

Everest Lafuma Sky Race 2008

Le parcours coureurs et les 10 étapes *

(* sous réserves de modifications suivant le déroulement de la course et les conditions météorologiques)

- Jour 1 Départ de Paris (50) ou de son pays d'origine pour le Népal.
Jour 2 Arrivée à Kathmandu (1.350).
Jour 3 Kathmandu (1.350) – Lukla (2.800) par avion. Contrôle médical et contrôle des sacs à Lukla.
Jour 4 **Etape 1 :** Lukla (2.800) – Surkhe (2.290) – Monjo (2.870).
Point de contrôle Surkhe (2.870). *Pénalité : 2 h.*
Jour 5 **Etape 2 :** Monjo (2.870) – Khumjung (3.750) – Namche (3.440).
Point de contrôle Khumjung (3.750) *Pén : 2 h* et Sanasa (3.600) *Pén : 4 h.*
Jour 6 Marche d'acclimatation Namche (3.440) – Tengboche (3.850).
Jour 7 **Etape 3 :** Tengboche (3.850) – Pangboche (4.250) – Amadablam B.C. (4.700) – Pheriche (4.280).
Point de contrôle Pangboche (4.250), *Pén : 2 h* et Amadablam B.C. (4.700) *Pén : 5 h*, avec un « stop and go ».
Jour 8 **Etape 4 :** Pheriche (4.280) – Chhukung (4.730) – Chhukung La (5.130) – Pheriche (4.280).
Partie 1. Marche de liaison Pheriche – Chhukung La avec un « stop and go ».
Point de contrôle Chhukung La (5.130) *Pén : 6 h.*
Partie 2. Chhukung La (5.130) – Pheriche (4.280) en contre-la-montre. Départ du Chhukung La à la carte.
Jour 9 **Etape 5 :** Pheriche (4.280) – Everest BC (5.370) – Kala Pattar (5.540) – Dughla (4.600).
Partie 1. Marche de liaison Pheriche – Dughla avec un départ à 4 h du matin. A Dughla, les coureurs ne repartent qu'avec l'équipement obligatoire dans leurs sacs. Ils laissent le reste de leur équipement dans le lodge où ils dormiront le soir. Le départ de la partie 2 se fera en peloton.
Partie 2. Dughla (4.600) – Everest Base Camp (5.370) – Kala Pattar (5.540) – Dughla (4.600).
Point de contrôle Gorak Shep (5170 m) – Everest BC (5.370) *Pén : 6 h* et Kala Pattar (5.540) *Pén : 6 h* avec un « stop and go ».
Attention... Il y aura une barrière horaire et un contrôle du taux de saturation en oxygène à Gorak Shep. Les coureurs en difficulté avec l'altitude ou trop fatigués devront retourner à Dughla. La pénalité sera le temps du dernier de l'étape plus 10 heures. **Attention...** Ceux qui seront en retard au point de contrôle ne pourront pas aller au Camp de Base de l'Everest et monteront directement au Kala Pattar.
Jour 10 **Etape 6 :** Dughla (4.600) – Cho La (5.420) – Dragnak (4.640) – Machhermo (4.470).
Point de contrôle Cho La (5.420) *Pén : 6 h* et Dragnak (4.640) *Pén : 2 h.*
Jour 11 **Etape 7 :** Machhermo (4.470) – Gokyo Village (4.750) – Gyazumba Tso (5.150) – Gokyo Ri (5.350) – Gokyo Village (4.750).
Point de contrôle Lac de Gyazumba Tso (5.150) *Pén : 6 h*, Gokyo Ri (5.350) *Pén : 6 h.*
Attention... Gokyo Ri – Gokyo Village dans le sens de la descente s'effectue en marche de liaison.
Jour 12 **Etape 8 :** Gokyo Village (4.750) – Renjo La (5.340) – Langden (4.340).
Point de contrôle au Renjo La (5.340) *Pén : 4 h.*
Jour 13 **Etape 9 :** Langden (4.340) – Llungag (5.090) – Nangpal Gotaye (5.790) – Langden (4.340) – Thame (3.800).
Partie 1. Langden (4.340) – Llungag (5.090) – Nangpal Gotaye (5.790) – Langden (4.340). Départ à 4 h.
Point de contrôle Llungag (5.090) *Pén : 4 h*, Nangpal Gotaye (5.790) *Pén : 6 h.*
Attention... Au départ de Langden, les coureurs partent qu'avec l'équipement obligatoire dans leurs sacs. Lors de leur retour à Langden, ils reprennent le reste de leur équipement et repartent vers Thame. Attention, le chrono n'est pas arrêté...
Partie 2. Langden (4.340) – Thame (3.800).
Attention... Ceux qui auront été jugés inaptes par le Directeur de course pour monter jusqu'à Llungag effectueront directement le trajet Langden – Thame. La pénalité sera le temps du dernier de l'étape plus 10 heures.
Jour 14 **Etape 10 :** Thame (3.800) – Namche (3.440) – Lukla (2.800).
Point de contrôle à Namche (3.440).
Dîner de gala et palmarès de l'Everest Lafuma Sky Race 2008 à Lukla. Comme dix coureurs partiront le lendemain pour l'ascension du Pachermo (6.272 m), les trophées de l'ELSR 2008 attendront les coureurs à Kathmandu.
Jour 15 Lukla (2.800) – Kathmandu par avion.
Jour 16 Journée libre à Kathmandu.
Jour 17 Départ de Kathmandu et arrivée à Paris ou dans son pays d'origine.

AVERTISSEMENT. – Chaque année, la montagne tue au Népal de simples marcheurs qui n'ont pas respecté les règles de l'effort en altitude. D'un point à un autre, le coureur de Everest Lafuma Sky Race 2008 va se déplacer deux fois plus loin qu'un marcheur... Dans ce « deux fois plus loin », il ne faudra pas, cependant, aller deux fois plus vite. Sinon, l'acclimatation ne se fera pas et le mal des montagnes sera la première des sanctions. Et pour éviter le pire : œdème cérébral et œdème pulmonaire, synonyme de mort, il faudra trouver le juste équilibre entre la vitesse de déplacement et sa faculté d'acclimatation. Chacun l'aura donc compris, à l'issue de chaque étape, outre le taux de saturation exigé lors du contrôle, il faudra être dans une forme optimale pour aller plus loin, pour poursuivre l'aventure... A noter qu'outre le mal des montagnes, si le coureur est dans un état de fatigue avancé ou psychologiquement trop faible, il ne sera pas autorisé à poursuivre la course.