

Grande boucle Langtang Helambu



Ce parcours très varié allie les hauts sommets du Langtang, les lacs glaciaires de Gosainkund et les villages traditionnels des ethnies Bhotias (venues du Tibet voisin) et Tamangs. Un itinéraire d'exception pour découvrir un Népal authentique. C'est une des deux régions de trek qui a été la plus touchée par le **séisme de 2015**, Il faut y aller pour les soutenir ! Les lodges sont reconstruits, les habitants vous attendent

Altitude max : 4 610 m ou option 4 980 m

Saison : octobre-novembre mars à mai

Difficulté : Habitué à randonnée



16 jours de trek



Lodge
Chez l'habitant



Itinéraire :

: Arrivée à Kathmandu, *accueil et transfert à l'hôtel Nuit hôtel*

1 Jour : Kathmandu - Syabrubensi ⌚ 9



Pour Syabrubensi (1 400m)

2 Jour : Syabrubensi (1 400m) - Gatland (2 238m) ⌚ 4

Par la piste, nous montons vers les premiers villages Tamangs. Nuit dans le lodge communautaire du village.

3 Jour : Gatland (2 238m) - Tatopani (2 600m) ⌚ 5

Retour sur nos pas pour rejoindre Tatopani, sources chaudes en népalais. Mais depuis le séisme elles n'existent plus !

4 Jour : Tatopani (2 600m) - Nagtali (3 100m) - Thuman (2 330m) ⌚ 5.30

Magnifique panorama sur les montagnes à Naghtali ou nous déjeunerons. Puis chemin pour le beau village de Thuman

5 Jour : Thuman (2 300m) - Bridim (2 300m) ⌚ 6

Chemin facile jusqu'au beau village tibétain de Bridim et son monastère. Nuit chez l'habitant.

6 Jour : Bridim (2 300m) - Rimche (2 550 m) ⌚ 7

Aujourd'hui vous traverserez les cultures en terrasses et une épaisse forêt de chênes, aulnes et bambous. Vous changez de rive en franchissant la rivière Langtang Khola, par un large pont suspendu. Quelques montées et descentes dans des zones d'éboulements égayent cette journée, malgré le peu d'habitations visibles dans cette région boisée. Vous traversez à nouveau la tumultueuse Langtang Khola avant d'entreprendre une montée raide jusqu'à Rimche, notre étape du soir

7 Jour : Rimche (2 550 m) - Langtang (3 670 m) / Chyamki (3 230 m) ⌚ 5.30 +590m - 100m

Vous montez progressivement au sein de la forêt et quelques ouvertures entre les arbres vous laisse contempler la rivière d'un bleu limpide en contrebas. Puis au détour d'une clairière le Langtang Lirung (7246 m) fait alors son apparition, majestueux. Le sentier traverse un pont suspendu puis monte au milieu des prairies à yacks jusqu'à Ghora Tabela, village pastoral occupé principalement par des Tibétains. Le sentier grimpe régulièrement au sein

de la vallée s'élargissant au fur et à mesure de votre progression. Le village de Langtang a été totalement détruit lors du séisme d'avril 2015. Il abrite maintenant un mausolée en souvenir des personnes mortes, népalais et étrangers, lors de cette triste journée. Le village ne sera pas reconstruit. Nous logons maintenant dans le petit village de loges (toute neuves) juste avant l'ancien Langtang.

8 Jour : Langtang (3 670 m) / Chyamki (3 230 m) - Kyangjin Gompa (3 920 m) 🕒 3/4 +770m

Nous traverserons l'éboulis qui a recouvert le village de Langtang et pourrons nous recueillir au mausolée avant de rejoindre une crête dominée par un gros chorten carré et son long mur à prières. De là, l'accès à une petite moraine permet de contempler la gompa de Kyanjin : le site est magnifique. Puis petite descente en direction des lodges et de la fromagerie locale.

L'après-midi, possibilité de faire une excursion en direction du Kyanjin Ri (4773 m) qui offre un point de vue remarquable : Langtang Lirung (7227 m), Yala Peak (5050 m), Langshisa Ri (6560 m), massif de Urkeinmang Himal (6143 m), parmi de nombreux autres sommets. Si vous ne souhaitez pas faire cette excursion, vous pouvez remonter la large vallée du Langtang, qui s'élève très doucement, vers les pâturages d'été des yacks.

9 Jour : Kyangjin Gompa 🕒 6/7 + 1100m -1100m ou 🕒 4 + 470m

Journée consacrée à la découverte de la haute vallée du Langtang. Le Tsergo Ri (4 984 m), d'où la large vue circulaire s'impose comme belvédère, offre un panorama grandiose : Langtang Lirung (7246 m), Naya Kanga (5846 m), Dorje Lakpa (6966 m), Langshisa Ri (6427 m), Ganchenpo (6378 m) et au loin le sommet du Shishapangma (8013 m). L'aller et retour constitue une belle journée d'efforts, mais le terrain ne comprend pas de difficultés autres que l'altitude. Pour ceux dont l'altitude effraie, ascension du Kangjing Ri (4773 m).

10 Jour : Kyangjin Gompa (3 920 m) - Lama Hotel (2 450 m) 🕒 6/7 +90m -1 490m

Redescente vers des températures plus clémentes, par le même chemin jusqu'au petit lieu-dit de Lama Hotel.

11 Jour : Lama hotel (2 450 m) - Thulo Syabru (2 350 m) 🕒 6 +750m -950m

Descente par le chemin emprunté à l'aller le long de la Langtang Khola, jusqu'à un petit chemin, un peu rude au milieu des fougères. Vous débouchez sur un belvédère somptueux. Encore un petit effort et vous arriverez au village de Thulo Shyabru. Suspendu à une crête avec son chorten blanc à l'entrée du village, c'est un beau belvédère sur les contreforts du Tibet.

12 Jour : Thulo Syabru (2 350 m) - Shin Gompa (3 350 m) 🕒 4/5 +1 080m -40m

Le chemin est, ce matin, une montée raide en lacets sur la colline dominant le village. Vous progressez la majeure partie du temps à couvert, au sein d'une forêt humide où quelques singes sautent d'un arbre à l'autre, avant d'arriver à Dursagang (2 550 m). La pente s'adoucit, puis un dernier effort vous permet d'atteindre le sommet de la crête à 3 360 m, sur un balcon offrant une large vue sur les massifs des Ganesh Himal et du Manaslu. Nous y déjeunerons pour profiter du panorama. Nous arriverons à Sing Gompa, charmant village avec sa petite fromagerie et son monastère au bord du chemin en milieu d'après-midi.

13 Jour : Shin Gompa (3 350m) - Gosainkund (4 380 m) 🕒 5/6 +1 135m -54m

Le sentier grimpe encore aujourd'hui jusqu'au sommet d'une crête, et nous voilà arrivés à Laurebina Yak (3 930 m). Le paysage se dévoile, majestueux : Annapurnas, Manaslu, Ganesh Himal, Langtang Lirung. La montée se poursuit, passe un petit col 4 400 m. Puis par un petit chemin en surplomb, nous passons un premier lac avant d'arriver plus grand lac, dédié à Shiva, lieu de pèlerinage en août pour des milliers d'hindouistes : Gosainkund. Fin d'après-midi au bord du lac.

14 Jour : Gosainkund (4 380 m) - Gopte (3 430 m) 🕒 7/8 +630m -1 580m

Serpentant d'un lac à l'autre, le sentier grimpe vers le col de Laurebina (4610 m) en traversant une zone de moraines : joli point de vue depuis le col. Sur le versant opposé, un long et pentu pierrier nous amènera à notre pause déjeuner à Phedi. Mais la journée n'est pas finie : Suite de montagnes russes jusqu'au petit hameau de lodge a Gopte que vous serez ravis d'apercevoir enfin !

15 Jour : Gopte (3 430 m) - Mangengoth (3 390 m) 🕒 6 +540m -530m

Le sentier s'élève en direction de Tharepati sur une crête (3490 m), nous y déjeunerons pour profiter du panorama sur le Dorje Lhakpa, le Shishapangma et jusqu'au Khumbu ! La descente sur l'autre versant est belle, à travers les forêts et les pâturages. Encore quelques montagnes russes, puis une descente raide, et vous arrivez à Magengoth,

16 Jour : Mangengoth (3 390 m) - Pathi Bhanjyang (1 840 m) 🕒 7 +120m -1 550m

Nous commencerons par une zone d'alpages avec de nombreux abris de bergers. Encore une montée jusqu'à la crête de Panghu Danda (3345 m), avant une descente raide, pour rejoindre le village de Kutumsang, situé sur un replat. Le sentier monte sur la colline au sud de Kutumsang puis descend sur un replat à Gul Bhanjyang, à 2 130 m, charmant village de montagne habité par des Tamangs ou nous déjeunerons. Encore quelques petites montées et descente avant de rejoindre l'étape du soir ou si vous êtes fatigués, arrêt à Chipling.

17 Jour : Pathi Bhanjyang (1 840 m) - Sundarijal (1 460 m) 🕒 3/4 - Kathmandu

Encore quelques heures de marche à travers le parc de Shivapuri avant le retour à la «civilisation» à Sundarijal.



 2 pour Kathmandu. *Nuit hôtel*

: *Transfert aéroport.*

***** Cet itinéraire peut être rallongé de quelques jours pour une redescente à Sundarijal plus <<cool>>**

Il est composé de plusieurs treks que vous trouverez séparément sur le site : Tamang héritage, Lac de Gosaikund et Lantang.

- Trek possible en solo avec un guide qui porte votre sac
- **Guide francophone** En supplément
- **Transport privé possible départ/retour de trek** En supplément
- **Transferts aéroport** En supplément
- **Visites culturelles** En supplément
- **Hôtels** Nantso Rest house (Avec salle de bain/WC dans la chambre sans petit déjeuner/ Thamel)
Prince (salle de bain/WC avec petit déjeuner / Chetrappati / 2*)
Mandala Boutique (salle de bain/WC avec petit déjeuner/ Chetrappati /3*)
Mi Casa (salle de bain/WC avec petit déjeuner/ Thamel /3*)
Kantipur Temple (salle de bain/WC avec petit déjeuner/Thamel /3* charme)



2 : A partir de **980 € / personne**

6 : A partir de **820 € / personne**

- **En supplément**

Les prix peuvent varier en fonction du taux de change entre l'euro et la devise locale ainsi que les taxes gouvernementales et sont donnés à titre indicatif. Nous vous proposerons un devis «sur mesure» dès que vous serez en **contact avec nous**.

Compris :

- Transports mentionnés au programme.
- Lodge avec pension complète pendant le trekking (petit déjeuner/repas et diner, choisis parmi les propositions de votre guide /1 boisson chaude par repas)
- Permis (carte TIMS) et entrées parcs nationaux
- Guide anglophone (ou francophone avec supplément), sherpas (à partir de 5 personnes pour cet itinéraire/ 2 à partir de 8), porteurs (1 porteur se charge de 2 sacs maximum et d'un poids total de 22/28kg)
Assurance, transport, gîte et couvert pour l'équipe locale

A votre charge :

- Séjour à Kathmandu
- Boissons alcoolisées et sodas pendant le trek
- Douche chaude et recharge de batteries
- Pourboires
- Équipement personnel (duvet, etc.)
- Vol international
- Visa népalais
- Assurance personnelle **Très important** : Soyez sur que votre assurance couvre, dans le cas d'accident, tous les frais médicaux, coût d'évacuation par l'hélicoptère et rapatriement par le vol international pour rentrer chez vous.

Si vous souhaitez prolonger votre séjour, nous pouvons vous proposer d'autres activités et nous charger de les organiser pour vous :

Des séjours dans le Terai à Chitwan ou Bardia, découverte de Bhaktapur, Bandipur, de la vallée de Kathmandu ou du rafting et canoning ou des cours de cuisine ou de Yoga, un survol de l'Himalaya ou en ULM à Pokhara

Voir nos propositions détaillées sur le site



Agence : PARFUM DU NEPAL Trekking & Expedition (P).L.T.D

Email: info@parfumdunepal.com

Website: www.parfumdunepal.com