



“*Contact
et infos*”

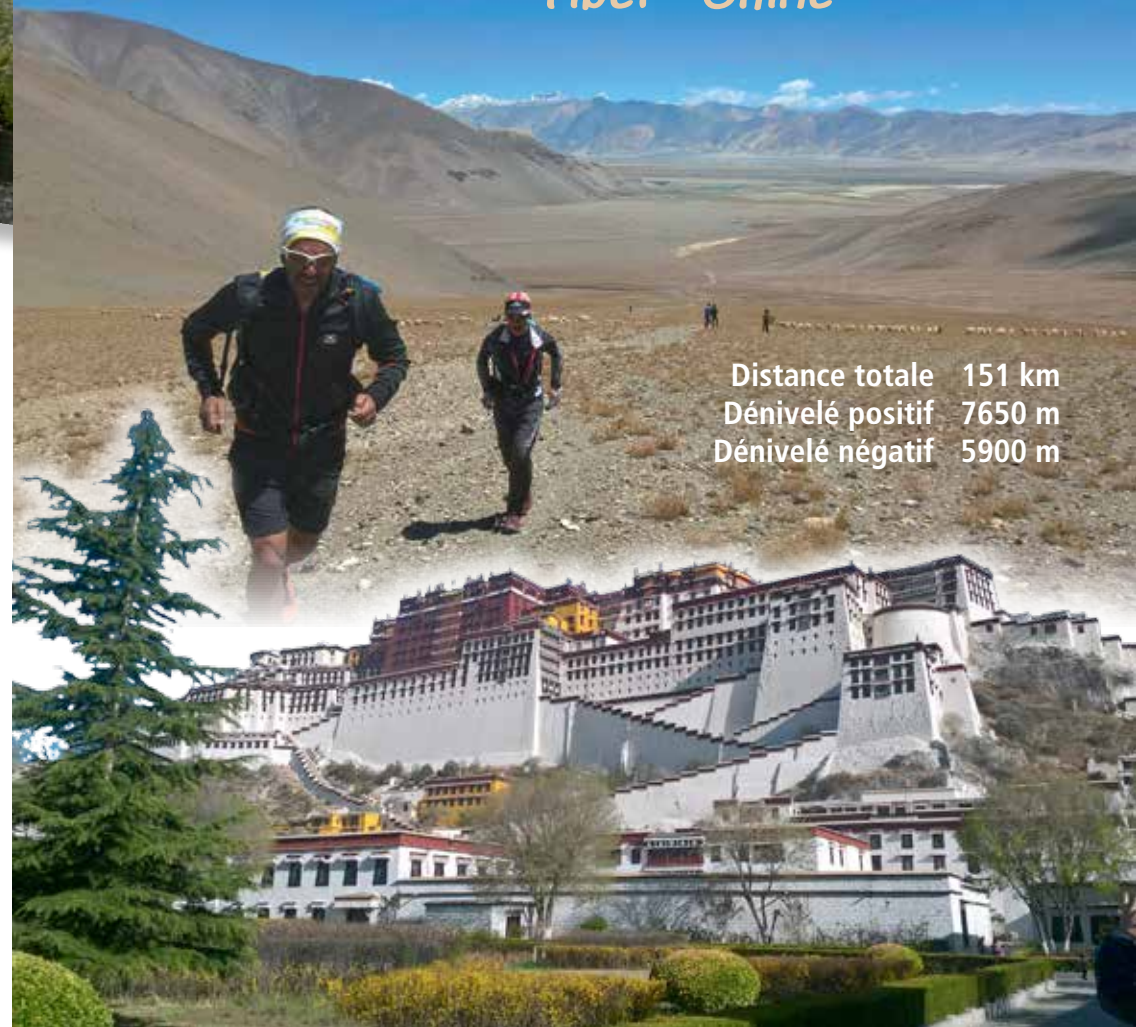
Annie Sherpa
55 impasse de Tréville
74250 Ville-en-Sallaz – France
Tél. +33 (0)4 57 43 79 43
Tél. +33 (0)6 04 52 42 79
dachhiridawasherpa@gmail.com
www.dawasherpa-experiences.com



Editions du Fournel – Tél. 04 92 23 15 75

Du 5 au 21 mai 2018, venez courir avec nous le

“*Trail du toit du monde*” *Tibet - Chine*



Distance totale 151 km
Dénivelé positif 7650 m
Dénivelé négatif 5900 m

Jour 1 (vendredi) : Départ Suisse / France

Jour 2 : Lhasa

Arrivée à l'aéroport de Lhasa. Accueil et transfert (1h) vers l'hôtel à Lhasa. Reste de la journée libre pour vous acclimater à l'altitude. Nuit à l'hôtel Snow Heaven 4*.

Jour 3 (dimanche) : Lhasa

Prologue ce matin de 8,5 km depuis le monastère de Pabonka (3750 m) vers celui de Séra (3750 m). Passage par de petits monastères et un ermitage (4150 m). Dénivelés : 650 m+ / 650m-. L'après-midi, balade au Barkhor et visite du monastère de Jokhang. Nuit à l'hôtel Snow Heaven 4*.

Jour 4 : Lhasa – Langthang Dewachen

Découverte ce matin du Potala. 1h30 de transfert vers le village de Namgyel Chol (3750 m), départ de l'étape d'aujourd'hui. 10 km de course vers le village de Langthang Dewachen 4100 m. Dénivelés : 350 m+ / 0 m-. Hébergement en campement et/ou chez l'habitant.

Jour 5 : Langthang Dewachen – Kangru

10 km de montée continue pour atteindre le col de Jeshu La (5200 m), suivie de 6 km de descente vers le monastère et village de Kangru (4500 m). Dénivelés : 1250 m+ / 700 m-. Hébergement au monastère de Kangru et/ou campement.

Jour 6 : Kangru – Chamda

Départ de Kangru (4500 m) pour la traversée d'un premier village tibétain, puis une montée (altitude maximum : 4700 m) sur une montagne dominant le lac Yamdrock. Continuation le long des crêtes vers le village de Chamda (4500 m). L'étape du jour fait environ 16 km. Traversée du village jusqu'au campement en bordure du lac Yamdrock. Dénivelés : 650 m+ / 650 m-.

Jour 7 : Chamda – Gyantsé

Départ du campement pour 4 km sur route et prairies, avant de monter sur une montagne, pour suivre les crêtes. Descente vers la prairie de Karmaling que vous traverserez jusqu'au village de Qu Go Chong Co. L'étape du jour fait environ 20 km, avec une altitude maximale de 4700 m. Dénivelés : 500 m+ / 500 m-. 4 à 5h de route l'après-midi vers la ville de Gyantsé, avec en chemin un passage par le col de Karola (5050 m) offrant de belle vue sur le glacier du même nom. Nuit à l'hôtel Yéti 3*.

Jour 8 : Gyantsé – Sakya

Visite de la forteresse et de la vieille ville de Gyantsé. 4h de route vers Sakya, déjeuner en cours de route. Découverte du monastère de Sakya. Hébergement à l'hôtel Manasarovar 3*.



Jour 9 : Sakya – Tsogo – Trelung

Depuis Sakya, 3h de route jusqu'au village de Tsogo (4300 m). Départ pour 4/5 km de plat puis montée vers un col à 4970 m. Descente vers le lieu de campement dans la grande prairie de Delung. L'étape du jour fait environ 14 km. Dénivelés : 750 m+ / 400 m-. Nuit en campement.

Jour 10 : Trelung – Tsa

Départ du campement de Trelung à travers la prairie (2 km de plat), puis montée par un col situé à 5150 m. Descente jusqu'au village de Tremen (3800 m) puis continuation par 5 km de piste vers le village de Tsa (3800 m). L'étape du jour fait environ 17 km. Dénivelés : 1200 m+ / 1900 m-. Nuit en campement.

Jour 11 : Tsa – Tashizom

Étape de 35 km aujourd'hui jusqu'au village de Tashizom (4400 m) à travers des villages tibétains et de belles gorges, en suivant une piste peu fréquentée. Dénivelés : 800 m+ / 200 m-. Logement en guest house au centre du village de Tashizom.

Jour 12 : Tashizom – Rongbuk – Camp de base de l'Everest

Cours transfert vers le village de Ching Tsam (4600 m). Montée vers un col de 5200 m offrant de superbes vues sur la montagne Cho Oyu. Descente puis vous empruntez par intermittence la route goudronnée menant au monastère de Rongbuk. Continuation vers le camp de base de l'Everest (5200 m), point final de la course. L'étape du jour fait environ 22 km. Dénivelés : 1500 m+ / 900 m-. Retour en bus à Rongbuk et logement en guest house.

Jour 13 : Rongbuk – Shigatsé

Aujourd'hui, 6h de route depuis Rongbuk vers Shigatsé, 2^e plus grande ville du Tibet. Arrêts en chemin pour de superbes vues sur la chaîne de l'Everest. Nuit à l'hôtel Manasarovar 3*.

Jour 14 : Shigatsé – Lhasa

Visite ce matin de l'important complexe monastique de Tashilumpo. 5 à 6h de route pour le retour vers Lhasa. Nuit à l'hôtel Snow Heaven 4*.

Jour 15 : Lhasa

Journée libre à Lhasa. Remise des prix avant le dîner. Nuit à l'hôtel Snow Heaven 4*.

Jour 16 : Départ Lhasa

Transfert à l'aéroport pour le vol retour vers l'Europe.

Jour 17 (dimanche) : Arrivée Paris / Suisse

Prix : environ 3400 €/personne