

Annapurna Mandala Trail X 2010

(9 au 26 avril 2010)

Parcours coureurs et marcheurs

Jour 1. Départ de Paris (50 m)

Jour 2. Arrivée à Kathmandu (1350 m). *Hôtel.*

Jour 3. Kathmandu (1350 m). **Le matin :** contrôle médical et vérification de l'équipement. **Après-midi libre.** *Hôtel.*

Jour 4. Kathmandu (1350 m) - Arughat Bazar (450 m) en bus. *Hôtel.*

Jour 5. Stage 1. Arughat Bazar (450 m) – Doban (1250 m).

Point de contrôle : Labu Bensi (1 h de pénalité). **Réveil :** 6 h 30. **Départ :** 8 h groupe A et B. (7 h30 rando).

Nota : Groupe A (Grp A) : 1^{re} à la 15^e place. Groupe B (Grp B) : 16^e à la 40^e place. **Rando :** Marcheurs (euses).

Jour 6. Stage 2. Doban (1250 m) – Namrung (2.550 m).

Point de contrôle : Deng (1.920 ; 1 h pén.) et Ghap (2.380 ; 1 h pén.). **Réveil :** 5 h. **Départ :** 6 h 30 groupe B, 7 h groupe A. (6 h rando). **Nota :** Pour les plus attardé(e)s et les randonneurs (euses), possibilité de s'arrêter à Ghap (2.380 m).

Jour 7. Stage 3. Namrung (2.550 m) – Sama Gaon (3.360 m).

Réveil : 6 h 30. **Départ :** 8 h pour tout le monde. Même horaires pour ceux et celles qui partiront de Ghap.

Jour 8. Stage 4. Marche d'acclimatation. Sama Gaon (3.360 m) – Manaslu Base Camp (4.600 m) – Samdo (3.780 m).

Réveil : 6 h 30. **Départ :** 8 h pour tout le monde. (6 h seront ajoutées au chrono général).

Le sac à dos sera allégé du Mani de Sama Gaon au Manaslu Base Camp (aller/retour).

Jour 9. Stage 5. Samdo (3.780 m) – Larkya Bhanjyang (5.220 m) – Bimtang (3.630 m) – Bagarchhap (2.160 m).

Point de contrôle : Guest house du Larkya La (4.500 ; 1 h pén.) ; Larkya Bhanjyang (5.220 ; 1 h pén.) ; Bimtang (3.630 ; 1 h pén.) ; Tilijé (2.400 ; 1 h pén.). **ATTENTION : 2 h de pénalité** pour non arrivée à Bagarchhap, en cas d'arrêt à Tilijé ou Dharapani (1.860 m). **Réveil :** 3 h. **Départ :** 4 h pour tout le monde.

ATTENTION : Étape spéciale compte tenu de l'altitude et la plus longue de la course. **Déroulement :** Départ de nuit (4 h). **Marche de liaison et d'acclimatation.** Samdo (3.780 m) - Larkya Bhanjyang (5.220 m). « Stop and go » au col. Départ à la carte du col jusqu'à Bagarchhap en chrono. A noter que 4 h seront rajoutées à tous les chronos (temps moyen de liaison entre Samdo et le col).

ATTENTION : En cas d'arrêt à Tilijé (2.400 m) ou Dharapani (1.860 m), pour prendre le départ de l'étape 6, il faudra être à Bagarchhap (2.160 m) avant 7 h du matin du jour 10. Sinon, les concurrents auront l'obligation de rejoindre directement Manang (arrivée étape 6). La pénalité sera le temps du dernier plus 4 heures.

ATTENTION : Aucun ravitaillement possible entre Samdo et Bimtang. Prévoir l'eau et la nourriture en conséquence pour une durée d'effort entre 4 h 30 et 6 h, suivant le niveau des coureurs.

Jour 10. Stage 6. Bagarchhap (2.160 m) – Chame (2.630 m) – Ghyaru (3.673 m) – Manang (3.535 m).

Point de contrôle : Ghyaru (4 h de pénalité). **Réveil :** 6 h. **Départ :** 7 h groupe B et rando, 7 h 30 groupe A.

ATTENTION : Les coureurs et marcheurs en retard rejoindront directement Manang.

Jour 11. Stage 7. Manang (3.535 m) – Khangsar (3.734 m) – Tilicho Lake (4.980 m) – Khangsar (3.734 m).

Point de contrôle : Khangsar (3.734 ; 2 h pén.) et Tilicho Lake (4.980 ; 6 h pén.).

Réveil : 6 h. **Départ :** 7 h pour tout le monde.

Marche de liaison entre Manang et Khangsar. Allègement des sacs à Khangsar (1 h sera ajoutée au chrono de l'étape).

9 h : Départ de l'étape chrono Khangsar – Tilicho Lake – Khangsar.

ATTENTION : Journée de repos en option – ou obligatoire – pour les coureurs (euses) les plus fatigués et pour les randonneurs (euses). Ils et elles rejoindront Khangsar en fin d'après-midi (1 h 30 de marche). Pénalité : 10 heures.

Jour 12. Stage 8. Khangsar (3.734 m) – Thorong Phedi (4.420 m).

Réveil : 7 h 30. **Départ :** 9 h pour tout le monde.

Jour 13. Stage 9. Thorong Phedi (4.420 m) – High Camp (4.850 m) – Thorong Pass (5.416 m) – Marpha (2.665m).

Point de contrôle à Kagbeni Gompa (2.870 ; 2 h pén.). **Réveil :** 3 h. **Départ :** 4 h pour tout le monde.

Jour 14. Stage 10. Marpha (2.665m) – Dana (1.450 m).

Point de contrôle sur trois ponts de la Kali Gandaki (2 h pén.). **Réveil** : 6 h. **Départ** : 7 h grp B et rando, 7 h 30 grp A.
ATTENTION. Les coureurs (euses) et les randonneurs (euses) seront invités à prendre l'ancien sentier et non la piste...
Portion Khobang – Kokenthanti et portion Ghasa – Kabre.

Jour 15. Stage 11. Dana (1.450 m) – Ghorapani (2.775 m) – Deorali Danda (3.140 m) – Poon Hill (3.195 m).
Montée à Deorali (3.140 m) en option pour les randonneurs.
Retour à Ghorapani en marche de liaison.
Point de contrôle : Deorali Danda (pén 3 h). **Réveil** : 6 h. **Départ** : 7 h 30 pour tout le monde.

Jour 16. Ghorapani (2.775 m) – Birenthanti (1.080 m) en marche de liaison. Puis bus jusqu'à Pokhara (840 m). Hôtel.

Jour 17. Pokhara (840 m) – Kathmandu (1350 m) en avion.. Remise des récompenses. Hôtel.

Jour 18. Départ de Kathmandu (1.350 m). Arrivée à Paris (50 m).

Parcours randonneurs 11 jours (retour en France le 26 avril)

**Attention : Pour les randonneurs parcours 9 jours et qui rentrent le 24 avril,
la fin de la randonnée se fera à Marpha (Jour 13. Stage 10).**

Jour 5. Stage 1. Arughat Bazar (450 m) – Doban (1250 m).
Réveil : 6 h 30. **Départ** : 7 h30.

Jour 6. Stage 2. Doban (1250 m) – Ghap (2.380 m).
Réveil : 5 h. **Départ** : 6 h.

Jour 7. Stage 3. Ghap (2.380 m) – Sama Gaon (3.360 m).
Réveil : 6 h 30. **Départ** : 7 h 30.

Jour 8. Stage 4. Marche d'acclimatation. Sama Gaon (3.360 m) – Manaslu Base Camp (4.600 m) – Samdo (3.780 m).
Réveil : 6 h 30. **Départ** : 8 h. Le sac à dos sera allégé du Mani de Sama Gaon au Manaslu Base Camp (aller/retour).

Jour 9. Stage 5. Samdo (3.780 m) – Larkya Bhanjyang (5.220 m) – Bimtang (3.630 m) – Tilijé (2.400 m).
Réveil : 3 h. **Départ** : 4 h.

Jour 10. Stage 6. Tilijé (2.400 m) – Bagarchhap (2.160 m) – Chame (2.630 m).
Réveil : 6 h. **Départ** : 7 h.

Jour 11. Stage 7. Chame (2.630 m) – Ghyaru (3.673 m) – Manang (3.535 m).
Réveil : 6 h. **Départ** : 7 h.

Jour 12. Stage 8. Manang (3.535 m) – Thorong Phedi (4.420 m) – High Camp (4.850 m).
Réveil : 7 h. **Départ** : 8 h 30.

Jour 13. Stage 9. High Camp (4.850 m) – Thorong Pass (5.416 m) – Marpha (2.665m).
Réveil : 4 h. **Départ** : 5 h.

Jour 14. Stage 10. Marpha (2.665m) – Dana (1.450 m).
Réveil : 6 h. **Départ** : 7 h.

Jour 15. Stage 11. Dana (1.450 m) – Ghorapani (2.775 m) – Poon Hill (3.195 m). *Retour à Ghorapani en marche de liaison.*
Réveil : 6 h. **Départ** : 7 h 30.

Pour les randonneurs en 16 jours (9 au 24 avril 2010)

Jour 14. Marpha (2.665m) – Jomoson (2.750 m) en marche. Jomoson (2.750 m) – Pokhara (840 m) by plane. Hôtel.

Jour 15. Pokhara (840 m) – Kathmandu (1350 m) en avion.. Remise des récompenses. Hôtel.

Jour 16. Départ de Kathmandu (1.350 m). Arrivée à Paris (50 m).