

# **Annapurna Mandala Trail by *Raidlight* au Mustang**

(6 au 23 octobre 2017)

**300 km +/-13.800, - 12.500 m.**

## **Programme coureurs et marcheurs, parcours et points de contrôle**

- Day 1 (06-10) : Départ de Paris (50 m) - Departure for Népal.  
Day 2 (07-10) : Arrivée à Kathmandu - Arrival in Kathmandu (1.350 m).  
Contrôle Médical et Contrôle des Sacs.
- Day 3 (08-10) : Kathmandu (1.350m) – Pokhara (840 m) by plane (avion).  
Pokhara (840 m) – Dana (1.440 m) by bus.
- Day 4 (09-10) : **Stage 1 : Start AMT 2017.** Dana (1440 m) – Marpha (2.650). Coureurs et marcheurs.  
39 km, +1.700 m, -450 m. Points de contrôles : Kopchepani – Kalopani – Kokhetanti et Chhairo  
Marcheurs : Dana (1440) – Kalopani (2530) en bus. Kalopani (2530) - Marpha (2.650) à pied (17 km).
- Day 5 (10-10) : **Stage 2 :** Marpha (2.650) – Jomosom (2750) – Kagbeni (2.810 m) – Chele (3.070 m).  
27 km (+1020 m, -560 m). 7 h en trek.
- Day 6 (11-10) : **Stage 3 :** Chele (3.070) – Ghyaka (3562) – Taklam La (3624) – Dajori La (3735) - Rangchyang Cave – Gheling (3.570).  
20 km (+1.290 m, - 790 m). 6 h en trek. Stop and Go et Point de Contrôle à Rangchyang Cave.
- Day 7 (12-10) **Stage 4 :** Geling (3.570) – Nya La (4.010) – Ghami La (3765 m) – Dhakmar (3.820 m).  
20 km (+830 m, - 580 m). 5 h en trek. Point de Contrôle au Nya La.
- Day 8 (13-10) **Stage 5 :** Dhakmar (3.820) – Mui La (4170) – Ghar Gumpa (3950) – Marang La (4230 m) - Lo Mantang (3810 ).  
25 km, (+890 m, -900 m). 6 h en trek. Organisation d'une course pour les enfants.
- Day 9 (14-10) **Repos :** Lo Mantang (3810). Visites, possibilité de trek à pied ou à cheval vers Garphu ou la frontière du Tibet.
- Day 10 (15-10) **Stage 6 :** Lo (3810 m) - Konchok Ling (4100m) – Purang Gompa (4590) - Sam Dzong (4000) - Lo (3810 m).  
29 km, +/- 1100 m. (Lo – Konchok – Ghoiche Khola – Kharka – Purang – Sam – Lo). Coureurs.  
Stop and Go et Point de Contrôle à Konchok Ling.  
15 km, +/-400 m. (Lo - Konchok – Lo). Marcheurs.
- Day 11 (16-10) **Stage 7 :** Lo Mantang (3810 m) – Lo La (3.950 m) – Yara Gaon (3.530 m).  
16 km, (+ 650 m, - 830 m). 5 h en trek.  
Yara Gaon (3.530 m) – Luri Gompa (3.850 m) - Yara Gaon (3.530 m).  
6 km (+ 350 m, -350 m) en liaison.
- Day 12 (17-10) **Stage 8 :** Yara Gaon (3.530 m) – Tangee (3.240 m).  
18 km (+780 m, - 1310 m) en chrono.  
Yara – Luri – Tangee (6 h en trek.). Marcheurs.
- Day 13 (18-10) **Stage 9 :** Tangee (3.240 m) – Cha Cho La (4.200 m) – Gyu La (4.050 m) – Muktinath (3.760 m). Coureurs.  
45 km (+2.600 m, - 2.300 m). Point de Contrôle au Cha Cho La.  
Tangee (3.240 m) – Cha Cho La (4.200 m) – Tetang (2.810 m). 6 h de trek. Marcheurs.
- Day 14 (19-10) **Stage 10 :** Muktinath (3.760 m) – Thorong La (5.416 m) – Muktinath (3.760 m).  
20 km, +1750, -1750 m. Point de Contrôle au Thorong La.  
Tetang (2.810 m) – Gyu La (4.050 m) – Muktinath (3.760 m). 6 h de trek. Marcheurs.
- Day 15 (20-10) **Stage 11 : Arrival AMT 2015.** Muktinath (3.760) – Lupra (2.790) – Phalyak (3175) – Jomoson (2750)  
35 km, +850 m, -1960 m. Point de contrôle : Phalyak Pass (3250). Coureurs.  
Muktinath (3.760 m) – Lupra (2.790 m) – Jomoson (2750). 6 h de trek. Marcheurs.
- Day 16 (21-10) Jomoson (2750) – Pokhara (840 m) en bus ou en avion. Hôtel.
- Day 17 (22-10) Pokhara (840 m) – Kathmandu (1.350 m) en bus ou en avion. Soirée remise des prix. Hôtel.
- Day 18 (23-10) Departure from Kathmandu. Arrival in your country. Départ de Kathmandu et arrivée à Paris (50 m).

### **Option sommet Thapa Peak (6012 m)**

- 21-10. Jomoson (2720) – Marpha (2670) – Yak Kharka (3680). Camp.  
22-10. Yak Kharka (3680) – Elevation Camp (4930). Camp.  
23-10. Elevation Camp (4930) – Thapa Peak (6012) – Yak Kharka (3680). Camp.  
24-10. Yak Kharka (3680) – Marpha (2670).  
25-10. Jour de sécurité ou journée à Pokhara.  
26-10. Pokhara (840) – Kathmandu (1.350) en bus ou en avion. Remise des prix. Hôtel.  
27-10. Departure from Kathmandu. Arrival in your country. Paris (50 m).