Valle de Lantang y Lago de Gosaikund

Resumen del Trekk

Lugar	Etapas	Km.	Des.	Des.	Nivel
Nepal	14	90	5.870	6.120	Media

Al llegar a Katmandú si el tiempo lo permite lo primero que ves son las espectaculares cumbres nevadas que se alzan al norte por encima de las verdes colinas que conforman el valle de Katmandú.

Son las cimas del Ganesh, el Lantang y el Jugal Himalaya, los macizos más accesibles desde la ciudad y los más populares por su proximidad y por la gran cantidad de logdes.

Lo mejor de esta zona es que puedes llegar sin tener que tomar ningún vuelo interno.

Esta franja del Himalaya nepalés marca el punto donde la frontera tibetana converge con la cadena principal del Himalaya.

El principal rio que drena el Lantang Himal es el Trisuli, nombre que se debe a las aguas combinadas del Lantangf Khola y del Bhote Khosi.

En 1971 Lantang se convirtió en el primer parque Nacional del Nepal.

El Himalaya es cada vez una experiencia diferente. El Valle de Lantang es un Valle plagado de maravillosas gentes, descendientes de tibetanos, que han recorrido estos caminos desde su Tibet, pasando por las magnificas montañas, hasta llegar al Nepal.

(En este trekk descubres no solo las montañas, sino la forma de vida, pueblos anclados en otra vida, que no es la nuestra que corre en contra del tiempo, ellos van al lado del tiempo, con el tiempo. Nosotros nos aclaramos a la velocidad de la mente, de la luz, ellos a la velocidad de sus pasos. Y eso es lo que te pasa, que cambias tu ritmo y eso te da la felicidad de andar al paso de un ser humano, y no de una maquina.)

Este es un trekking que no tiene demasiada dificultad, ni por la altura, ni el frio, aunque lo hace y mucho, ni por los kilómetros, aunque nosotras siempre adaptamos el trekking a nuestra posibilidades andarinas.

El recorrido asciende desde 1420m. del altitud hasta Lantang Village para llegar a Kyanjin Gompa, ya a 3900m., después vuelves a bajar a los 2000m. en Thulo Syabru para volver a ascender hacia el Lago de Gosaikund a 4380m.

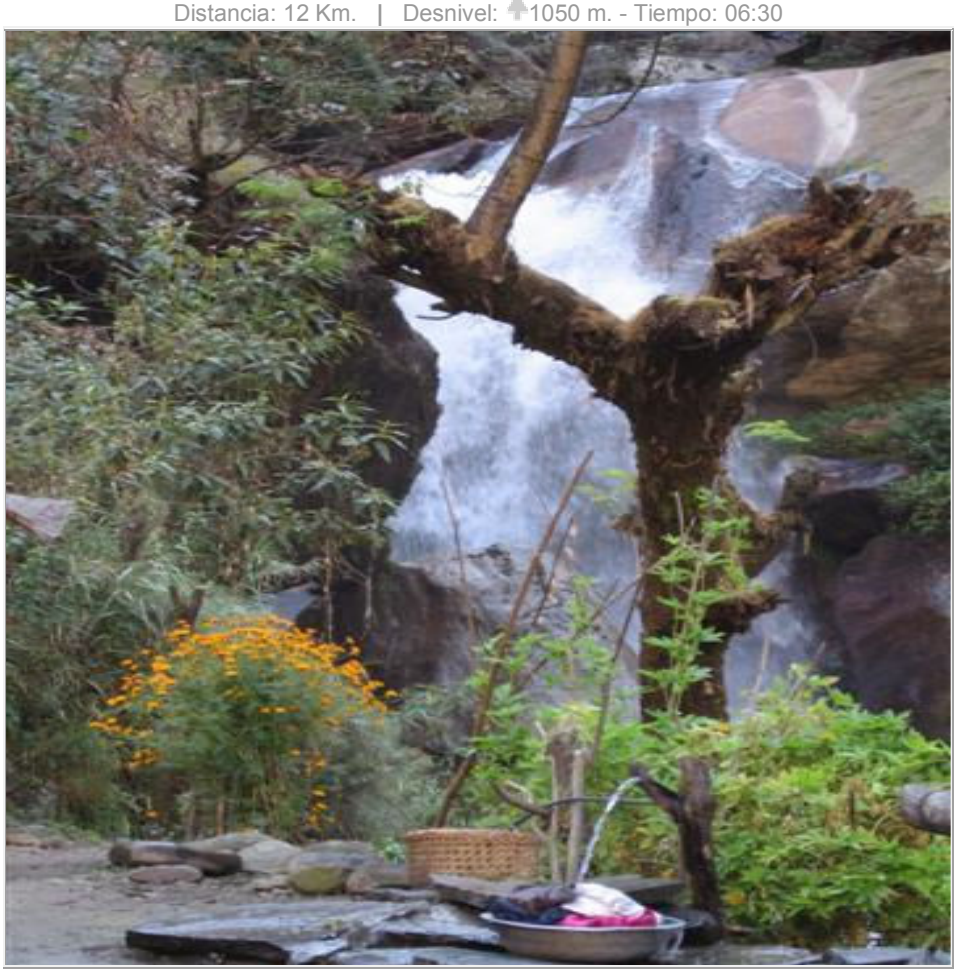
Gosaikund, el mayor grupo de lagos de alta montaña esta situado al oeste de Laurebina La, se formó según la mitología hinduista, cuando Siva clavó su tridente en el suelo para crear las fuentes del rio Trisuli.

Es un recorrido largo de aproximadamente unos 19 a 21 días de trekking, pero sencillo y sin hacer ninguna cumbre determinada, solo caminar i andar por esos caminos bendecidos por el amor, la felicidad y el sufrimiento de todo el que pasa por allí.

Total km. 90.

1. Syabrubensy -Bamboo - Rimche

Distancia: 12 Km. | Desnivel: 1050 m. - Tiempo: 06:30



Syabrudensi (1420m)

Bamboo (2000m)

Rimche (2500m)

A Syabrubensy hemos llegado con un jeap por una carretera desastrosa, mejor dicho eso no es una carretera sino un camino de piedras en el que vas votando durante aproximadamente más de 8 horas.

Hemos llegado a Syabrubensi, un pueblo nada turístico, muy local, al lado de un rio, y donde hay un campo de refugiados tibetanos, que hemos visitado. Impresionantes las imágenes de los niños refugiados comiendo arroz en el comedor. Que diferente de Europa.

El camino de Syabrubensi a Rimche es mas tibetano que nepali. Dormiremos a 20 minutos del Lama Hotel, donde en principio estaba previsto. Rimche es un sitio precioso, unas casitas colgadas de la ladera, en medio de un Valle muy tupido, de cuento de hadas y nomos.

2. Rimche a Ghora Tabela

Distancia: 6 Km. | Desnivel: ↑500 m. - Tiempo: 04:00

Rimche (2500m)

Gora Tabela (3020m).

Camino muy espectacular, selvático, con arboles muy altos, bosques de bambú muy densos, y de robles daban paso a las rodonderos.

Justo cuando hemos llegado, ha venido una esepsa niebla y lo ha tapado todo.

El logde no tiene luz y por supuesto no hay agua caliente.

Treking poco frecuentado, quizás por lo cerca de Katmandu y por lo poco difícil para los trekineros.

Nuestro guía en budista practicante, se llama Jowan, y cada día reza, rosario en mano, del orden de 3 horas, desde el mismo momento en que empezamos a andar. Nuestro porter se llama Tiring, y es de Syubrubensi.

3. Ghora Tabela a Lantang Village

Distancia: 6 Km. | Desnivel: ↑500 m. - Tiempo: 04:00

Ghora Tabela (3020m). Lantang (3430m)

El macizo de la Cordillera de Lantang es el que presidira en todo momento nuestro treking, Lantang Lirung y Lantang Li, las cimas que nos acompañaran hasta nuestro regreso.

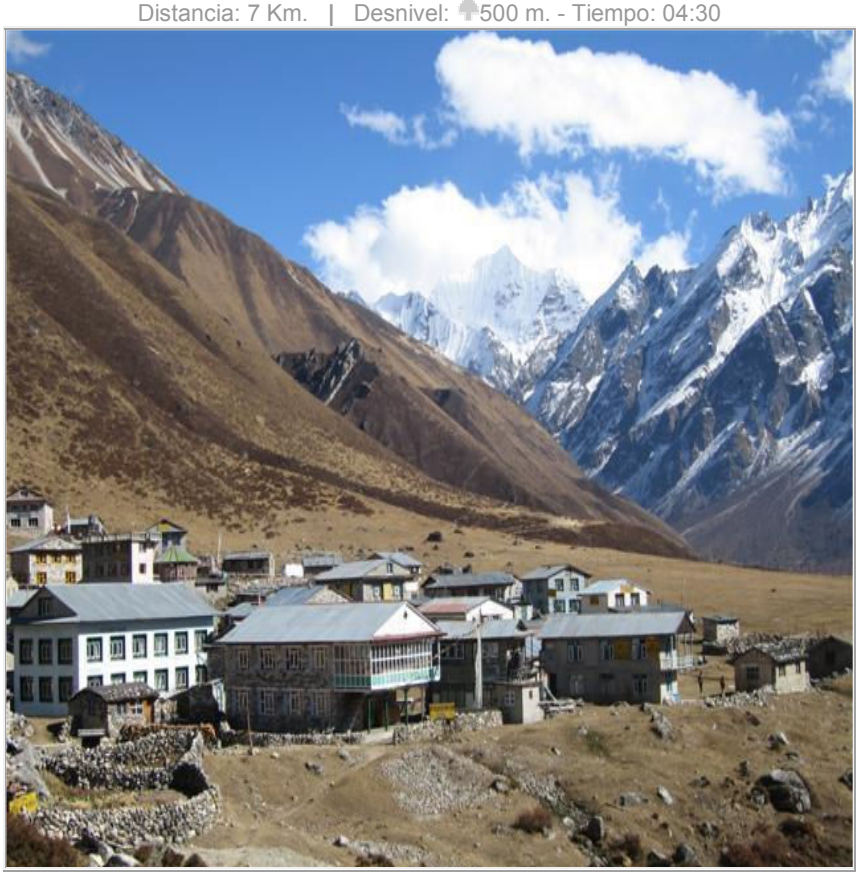
Lantang es un pueblo muy bonito, pero mucho. Es otro mundo, caminos de piedra que recorren el pueblo con muros que separan las casas y sus parcelas.

Por la tarde mucha niebla.

Hemos estado en casa de una tibetana tomando un te. La casa, una construccion cuadrada, sin luz, con el fuego a ras de suelo en una de las paredes y al lado una especie de colchon tirado en el suelo, en una de las paredes una estanteria con cazos y cosas de cocina, nada mas. Por las calles hay niños que corretean, gente que pasea, el agua corriendo por el suelo, heces de animales, jacks, i alguna luz de cuando en cuando.

4. Lantang a Kyanjin Gompa

Distancia: 7 Km. | Desnivel: ↑500 m. - Tiempo: 04:30



Lantang (3430m)

Kyanjin Gompa (3900m).

El camino recorre un amplio valle en forma de U, producto de una glaciación anterior, los picos que lo circundan no son tan altos como los que rodean a Namche Bazar, pero no por ello son menos hermosos.

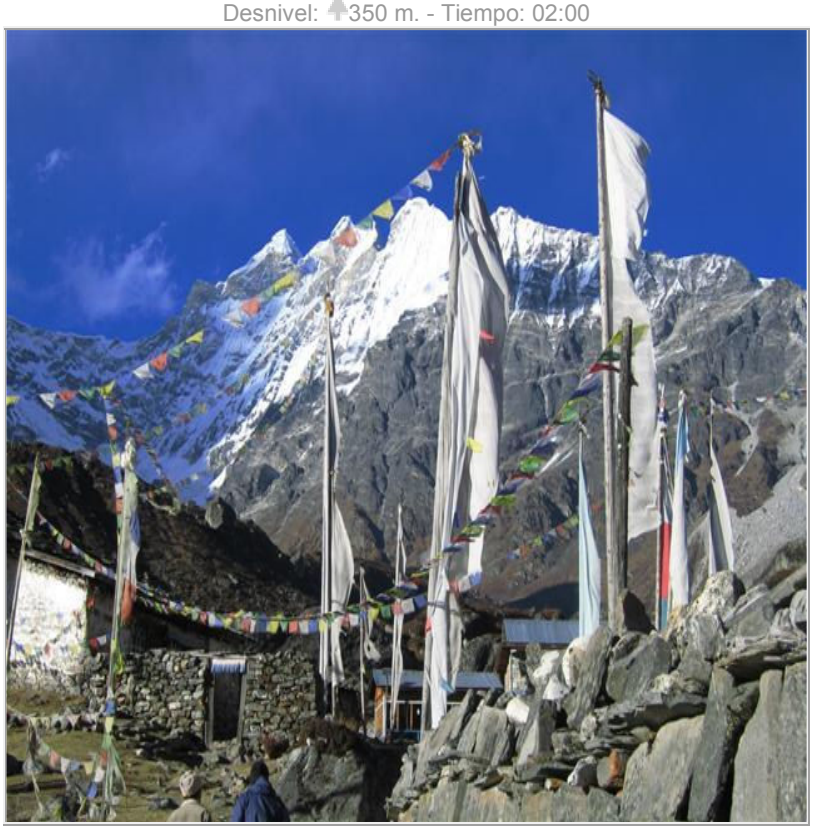
Cuando hemos llegado por la tarde hemos ido a visitar la fabrica artesanal de queso, y un tempo.

Kyanjin Gompa ocupa una antigua planicie aluvial por debajo de la morrena terminal del galciar Ledrup Lirung.

Cuando atardecía, no estaba tapado y hemos podido ver como el sol se reflejaba en las cumbres nevadas, y les daba ese color oro tan espectacular. Desde Kyanjin Gompa hemos podido ver la cara sur del Lantang Lirung, es como una pieza de arquitectura.

5. Ascensión imposible hasta 4250m.

Desnivel: ↑350 m. - Tiempo: 02:00



Justo por encima de Kyangin Gompah , hacia el norte, se encuentra una montaña conocida como Kyangin Ri.

En este dia intentamos alcanzar la cima, aproximadamente los 4665m.,

pero fue imposible por el mal de altura, a los 4250m. decidimos descender.

Fue imposible porque tenia un constipado que me hacia imposible respirar y unido a la altura era muy angustiante.

6. Kyanjin Gompa a Ghora Tabela

Distancia: 13 Km. | Desnivel: 900 m. | Tiempo: 05:30

Kyanjin Gompa (3850m)

Thanghsyap (3150m)

Ghora Tabela (3020m).

Aquí iniciamos el descenso para de nuevo volver a ascender hasta el Lago de Gosaikund.

Parece que nos vamos recuperando del constipado. He empezado a tomar Edemox para el mal de altura.

7. Ghora Tabela a Bamboo

Distancia: 11 Km. | Desnivel: ↓1020 m. | Tiempo: 05:00

Ghora Tabela (3020m)

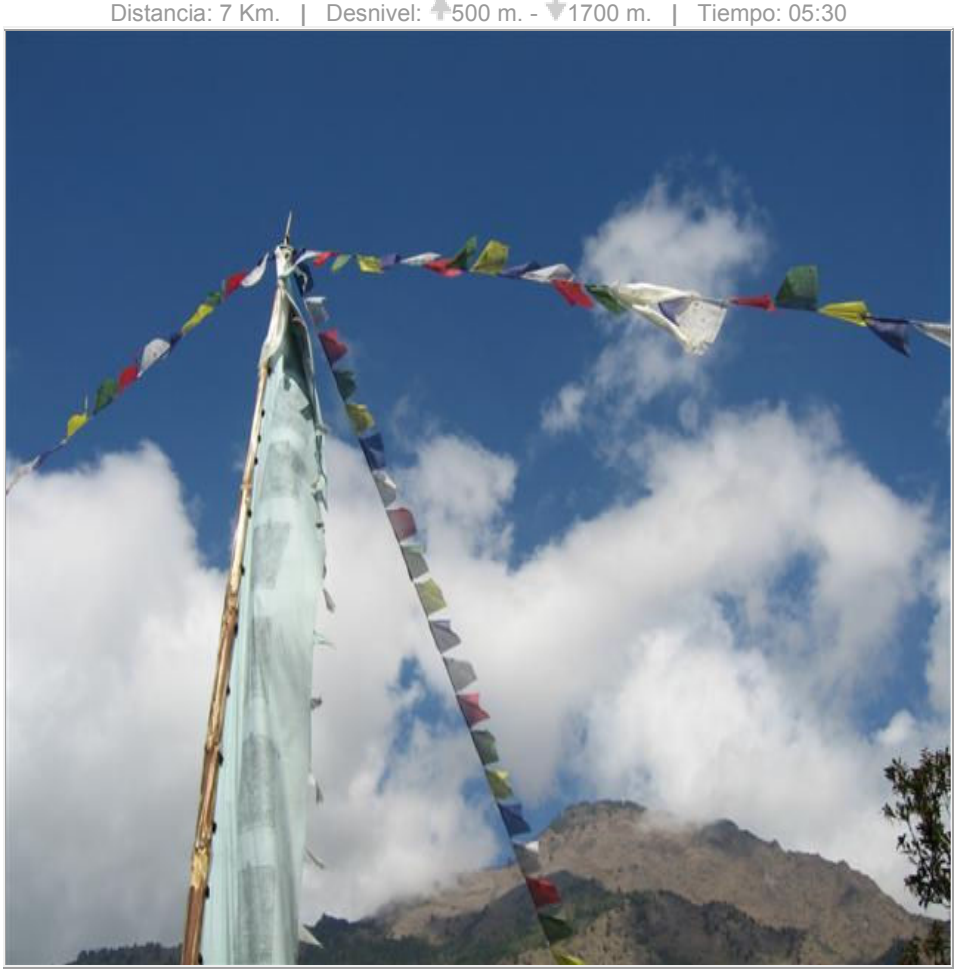
Bamboo (2000m.)

Menudo descenso. Al final hemos llegado a Bamboo, donde hay un impetuoso rio, que transcurre entre enormes piedras, el ruido del rio es tal que tienes que hablar mas alto para poderte oír. Hay mucha humedad. El camino ha transcurrido por un bosque muy verde.

Hemos visto monos.

8. Bamboo a Thulo Syabru

Distancia: 7 Km. | Desnivel: ↑500 m. - ↓1700 m. | Tiempo: 05:30



Bamboo (2000m)

Thulo Syabru (2200m)

Hoy ha empezado una nueva etapa del treking, hemos acabado un camino y vamos a empezar otro, que nos llevara hacia el lago de Gosaikund.

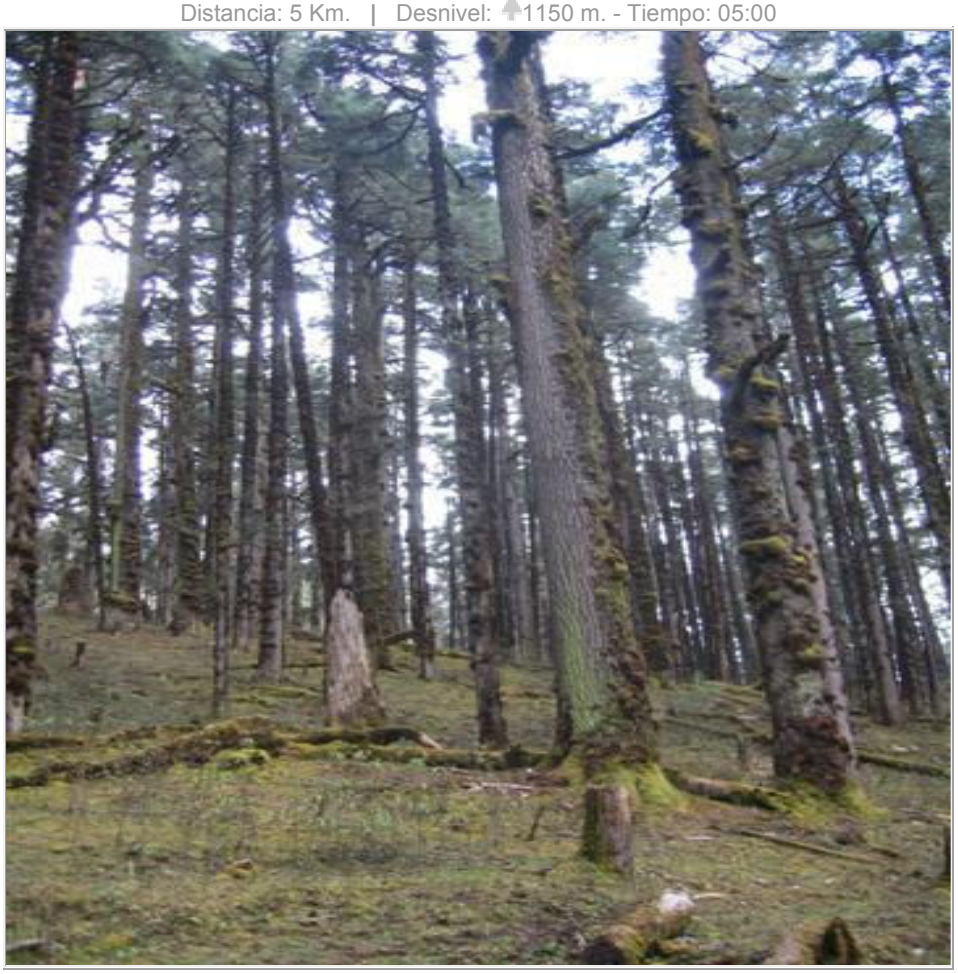
Quizas el dia mas duro, un sube y baja montañas, puentes,...., campos de cultivo, ríos,...

Finalmente hemos llegado a Thulo Syabru, un pueblo encima de la montaña, en la arista. Una vez llegas, el pueblo sigue subiendo por las calles y se encarama mas y mas alto. No hay luz en el pueblo y no se puede llamar por teléfono. Nos habían dicho que si.

Y para acabar de rematar dormimos en el último piso del logde, con unas escaleras de infarto.

9. Thulo Syabru a Sing Gompa

Distancia: 5 Km. | Desnivel: ↑1150 m. - Tiempo: 05:00



Thulo Syabru (2200m)

Descanso y comida en Machechunga (3250m.)

Sing Gompa (3350m)

Volvemos de nuevo a ascender.

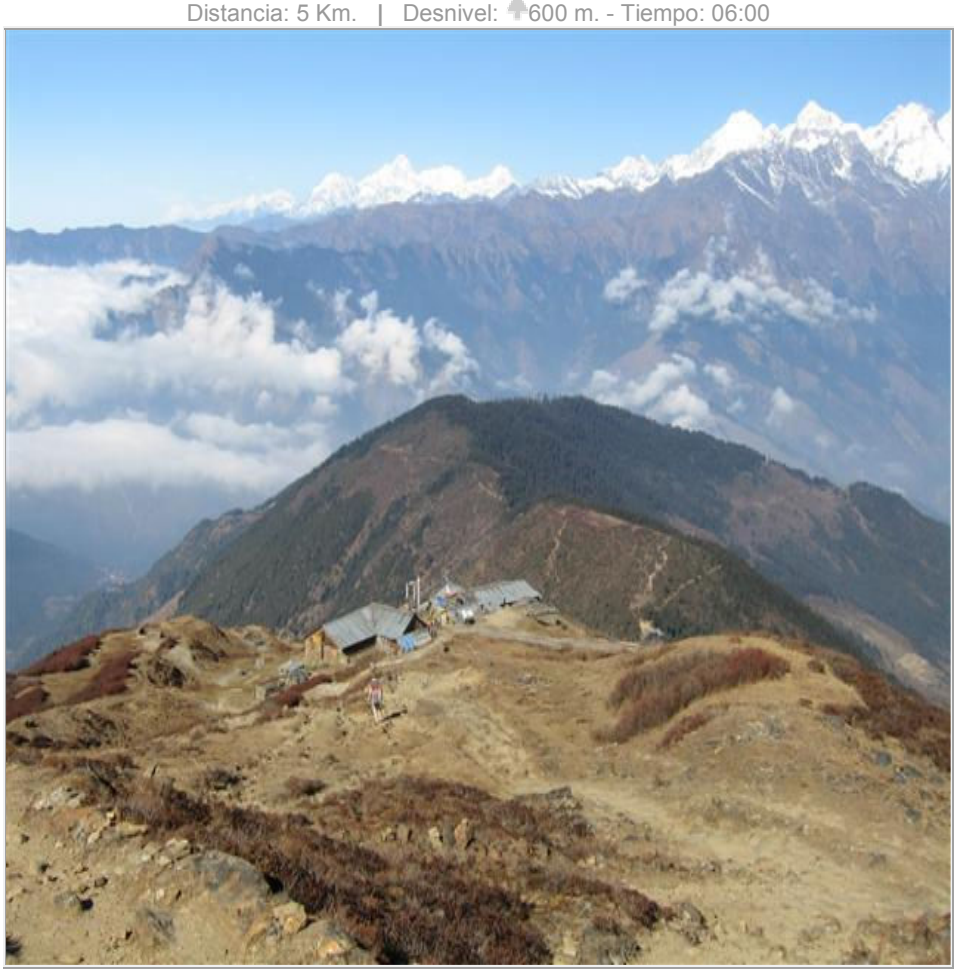
Al final del camino un bosque de cuento de hadas, un bosque espesísimo, con unos arboles altísimos, llenos de liquen, moho, y verdín, y la luz entrando por entre los árboles, parecía bien, bien de cuento de hadas, nomos i enanitos.

Sing Gompa es un pueblo pequeño y muy bonito, con 2 o 3 logdes, en la ladera de una montaña, de la cual sale el camino que nos llevara más alto. El paisaje desde aquí es perfecto, montañas nevadas, cielo, atardecer en las montañas, colores de paz.

Aquí también hay una fábrica artesana de queso y un templo muy antiguo y parece abandonado.

10. Sing Gompa a Lauribina Yak

Distancia: 5 Km. | Desnivel: ↑600 m. - Tiempo: 06:00



Sing Gompa (3350m)

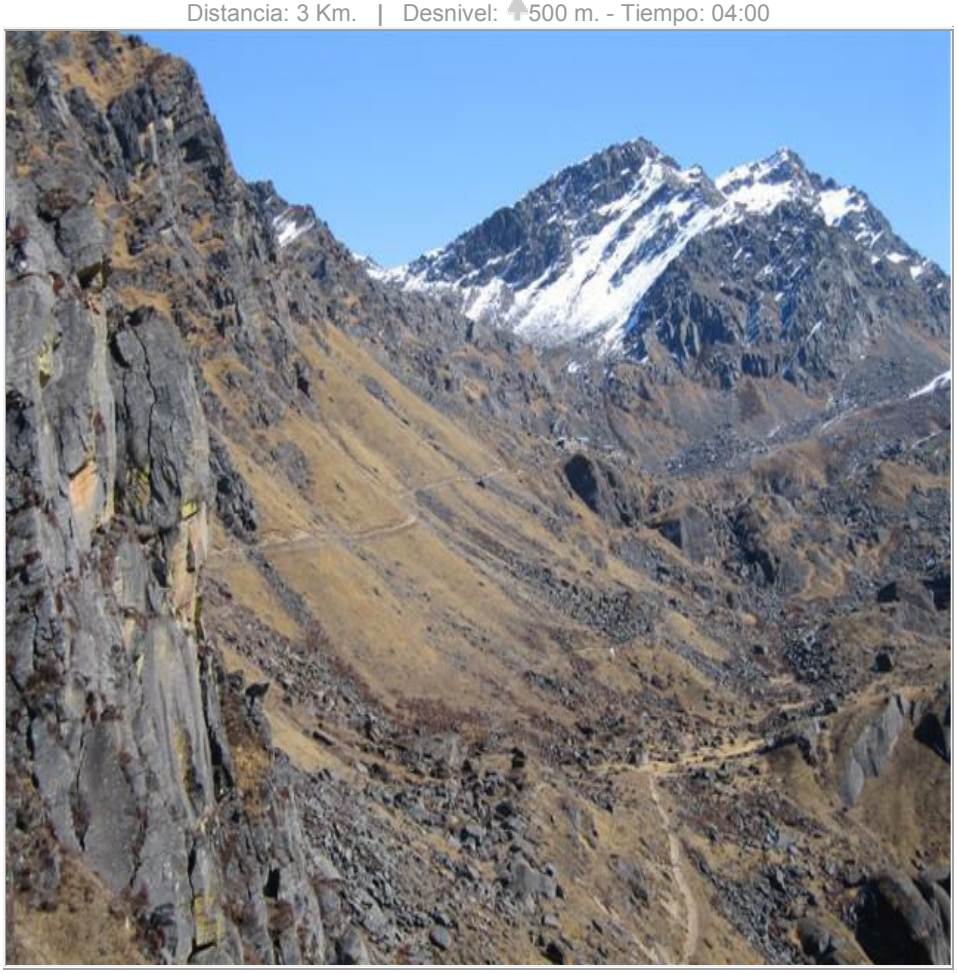
Lauribina Yak (3939m)

Nos ha pillado la niebla, muy espesa, en un bosque con unos árboles muy bonitos. También hemos encontrado una gran explanada de arbusto de sándalo.

Hemos dormido en un logde donde nos han acribillado los chinches.

11. Lauribina Yak a Lago Gosaikund

Distancia: 3 Km. | Desnivel: ↑500 m. - Tiempo: 04:00



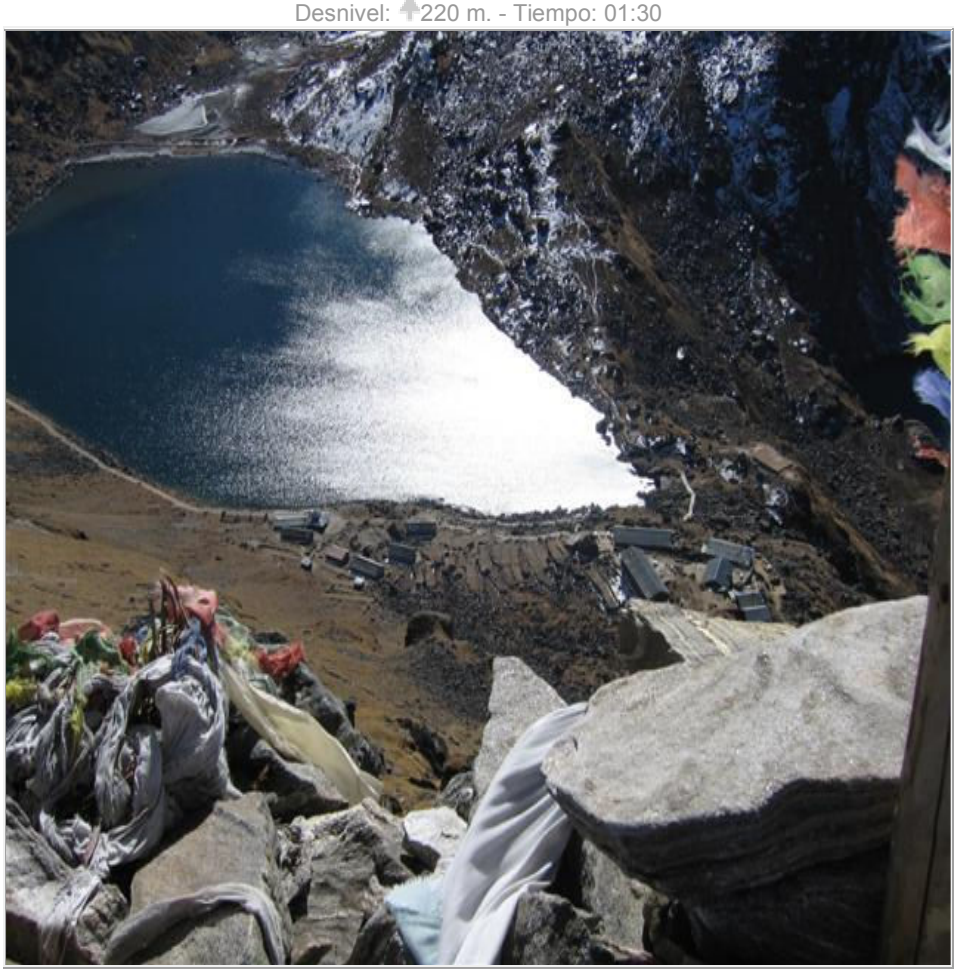
Laubirina Yak (3930m)

Lago Gosaikund (4380m)

Al llegar a los lagos nos hemos quedado con la boca abierta. Que espectacular, los lagos, tres lagos, uno seguido del otro, y uno helado, el ultimo, a esa altura, entre las montañas nevadas, con ese azul poderoso, y con el cielo arriba. Muy, pero que muy espectacular. Y el camino igual, recorriendo la ladera de la montaña, con un precipicio considerable,...Y para rematar las nubes que nos venían siguiendo, las hemos superado y se han quedado abajo, asi que desde el logde veíamos un mas de nubes, seguido del lago azul, en medio de una montañas, no muy altas, de 6000m. a 7000m.

12. Ascensión

Desnivel: ↑220 m. - Tiempo: 01:30

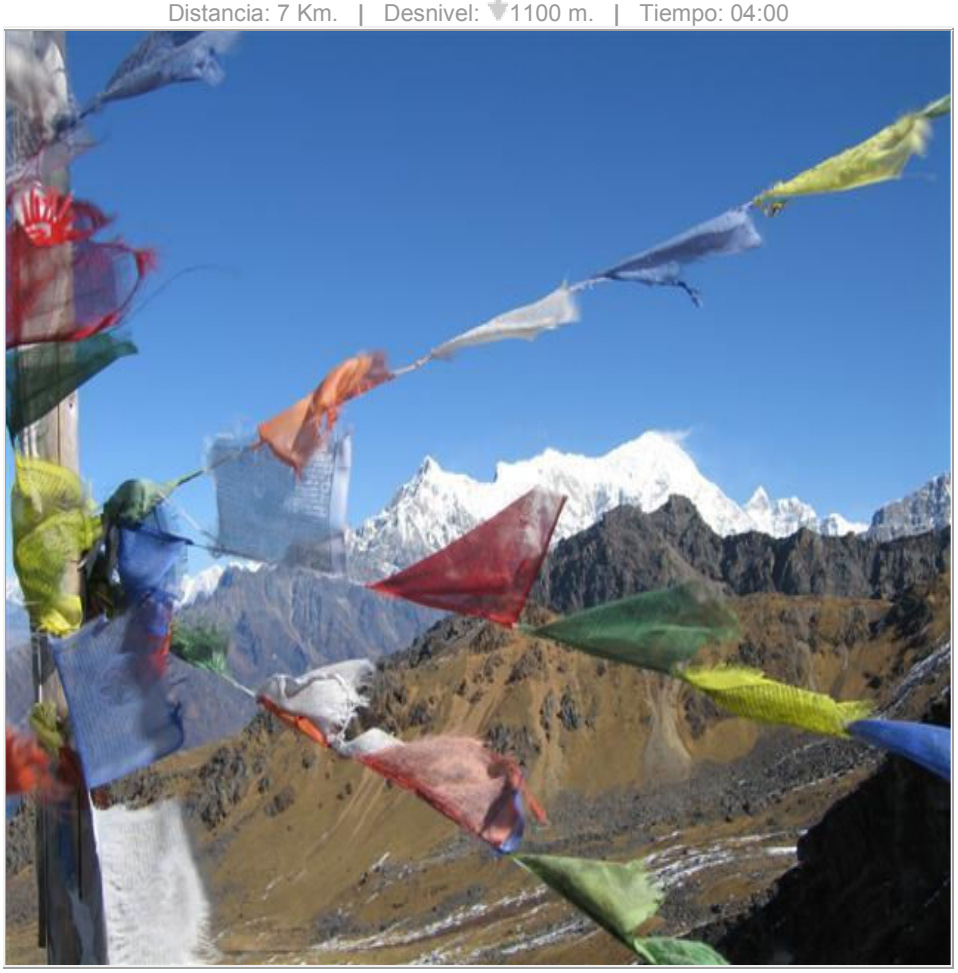


Ascensión de 4380m. a 4600m, desde donde pudimos apreciar los dos lagos de Gosaikund y las montañas del Lantang.

Frio y viento helado.

13. Lago de Gosaikund a Sing Gompa

Distancia: 7 Km. | Desnivel: ↓1100 m. | Tiempo: 04:00



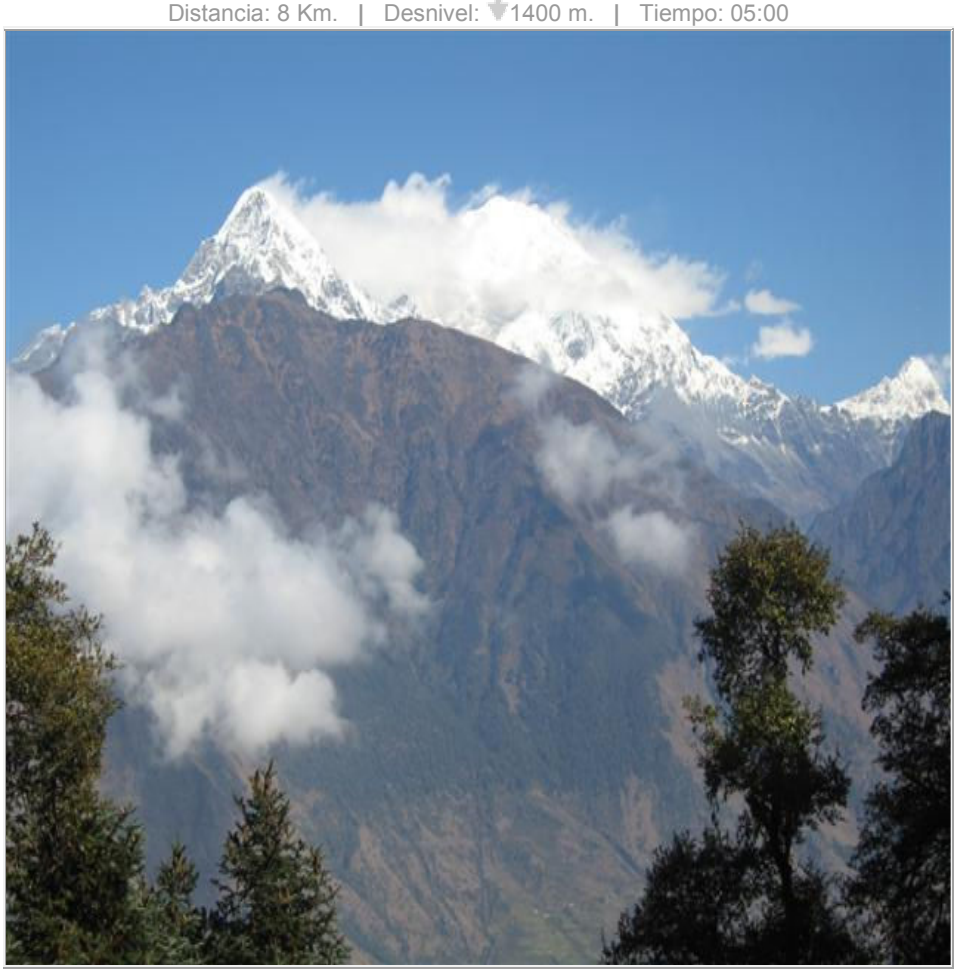
Gosaikund (4440m.)

Laubirina Jak (3900m)

De vuelta, hoy empieza el descenso y cierta nostalgia por todo lo que dejas aquí.

14. Sing Gompa a Dhunche

Distancia: 8 Km. | Desnivel: ↓1400 m. | Tiempo: 05:00



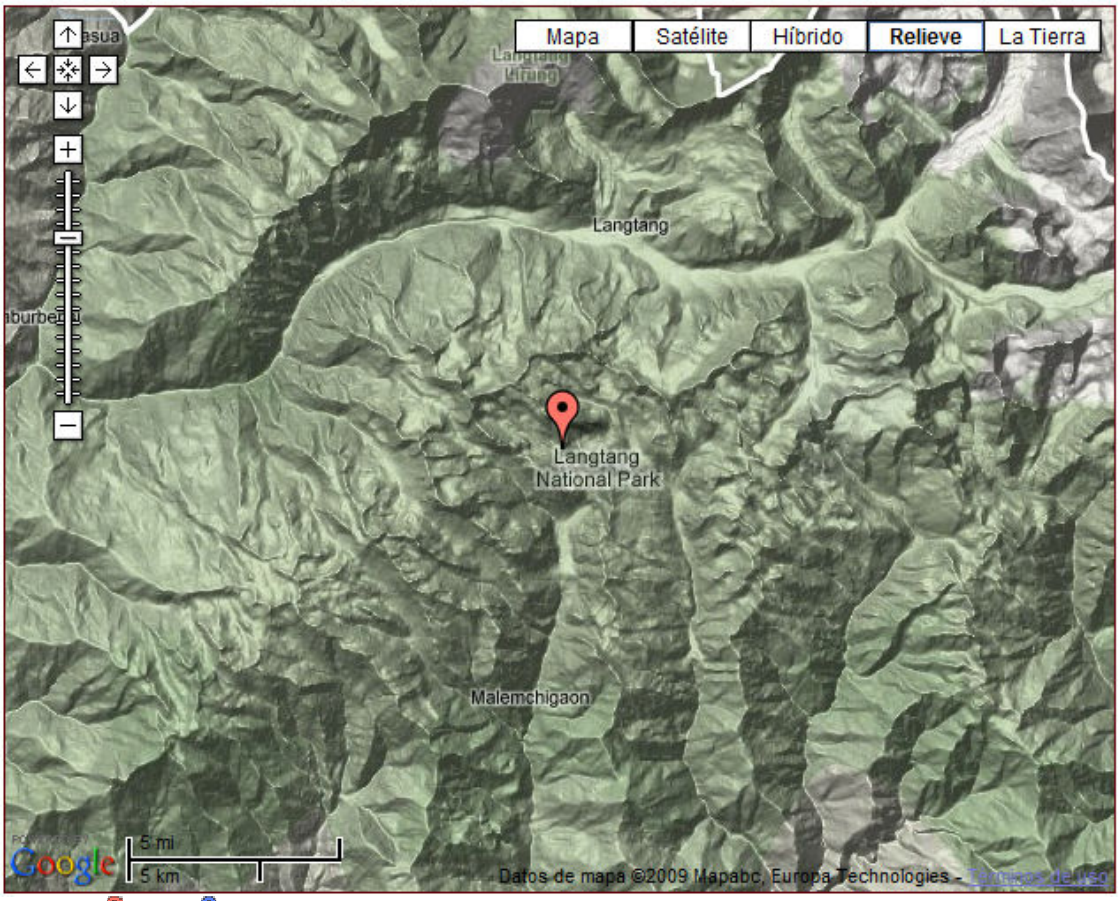
Sing Gompa (3350m)

Dhunche (1920m)

Fin del trekking.

Ubicar en el mapa

Listado de Etapas	Distancia	Desnivel	Tiempo
1. Syabrubensy -Bamboo - Rimche	12 Km.	↑1.050 -	06:30
2. Rimche a Ghora Tabela	6 Km.	↑500 -	04:00
3. Ghora Tabela a Lantang Village	6 Km.	↑500 -	04:00
4. Lantang a Kyanjin Gompa	7 Km.	↑500 -	04:30
5. Ascensión imposible hasta 4250m.		↑350 -	02:00
6. Kyanjin Gompa a Ghora Tabela	13 Km.	↓900	05:30
7. Ghora Tabela a Bamboo	11 Km.	↓1.020	05:00
8. Bamboo a Thulo Syabru	7 Km.	↑500 - ↓1.700	05:30
9. Thulo Syabru a Sing Gompa	5 Km.	↑1.150 -	05:00
10. Sing Gompa a Lauribina Yak	5 Km.	↑600 -	06:00
11. Lauribina Yak a Lago Gosaikund	3 Km.	↑500 -	04:00
12. Ascensión		↑220 -	01:30
13. Lago de Gosaikund a Sing Gompa	7 Km.	↓1.100	04:00
14. Sing Gompa a Dhunche	8 Km.	↓1.400	05:00



Leyenda: Etapa - Waypoint