

RANDONNEE A TRAVERS LE ZANSKAR

A la découverte du lien entre nature et santé

Du 15 juillet au 7 août

Ce trek est spécialement conçu pour les personnes intéressées par la diversité de la faune et de la flore. (20 jours de marche)

Les paysages de désert offrent un contraste étonnant avec la flore exubérante le long des berges de la rivière et les nombreux villages zanskaris que nous traverserons forment des oasis au sein de cet environnement sauvage. Nous parcourrons également les zones de pâturages d'été des yaks et autres troupeaux domestiques.

Kanji, Rangdum et plusieurs autres endroits sur le trajet du Trek présentent une grande variété de plantes qui à cette période sont en fleur. Il sera possible de rencontrer des médecins tibétains (appelés *amchi*) à Kanji, Rangdum, Hamiling et Lingshed. Cette randonnée combine donc la découverte à la fois d'espaces naturels et de leur faune et flore ainsi que la vie dans les villages du Zanskar.

Itinéraire

Jour 1 (15 juillet) : Introduction à la médecine tibétaine et rencontre avec une docteure tibétaine *amchi* Karma Chodon, conseillère médicale de notre partenaire local Ladakh Society for Traditional Medicines (LSTM), discussions et consultations.

Jour 2 : Transfert en voiture de Leh à Kanji

Jour 3 : Kanji - North base La (8 heures de marche)

Jour 4 : North base La – South base La à 5150 mètres (8 heures)

Jour 5 : South Base La – Rangdum (7 heures)

Jour 6 : visite autour de Rangdum

Jour 7 : Rangdum – Pentse Lartsa (6 heures)

Jour 8 : Pentse Larsa – Boks (7 heures)

Jour 9 : Boks – Srinmoi Numa (5 heures)

Jour 10 : Srinmoi Numa – Hamiling (6 heures)

Jour 11 : Hamiling – Ranthagsha (5 heures)

Jour 12 : Ranthagsha – Sani (5 heures)

Jour 13 : Sani – Padum (4 heures)

Jour 14 : Padum – Karsha (3 heures)

Jour 15 : Karsha – Pishu (5 heures)

Jour 16 : Pishu – Hanamur (4 heures)

Jour 17 : Hanamur – Nertse (5 heures)

Jour 18 : Nertse- Lanang (5 heures)

Jour 19 : Lanang – Lingshet (3 heures)

Jour 20 : Lingshed – Styangs (6 heures)

Jour 21 : Styangs – Photoskar (7 heures)

Jour 22 : Photoskar – Hanupata (6 heures)

Jour 23 : Hanupata- Wanla (6 heures)

Jour 24 (7 août) : Wanla – retour à Leh en voiture. Fin du trek.