



# NAAR PHU KANG LA 5350m CHULU FAR EAST 6100M

*23 jours Katmandu/Katmandu  
19 jours de circuit*

Face aux Annapurna, la chaîne des Chulu domine le village de Manang, offrant de belles ascensions dans un cadre de hautes montagnes somptueux. Le Chulu Far East, le plus connu, permet l'ascension la plus rapide et la plus facile, à l'inverse des sommets Central, Est et West plus rarement fréquentés mais aussi plus difficiles. Son ascension est déjà une initiation aux expéditions himalayennes, puisqu'elle requiert un camp d'altitude avant d'atteindre le sommet par une superbe arête relativement facile. Après l'ascension du Chulu Far East (6160m) nous rejoindrons le "classique" tour des Annapurna et c'est parfaitement acclimatés que nous franchirons le célèbre Thorong Pass (5416m). Une longue descente via le sanctuaire de Muktinath nous mènera à l'altiport de Jomsom d'où nous prendrons l'avion pour Katmandu.



#### **Niveau :**

pas de difficulté technique par contre il est nécessaire d'avoir une bonne pratique de la marche avec crampons sur des pentes allant jusqu'à 50 ° sur glacier et savoir progresser sur cordes.

#### **NAR ET PHU**

Ouverte récemment au tourisme, la vallée de la Phu Khola était autrefois un itinéraire



d'échanges avec le proche Tibet. Fort heureusement ses habitants pratiquaient l'élevage, une bonne alternative au commerce du sel. A la différence de nombreuses autres vallées peuplées de Bhotias, la fermeture de la frontière tibéto-népalaise n'a provoqué d'exode rural important. Les villages de Phu et de Naar ont ainsi conservé intactes leurs traditions. Au Kang La, nous découvrons une chaîne mythique :

Annapurna I, Annapurna II et III, le IV, et le Gangapurna.

#### **INFORMATION:**

**Les temps de marche sont donnés à titre indicatif. Ils varient beaucoup en fonction de la forme des participants.**

#### **ALTITUDE :**

**L'IGN n'existe pas au Népal, sur les cartes l'emplacement, le nom des villages et leur altitude varient selon l'éditeur.**

## **ITINERAIRE**

**19/10/19**  
**Jour 01**

**Katmandu**, accueil à l'aéroport et transfert  
Nuit à l'hôtel.

**20/10/19**  
**Jour 02**

**Katmandu**, journée libre permettant à l'agence d'établir les formalités. Nuit à l'hôtel

\*\*\*\*\*

- 21/10/19**  
**Jour 03**      **Katmandu - Besisahar 829m**, environ 8H de bus. Route en direction de Pokhara, puis à Dumre nous tournons vers le nord et roulons le long de la rivière Marsyangdi, que nous suivrons tout au long de la première partie du trekking. La route se termine entre Besisahar. Lodge
- 22/10/19**  
**Jour 04**      **Besisahar - Jagat – Dharapani 1979m**, environ 6H de 4X4 local. Montée jusqu'au magnifique belvédère de Bahundanda, descente vers Syanje, où l'influence tibétaine est très présente. La vallée se rétrécit, la Marsyangdi très encaissée devient bouillonnante. Traversée sur le grand pont suspendu de Syangje pour suivre le chemin qui file dans une gorge couverte de rhododendrons (en fleur au printemps). La piste qui mène à Tal est large et confortable. Ce petit village est coincé sous d'énormes falaises. Son architecture montagnarde reflète le climat : murs de pierre, toits d'ardoises et balcons de bois. Le chemin passe au milieu de blocs rocheux et s'élève progressivement avec quelques parties raides. La vallée devient très encaissée et la forêt remplace peu à peu les champs en terrasses. Lodge
- 23/10/19**  
**Jour 05**      **Dharapani - Koto 2600m**, environ 6H de marche  
A la sortie du village, première vue sur l'Annapurna, les murs à prières et gompas. Au village de Timang (2570m) nous pourrions admirer le Manaslu. A Koto vue exceptionnelle sur l'Annapurna II. Lodge
- 24/10/19**  
**Jour 06**      **Koto - Meta 3590m**, environ 7H de marche  
Nous quittons l'itinéraire classique du tour des Annapurna pour remonter la Naar Phu Khola et découvrir les hautes vallées de Naar et Phu, récemment ouvertes au tourisme. Ses gorges sont très sauvages. La montée est progressive à travers de belles forêts de conifères. Belles vues sur le Lamjung Himal. Le sentier une gorge profonde jusqu'à Dharamshala, où nous faisons étape pour le repas avant la montée finale vers Meta. Ce hameau est situé au pied du massif du Kanguru, avec de belles vues sur le Lamjung et l'Annapurna II. Meta est le village d'hiver des habitants de Naar. Lodge
- 25/10/19**  
**Jour 07**      **Meta – Kyang 3840m**, environ 5H de marche  
Panorama magnifique sur le Pisang Peak 6092m, le Kang Guru 6990m, le Lamjung Himal, l'Annapurna II. Montée progressive pour atteindre Jhunum 3695m, puis le sentier devient raide avant d'arriver au village de Chyakh. Le paysage s'adoucit et un chemin agréable nous conduit au hameau khampa de Kyang, habitats d'hiver des habitants de Phu. En chemin, vue dégagée sur les Annapurna II et IV, le glacier nord du Kang Guru et le Juna Himal. Lodge
- 26/10/19**  
**Jour 08**      **Kyang - Phu Gaon 4078m**, environ 4H de marche  
La marche commence par un superbe sentier taillé dans la roche, et descente vers la Phu Khola, que nous suivons pendant un temps. Remontée pour atteindre les limites du village et, au-delà, le village de Phu lui-même. Très belle vue sur le sommet du Kang Guru 6981m, le Juna Himal. Visite du monastère de Tashi Lakhang, l'un des plus anciens monastères de l'Himalaya

\*\*\*\*\*

Népalais. L'habitat est ici typiquement tibétain. Lodge

**27/10/19**  
**Jour 09**

**Phu Gaon - Jhunum 3695m**, environ 5H de marche  
Nous redescendons le long de la Phu Khola. Descente rapide, et qui nous permet d'atteindre le village de Jhunum. Nouvelles vues sur le Lamjung Himal et l'Annapurna II. Lodge ou chez l'habitant

**28/10/19**  
**Jour 10**

**Jhunum - Naar 4170m**, environ 5H30 de marche  
Départ cool en faux plat descendant, puis montée raide pour arriver au village de Naar. Vues exceptionnelles sur le Pisang Peak et le Kang Guru. D'imposants murs de mani et un grand moulin à prières, marquent l'entrée de ce village très animé. Lodge ou chez l'habitant

**29/10/19**  
**Jour 11**

**Naar - Kangla phedi 4546m**, environ 4H de marche  
Etape courte pour l'acclimatation, faible dénivelé mais l'altitude se fait sentir. Camp au pied du col

**30/10/19**  
**Jour 12**

**Kanglaphedi - Kang La (5350m) – Ngawal 3650m**, environ 7H de marche. Montée raide en direction du col, passage à proximité d'un petit lac avant d'entamer la dernière montée pour arriver au col. La vue sur le Kang Guru est époustouflante. Le col, nous offre un magnifique panorama sur l'ensemble des sommets du massif des Annapurna. Descente raide en direction de la Marsyangdi Khola, jusqu'au chemin classique du tour des Annapurna, que nous retrouvons à Ngawal. Lodge

**31/10/19**  
**Jour 13**

**Ngawal - Camp Haut 5000m**, environ 6H de marche  
Petite journée de marche pour l'acclimatation jusqu'au joli hameau de Yak Kharka en longeant la barrière du Chulu. Camp

**01/11/19**  
**Jour 14**

**Camp Haut – Chulu 6100m – Base Camp 4500m**, environ 8H de marche. Départ très matinal pour l'ascension du Chulu Peak. Au sommet, vue spectaculaire sur les sommets environnants : Annapurna II et III, Gangapurna, Lamjung Himal, Manaslu, Kang Guru. Camp

**02/11/19**  
**Jour 15**

<b>Option 1</b>	<b>Option 2</b>
<b>Base camp – Manang 3500m</b> , environ 7H de marche Redescente au camp de base, et à Manang, en longeant la rivière. Lodge	<b>Journée tampon</b> <b>Camp</b>

**03/11/19**  
**Jour 16**

<b>Manang – Khangshar 3770m</b> , environ 3H de marche Marche facile en remontant la Marsyangdi jusqu'au village de Khangsar en direction du Tilicho. Nous quittons le sentier classique du Tour des Annapurna. Lodge	<b>Base camp – Manang 3500m</b> , environ 7H de marche Redescente au camp de base, et à Manang, en longeant la rivière. Lodge
--	--

**04/11/19**  
**Jour 17**

<b>Khangsar - Tilicho BC 4000m</b> , environ 5H de marche	<b>Manang – Khangshar – Tilicho BC 4000m</b> , environ 8H
---	---

\*\*\*\*\*

	Montée raide sur un sentier escarpé jusqu'à un col de haute altitude pour redescendre ensuite au camp de base. Lodge	de marche Lodge
<b>05/11/19</b> <b>Jour 18</b>	<b>Tilicho BC – Lac Tilicho 4900m</b> , environ 5H de marche Nous pourrons admirer le lac turquoise du Tilicho. Ce lac est gelé une grande partie de l'année. Lodge	
<b>06/11/19</b> <b>Jour 19</b>	<b>Lac Tilicho – Mesokunda la 5380m – Yak Kharka</b> , environ 8H de marche. Montée vers le col Est (5380m) dans un paysage lunaire offrant de magnifiques vues sur le lac. Après le col nous basculons vers Jomsom, descente Lungpughyum jusqu'au pâturage de yaks, face au massif du Dhaulagiri. Camp au pied du col	
<b>07/11/19</b> <b>Jour 20</b>	<b>Yak Kharka – Jomsom 2600m</b> , environ 4H de marche menant au village de Thini. Deux itinéraires se présentent à vous, à choisir selon les conditions météorologiques. Le premier vous mène sur une crête en direction du camp de l'armée. Le second vous conduit le long de la rivière Thini. Les deux chemins se réunissent au village Thini. Vous poursuivez vers Kali Gandaki pour arriver à Jomson. Lodge	
<b>08/11/19</b> <b>Jour 21</b>	<b>Jomsom – Pokhara - Katmandu</b> , environ 25mn et 45 mn de vol. Attention comme tous les vols intérieurs au Népal, le vol Jomosom-Pokhara est soumis aux conditions climatiques. En cas d'annulation, il est alors nécessaire de rejoindre Pokhara par la piste. Nuit à l'hôtel.	
<b>09/11/19</b> <b>Jour 22</b>	<b>Katmandu</b> , journée libre Nuit à l'hôtel.	
<b>10/11/19</b> <b>Jour 23</b>	<b>Katmandu</b> , départ et transfert à l'aéroport	

**Le déroulement de ce programme est donné à titre indicatif. Il peut subir des modifications ou des aménagements, en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions climatiques du moment. Dans ce cas, seul le guide de Trinetra, en concertation avec l'agence, est habilité à prendre la ou les décisions nécessaires pour la sécurité de tous. Tous les participants du groupe doivent respecter ces consignes.**

\*\*\*\*\*