



Audan Trekking & Expedition

www.audantrek.ch



Rumtse au lac Tsomoriri

Trek nomade au Changtang

15 jours à partir de deux personnes en camping

Le trek de Rumtse au lac Tso Moriri est l'un des plus beaux treks du Ladakh. Il vous emmène à travers la région du **Changthang**, un plateau de haute altitude qui possède des paysages uniques et des lacs magnifiques comme **Tso Kar** et **Tso Moriri**. C'est un trek exceptionnel mais exigeant en raison de la traversée de nombreux cols au-dessus de **5000 mètres**.

Le trek part de **Rumtse 4240m**, un village à l'Est du Ladakh et se termine au **lac Tsomoriri**, un magnifique lac de haute altitude à **Changthang**, qui est également le lieu de reproduction d'oiseaux comme l'oie à cou barré et le canard Brahminy. La région aride abrite de nombreuses espèces sauvages, notamment l'âne Kiang sauvage, la marmotte de l'Himalaya, l'antilope du Tibet et le bouquetin de l'Himalaya.

La partie haute de la vallée de Rumtse est principalement habitée par **les Changpas**, les bergers nomades migrants d'origine tibétaine que l'on peut apercevoir avec leur troupeau de moutons, de chèvres et de yaks dans les plaines du Changthang. Les Changpas utilisent cette vallée pour le commerce et la culture. Après avoir expérimenté le trek de Rumtse à Tsumoriri, vous direz sûrement que c'est un trek à couper le souffle !

Jour 1 Vol international depuis la Suisse et vol interne Dehli -Leh

Accueil de Rigzin et transfert à l'hôtel ou à la maison d'hôtes, journée d'acclimatation.

Nuit à l'hôtel ou en lodge.

Jour 2 Journée de repos pour l'acclimatation

Hébergement à l'hôtel ou en lodge.

Jour 3 Journée de visite autour de Leh-Palais de Stok 3400m

Journée d'acclimatation et de découverte de la vallée de l'Indus et des grands monastères qui la jalonnent, hauts lieux de l'histoire et du paysage ladakhis. Nous commençons par le palais de Stok, toujours résidence du roi et de sa famille. Il abrite un très beau musée présentant des thangkas, des bijoux anciens et des objets précieux. Continuation pour le monastère de Matho, le seul appartenant à l'école semi-réformée des Sakyapa. Il est célèbre pour la fête qui s'y déroule en hiver.

Nuit à l'hôtel ou en lodge.

Jour 4 Route vers Rumtse 4240m

Distance : 79 km en voiture

Durée : 3 heures de route

Il est recommandé d'atteindre Rumtse un jour avant de commencer le trek pour vous acclimater. Vous pouvez également vous rendre à Rumtse depuis Leh et commencer votre randonnée immédiatement, mais gardez à l'esprit que Rumtse se trouve à une altitude plus élevée que Leh. Le dénivelé depuis Leh jusqu'au premier camping Kyamar serait trop important pour une seule journée et vous risqueriez d'avoir le mal de l'altitude.

Rumtse est un petit village situé à 79 km avant Leh sur la route Leh-Manali. **Nuit sous tentes.**

Jour 5 Rumtse 4240m - Kyamar 4538m

Distance : 10 km

Durée : 4-5 heures

Dénivelé : +298m/-0m

Aujourd'hui c'est le premier jour du trek. Commencez par emprunter l'autoroute Leh-Manali, en direction de Manali. Marchez 1 km depuis le marché local de Rumtse.

Prenez le sentier vers votre gauche, passez devant le lodge Jammu & Kashmir Tourism et longez le ruisseau Chhaba Chu, qui coulera sur votre gauche.

Après 10 minutes, vous rencontrerez un pont en acier. Traverser le pont avec le ruisseau à gauche et rester à gauche, longer un petit plateau.

Le sentier poussiéreux finira par faire demi-tour lorsque vous quitterez Chhaba Chu et entrerez dans la vallée de Kyamar. Ce point est le confluent de la rivière Kyamar et du Chhaba Chu. En quittant Chhaba Chu, cherchez plusieurs ruisseaux. Ce sont de petits ruisseaux et peuvent facilement être traversés.

Après 20 minutes de marche à plat, vous rencontrerez sur votre droite de grands marais verdoyants, propices au camping. Traversez ici la rivière et prenez le sentier qui part à gauche. La marche jusqu'au camping Kyamar est facile et sur un terrain relativement plat. Le sentier serpente vers l'intérieur le long de l'étendue naturelle de la vallée.

Une randonnée de 30 minutes entraînera un changement de paysage puisque les marais verts cèdent la place aux graviers. Après 10 minutes, vous arriverez au pied du plateau. De là, vous observez une ouverture à 3 voies de la vallée - prenez la vallée la plus large devant vous. C'est le sentier logique menant aux pâturages de Kyamar. Après environ 30 minutes de marche, les marais verts réapparaîtront le long du ruisseau Kyamar.

Vous devrez traverser la rivière vers la droite puis revenir vers la gauche selon le sentier devant vous. Cette section de la vallée prendra environ une heure à parcourir. Les pâturages de Kyamar sont situés au pied de la plus haute montagne devant vous.

La dernière partie de la randonnée durera environ une heure. Cherchez un emplacement de camping approprié à côté de la rivière qui se trouve à droite du sentier. Les terrains de Kyamar sont entourés de magnifiques collines rocheuses sur trois côtés de la vallée. **Nuit sous tentes.**

Jour 6 Kyamar 4530m - Kyamar La 5071m -Mandachalan La 5206m - Tisaling 4940m

Distance : 15km

Durée : 7-8 heures

Dénivelé : +786m/-384m

Vous avez une longue journée devant vous, alors commencez tôt. Emprunter le sentier menant au pied de la montagne Kyamar, traverser le ruisseau et rejoindre le sentier venant de Rumtse. Depuis le pied de la montagne, marchez sur le sentier qui tourne naturellement à gauche. Le paysage verdoyant est laissé derrière vous lorsque vous entrez maintenant dans le paysage montagneux aride du plateau supérieur de Kyamar.

Le sentier monte maintenant progressivement à mesure que vous approchez de la base de Kyamar La. Après environ 20 minutes de marche, vous atteindrez le centre de la vallée. De là, prenez le large sentier sur votre droite. Il faut une heure pour atteindre la base du col.

Observez un petit pont fait de rochers et de pierres au-dessus du ruisseau Kyamar, traversez-le et empruntez le sentier qui monte sur votre droite. De là, c'est une montée raide jusqu'au col. La dernière section de la crête est jonchée de minuscules fleurs sauvages.

En quittant la vallée de Kyamar, empruntez le sentier qui descend sur le côté droit de la crête. C'est une marche plate d'une durée de 15 minutes, après quoi la descente devient abrupte. Le sentier est glissant à cause du gravier, alors descendez prudemment, surtout s'il pleut. Cela devrait prendre 30 à 45 minutes pour descendre jusqu'au lit de la rivière Tassa Phu.

Emprunter le sentier qui part vers votre gauche en arrivant au lit de la rivière. Traverser Tassa Phu. Observez deux vallées qui s'ouvrent devant vous. Prenez celui qui se trouve immédiatement à votre gauche. L'ascension vers Mandachalan, une montée raide d'environ 300 mètres.

La section initiale présente une montée progressive jusqu'à la base du col. La montée jusqu'au col peut prendre de deux à trois heures. Le terrain est entièrement sec, sans neige. Mandachalan La, comme Kyamar La, est bien marqué de cairns et de drapeaux de prière. La vue depuis le sommet est bien meilleure que celle de Kyamar La.

Observez la crête de liaison, en dessous de laquelle se trouve Tisaling, votre destination de la journée. Continuer sur le côté droit de la crête dans un vallon en forme de cuvette. Le sentier est une promenade plate de 2 km. Il mène jusqu'au sommet d'un col sans nom. Depuis le col, cherchez en contrebas le camping verdoyant de Tisaling.

N'hésitez pas à vous éloigner du sentier et à descendre vers Tisaling. Tisaling est une belle prairie de haute altitude entre Mandachalan La et Tisaling La. Vous devrez traverser le ruisseau et le marais pour trouver un emplacement de camping approprié au pied de Shibuk La. **Nuit sous tentes.**

Jour 7 Tisaling 4940m - Shibuk La 5275m - Pongunagu 4651m (camping Tso Kar)

Distance : 15km

Durée : 6-7 heures

Dénivelé : +377/-660m

Partir tôt le matin pour éviter le soleil de plomb de l'après-midi. La première partie de la randonnée implique une montée régulière de 1,5 km jusqu'à Shibuk La, adjacente au camping. Le gain d'altitude est d'environ 300m.

Traversez le ruisseau et dirigez-vous vers la base de Shibuk La. Le sentier se dirige vers le sud-est et le col est clairement visible au-dessus. Il existe plusieurs façons d'atteindre le sommet. L'itinéraire droit nécessite de traverser le ruisseau vers la gauche et de tracer une ligne droite vers le sommet. Cet itinéraire est le plus court. Cependant, le parcours présente une pente engagée qui est fatigante.

L'autre option est d'emprunter le sentier latéral gauche et d'atteindre la crête du col. C'est un itinéraire plus long mais la montée est progressive, du moins au début. Il faut environ une heure pour atteindre Shibuk La.

La descente du col jusqu'au lac Tso Kar assez raide et dure environ 4 à 5 heures. Il s'agit d'une étendue de terre fertile fréquentée par les Changpas qui viennent avec leur bétail.

Au bout d'une heure, un sentier rocheux rempli d'éboulis vous attend. La vue sur le bassin du lac Tso Kar est plus proche que jamais à mesure que vous descendez. Après environ 2-3 heures de descente, vous quitterez la vallée de Shibuk La et entrerez dans la région de Tso Kar. Suivez le sentier sur votre droite et sortez de la vallée.

Le sentier ici est bien défini. La terre jaunâtre, orangée et aride présente une gamme unique de couleurs qui ne cessent de changer au fil de la journée. A l'approche de l'éperon rocheux, il y aura une série de deux crêtes du plateau qu'il faudra franchir. Cela prendra 30 à 45 minutes.

Une fois au sommet du plateau, suivre le sentier qui serpente à droite. Une route carrossable devient désormais visible en contrebas, elle vient de la route Leh-Manali et se dirige vers le sud jusqu'à Tso Moriri. Vers l'extrême droite, après avoir traversé cette route se trouve le camping de Pongunagu. Il faut compter une demi-heure de marche pour rejoindre le camping. Emprunter le sentier du côté gauche d'un grand pâturage clôturé pour rejoindre le camping, c'est l'itinéraire le plus court. **Nuit sous tentes.**

C'est le seul point de sortie du trek, en cas d'urgence. Un téléphone satellite est également disponible dans le village le plus proche, Thugje, à 3 km du camping. **Nuit sous tentes.**

Jour 8 Pongunagu 4651m à Nuruchan 4679m

Distance : 17km

Durée : 6-7 heures

Dénivelé : +173m/-145m

Aujourd'hui c'est une journée de randonnée relativement facile sur un terrain assez plat. Prendre le sentier en direction du sud, face à la rive du lac Tso Kar. Observez des grues à cou noir et des canards brahminy. Le sentier passe par quelques salons de thé et abris d'hiver utilisés par les gens de Changpa.

La vallée s'élargit à mesure que vous marchez vers Nuruchan, un village Changpa. Devant nous se profilent les imposantes chaînes du Zaskar, où vous pourrez facilement apercevoir la crête de Horlam La. C'est une marche facile mais longue jusqu'à Nuruchan.

Nuruchan est utilisé comme refuge par les Changpas pendant les hivers rigoureux. En été, il ressemble à un village fantôme avec des cabanes abandonnées. Il y a un ruisseau boueux qui jaillit de la crête de Horlam La, du côté sud-ouest. Le ruisseau est connu sous le nom de Nuruchan Lungpa et se jette dans le lac Tso Kar. Emplacement des tentes près du ruisseau pour la nuit. **Nuit sous tentes.**

Jour 9 Nuruchan 4679m par le Horlam Kongla 4930m à Rachungkaru 4895m

Distance : 9 km

Durée : 5h

Dénivelé : +200/-100m

Aujourd'hui, ce sera une courte journée de randonnée. Traversez la rivière tôt le matin et la randonnée suivra une montée progressive jusqu'à Horlam kongka-la (4930m), puis une nouvelle descente lente jusqu'au ruisseau. Traversez le ruisseau et suivez le sentier sur le côté droit du ruisseau pour atteindre Rachungkaru. **Nuit sous tentes.**

Jour 10 Rachungkaru 4895m par le Kyamayuri La 5416m à Gyamar Barma 5195m

Distance : 12km

Durée : 6-7 heures

Dénivelé : +500m/ -195m

Commencez l'ascension du Kyamayur La (5416 m), ce qui prend environ 2 heures. La dernière montée est difficile. Après le col, le sentier mène vers le nord-est et à la fin de la vallée, le sentier commence à monter un autre petit col appelé Gyama La (5 400 m), d'où vous pourrez admirer différents sommets. Descendez vers le nord-est et traversez la petite rivière et le Gyamar Barma est atteint après une autre rivière, traversée qui sert également de base au col de Korzok. **Nuit sous tentes.**

Jour 11 Gyamar Barma 5195 - Kartse La 5384m - Gyamar 5157m

Distance : 8 km

Durée : 4 heures

Dénivelé : +213m/-251m

Après avoir franchi le col du Kartse La, descendez vers la vallée de Gyamar au pied du Yalung Nong. **Nuit sous tentes.**

Jour 12 Gyamar - Yalung Nyau La 5435m - Korzok 4452m

Distance : 14 km

Durée : 6-7 heures

Dénivelé : +300/-905m

Commencez par une montée facile jusqu'au col de Korzok en longeant le ruisseau. Il faut environ 2 heures pour atteindre le sommet d'où vous pourrez avoir une vue magnifique sur le lac, suivi d'une descente raide jusqu'au village de Korzok. Vous pouvez également camper à Korzok Phu où se trouve des camps nomades. **Nuit sous tentes.**

Jour 13 Tsomoriri à Leh

Distance : 240 km

Durée : 6 heures de route

Après le petit-déjeuner, promenade autour du lac et route vers Leh via le pont Mahey et Chumathang, une célèbre source d'eau chaude connue pour ses propriétés médicinales. **Nuit à l'hôtel ou en lodge.**

Jour 14 Journée libre à Leh ou retour à Delhi

Nuit à l'hôtel ou en lodge.

Jour 15 Delhi

Vol international et retour pour la Suisse.

À quoi s'attendre !

Une randonnée assez engagée qui dure généralement environ deux semaines et vous mènera à des altitudes supérieures à 5 000 m. Une journée type comprendra plus de 6 heures de randonnée et impliquera de nombreuses montées et descentes sur des sentiers peu fréquentés. Le terrain sera varié lors de ces randonnées et vous pourrez vous attendre à marcher sur des moraines/champs de rochers et à traverser de petits glaciers.

L'acclimatation est une préoccupation, les itinéraires sont soigneusement planifiés et permettent à chacun de s'acclimater à l'altitude progressive. L'exposition au froid est assez importante lors de ce trekking, tous les participants doivent disposer d'un équipement et de vêtements de bonne qualité pour profiter de ces randonnées.

Un mélange de nature sauvage, d'altitude, de terrain et de durée rend ces randonnées engagées.

Adapté aux personnes en bonne forme physique, à la recherche de défis et capables de supporter deux semaines en extérieur.

Repas pendant le trekking

Nos cuisiniers veillent à préparer vos repas pour votre plus grand plaisir. En règle générale, ces repas copieux seront principalement de nature végétarienne avec du thon en conserve. Ceci est typique des régimes ladakhis en général.

Nos cuisiniers sont encouragés à utiliser des désinfectants pour les mains tels que des gels à base d'alcool avant la préparation des repas. Vous êtes encouragés à faire de même.

Les plats sont généralement des bols et des poêles en acier inoxydable.

Notre personnel vous fournira des liquides réhydratants en grande quantité tout au long de votre trek. Profitez du thé, du café, des jus et de l'eau partout où vous le pouvez.

En altitude, il est courant de ne pas ressentir beaucoup de faim ou de soif. Assurez-vous de bien vous nourrir et de boire beaucoup de liquides, tant aux repas que tout au long du sentier. Durant l'été, la chaleur peut être un réel facteur nécessitant un apport important de liquides lors de vos randonnées ou ascensions. Emportez avec vous 2 à 3 litres d'eau.

MENU

Petit-déjeuner

Porridge, cornflakes, Muesli, Pains, Confiture d'abricots, Miel, Beurre, Beurre de cacahuète, fromage, Crêpe, Omelette, Thé et café.

Déjeuner

Déjeuner chaud. Vos assistants porteront votre déjeuner.

Dîner

Soupe, riz, curry (légumes, champignons et Paneer) Dal, nourriture locale (nouilles. Thukpa et Chowmein, Momos végétariens) etc.

Hydratation

En tant qu'organisation locale et respectueuse de l'environnement, nous vous encourageons à utiliser de l'eau bouillie au lieu de l'eau minérale en bouteille plastique, car cela nous aidera à garder les itinéraires de randonnée et l'environnement propres. Pour le premier jour, nous fournirons deux litres d'eau bouillie sous pression, et à partir du 1er soir du trek, notre personnel fournira de l'eau bouillie, la source sera soit un glacier, soit une source et l'approvisionnement se poursuivra jusqu'à la fin du trek.

Tous les hébergements sont dotés de lits jumeaux. Tous les hébergements dans des tentes doubles à dôme alpin pendant une randonnée/expédition, y compris tous les repas, collations, thé/café, etc. *Les chambres/tentes à occupation simple seront facturées **200 \$** par personne supplémentaire.

Des repas végétariens et non végétariens seront servis pendant le trek/expéditions selon la disponibilité.

Équipement de camping : tentes à dôme alpin, matelas de couchage, tentes à manger, tentes de cuisine et tentes de toilettes selon les besoins.

Aides de cuisine/personnel de soutien selon les besoins.

Mules/chevaux pour transporter la charge selon les besoins.

Premier kit de base et bouteilles d'oxygène portables selon les besoins.

Transport selon l'itinéraire

Frais de randonnée, frais de faune, frais de camping et frais de permis de ligne intérieure.

Prise en charge et retour à l'aéroport.

Inclus dans le prix

Vol interne Delhi-Leh-Delhi.

Nuit en lodge ou hôtel à Leh avec petit déjeuner.

Transport aller-retour (jusqu'au point de départ et retour du point d'arrivée en voiture)

Tentes

Matelas

Chevaux de bât

Nourriture

Guide

Cuisiner

Aides

Matériel de cuisine

Frais de camping

Taxe pour la faune

Frais des permis intérieurs

Non-inclus

Vols internationaux

Sac de couchage et équipement de trekking personnel.

Vêtements personnels.

Tous les arrangements à Delhi.

Dépenses de nature personnelle comme la lessive, les appels téléphoniques, l'alcool, les cigarettes etc.

Tous les frais résultants de circonstances imprévues telles que les intempéries, les glissements de terrain, les conditions routières et toutes autres circonstances indépendantes de notre volonté.

Diner et souper pendant votre séjour à Leh.

Tout type de dépenses à caractère personnel.



