Audan Trekking & Expedition

www.audantrek.ch

Vallée de Naar-Phu, Kangla Pass 5306m, Lac Tilicho 4990m, Thorong la 5416m

26 jours en lodge pour 2 personnes

Jours 1 et 2 ***Vol pour Katmandou 5 et 6.05.2022 arrivée à 8h.05 vol Qatar Airways 652***

Accueil à l'aéroport par l'équipe **Audan Trekking** puis transfert à votre 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 Marriott ou similaire** avec petit déjeuner compris

Jour 3 ***Katmandou-Besisahar*** ***7.05.2022***

Six heures de route en direction de Pokhara, puis à ***Dumre*** nous obliquons vers le nord et roulons le long de la rivière **Marshyangdi**, que nous suivrons tout au long de la première partie du trekking. La route se termine à ***Besisahar (760m).***
6h de route en bus

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 4 ***Besisahar-Jagat*** ***8.05.2022***
Trois heures de route en jeep ! Étape assez pénible avec des routes en mauvaise état, remplis de nids de poules. **3h. de route en jeep jusqu'à** ***Jagat (1300m).***

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 5 ***Jagat-Dharapani*** ***9.05.2022***
En une demi-heure de marche nous rejoignons les berges de la ***Marshyangdi*** qui trace ici un profond défilé. Le chemin se faufile au milieu de blocs rocheux puis s'élève progressivement avec quelques parties raides. La vallée devient très encaissée, la forêt remplace progressivement les champs en terrasses. Etape à ***Dharapani (2000m)***.
6h de marche Dénivelé + : **1280 m** Dénivelé - : **630 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 6 ***Dharapani-Koto*** ***10.05.2022***
Après 45 mn de marche, nous arrivons au village de ***Bagarchap*** ("berge de la rivière") : c'est à cet endroit que le cours de la **Marsyangdi** s'incurve pour prendre la direction est-ouest. ***Bagarchap*** marque la limite entre les vallées humides au sud que l'on vient de traverser et les zones "sèches" de la **Haute Marshyangdi**, moins affectées par les pluies de mousson. Le changement de végétation est manifeste : après la forêt subtropicale, on découvre désormais de très belles étendues de pins bleus, d'épicéas et de chênes. Nuit au village de ***Koto (2600m).***
6h de marche Dénivelé + : **980 m** Dénivelé - : **250 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 7 ***Koto-Meta*** ***11.05.2022***
Nous entrons dans la vallée de Naar-Phu et nous montons jusqu'à Dharamshala (3305m) à travers des forêts de bambous et les gorges profondes qui surplombent la Naar Khola (khola = rivière) que nous traversons (ponts) plusieurs fois. Montée raide jusqu'à ***Meta (3615m).***
7h de marche Dénivelé + : **1200 m** Dénivelé - : **400 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 8 ***Meta-Chyaku*** ***12.05.2022***

Ancien village de réfugiés Kampas (farouches guerriers tibétains de la région du Kham, aujourd'hui intégrée au Sichuan chinois), puis nous continuons sur un sentier à flanc de montagne, au milieu des genévriers, qui domine la confluence de la Labse Khola et de la Phu Khola qui forment la Naar Khola. Etape à ***Chyaku (3700m).***
7h de marche Dénivelé + : **1125 m** Dénivelé - : **540 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 9 ***Chyaku-Phu*** ***13.05.2022***
Un sentier très aérien nous conduit au bord de la Phu Khola que nous longeons dans un paysage minéral dominé par les moraines glaciaires puis une dernière montée assez raide nous mène aux portes du village de Phugaon (phu = haut et gaon = village). Juste avant d'arriver au village, belle vue sur le Namgye Peak. Visite du "monastère" Tashi Lakhang (école nyingmapa). Etape à ***Phu (4080m).***

5h de marche Dénivelé + : **560 m** Dénivelé - : **380 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 10 ***Phu*** ***14.05.2022***
Jour de visite du magnifique village de Phu et de ses alentours.

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 11 ***Phu 4080m-Phu pass 5050m-Loang 4680m*** ***15.05.2022***
Phu s'appuie sur la crête de la **Yongmoso Danda,** le prolongement méridional du **Pokarkang**. Nous partons dans la pente en direction du **Phu La**, le col qui surplombe le village. En prenant de l'altitude, **l'Himlung** et **le Nemjung** prennent place dans notre ligne d'horizon à l'est. Courte descente à la rivière qui vient de **l'Amotsang**, un sommet encore vierge de **6372m**. Puis le sentier remonte pour installer le camp près d'un autre cours d'eau. Etape à ***Loang (4680m).***

7h de marche Dénivelé + : **1100 m** Dénivelé - : **450m**

Type d'hébergement : **en camping**

Jour 12 ***Loang 4680m-Pass 5400m-Naar 4200m*** ***16.05.2022***
Longue marche vers le col à 5400m qui n'est pas trop difficile pourtant raide dès le départ. Nous avons une vue magnifique sur le Lamjung, Himlung, Tilicho, Annapurna 2 & 4, Namjung. Longue descente sur le village de Naar. Etape à **Naar (4200m).**

8h de marche Dénivelé + : **650 m** Dénivelé - : **1500 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 13 ***Naar*** ***17.05.2022***
Jour de visite du magnifique village de Naar et de ses alentours.

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 14 ***Naar-Kanglapass 5300m-Kngawal*** ***18.05.2022***
Départ tôt le matin par une montée de 3h parfois raide et difficile pour atteindre le Kang La Bhanjyang (5310m) d'où la vue sur la chaîne des Annapurnas est, par temps clair, absolument fantastique ! Sur le bord du chemin il est possible de voir des méconopsis ou "pavot bleu de l'Himalaya" (espèce endémique utilisée comme beaucoup d'autres pour la médecine locale). Longue descente jusqu'au village de Ngawal (3660m), où nous nous arrêtons pour la nuit. Etape à ***Ngawal (3660m).***

9h de marche Dénivelé + : **1100 m** Dénivelé - : **1985 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 15 ***Knawal-Manang*** ***19.05.2022***
Par un chemin le long de la Marsyangdi au milieu des pins et des genévriers nous rejoignons le gros bourg de Manang (3550m), centre le plus important de la vallée, lieu de passage du tour des Annapurnas classique. Etape à ***Manang (3540m).***

Type d'hébergement : **en lodge**

4h de marche Dénivelé + : **280 m** Dénivelé - **: 400 m**

Jour 16 ***Manang - Tilicho BC*** ***20.05.2022***
Par une montée un peu raide au départ puis régulière, nous arrivons à un col à 4970m : belle vue, par temps clair, sur la vallée de Khangsar, le Manaslu (8163 m), l'Annapurna I (8091m), le Tarkekang (7202m) et le Khangsar Kang (7485m). Descente dans un pierrier raide vers le camp de base du Tilicho (4150m), situé au pied du Khangsar Kang ("roc noir", 7485m). Etape à ***Tilicho BC (4150m).***

7h de marche Dénivelé + : **850 m** Dénivelé - : **550 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 17 ***Tilicho BC- Lac Tilicho - Khangsar*** ***21.05.2022***
Dans un paysage coloré, habillé de roches cristallines et de glaciers, nous montons jusqu'à un promontoire (5025m) du Tilicho Tal. Le lac Tilicho est vénéré par les adorateurs de Shiva car, d'après la légende, ce dernier aurait "créé" ce lac pour étancher sa soif ; il arrive de voir quelques pèlerins venus jusqu'ici pour se purifier. Descente par le même itinéraire jusqu'au Tilicho BC, là vous avez deux possibilités soit d'emprunter un chemin plus sauvage avec un peu plus de dénivelé en passant par Shri Kharka, si vous êtes trop fatigués vous pouvez redescendre par le même itinéraire jusqu'au village de Khangsar. Etape à ***Khangsar (3734m).***

6h Heures de marche Dénivelé + : **800 m** Dénivelé - : **1200 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 18 ***Khangsar-Ledar*** **22.05.2022**

Depuis le village de Khangsar 3734m vous allez remonter jusqu'à 4150 m. où vous aurez un magnifique point de vue sur le village de Manang et toute la vallée environnante. Le sentier se poursuit par une descente bien raide jusqu'au fond e la vallée où vous allez traverser un pont pour rejoindre l'itinéraire classique du tour des Annapurnas. Puis par un sentier bien large vous remontez jusqu'à ***Ledar (4200m).***

6h Heures de marche Dénivelé + : **900 m** Dénivelé - : **1200 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 19 Ledar -Thorong Phedi **23.05.2022**
La montée se continue dans des paysages qui deviennent très arides. Les pentes sont couvertes d'éboulis et de hautes falaises de roches brunes surplombant la rivière. Une courte descente permet de traverser la rivière que l'on remonte un petit moment avant d'arriver à ***Thorong Phedi (4500 m).***
5h de marche Dénivelé+ : **500m** Dénivelé - : **65m**

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 20 ***Thorong Phedi-Thorong la-Muktinath*** ***24.05.2022***
Départ très tôt pour une longue montée sur sentier et moraines, afin de gagner le point de transition entre les vallées de la **Marshyangdi** et de la **Kali Gandaki**, le fameux ***Thorong Pass (5416m)***, encadré au sud par le ***Khatung kang (6484m)*** et au nord par le **Thorungse (6481m)**. Le vent souffle souvent fort à partir de 9h du matin… Descente plus raide que que la montée en direction de ***Muktinath (3760m)***, un magnifique complexe de sanctuaires hindous et bouddhistes. Des pèlerins viennent d'Inde spécialement ici. Etape à **Muktinath (3760m).**
8h de marche Dénivelé + : **980 m** Dénivelé - : **1610 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 21 ***Muktinath-Kagbeni-Jomosom*** **25.05.2022**
Visite des sanctuaires. Descente dans un paysage désertique extraordinaire. Visite de ***Jharkot et Kagbeni***, places fortes tibétaines du bout du monde. Le village de ***Kagbeni (2800m)*** à l'imposante "gompa" ocre rouge a longtemps été la "dernière frontière" du trekkeur. Aujourd'hui ce village est la porte d'entrée du **Mustang**. Marche sur l'ancienne route des caravanes de la **Kali Gandaki**. Vue sur le massif des **Nilgiris (7061m)** et **le Dhaulagiri (la "montagne blanche", 8167m, 7ème sommet de la planète)** *Etape à* ***Jomosom***
6h de marche Dénivelé + **: 130 m** Dénivelé **- : 1130 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 22 ***Jomosson-Pokhara*** **26.05.2022**
Vol pour Pokhara, accommodation, transfert à l'hôtel et temps libre !
Type d'hébergement : **Hôtel Mt. Kailash ou similaire** avec petit déjeuner compris

Jour 23 ***Pokhara*** **27.05.2022**
Type d'hébergement : **Hôtel Mt. Kailash ou similaire** avec petit déjeuner compris

Jour 24 ***Phokara*** **28.05.2022**
Vol pour Katmandou Transfert à votre hôtel. Différentes visites de site en ville : Baktaphur, Boudanath etc. selon proposition du guide sur place. Temps libre pour achats etc.

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

Jours 25 et 26 ***Vol de retour pour Zürich*** ***29 et 30.05.2022*** ***départ à 23h.20 vol Qatar Airways 645***

Une personne de l'agence **Audan Trekking** vous accompagne en véhicule à l'aéroport !

Important itinéraire !

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.