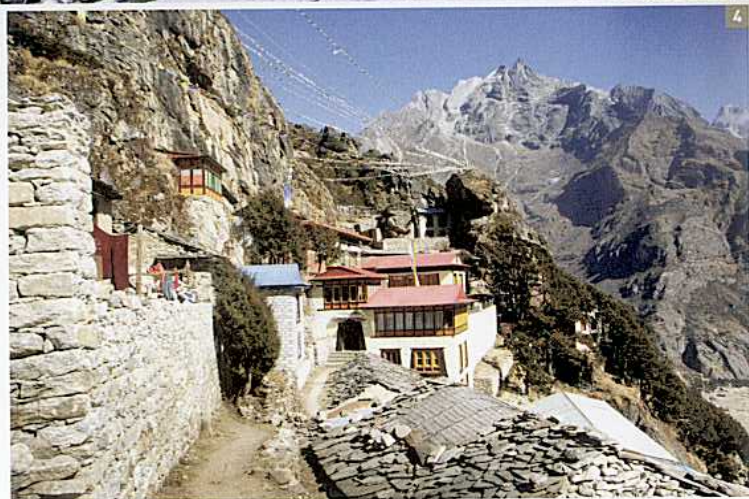
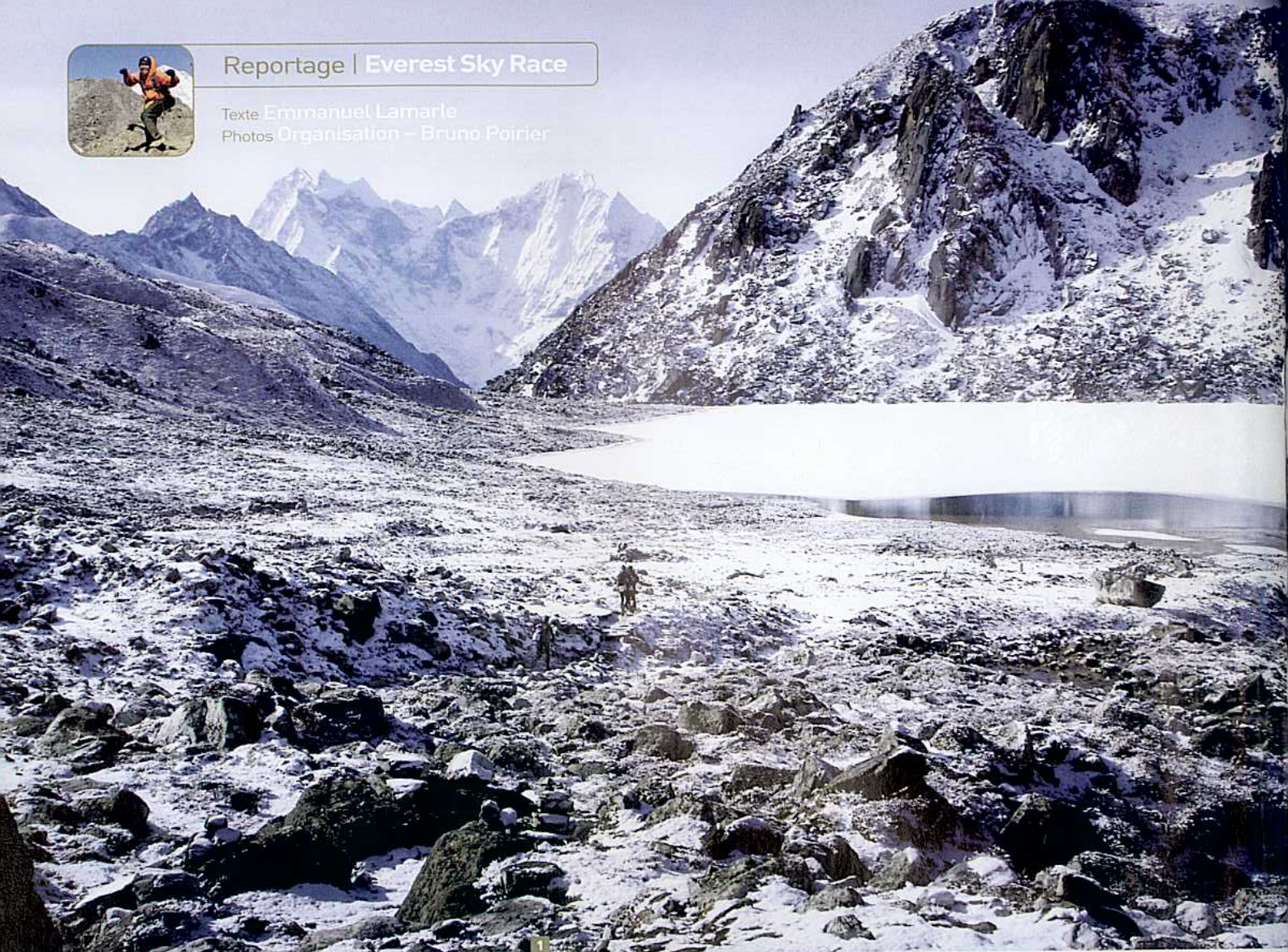




**« Face à l'altitude  
et à l'hypoxie,  
la course prend à chaque  
fois la forme d'une épreuve  
expérimentale. »**

[BRUNO POIRIER]

**1** PROGRESSION SUR UN SOL  
TOURMENTÉ À HAUTEUR  
DU TROISIÈME DES LACS  
DE GOKYO, LE TABOCHE TSHO  
(TSHO SIGNIFIE LAC  
EN TIBÉTAIN), SIS À 4 790 M  
D'ALTITUDE.

**2** APRÈS L'ÉPREUVE,  
EXPÉDITION D'ALPINISME  
POUR TROIS DES COUREURS :  
CORDÉE À 6 000 M D'ALTITUDE  
SUR LA CRÊTE DE L'ISLAND  
PEAK À L'APPROCHE  
DU SOMMET (6 189 M).

**3** JORBIR RAÏ,  
QUI TERMINERA DEUXIÈME  
DE L'ÉPREUVE, IMPROVISE  
UNE DANSE DANS LES CHEVAUX  
DU VENT DU GOKYO RI,  
CES DRAPEAUX DE PRIÈRE  
BATTUS PAR LES VENTS.



# ERREUR OU VÉRITÉ ?

COURIR AU NÉPAL EST UNE EXPÉRIENCE UNIQUE, INOUBLIABLE. L'EVEREST SKY RACE, DONT LA QUATRIÈME ÉDITION S'EST COURUE DU 9 AU 18 NOVEMBRE, PERMET AINSI UNE IMMERSION DANS LE MONDE DE LA HAUTE ALTITUDE, AU SEIN D'UNE COMPÉTITION À NULLE AUTRE PAREILLE. OUBLIEZ VOS REPÈRES HABITUELS, LÀ-HAUT, TOUT EST NOUVEAU.

**L**A QUATRIÈME ÉDITION de l'Everest Sky Race a emporté vingt concurrents le 9 novembre dernier sur les chemins du ciel. Le programme de cette course parmi les plus hautes du monde : 10 jours hors de la civilisation, 10 étapes pour un périple de 250 km totalisant environ 14 000 m de dénivelé positif, 10 jours vécus en semi-autonomie. Bruno Poirier, organisateur mais aussi grand fan de ces régions d'altitude, résume parfaitement le challenge en trois phrases : « *Face à l'altitude et à l'hypoxie, la course prend à chaque fois la forme d'une épreuve expérimentale. Adapter l'effort au quotidien est le mot d'ordre de l'organisation, car jamais l'esprit de compétition, version course à pied, n'est engagé aussi haut, aussi longtemps. Une erreur pour certains, une vérité pour d'autres...* »



**4** THAME, JUCHÉ À 3 800 M D'ALTITUDE, EST TYPIQUE DES VILLAGES SHERPAS : LE RELIEF ACCIDENTÉ, LE FROID ET L'ABSENCE DE ROUTES LES RENDENT RARES ET PEU ÉTENDUS.

**5** LE MANI DE GHAT (2 650 M) MARQUE L'ENTRÉE DU KHUMBU, CONNU COMME LE CŒUR DU PAYS SHERPA, QUI S'ÉTEND AU NORD DU NÉPAL, JUSQU'AU PIED DE L'EVEREST.

## LOCALISATION



## EN BREF L'EVEREST SKY RACE

- **Type** : course à étapes (10)
- **Édition** : 4<sup>e</sup> édition
- **Date** : du 9 au 18 novembre
- **Lieu** : départ de Lukla, arrivée à Namche (Népal)
- **Distance** : 250 km
- **Dénivelé positif** : 14 000 m
- **Nombre de participants** : 20, dont 7 Népalais
- **Site internet** : <http://www.basecampTREK.com>
- **Prochaine édition** : en 2011, 200 km au départ de Dolakha.





**On part pour une course**  
mais on revient avec bien plus que  
des kilomètres parcourus.

**6** JEAN-MARC WOJCIK,  
L'UN DES VÉTÉRANS  
DE CES COURSES  
HIMALAYENNES, AU SOMMET  
DU GOKYO RI (5 483 M) ;  
QUELQUE JOURS PLUS TARD,  
IL ATTEINDRA LE SOMMET  
DE L'ISLAND PEAK.

### LA-HAUT SUR LA MONTAGNE

Chaque édition de l'Everest Sky Race est l'occasion d'explorer de nouveaux chemins du ciel, tout en passant par des lieux quasi incontournables. Ainsi en 2009 la caravane s'est-elle concentrée sur le massif du Khumbu, au départ de Lukla (2 800 m d'altitude, 120 km à l'est de Katmandou), en le remontant vers le nord, jusqu'à la frontière tibétaine. Au fur et à mesure des jours et de la montée en altitude, les conditions de température et de neige sont devenues particulièrement difficiles, empêchant le franchissement du Renjo La (5 340 m) et la montée vers le Nangpa La (5 716 m) à la frontière tibétaine. Mais comme « il y a toujours un chemin qui mène au ciel » dicit Bruno Poirier, les coureurs en ont eu pour leur compte avec six étapes à plus de 4 500 m d'altitude, et six passages à plus de 5 300 m...

### LE PAYS OÙ TOUT EST NOUVEAU

Quand on se lance pour la première fois dans une telle aventure, on ne sait pas vraiment à quoi s'attendre. D'accord, on est sensé avoir déjà l'expérience de la haute altitude, ou au moins avoir passé un test d'hypoxie. Mais sur le terrain, comment va-t-on réagir quand on devra marcher à plus de 5 300 m d'altitude – on ne parle plus de courir à cette altitude, à part pour quelques extra-terrestres –, avec un sac contenant le nécessaire pour 10 jours sur le dos ? Virginie Duterme, qui remporte la course chez les femmes pour sa première incursion en Himalaya, n'a pas réellement ressenti de difficultés : « Dans cette partie de la chaîne himalayenne où le Sagarmatha offre les plus hauts sommets du monde, l'immensité des paysages fait presque oublier l'altitude. Même aux points culminants de la course (Chukung Ri (5 450 m), Kala Pattar (5 540 m), ChoLa Pass (5 420 m), Gokyo Ri (5 350 m), il était difficile de me rendre vraiment compte de l'altitude à laquelle nous étions, car entourés de montagnes plus hautes et mythiques (Everest, Nupse, Island Peak, Ama Dablan). »

### LA THÉORIE DE LA BOUSE DE YACK

Outre les difficultés liées à l'altitude, le parcours en lui-même n'est pas des plus aisés à suivre. Les chemins népalais sont bien loin de nos chemins alpins ou pyrénéens. Ici, on a comme l'impression d'un changement d'échelle, comme le confirme Virginie : « J'ai eu l'impression d'évoluer dans un décor dont l'échelle n'est plus à dimension humaine, où la montagne est maîtresse, majestueuse mais aussi très hostile. D'ailleurs, dans ces paysages pourtant si vastes, l'homme n'a parfois seulement qu'un simple sentier pour progresser, un unique chemin pour traverser les moraines ou pour franchir les cols. »

Pas question donc de s'écarter du sentier, ou de s'égarer. Sans compter que dans certaines zones, il n'existe pas un unique chemin bien identifié pour aller d'un point A à un point B... Il y a donc toujours à l'esprit la crainte qu'il arrive « quelque chose » et que personne d'autre n'empruntera le même sentier derrière vous avant des lustres. Cédric Charvin, qui venait pour la deuxième fois au Népal après avoir participé à l'Annapurna Mandala Trail cette année, a ainsi échafaudé la « théorie de la bouse de yack » : « Tant que tu vois des bouses de yack fraîches sur le sentier où tu évolues, tu es tranquille. Si les bouses sont sèches, il faut commencer à s'inquiéter. S'il n'y a plus de bouses... »

### RETOUR À UNE VIE SIMPLE

Pendant ces dix jours de course, la vie se résume simplement : marche et course dans la journée, moment de convivialité en fin d'après-midi et en soirée, repos le reste du temps. Alors, compétition ou vacances ? Plutôt une nouvelle forme de luxe, selon Virginie : « Je me suis sentie privilégiée de pouvoir évoluer si librement, avec seulement une paire de baskets, une paire de bâtons et un sac à dos. N'est-ce pas là finalement, une nouvelle forme de luxe ? Revenir à l'essentiel... »

Un essentiel qui laisse toutefois des souvenirs impé-



**CLASSEMENT 3 PREMIERS HOMMES  
ET 3 PREMIÈRES DAMES**

| CLT. | NOM           | PRÉNOM         | TEMPS   | PAYS   |
|------|---------------|----------------|---------|--------|
| 1    | Raj Rai       | Deepak         | 41 h 19 | Népal  |
| 2    | Rai           | Jorbir Khaling | 42 h 45 | Népal  |
| 3    | Beaury Sherpa | Pascal         | 43 h 41 | France |
| 8    | Dutorme       | Virginie       | 62 h 52 | France |
| 9    | Dolma         | Sherpa         | 62 h 57 | Népal  |
| 12   | Sherpa        | Dawa Yangzun   | 64 h 46 | Népal  |

(18 classés, dernier en 89 h 43 mn)

rissables : « À ceux qui se posent encore la question, est-ce que cela vaut le coup d'aller au Népal, de s'inscrire sur une telle course, je peux leur répondre maintenant sans hésiter que si la possibilité leur est donnée, c'est une expérience à faire au moins une fois dans leur vie. On part pour une course mais on revient avec bien plus que des kilomètres parcourus. »

**TIRAGE DE BOURRE**

Il ne faut pas oublier malgré les paysages à couper le souffle au milieu desquels évoluent les coureurs, que l'Everest Sky Race est bien une compétition. Les coureurs européens ont ainsi l'occasion de tester leurs capacités face aux coureurs népalais sur leurs propres terres. À ce petit jeu – car c'en est un –, rares sont les Français capables de tenir la mesure. Pascal Beaury Sherpa est sans doute le plus népalais des Français, comme le prouve son second nom et son surnom, le « sherpa blanc ». À 58 ans, il finit troisième à 2 h 30 mn de Deepak Raj Rai, un Népalais qui ne s'était encore jamais imposé sur une telle épreuve, tout en figurant régulièrement bien placé.

Côté féminin, la surprise est donc venue de Virginie Dutorme, qui a coiffé sur le potau Dolma Sherpa, la devançant au classement général de cinq petites minutes. « Si je devais décrire ma course avec les Népalaises et plus particulièrement avec Dolma, cela pourrait se résumer à la fable du lièvre et de la tortue. Dolma est incontestablement la plus rapide et la meilleure grimpeuse. Les circonstances et péripéties de la course ont fait que finalement, la tortue que je suis a pu à la surprise de tous terminer à seulement une poignée de minutes de Dolma. À seulement 16 ans, ce petit bout de femme a de quoi tracer sa route. »

**FINAL EN APOTHÉOSE**

La tradition veut qu'après la partie compétition, une option « sommet » soit proposée aux coureurs souhaitant profiter de leur présence en Himalaya pour s'adonner à l'alpinisme. C'est vers l'Island Peak, sis à 6 189 m d'altitude, que se sont tournés les regards de cinq coureurs. Après la défection de deux d'entre eux, c'est une ascension express qu'ont réalisée Pascal Beaury Sherpa, Jean-Marc Wojcik et Philippe Pias : alors que ce sommet se réalise généralement entre trois et cinq jours, Pascal, Jean-Marc et Philippe ont effectué leur course dans la journée en 13 h ! Avis aux alpinistes amateurs : avant de vous élancer vers les sommets, échauffez-vous par 250 km de « marche d'approche », et vous ferez des étincelles ! 

# Andorra Ultra Trail


**vallnord**
**26 / 06 / 2010**
**Ultra  
112 km  
9.700 m D+**
**Trail  
35 km  
2.500 m D+**


## LA VOLTA A TOT UN PAÍS

### Le tour de tout un pays

[www.andorraultratrail.org](http://www.andorraultratrail.org)