



# LANGTANG GOSAINKUNDA

16 jours Katmandu/Katmandu  
11 jours de circuit  
10 jours de marche  
OP3

## LANGTANG

Moins fréquenté que les massifs des Annapurna et de l'Everest, le Langtang 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

**Le Langtang 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 permettra une reconstruction plus rapide**

## 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 Samudramanthen 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 pêché.

## 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

- |                |   |
|----------------|---|
| <b>Jour 01</b> | <b>Katmandu</b> , accueil à l'aéroport et transfert<br>Nuit à l'hôtel   |
| <b>Jour 02</b> | <b>Katmandu</b> , journée libre servant à l'agence à faire les formalités. Nuit à l'hôtel<br>Petit déjeuner compris |

\*\*\*\*\*

**Trinetra-Adventure** Ltd PO Box 20231, Kantipath, Jyatha, Katmandu, NEPAL  
Tel : 977-1-4252462, Fax : 977-1-4266613, E-mail : [trinetra@mos.com.np](mailto:trinetra@mos.com.np)  
Website : [www.trinetra-adventure.com](http://www.trinetra-adventure.com) (regd. No. 7844/054/055)

- Jour 03** **Katmandu – Shyabrubensi 2130m**, 7 à 9H de route et piste. 112 km. Lodge  
Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
- Jour 04** **Syabru Besi – Sherpagaon 2570m**, environ 7H de marche ; Depuis Syabrubensi, montée jusqu'à Khamjing (2280m). Nous marchons à travers une épaisse forêt. Nous irons à la rencontre de l'ethnie Tamang, arrivée du Tibet il y a 3 siècles. Nous pourrons visiter un authentique monastère bouddhiste. Lodge  
Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
- Jour 05** **Sherpagaon - Langtang 3514m**, environ 6H de marche  
Nous continuons de marcher au cœur d'une superbe forêt qui nous amène au village de Langtang. Non loin de là, depuis Ghoreabela, nous pourrons contempler d'impressionnantes vues sur le Langtang II et Langtang Ri. Langtang, unique village de la haute vallée, a été dernièrement détruit lors du séisme de 2015. La reconstruction du nouveau village (Mondo) se fait un peu plus haut. Lodge  
Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
- Jour 06** **Langtang - Kyanjing Gompa 3900m**, environ 3H de marche. Journée courte de marche facile, pour parfaire notre acclimatation à travers de vastes pâturages de yacks. Le magnifique Dorje Lakpa ferme la vallée. Peu à peu nous gagnons de l'altitude. Bientôt nous pourrons découvrir le monastère de Kyanjin se détachant du blanc immaculé des pentes du Langtang Lirung. Nous arrivons à Kangjying, dernier village de la vallée. Après le déjeuner, pour les plus courageux nous pourrons gravir les pentes du Kyanjin Ri (4773m) ou plus cool, visiter la fromagerie locale, qui fabrique du fromage de « yacks ». Lodge  
Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
- Jour 07** **Kyanjing- Tsergo Ri 5033m (option) - Kyanjing 3900m**, environ 7H de marche. Journée dans ce site splendide, au pied d'un cirque montagneux. Langtang Lirung (7254m), Kimshung (6745m), Ganchempo (6387m). Visite du village et de sa fromagerie. Possibilité de monter au Tsergo Ri (5033m) d'où nous avons un magnifique belvédère sur 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, moins physique, consiste à faire une petite marche dans les alpages de Kyanjing. Lodge  
Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
- Jour 08** **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  
Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
- Jour 09**      **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  
Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
- Jour 10**      **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  
Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
- Jour 11**      **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  
Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
- Jour 12**      **Lac Gosaikunda – Shin Gompa 3430m**, environ 5H de marche. Lors de cette étape, nous ferons de nombreux arrêts pour admirer les sommets. Il est possible de déguster de très bons yaourts au lait de nack (femelle du yack). Lodge  
Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
- Jour 13**      **Shin Gompa – Dunche 2550m -Baktapur**, environ 5H de marche et 7H de route. Descente raide avec parfois des escaliers au travers de forêts aux arbres gigantesques, avec en toile de fond, les géants de l'Himalaya. Passages parfois glissants. Après la Pause déjeuner, marche facile jusqu'à Dhunche à 2030m, chef de district de la région du Langtang. Retour à Katmandu. Nuit à l'hôtel  
Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
- Jour 14**      **Baktapur**, journée libre  
Nuit à l'hôtel  
Petit déjeuner compris
- Jour 15**      **Baktapur – Katmandu**  
Nuit à l'hôtel  
Petit déjeuner compris
- Jour 16**      **Katmandu**, départ et transfert à l'aéroport  
Petit déjeuner compris

**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.**

\*\*\*\*\*