

	Etape	Altitude [m]	Temps [h]	Dénivelé [m]
1	Katmandou	1 303		
	Syabru Besi (en jeep)	1 460	6:30	
2	Khangjung	3 350		
	Syarpa Gaun	2 850		
	Rimche	2 550	6:10	1 490 / -510
3	Lama Hotel	2 480		
	Ghora Tabela	2 950		
	Langtang	3 451	5:00	1 080 / -180
4	Monastère, village Gompa, ferme Tamang	3 500		
	Langtang	3 451		
5	Kyangjing Gompa	3 840	2:15	
	Kyangjing Ri (petit et grand)	4 250/4 564		
	Kyangjing Gompa	3 840	3:45	1 220 / -790
6	Tserko Ri	4 984	4:50	
	Kyangjing Gompa	3 840	3:25	1 150 / -1150
7	Langtang	3 451		
	River Side	3 100		
	Lama Hotel	2 480		
	Rimche	2 550	6:05	220 / -1505
8	Bamboo	1 980		
	Thulo Syabru	2 210	4:45	690 / -930
9	Shing Gompa	3 250		
	Cholang Pati	3 584	4:50	1 380 / -60
10	Gosainkund	4 381	2:40	
	Maokhosha Ri	4 586		
	Gosainkund	4 381	1:05	1 010 / -255
11	Laurebina Pass	4 610		
	Gosainkund	4 381	2:35	
	Shing Gompa	3 584	3:10	415 / -1440
12	Dhunche	1 960	3:30	170 / -1360
13	Katmandou (en jeep)	1 303	6:00	