



LANGTANG, GOSAINKUNDA ET HELAMBU

20 jours Katmandu/Katmandu

15 jours de circuit

OP1

LANGTANG

Troisième région de trek au Népal en terme de fréquentation, la vallée du Langtang a déploré de très nombreuses victimes suite au séisme du 25 avril 2015. L'heure est à présent à la réhabilitation des accès et à la reconstruction.



Le tourisme est une nécessité vitale pour eux. L'argent apporté leur permet une reconstruction plus rapide. En quelques jours de trekking nous sommes au monastère de Kyanjin, Moins impacté par les avalanches les lodges de

Kangjyng sont de nouveau opérationnelles. 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 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.

HELAMBU

Au nord de Katmandu, à moins de 5H de bus, cette région très authentique a été très



touchée également par le séisme du 25 avril. Elle est actuellement en cours de reconstruction. Le tourisme est une nécessité vitale pour eux. L'argent apporté leur permettra une reconstruction plus rapide

Cette région, riche en abondantes forêts de de chênes, de pins et de rhododendrons devrait pouvoir renaître en quelques années. Les villages Newars, Brahmanes, Tamangs et Sherpas

devraient pouvoir accueillir les touristes dès le printemps 2017.

ALTITUDE :

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

INFORMATION :

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

ITINERAIRE

- 06/11**
Jour 01 **Katmandu**, accueil à l'aéroport et transfert votre hôtel.
Nuit à l'hôtel
- 07/11**
Jour 02 **Katmandu**, journée libre.
Nuit à l'hôtel
- 08/11**
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**
Jour 04 **Syabru Besi – Sherpagaon 2570m**, environ 8H de marche
Début du trekking, 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 pourrions visiter un authentique monastère bouddhiste. Lodge
- 10/11**
Jour 05 **Sherpagaon - Ghora Tabela 3030m**, environ 5H de marche
Marche jusqu'à Riverside et montée jusqu'à Pering Kharka, tout proche de Ghoda Tabela, un ancien camp de résistants tibétains. Très belle vue sur les montagnes et les pâturages. Nuit en lodge. Lodge
- 11/11**
Jour 06 **Ghora Tabela - Langtang 3550m**, environ 3H de marche
Depuis le séisme du 25 avril 2015, et la destruction totale de Langtang village, la reconstruction du village a été déplacée. Lodge.
- 12/11**
Jour 07 **Langtang - Kyanjing Gompa 3900m**, environ 3H de marche.
Journée courte de marche facile, pour optimiser notre acclimatation à travers de vastes pâturages. La pyramide parfaite du Dorje Lakpa ferme la vallée. Nous gagnons toujours de l'altitude, mais régulièrement. D'un petit promontoire de pierres nous pouvons découvrir le monastère de Kyanjin se détachant sur les flancs glacés du Langtang Lirung. Encore une heure de marche pour atteindre ce lieu isolé, ultime habitat 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
- 13/11**
Jour 08 **Kyanjing - Tsergo Ri 5033m (option) - Kyanjing 3900m**, environ 8H 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 Kyanjin. Lodge.

14/11
Jour 09

Kyanjing - Lama hôtel 2480m, environ 5H 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

15/11
Jour 10

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

16/11
Jour 11

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

17/11
Jour 12

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 décor pour atteindre le lac Sacré de Gosaikunda où nous passons la nuit. Lodge

18/11
Jour 13

Gosaikunda - Gosaikunda 4600m-Ghopte 3430m, environ 6H de marche. Nous montons jusqu'au col de Gosaikunda (4600m) et descendons sur un sentier plaisant jusqu'à Gopte. Lodge

19/11
Jour 14

Gopte - Manenghot 3420m, environ 6H de marche.
Le sentier monte en direction de Tharepati sur une crête (3490 m). Nous apercevons le Dorje Lhakpa, le Shishapangma et jusqu'au Khumbu ! La descente sur l'autre versant est belle, au travers de forêts et de pâturages. Encore quelques "montagnes russes", puis une descente raide, et nous arrivons au lodge du soir. Lodge

20/11
Jour 15

Manenghot -Golphu 2130m, environ 6H de marche
Nous traversons une zone d'alpages avec de nombreux abris de bergers. Encore une montée jusqu'à la crête Panghu Danda. De là, par une descente raide, nous arrivons au village de Kutumsang, situé sur un replat. Le sentier monte sur la colline au sud de Kutumsang, puis descend sur un replat à Golphu, charmant village de montagne habité par des Tamangs. Lodge

21/11
Jour 16

Golphu - Chisapani 2165m, environ 6H de marche
Par un sentier en crête à travers la forêt nous arrivons au sommet de Namche Danda belles vues sur le Dorje Lhakpa
Descente par un chemin dallé au village en direction de Chipling. Nous passons à Pati Bhanjyang est un village construit sur un replat au pied d'une colline, habité par des Brahmanes et des

	Chettris. Longue remontée pour rejoindre Chisapani. Lodge
22/11 Jour 17	Chisapani – Sundajiral 1460m – Katmandu , environ 4H de marche et 3H de route. Le matin nous aurons une dernière vue superbe sur le Langtang et le Jugal Himal. Remontée dans une forêt de chênes et de rhododendrons, arrivée à un petit col au village de Borlang Bhanjyang. Nous nous traversons la réserve de Shivapuri, grande zone boisée au nord de Katmandu. Nous retrouvons la route à Sundajiral. Nuit à l'hôtel
23/11 Jour 18	Katmandu , journée libre. Nuit à l'hôtel
24/11 Jour 19	Katmandu , journée libre. Nuit à l'hôtel
25/11 Jour 20	Katmandu , 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.
