



## TREKKING EXPLORATIF HAUTS PLATEAUX DU LANGTANG

**(20 JOURS)**

**REF TL 09**

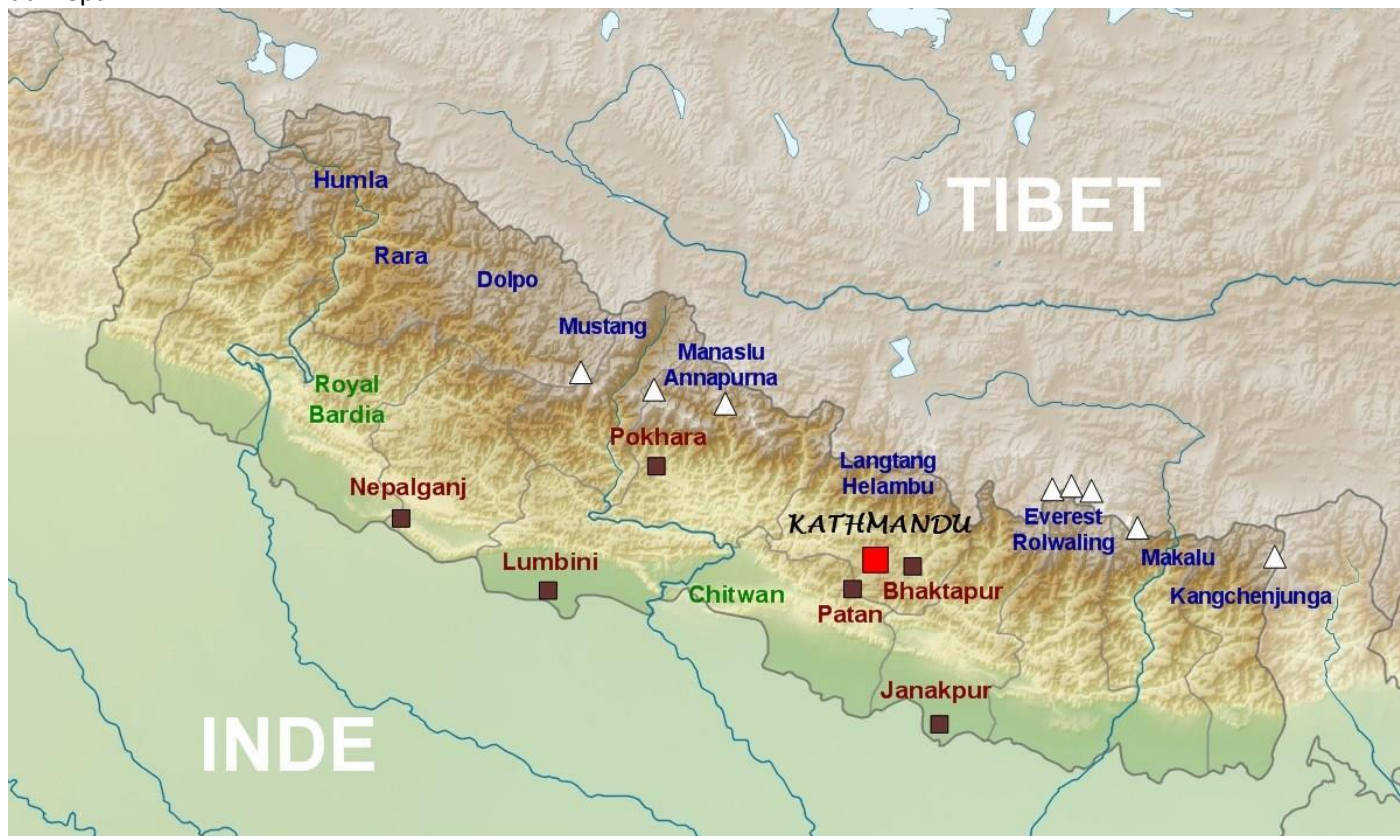
Ce trekking exceptionnel est une alternative magnifique aux treks du Langtang et de Gosaikunda. Il vous permettra de découvrir les hautes altitudes de la région qui jusqu'à aujourd'hui n'ont jamais été parcourues.

Avant ce trek, si vous souhaitiez visiter les deux zones majeures de la région que sont la vallée de Langtang et Gosaikunda, vous étiez obligés, soit de faire un aller / retour au Langtang, puis basculer sur Gosaikunda, soit passer par le Ganja La mais en redescendant dans une vallée qui aujourd'hui n'a plus guère d'intérêt (grosse perte d'altitude avant de remonter, villages détruits par le séisme de 2015, forêt dense avec peu de vues).

Aujourd'hui, nous sommes les seuls à le faire et vous proposons un trek en mode « aventure » (sous tente) au cours d'un itinéraire extrêmement sauvage, magnifique au niveau des paysages Himalayens et bien sûr pas encore parcouru.

En 14 jours de marche, vous cheminerez des vallées basses avoisinant Nuwakot, jusqu'aux vallées d'altitude entre les lacs de Gosaikunda et le majestueux massif du Langtang Lirung (7234m), à la découverte de la culture Tamang. Vous aurez également l'occasion de franchir 1 col d'altitude, le Ganja La (5122m), point culminant du trek, dont l'ascension vaut le détour. Pour une bonne acclimatation, deux journées de repos sont prévues à Gosaikunda (4380m) et Kyanjin Gompa (3850m), capitale de ces contrées d'altitude.

Pour la première fois au Langtang, cet itinéraire ne vous fera pas que passer par les fonds de vallée mais par les hauteurs, chose qui jusqu'à aujourd'hui n'existait pas et rendait ce trek moins Himalayen que dans les autres régions du Népal.



**Niveau : 10/10 – Hors catégorie\***

**\*Classé ainsi en raison du manque de repères techniques car zone jamais explorée. Nous estimons que les temps de marche théoriques seront d'environ 6h par jour et maximum 8h certains jours. Altitude max : 5130m. 2 nuits aux alentours de 5000m, trek intégralement sous tentes)**

**Encadrement : Guide népalais francophone (voire Français)**

**Taille du groupe : minimum de 4 participants**

**Hébergement : Sous tentes en trek / Hôtel à Kathmandu / Lodge à Syabru Besi**

**Période concernée : Réalisable d'octobre à mi-décembre et de mars à fin mai**

# TREKKING EXPLORATIF HAUTS PLATEAUX DU LANGTANG

(20 JOURS)

REF TL 09

**Trek exploratif - 15 jours**  
**LE LANGTANG DES HAUTS PLATEAUX**



### - PRESTATIONS INCLUSES :

- 1 - Guide local Nepatrek francophone (voire Français), avec son assurance
- 2 - 1 Porteur pour 2 clients (pour vos sacs) avec son assurance
- 3 - Equipe de porteurs logistique avec leur assurance
- 4 - Votre forfait repas durant tout le trek
- 5 - Toutes vos nuits selon le programme
- 6 - Tous vos permis de trek
- 7 - Tous vos transferts dans le cadre du programme
- 8 - La pochette d'accueil remise à votre arrivée au Népal
- 9 - Tout l'équipement nécessaire pour les camps

### - PRESTATIONS NON INCLUSES :

- 1 - Vos frais personnels et administratifs (visa, assurance, achats divers, visites lors des journées libres...)
- 2 - Votre billet d'avion international France – Népal
- 3 - Vos repas (hors petits-déjeuners) et boissons à Kathmandu
- 4 - Les visites à Kathmandu
- 5 - Tous frais engendrés par une modification de votre part



## PROGRAMME

- **J 1 :** Arrivée au Népal. Prise en charge à l'aéroport en véhicule privé, puis transfert jusqu'à votre hôtel à Thamel, le centre historique et touristique de Kathmandu. Nuit en hôtel.
- **J 2 :** Kathmandu ; journée libre. Nuit à votre hôtel. Petit-déjeuner inclus.
- **J 3 :** 1<sup>er</sup> jour de trek, tôt le matin, transfert jusqu'à Kharanitar (900m) en véhicule privé. 4h de route. Puis marche jusqu'à Dhansar (1600m) au milieu des terrasses agricoles gorgées de soleil. Il est possible que vous voyiez quelques belles chutes d'eau. Marche estimée : environ 5h. Nuit sous tente. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 4 :** 2<sup>ème</sup> jour de trek, marche jusqu'à Yarsa (2000m), petit hameau agricole niché au milieu de terrasses. Marche estimée : Environ 6h. Nuit sous tente. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 5 :** 3<sup>ème</sup> jour de trek, marche jusqu'à Choreje (3000m), dernières traces de vie de cette vallée. La prise d'altitude rafraîchit et fait changer les paysages. La vue sur la vallée est très belle. Marche estimée : environ 5h. Nuit sous tente. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 6 :** 4<sup>ème</sup> jour de trek, marche jusqu'au lac Lamu Kunda (4000m) par la Gosaikunda Danda (crête). Vous êtes maintenant dans des paysages alpins, avec vues magnifiques sur une nature préservée. Marche estimée : environ 6h. Nuit sous tente au bord du lac. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 7 :** 5<sup>ème</sup> jour de trek, marche jusqu'à Gosaikunda (4380m) et ses lacs somptueux. Gosaikunda est un sanctuaire de Shiva renommé. Marche estimée : environ 5h. Nuit sous tente. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 8 :** 6<sup>ème</sup> jour de trek, journée de repos et d'acclimatation. Vous pourrez par exemple prendre de la hauteur pour voir la vue extraordinaire qu'offre le petit sommet (environ 4600m) dominant le hameau. Marche estimée : environ 5h. Nuit sous tente. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 9 :** 7<sup>ème</sup> jour de trek, début de la partie haute altitude, marche jusqu'à Ganesh Kunda (environ 5000m). Vous êtes au milieu de rien dans un univers minéral et glaciaire. Marche estimée : environ 8h. Nuit sous tente au bord du lac. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus. .
- **J 10 :** 8<sup>ème</sup> jour de trek, marche jusqu'aux environs de la source de la Melamchi Khola (environ 4000m). Il n'est pas impossible de trouver un petit lac où camper. Point d'étape très incertain ; dépendra de la présence ou non d'un point d'eau. Marche estimée : environ 6h. Nuit sous tente. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 11 :** 9<sup>ème</sup> jour de trek, marche jusqu'à Yangri Kharka (Keldang – 4350m) dans un univers glaciaire. A ce point, nous regagnons un itinéraire connu : celui du Kangja La Trek. Marche estimée : environ 5h. Nuit sous tente. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 12 :** 10<sup>ème</sup> jour de trek, marche jusqu'à High Camp (Kangja La Phedi – 4960m) via le Kangja La (5130m). Marche estimée : environ 5h. Nuit sous tente. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 13 :** 11<sup>ème</sup> jour de trek marche jusqu'à Kyanjin Gompa (3830m), capitale de ces contrées d'altitude. Marche estimée : environ 5h. Nuit sous tente. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 14 :** 12<sup>ème</sup> jour de trek, journée de repos. Pour les plus « costauds », montée au sommet du Kyanjin Ri (4700m) pour toucher du doigt le Langtang Lirung. Marche estimée : environ 5h. Nuit sous tente. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 15 :** 13<sup>ème</sup> jour de trek, marche jusqu'à Rimche (2400m) en environ 7h. Vous cheminerez dans la vallée du Langtang, riche en faune sauvage (oiseaux, singes langur, chèvres musquées, biches...). Nuit sous tente. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 16 :** 14<sup>ème</sup> jour de trek, marche jusqu'à Syabru Besi (1500m) en environ 6h. Fin du trek. Reste de la journée libre ; vous pourrez notamment aller prendre un bon bain d'eau chaude dans des sources naturelles bordant la rivière. Nuit en lodge. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 17 :** Tôt le matin, transfert retour vers Kathmandu en véhicule privé. 7h de trajet. Installation à votre hôtel à Thamel. Nuit à votre hôtel. Petit-déjeuner et déjeuner inclus.
- **J 18 :** Kathmandu ; journée libre. Le soir, Nepatrek vous invite dans un bon restaurant pour recueillir vos impressions du trek. Une bonne façon pour nous d'améliorer ce qu'il y a à améliorer et de parfaire l'itinéraire pour les fois suivantes. Nuit à votre hôtel. Petit-déjeuner et dîner inclus.
- **J 19 :** Journée tampon en cas de prise de retard durant le trek.
- **J 20 :** Transfert jusqu'à l'aéroport, puis envol vers l'Europe. Petit-déjeuner inclus.

**Les temps de marche et de transports ne sont donnés qu'à titre indicatif et ne représentent qu'une moyenne. Ils sont sujets à modification selon votre condition physique et les conditions naturelles et climatiques lors de votre passage.**



## VOTRE VOYAGE EN DETAILS

### **HEBERGEMENTS**

---

A Kathmandu, hébergement en hôtel confortable dans le quartier de Thamel. Base chambre double, petit déjeuner inclus. Supplément chambre individuelle : 50 € par personne.

En trekking, votre hébergement sera assuré sous tentes. Le camp sera composé de tentes 3 personnes pour 2 personnes, une tente toilettes, une tente salle à manger et une tente cuisine. Les repas seront variés et riches et en abondance. Thé à volonté.

A Syabru Besi (fin de trek), hébergement en lodge.

### **TRANSPORTS**

---

Vos transferts aéroport/hôtel et hôtel/aéroport seront assurés par nos soins en voiture individuelle ou en minibus selon la taille du groupe.

A Thamel, de nombreux taxis et autres rickshaws pourront vous conduire où vous le souhaitez pour une poignée de Roupies.

Votre acheminement vers votre trek sera assuré en véhicule privé.

(Des pannes, retards ou changements dans le programme peuvent intervenir en raison des conditions de circulation, des routes et des aléas de la météo. Les temps donnés dans nos fiches techniques ne sont qu'à titre indicatif).

### **ENCADREMENT**

---

Votre prise en charge débute dès votre arrivée à l'aéroport.

La veille de votre trek, un agent Nepatrek viendra vous rencontrer à votre hôtel pour vous présenter le trek et vous aider à préparer vos sacs pour le lendemain. A Kathmandu, vous pouvez disposer d'un guide culturel, sur demande.

En trek, guide local francophone (voir Français) + une équipe de porteurs logistique + 1 porteur pour 2 clients pour vos sacs.

Par respect pour notre équipe locale, merci de bien veiller à respecter la charge de votre porteur, à savoir un **maximum de 10 Kg par personne**. Tout kg supplémentaire sera facturé 0.90 € (100 Rs) par jour et par personne. Nepatrek est particulièrement exigeante sur la formation de ses guides, notamment au français et aux gestes de premiers secours ; tous sont bien sûr licenciés, conformément aux normes locales.

### **VIE SUR PLACE**

---

#### **DECALAGE HORAIRE :**

En été : + 3h45 par rapport à la France

En hiver : + 4h45 par rapport à la France

#### **LANGUE :**

Parmi les 60 langues des différentes ethnies et cultures du Népal, le Nepali est parlé de tous ; l'anglais est également très répandu.



## VOTRE VOYAGE EN DETAILS

### **ELECTRICITE – EAU :**

De nombreux problèmes sont à déplorer au Népal. En hiver, les coupures de courant peuvent durer 12 heures par jours et l'eau ne doit être bue que si elle est en bouteille ou si elle a été purifiée.

### **ARGENT :**

1 € = 110 Roupies

A Kathmandu, prévoir environ 4 à 5 € par repas et changez l'argent que vous souhaitez garder pour vos dépenses personnelles durant le trek (aucun bureau de change pendant le trekking).

Pour vos achats de souvenirs, le Népal est un pays très bon marché ; n'hésitez pas tout de même à négocier (respectueusement) les tarifs que l'on vous donne, c'est un des sports nationaux du pays !

N'oubliez pas de prévoir un budget pourboire à donner le dernier jour de votre trek à votre équipe locale (compter environ 6000 Roupies pour le guide et 3000 Roupies par porteur).

## **FORMALITES**

---

### **POUR RESERVER VOTRE VOYAGE NEPATREK :**

- 1 - Remplissez votre demande de réservation sur le site Nepatrek.com
- Nepatrek vous confirme réception avec votre facture, votre feuille de participant et les modalités de paiement
- 2 - Rendez-vous sur notre plateforme de paiement envoyée par email et versez votre acompte
- Votre réservation est confirmée par Nepatrek
- 3 - Après obtention, envoyez par email 1 copie de votre visa et de votre passeport, votre fiche de participant remplie et 1 photo d'identité de bonne résolution.
- 2 mois avant votre départ, Nepatrek vous communiquera la facture du solde de votre voyage et les modalités de paiement
- 4 - Rendez-vous sur notre plateforme de paiement envoyée par email et versez votre solde et envoyez-nous par email votre souscription à une assurance multirisques avec prise en charge en altitude (pour les treks et expéditions).
- Votre inscription est terminée, votre facture finale vous est envoyée

### **POUR VOTRE VISA :**

Passeport valide plus de 6 mois après la date de votre retour

Visa obligatoire – entrées multiples

Il est possible d'obtenir le visa directement à l'aéroport (compter environ 30 Dollars). Vous pouvez également le demander à l'Ambassade du Népal en France.

### **AMBASSADE DU NEPAL**

45 bis, Rue des Acacias

75 017 PARIS

☎ 01.46.22.48.67 (service consulaire)

Ouvert du lundi au vendredi de 10h00 à 13h00

Tarif : 90 € (paiement au dépôt en espèces uniquement – susceptible d'être modifié, se renseigner auprès de l'ambassade.

Pièce à fournir : 1 formulaire de demande de visa, 1 photo, copie de la facture délivrée par NEPATREK.

Délai d'obtention : 4 à 5 jours.



## VOTRE VOYAGE EN DETAILS

### **SANTE :**

Le Népal est une destination où vous pouvez vous retrouver isolé pendant des jours. Un trekking dans ces contrées nécessite une bonne forme physique et un état de santé suffisant. Il est donc conseillé de consulter votre médecin qui vous conseillera.

Aucun vaccin obligatoire ; la rage en préventif serait un plus.

Vaccins habituellement conseillés : Hépatite A et B, typhoïde

### **PHARMACIE :**

- Médicaments contre les troubles intestinaux
- Médicaments contre les rhumes et angines
- Antibiotique à spectre large (sur conseils de votre médecin)
- Médicament contre le mal des montagnes (nous déconseillons le Diamox qui peut avoir de lourds effets secondaires ; à prendre sur conseils de votre médecin, sinon Doliprane et/ou coca en homéopathie)

- Désinfectant, compresses stériles

- Seringue

- Produits anti-moustiques

- Stick à lèvres

- Crème solaire

- Pastilles purifiantes pour l'eau

(Prévoir également votre carnet de vaccinations et votre carte de groupe sanguin)

### **EQUIPEMENT :**

- 1 sac marin pour vous 2 d'environ 70/80 L (10 Kg maximum par personne) pour votre porteur

- 1 petit sac par personne (environ 20/30 L) pour votre équipement de la journée.

- Habillement léger, de préférence en coton pour Kathmandu

- Gros pull et sous-pull pour les étapes en altitude

- 1 anorak

- 1 coupe-vent Gore-Tex / cape de pluie

- 1 chapeau ou casquette

- Chaussures de marche, 1 paire de tongs

- Lunettes de soleil

- Sac à viande

- Serviette et affaires de toilette (si possible bio)

- Papier hygiénique

- Lampe de poche type frontale

- 2 T-shirt respirant

- 1 pantalon Gore-Tex

- Des gants légers

- 1 legging

- 1 pantalon de change pour les soirs

- Des bâtons si vous en estimez le besoin

- 1 bon sac de couchage haute montagne (environ -10 / -20 degré température de confort)



## VOTRE VOYAGE EN DETAILS

### **INFOS DIVERSES**

---

Si vous souhaitez aider la population locale (affaires scolaires, médicaments, habits...), vous pouvez déposer vos dons à notre agence qui se fera un plaisir d'en faire profiter notre équipe locale et les villages où nous développons un projet d'aide équitablement. Notre agence a une vocation solidaire ; chaque voyage que nous organisons permet l'avancée de notre engagement local. Notre projet en cours est d'apporter l'eau à des villages isolés et de permettre le développement d'une agriculture salariée.

Si vous souhaitez plus d'informations sur le Népal, nous vous recommandons l'achat d'un guide. LonelyPlanet (à vocation aventurière) ou le Routard (à vocation culturelle) seront de bons partenaires de voyage !

Les programmes que nous proposons ne sont donnés qu'à titre indicatif. Il est bien sûr possible de modifier tout programme selon vos envies, d'allonger, ou de raccourcir des étapes selon votre niveau. Pour les longs séjours, possibilité de combiner deux voyages ou de réaliser un circuit Inde / Népal pour une aventure exceptionnelle.

### **TREMBLEMENT DE TERRE**

---

Comme vous le savez, un terrible tremblement de terre a frappé le Népal de plein fouet, détruisant quelques 500 000 maisons dans tout le pays et faisant plus de 10 000 morts.

Faisant preuve d'une capacité incroyable à rebondir et relativiser, le peuple Népalais s'est immédiatement mobilisé pour reconstruire au plus vite son pays, sécuriser les endroits qui doivent l'être et remettre en route le tourisme qui est la principale source de revenus du pays.

Aujourd'hui, après presque 1 an, il reste beaucoup de travail dans les régions himalayennes (comme le Langtang que nous aidons), mais sachez que la ville de Kathmandu est désormais prête à vous recevoir dans les meilleures conditions, tous les hôtels sont de nouveau ouverts et la gentillesse des gens toujours aussi intacte ! Les médias ont présenté une situation critique de la capitale Népalaise en la montrant anéantie, sachez que seuls quelques rares quartiers ont été touchés par les séismes, il est même difficile de trouver des maisons sinistrées.

Le trek que vous allez effectuer a quant à lui été très touché par le séisme, notamment la vallée de Langtang. Votre trek entre dans notre opération « trek solidaire » destinée à favoriser le retour du tourisme et un développement participatif et équitable dans la région. Nous n'employons donc que des personnes natives de la région, veillons à une répartition équitable des recettes du tourisme et nous investissons en permanence pour aider les populations locales. Le reste de l'itinéraire ne présente presque aucune trace de dégâts causés par le séisme. Les sentiers ont par endroit été ensevelis par des éboulements, mais toute la région est depuis longtemps sécurisée, les chemins remis en état et le tourisme commence tout doucement à reprendre son activité.

Il n'y a donc aucune inquiétude à avoir sur la sécurité du trek, la capacité d'accueil des villages et l'organisation générale de votre séjour qui se fera dans les mêmes conditions qu'avant.



## VOTRE VOYAGE EN DETAILS

### **REPAS DE FIN DE SEJOUR**

---

Notre équipe met un point d'honneur sur la proximité, l'échange et le partage d'expérience entre le client et l'organisateur de son voyage. C'est pourquoi nous avons l'honneur de vous convier à un repas de fin de séjour organisé par Nepatrek dans un restaurant de confort, durant lequel nous pourrions discuter ensemble de votre ressenti à chaud sur ce voyage et passer un bon moment ensemble avant votre retour en France.

Vous pourrez ainsi nous décrire vos émotions et nous donner des suggestions pour toujours améliorer notre qualité d'accueil et de service.

### **A TREK EXCEPTIONNEL CONDITIONS EXCEPTIONNELLES**

---

Vous l'avez compris, ce trek n'existe encore pas et est totalement inconnu des agences locales, des guides et bien sûr des trekkers. Nepatrek étant spécialiste de la région, elle a pu se renseigner précisément pour préparer cet itinéraire, mais il n'en est pas moins un itinéraire méconnu pour nous aussi. Nous vous demandons donc de faire preuve d'indulgence vis-à-vis de notre équipe d'encadrement qui découvrira la zone en même temps que vous. Il n'est pas impossible que de temps en temps nous revenions sur nos pas en raison de conditions de terrain défavorables, que parfois les journées de marches soient bien plus longues (et pourquoi pas aussi bien plus courtes de temps en temps) que prévu et que le programme ne soit pas respecté à la lettre (il dépendra de la présence ou non de points d'eau, de la durée de notre marche de la journée et bien sûr de notre état physique). D'après nos estimations et la lecture de la carte, ce trek ne devrait pas être technique, ni difficile. En résumé, il ne devrait pas y avoir d'escalade, de traversée glaciaire, d'utilisation de corde, la marche ne devrait pas être extrêmement difficile, même si ce trek doit être impérativement réalisé par des trekkers habitués et expérimentés en raison des forts dénivelés, de la longueur de la marche et de la haute altitude. Nous ne saurions être responsables de tout imprévu de parcours et / ou mauvais état de santé de chaque participant qui réalise ce trek en tout état de cause.