

# TREK KHARTA EVEREST TIBET

CIRCUIT 16 JOURS / 15 NUITS



## UNE DECOUVERTE UNIQUE

L'un des plus beaux treks à incluant dans votre circuit au Tibet, dans la région de Kharta et de l'Everest. Ce trek inclut la découverte de la région de Lhassa et Gyantsé, vous parterez ensuite dans de superbes vallées isolées de la région de l'Everst, pour de belles journées de trek offrant des vues fantastiques sur la chaîne himalayenne, et l'Everest. Ce trek Kharta Everest au Tibet est de toute beauté !

Meilleurs mois pour ce trek Kharta & Everest : Mai, Juin et Septembre.



## VOS HOTELS

noms données à titre indicatif

### LHASSA

Tibet Heritage \*\*\*

### GYANTSE

Yeti \*\*\*

### SHEGAR

Qomolungma \*\*\*

### TSETANG

Tsetang Hotel \*\*\*\*

# LE CIRCUIT

## JOUR 1 - Arrivée à Lhassa / Tibet

Arrivée à l'aéroport, puis transfert vers Lhassa, capitale du Tibet située à 3650 m d'altitude. Installation à l'hôtel et balade et repos dans les vieux quartiers. Acclimatation. Nuit à l'hôtel Tibet Heritage 3\*.

## JOUR 2 & 3 - Visite de Lhassa - Potala - Jokhang - Drépung - Séra

Deux jours sont nécessaires pour découvrir les sites connus et moins connus de Lhassa, le Potala, palais des Dalaï Lamas, le Jokhang, temple le plus sacré du Tibet et le Barkhor, les grandes universités monastiques de Drépung et de Séra où les moines débattent en public des grands thèmes de la métaphysique bouddhiste. Nuit à l'hôtel Tibet Heritage 3\*.

## JOUR 4 - Lhassa – Yamdrok - Ralung – Gyantsé

Découvert du lac de Turquoise de Yamdrok, situé dans un écrin de montagne, où paissent yacks et moutons. Pique nique au bord du lac puis passage du col Karola (altitude : 5200 m). Nous passons au pied de l'imposant glacier du Norjin Kangsang. En route, découverte du monastère oublié de Ralung. Une ou deux heures de balade facile à pied pour goûter l'immensité du plateau tibétain. Arrivée à Gyantsé. Installation à l'hôtel Yéti 3\*.

## JOUR 5 - Gyantsé - Shigatsé - Shegar

Visite ce matin de Gyantsé, l'une des plus belles bourgades du Tibet central où se retrouvent agriculteurs et éleveurs pour un marché pittoresque. Visite du monastère aux fresques extraordinaires et du fameux stupa de Kumbum aux 72 chapelles. Route spectaculaire sur le plateau Tibétain. Passage par Shigatsé que nous visiterons de retour du trek Kharta. Passage par les cols d'altitude de Yulung et Gyatso. Visite de Shegar et de son ancien fort. Nuit à l'hôtel Qomolungma 3\*.

## JOUR 6 - Shegar – trek Kharta – Yuepa

Nous quittons la route de Lhassa à Katmandou pour rejoindre Kharta. Passage par le col du Pang La à plus de 5200 m. Kharta est le point de départ de notre trek. Terminus de la piste. C'est depuis ce village que les premières tentatives d'ascension vers l'Everest furent organisées dans les années 1915/1922. Nous passerons la nuit en bivouac. Dîner.

## JOUR 7 - Trek Yhulok – Dhambu

Nous quittons Kharta par le sud. Après le pont de la Lang Chu, nous suivons la rivière (Chu) Kharta et montons progressivement jusqu'au village de Yeuba, lieu de naissance de Tenzin Sherpa. Nous bivouaquons un peu plus loin à Dhambu.  
- Dénivelé positif : 600m / 4h de randonnée.

## JOUR 8 - Trek Dhambu - Methok Serchen

Montée jusqu'au lac Shao Tso. Passage du col de Shao La à 4900m d'où la vue sur la montagne Makalu est impressionnante. Descente facile en trek jusqu'à notre camp.  
- Dénivelé positif : 600 mètres / Dénivelé négatif : 150 mètres / 5 à 6h de randonnée.



FABIEN  
correspondant au Tibet

Il se fera un plaisir de vous faire découvrir tous les trésors dont regorge la région...

## JOUR 9 - Trek Methok Sechen-Lake Tsonak-Sharlung

Changement de paysage, nous retrouvons une ambiance plus alpine avec une belle végétation de montagne : forêt de sapins et de rhododendrons, fougères et fleurs sauvages. Des camps de nomades qui gardent les troupeaux de yak jalonnent notre parcours.

– Dénivelé positif : 300m / Dénivelé négatif : 400m / 4 à 5h de randonnée.

## JOUR 10 - Trek Sharlung - Grotte Thangsum - Karma Chu - Pethang

Journée facile en haute altitude. Superbe vue sur la face est de l'Everest, le Lhotsé et le Chomo Lungdzo. Il nous faudra environ 3h30 de marche pour atteindre le lieu-dit Thangsum sur un à-pic dominant trois vallées puis nous remontons la vallée de la Karma Chu pour atteindre Pethang, un beau pâturage d'altitude parsemé de pacages de bergers, où nous camperons.

– Dénivelé positif : 100m / Dénivelé négatif : 240m  
4 à 5h de randonnée.

## JOUR 11 - Trek Pethang – Orka - Pethang Ringmo

Montée fastidieuse dans la moraine pendant 1h30 jusqu'au lieu-dit Orga mais la récompense est là avec une vue de l'Everest et du glacier de Kangshung. Péhang Ringmo est un vaste plateau herbeux dominé par l'Everest, le Lhotsé et le Makalu.

– Dénivelé positif : 600m  
3 à 4h de randonnée.

## JOUR 12 - Trek Pethang – Thangsum Tso - Shorima

De Pethang, nous rejoignons Thangsum Tso puis nous remontons jusqu'au Lac Tso Shorima à 4700 m.

– Dénivelé positif : 480m  
8h de randonnée.

## JOUR 13 - Trek Tso Shorima – monastère Rongbuk

Du lac commence la longue randonnée en montée (3 à 4h) jusqu'au col du Langma La à 5300 m d'où la vue par beau temps est l'une des plus grandioses des Himalayas et l'Everest. Ensuite descente facile (3 h) en trois niveaux pour aller jusqu'au Shomaling (4000m) ensuite route ensuite pendant 3h sur Rongbuk en passant par à nouveau par Kharta.

– Dénivelé positif : 1030m / Dénivelé négatif : 1050m  
5 à 6h de randonnée + 3h de route.

## JOUR 14 - Rongbuk – Shigatsé

Montée au camp de base historique de l'Everest côté Tibet, puis route pour rejoindre et visiter Shigatsé. Visite du monastère de Tashilumbo, résidence du Panchen Lama puis balade dans le marché où l'on trouver encore quelques belles (fausses !) antiquités. Nuit à l'hôtel Yak.

## JOUR 15 - Shigatsé – Samyé – Tsétang

En longeant le Brahmapoutre nous rejoignons l'oasis de Samyé. Visite du plus ancien monastère du Tibet conçu sur le plan d'une mandala. Transfert à Tsétang. Nuit à l'hôtel Tsétang 4\*.

## JOUR 16 - Départ de l'aéroport de Lhassa / Tibet

Temps libre, visite de la forteresse de Yumbulagang si le temps le permet, puis transfert à l'aéroport de Gongkar pour le vol vers votre prochaine destination.



## Qui sommes-nous ?

Asian Roads est un réseau d'agences de voyage locales francophones réparties à travers l'Asie, créant des circuits sur mesure, privés et individuels privilégiant un tourisme authentique, de charme et proche des habitants des pays traversés.

Initialement basé au Yunnan en Chine, le réseau Asian Roads s'étend maintenant sur toute l'Asie. Il regroupe des français basés la majeure partie de l'année dans leur pays d'adoption, disposants d'une réelle expertise des voyages, et qui se feront un plaisir de vous élaborer de l'intérieur et en direct, un circuit réellement sur mesure.

La gestion administrative du circuit se fait via notre agence française, sécurisante en terme de garanties apportés aux voyageurs (assurance RCP Hiscox, garantie financière APST) et de paiement (gratuit pour Visa et Mastercard).

Australie - Nouvelle Zélande

Népal - Inde - Sri Lanka

Kazakhstan - Kirghistan - Ouzbékistan

Bhoutan - Mongolie - Chine

Laos - Cambodge - Vietnam

Océanie - Philippines

Thailande - Birmanie - Malaisie

## Depuis 2007

**14 300** voyageurs à travers l'Asie, dont 35% d'expatriés

**3 750** circuits effectués uniquement sur-mesure pour des petits groupes : couple, amis, famille

**22** conseillers voyage français répartis sur 19 pays d'Asie

**14 300** arbres déjà plantés : notre contribution contre le changement climatique

**+ de 30 000€** reversés à 3 œuvres caritatives aidant à la scolarité d'enfants en Chine  
: Couleurs de Chine, Lab Pra Kampa et Enfants du Mékong

### Asian Roads

19 rue Chateaubriand 22100 DINAN  
+33 640 276 422  
asian.roads@gmail.com

### Tibet Roads

BASE CAMP Trekking & Expeditions  
Lazimpat (Hotel Radisson Lane), Kathmandu  
+(977 1) 44 11 504 / 44 15 57  
himalaya.asianroads@gmail.com