

## Randonnée au Népal

Il y a plusieurs endroits magnifiques pour la randonnée. Les forêts denses, les grandes variétés de faunes, plantes et de fleurs, les rivières qui sillonnent les plaines fertiles et d'autres sites célestes fournissent des expéditions de randonnées les plus ressourçantes.

### Calendrier du programme de randonnée :

**Mardi:** Rendez-vous à Gangabu au parking des Bus à 06h00 pour aller à Syabru Bensi pendant environ 8 heures

**Mercredi:** randonnée jusqu'à bambou (1850m) environ 4 heures repas du midi à gaun Syabru

**Judi:** randonnée jusqu'à Ghore Tabela (3000m) environ 4hrs-1/2 Déjeuner à Lama Hôtel

**Vendredi:** randonnée jusqu'au village Langtang (3500m) environ 3hrs1/2, déjeuner à Chamki

**Samedi:** randonnée jusqu'au Lama Hôtel (2380m) environ. 4,5 heures

**Dimanche:** randonnée jusqu'à Syabru Bensi environ 5 heures

**Lundi:** Retour en bus à Katmandou

### Quoi apporter?

Votre équipement doit être très léger, car vous le porterez vous-même. Assurez-vous qu'il ne soit pas surchargé . Voici les choses que vous avez besoin pour le voyage.

Bottes de randonnée légère

Une paire d'un pantalon de marche (en dessous des genoux)

Une paire de chemises pour la marche (en sus)

Quelques de T-shirts

Vestes imperméables juste en cas

Serviette

Jumper (vêtements chauds)

Chaussettes

Gants

Casquette chaude

Chapeau ou casquette

Lotion de bronzage

Des lunettes de soleil

Crème solaire

Lampe de poche nécessaire

couteau de poche multi-usages

bouteille d'eau robuste - nécessaire

Sac de couchage - nécessaire

Sac à dos résistant à l'humidité capable de garder les choses au sec (avec poches à l'extérieur pour les petits objets utiles)

Serrure à combinaison pour la sécurité

De l'iode

trousse de premier soin - nécessaire

Des coupe-faim - nécessaires