

# LANGTANG - GOSAINKUNDA

13 jours Katmandu/Katmandu

10 jours de circuit

OP1

## LE LANGTANG

Proche de la vallée de Katmandu, le parc national du Langtang offre de superbes vues sur la chaîne du Langtang. Moins fréquenté que les massifs des Annapurna et de l'Everest, il possède de très beaux villages sherpas et d'anciens monastères. Nos circuits dans cette belle région commencent par un long trajet le long de la rivière Trisuli, jusqu'au village de Shyabrubensi. De là, en quelques jours d'une magnifique marche nous amènent au monastère de Kyanjing, à la croisée des



vallées du Langtang et de Lirung. Une journée dans cet endroit merveilleux nous permettra de faire l'ascension du Tsergo Ri, belvédère de tout premier choix sur les 8000 mètres du Shishapangma.

## LACS SACRES DE GOSAINKUNDA

A 4280m d'altitude, le lac de Gosainkunda. 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 cherchait désespérément de l'eau froide pour étancher la chaleur écrasante du poison. Lac sacré, c'est un lieu de pèlerinage hindouiste et shivaïte. Des dizaines de sâdhus viennent à pied de tout le pays et de l'Inde, pour se réunir lors de Janai Purnima, le festival de la pleine lune en août. Des

centaines de pèlerins hindouistes et bouddhistes se rendent sur ses rives pour s'y laver et se purifier de tout péché.

**Vues spectaculaires :** Langtang Lirung 7245m, Dorje Lakpa 6989m, Jugal Himal, pic du Paldor, et les montagnes du Ganesh Himal.

### 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

**10/04**  
**Jour 01**

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

**11/04**  
**Jour 02**

**Katmandu - Syabru Besi 1450m**, entre 7 et 9H de route  
La route s'élève dès que l'on sort de Katmandu et franchit un petit col à Kakani, à 2145m d'altitude. Par temps clair, le panorama est superbe sur l'Annapurna II, le Manaslu et le massif du Ganesh Himal. Lodge

\*\*\*\*\*

|                                |  |
|--------------------------------|--|
|                                | <b>Petit déjeuner, déjeuner et diner compris</b>   |
| <b>12/04</b><br><b>Jour 03</b> | <b>Syabru Besi-Lama Hôtel 2480m</b> , environ 6H de marche<br><b>+ 700m ; - 600m</b><br>Nous traversons la rivière et traversons une forêt où il est possible d'observer des singes. Nous arrivons à la Langtang Khola que nous traversons à l'aide d'un pont suspendu. Montée assez raide d'une heure nous permet d'atteindre le village de Rimche à 2400m avant de rejoindre Lama Hotel, petit hameau situé au milieu de la forêt. Lodge<br><b>Petit déjeuner, déjeuner et diner compris</b>   |
| <b>13/04</b><br><b>Jour 04</b> | <b>Lama Hôtel - Mundu 3514m</b> , environ 7H de marche<br><b>+ 550m</b><br>Marche facile en forêt et la vallée s'élargit, dominée par le Lantang Lirung 7225m avant d'arriver à Ghoratabela (3020m). Nous prenons doucement pour atteindre l'emplacement de l'ancien village de Langtang (3410m). Depuis le séisme du 25 avril 2015, et la destruction totale de Langtang village, la reconstruction du village a été déplacée un peu plus haut. A l'horizon nous apercevons les pentes enneigées du Ganachenpo (6387m). Lodge<br><b>Petit déjeuner, déjeuner et diner compris</b>   |
| <b>14/04</b><br><b>Jour 05</b> | <b>Mundu - Kyanjing Gompa 3900m</b> , environ 3H de marche. <b>+ 320m</b><br>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 Lantang 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<br><b>Petit déjeuner, déjeuner et diner compris</b> |
| <b>15/04</b><br><b>Jour 06</b> | <b>Kyanjing - Lama hôtel 2480m</b> , environ 6H de marche<br><b>- 1420m</b><br>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<br><b>Petit déjeuner, déjeuner et diner compris</b>  |
| <b>16/04</b><br><b>Jour 07</b> | <b>Lama Hôtel - Thulo Syabru 2200m</b> , 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  |
| <b>17/04</b><br><b>Jour 08</b> | <b>Thulo Syabru - Chandabari 3330m</b> , environ 6H de marche. <b>+ 1130m</b><br>De Thulo Syabru, nous entamons une belle montée en passant par de nombreux villages traditionnels pour arriver à Chandabari. Lodge  |

\*\*\*\*\*

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>18/04</b><br><b>Jour 09</b> | <p><b>Petit déjeuner, déjeuner et diner compris</b></p> <p><b>Chandabari - Lac Gosaikunda 4380m</b>, environ 5H de marche. <b>+ 1050m -260m</b></p> <p>Nous montons jusqu'à un petit col d'où nous pouvons admirer d'impressionnantes vues sur le Ganesh Himal, Manaslu et la fameuse chaine des Annapurna. Nous continuons dans ce somptueux décors pour atteindre le lac Sacré de Gosaikunda où nous passons la nuit. Lodge</p> <p><b>Petit déjeuner, déjeuner et diner compris</b></p> |
| <b>19/04</b><br><b>Jour 10</b> | <p><b>Gosainkunda – Shin Gompa 3250m</b>, environ 6H de marche. <b>-1130m</b></p> <p>Lors de cette étape, nous ferons de nombreux arrêts pour admirer les sommets. Nous arrivons au charmant village avec sa petite fromagerie et son monastère au bord du chemin. Il est possible d'y déguster de très bons yaourts au lait de nack (femelle du yack). Lodge</p> <p><b>Petit déjeuner, déjeuner et diner compris</b></p>   |
| <b>20/04</b><br><b>Jour 11</b> | <p><b>Shin Gompa – Dunche - Katmandu</b>, environ 5H de marche et 8H de route<br/><b>+ 100m -1400m</b></p> <p>Descente raide avec parfois des escaliers au travers de forêts aux arbres gigantesques, avec en toile de fond, les géants de l'Himalaya. Après la Pause déjeuner, marche facile jusqu'à Dhunche à 2030m, chef de district de la région du Langtang. Nous prenons la route pour Katmandu. Nuit à l'hôtel</p> <p><b>Petit déjeuner et déjeuner compris</b></p>                |
| <b>21/04</b><br><b>Jour 12</b> | <p><b>Katmandu</b>, journée libre<br/>Nuit à l'hôtel</p> <p><b>Petit déjeuner compris</b></p>   |
| <b>22/04</b><br><b>Jour 13</b> | <p><b>Katmandu</b>, départ et transfert à l'aéroport</p> <p><b>Petit déjeuner compris</b></p>   |

**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.**

\*\*\*\*\*