

Everest Sky Race V 2011

Dates Everest Sky Race V : 28 octobre au 14 novembre 2011.

Distance : 200 km (+ 11.000, -7000 m) en 9 étapes.

Départ : Dolakha (1.750 m).

Arrivée : Ama Dablam Base Camp (4.570 m).

Prix : 3000 euros (avec billet d'avion) pour l'Everest Sky Race (28-10 au 14-11).

Option sommet : Ascension du Lobuche Est (6.119 m).

Everest Sky Race + Ascension du Lobuche Est (28-10 au 21-11).

Ascension du Lobuche Est (04-11 au 28-11).

Le parcours coureurs/marcheurs et les neuf étapes de l'ESR V

- Jour 1. V. 28-10 Départ de Paris (50) ou de son pays d'origine pour le Népal.
Jour 2. S. 29-10 Arrivée à Kathmandu (1.350).
Jour 3. D. 30-10 Kathmandu (1.350). Contrôle médical et contrôle des sacs coureurs et marcheurs.
Préparation et conditionnement des sacs expéditions.
Jour 4. L. 31-10 Kathmandu (1.350) – Dolakha (1.750) en bus.
Jour 5. M. 01-11 **Étape 1 :** Dolakha (1.750) – Shigati (950) – Suri Dhoban (1.030). Lodge.
30 km, + 400 m, - 1.100 m. Point de contrôle Shigati (950).
Jour 6. M. 02-11 **Étape 2 :** Suri Dhoban (1.030) – Manthale (1.100) – Simigaon (2.020). Lodge.
30 km, +1.200 m, -200 m. *Point de contrôle : Manthale (1.100).*
Jour 7. J. 03-11 **Étape 3 :** Simigaon (2.020) – Kharka (2.740) – Beding (3.690). Lodge.
35 km, +1.900 m, -200 m. *Point de contrôle : Kharka (2.740).*
Casque d'alpinisme obligatoire pour le Tashi Lapsa..
Jour 8. V. 04-11 **Étape 4 :** Beding (3.690) – Na (4.200). Lodge ou camp.
10 km, +600 m, -100 m.
Jour 9. S. 05-11 Jour et marche d'acclimatation à Na (4.200). Lodge ou camp.
Aller/retour Yalung La (5.310).
Option aller/retour Ramdang Go (5.930) pour les mieux acclimatés.
NOTA. Le permis du Ramdang est inclus dans celui de la Rolwaling Valley.
Jour 10. D. 06-11 **Étape 5 :** Na (4.180) – Tso Rolpa (4.540) – Drolombao Glacier (4.800 m) en marche de liaison. Camp.
15 km, +900 m, -200 m.
Jour 11. L. 07-11 **Étape 6 :** Drolombao Glacier (4.800) – Tashi Lapsa (5.755) – Thame (3.820). Lodge.
Casque d'alpinisme obligatoire pour le Tashi Lapsa..
Liaison Drolombao Glacier (4.800) – Parchemuche Tsho (4.900) : 15 km, +1.000 m, -900 m.
Chrono Parchemuche Tsho (4.900) – Thame (3.820) : 15 km, +300 m, -1.400 m.
30 km, +1.300 m, -2.300 m. *Point de contrôle : Tashi Lapsa (5.755) & Parchemuche Tsho (4.900).*
ATTENTION. *A partir de Thame, les marcheurs – et les coureurs qui le souhaiteront –
pourront directement le Camp de Base de l'Ama Dablam tranquillement en passant par Namche Bazar.*
Jour 12. M. 08-11 **Étape 7 :** Thame (3.820) – Renjo La (5.340) – Gokyo Village (4.750). Lodge.
30 km, +1.800 m, -900 m. *Point de contrôle : Langden (4.340) & Renjo Phedi Lake (4.830).*
L'ascension du Gokyo Ri (5.350) est en option (5 km, +/-500 m).
Jour 13. M. 09-11 **Étape 8 :** Gokyo Village (4.750 m) – Chhugyuma La (5.420) – Lobuche (4.910). Logde.
25 km, +900 m, -750 m. *Point de contrôle : Dragnak (4.640).*
Jour 14. J. 10-11 **Étape 9 :** Lobuche (4.910) – Kala Pattar (5.540) – Amadablam Base Camp (4.570). 6 h à 10 h.
30 km, +1.300 m, -1.600 m. Point de contrôle Kala Pattar (5.540) et Pheriche (4.240).
Arrivée de l'Everest Sky Race 2010. Retour en liaison à Pangboche (3.930) : 7 km, +100 m, -750 m.
Jour 15. V. 11-11 Pangboche (3.930) – Lukla (2.800) en marche de liaison. 10 h.
Pour ceux et celles qui enchaînent avec le sommet, c'est un jour de repos. Suite du programme en page 2...
Jour 16. S. 12-11 Lukla (2.800) – Kathmandu (1.350) par avion. Remise des récompenses.
Jour 17. D. 13-11 Journée libre à Katmandu.
Jour 18. L. 14-11 Départ de Kathmandu et arrivée à Paris ou dans son pays d'origine.

Option sommet : Ascension du Lobuche Est (6.119 m)

(Ascension du Lobuche Est pour les alpinistes qui ont disputé l'Everest Sky Race)

- Jour 15. V. 11-11 Pangboche (3.930). *Jour de repos*
Les coureurs et marcheurs récupèrent leur matériel alpinisme transporté par l'agence jusqu'à Pangboche.
- Jour 16. S. 12-11 Pangboche (3.930) – Dingboche (4.410) - Chhukung La (5.100) – Dingboche (4.410). 6 h.
- Jour 17. D. 13-11 Dingboche (4.410) – Kongma La (5.535) – Pokalde (5.806) – Lobuche (4.910). 7 h.
Le Pokalde est un sommet de trek.
- Jour 18. L. 14-11 Lobuche (4.910).
Préparation pour le sommet Lobuche Est (6.119 m)
- Jour 19. M. 15-11 Lobuche (4.910) - **Lobuche Est (6.119)** - Lobuche (4.910).
- Jour 20. M. 16-11 Lobuche (4.910). Jour de sécurité.
- Jour 21. J. 17-11 Lobuche (4.910) – Namche (3.440). 6 h.
- Jour 22. V. 18-11 Namche (3.440) – Lukla (2.800). 5 h.
- Jour 23. S. 19-11 Lukla (2.800) – Kathmandu (1.350) par avion.
- Jour 24. D. 20-11 Journée libre à Kathmandu (1.350).
- Jour 25. L. 21-11 Départ de Kathmandu (1.350) et arrivée à Paris (50) ou dans son pays d'origine.

Option sommet : Ascension du Lobuche Est (6.119 m)

(Pour le sommet uniquement : 4 au 21 novembre 2011)

- Jour 1. V. 04-11 Départ de Paris (50) ou de son pays d'origine pour le Népal.
- Jour 2. S. 05-11 Arrivée à Kathmandu (1.350).
- Jour 3. D. 06-11 Kathmandu (1.350). Préparation et conditionnement des sacs expéditions.
- Jour 4. L. 07-11 Kathmandu (1.350) – Lukla (2.800) par avion.
Lukla (2.800) – Phakding (2.610). 3 h.
- Jour 5. M. 08-11 Phakding (2.610) – Namche (3.440). 5 h.
- Jour 6. M. 09-11 Namche (3.440). Jour et marche d'acclimatation vers Thame (3.820) en aller/retour. 4 h.
- Jour 7. J. 10-11 Namche (3.440) – Tengboche (3.860) – Pangboche (3.930). 6 h.
- Jour 8. V. 11-11 Pangboche (3.930) – Amadablam Base Camp (4.570) – Pangboche (3.930). 6 h.
Les alpinistes retrouvent les coureurs/alpinistes de l'Everest Sky Race.
Retour en liaison à Pangboche Pangboche (3.930) : 2 h.
- Jour 9. S. 12-11 Pangboche (3.930) – Dingboche (4.410) - Chhukung La (5.100) – Dingboche (4.410). 6 h.
- Jour 10. D. 13-11 Dingboche (4.410) – Kongma La (5.535) – Pokalde (5.806) – Lobuche (4.910). 7 h.
Le Pokalde est un sommet de trek.
- Jour 11. L. 14-11 Lobuche (4.910).
Préparation pour le sommet Lobuche Est (6.119 m).
- Jour 12. M. 15-11 Lobuche (4.910) - **Lobuche Est (6.119)** - Lobuche (4.910).
- Jour 13. M. 16-11 Lobuche (4.910). *Jour de sécurité.*
- Jour 14. J. 17-11 Lobuche (4.910) – Namche (3.440). 6 h.
- Jour 15. V. 18-11 Namche (3.440) – Lukla (2.800). 5 h.
- Jour 16. S. 19-11 Lukla (2.800) – Kathmandu (1.350) par avion.
- Jour 17. D. 20-11 Journée libre à Kathmandu (1.350).
- Jour 18. L. 21-11 Départ de Kathmandu (1.350) et arrivée à Paris (50) ou dans son pays d'origine.