



TAMANG TRAIL VALLEE DU LANGTANG GOSAINKUNDA ET HELAMBU

24 jours Katmandu/Katmandu

19 jours de circuit

OP2

TAMANG TRAIL

La route de l'héritage Tamang" est le produit nouvellement développé de l'eco-tourisme au Népal. Situé au nord ouest de Katmandu, il s'agit d'un nouvel itinéraire récemment ouvert et autorisé pour les touristes, par le gouvernement dans le cadre du programme rural d'allègement de la pauvreté. Les habitants sont bouddhistes, ils vivent de l'agriculture et du commerce avec le Tibet. Les femmes Tamang porte de beau collier de pierres précieuses et des robes très colorées, qui leur rappellent le Tibet. Durant les mois de mars et d'avril, la forêt devient légèrement rouge avec l'apparition des rhododendrons, qui est un des symboles nationaux du Népal. La



vallée est un paradis pour les animaux sauvages comme les léopards, le panda rouge et les daims. Les treks sont organisés avec hébergement chez l'habitant ou dans des lodges communautaires

Comme le Langtang, la région du Tamang Trail a subi de nombreux dégâts suite au séisme du 25 avril 2015. L'heure est à présent à la reconstruction. Le tourisme est une nécessité vitale pour eux. L'argent apporté leur permet une reconstruction plus rapide

LANGTANG

Moins fréquenté que les massifs des Annapurna et de l'Everest, il offre de superbes vues sur la chaîne du Langtang et possède de très beaux villages sherpas et d'anciens monastères quelques jours d'un magnifique trekking nous conduisent au monastère de Kyanjin, où nous nous réservons un jour d'exploration à la confluence des vallées du Langtang et de Lirung. Vous pouvez également opter pour l'ascension du Tsergo Ri 4984m, belvédère de tout premier choix sur les 8000m du



Shishapangma. Les massifs du Langtang et du Ganesh Himal forment une frontière géographique naturelle avec le Tibet.

Vues spectaculaires: Langtang Lirung 7245m, Dorje Lakpa 6989m, Jugal Himal, pic du Paldor, montagne de Ganesh Himal

LACS SACRES DE GOSAINKUNDA



Gosainkunda, lac sacré à 4280m, c'est là que la rivière Trisuli prend sa source. La légende dit qu'il a été créé par Shiva d'un seul coup de trident (trishula), après avoir bu le poison de Samudramanhan et voulait désespérément de l'eau froide pour étancher la chaleur écrasante du poison. C'est un lieu de pèlerinage hindouiste et shivaïte. Des dizaines de sâdhus viennent à pied de tout le pays et également de l'Inde, pour se réunir au cours de Janai Purnima, le festival de la pleine lune en août. Des centaines de pèlerins hindouistes et bouddhistes se rendent également sur ses rives pour s'y laver et se purifier de tout péché.

HELAMBU

Au nord de Katmandu, à moins de 5H de bus, la région de l'Hélambu demeure une région authentique et, ce trek dynamique permet une approche du Népal hors des sentiers battus. Il traverse les villages de différentes ethnies et permet de rencontrer Newars, Brahmanes, Tamangs et Sherpas et se termine le long des rizières et, outre des forêts de chênes, de pins et de rhododendrons.... Il est riche en abondantes forêts de rhododendrons, en superbes village sherpas et vieux

monastères

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.

ATTENTION : Ce circuit exige une bonne condition physique et est réservé aux marcheurs bien entraînés

ITINERAIRE

| | |
|-----------------------------------|---|
| 06/11/19 Jour 01 | Katmandu , accueil à l'aéroport et transfert à votre hôtel. Nuit à l'hôtel |
| 07/11/19 Jour 02 | Katmandu , journée libre. Nuit à l'hôtel |
| 08/11/19 Jour 03 | Katmandu - Syabru Besi 1450m , environ 9H de bus Dès que l'on sort de Katmandu la route s'élève et franchit les 2145m du petit col de Kakani. Si le temps le permet, nous aurons un panorama est superbe sur l'Annapurna II, le Manaslu et le massif du Ganesh Himal. Descente entre les rizières en terrasses de la large vallée de la Trisuli, pour arriver au gros bourg de Trisuli Bazar 548m. Nous empruntons une piste (parfois en très mauvais état) qui serpente entre de nombreux éperons, pour arriver enfin à Dhunche et à Shyabrubensi. Lodge |
| 09/11/19 Jour 04 | Syabru Besi – Goljung - Gatlang 2238m , environ 5H de marche. Depuis Syabrubesi, nous atteignons un point de vue, duquel nous pouvons voir la fantastique montagne du Ganesh Himal, e Gosaikunda et la vallée de Goljang. Nous descendons du haut de la vallée de Goljang pour rejoindre Gatlang pittoresque village tamang. Lodge de la communauté |
| 10/11/19 Jour 05 | Gatlang - Parvati Kund – Gatlang 2238m , environ 2H de marche. Montée au lac sacré de Parvati Kund et sa Gompa, tous deux situés 300m au-dessus du village. Possibilité d'aller visiter la fromagerie locale tenue par les bergers, selon la période de l'année, une heure ou deux plus au Nord-Ouest du Lac ce qui ferait au total 4-5h de marche. Lodge de la communauté |
| 11/11/19 Jour 06 | Gatlang - Tatopani 2607m , environ 6H de marche La marche commence, par une descente vers Thangbuchet (proche du village de Chilime), le long de la rivière de Bhotekoshi. C'est là, où se situe le barrage hydraulique de Chilime. Après le déjeuner, nous remonterons pour traverser sur le pont Hanging. L'ascension continue jusqu'à l'arrivée à Tatopani. Vues sur les montagnes du Langtang et du GaneshHimal. Avant le séisme, à Tatopani il y avait des sources d'eau chaude ferrugineuses. Depuis le séisme elles se sont tariées. Les villageois espèrent que ce n'est qu'un phénomène passager et que l'eau chaude recommencera à couler. Lodge de la communauté |

- 12/11/19**
Jour 07 **Tatopani – Nagthali - Thuman 2338m**, environ 5H de marche. Du sommet de « Nagthali Ghyang » 3165m nous disposons d'une vue fantastique sur le Tibet et sur les sommets himalayens (Langtang Lirung 7245m, le Dorje Lakpa 6989m, le Jugal Himal, le Paldor, montagne de GanesHimal). Chez l'habitant ou lodge
- 13/11/19**
Jour 08 **Thuman – Briddim 2229m**, environ 5H de marche
Descente Wanghal, vers la route construite par les Chinois
Montée à Briddhim, très joli village avec un monastère. Lodge
- 14/11/19**
Jour 09 **Briddim - Sherpa Gaon 2563m**, environ 6H de marche
Village sherpas fait de quelques maisons. Lodge
- 15/11/19**
Jour 10 **Sherpagaon - Langtang 3514m**, environ 7H de marche
Descente jusqu'à Riverside et montée à Pering Kharka, proche de Ghora Tabela, ancien camp de résistants tibétains. Très belle vue sur les montagnes et les pâturages. Depuis le séisme du 25 avril 2015, et la destruction totale de Langtang village, la reconstruction du village a été déplacée. Lodge
- 16/11/19**
Jour 11 **Langtang - Kyanjing Gompa 3900m**, environ 3H de marche. Journée courte de marche facile, pour optimiser notre acclimatation à travers de vastes pâturages sur fond de Dorje Lakpa ferme la vallée. Nous gagnons doucement en altitude. Nous pourrions apercevoir monastère de Kyanjin se détachant sur les flancs glacés du Langtang Lirung. Encore un peu de marche pour Kiangjing, dernier village de la vallée. Après le déjeuner, les plus courageux peuvent gravir les pentes du Kyanjin Ri (4773m) ou plus cool, visiter la fromagerie locale, témoin de l'aide apportée par les Suisses dans les années 60. Lodge
- 17/11/19**
Jour 12 **Kyanjing - Tsergo Ri 5033m - Kyanjing 3900m**, environ 7H de marche. Journée dans ce merveilleux site, au pied d'un cirque montagneux entouré par le Langtang Lirung 7254m, le Kimshung 6745m, le Ganchempo 6387m. Visite du village et de sa fromagerie ou montée au Tsergo Ri 5033m pour admirer 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, plus cool, consiste à faire une petite marche dans les alpages de Kyanjin. Lodge
- 18/11/19**
Jour 13 **Kyanjing - Lama hôtel 2480m**, environ 6H de marche
Descente en une seule étape pour rejoindre Lama Hôtel. Après notre séjour en altitude, retour dans la forêt tropicale Le changement s'effectue brusquement. Lodge
- 19/11/19**
Jour 14 **Lama Hôtel - Thulo Syabru 2200m**, environ 6H de marche. Nous continuons la descente jusqu'au village de Pairo Thaplo. De là, nous remontons pour arriver au petit

| | |
|-----------------------------------|---|
| | village de Thulo Syabru. Lodge |
| 20/11/19 Jour 15 | Thulo Syabru - Chandabari 3330m , environ 6H de marche. De Thulo Syabru, nous entamons une belle montée en passant par de nombreux villages traditionnels pour arriver à Chandabari. Lodge |
| 21/11/19 Jour 16 | Chandabari - Lac Gosaikunda 4380m , environ 5H de marche. Nous montons jusqu'à un petit col d'où nous pouvons admirer d'impressionnantes vues sur le Ganesh Himal, Manaslu et la fameuse chaîne des Annapurna. Nous continuons dans ce somptueux décors pour atteindre le lac Sacré de Gosaikunda où nous passons la nuit. Lodge |
| 22/11/19 Jour 17 | Gosainkunda - Gosainkunda 4600m - Ghopte 3430m , environ 6H de marche. Nous montons jusqu'au col de Gosainkunda (4600m) et descendons sur un sentier plaisant jusqu'à Gopte. Lodge |
| 23/11/19 Jour 18 | Ghopte – Melamchigaon 2550m , environ 6H de marche Petite montée jusqu'à Tharapati (3500m) puis descente raide par une forêt de rhododendrons pour arriver au village Sherpas de Melamchigaon une belle petite gompa entourée de maisons de pierre où flottent les drapeaux à prières. Lodge |
| 24/11/19 Jour 19 | Melamchigaon – Tarkegyang 2740m , environ 5H de marche. La piste descend pour traverser le pont de la rivière Melamchigaon puis longue montée à Tarkhegyang le plus grand village de l'Helambu. Enorme moulin à prières, de belles maisons de pierre ceinturent le monastère. Lodge |
| 25/11/19 Jour 20 | Tarkegyang – Sermathang 2590m , environ 5H de marche. Nous descendons à travers de belles forêts jusqu'au village sherpa de Sermathang, où se trouve un monastère bouddhiste décoré de nombreux drapeaux à prière et où la structure des maisons est différente de celle des villages tamangs : parquet de bois, cuisine centrale, exposition de vaisselle sur les étagères. Lodge |
| 26/11/19 Jour 21 | Sermathang – Melamchi Pul - Katmandu , environ 7H de piste et route. Nuit à l'hôtel |
| 27/11/19 Jour 22 | Katmandu , journée libre Nuit à l'hôtel |
| 28/11/19 Jour 23 | Katmandu , journée libre Nuit à l'hôtel |
| 29/11/19 Jour 24 | Katmandu , départ et transfert à l'aéroport |
