

GRAND TOUR DU LADAKH (Zanskar range)

LADAKH (Jammu & Kashmir - Inde)

PROGRAMME DE L'ETE 2013



Trekings hors des sentiers battus



www.martinpierre.fr
Site web consacré au trekking
- en Asie (Népal...)
- en Afrique (Maroc, Ile de la Réunion...)
- en Europe (France, Suisse, Italie, Espagne, Grèce...)

Pierre MARTIN - pierre.p8@gmail.com - tel : +33 (0) 612590487

GRAND TOUR DU LADAKH

GREAT ROUND OF LADAKH (Zanskar range)

du 21 juin au 18 août 2013 (June 21th to August 18th)

47 jours de marche sont nécessaires pour effectuer le tour de la chaîne de montagnes appelée « Zanskar range » dans la région autonome du Ladakh (J&K – Inde). Dans le jour par jour, le nom des villages de **couleur bleue** indiquent les points d'entrée **IN** et de sortie **OUT** possibles. Vous choisissez votre parcours, total ou morcelé, selon que vous vous sentez apte à parcourir la totalité (ou non) ou tout simplement que vous ne disposez pas du temps nécessaire à l'accomplissement de la boucle en entier.

Ce trek au long cours s'adresse à des randonneurs expérimentés qui ont déjà marché plusieurs jours de suite à des altitudes similaires avec une amplitude horaire de 4 à 6h (exceptionnellement 8h lors du passage de quelques cols). Il permet de parcourir les paysages contrastés du Ladakh entre vallées agraires, gorges profondes creusées par d'impétueuses rivières, hauts cols (entre 4800 et 5700m), plateaux colonisés par les nomades (Kharnag, Nyimaling) et les chaînes de montagnes aux cimes enneigées. Notre caravane traversera de nombreux villages où il sera possible d'aller à la rencontre de ce peuple ladakhi. Il est aussi prévu de visiter quelques lieux culturels comme des monastères perdus au fin fond de la montagne. Une expédition bien dans la lignée des treks hors des sentiers battus...

Pour vous donner envie, n'hésitez pas à consulter les [topos de randonnées des années précédentes](#) et, quand ils sont disponibles, les diaporamas :

- la [Grande Traversée du Zanskar](#), avec des paysages de vallées glaciaires et des gorges profondes
- De la [Nubra à la Markha](#), avec la remontée de trois grandes vallées fluviales pour atteindre des plateaux d'altitude,
- De [Likir à Wanla](#), pour les paysages détritiques au milieu desquels se trouvent des oasis verdoyantes, lieux de vie avec des villages et des monastères,
- De [Rumtse au Spiti](#) et la traversée des hauts plateaux

Je m'appuie sur les services de l'agence [Adventure Travel Mark](#) de Leh dirigée par Sonam Dawa et qui m'a organisé précédemment les 3 derniers treks à l'été 2012. Les prix sont tirés au maximum du possible sans perte de qualité sur les prestations (Sonam me fait un réel prix d'ami).

Vous vous occupez :

- de la réservation de votre voyage aérien international qui tourne autour de **650€** (plusieurs compagnies ; moi, je pars sur Air India depuis Roissy-CDG),
- de l'obtention du visa 6 mois à **65€** (auprès de [VFS](#), Paris 10e)
- de la réservation des vols intérieurs Delhi – Leh A/R entre **200 et 300€**,
- de l'acquisition d'une assurance personnelle randonnée (CAF, FFRP ou autre) couvrant les **recherches hélicoptère à hauteur de 15.000€** (de l'ordre de **70€**)
- d'arriver dans une **forme optimale** pour ce trek qui s'inscrit en haute altitude (entre 3500 et 5700m !). Comme il n'y aura que très peu d'occasions de pouvoir solliciter une aide en cas de problème de santé à l'exception de quelques villages enclavés disposant d'un téléphone satellite (et il n'y en a pas pléthore sur cet itinéraire confidentiel), la préparation physique est essentielle ainsi que le respect d'une période d'acclimatation de 2 jours minimum à Leh (excluez tout type

d'immersion en haute altitude rapide en vous disant que ça passera... Vous avez tort ! ça ne passe pas et vous devrez renoncer). **De plus, nous ne disposerons pas de téléphone satellite portatif puisque son usage est totalement prohibé dans cette région frontalière avec le Pakistan.**

Côté pratique, vous arriverez en Inde avec la somme correspondant à la longueur du trek que vous avez choisi :

- la partie trek (pension complète), transports terrestres, hébergements en Inde (la prise en charge par l'agence s'effectue à l'aéroport de Delhi) : compter de l'ordre de **1000€/pers** par période de **15 jours non segmentable**. Ce mode de tarification est inhérent à la part fixe du transport terrestre entre Leh et le point de ralliement.

En résumé, voici les 3 groupes permettant de calculer sa participation financière :

1) **1000€** entre 12 ou 13 jours de trek :

Sangtha – Chilling (12j)

Shang Sumdo – Kanji (13j)

Kanji – Zangla (12j)

Zangla – Sangtha (12j)

soit une somme totale de l'ordre de 2000€ de Paris à Paris.

2) **2000€** entre 19 et 26j de trek :

Sangtha – Kanji (19j)

Kanji – Sangtha (25j)

Shang Sumdo – Zangla (26j)

Chilling – Zangla (20j)

soit une somme totale de l'ordre de 3000€ de Paris à Paris.

3) **3000€** entre 32 et 47j de trek :

Sangtha – Sangtha (45j)

Shang Sumdo – Sangtha (39j)

Chilling – Sangtha (33j)

Sangtha – Zangla (32j)

soit une somme totale de l'ordre de 4000€ de Paris à Paris.

- une provision de **70€/pers** par quinzaine pour les pourboires.

PROGRAM

Légende applicable au programme ci-derrière :

Noir	OK
Bleu	IN / OUT Entrée et sortie
Rouge	Ravitaillement
Vert	Pas sûr, sûr, on est « hors des sentiers battus »...

21/06 Paris (CDG Air India 10:00 pm) – New Delhi.

22/06 New Delhi (T3 9:30 am). Transfer to the hotel. New Delhi visit (option).

23/06 New Delhi.

24/06 New Delhi – Leh flight (early in the morning). Rest then afternoon discovery of town (option).

25/06 Rest in Leh.

26/06 Rest in Leh or visit of monasteries in Indus valley (option).

27/06 5h transfer with car from Leh to Sangtha (4400m). Meeting team and horsemen.

First, 4 cool days (acclimatization on the ground) :

28/06 **IN Sangtha** – Kharnag plateau – Lungmoche (4600m)

4h / +200m / -0m.

29/06 Lungmoche – Yar La (4950m) – col n°1 (4860m) – col n°2 (4830m) – Dad (4400m)

5h / +450m / -650m.

30/06 Dad – along Chang chu – Tantse – along Gunlus togpo – Sorra (4210m)

4h / +200m / -200m.

01/07 Sorra – Zalung karmo phedi (4700m)

4h / +700m / -200m.

After, it looks like « one day, one col » at higher altitude :

02/07 Zalung karmo La phedi – Zalung karmo La (5200m) – Tikyu – Male – Langthang chen (4300m)

4h / +500m / -600m.

03/07 Langthang chen – Kanka Nongpo La (5080m) – Nyimaling (4700m)

5h / +600m / -400m.

04/07 Nyimaling – Konmaru La (5260m) – Chogdo – **Shang Sumdo (IN/OUT, 3650m, food supply)**

6h / +400m / -1500m.

05/07 Shang sumdo – along Shang chu – Shang La phedi (4600m)

5h / +1100m / -150m.

06/07 Shang La phedi – Shang La (4940m) – Matho chu crossing (4000m) – Matho La phedi (4600m)
7h / +1000m / -1000m.

07/07 Matho La phedi – Matho La (4930m) – **Stok La phedi (OUT possible, 4600m)**
5h / +700m / -700m.

08/07 Stok La phedi – Stok La (4850m) – **Rumbag (OUT possible)** – Ganda La phedi (4300m)
5h / +750m / -1000m.

09/07 Ganda La Phedi – Ganda La (4900m) – Shingo (4150m)
4h / +600m / -800m.

10/07 Shingo – Skyu – along Markha chu – Kuki La (3420m) – **Chilling (IN/OUT, 3210m, food supply)**
5h / +100m / -1000m.

11/07 Chilling – crossing Zanskar chu – Sanak – Dundunchen La (4620m) – Lasgo (3810m)
7h / +1400m / -800m.

12/07 Lasgo – Sumda chung (gompa visit) – Direction WNW, camp at 4500m
4h / +1000m / -400m.

13/07 Camp at 4500m – Pass (5040m) – Sumda chenmo – Changlung do (4250m)
5h / +800m / -600m.

14/07 Changlung do – Konzke La (4950m) – Hinju (3700m)
4h / +700m / -1200m.

15/07 Hinju – Ursa – Phanjila – Wanla
4h / +0m / -700m.

16/07 **IN/OUT Wanla (rest day and food supply).**

17/07 Wanla – Shillakong (4000m)
4h / +600m / -0m.

18/07 Shillakong – Yogma La (4720m) – Kanji (3850m)
6h / +800m / -950m.

19/07 Kanji – Camp Kang togpo (4250m)
4h / +400m / -0m.

20/07 Camp Kang togpo – Kanji La (5250m) – Camp Kanji Nalla (4200m)
7h / +1000m / -1000m.

21/07 Camp Kanji Nalla – Going up along ??? togpo – Pudzong La phedi N (4650m)
4h / +550m / -100m.

22/07 Pudzong La phedi N – Pudzong La (5020m) – Borong togpo – Camp at 4100m
6h / +400m / -900m.

23/07 Camp at 4100m – Dibling – going ENE after Dibling – Up to camp at 4600m
4h / +400m / -0m.

24/07 Camp at 4600m – altitude trail – Camp above Kyerse La at 5100m
6h / +1000m / -500m.

25/07 Camp at 5100m – Lingshed (3900m)
5h / +200m / -1200m.

26/07 Lingshed – Kiupa La – Yulchung (3850m)
4h / +400m / -400m.

27/07 Yulchung – Chocho Khuri La (3900m) – crossing Zanskar chu (3350m) – Nyerak – Camp above Nyerak at 4100m
6h / +850m / -600m.

28/07 Camp at 4100m – Tarti La (5000m) – Lankat (4000m)
6h / +900m / -1000m.

29/07 Lankat – Pangat La (3900m) – Pharkunsa – Namtse La phedi (4200m)
5h / +550m / -300m.

30/07 Namtse La phedi – Namtse La (4430m) – Honara (Pidmo) – Zangla
5h / +300m / -600m.

31/07 IN/OUT possible but long and tiring... Zangla (rest day and food supply). Nonnery and old fort.

01/08 Zangla – Zangla sumdo (3850m)
4h / +400m / -0m.

02/08 Zangla sumdo – Advanced Pandang La phedi N (4600m)
5h / +900m / -150m.

03/08 Advanced Pandang La phedi N – Pandang La (5150m) – Yarinchun (4500m) – Lar La phedi (4500m)
6h / +1150m / -1100m.

04/08 Lar La phedi – Lar La (4850m) – Ningri (4370m)
4h / +400m / -550m.

05/08 Ningri – Rotang La (5000m) – Shaded (4300m)
5h / +800m / -800m.

06/08 Shaded – Tso Tok – Nialo Kontse La phedi (4400m)
5h / +900m / -350m.

07/08 Nialo Kontse La phedi – Nialo Kontse La (4850m) – Gatunda La (5100m) – Normoche (3950m)
7h / +900m / -1350m.

08/08 Normoche – Tichip – along Tsarap chu – Satok (4100m)
6h / +200m / -100m.

09/08 Satok – along Tsarap chu – Tsokmetsik (4200m)

6h / +650m / -600m.

10/08 Tsometsik – Marang La phedi (5000m)

5h / +900m / -100m.

11/08 Marang La phedi – Marang La (5300m) – Takstago – Tozak (4200m)

5h / +400m / -800m.

12/08 Tozak – Bong La (4670m) – Lungo – Yakbu – Zabuk Yogma – Sangtha (OUT, 4400m)

6h / +400m / -400m.

13/08 5h drive from Sangtha to Leh

14/08 Leh (reserve day)

15/08 Leh (reserve day)

16/08 Leh – New Delhi flight (morning). Transfer to hotel.

17/08 Delhi

18/08 New Delhi – Paris CDG flight (T3 1:10 pm → 6:50 pm)

