

Great Himal Race

“The Ultimate Trail”

(1er Avril au 31 Mai 2017)

« La course que l'on peut voir de la lune... »

Wouter Hamelinck.

*« Himalaya... Le « Royaume des Neiges ». Un mot. Une phrase.
Et déjà l'invitation au voyage s'impose.*

Himalaya... La plus haute chaîne de Montagne du Monde.

Le Continent Montagne. Et là, plus question de voyage puisque l'aventure s'invite.

Himal... Montagne, lorsque le sanskrit s'immortalise noir sur blanc.

L'esprit expédition s'ouvre alors sur la face vierge d'une conquête qui se veut unique.

Great Himal Race est un itinéraire hors d'un temps à jamais perdu sur les Chemins du Ciel.

Voyage, aventure, expédition...

Great Himal Race, ce n'est pas que cela... L'inspiration de chacun sera son souffle de vie, sa raison d'exister et son besoin de ponctuer une odyssée devenue philosophique.

Namasté en Himalaya.

Au pays où les Chevaux du Vent n'achèvent jamais leur course... »



Kanchenjunga (8586 m). Kanchenjunga Base Camp (5143 m). Start Great Himal Race 2017.

Great Himal Race est une traversée du haut Himalaya à l'ombre des dix « 8.000 m » que compte le Népal. En effet, le Yalung Kang (8.420 m), le Kanchenjunga (8.598 m), le Makalu (8.475 m), l'Everest (8.848 m), le Lhoste (8.501 m), le Lhoste Shar (8.383 m), le Cho Oyu (8.153 m), le Manaslu (8.156 m), l'Annapurna (8.091 m) et le Dhaulagiri (8.167 m) seront à portée du regard et bien plus près encore...

Cette traversée partira de l'Est du Népal, du Camp de Base du Kanchenjunga et arrivera à Hilsa, à la frontière Ouest du pays. Un pont à traverser et ce sera le Tibet... Au programme : 1800 km (+/- 90000 m) en 45 étapes pour les coureurs et en 60 étapes pour les marcheurs.

Il n'y aura qu'un seul départ, le 10 avril 2017 du Kanchenjunga BC, mais plusieurs arrivées.

Namche (Khumbu), le 22 avril (13 étapes).

Chhetchhet (Rolwaling), le 25 avril (16 étapes).

Syabrubhesi (Langtang), le 02 mai (22 étapes).

Dharapani (Manaslu/Annapurna), le 07 mai (28 étapes).

Kagbeni (Annapurna/Mustang), le 11 mai (31 étapes).

Hilsa (Humla-Tibet), le 25 mai (45 étapes).

L'itinéraire et les étapes sont connus, mais compte-tenu de l'évolution de cette traversée et des conditions rencontrées (climatiques, topographiques et politiques), des modifications peuvent être envisagées. Afin de les prévoir, trois jours de sécurité ont été programmés. Des étapes ont aussi été « allégées » pour des raisons d'organisation et de logistique et afin d'aménager des périodes plus longues de repos. Enfin, des itinéraires de secours seront proposés. Soit pour l'ensemble du groupe, lorsque les conditions l'imposeront. Soit pour ceux et celles qui vont connaître des difficultés (méforme, maladie, blessure). Ces chemins de traverse permettront à ces personnes de rejoindre l'itinéraire originel plus loin et de retrouver le groupe plus tard, après s'être soignées ou reposées pendant quelques jours.



Tamor Nadi Valley. Exploration Trek Lumbasumba - Arun. Octobre 2015. Photo : Michel Pignon.

Himalaya : le « Continent Montagne »

Himalaya, littéralement le « Royaume des Neiges » en sanskrit, est la plus haute chaîne de montagne du monde. Elle s'étire en Asie dans le Pakistan, le Cachemire, l'Inde, Le Tibet, Le Népal, le Sikkim et le Bhoutan. Large de 250 à 500 km entre le Tibet au Nord et la plaine indo-gangétique au Sud, l'Himalaya est longue de 3.000 km et s'étend de l'Hindu Kuch (Afghanistan) à l'Ouest au Yun-nan (Chine) à l'Est.

Cette chaîne montagneuse est la plus haute, mais aussi la plus jeune de la planète. Elle est habitée par des peuples divers, aux traditions et aux religions très anciennes. Le Népal est un « condensé » de cette variété ethnique et culturelle.

Sur les 15 sommets de plus de 8.000 mètres qui couronnent l'Himalaya, dix sont situés au Népal. Ceux qui s'élèvent en dehors de ses frontières sont le K2 ou Dapsang (8.611 m), le Nanga Parbat (8.125 m), le Gasherbrum I (8.068 m), le Gasherbrum II (8.035 m), tous les quatre au Pakistan, et le Shisha Pangma (8.013 m) au Tibet. L'Everest, Sargarmatha pour les Népalais et Chomolungma pour les Sherpa (8.848 m), le Kanchenjunga (8.598 m), le Lhoste (8.501 m), le Makalu (8.475 m), le Yalung Kang (8.420 m), le Lhoste Shar (8.383 m), le Dhaulagiri (8.167 m), le Manaslu (8.156 m), le Cho Oyu (8.153 m) et l'Annapurna (8.091 m) sont les dix sommets qui pointent à plus de 8.000 mètres au Népal.



Tamor Nadi Valley. Exploration Trek Lumbasumba - Arun. Octobre 2015. Photo : Michel Pignon.

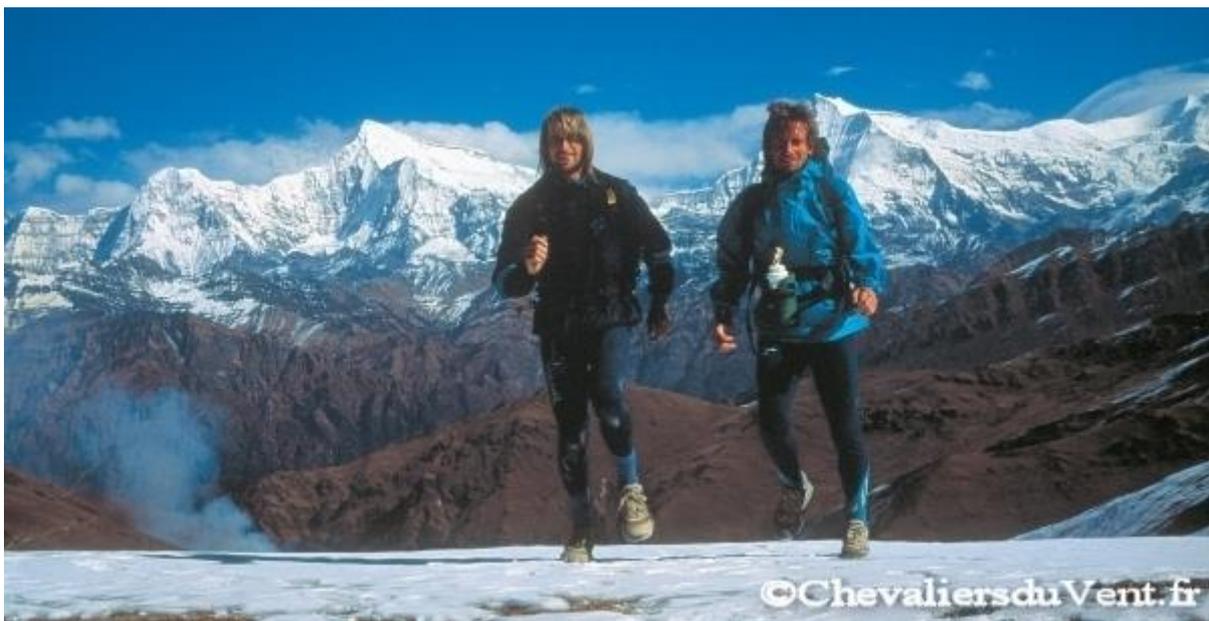
Great Himal Race: “The Ultimate Trail”

Great Himal Race 2017 ne pouvait avoir lieu que dans l’Himalaya oriental, autrement appelé le « haut Himalaya ». Géographiquement haché par de longues vallées transversales, il va proposer 91.500 mètres d’ascension et 90.000 mètres en descente... Au-delà de ces « 181.500 » mètres de dénivelé cumulé plus ou moins verticaux, l’itinéraire devrait totaliser près de 1.800 kilomètres (2000 avec les 7 jours de marches de liaison).

Le parcours originel du Great Himal Race pourra, cependant, être soumis à des modifications. En effet, l’Himalaya est en mouvement... Et ses glaciers, ses rivières, ses cols et surtout, ses sentiers ne sont pas à l’abri d’une avalanche, d’un glissement de terrain... Une mousson tardive, un hiver précoce et un col peut devenir infranchissable. Toutes ces éventualités ont été étudiées et donnent lieu à autant de variantes. Le parcours du Great Himal Race ne sera donc pas figé.

Lorsque l’on parle de course et d’aventure dans l’Himalaya, on ne peut pas ignorer la traversée des Anglais Richard et Adrian Crane. Durant le printemps 1983, du 18 mars au 27 juin, ils ont relié Darjeeling en Inde à Rawalpindi au Pakistan en 101 jours. Soit un total de 2.000 miles (3.250 km) et de 300.000 pieds (91.500 m) de dénivelé positif. Lors de leur traversée, baptisée « Running Himalaya’s », les Britanniques auront passé 46 jours sur les sentiers népalais.

A l’automne 1994, du 21 octobre au 1 décembre, les Français Paul-Eric Bonneau et Bruno Poirier totaliseront, eux, 2.000 km et 55.000 mètres de dénivelé positif à travers l’Himalaya Népalais. Un Himalaya qu’ils traverseront d’Est en Ouest, de Pashupatinagar à Mahakali, en 42 jours (40 étapes) et en serrant au plus près la plus haute chaîne de montagne du Monde dans des conditions météorologiques difficiles... Leur traversée avait pour nom : « Trans-Népal Himalaya – Les Chemins du Ciel ».



Bruno Poirier et Paul-Eric Bonneau lors de leur « Trans-Népal Himalaya – Les Chemins du Ciel » en 1994.

A cette époque le Great Himalayan Trail (Haute Route et Culturel) n’existait pas. L’appellation « GHT » est apparu en 2009 et les itinéraires que l’on voit apparaître sont, parfois « un trait sur une carte », pour reprendre l’expression. D’abord cantonné sur l’Himalaya Oriental (le Haut Himalaya, situé au Népal), le GHT s’étend maintenant du Bhoutan au Cachemire sur 4500 km. Depuis 2009, les projets sur le GHT se multiplient. En 2010, le Britannique Sean Burch a « mixé » le tracé « Cultural : Pashupatinagar – Arughat » et « High Route : Arughat – Hilsa » en 49 jours (22 août – 9 octobre). Au total, il a parcouru 2012 km (+79200 m et -73200 m) à travers le Népal.

A noter qu’historiquement, la première traversée de l’Himalaya a eu lieu en 1981. Peter Hillary, le fils d’Edmund Hillary, Chhewang Tashi et Graeme Dingle ont marché du Sikkim (Darjeeling) jusqu’au Karakoram (Pakistan).

Généralités

Great Himal Race est ouvert aux hommes et femmes âgés de plus 23 ans remplissant les six critères suivant : 1. Expérience de la course de montagne ; 2. Expérience de la course par étapes ; 3. Expérience de la haute altitude (4.800 m) ou test d'hypoxie en laboratoire correspondant à une altitude de 5.000 m ; 4. Une performance significative dans un trail, un raid ou une course en montagne ; 5. Expérience de la course ou du raid en orientation (lecture de carte et maniement d'une boussole). 6. Etre titulaire d'un diplôme de secouriste ou avoir suivi une formation de secouriste.

L'agence népalaise Base Camp, située à Kathmandu, fournira les prestations de service pour le Great Himal Race. Au programme : 1800 km (+/- 90000 m) en 45 étapes pour les coureurs et en 60 étapes pour les marcheurs. A noter que pour les coureurs, il sera possible d'avoir un porteur afin d'alléger son sac, au jour le jour, sur la totalité du parcours (voir dans la fiche d'inscription).

Après le trek d'acclimatation entre Taplejung et le Kanchenjunga BC (3 au 10 avril), le Great Himal Race débute le 10 avril 2017 du Kanchenjunga BC. Il n'y a qu'un seul départ, mais plusieurs arrivées sont programmées. Cela peut permettre au plus grand nombre de participer à cette aventure ou pour ceux et celles qui n'auraient pas avoir assez de temps, de vivre une partie de cette « Trans-Népal Himalaya ».

Les six arrivées du Great Himal Trail :

Namche (Khumbu), le 22 avril (13 étapes).

Chhetchhet (Rolwaling), le 25 avril (16 étapes).

Syabrubhesi (Langtang), le 02 mai (22 étapes).

Dharapani (Manaslu/Annapurna), le 07 mai (28 étapes).

Kagbeni (Annapurna/Mustang), le 11 mai (31 étapes).

Hilsa (Humla-Tibet), le 25 mai (45 étapes).



Tamor Nadi Valley. Exploration Trek Lumbasumba - Arun. Octobre 2015. Photo : Michel Pignon.

Le déroulement de chaque étape s'effectuera en autonomie complète et en lecture de carte avec un point de départ et un point d'arrivée. Entre ces points, le participant choisira son itinéraire, mais en respectant les consignes qui seront données. Il sera d'ailleurs conseillé d'être le plus souvent au minimum à deux, trois ou quatre sur les chemins. Dans certaines zones, le fait d'évoluer en groupe sera obligatoire.

**Chaque participant devra s'équiper d'une balise Spot. Elle sera obligatoire.
Pour obtenir une balise Spot, vous pouvez contacter la société sur ce site : <http://balise-spot.fr/>**

L'itinéraire ne sera pas balisé. Cependant, dans certaines zones, des indications locales existent déjà.

Au Népal, le seul moyen terrestre pour se déplacer est la marche, il y a donc une vie sur les sentiers et on peut demander de l'aide à la population. Certaines régions sont cependant dépourvues de village et de vie humaine. Il faudra alors se fier à son sens de l'orientation et ne compter que sur sa propre analyse de l'itinéraire. Une bonne lecture des cartes sera primordiale.

Les cartes en haute-définition du Great Himal Race seront envoyées avec chaque dossier d'inscription par Wetransfer.



Exploration Trek Lumbasumba - Arun. Octobre 2015. Lumbha Sambha (5159 m). Kanchenjunga & Januu. Photo : Michel Pignon.



Exploration Trek Lumbasumba - Arun. Octobre 2015. Lumbha Sambha (5159 m). Makalu (8468 m). Photo : Michel Pignon.

Equipment

Chaque participant du Great Himal Race devra avoir un équipement du départ jusqu'à l'arrivée.

Liste du matériel conseillé : un sac à dos, un sac de couchage (- 10 extrême), une tente, une veste Gore-Tex ou équivalente en qualité, une couverture de survie, une lampe frontale avec piles de rechange, un sifflet, un miroir, une pharmacie de premiers soins contenant une bande, les médicaments personnels (le participant devra être capable de « s'auto-médicaliser » : en clair, il devra posséder ses médicaments contre les infections courantes en Asie et en montagne, les médicaments obligatoires (une liste sera fournie), des gourdes ou une poche d'eau pouvant contenir deux litres d'eau, un mousqueton, trois (3) mètres de corde (section 8 mm minimum), une paire de crampons, un casque d'alpiniste, un réchaud de secours avec son carburant et une ration de survie de 3.000 Calories, dont 1.000 Calories en lyophilisés.

Un téléphone avec un abonnement permettant de communiquer avec le Népal et son pays d'origine est également conseillé.

Pour le reste de l'équipement personnel, le participant est libre d'emporter ce qu'il veut.

A noter que sur les huit ravitaillements prévus au programme, le participant pourra mettre ce qu'il veut en respectant le poids et le volume qui seront imposés.

Arrêt

En cas d'arrêt, des consignes précises seront données lors de chaque étape, puisque les conditions pour rallier le départ, l'arrivée ou un point d'évacuation seront à chaque fois différentes. Le participant devra rejoindre Kathmandu par ses propres moyens et à ses frais. Cependant, en collaboration avec l'agence Base Camp, qui sera le prestataire de service du Great Himal Race, le meilleur itinéraire sera étudié pour revenir vers la capitale népalaise. A noter qu'en cas d'arrêt, le participant ne pourra pas utiliser son assurance « rapatriement en hélicoptère », sauf si l'arrêt est médicalement grave : fracture, membre cassé, problème cardiaque ou respiratoire, mal aigu des montagnes.

L'arrêt pourra être définitif ou temporaire.

Si l'arrêt serait temporaire, le participant aura la possibilité de retrouver le groupe du Great Himal Race sur une arrivée d'étape afin de reprendre l'itinéraire originel. Cette possibilité sera étudiée avec le prestataire de service. Les frais occasionnés pour rejoindre le groupe entre l'arrêt et la reprise du Great Himal Race seront à la charge du participant.

Si l'arrêt est définitif, une partie des frais engagés auprès du prestataire de service, l'agence Base Camp, pourra être remboursée (billets d'avions locaux, certaines permis de trekking et hôtels).

Pour en avoir plus, lire les Conditions générales du Great Himal Race émises par Base Camp.



Arun Nadi Valley. Exploration Trek Lumbasumba - Arun. Octobre 2015. Photo : Michel Pignon.

Charte Solidarité

Dans le cadre du Great Himal Race, une charte de solidarité sera en vigueur et l'assistance à personne en danger sera obligatoire. Tous les participants devront donc connaître les bases du secourisme. En cas de mal des montagnes, de malaise cardiaque, de problèmes respiratoires, de chute avec séquelles et d'hypothermie, la personne en difficulté devra déclencher sa balise Spot, avertir la personne la plus proche ou utiliser les moyens de communication qui seront près de lui ou en sa possession pour contacter l'agence Base Camp à Kathmandu et le guide serre-file. Si un autre participant au Great Himal Race arrive sur le fait, celui-ci devra rester près du blessé ou du malade, alerter les secours et s'il est compétent lui apporter des soins. Pour repartir, il lui faudra attendre l'arrivée du guide serre-file, membre de l'agence Base Camp, ou des secours.



Himal Race 2002. Gokyo Ri - Khumbu. Mont Everest & Makalu. Photo : Bruno Poirier

Ravitaillements

Pendant cette traversée, le participant sera autonome et il devra gérer sa nourriture et son eau. Il pourra faire ses provisions avant le départ ou se ravitailler en course. Hormis certains tronçons et certaines étapes, il traversera un village toutes les 30 à 45 minutes. En restauration rapide, il trouvera des biscuits, des barres, des fruits secs, des tablettes chocolatées, des soupes, ou encore un dal-bat, riz aux lentilles, entre 10 et 12 heures.

L'eau n'est pas un problème. On en trouve dans chaque village et compte tenu des ruisseaux, torrents et rivières traversés, il est possible de trouver de l'eau toutes les 30 à 45 minutes, sauf dans les cols. Cependant, il faut la traiter au Micropur avant de la consommer. De ce fait, il y a une heure d'attente pour la boire sans risque. L'idéal est donc d'avoir deux gourdes, ou une gourde et une poche à eau. Pendant que l'une est en période d'épuration, l'autre est buvable. Il est également possible d'acheter l'eau en bouteille sur les principaux sentiers : 50 à 300 roupies (0,50 à 3 euros) le litre suivant l'altitude.

Pendant le Great Himal Race « Coureurs 45 jours », les participants devront eux-mêmes gérer leur logement et leurs repas. Hormis lors du trek d'acclimatation entre Taplejung et le Kanchenjunga BC (3 au 10 avril) – où l'agence Base Camp proposera un trek en pension complète – les frais de logement et de nourriture seront à la charge des participants. Suivant les zones, il faudra entre 10 et 20 euros par jour.

A noter que pour le programme « Marcheurs 60 jours », l'agence proposera la totalité du trek en pension complète.



Everest Sky Race 2011. Tashi Lapsa (5755 m) & Drolombao Glacier (4800 m). Photo : Bruno Ringeval.

Pour le programme « Coureurs 45 jours », dans les régions touristiques, il n'y aura pas de soucis pour trouver des lodges (refuges) où l'on peut dormir et manger (matin, midi et soir) dans des endroits confortables : Khumbu, Langtang Valley, Manaslu, Annapurna, Mustang. (15 à 20 euros par jour).

Dans certaines régions, ce sera un peu plus sommaire : Arun/Brun (Sud du Makalu), Rolwaling, Bigou Gomba, Ganesh, Bas Dolpo, Gamgadhi, Humla, Hilsa (10 à 15 euros par jour).

Dans les endroits plus reculés, il faudra être autonome (tente, réchaud et nourriture) : Lumbha Sambha, Tilman Pass, Chharka Valley, Haut Dolpo et certains endroits de Humla Valley. Les ravitaillements personnels sont prévus à cet effet et ils devront contenir des nourritures lyophilisées pour des durées diverses : Lumbha Sambha (2 jours), Tilman Pass (2 jours), Chharka Valley (2 jours), Haut Dolpo (1 et 3 jours) et certains endroits de Humla Valley (2 jours).

Durant le Great Himal Race, le participant bénéficiera de huit ravitaillements personnels qu'il aura préparés et conditionnés dans des sacs fournis par le prestataire de service. La préparation de ces sacs se fera à Kathmandu, le 2 avril (Day 3). Ces sacs seront ensuite transportés par des porteurs de Base Camp vers les lieux de ravitaillements. Suivant les endroits, le poids sera différent et il sera possible de laisser des affaires personnelles qui seront ramenées à Kathmandu.

Les huit points de ravitaillements personnels.

N° 1. **Olangchun Gola** (Stage 2, 3 kilos) : nourriture, vêtements, affaires diverses...

N° 2. **Namche** (Stage 13, 3 kilos) : nourriture, vêtements, affaires diverses...

Possibilité de laisser des affaires personnelles.

N° 3. **Chaku/Last Resort** (Stage 18, 5 kilos) : nourriture, vêtements, chaussures, divers...

Possibilité de laisser des affaires personnelles, dont la tente qui sera transférer à Kagbeni.

N° 4. **Syabru Besi** (Stage 22, 3 kilos) : nourriture, vêtements, affaires diverses...

Possibilité de laisser des affaires personnelles.

N° 5. **Dharapani** (Stage 28, 3 kilos) : nourriture, vêtements, affaires diverses...

N° 6. **Kagbeni** (Stage 31, 5 kilos) : nourriture, vêtements, chaussures, affaires diverses...

Possibilité de laisser des affaires personnelles, récupération de la tente laissée à Chaku/Last Resort

N° 7. **Ringmo** (Stage 35, 5 kilos) : nourriture, vêtements, affaires diverses...

N° 8. **Gamgadhi** (Stage 40, 3 kilos) : nourriture, vêtements, affaires diverses...

A noter que pour le programme « Marcheurs 60 jours », l'agence Base Camp proposera la totalité du trek en pension complète.



Himal Race 2013. Rolwaling Khola – Rolwaling Valley. Photo : Bruno Poirier.

L'équipe technique

L'équipe technique sera composée de 25 personnes salariées par Base Camp et divisée en onze groupes. Le groupe N°1 sera composé de 2 personnes et sera en permanence avec les participants. Il y aura un guide-coureur en tête de peloton et ouvrira la course avec les plus rapides. A chaque arrivée d'étape, il s'occupera de trouver les logements pour dormir. Il y aura un guide serre-file qui sera en fin de peloton et qui fermera la course.

Le groupe N°2 sera composé de 2 personnes. Il équipera le col du Tashi Lapsa et aidera les participants à le franchir. Le groupe N°3 sera composé de 2 personnes. Il équipera le col du Tilman Pass et aidera les participants à le franchir.

Les groupes de porteurs N°4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 et 11 seront composés de 2 à 5 personnes. Les porteurs transporteront les sacs personnels jusqu'aux lieux de ravitaillements. Pour rejoindre les endroits les plus éloignés, il leur faudra huit jours.

A noter que le groupe N°6 récupèrera les tentes à Chaku/Last Resort et les transportera à Kagbeni.

A noter que les groupes N°5, 6, 7 et 9 ramèneront à Kathmandu, les affaires personnelles que les participants auront laissé à Namché, Chaku/ Last Resort, Syabru Bes et Kagbeni.

L'équipe technique du groupe des « Marcheurs 60 jours » sera composée d'un guide, d'un cuisinier et de six porteurs. Elle accompagnera les marcheurs sur la totalité du parcours.



Himal Race 2013. Bigu Gompa (Rolwaling – Langtang). Photo : Jean-Marc Wojcik.

Assurance

Chaque participant devra posséder une assurance sauvetage en montagne à l'étranger par hélicoptère. Elle aura été souscrite par le participant avant son départ pour le Népal. La décision de faire intervenir l'hélicoptère en cas d'une incapacité physique pour poursuivre la course (fracture, membre cassé) ou d'un mal aigu des montagnes sera prise par le guide-serre-file en accord avec l'agence Base Camp à Kathmandu, au Népal.



Himal Race 2002. Melamchigaon Gumpa (Langtang). Photo : Bruno Poirier.

Certificat médical

Chaque participant devra fournir un certificat médical spécifiant qu'il est capable de participer au Great Himal Race. S'il n'a aucune expérience de course de montagne à plus de 4.000 mètres, il lui est fortement conseillé de passer un test d'hypoxie afin de déterminer si son organisme peut supporter un effort en haute altitude.

Fiche médicale

Cette fiche médicale est confidentielle et elle est destinée aux médecins de Himalaya's Rescue Association ou des hôpitaux népalais. Le participant devra s'informer auprès de son médecin traitant afin de connaître les vaccins obligatoires en cas de voyage au Népal et si un traitement anti-paludisme est préconisé.

Fiche assistance

Cette fiche avec photo contient les informations suivantes : Nom, prénom, âge, sexe, groupe sanguin, vaccins, le numéro de téléphone d'une personne à prévenir en cas d'urgence, le nom de sa compagnie d'assurance, son téléphone et le numéro de la police d'assurance rapatriement qu'il a souscrit. Cette fiche est destinée à Base Camp au Népal.



Himal Race 2013. Langtang. Photo : Jean-Marc Wojcik.

Objectif de la Déclaration de Kathmandu

Protéger de façon efficace l'environnement montagnard, sa flore, sa faune et ses ressources naturelles.

Réduire l'impact négatif des activités de l'homme.

Respecter l'héritage culturel et la dignité des populations locales.

Stimuler les activités restaurant et réhabilitant le monde de la montagne.

Encourager le contact entre montagnards de pays différents dans l'amitié, le respect mutuel et la paix.

Diffuser l'information et l'éducation pour améliorer les rapports entre l'homme et son environnement.

N'utiliser que des technologies respectant l'environnement pour les besoins d'énergie et l'élimination des déchets.

Soutenir les pays de montagne en voie de développement,
dans le souci de la conservation de l'environnement.

Elargir l'accès aux régions de montagne, sans frein de nature politique.



Himal Race 2013. Budhi Gandaki Valley (Manaslu). Photo : Jean-Marc Wojcik.

GREAT HIMAL RACE

Fiche de renseignements

Merci de coller

une photo ici

NOM : _____ Prénom : _____

Date de naissance : _____ Age : _____ Sexe : _____

Association ou entreprise : _____

Catégorie : _____ Profession : _____ Groupe sanguin : _____

Adresse : _____

Pays : _____

Tel. (dom) : _____ Tel. (tra) : _____ Tel. (port) : _____

Expérience en course de montagne (lieu, année, distance, altitude maximale, dénivelé, temps et place) : _____

Altitude maximale déjà atteinte : _____ (Lieu) : _____ (Année) : _____

Expérience en course par étapes (lieu, année, distance temps et place). _____

Expérience en alpinisme : _____

Savez-vous descendre en rappel ? _____

Temps marathon : _____ (Lieu et année) : _____

Temps 100 km : _____ (Lieu et année) : _____

Autres chronos significatifs : _____

Autres sports pratiqués : _____

Avez-vous déjà fait une formation de secouriste : _____ (Lieu et année) : _____

Définissez en quelques mots ce que représente pour vous la course en montagne, le Népal et l'Himalaya : _____

« Namasté en Himalaya. Au pays où les Chevaux du Vent n'achèvent jamais leur course... »

Conditions de participation

1. Expérience de la course de montagne.
2. Expérience de la course par étapes.
3. Expérience de la haute altitude (4.800 m) ou test d'hypoxie en laboratoire à une altitude de 5.000 m.
4. Une performance significative en trail, raid en montagne (solo, duo, équipe) ou course en montagne.
5. Expérience de la course ou du raid en orientation (lecture de carte et maniement d'une boussole).
6. Etre titulaire d'un diplôme de secouriste ou avoir suivi une formation de secouriste.

Si l'un de ces critères n'est pas rempli, vous devrez obligatoirement le compléter avant la date limite d'inscription. Les cas particuliers seront étudiés par le comité de sélection.



Annapurna Mandala Trail 2007. Manaslu Camp de Base. Manaslu (8163 m). Photo : Bruno Ringeval.



Himal Race 2002. Larkya La (5135 m). Photo : Bruno Poirier.

GREAT HIMAL RACE

Fiche d'inscription

*Merci de coller
une photo ici*

NOM : _____ Prénom : _____
Date de naissance : _____ Age : _____ Sexe : _____
Association ou entreprise : _____
Catégorie : _____ Profession : _____ Groupe sanguin : _____
Adresse : _____ Pays : _____
Numéro de passeport : _____ Taille de vêtement : _____ Pointure : _____
Tel. (dom) : _____ Tel. (tra) : _____ Tel. (port) : _____
E-mail : _____

Coureur (1) Coureur avec porteur (1) Marcheur (1) (1) *Rayez la ou les mentions inutiles*

Coût de l'inscription : Programme « Coureurs 45 jours »

10 à 14 personnes : 4748 USD (4400 Euros).

Pour information : 5 à 9 personnes (5460 USD, 5055 Euros).
15 à 19 personnes (4448 USD, 4118 Euros). A partir de 20 personnes (4248 USD, 3933 Euros).

Pour le coureur qui souhaite avoir un coureur-porteur, le coût supplémentaire est de 1690 USD

Coût de l'inscription avec arrêt anticipé

Namche : 3768 USD (Day 23, 22-04, Stage 13).
Retour en avion à Kathmandu Day 25, le 24 avril.

Chhechhet : 3798 USD (Day 26, 25-04, Stage 16).
Retour en bus à Kathmandu, Day 27, le 26 avril.

Syabru Besi : 3838 USD (Day 33, 02-05, Stage 22).
Retour en bus à Kathmandu, Day 34, le 3 mai.

Dharapani : 3968 USD (Day 39, 07-05, Stage 28).
Retour en bus à Kathmandu, Day 41, le 10 mai.

Kagbeni : 3968 USD (Day 42, 11-05, Stage 31).
Retour en avion à Kathmandu, Day 43, le 12 mai.

Coût de l'inscription : Programme « Marcheurs 60 jours »

4 à 5 personnes : 8751 USD (8102 Euros).

Merci de joindre au bulletin d'inscription les documents ci-dessous

1. La fiche de renseignements.
2. La fiche d'inscription.
3. Un certificat médical attestant que vous ne présentez pas de contre-indication à la pratique du marathon en altitude.
4. Les résultats de votre test hypoxie. Test fortement conseillé pour les coureurs de plaine...
5. Une attestation d'assurance spécifiant qu'elle couvre les frais d'hospitalisation et de rapatriement entre le Népal et la France avec une option sauvetage en montagne par hélicoptère à l'étranger.
6. 24 photos d'identités pour les permis de trekking et autorisations spéciales pour le Great Himal Race.
7. Une photocopie de la feuille "modalités de paiements".
8. La fiche médicale et assistance.
9. Un acompte de 1300 euros au moment de la dépose du dossier.

Date, nom, prénom et signature de l'intéressé avec la mention « lu et approuvé ».



Annapurna Mandala Trail 2010. Marsyangdi Valley. Annapurna Himal. Photo : Bruno Poirier.



Annapurna Mandala Trail 2011. Thorong Pass (5420 m). Photo : Bruno Poirier.

GREAT HIMAL RACE

Fiche Médicale

NOM : _____ Prénom : _____
Date de naissance : _____ Age : _____ Sexe : _____
Groupe sanguin : _____ Profession : _____
Vaccins avec la date de la dernière injection : _____
Traitement en cours : _____
Maux chroniques : _____
Antécédents opératoires : _____
Nom de votre compagnie d'assurance : _____
Adresse de votre compagnie d'assurance : _____
Numéro de téléphone : _____
Numéro de votre police d'assurance : _____
Nom de la personne à prévenir en cas d'urgence : _____
Ses numéros de téléphone. Domicile : _____ Travail : _____

Cette fiche médicale est confidentielle. Merci de la mettre sous enveloppe en inscrivant votre nom et votre prénom en lettre capitale. Celle-ci sera envoyée au médecin de course. Une photocopie de la fiche médicale est en conserver. Elle devra vous accompagner pendant la course et servira en cas de problème.

Pour les vaccins, n'oubliez pas de consulter votre médecin traitant afin de connaître ceux qui sont obligatoires en cas de voyage au Népal et si un traitement anti-paludisme est préconisé.

Fiche Assistance

NOM : _____ Prénom : _____
Date de naissance : _____ Age : _____ Sexe : _____
Groupe sanguin : _____ Profession : _____
Nom de votre compagnie d'assurance : _____
Adresse de votre compagnie d'assurance : _____
Numéro de téléphone : _____
Numéro de votre police d'assurance : _____
Nom de la personne à prévenir en cas d'urgence : _____
Ses numéros de téléphone. Domicile : _____ Travail : _____

Assurance

Le participant doit souscrire une assurance sauvetage en haute-montagne par hélicoptère à l'étranger, Népal inclus. Cette assurance doit couvrir les frais de rapatriement en hélicoptère du lieu de l'accident jusqu'à Kathmandu, une éventuelle hospitalisation au Népal et le rapatriement jusqu'en France. Afin de couvrir tous ces frais, le participant est donc dans l'obligation de souscrire une assurance avant son départ vers le Népal.



Himal Race 2010. Niwas La (5120 m) – Mustang. Photo : Virginie Duterme.



Himal Race 2010. Chharka. Photo : Virginie Duterme.

Great Himal Race « Coureurs 45 jours »

Prestations fournies par l'agence Base Camp

Prix Base Camp Programme « Coureurs 45 jours » de 10 à 14 personnes : 4748 USD (4400 Euros).

Le prix comprend :

- Vols domestiques
- Katmandou- Taplejung
- Simikot – Nepalgunj – Katmandou
- Tous les transferts aéroport en véhicule privé
- 4 nuits à l'Hôtel Manaslu***en BB à Katmandou
- 1 Guide francophone Base Camp jusqu'au Camp de Base du Kanchenjunga
- 1 Guide-serre-fil Base Camp : Mane Gurung pour 45 jours et ses vols
- 1 Guide coureur/ouvreur : Upendra Rai pour 45 jours et ses vols
- 2 Sherpas avec cordes fixes pour passage du Tashi Lapsa
- 2 Sherpas avec cordes fixes pour passage du Tilman Pass
- Porteurs pour les ravitaillements personnels
- Trophées et tee-shirts pour tous les participants
- Location téléphone satellite 45 jours
- Dîner d'accueil au Manaslu & Soirée de gala au Manaslu le 30 mai 2017
- Trek en bivouac 8 jours pension complète jusqu'au départ de la course au Camp de Base du Kanchenjunga
- Matériel de camping et cuisine collectif jusqu'au Camp de Base du Kanchenjunga (tente mess, tente toilette, tente cuisine, tentes biplaces, tables chaises, ustensiles, kérosène...)
- Equipe en bivouac : cuisinier, Sherpa, Kitchen boys et porteurs
- Permis spécial Kanchenjunga
- KCAP. Parc National du Makalu
- TIMS. Sagarmatha National Park
- Permis spécial Rolwaling
- Parc National du Langtang
- Permis Spécial Rasuwa
- Permis Spécial Manaslu ACAP & MCAP
- Permis Spécial Bas Dolpo
- Permis Spécial Haut Dolpo et Bas Dolpo
- Permis de district de Simikot
- Permis Spécial Humla
- Parc Nationaux des Lacs Phoksumdo et Rara
- Ravitaillement 1 : Olangchun Gola (Stage 2, 3 kilos)
- Ravitaillement 2 : Namche (Stage 13, 3 kilos)
- Drop/pick up 1 à Namche
- Ravitaillement 3 : Chaku/Last Resort (Stage 18, 5 kilos)
- Drop/pick up 2 à Chaku/Last Resort
- Ravitaillement 4 : Syabru Besi (Stage 22, 3 kilos)
- Drop/pick up 3 à Syabru Besi
- Ravitaillement 5 : Dharapani (Stage 28, 3 kilos)
- Ravitaillement 6 : Kagbeni (Stage 31, 5 kilos)
- Drop/pick up 4 à Kagbeni
- Ravitaillement 7 : Ringmo (Stage 35, 5 kilos)
- Ravitaillement 8 : Gamgadhi (Stage 40, 3 kilos)

Le prix comprend ne comprend pas :

- Repas à Katmandou hors accueil, dîner de gala et petit-déjeuner
- Repas/hébergement entre de Kanchejunga Base Camp à Hilsa (Prévoir entre 10 et 20 euros par jour).
- Visa Népal (100 US\$ + photo)
- Vols internationaux & assurance secours/rapatriement obligatoire
- Utilisation personnelle du satellite

L'évolution du prix suivant le nombre de participants

- 5 à 9 personnes (5460 USD, 5055 Euros)
- 10 à 14 personnes : 4748 USD (4400 Euros)
- 15 à 19 personnes (4448 USD, 4118 Euros)
- A partir de 20 personnes (4248 USD, 3933 Euros)

Coût de l'inscription avec arrêt anticipé

Namche : 3768 USD (Day 23, 22-04, Stage 13).
Retour en avion à Kathmandu Day 25, le 24 avril.
Le prix du billet d'avion Lukla - Kathmandu (165 USD) n'est pas inclus

Chhechhet : 3798 USD (Day 26, 25-04, Stage 16).
Retour en jeep ou en bus à Kathmandu, Day 27, le 26 avril.
Le prix du ticket Chhechhet - Kathmandu n'est pas inclus. Prix à négocier sur place.

Syabru Besi : 3838 USD (Day 33, 02-05, Stage 22).
Retour en jeep ou en bus à Kathmandu, Day 34, le 3 mai.
Le prix du ticket Syabru Besi - Kathmandu n'est pas inclus. Prix à négocier sur place.

Dharapani : 3968 USD (Day 39, 07-05, Stage 28).
Retour en jeep ou en bus à Kathmandu, Day 41, le 10 mai.
A noter qu'il faut 2 à 3 jours pour rejoindre Besi Sahar où se trouve la station de bus.
Le prix du ticket Besi Sahar - Kathmandu n'est pas inclus. Prix à négocier sur place.

Kagbeni : 3968 USD (Day 42, 11-05, Stage 31).
Retour en avion à Kathmandu, Day 44, le 13 mai.
A noter qu'il faut une demi-journée pour rejoindre Jomsom.
Les prix des billets d'avion Jomsom - Pokhara - Kathmandu (150 USD) ne sont pas inclus.

Le coût supplémentaire pour un « coureur/porteur » : 1690 USD

Le prix comprend

- L'acheminement à Taplejung
- Le vol Simikot – Nepalgunj et bus sur Katmandou.
- La nourriture, l'hébergement et le salaire pour le trek de 6 jours et pour les 45 jours de course.
- L'assurance.

ATTENTION. Le coureur devra équiper son « coureur/porteur » (sac, vêtements, chaussures).



Himal Race 2007. Chharka. Photo : Bruno Ringeval



Himal Race 2010. Chharka Gompa. Photo : Sébastien Lesage.

Great Himal Race « Marcheurs 60 jours »

Prestations fournies par l'agence Base Camp

Prix Base Camp Programme « Marcheurs 60 jours » pour 4 à 5 personnes : 8751 USD (8102 Euros)

ATTENTION. C'est un programme en pension complète. Afin de diminuer ce prix, nous pouvons demander à Base Camp de faire une proposition en demi-pension ou sans la prise en charge des logements et de la nourriture, sauf lorsque dans les endroits où il faudra camper. A noter que le choix des prestations devra être commun. Pour les marcheurs, il y aura aussi la possibilité de s'arrêter avant, comme pour les coureurs. Merci de nous faire part de vos souhaits.

Le prix comprend :

- Vols domestiques
- Katmandou- Taplejung
- Simikot – Nepalgunj – Katmandou
- Tous les transferts aéroport en véhicule privé
- 4 nuits à l'Hôtel Manaslu***en BB à Katmandou
- 1 Guide francophone Base Camp jusqu'au Camp de Base du Kanchenjunga
- 1 Guide francophone du Camp de Base du Kanchenjunga à Simikot
- Trophées et tee-shirts pour tous les participants
- Dîner d'accueil au Manaslu & Soirée de gala au Manaslu le 12 juin 2017
- Trek en bivouac 8 jours pension complète jusqu'au départ de la course au Camp de Base du Kanchenjunga
- Matériel de camping et cuisine collectif jusqu'au Kanchenjunga BC (tente mess, tente toilette,
tente cuisine, tentes biplaces, tables chaises, ustensiles, kérosène...)
- Equipe en bivouac : cuisinier, Sherpa kitchen-boy et porteurs
- Pension complète en bivouac 52 jours (tente mess & tentes biplaces) du Kanchenjunga BC à Simikot
- Equipe de camping light (tente toilette & tente cuisine) du Kanchenjunga BC à Simikot
Exemple pour deux personnes : 1 cuisinier, 1 Sherpa kitchen-boy et 6 porteurs
- Permis spécial Kanchenjunga
- KCAP. Parc National du Makalu
- TIMS. Sagarmatha National Park
- Permis spécial Rolwaling
- Parc National du Langtang
- Permis Spécial Rasuwa
- Permis Spécial Manaslu ACAP & MCAP
- Permis Spécial Bas Dolpo
- Permis Spécial Haut Dolpo et Bas Dolpo
- Permis de district de Simikot
- Permis Spécial Humla
- Parc Nationaux des Lacs Phoksumdo et Rara

Le prix comprend ne comprend pas :

- Repas à Katmandou hors accueil, dîner de gala et petit-déjeuner
- Visa Népal (100 US\$ + photo)
- Vols internationaux & assurance secours/rapatriement obligatoire

L'évolution du prix suivant le nombre de participants :

2 personnes : 10351 USD (9584 Euros) ***** **3 personnes :** 9451 USD (8750 Euros)

4 à 5 personnes : 8751 USD (8102 Euros) ***** **6 à 7 personnes :** 7651 USD (7084 Euros).



Himal Race 2007. Col du Basia Bhanjyang (5070 m) - Dolpo. Photo : Bruno Ringeval.



Himal Race 2007. Numa La (5.149 m) – Dolpo. Photo : Bruno Ringeval.

Modalités de paiements

Acompte : Quel que soit le format du Great Himal Race choisi, un acompte de 1000 Euros est demandé par l'agence Base Camp. Il est payé par virement bancaire sur le compte de l'agence en France, lors de votre inscription. Les frais bancaires de la transaction, s'il y a lieu, sont à votre charge. En cas d'annulation, 20% de l'acompte sera conservée par l'agence. (Lire les Conditions générales du Great Himal Race émises par Base Camp).

Voici les coordonnées de l'agence bancaire pour le règlement de cet acompte de 1000 Euros.

Base Camp Trekking and Expeditions

RIB : 40978 – 00007 – 1402496Z001 - 66

IBAN : FR46 4097 8000 07140249 6Z00 166

BIC : BSPFFRPPXXX

Domiciliation :

BANQUE PALATINE

Succursale Sevres Raspail, 39 Boulevard Raspail, 75007 Paris

Solde : Le solde se réglera par virement unique par participant à 30 jours du voyage, soit le 1er mars 2017 au plus tard. Les frais bancaires de la transaction sont à votre charge. Pour ceux qui le souhaitent, il y aura la possibilité de régler le solde sur place à Katmandu, le 1er avril 2017. Soit par carte bancaire (4% de commission) ou bien en liquide. En cas de paiement en liquide, il faudra le faire avec des coupures de 50 Euros ou de 50 USD.

Pour la conversion entre le Dollars US et l'Euro, celle-ci s'effectuera selon le taux officiel du jour de règlement sur place ou lors de l'envoi de la facture, à un mois du départ.

Souscription Base Camp France : Cette souscription est de 300 euros. Elle est incluse dans le prix Base Camp, ce n'est pas donc pas un supplément à payer. Elle couvre les frais de secrétariat et de fonctionnement de Base Camp France ; le remboursement des frais de reconnaissance du Great Himal Race qui ont été réalisés à ce jour et à la préparation de l'aventure. Enfin, une partie de cette somme sera utilisée pour inviter un Népalais sur la course.

L'agence Base Camp a établi le coût d'inscription pour un coureur népalais à 2090 USD. Ce prix comprend : Ses vols KTM - Taplejung & Simikot – Nepalgunj – KTM ; sa nourriture et son hébergement durant le Great Himal Race ; sa prime de course et son assurance.

La souscription de 300 euros est payable en une seule fois. Soit par chèque, à l'ordre de ESPACE Népal. Soit par virement bancaire. Merci de nous faire la demande pour l'envoi du RIB. En cas d'annulation, 20% de la souscription sera conservée par l'association

Annulation : En cas d'annulation de votre part à plus d'un mois de votre arrivée au Népal, les frais d'annulation se monteront à 20%. Moins de 15 jours de votre arrivée au Népal, les frais d'annulation se monteront à 30% du total du coût du voyage. A moins de 7 jours de votre arrivée, ces frais se monteront à 50% du total du coût du voyage.

En cas d'annulation du séjour par Base Camp Trekking and Expédition, pour raisons climatiques, politiques ou autres, vous serez remboursés intégralement des sommes versées, hors frais bancaires.

Billet d'avion France/Népal : En septembre 2016, une proposition de vols pour aller au Népal sera faite. Il ne sera pas obligatoire de prendre les vols proposés. Si vous le souhaitez, vous pourrez voyager individuellement. Ce sera donc à vous de réserver votre billet d'avion. **IMPORTANT :** il faut être à Kathmandu, le samedi 2 avril 2017. Le lieu de rendez-vous sera à l'Hôtel Manaslu (Lazimpat) à Kathmandu, dans l'après-midi du jour 2, samedi 2 avril 2017, pour y retrouver toute l'équipe organisatrice et les autres participants du Great Himal Race.

NOTE : Pour les vols internationaux, il est conseillé de prendre le billet retour en Open, afin de pouvoir modifier la date de votre retour, au départ de Kathmandu, si besoin.

Nom, prénom et date et signature de l'intéressé, précédé de la mention "lu et approuvé"

**Base Camp Trek & Expeditions
PO Box 3491 Kathmandu - Nepal**

**Base Camp Trek representative in Europe
Base Camp Trek & Expeditions c/o Bruno Poirier**

19, Rue des Douettes - 85130 Saint-Aubin-des-Ormeaux – France

Telephone: 06.19.55.81.87

Fax: 02.51.47.62.26

E-mail: bruno.poirier@ouest-france.fr

Web: www.leschevaliersduvent.fr



Himal Race 2007. Ringmo Gumpa & Phokdumdo Lake (3800 m). Dolpo. Photo : Bruno Ringeval.



Himal Race 2010. Nagdalo La (5350 m). Haut Dolpo. Photo : Virginie Duterme.



Himal Race 2010. Shey Gumpa – Haut Dolpo. Photo : Bruno Poirier.



Himal Race 2010. Sela La (5095 m) – Haut Dolpo. Photo : Virginie Duterme.



Himal Race 2010. Mugu Karnali Nadi – Gamgadhi. Photo : Sébastien Lesage.



Himal Race 2010. Humla Danda. Photo : Bruno Ringeval.



Himal Race 2010. Humla Karnali Nadi. (Border of Tibet). Photo : Virginie Duterme.



**Himal Race 2010. Humla Karnali Nadi. Hilsa (Border of Tibet). Arrival Great Himal Race 2017.
Photo : Bruno Ringeval**