

RANDONNEE AU CHANGTHANG

Du 2 au 23 juillet

Ce trek de moyenne durée (14 jours) suit une magnifique route, offrant un type de paysages totalement différent de ceux des autres régions du Ladakh. Des prairies verdoyantes avec une très grande diversité de faune et de flore, de vastes espaces de pâturages, des sources d'eau chaude naturelle en font le terrain de prédilection des communautés de pasteurs nomades (*chang -pa*). Le circuit se termine à Tsomoriri (4 550 m), un magnifique lac de haute altitude qui est également le lieu de reproduction des oies à tête barrée, des canards tadorna cascara et autres espèces d'oiseaux migrateurs.

Itinéraire

2 juillet : Introduction à la médecine tibétaine et rencontre avec une doctoresse tibétaine *amchi* Karma Chodon, conseillère médicale de notre partenaire local Ladakh Society for Traditional Medicines (LSTM), discussions et consultations.

3 juillet : Visites des monastères de Phyang et de Likir – Nuit dans un hôtel à Alchi

4 juillet : Visite de la Gonpa de Alchi et retour sur Leh en passant par le château de Basgo

5 juillet : Visite de la Gonpa de Hemis puis transfert en voiture jusqu'à Shang Sumdo

6 juillet : Début du trek : Shangsumdo- Lartsa

7 juillet : Lartsa – Nimaling

8 juillet : Nimaling – Thachungtse et visite du village d'Hankar

9 juillet : Thachungtse- Tamachan

10 juillet : Tamachan- Yakrupal

11 juillet : Yakrupa – Tsogra

12 juillet : jour de repos à Tsogra

13 juillet : Tsogra – Dat – Dango (via le col de Yarla 4950 m)

14 juillet : Dango - Lungmoche

15 juillet : Lungmoche – Spangmur

16 juillet : Spangmur – Numah (via le col de Spangmur 4905 m)

17 juillet : Numah – Tagstago

18 juillet : Tagstago – Lanyar (via le col de Thelakung 4980 m)

19 juillet : Lanyar- Lato (via le col de Manechan 4765 m)

20 juillet : Lato – kyangdam

21 juillet : Kyangdam – Korzok (Korzok est une zone peuplée par des nomades)

22 juillet : Jour de repos à Korzok. Campement au bord du lac de Tsomoriri, dans une région peuplée de nomades et d'une grande biodiversité (notamment beaucoup d'oiseaux migrateurs.)

23 juillet : Retour à Leh en voiture, repos et visite de la ville.

Les journées de randonnée comprennent entre 4 et 7 heures de marche.

