

# Himal Race – Kathmandu Dolpo

« *Sur les Traces du Léopard des Neiges* »

(26 octobre au 26 novembre 2007)

**V 26-10. Day 1.** Départ de Paris (50 m).

**S 27. Day 2.** Arrivée à Kathmandu (1350 m). *Hôtel.*

**D 28. Day 3.** Jour à Kathmandu (1350 m). *Hôtel.*

**L 29. Day 4. Stage 1 (Début de la course).** Swayambunath Gompa (Kathmandu) 1534 m – Traversée de Kathmandu d'Ouest en Est 1350 m – Chisapani (Helambu) 2194 m – Chipling (Helambu) 2150 m. *Lodge. Staff technique et logistique avec un contrôleur (organisation népalaise).* Etape courte...

**M 30. Day 5. Stage 2.** Chipling (Helambu) 2150 m – Tharepati Pass (Langtang) 3500 m – Tharepati (Langtang) 3490 m. *Lodge. Autogestion.* Etape courte...

**M 31. Day 6.** Journée d'acclimatation. *Lodge. Autogestion.*

**J 01-11. Day 7. Stage 3.** Tharepati (Helambu) 3490 m – Laurebina Pass (Gosain Kund) 4600 m – Shing Gompa (Langtang) 3584 m – Thulo Syabru (Langtang) 2200 m – Syabru Besi (Langtang) 1450 m. *Lodge. Autogestion.* Etape très longue...

**V 02. Day 8. Stage 4.** Syabru Besi (Langtang) 1450 m – Khurpudanda Pass (Paldor) 3620 m – Somdang (Paldor) 3270 m. *Ravitaillement personnel à Somdang. Portage assuré par l'organisation népalaise. Campement sous tente collective installée par l'organisation népalaise. Restauration personnelle.* Ravitaillement personnel : le coureur prend ce dont il a besoin dans un sac préalablement préparé par ses soins à Kathmandu. Il laisse ce qu'il veut dans ce même sac qu'il retrouvera à Kathmandu. *Staff technique et logistique avec un contrôleur (organisation népalaise).* Etape longue...

**S 03. Day 9. Stage 5.** Somdang (Paldor) 3270 m – Pang Sang Bhanjyang (Paldor) 3856 m – Tipling (Ganesh) 2140 m – Borang (Ganesh) 1640 m – Lapagaon (Ganesh) 1700 m. *Campement sous tente collective installée par l'organisation népalaise. Restauration personnelle. Staff technique et logistique avec un contrôleur (organisation népalaise).* Etape très très longue...

**D 04. Day 10. Stage 6.** Lapagaon (Ganesh) 1700 m – Mangyu Bhanjyang (Ganesh) 2934 m – Machhakhola (Manaslu) 820 m – Tatopani 990 m (Manaslu) – Dobhan (Manaslu) 1070 m. *Lodge. Staff technique et logistique avec un contrôleur (organisation népalaise).* Etape très longue...

**L 05. Day 11. Stage 7.** Dobhan (Manaslu) 1070 m – Jagat (Manaslu) 1370 m – Ghap (Manaslu) 2380 m – Namrung (Manaslu) 2550 m. *Lodge et chez l'habitant. Autogestion.* Etape longue...

**M 06. Day 12. Stage 8.** Namrung (Manaslu) 2550 m – Sama Gaon (Manaslu) 3360 m – Samdo (Manaslu) 3760 m. *Lodge et chez l'habitant. Staff technique et logistique avec un contrôleur (organisation népalaise).* Etape courte...

**M 07. Day 13. Stage 9.** Samdo (Manaslu) 3760 m – Larkya Bhanjyang 5220 m – Bimtang (Manaslu) 3630 m – Dharapani (Annapurna) 1860 m. *Lodge. Ravitaillement personnel à Dharapani. Portage assuré par l'organisation népalaise. Staff technique et logistique avec un contrôleur (organisation népalaise).* Etape très longue...

**J 08. Day 14. Stage 10.** Dharapani (Annapurna) 1860 m – Koto 2600 m – Meta (Nar Phu Khola Valley) 3560 m – Nar Phedi 3490 m – Nar Gaon (Nar Phu Khola Valley) 4110 m. *Lodge. Staff technique et logistique avec un contrôleur (organisation népalaise).* Etape longue... A noter que les coureurs fatigués pourront directement rejoindre Manang en deux jours (pénalité de 48 heures)

**V 09. Day 15. Stage 11.** Nar Gaon (Nar Phu Khola Valley) 4110 m – Khang La (Annapurna) 5322 m – Manang (Annapurna) 3540 m. *Lodge.* Etape longue... *Autogestion.*

**S 10. Day 16. Stage 12.** Manang (Annapurna) 3540 m – Khangsar (Annapurna) 3734 m – Tilicho Base Camp (Annapurna) 4200 m. *Lodge. Staff technique et logistique avec un contrôleur (organisation népalaise).* *Autogestion.* Etape très courte... *Temps 2007 : 1. Phu Sherpa : 1 h 58'23.*

**D 11. Day 17. Stage 13.** Tilicho Base Camp (Annapurna) 4200 m – Tilicho Lake 4950 m – Est Col (5.150 m) – Mandala Pass (5.137 m) – Marpha (Mustang) 2665 m. *Lodge. Ravitaillement personnel et récupération de la tente personnelle (qui aura été acheminée par un portage assuré par l'organisation népalaise) pour le reste de la course. Staff technique et logistique avec un contrôleur (organisation népalaise).* Etape très longue... **Temps 2007** : 1. Phu Sherpa : 7 h 11'08

**L 12. Day 18. Stage 14.** Marpha (Mustang) 2665 m – Yak Kharka (Dhaulagiri) 4400 m – Dhampus Pass 5250 m – Hidden Valley (Mustang/Dolpo). *Campement sous tente et personnelle et restauration personnelle. Le site du campement sera défini par Dawa qui sera en tête de course, entre 14 h et 15 h, lors de la descente de Hidden Valley, afin de permettre aux moins rapides d'arriver avant la nuit. Le départ de Marpha se fera de nuit à 4 h. Marche de liaison jusqu'au lever pour mettre tout le monde sur la bonne route. Autogestion.* Etape très longue...

**M 13. Day 19. Stage 15.** Hidden Valley (Mustang/Dolpo) – Ghirgaon (Dolpo). *Etape en duo ou trio en autonomie complète. Campement sous tente et personnelle et restauration personnelle. Le site du campement sera défini par les premiers coureurs. Autogestion.* Etape très longue...

**M 14. Day 20. Stage 16.** Ghirgaon (Dolpo) – Lahini (Do Tharap Valley). *Campement sous tente et personnelle et restauration personnelle. Le site du campement sera défini par les premiers coureurs. Autogestion.* Etape très longue...

**J 15. Day 21. Stage 17.** Lahini (Do Tharap Valley) – Do Tharap (Dolpo) 4040 m. *Campement sous tente et personnelle et restauration personnelle ou lodge. Staff technique et logistique avec un contrôleur (organisation népalaise).* Etape très longue...

**V 16. Day 22. Stage 18.** Do Tharap (Dolpo) 4040 m – South Numa La 5149 – Basia La Bhanjyang 5070 m – Ringmo Village (Dolpo, Shey Phokdumdo Lake) 3540 m. *Campement sous tente et personnelle et restauration personnelle. Ravitaillement personnel à Ringmo, portage assuré par l'organisation népalaise. Staff technique et logistique avec un contrôleur (organisation népalaise).* Etape très très longue...

**S 17. Day 23. Stage 19.** Ringmo Village (Dolpo) 3540 m – Pungmo 3250 – Pungmo Khola – Gorzang 3800 m Kagmara La (Dolpo) 5115 m – Toysem (Dolpo) 4000 m. *Campement sous tente et personnelle et restauration personnelle. Staff technique et logistique avec un contrôleur (organisation népalaise).* Etape très longue...

**D 18. Day 24. Stage 20.** Toysem (Dolpo) 4000 m – Kaigaon (Dolpo) 2800 m – Balangra La 3840 m – Tibrikot (Dolpo) 2100 m. *Campement sous tente et personnelle et restauration personnelle. Staff technique et logistique avec un contrôleur (organisation népalaise).* Etape longue...

**L 19. Day 25. Stage 21.** Tibrikot (Dolpo) 2100 m – Sepka (Dolpo) 2670 m – Ryajik (Dolpo) 2940 m. *Campement sous tente et personnelle et restauration personnelle. Staff technique et logistique avec un contrôleur (organisation népalaise).* Etape longue...

**M 20. Day 26. Stage 22. (Fin de la course).** Ryajik (Dolpo) 2940 m – Ringmo (Dolpo) 3600 m – Shey Phoksumdo Lake 3730 m – Ringmo Gompa (Dolpo) 3800 m. *Campement sous tente et personnelle. Staff technique et logistique avec un contrôleur (organisation népalaise).* Etape courte...

**M 21. Day 27.** Ringmo (3540 m) – Juphal (2440 m). Marche de liaison (12 h) ou trek vers le Haut Dolpo (une semaine en option).

**J 22. Day 28.** Juphal (2440 m) – Nepalgang (280 m) par avion. Et, **peut-être**, Nepalgang – Kathmandu (1350 m) par avion.

**V 23. Day 29 (Jour de réserve).** Nepalgang (280 m) – Kathmandu (1350 m) par avion. Ou, **peut-être**, jour à Kathmandu.

**S 24. Day 30.** Kathmandu (1350 m). Remise des Prix. Hôtel.

**D 25. Day 31.** Départ de Kathmandu (1350 m).

**L 26. Day 32.** Arrivée à Paris (50 m).