

# Himal Race – Mont Kailash – Shey Gompa – Annapurna Base Camp

## *Sur le Chemin des Nuages Blancs*

07 octobre au 09 novembre 2010 (34 jours) – 819 km (890 km réels), +32.830 m, -32.400 m en 22 étapes

### Programme coureurs, parcours et horaires

- Day 1 (07-10) : Départ de Paris (50 m) - Departure for the Népal.  
Day 2 (08-10) : Arrivée à Kathmandu - Arrival in Kathmandu (1.350).  
Day 3 (09-10) : Jour à Kathmandu (1.350). Formalités pour le Haut-Dolpo et le Tibet.  
Briefing général. Contrôle médical et équipement coureur. Préparation sacs ravitaillements personnels.
- Day 4 (10-10) : Début du trajet Kathmandu – Darchan (Tibet) en bus. Marche d'acclimatation.  
Day 5 (11-10) : Suite du trajet Kathmandu – Darchan en bus. Marche et course d'acclimatation. Contrôle médical.  
Day 6 (12-10) : Fin du trajet Kathmandu – Darchan en bus. Marche et course d'acclimatation.  
Day 7 (13-10) : Jour de repos et marche d'acclimatation à Darchan (4.530). Contrôle médical.
- Day 8 (14-10) **Stage 1 : Start Himal Race 2010.** Tour du Mont Kailash en marche de liaison.  
Darchan (4.560) – Jarok Donkhang (5.210). 25 km, + 750 m, - 100 m. 6 h. Camp.  
Par respect pour la Kora et pour le Mont Kailash qui est un lieu de pèlerinage, les coureurs effectueront le Tour du Mont Kailash (52 km, +/- 2500 m) en marchant, sans chronomètre et en deux étapes. Un temps (12 h), un kilométrage et un dénivelé seront ajoutés aux décomptes finaux. La partie compétition de Himal Race 2010 débutera lors de l'étape 3.
- Day 9 (15-10) **Stage 2 :** Tour du Mont Kailash en marche de liaison.  
Jarok Donkhang (5.210) – Dolma La (5.630) – Darchan (4.560). 27 km, + 720 m, -1.370 m. 7 h.
- Day 10 (16-10) **Stage 3 :** Darchan (4.560) – Kairn (4.730) de la Première des Quatre Chaktsal-Gand de la Kora en marche de liaison (3 km, + 200 m). Début de la partie compétition de Himal Race 2010  
Kairn (4.730 m) – Raskhas Lake. 40 km (+/-800 m). Départ : 7 h (groupe A & B).
- Day 11 (17-10) **Stage 4 :** Raskhas Lake – Gurla La (4.590) – Camp près d'un village tibétain.  
40 km (+/-800 m). Lever : 6 h. Départ : 7 h (groupe A & B).
- Day 12 (18-10) **Stage 5 :** Camp près d'un village tibétain – Taklakot (3.930) – Sher (3.860), frontière avec le Népal.  
Si les Chinois imposent un arrêt obligatoire à Taklakot (formalités), l'étape sera scindée en deux.  
40 km, +730 m, -800. Lever : 6 h. Départ : 7 h (A & B).  
*A Sher, ravitaillement personnel N° 1, dont dont tente, réchaud et nourriture pour trois repas.*
- Day 13 (19-10) **Stage 6 :** Sher (3.860, Tibet) – Hilsa (3.720, Népal) – Nara Lagna (4.580) – Yangar (2.850).  
50 km, +2.030 m, -3.000 m. Lever : 4 h 30. Départ : 6 h (A & B).
- Day 14 (20-10) **Stage 7 :** Yangar (2.850) – Kerni (2.690) – Simikot (2.910).  
40 km, +1.500 m, - 1.560 m. Lever : 5 h. Départ : 6 h 30 (A & B).
- Day 15 (21-10) **Stage 8 :** Simikot (2.910) – Darma (2.500) – Gamgadhi (2.040).  
40 km (+530 m, -1.600 m). Lever : 5 h. Départ : 6 h 30 (A & B).
- Day 16 (22-10) **Stage 9 :** Gamgadhi (2.040) - Bhulbule (3.680) - Chautha (2.770) – Khari Lagna (3.550) - Jumla (2.370).  
52 km, +3.240 m, -2.900 m. Lever : 5 h. Départ : 6 h.  
*A Jumla, ravitaillement personnel N° 2, dont dont nourriture pour trois repas.*
- Day 17 (23-10) **Stage 10 :** Jumla (2.370) – Pattyata La (2.830) – Gothichaur (2.700) – Naphukona (3.080).  
45 km, +1.200m, -500 m. Lever : 5 h. Départ : 6 h.
- Day 18 (24-10) **Stage 11 :** Naphukona (3.080) – Mauri Lagna (3.840) – Kaigaon (2.800) – Kagmara Base Camp (4.000).  
40 km, +2.500 m, -1500 m. Lever : 5 h. Départ : 6 h.

- Day 19 (25-10) **Stage 12** : Kagmara Base Camp (4.000) – Kagmara La (5.115) – Ringmo (3540)  
 35 km, +1.240 m, -1.700 m. *Lever* : 4 h. *Départ* : 5 h.  
*A Ringmo, ravitaillement personnel N°3, dont nourriture pour trois repas.*
- Day 20 (26-10) **Stage 13** : Ringmo (3.540) - Khang La (5.500) - Shey Gompa (4.500)  
 32 km, +2.250 m, -1.290 m. *Lever* : 5 h. *Départ* : 6 h.
- Day 21 (27-10) **Stage 14** : Shey Gompa (4.500) – Gela La (5.094) – Saldang (4.150) – Namdo (4.000).  
*Etape de liaison active en découverte (6 h). Itinéraire par le Yang La (5.343) possible (+10 km).*  
 24 km ou 34 km, +850 m ou +1.350 m, - 1.550 m. *Lever* : 5 h. *Départ* 6 h.
- Day 22 (28-10) **Stage 15** : Namdo (4.000) – Chang La (5.150) - Dho Tarap (4.105 m).  
 45 km, +1.550, - 1.450 m. *Lever* : 4 h. *Départ* 5h.  
*A Dho, ravitaillement personnel N°4, dont nourriture pour quatre repas.*
- Day 23 (29-10) **Stage 16** : Dho Tarap (4.105 m) – Ma La (5.400) – Charka La (5.100) – Charka (4.315).  
 28 km, +1.810 m, -1.600 m. *Lever* : 5 h. *Départ* : 6 h (A & B).
- Day 24 (30-10) **Stage 17** : Charka (4.315) – Thuje La (5.130) – Epaule Thuje La (5.400) – Sandak Huluk (4.140).  
 38 km, +1650 m, -1.435 m. *Lever* : 5 h. *Départ* : 6 h (A & B).
- Day 25 (31-10) **Stage 18** : Sandak Huluk (4.140) – Hidden Valley – Dhampus Pass (5.250) – Yak Kharka (4.450).  
 25 km, + 1.250 m, -950 m. *Lever* : 4 h. *Départ* : 5 h (A & B).  
 Si Hidden Valley est fermée, la course arrivera à Eklebathi (2.830).  
 Sandak Huluk (4.140) – Eklebathi (2.830). 32 km, + 1.580, -2.850 m.
- Day 26 (01-11) **Stage 19** : Yak Kharka (4.450) – Tukuche (2.590) – Ghasa (2.010 m).  
 32 km, +400, -2.840 m. *Lever* : 7 h. *Départ* : 8 h (A & B).  
 Si Hidden Valley est fermée, l'étape sera Eklebathi – Ghasa (33 km, +400, -1.230).  
*A Ghasa, ravitaillement personnel N°5, où le coureur laisse tente et réchaud.*
- Day 27 (02-11) **Stage 20** : Ghasa (2.010 m) – Ghorapani (2.775 m) – Poon Hill (3.193 m).  
 43 km, + 2.200 m, - 1550 m. *Lever* : 6 h. *Départ* : 7 h 30 (A &B).  
 Le retour à Ghorapani (2.775 m) se fera en marche de liaison.
- Day 28 (03-11) **Stage 21** : Ghorapani (2.775 m) – Tadapani (2.720) – Chhomrong (2.010).  
 35 km, + 1.250 m, - 2.015 m. *Lever* : 6 h. *Départ* : 7 h 30 (A &B).
- Day 29 (04-11) **Stage 22** : Chhomrong (2.010) – Annapurna BC (4.150). **Arrivée Himal Race 2010.**  
 30 km, + 2.650 m, - 540 m. *Lever* : 6 h. *Départ* : 7 h 30 (A &B).  
 Retour en marche de liaison à Deurali (3.140 m).
- Day 30 (05-11) Deurali (3.140 m) – Ghandrung (1.970) en trek.  
 Day 30 (06-11) Ghandrung (1.970) – Birethanti (1.080) en trek et Birethanti (1.080) – Pokhara (840) en bus.  
 Day 31 (07-11) Journée à Pokhara.  
 Day 32 (08-11) Pokhara (840) – Kathmandu (1.350) en avion. Repas de gala et remise des récompenses.  
 Day 33 (09-11) Kathmandu – Paris ou retour dans pays d'origine.