

## **Programme 20 jours**

### **Jour 1 dimanche 21.09.08 Istanbul/Douchanbé**

Arrivée à Douchanbé (4 h. du matin). Accueil à l'aéroport, hébergement à l'hôtel. Petit déjeuner à l'hôtel. Visite de la ville.

### **Jour 2 lundi 22.09.08 Douchanbé**

Visite de Douchanbé et de ses alentours.  
Dîner et nuit à l'hôtel.

### **Jour 3 mardi 23.09.08 Douchanbé-gorge Siyoma**

Transfert en car le long de la gorge Varzob (55 km – 1 heure), continuation du trajet à pied le long de la gorge Siyoma (3-4 h). Pique-nique en route. Dîner. Nuit sous la tente.

### **Jour 4 mercredi 24.09.08 Gorge Siyoma – Haute Syoma**

Montée le long de la gorge Siyoma jusqu'à la Haute Siyoma (4-5 h. de marche). Pique-nique en route. Dîner. Nuit sous la tente.

### **Jour 5 jeudi 25.09.08 Haute Siyoma – col Khodjalakhan**

Passage par le col des Quatre (4050 m) Descente vers le col Khodjalakhan. Pique-nique en route. Dîner. Nuit sous la tente.

### **Jour 6 vendredi 26.09.08 Col Khodjalakhan- lac Payron**

Descente jusqu'au lac Payron (4-5 h. de marche). Pique-nique en route. Dîner. Nuit sous la tente.

### **Jour 7 samedi 27.09.08 lac Payron**

Visite du lac Payron et de ses alentours.  
Dîner et nuit sous la tente.

### **Jour 8 dimanche 28.09.08 lac Payron – Khoch-khassan**

Descente vers la rivière Karatag, marche en remontant la rivière Karatag jusqu'à l'endroit Khoch-khassan (5-6 h de marche). Pique-nique en route. Dîner. Nuit sous la tente.

### **Jour 9 lundi 29.09.08 Khoch-khassan – vallée Zambar**

Passage par le col Mourga (3787 m), descente dans la vallée Zambar (6-7 h. de marche). Pique-nique en route. Dîner. Nuit sous la tente.

### **Jour 10 mardi 30.09.08 Vallée Zambar – lac Iskanderkoul**

Descente le long de la rivière Karakoul jusqu'au lac Iskanderkoul. Pique-nique en route. Dîner et nuit dans le camp Iskanderkoul (6-7 h de marche).

### **Jour 11 mercredi 01.10.08 Lac Iskanderkoul**

Visite du lac Iskanderkoul et de ses environs.

### **Jour 12 jeudi 02.10.08 lac Iskanderkoul – rivière Arch**

Passage en remontant la rivière Arch (4-5 h de marche). Pique-nique en route. Dîner et nuit sous la tente.

### **Jour 13 vendredi 03.10.08 Rivière Arch – col Double (Dvoïnoi)**

Passage en remontant la rivière Arch jusqu'à la rivière Akhbasay vers le col double (5-6 h de marche). Pique-nique en route. Dîner. Nuit sous la tente.