

ROLWALING, le côté sauvage et caché du pays sherpa.

Trekking engagé
20 jours au Népal
pour 12 jours de marche



Village de Beding, 3700m.

C'est une plongée culturelle et sportive sous l'augure du mont Gaurishankar (7146m), point de référence de cette partie nord-ouest du pays qui rassemble sous ses chemins sacrés de nombreux groupes ethniques.

Rolwaling ou le « sillon » en sherpa, empreinte de Padmasambhava, le père du bouddhisme au Tibet, s'étire le long de la frontière vers l'un des plus grands lacs glaciaires du Népal et au-delà sur le Khumbu et la région de l'Everest.

Nos accompagnateurs de Mendigaiak sillonnent cette vallée depuis quelques années et vous proposent un trek particulier alliant des étapes en lodges, d'autres chez les habitants ou en tente, bref une variabilité d'itinérance qui permet d'adapter le voyage au quotidien et de réaliser des rencontres avec nos hôtes locaux.

Sur 3 jours, nous remonterons la rivière Tama Koshi, le long de petites rizières vers des gorges à la végétation luxuriante des plantes subtropicales ; puis nous nous détacherons du bas de vallée pour aller chercher l'entrée suspendue de Rolwaling. De Simigaun , premier village sherpa, nous traverserons en 2 journées la forêt avant d'atteindre la vallée glaciaire de Beding, étape importante à 3700m autour de laquelle nous graviterons. Lac glaciaire (4500m), ou col haut perché (au-delà de 5000m), monastères aériens à flanc de falaise, estives à yacks...feront l'objet de toute notre attention.

Nous proposons une petite variante pour le retour à partir du 13^{ème} jour, avec une remontée en milieu de vallée, vers le col de Daldung La à 3800m d'altitude, avant de redescendre vaillamment sur la Tama Koshi.

PROGRAMME de ROLWALING

JOUR 0 : envol de Paris.

JOUR 1 : arrivée à Katmandou ; installation à l'hôtel et repas de bienvenue.

JOUR 2 : transfert en bus vers Charikot (alt 2000m) : 6 à 7 heures pour 150 km ! Traversée de la Sun Kosi qui permet d'apprécier la grandeur des rivières himalayennes dans leur déroulé de bas de vallée. La lenteur du déplacement permet d'apprécier le foisonnement de l'activité humaine dans les contreforts himalayens.



JOUR 3 : Dolakha-Sigati (alt 950m) (lodge) ; 15 km et 5h de marche, le long des plantations d'orangers et d'ananas.

JOUR 4 : Sigati-Jagat ou Gongar (alt 1150m) ;(lodge ou tente) 15 km et 5 à 6h de marche : les bords de berges alternent entre forêt riveraine et rizières s'épanchant entre de gros blocs rocheux, traversée de petits groupes de maisons avec des tea-shops permettant des petites haltes.

JOUR 5 : Gongar-Simigaun (alt 2000m, dén 850), (lodge ou tente) ; 7 km et 5 à 6h de marche : remonter la rivière à travers les gorges n'est pas aisé car se faisant par une multitude de marches qui montent et descendent le long de la rivière ; il faudra ensuite gérer le gros du dénivelé en une seule montée abrupte pour se détacher de la Tama Kosi.

JOUR 6 : Simigaun-Gyalche (alt 2850m, dén 900), (karka[abri de bergers] ou tente) ; 5h de marche à travers une grande forêt de chênes, une seule étape ou tea-shop en plein milieu...de nulle part ! Le camp se fait non loin de la rivière de Beding : Rolwaling khola.

JOUR 7: Gyalche-Beding (alt 3700m, dén 950), (habitant); 6h de marche à cheval entre les grands sapins himalayens et la lande à genévriers. Ces 2 étapes sont décisives pour la montée en altitude et avant le repos d'acclimatation.

JOUR 8 : journée de repos et prise de contact avec les sherpas du village.

JOUR 9 : Beding-Na (alt 4200, dén 500m) (lodge ou tente), 3 à 4h de marche, la vallée s'ouvre dans son auge glaciaire ; au-dessus de nous : un joli défilé de pics de plus de 6000m d'altitude ; Na est le village d'estive de Beding.



JOUR 10 : Na-Chukyma (alt 4600m, dén 400) (micro lodge ou tente), 3h de marche en franchissant successivement 2 moraines frontales pour accéder au lac glaciaire de Tso Rolpa (4500m). au bord du lac : la verticalité de Tsoboje (6689m) et Kang Nachugo (6735m).

JOUR 11 : Chukyma (alt 5000m, dén 400)-Beding (3700m) ;7h de marche ; le haut de la vallée est fermé par des glaciers et des cols lointains (2 jours) à 5600 et 5700m d'altitude, nous improviserons une randonnée le long des moraines glaciaires jusqu'à dépasser 5000m ; puis descente vers Beding.



JOUR 12: Beding-Daldung La (alt 3970, dén 770m)(bivouac) ; 6h de marche ; après une descente vers le nouveau pont « basco-népalais » de Someder, nous

remonterons à travers forêts et estives à yacks, vers le col et les crêtes de Daldung : **vue imprenable** sur la magnificence de Gaurishankar(7146m) !!!

JOUR 13 : Daldung La- Tashinam (alt 2000m, dén -2000m) (habitant) ; 5h de marche ; attention à cette longue descente, sans doute éprouvante, à travers les rhododendrons et les chênes.

JOUR 14 : Tashinam-Sigati (dén -1000m) (lodge); 5h30 de marche pour encore une longue descente vers la Tama Kosi ; quelques milliers de marche d'un travail énorme réalisé par des ouvriers locaux.

JOUR 15 : transfert en bus à Charikot (2000m), agglomération sur l'axe routier de Katmandou, perchée en entrée de la région du Gaurishankar (7146m) ; durée 4h à 4h30. Après-midi repos et découverte des alentours de la ville. Soirée en hôtel.

JOUR 16 : journée de déambulation à travers les petits villages alentours, en marges des innombrables terrasses cultivées, à l'époque de la **moisson du riz**.

Possibilité de visiter un **artisanat local** important : le papier népalais : « **lokta** » fait à partir de l'écorce d'un arbrisseau présent dans ces forêts ; c'est un papier d'art qui est connu au niveau international.

JOUR 17 : transfert en bus sur KTM, à la journée ou demi-journée (bus express) ; installation à l'hôtel.

JOUR 18 : De Pashupatinath à Bodnath (demi-journée). A l'ouest de la ville, nous commencerons par la visite du célèbre site shivaïte de Katmandou(KTM), le long de la rivière Bagmati (« la parlante »), important centre de crémation hindouiste.

Quittant les lieux et la verdure du parc de Guneswori, nous monterons sur 3km et beaucoup de ruelles, vers le grand centre bouddhiste de Bodnath. Le stupa en son centre draine des milliers de pèlerins et nombreux sont les monastères adjacents. Il y règne une atmosphère de village tibétain.

JOUR 19 : Après-midi de visite à **Swayambunath**, stupa autant vénéré que celui de Bodnath.

Perché sur une colline à l'est de la ville, nous monterons l'impressionnant escalier de plusieurs centaines de marches avec au-dessus de nous le balai bruyant des singes Rhésus.

JOUR 20 : envol pour Paris.

UN TREK TRES ARTISANAL

L'orientation de ce trek se fait en collaboration avec les habitants de la vallée : nous leur faisons appel pour le portage et parfois dormons chez eux, c'est un petit partage pour des revenus d'appoint. Rolwaling est avant tout fréquentée pour sa traversée du Trashi lapsa, en trekking peak, moins pour du trek de base.

Ce n'est pas le confort habituel des treks dans les Annapurnas ou le khumbu. Les lodges sont rudimentaires, comme les habitations, le voyage est autre et s'incline naturellement vers un Népal rural avant tout.

| |
|--------------------------------|
| RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES |
|--------------------------------|

Nous contacter à lescheminsdunepal@gmail.com