



HELAMBU, GOSAINKUNDA

13 jours Katmandu/Katmandu

9 jours de circuit

HELAMBU

Au nord de Katmandu, à moins de 5H de bus, la région de l'Hélambu demeure une région authentique et, ce trek court permet une approche du Népal hors des sentiers battus.



Il débute dans des forêts de chênes, de pins et de rhododendrons géants (10m de haut), il traverse les villages de différentes ethnies et permet de rencontrer Newars, Brahmanes, Tamangs et Sherpas.... Il est riche Le parc national de Shivapuri abrite 318 espèces d'oiseaux et de nombreux mammifères, parmi lesquels le

léopard, l'ours noir de l'Himalaya, la biche aboyeuse, mais aussi et plus communs le sanglier et le singe entelle.

Ce circuit est merveilleux mi avril, quand les rhododendrons géants sont en fleurs et en novembre, quand la forêt a revêtu ses couleurs d'automne.

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 péché.

INFORMATION :

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

L'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

10/04
Jour 01

Katmandu, accueil à l'aéroport et transfert à votre hôtel

11/04
Jour 03

Katmandu, journée libre servant à l'agence à faire les formalités

12/04
Jour 02

Katmandou - Sundarijal 1460m – Borlang 2472m - Chisapani 2160m, environ 2H de véhicule et 5H de marche.

Dénivelé : - 312m

Dénivelé : + 1012m

Notre marche commence dans le parc national de Chivapuri à travers les forêts de pins, d'aulnes et de rhododendrons où vivent de nombreuses espèces d'oiseaux, des singes, des sangliers, des léopards et deux espèces d'ours. Après le passage du col du Borlang Bhanjyang à 2430m, nous descendons jusqu'au village de Chisapani, où nous aurons une vue fantastique sur la chaîne himalayenne. Lodge

13/04
Jour 04

Chisapani – Kutumsang 2470m, environ 6H de marche
Dénivelé : - 330m
Dénivelé : + 340m

Longue journée de « plat népalais » montées et descentes se succèdent. Nous passons 3 cols, dont le plus haut est à 2130m. A chaque passage nous ferons une petite pause pour admirer la vue sur la chaîne himalayenne. Nous rencontrons nos premiers chortens, que nous contournerons par la gauche par respect pour la tradition bouddhiste (*Monument funéraire bouddhique (stupa, le chorten symbolise l'esprit du bouddha. Il doit toujours être contourné par la gauche. Le chorten, ou chaïta, (réceptacle d'offrandes, reliquaire) est la version tibétaine du stupa hindou et du dagoba cinghalais. Il en existe de toutes les tailles et de plusieurs couleurs. De petits chortens funéraires sont souvent déposés dans des niches ou sur des rebords. Il illustre les étapes de la méditation permettant d'atteindre l'unité qu'il symbolise. Les niveaux représentent aussi les cinq éléments : la base carrée, la terre; le dôme arrondi, l'eau; la spirale conique, le feu; le parasol, l'air; l'épi en forme de graine, l'essence de l'esprit).*) Visite de la Gompa (monastère bouddhiste) près de Kutumsang, village Sherpa peuplé d'une petite centaine d'habitants. Lodge

14/04
Jour 05

Kutumsang – Manengoth 3390m, environ 4H de marche.
Dénivelé : + 920m

Longue montée en forêt vers le col du Kyuola Bhanjyang à 3280m. Nous arrivons pour déjeuner à Mangengoth. Etape courte pour l'acclimatation. Lodge

15/04
Jour 06

Manengoth – Thadepati Bhanjyang 3690m, environ 4H de marche.
Dénivelé : + 300m

La montée continue sur un chemin de crête. Arrivée à l'étape l'après-midi, les plus courageux monteront sur la colline qui domine le village, pour profiter d'un magnifique panorama sur de nombreux sommets : Gangchenpo (6387m), Dorje Lakpa (6990m), le Yangri Peak (3771m) Lodge

16/04
Jour 07

Thadepati Bhanjyang – Gopte - Phedi 3630m, environ 5H de marche.
Dénivelé : - 190m
Dénivelé : + 130m

Aujourd'hui nous rejoignons le pied du col sur un chemin dominé par des arêtes rocheuses. Le sentier, forestier passe au dessus de vertigineux précipices. Avec l'altitude,

	le sentier se rétrécit et la végétation change : les genévriers nains et les bouleaux remplacent les pins et les rhododendrons. Lodge
17/04 Jour 08	Phedi - Lauribinayak Pass 4610m - lacs de Gosainkunda 4465m , environ 6H de marche. Dénivelé + : 880 m Dénivelé - : 210 m Environ 7H de marche. Départ de bonne heure pour le passage du col et profiter du lever de soleil sur les sommets. Sans difficulté technique, le sentier est rocailleux, et monte progressivement au départ, et devient beaucoup plus raide jusqu'au col. Pause au col d'où la vue panoramique époustouflante s'étend des Annapurna à la région de l'Everest. Nous marchons sur un sentier situé sur une ligne de crêtes offrant un panorama fantastique sur près de 200 kilomètres de chaîne himalayenne. Vue sur les Langtang, la frontière et les sommets tibétains, les Ganesh Himal, les grandes pyramides du Manaslu et toute la chaîne des Annapurna! Site très sauvage et descente le long des magnifiques 7 lacs de Gosainkunda. Ils sont sacrés pour les hindouistes qui viennent y vénérer Shiva lors d'un pèlerinage à la pleine lune en août. Lodge
18/04 Jour 09	Gosaikunda – Laurebina pass 4165m - Laurebina 3910m , environ 3H de marche. Descente par la crête pour rejoindre la forêt, puis Shing Gompa. Nous marchons avec pour panorama les massifs du Manaslu et du Ganesh Himal, et par grand beau temps l'Annapurna, distant de 200km. Visite de la Gompa et de la fromagerie. Lodge - 470m, + 980m
19/04 Jour 10	Laurebina – Shin gompa 3330m – Dimsa 3000m , environ 3H de marche. - 580m Nous marchons avec pour panorama les massifs du Manaslu et du Ganesh Himal, et par grand beau temps l'Annapurna, distant de 200km. Visite de la Gompa et de la fromagerie, nous continuons la descente jusqu'à Dimsa. Lodge
20/04 Jour 11	Dimsa – Dhunche 1950m - Katmandu , environ 5H de marche et 7H de route - 1350m Dernière descente à travers une belle forêt et par le village de Brabal. Beaux points de vue sur la vallée de Trisuli et le village de Thulo Barkhu. Quelques jolis promontoires offrent une vue aérienne. Nous retrouvons la route et notre véhicule pour Katmandu
21/04 Jour 12	Katmandu journée libre
22/04 Jour 13	Katmandu , départ et transfert à l'aéroport 1 ^{er} groupe
