

OUTDOOR

Rando, vélo, kayak... La nature en mouvements

GO!

DESTINATIONS p.20

7 (AUTRES) ENDROITS À PARCOURIR UNE FOIS DANS SA VIE

BAIE DE SCORESBY GROENLAND | VALLÉE DE CHAMONIX
KARAKORAM PAKISTAN | CRATER LAKE ÉTATS-UNIS
CAP CORSE | FINESTRAS ESPAGNE | CAP-VERT



p.56

DOSSIER

INITIATION À L'ALPINISME

Objectif : mon premier 4000.
Témoignages - Conseils - Matériel



Alimentation
Les secrets des
« super-aliments » p.47



Équipement
Mettez de l'outdoor
dans votre auto p.77



RÉCIT

À VÉLO, EN FAMILLE, AUX LOFOTEN

Itinérance en Norvège
avec Titouan, 8 ans,
et Gaétan, 5 ans.

p.92

L 17460 - 15 - F - 5,90 € - RD





- 1 Cap-Vert p.22
- 2 Crater Lake, États-Unis p.24
- 3 Karakoram, Pakistan p.26
- 4 Finestras, Aragon, Espagne p.30
- 5 Cap Corse p.34
- 6 Chamonix p.36
- 7 Baie de Scoresby, Groenland p.40

▼ EN REMONTANT LA VALLÉE DU KARAKORAM VERS LE GONDOGORO LA Des 8000, des glaciers et des rencontres.

DESTINATIONS

7 (AUTRES) ENDROITS À PARCOURIR UNE FOIS DANS SA VIE

OutdoorGo! #9
 9 premiers endroits à parcourir : Lac Baïkal, Mont Perdu, Wadi Rum, Patagonie, Drakensberg, Mont Saint-Michel, Glacier d'Aletsch, Karnati et Banff-Jasper



3 Karakoram : sous les 8000, exactement

K2, Gasherbrum, Broad Peak... Un trek dans les hautes vallées du Pakistan offre une expérience intense au pied de ces sommets de légende. Objectif : le col Gondogoro.

C'est une région de très hautes montagnes, dont le nom évoque des aventures lointaines. Aux confins du Pakistan, de l'Inde et de la Chine, la chaîne du Karakoram prolonge l'Himalaya à l'Ouest. Aride, parée d'une réputation sulfureuse, peu peuplée, la zone est nettement moins fréquentée par les trekkers que le prestigieux Népal. Elle abrite pourtant des trésors : sur 500 kilomètres, on y admire le deuxième plus haut sommet du monde, le K2, et trois autres des quatorze 8000 que compte la planète : les Gasherbrum I et II et le Broad Peak. C'est aussi le massif montagneux qui compte la plus forte concentration de glaciers au monde dont le fameux Baltoro (62 km de long en 2006) et le Siachen (75 km). En tout, 135 glaciers dont huit font plus de cinquante kilomètres occupent le Karakoram. Des statistiques qui valent à la région le surnom de « troisième pôle ».

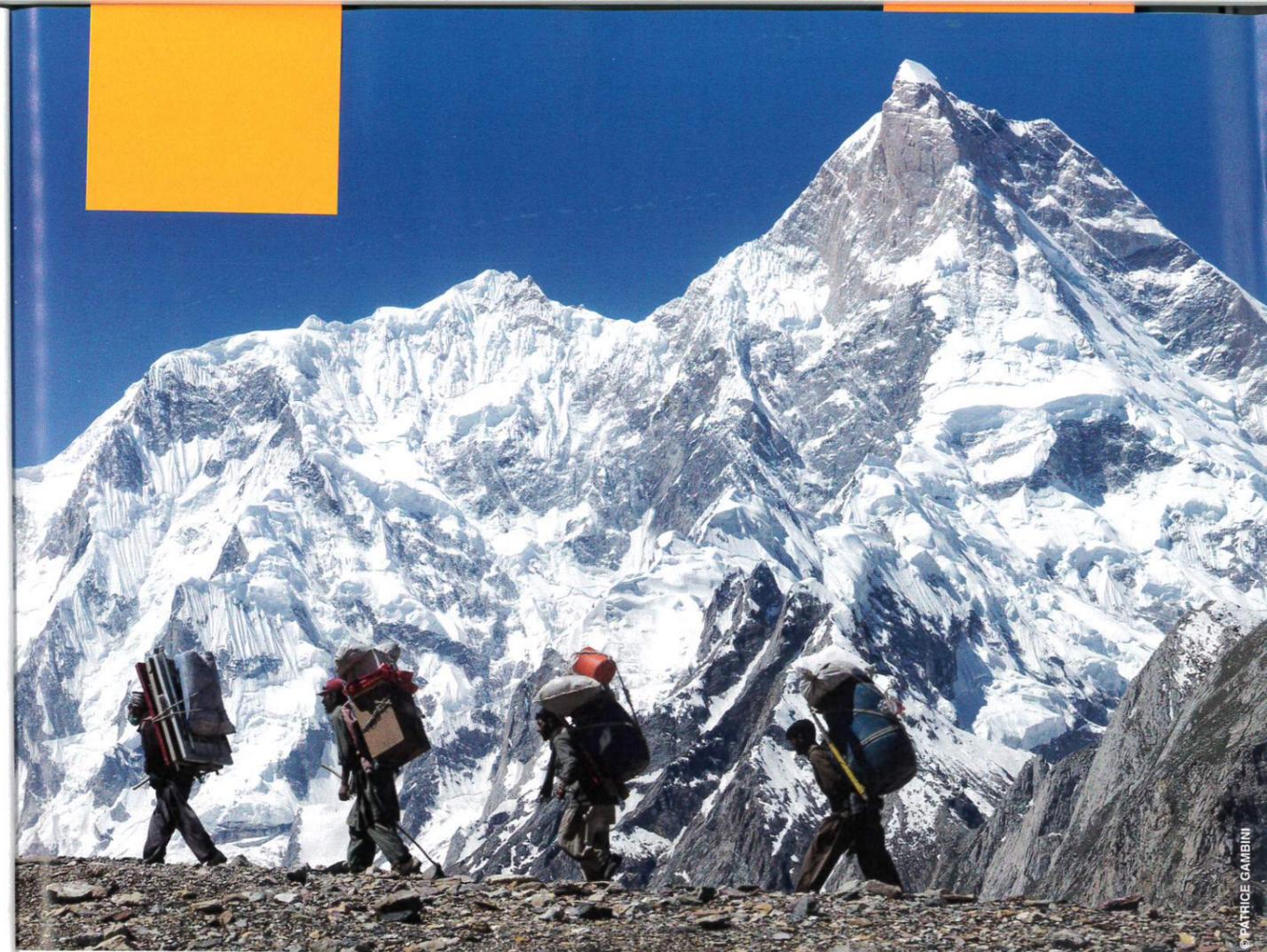
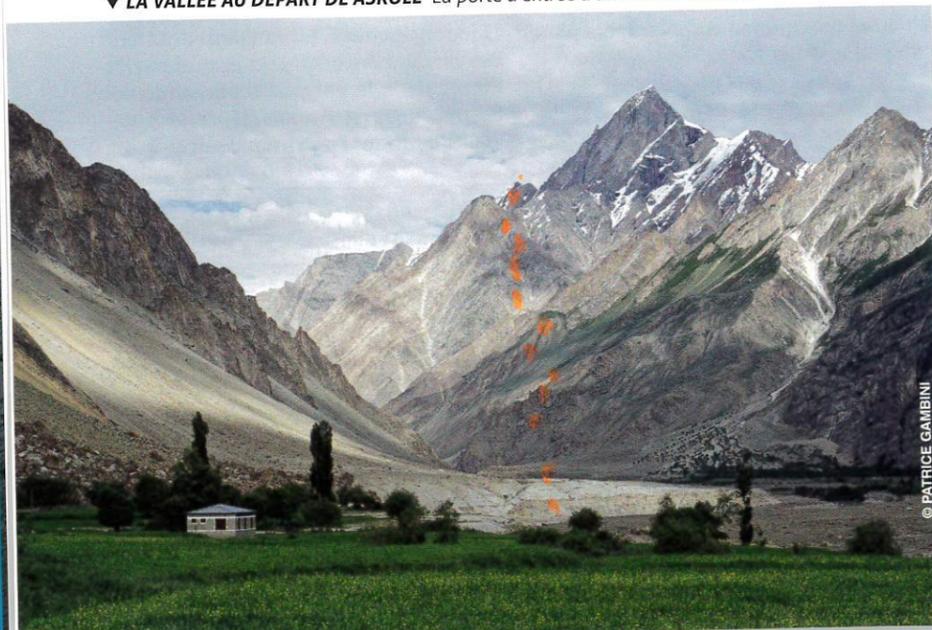
À 3000 mètres déjà, au départ de la petite bourgade d'Askole, le trek du Gondogoro La offre une plongée

saisissante dans cet univers de verticalité : à travers les larges vallées, cheminant au pied de sommets à plus de 7000 voire 8000 mètres, l'itinéraire conduit les trekkers à Concordia, le point de confluence des glaciers du Baltoro et de Godwin-Austen, avant de les emmener au col du Gondogoro, à 5585 mètres d'altitude en sept jours à deux semaines de marche sur 132 kilomètres et 3 400 mètres de dénivelés. Un trek de rêve qui n'est pas réservé aux seuls alpinistes, mais qui est accessible à tous ceux qui affichent une bonne condition physique, une expérience de la randonnée glaciaire et une tolérance à l'altitude. « Impressionnant », « Grandiose », « Spectaculaire » : Hugo et Patrice ont tous les deux parcouru ce chemin. Pour Hugo, qui a visité la région à l'été 2018 avec son acolyte Arnaud, tout a commencé sur un coup de tête en juin, deux mois seulement avant leur départ : « On était au refuge de l'Aigle, dans les Ecrins. On venait de redescendre la Meije orientale à ski sur fond de coucher de soleil, c'était magnifique. On se demandait ce qu'on pouvait bien imaginer de plus

grandiose... On pensait au Népal mais il y a trop de monde je trouve. Après nous être renseignés auprès des copains, nous nous sommes décidés pour le Karakoram ». Tous deux ne sont pas des novices : avant ses 13 ans, Hugo avait déjà parcouru une bonne partie des sommets des Ecrins avec son père. Si l'adolescence et les études lui ont fait mettre la montagne de côté, aujourd'hui, il la pratique intensivement et sous toutes ses formes : alpinisme, randonnée mais aussi vélo, escalade, ski de pente raide... Avec un délai de préparation aussi court, l'une des principales difficultés était d'obtenir dans les temps le visa pour entrer au Pakistan. Visa qui nécessite lui-même une lettre d'invitation : « Faire les papiers, aller à l'ambassade, c'est déjà toute une aventure ! Et puis, notre budget n'était pas extensible et nous ne voulions pas faire appel à une agence pour l'intégralité du voyage ». C'est finalement une agence locale, North Pakistan Adventure, qui les a accompagnés dans les démarches administratives. « Ils ne nous ont pas trop taxés », s'amuse Hugo qui précise : « Pour la fameuse lettre d'invitation, les Pakistanais sont si soucieux d'améliorer l'image de leur pays qu'il aurait été sûrement possible de contacter directement des habitants via un site comme Couchsurfing ». Nourriture, altitude, engagement physique... En haute montagne, les conditions sont difficiles ce qui incite à ne pas être trop ambitieux dans le choix de son itinéraire. « Au début, nous avons pensé tenter l'itinéraire de *Zabardast* », explique Hugo qui fait référence au documentaire relatant l'expédition d'une bande de freeriders français à la tour Nord de Biacherahi. « Nous étions tentés par le col du Skam La qu'on voit dans le film. Mais nous avons aussi en tête de faire un sommet. Arnaud avait repéré les tours de Trango, 3000 mètres d'ascension... On a beaucoup hésité. Finalement, on a suivi les conseils des spécialistes qu'on avait contactés en France : Pierre Neyret,



▼ LA VALLÉE AU DÉPART DE ASKOLE La porte d'entrée d'un monde vertical.



▲ SUR LE GLACIER DU BALTORO Des porteurs progressent, dominés par les 7 821 mètres du Masherbrum.

Mathieu Maynadier ainsi qu'Ishaq Ali de North Pakistan Adventure. Ils nous ont tous conseillé le Gondogoro La ». Sur place, l'entrée en matière est rude. Depuis Islamabad, les deux amis choisissent l'option bus pour rejoindre Skardu puis Askole, point de départ du trek. « J'ai exploré les confins du Mexique, vécu en Colombie... Mais, à la gare de bus, les sept heures d'attente par 50°C au soleil puis la traversée du pays avec deux éboulements en trois jours, c'était quelque chose ! ». S'ensuit la marche d'approche pour Concordia :

« La journée avant Concordia est extraordinaire : le Gasherbrum IV est presque plus beau que le K2 »

« Même si on arrivait après la saison des expéditions, on savait que l'itinéraire était fréquenté. Au final, on était plutôt content de voir du monde car les journées étaient longues ». Et puis, à mi-chemin de Concordia, vient la récompense : « L'arrivée aux tours de Trango est extraordinaire. Ce sont les premières grosses montagnes que vous voyez. Il y a ensuite la journée de marche avant Concordia : le Gasherbrum IV qui vous surplombe est presque plus beau que le K2 ».

Pour Patrice, l'aventure pakistanaise est encore plus récente puisqu'elle date d'août 2019. Grands voyageurs, sa femme Patricia et lui ont déjà réalisé des treks au Népal, en Amérique du Sud, au Kili-mandjaro... Et ils rêvaient depuis des années d'une expédition au Karakoram. La géopolitique les avait jusqu'ici dissuadés de concrétiser ce projet. Mais la relative accalmie des derniers mois les a convaincus : « On a atterri à Islamabad qui est une ville moderne et très occidentalisée. Il n'y a aucun problème dans ce coin-là. Et dans les montagnes, »

Karakoram ou Karakorum ?

Les deux orthographes coexistent. Mais attention aux confusions : si Karakoram désigne sans ambiguïté la chaîne de montagnes pakistanaise, Karakorum est également le nom d'une ancienne cité mongole. Fondée par le fils de Gengis-Khan, Ögedei, (image) pour devenir la capitale de l'empire, la ville a été bâtie à partir de 1235 sur ce qui n'était alors qu'un vaste campement de l'armée. En 1260, le jeu des alliances politiques verra la capitale transférée en Chine, ralentissant nettement le développement de la cité. La ville existe cependant toujours et compte un peu moins de 9 000 habitants. Dernier détail : Karakoram ou Karakorum, l'étymologie est la même, issue du turc médiéval, et signifie « roche noire ».



c'est pareil. Les gens sont super sympas ». Pour rejoindre le début du trek, Patrice et sa femme dont le voyage était organisé par une autre agence locale, Apricot Tour, ont préféré l'avion : un choix qui se défend au vu de l'expérience d'Hugo et Arnaud. C'est à Askole que les choses sérieuses commencent : « Ce trek se mérite. Excepté au début, il n'y a pas de vrai sentier. On marche sur la moraine, entre les blocs et les cailloux. Et comme il n'y a pas de village, tout le matériel et la nourriture doivent être transportés du début à la fin. Un immense merci à tous ces porteurs, sans qui les treks et les expés ne pourraient se faire ». Plusieurs dizaines de porteurs accompagnent chaque expédition. À Concordia, comme Hugo et Arnaud, Patrice et Patricia sont stupéfaits par le

fantastique décor dans lequel ils évoluent : « On est entouré de murailles quasi verticales, tandis que la vallée dans laquelle repose le glacier fait parfois plusieurs kilomètres de large. C'est tellement grand que ça en est presque inhumain ». Mais le point d'orgue du trek, le Gondogoro La est encore devant : « Le départ vers le col s'est fait vers minuit. Nous avons été pris en charge par un membre des rescue teams. Ce sont des équipes de secouristes qui accompagnent obligatoirement les groupes dans cette ascension. Dans la nuit, le col se devinait aux nombreuses frontales ». Un moment qu'on devine magique...

Le couple insiste aussi sur l'accueil des Pakistanais : « Parmi les clients de notre groupe, il y avait deux Pakistanais. Ils parlaient bien anglais et, grâce à eux,



▲ Sur les routes pakistanaises.

© PATRICE GAMBINI

nous avons pu découvrir un peu les réalités de ce pays qu'on a tendance à diaboliser. Là-bas, la majeure partie des gens cherchent simplement à vivre, comme nous, une vie tranquille ». Patricia a été agréablement surprise par la condition des femmes : « Là où nous étions, elles n'avaient pas besoin de porter le voile pour se balader. Je peux dire aussi qu'il y avait une meilleure considération et plus de respect pour nous qu'en Inde ». Un point négatif tout de même ? « La nourriture était vraiment très épicée. Ça peut poser problème au bout de quelques jours... Et puis sur la fin du trek, nous n'avions plus beaucoup de protéines. Certains groupes avaient d'ailleurs une solution originale : des protéines sur pattes, des chèvres. On les a vues disparaître petit à petit au fil du séjour ». Pour Hugo et Arnaud, le problème était plutôt la quantité de calories disponible : « On portait notre nourriture, on était donc un peu limité et on peut dire qu'on a eu faim. » Notes pour les futurs voyageurs : emporter quelques lyophilisés...

Hugo a parcouru la vallée de Hunza façon road trip à moto. Il y a même pratiqué le trail. « L'altitude est moins élevée, alors c'est un peu moins impressionnant, explique Hugo. Mais c'est magnifique quand même, notamment à cause du contraste entre le vert de la végétation et le blanc de la neige... Ça ressemble au Ladakh indien ». Karimabad est un bon point de départ pour explorer la vallée.

La Karakoram Highway qui relie Kashgar, en Chine, à Havelian, au Pakistan, en franchissant le col de Khunjerab (4 693 m) peut se faire à vélo. C'est l'option choisie par le jeune explorateur français Matthieu Tordeur. Sur son blog, il raconte : « Les Pakistanais m'ont réservé un accueil hors du commun :



© LES CONTRIBUTEURS D'OPENSTREETMAP / NASA SRTM

▲ UN ENCHEVÊTREMENT DE FRONTIÈRES

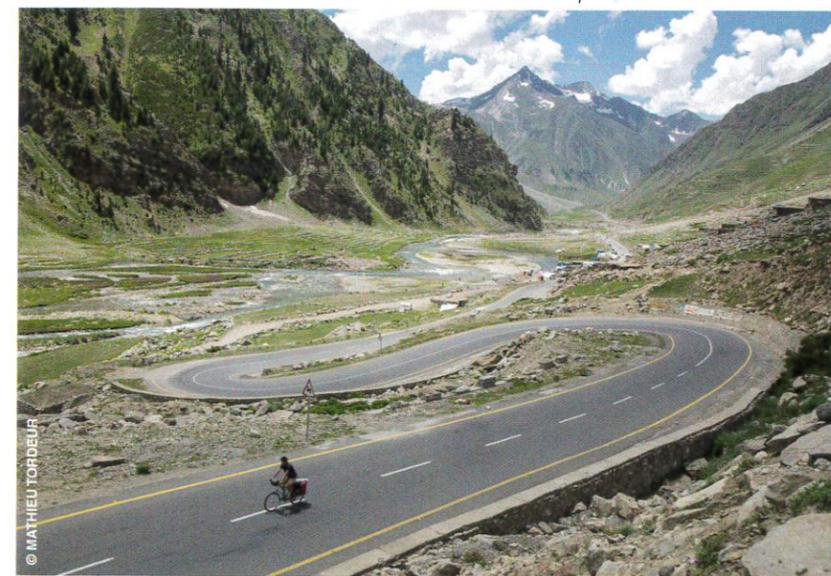
Au Nord-Est du Pakistan, le Karakoram est le contrefort occidental de l'Himalaya. Situé à la périphérie du Cachemire, il fait partie de cette zone territoriale que se disputent la Chine, l'Inde et le Pakistan depuis la première guerre indo-pakistanaise en 1947. C'est un territoire qui est toujours le sujet de vives tensions entre l'Inde et le Pakistan même si celles-ci sont essentiellement localisées sur la frontière. À l'Est, le glacier du Siachen est une zone de no man's land où la frontière entre les deux pays n'est plus clairement délimitée. Entre 1984 et 2003, elle fut le théâtre d'escarmouches qui en ont fait le plus haut champ de bataille du monde.

j'ai fait l'expérience quotidienne de leur incroyable gentillesse et générosité. Si il est vrai que la région autour de Chilas nécessite quelques précautions, le reste du Nord du Pakistan n'est pas aussi dangereux qu'on le croit. C'est même le contraire et je n'ai qu'une seule envie : y retourner ». On déconseille cependant la partie chinoise de l'itinéraire : les autorités locales se sont lancées dans une politique d'assimilation forcée des populations locales ouïghoures qui transforme peu à peu la région en une véritable prison à ciel ouvert.

Depuis le site de Concordia, il suffit de suivre une autre vallée pour déboucher sur le camp de base du K2 plutôt que de gravir le col du Gondogoro. Il faut compter un peu plus d'une vingtaine de jours pour ce trek glaciaire qui se fait aussi en aller-retour depuis Askole. Après avoir contourné quelques crevasses, le plaisir de découvrir le profil pyramidal de cette impressionnante montagne est inégalé.

Au printemps prochain, sur le territoire du Deosai National Park, à mi-chemin entre le Karakoram et le massif du Nanga Parbat, le guide Pierre Neyret propose une expédition de ski rando sur l'un des plus hauts plateaux du globe à plus de 4000 mètres d'altitude. Cheminant sur le plateau et non sur glacier, l'expédition promet des paysages immaculés : la région est isolée du reste du monde huit mois par an par les conditions hivernales.

▼ MATTHIEU TORDEUR SUR LA KARAKORAM HIGHWAY Une des plus hautes routes du monde.



© MATTHIEU TORDEUR



▲ SUR LE GLACIER DU BALTORO Bienvenue au « troisième pôle ».

© HUGO ALARY

QUAND Le printemps (avril-mai) pour le ski de randonnée. L'automne (octobre) pour le trek. Il est également possible de trekker au Karakoram en été mais les températures peuvent être élevées.

Mois	Mini	Maxi	Jours de pluie
Janvier	-2°	7°	4
Avril	8°	20°	9
Juillet	19°	30°	7
Octobre	6°	22°	3

À Skardu

Y ALLER Vols Paris-Islamabad à partir de 450€ avec les compagnies KLM,

Emirates ou Turkish Airlines. Pas de vol direct. Pour rejoindre Askole, aller à Skardu, en bus ou en avion depuis Islamabad. Au-delà, louer une jeep (avec chauffeur). Pour explorer la vallée de Hunza, se rendre en bus à Karimabad.

DORMIR Dans les vallées fréquentées comme celle de Hunza, ou le long de la Karakoram Highway, les hébergements sont faciles à trouver. En revanche, le long des vallées glaciaires, il est indispensable d'être équipé pour camper.

SÉCURITÉ Une bonne partie du Pakistan est « fortement déconseillée » par le ministère des Affaires étrangères. Mais Islamabad et le Baltistan (région dont fait partie le Karakoram) héritent de recommandations moins sévères : « déconseillé sauf raison impérative » et « vigilance renforcée ». Les voyageurs interrogés nous ont tous fait part du sentiment de sécurité éprouvé sur place.

FORMALITÉS Visa nécessaire pour entrer au Pakistan et permis de trek pour la vallée du Baltoro (50\$). Certaines régions de l'Est du Karakoram, limitrophes de l'Inde, sont interdites.

EN SOLO? Faire le trek du Gondogoro La en autonomie n'est pas impossible. Il faut être accompagné d'un guide local (environ 25€ / jour) et assumer une logistique complexe. L'accès aux différents camps de base est payant (environ 15€).

www.outdoorgo.com/karakoram/