

## Trek du Langtang et de Gosainkund

du 9 au 21 mars 2010

### Jour 01 : Kathmandou – Syabrubesi (1450 m)

Bus jusqu'à Syabrubesi. Nous sommes tout devant ce qui rend le trajet bien plus agréable.

- Durée : 145km en 10h

### Jour 02 : Syabrubesi – Renche (2400 m)

Chemin sous les arbres et en longeant la rivière sous forme de montée/descente jusqu'à Bamboo puis longue montée jusqu'à Renche.

- Dénivelé plus : 1300 mètres

- Dénivelé moins : 300 mètres

- Nb d'heures de marche : 6

### Jour 03 : Renche – Lama Hôtel (2480 m)

Nous sommes malades, impossible de marcher plus longtemps.

- Dénivelé plus : 80 mètres

- Nb de minutes de marche : 20

### Jour 04 : Lama Hôtel - Langtang (3540 m)

Nous marchons lentement au cœur d'une superbe forêt qui nous amène au village de Langtang. Lors de la montée, impressionnantes vues sur le Langtang II (6561 m) et Langtang Ri (7234 m).

- Dénivelé plus : 1060 mètres

- Nb d'heures de marche : 5 h 30

### Jour 05 : Langtang - Kyanjin Gompa (3860 m) -Langtang (3540 m)

Nous faisons l'aller/retour dans la journée pour atteindre Kyanjin Gompa, dernier village du Langtang. C'est une erreur, nous aurions dû rester dormir ici, c'est tellement beau. Nous sommes au pied des sommets du Langtang. Si nous n'avions pas été malade, nous aurions dû passer une journée ici pour une excursion vers Kyanjin Ri (4773 m).

- Dénivelé plus et moins : 320 mètres

- Nb d'heures de marche : 3h de montée et 2h de descente.

### Jour 06 : Langtang – Bamboo (1930m)

Nous redescendons jusqu'à Bamboo pour y passer la nuit.

- Dénivelé moins : 1610 mètres

- Nb d'heures de marche : 5

### Jour 07 : Bamboo - Thulo Syabru (2200 m)

Nous continuons un petit peu la descente avant de remonter pour arriver au village de Thulo Syabru, un des plus beaux villages Tamang.

- Dénivelé plus : 370 mètres
- Dénivelé moins : 100 mètres
- Nb d'heures de marche : 3

#### **Jour 08 : Thulo Syabru - Sin Gompa (3300 m)**

De Thulo Syabru, nous entamons une longue montée en passant par de belles forêts pour arriver à Sin Gompa.

- Dénivelé plus : 1100 mètres
- Nb d'heures de marche : 4

#### **Jour 09: Sin Gompa – Laurebina Yak (3900 m)**

Nous montons jusqu'à un petit col d'où nous pouvons admirer d'impressionnantes vues sur Ganesh Himal, Manaslu et la fameuse chaîne des Annapurnas.

- Dénivelé plus : 600 mètres
- Nb d'heures de marche : 3

#### **Jour 10 : Laurebina Yak - Lac Gosaikund (4380 m)**

Nous continuons dans ce somptueux décors pour atteindre le lac Sacré de Gosaikund où nous passons la nuit

- Dénivelé plus : 480 mètres
- Nb d'heures de marche : 3

#### **Jour 11 : Lac Gosaikund – Sin Gompa (3300 m)**

Nous redescendons tranquillement, les pieds dans la neige en admirant une nouvelle fois ces magnifiques vues.

- Dénivelé moins : 1080 mètres
- Nb d'heures de marche : 4

#### **Jour 12 : Sin Gompa – Dhunche (1950 m)**

C'est notre dernière journée de marche. Nous en profitons en descendant tout doucement vers notre ville finale : Dhunche

- Dénivelé moins : 135 mètres
- Nb d'heures de marche : 4

#### **Jour 13 : Dhunche - Katmandou**

Retour en bus vers Katmandou.

- Durée : 120 km en 7h (beaucoup mieux qu'à l'aller)