



NEPAL - TREKKING LANGTANG - GOSAÏNKUND – HELAMBU

La vallée de Langtang est située au nord de Kathmandu, le long de la frontière tibétaine. Le départ de ce trekking se situe à une journée de bus de la capitale du Népal. Pas de sommets très célèbres ici, mais les paysages sont spectaculaires et la région n'est pas autant fréquentée que la vallée du Khumbu.

Après six jours dans cette vallée, le trekking parcourt les lacs sacrés de Gosainkund, lieu de pèlerinage important en été, puis rejoint Kathmandu par les collines de l'Helambu et ses nombreux villages de différentes ethnies (Sherpas, Tamangs, Brahmines, Tibétains), tous superbement décorés.

Suivant l'altitude, nous admirerons les cultures en terrasse, les rhododendrons en fleurs, les hauts sommets enneigés. Un trekking dans une région peu parcourue, aux paysages variés.

LES POINTS FORTS DU TREKKING

Face au Langtang Lirung (7245m), le fabuleux site que forment les lacs Gosainkund. Le magnifique parc national du Langtang et le cirque de neige et de glaciers. Vue sur le Ganesh Himal (7146m), le Dorje Lakpa (6990m) et le Kangchembo. Ascension du Tserko-Ri, 4984 m.

DATES : à fixer pour l'automne 2010.

GROUPE : minimum 5 participants, maximum 12 participants.

ENCADREMENT : par un guide de haute montagne ou accompagnateur en montagne Alta-Via.

HEBERGEMENT : En chambres doubles dans un hôtel de classe moyenne à Kathmandu. En dortoir ou chambres à lits multiples dans des lodges simples pendant le trekking, avec des installations sanitaires très réduites voir absentes.

RENDEZ-VOUS : à fixer.

NIVEAU TECHNIQUE REQUIS : Ce trekking a la réputation d'être plutôt « facile », du fait de l'altitude moyenne relativement « faible » par rapport aux trekkings plus connus (Everest, Annapurna). Nous ne passerons en effet qu'une seule nuit au-dessus de 4000 (à 4380 m). Le lendemain nous franchirons le point le plus haut « obligatoire » à 4600 m, l'ascension du Tserko-Ri (4984 m) restant facultative. Une bonne habitude à la marche sur plusieurs jours est cependant requise. Certaines étapes comptent plus de 1000 mètres de montée. Certains jours nous marcherons environ 6-7 heures.

INSCRIPTION : A l'aide du bulletin d'inscription fourni, en nous renvoyant un exemplaire de la première page, accompagné du règlement de 1400.00 €. Solde à verser au plus tard 30 jours avant la date du départ.

PROGRAMME

J01 Départ pour le Népal

Rendez-vous à l'aéroport Paris-CDG (lieu et horaire fixés plus tard). Départ sur un vol de ligne régulière.

J02 Arrivée à Kathmandu

Accueil et installation à l'hôtel, proche du quartier touristique de Kathmandu. Nuit à l'hôtel Shanker.

J03 Visite du centre touristique de Kathmandu

Visite de cette capitale mythique de l'Himalaya : Thamel, Patan, Dubar square, Bodhnath, ...

J04 Départ pour Dhunche puis Syabru Besi, 1450 m

C'est en bus privé, par une piste parfois chaotique, que nous rejoindrons le départ du trekking, Syabru Besi. 8 à 10 heures de trajet. Nuit en lodge.

J05 Syabru Besi - Lama hôtel, 2480 m

Début du trekking. Nous pénétrons dans la vallée du Langtang, très encaissée au début.

↑1000 m, 6h de marche, nuit en lodge simple.

J06 Lama hôtel - village de Langtang, 3514 m

L'étape du jour nous fait sortir progressivement de la forêt. Nous pourrions apercevoir le Langtang Lirung. Le sentier serpente à travers les cultures et longe des murs de mani.

↑1200 m, 6h de marche, nuit en lodge simple.

J07 Langtang - Kyanjing Gompa, 3900 m

Cette courte étape nous permet d'atteindre le dernier village de la vallée, départ de plusieurs balades.

↑500 m, 3h de marche, nuit en lodge simple.

J08 Ascension du Tserko Ri, 4984 m, retour à Kyanjing Gompa

L'ascension du Tserko Ri est facile mais longue. Elle nous permet de jouir, par beau temps, d'une vue grandiose sur les hauts sommets proches. Retour au même lodge.

↑1100 m ↓1100 m, 6-7h de marche, nuit en lodge simple.

J09 Kyanjing Gompa - Ghora Tabela, 2950 m

Nous redescendons la vallée en profitant de points de vue nouveaux sur les sommets environnants.

↓1000 m, 5h de marche, nuit en lodge simple.

J10 Ghora Tabela - Thulo Syabru, 2200 m

Aujourd'hui nous quittons la vallée du Langtang pour commencer la montée en forêt vers Gosainkund.

↑200 m ↓1000 m, 5h de marche, nuit en lodge simple.

J11 Thulo Syabru - Shing Gompa 3584 m

Cette étape en forêt nous amène sur une crête découverte où se dresse le temple de Shing Gompa.

↑1350 m, 6-7h de marche, nuit en lodge simple.

J12 Shing Gompa - Lac Gosainkund 4300 m

Bien acclimatés, nous allons franchir à nouveau l'altitude des 4000 pour arriver dans ce lieu très populaire de pèlerinage hindouiste et bouddhiste, les lacs sacrés de Gosainkund.

↑900 m, 5h de marche, nuit en lodge simple.

J13 Gosainkund - Laurebina La, 4600 m, Ghopte 3430 m

Une courte montée le long des lacs nous permet de traverser le col Laurebina, 4600 m, et de découvrir les paysages de l'Helambu. Le sentier suit la ligne de crête jusqu'à la prochaine étape.

↑300 m ↓1200 m, 6h de marche, nuit en lodge simple.

J14 Ghopte - Kutumsangu 2471 m

La descente se poursuit, avec son lot de montées ! Toujours une vue bien dégagée.

↑500 m ↓1500 m, 5h de marche, nuit en lodge simple.

J15 Kutumsangu - Chisapani, 2194 m

Cette étape dans les collines en partie boisées nous rapproche petit à petit de la route de Kathmandu.

↑800 m ↓1100 m, 5-6h de marche, nuit en lodge simple.

J16 Chisapani - Sundarijal, 1463 m. Retour en bus à Kathmandu.

Un dernier col à franchir et nous rejoignons la route, par laquelle nous rentrons à Kathmandu en bus.

↑300 m ↓700 m, 4h de marche, nuit à notre hôtel à Kathmandu.

J17 Visites près de Kathmandu.

Visite de Bhaktapur, avant de boucler nos sacs pour le retour.

J18 Départ pour l'Europe.

J19 Retour en France.

Ce programme est donné à titre indicatif. Le guide pourra le modifier en fonction des conditions météorologiques, des conditions de la montagne et de la forme effective des participants.

NIVEAU TECHNIQUE REQUIS : Ce trekking a la réputation d'être plutôt « facile », du fait de l'altitude moyenne relativement « faible » par rapport aux trekkings plus connus (Everest, Annapurna). Nous ne passerons en effet qu'une seule nuit au-dessus de 4000 (à 4380 m). Le lendemain nous franchirons le point le plus haut « obligatoire » à 4600 m, l'ascension du Tserko-Ri (4984 m) restant facultative. Une bonne habitude à la marche sur plusieurs jours est cependant requise. Certaines étapes comptent plus de 1000 mètres de montée. Certains jours nous marcherons environ 6-7 heures.

SÉCURITÉ / DANGER : La caractéristique principale d'un pays en voie de développement, comme le Népal, est que les moyens de secours sont considérablement moins performants que chez nous, en raison de la difficulté à donner l'alerte, des moyens d'intervention limités, et des moyens de transport moins efficaces. Les possibilités de traitement d'une blessure ou d'une maladie sont ensuite sommaires, voire inexistantes, ou encore inaccessibles dans un temps que nous considérons comme normal en France. La conséquence est qu'une blessure ou une maladie, facile à traiter en France, peut avoir, dans certaines contrées retirées du Népal, une issue grave ou fatale. On ne doit pas s'inscrire à ce voyage sans être conscient de ce problème.

PRIX : 3400 euros par personne (prix valable à partir de 8 personnes).

Le prix comprend :

- Organisation et encadrement par un guide ou accompagnateur en montagne Alta-Via.
- Billet d'avion sur ligne régulière au départ de Paris-Roissy.
- Visa obtenu à l'arrivée au Népal.
- 4 nuits en chambres doubles en hôtel de classe moyenne à Kathmandu (Hôtel Shanker).
- 12 nuits en dortoirs ou chambres à lits multiples dans des lodges simples pendant le trekking.
- Transferts en minibus ou taxi entre l'aéroport de Kathmandu et l'hôtel.
- Transferts en bus ou minibus au départ et au retour du trekking.
- Pension complète pendant la durée du séjour (cuisine locale).
- Frais du permis de trekking et frais d'entrée dans le parc national du Langtang.
- Transport des bagages par porteurs pendant le trekking. Vous ne portez que vos affaires de la journée.
- Programme comme indiqué.

Le prix ne comprend pas :

- Le transport (aller et retour) au point de rendez-vous (aéroport de Roissy Charles de Gaulle).
- Les éventuels frais de déplacements pour les visites touristiques à partir de Kathmandu.
- Les billets d'entrée dans les sites touristiques à Kathmandu et dans les environs.
- Les boissons, les dépenses personnelles et les pourboires pendant la durée du voyage.
- Les douches, plus ou moins chaudes, dans les lodges (de 1 à 5 euros).
- La taxe internationale d'aéroport au départ de Kathmandu (environ 20 euros).
- Matériel individuel.
- Tout ce qui ne figure pas dans « Le prix comprend ».

Suppléments proposés :

- Assurance assistance-rapatriement 1%
- Assurance annulation 2,5%
- **Assurance assistance, rapatriement, annulation et interruption de séjour 3%**

Formalités administratives et sanitaires : Passeport en cours de validité, valable au moins 6 mois après le retour du voyage. Le visa sera délivré sur place à notre arrivée, prévoir une photo d'identité. Aucune vaccination n'est obligatoire (voir www.diplomatie.gouv.fr)

ASSURANCES : Nous ne saurions nous substituer à la responsabilité civile de chacun. Il est indispensable de posséder une assurance en responsabilité civile et une assurance couvrant les risques d'annulation, de rapatriement - maladie - accident de montagne, de recherche et secours en montagne. Nous proposons un contrat GENERALI et un contrat EUROP ASSISTANCE.

Être couvert par une assurance assistance - rapatriement est obligatoire pour s'inscrire à l'un de nos séjours. Être couvert par une assurance annulation est fortement recommandé.