



ALAYA



ASCENSION VOLCAN 6.000 ms en Bolivie



Votre expert local

Cédric Alaya Bolivia

La Paz - Bolivie

Tel WhatsApp : **591+72602264**

Skype :alayabolivia

Nom :

Prénom :

- **Date de départ sur place (LA PAZ Bolivie) :**
- **Date de Fin (LA PAZ Bolivie) :**
- **Nombre de participants :**



2 Jours

VOLCAN PARINACOTA 6330 ms

> **DEPUIS LA PAZ** Ascension 6000 ms Cordillère Occidentale **AND03**



Le volcan Parícuta est situé à la frontière avec le Chili et au milieu d'espaces sauvages où les Lamas et Alpacas règnent en maîtres. La conquête de ce volcan est une course exceptionnelle, parmi les plus belles courses des Andes.



Itinéraire **Au jour le jour** :

Jour 1: LA PAZ - ALTIPLANO - TOMARAPPI - **PARC NATIONAL DU SAJAMA** - HUAYNA KHOTA EAUX THERMALES- SAJAMA - 4350 ms

Depuis votre Hôtel de La Paz vous partez sur l'Altiplano et pour l'Ouest de la Bolivie et la **cordillère Occidentale** au cœur de la première réserve nationale du pays, aux pieds du inactif volcan Sajama et le sommet le plus haut de la Bolivie avec 6542m. Sur la route nous découvrons les "**Chulpares**" qui sont de véritables sépultures des ancêtres Aymaras. Poursuite sur une piste dans le **parc national du Sajama et le village de Tomarappi**. Vous contournez alors le volcan du Sajama où l'on pourra observer une colonie de flamants roses et les canards typiques de la région. Le parc national du Sajama est connu pour sa réserve de vigogne et la forêt de Keñua (la plus haute au monde). Passage par la lagune **Huayna Khota et les eaux chaudes du Sajama**. Baignade dans un cadre idyllique avec pour toile de fond les volcans enneigés. Poursuite pour le village de **Sajama** et son église typique. Passage par le bureau des gardes du parc du Sajama. Nuit chez l'habitant dans le village.

 5h30  Auberge Oasis ou similaire (Ch double)  Repas LD  Chauffeur hispanophone



Jour 2: SAJAMA - 4x4 CAMP HAUT 5200 ms - **SOMMET PARINACOTA 6330 ms** - SAJAMA LA PAZ - 4350 ms

Nous partons **dans la nuit** (1am) en 4x4 suivons un chemin **jusqu'au camp haut** 5130 ms (ce camp est accessible depuis que la piste est viable). Départ de notre marche sur une pente régulière mais raide en zigzag. Montée en

direction du glacier (entre 6000 et 6250 ms) que nous contourrons sur la droite, pas de présence de crevasse mais parfois de pénitents qui peut rendre éprouvante cette ascension en très haute altitude. 6 à 7 heures de montée variant en fonction des conditions climatiques. Depuis **le sommet 6333 ms** unique panorama sur le volcan du Sajama du côté Bolivien, le **lac Chungarà** et le **parc national Lauca** du côté chilien. Descente par le même itinéraire jusqu'au véhicule qui nous emmène au **village de Sajama** (15h environ). Vous retournez dans l'après-midi sur La Paz, arrivée en soirée.

 Raid 4x4  9/10h, +1200/-1200 ms  Guide HM montagne hispanophone



NOTICE:  [B] petit déjeuner - [L] déjeuner - [D] dîner

Informations Pratiques

>**NIVEAU** Cette ascension ne présente aucune difficulté technique mais demande une bonne résistance à l'effort en haute altitude.

- **Configuration:** itinéraire Montagne
- **Inclinaisons:** 40°
- **Difficulté globale:** AD-
- **Cotation engagement:** II



>**DÉPARTS GARANTIS**

Nos départs **se déroulent en individuel** (service privatif) à la date de votre choix. Nous privilégions les départs en petit groupe pour un service personnalisé et adapté à chacun.

>**SAISON** D'avril à novembre **durant la saison sèche**. Climat andin entre +15°C/-15°C la nuit et jusque -20°C au sommet. Vent parfois violent dans cette région.

>**ENCADREMENT** Guide de haute montagne hispanophone depuis Sajama, un guide jusqu'à 3 participants

- >**HÉBERGEMENT**

Nuit dans le village de Sajama **en auberge** Laukauta en chambre double, bain privatif



>DÉPLACEMENT

Transport privatif depuis votre hôtel de La Paz / 4x4 dans le parc du Sajama jusqu'au camp haut

>NOURRITURE

Pension complète durant l'expédition) Trois repas/jour vous sont proposés durant la journée.. Box lunch le midi, Repas chaud le soir et petit déjeuner, encas dans la journée. Prévoyez d'emporter une bouteille d'eau/gourde remplie le premier jour.

o >COMPRIS SAUF

- o Matériel technique individuel si nécessaire
- o Eau (ravitaillement possible dans le village)
- o Entrées sites de sajama (parc national / eaux chaudes) 130 bs; environ 18 US\$)

Votre budget

>TARIF **US\$/personne** En individuel

À partir de US\$ 289 par personne

* Le tarif varie en fonction du nombre de participants, **nous consulter** pour recevoir un devis

MATÉRIEL À EMPORTER *ANDINISME HAUTE-MONTAGNE*

Les variations climatiques dans la cordillère sont extrêmes ente le jour, (+10°C) et la nuit (-20oc extérieur) sont importantes.

- **Un sac de voyage** (à dos ou marin)
- **Un sac plus petit envergure** pour les affaires de la journée lors de l'ascension. Veste de haute-montagne (type gore-tex) lunette de soleil, crème solaire. Polaire, ou pull pantalon "aventure", chaussure de randonnée, et serviette..
- **Pharmacie individuelle**, lampe (frontale) avec piles de rechange. Chaussettes chaudes, Nécessaire de toilette, couteau, bonnet, gants, gourde, bâton de marche (facultatif).

Équipement technique individuel : baudrier, piolet, coques plastiques, crampons, guêtres, casque
(Possible location - voir détails -dessous)

TARIF DE LOCATION DE MATÉRIEL

- les prix sont indicatifs et peuvent varier au moment de la location.

Paire de Guêtres : 2 \$us / jour

- Piolet simple haute-montagne : 3 \$us/ jour
- Coques plastique haute-montagne : 5 \$us / jour
- Crampons : 4 \$us / jour
- Casque : 3 \$us / jour
- Lampe frontale : 2 \$us / jour
- Baudrier : 3 \$us / jour
- Bâtons télescopiques : 3 \$us / jour
- Pantalon de haute-montagne : 4 \$us / jour
- Veste Haute-montagne (Gore-tex) : 6 \$us / jour



Formalités Administratives

Les formalités administratives

Formalités pour tous les ressortissants français, belges et suisses : Votre passeport valide au moins six mois après la date de retour présumée de votre voyage.



Santé

Dentiste et médecin

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

Acclimatation et traitement préventif du mal d'altitude

Les voyages en Bolivie se déroulant pour certains au moins en partie à une altitude élevée, il est recommandé d'en parler avec votre médecin si vous n'avez pas d'expérience préalable du voyage en altitude ou si vous avez une sensibilité particulière à l'altitude. Le cas échéant, il peut être recommandé d'envisager un traitement préventif au mal d'altitude (type Diamox) ou de vérifier votre capacité à évoluer en altitude (consultations spécialisées en hôpital).

Avant le départ, une visite médicale est souhaitable, le médecin recherchant particulièrement certaines affections qui contre-indiquent une marche en haute altitude:

- insuffisance coronarienne et vasculaire cérébrale;
- insuffisance respiratoire chronique ;
- épilepsie et antécédents d'intervention neurochirurgicale;
- maladies nécessitant des injections répétées comme le diabète insulino-dépendant;
- maladie thrombo-embolique;
- mal aigu des montagnes, œdème cérébral ou pulmonaire lors d'un séjour antérieur en altitude. L'âge n'est plus une contre-indication au trekking. **Tout est affaire de forme physique.** Pour plus d'information, vous pouvez vous reporter à la brochure éditée par l'Association pour la recherche en physiologie de l'environnement ou au site Internet de l'association : www.arpealtitude.org

Présentation Agence Locale

Notre agence exerce depuis plus de 18 ans aux 4 coins de Bolivie. Nous avons une équipe au bureau pour préparer votre voyage sur mesure et une équipe sur le terrain pour vous accompagner dans les meilleures conditions.

Prêt à partir !

Ce programme vous convient ? Pour concrétiser votre circuit, il vous suffit d'envoyer un message de confirmation à votre expert local.

Besoin d'aide ?

Pour toutes les questions concernant l'organisation de votre voyage :Contactez directement votre expert local Pour toutes questions concernant le processus de réservation :

Contactez le service client Alaya **Par téléphone** :Du lundi au vendredi de 9h à 18h30.(-6hrs en Bolivie)Tél : 591 - 71900116 **Par E-mail** : alayabolivia@gmail.com



Calle Abdon Saavedra No. 2690 - Sopocachi - La Paz

Entre la rue Mendez Arcos et la place Rotary Plaza. Proche station téléphérique.

Tél/fax : +(591) 71900116

Email : info@alaya-bolivia.com / Email alternatif : alayabolivia@gmail.com

Site web . www.alaya-bolivie.com

Licence de tourisme No 125478