

AVENTURE AU PAMIR, HAUTS PÂTURAGES ET LACS D'ALTITUDE

- 11 jours dont 6 jours de trek



Ce trekking au Pamir se déroule dans une région très minérale avec une multitude de hauts lacs d'altitude, au-dessus de 4000m. C'est un programme complètement inédit, réalisé en petit groupe (8 participants maximum) et l'occasion de partir à l'aventure sur un itinéraire non fréquenté, traversant un petit coin de paradis au cœur du Tadjikistan. Des nuits chez l'habitant, un trek avec portage limité sur un itinéraire partiellement non-reconnu, c'est une aventure inédite que vous allez vivre ! Nous portons nous-mêmes notre équipement (habits et affaires de couchage), pendant que les ânes portent les tentes et notre nourriture, pour rester en petit comité, avoir un impact minimum sur l'itinéraire emprunté et profiter au maximum de notre immersion dans la nature.

Les +

- Circuit inédit dans le Pamir – absolument non fréquenté par d'autres visiteurs étrangers
- Découverte de la vie pastorale, sur les drailles des troupeaux et des camps de bergers
- Découverte d'une région très minérale avec une multitude de hauts lacs d'altitude, au-dessus de 4000m
- Petit groupe pour explorer un endroit sauvage et vivre une aventure forte

Dates

Du 19 au 29 août 2019 (au départ de Khorog)

Itinéraire

J1/ Khorog (2200 m)

Accueil à Khorog, présentation du groupe et de l'itinéraire. Vous rejoignez cette petite ville capitale du Pamir par vos propres moyens.

Nuit chez l'habitant

J2/ Khorog (2200 m)

Nous prenons le temps de faire les courses pour le trek au marché local (le bazar), et nous visitons le jardin botanique de Khorog, magnifique qui abrite de nombreuses espèces végétales et des recoins tranquilles.

Nuit chez l'habitant

J3/ Khorog- Shohirizm (2900 m)

Dans une voiture confortable, nous remontons la vallée de Shokdara (la vallée des Rois), pour atteindre le village de Shohirizm. La route n'est pas en bon état, et cela peut secouer !

4 h de route

Nuit chez l'habitant (maison traditionnelle pamirienne)

J4/ Shohirizm (2900 m)

Nous profitons de cette journée entière au village pour découvrir les alentours, les lieux sacrés, la rivière sinuant au fond de la gorge, et le village. Il est possible de prendre de la hauteur jusqu'au col qui surplombe la rivière et d'avoir ainsi une vue panoramique. Ce moment nous permet de parfaire notre acclimatation.

Nuit chez l'habitant (maison traditionnelle pamirienne)

J5/ Shohirizm-Chandin (3300m)

Aujourd'hui nous montons au village de Chandin, où nous rencontrons les habitants qui y vivent à l'année dans leurs maisons traditionnelles. Sur le chemin, nous traversons le village de Paded, avec son pont vertigineux. C'est une montée très progressive et en douceur, pour remettre en forme pour les prochains jours en altitude. Les ânes et les ânières nous accompagnent, portant les tentes et la nourriture.

4 à 5 h de marche



Nuit sous tente

J6/ Chandin – Lac Oikul (3655 m)

Aujourd'hui on quitte la civilisation et entrons dans la nature sauvage pour les 5 prochains jours. Nous suivons un sentier qui nous amène au lac Oikul. Le chemin s'enfile dans une vallée, et nous surplombons une belle gorge, avec vue sur les montagnes de la vallée de Shokdara. Nous atteignons un camp de bergers auprès duquel on pose le camp. Dans l'après-midi nous prenons le temps d'aller découvrir le lac Oikul.

4 h de marche

Nuit sous tente

J7/ Lac Oikul (3655 m) - Lac de Xitson (4300 m)

Nous laissons le lac Oikul derrière nous et continuons avec une ascension raide le long du torrent de Xitsondara, avec de belles falaises surplombant le chemin. En fonction de notre acclimatation, nous campons au lac de Xitson ou en-dessous. C'est notre plus haute nuit sous tente, il va faire froid !

4-5h de marche

Nuit sous tente

J8/ Lac de Xitson- Col de Bogev (4600 m) – Lac Blanc (4300m)

Jour intense aujourd'hui, en effort et en beauté ! Le chemin va de lac en lac pour culminer au plus haut point du trek : le col de Bogev, à 4600m d'altitude, nous redescendons ensuite jusqu'à 4300m pour camper à côté du lac blanc.

7 h de marche

Nuit sous tente

J9/ Lac Blanc – Camp de bergers (3000 m)

Aujourd'hui, nous descendons un sentier raide pour retrouver des paysages alpins et quitter l'univers minéral des hauts lacs. Nous posons les tentes aux environs d'un camp de bergers.

7 h de marche

Nuit sous tente

J10/ Camp de bergers –Bogev - Khorog (2200 m)

C'est notre dernier jour de trek. Nous continuons la descente et laissons la montagne derrière nous. De petits bus nous attendent au village de Bogev et nous ramènent à Khorog, où nous prenons une douche chaude bien méritée !

6 h de marche

Nuit chez l'habitant

J11/ Khorog (2200 m)

Dernière journée à Khorog, nous nous disons au revoir et prévoyons de nouvelles aventures... Les accompagnatrices vous aident à reprendre la route quelque soit la direction vers laquelle vous souhaitez vous diriger.





Niveau

5 / 5. Bons marcheurs, 5 à 8 h de marche, jusqu'à 12 km par jour. Altitude maximale de 4600 mètres.



Prix

de 6 à 8 participants : 1150 €

5 participants : 1350 €

4 participants : 1550 €



Compris

- l'encadrement par une guide française expérimentée au Tadjikistan
- l'accompagnement par une accompagnatrice tadjike formée par Women Rockin' Pamirs rémunérée de façon optimale
- la présence d'une stagiaire guide pamir, dans le cadre de sa formation avec Women Rockin' Pamirs
- toutes les nuits chez l'habitant
- la pension complète sur l'intégralité du séjour (Khorog et sur le trek)
- l'eau minérale ou filtrée
- le transport de Khorog au point de départ du trek et le retour à Khorog



Non compris

- le billet d'avion (compter au minimum 750 euros A/R à partir de la France)
- le visa et le permis GBAO (65 euros environ)
- les assurances annulation-rapatriement
- le trajet jusqu'à Khorog et pour quitter Khorog
- frais éventuels d'entrée (jardin botanique...)
- les boissons (eau minérale notamment) et autres friandises non inclus dans la pension complète
- l'adhésion éventuelle à l'association Women Rockin' Pamirs
- les pourboires





Carnet de voyage

Niveau :

Bons marcheurs, 5 à 8 h de marche, jusqu'à 12 km par jour. Altitude maximale de 4600 mètres. Le sac à dos ne devrait pas dépasser 12 kgs.

Afin de profiter au mieux de votre séjour, nous vous recommandons d'avoir une activité physique régulière et soutenue plusieurs mois avant le trek.

Les conditions de froid, la fatigue liée à l'altitude, les éventuels troubles digestifs demandent une bonne condition physique et disposition mentale de base pour vivre cette belle aventure.

Hébergements :

Nuits chez l'habitant dans la maison pamirienne traditionnelle : vous dormez dans l'espace commun qui sert aussi de lieu de rencontre et de lieu de repas. Les femmes et les hommes dorment dans des espaces séparés. L'architecture de la maison pamirienne et la culture locale concourent à ce que vous puissiez ressentir un manque d'intimité. Mais vous êtes plongés dans le cœur de la culture pamirienne !

Aérien :

Pour les vols, se renseigner auprès de la Turkish Airlines :

<https://p.turkishairlines.com/>

Pour le visa, acheter en ligne sur www.evisa.tj sans oublier le permis GBAO

En savoir plus sur [Women Rockin' Pamirs](#) :

Ce voyage solidaire vous est proposé pour soutenir l'association Women Rockin' Pamirs qui vise l'émancipation des femmes par la découverte des métiers de la montagne et la formation.

Nous visons le développement d'un tourisme responsable axé sur l'autonomisation professionnelle des femmes et l'équilibre financier des communautés dans le respect de l'environnement naturel et culturel avec une vision durable.

