais c'est 5-6 heures de trek. Tout d'abord, et demi-heures est en descente marche le long de Shingo Chu jusqu'à à la jonction de Skiu. Après cela, nous tournons à gauche en direction de Markha, nous longeons la rivière Markha.

Type d'hébergement : **en camping**

## **Jour 7 : Sara - Umlung (3800m) via village de Markha**

Durée : **6-7 heures**

Distance : **13 km**

Dénivelé : **+451m / -100**

Trekking jusqu'à Umlung 3800m via le village de Markha. Il faudra environ 6 à 7 heures et à plat, en marchant le long de la rivière de la Markha. Aujourd'hui, nous devons utiliser nos sandales/flotteurs comme nous le devons traverser la rivière à plusieurs reprises. C'est une agréable promenade à travers de petits villages en suivant la rivière. Le village de Markha compte environ 20 familles et c'est le plus grand village de la vallée  
Prenez votre temps pour visiter le Gompa et les ruines d'un ancien fort au-dessus du village

Type d'hébergement : **en camping**

## **Jour 8 : Umlung - Thochung-tse (4250m) via le village de Hankar**

Durée : **5-6 heures**

Distance : **10,5 km**

Dénivelé : **+505m / -35m**

Trekking jusqu'à Thochungtse (4250m) via le village de Hankar où vous pouvez voir le château de Hankar au sommet de la colline du village.

Sur le chemin, vous pouvez visiter le gompa de Techa perché au sommet d'une falaise

Type d'hébergement : **en camping**

## **Jour 9 : Thochung-tse - Nimaling (4840m)**

Durée : **5-6 heures**

Distance : **6 km**

Dénivelé : **+ 600m / -25m**

Après avoir marché jusqu'au sommet de la première crête bordée des centaines de Cairns, notez les pointes rocheuses magnifiquement érodées avec une magnifique vue sur le massif de Kang-yatse (6400m). Le sentier s'élève doucement et passe par de nombreux murs à Mani.

Suivez le sentier qui vous mène au plateau de Nimaling où les gens amènent leurs troupeaux au pâturage de juin à septembre.

Vous pouvez marcher jusqu'à la base du glacier de Kang Yatse en quelques heures de Nimaling.

Type d'hébergement : **en camping**

## **Jour 10 : Nimaling - Shokdo via Kongmaru La (5200m) - Leh**

Durée : **6-8 heures**

Distance : **12,0 km**

Dénivelé : **+439m / -1601m**

**Véhicule jusqu'à Leh 1h.30**

Vous quittez le camping tôt le matin après le petit-déjeuner pour l'ascension du col de Kongmaru-la (5200m). Au sommet vous avez une magnifique vue panoramique

Longue descente escarpée vers la gorge de Shang et traversez la rivière plusieurs fois avant d'arriver au village de Shokdo, jusqu'au début de la route. Les véhicules seront prêts à venir vous chercher et conduire jusqu'à Leh.

Type d'hébergement : **hôtel ou en lodge The G Residency**

## **Jour 11 : Leh - Hundar via Kardongla pass 5359m**

Route vers Hundar vallée de la Nubra. Exploration village et environs.

**4 heures de route (125km)**

Type d'hébergement : **en lodge Dowa Resort**

## **Jour 12 : Hundar 3128m**

Exploration des environs.

Type d'hébergement : **en lodge Dowa Resort**

### **Jour 13 : Hundar - Lac Pangong 4250m**

Route vers le lac Pangong. Exploration environs.

**5heures (190km)**

Type d'hébergement : **en lodge Pangong Manor**

### **Jour 14 : Lac Pangong** Exploration environs.

Type d'hébergement : **en lodge Pangong Manor**

### **Jour 15 : Lac Pangong - Leh**

Retour à Leh.

**5 à 6 heures de route (160km)**

Type d'hébergement : **hôtel ou en lodge The G Residency**

### **Jour 16 : Vol pour Delhi**

Départ le matin pour Delhi. Accompagnement à l'aéroport.

## **Important itinéraire !**

### **LES ETAPES :**

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

**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 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.

