

Himal Race 2020 - Sargamatha - Annapurna

(1^{er} Mai au 9 Juin 2020)

Day 1. (01-05). Départ de Paris (50 m) or another city.

Day 2. (02-05). Arrivée Kathmandu (1350 m).

Day 3. (03-05). Administratifs, contrôles et préparatifs : sacs ravitaillement

Day 4. (04-05). Katmandou (1350 m) – Lukla (2840 m) en avion.
Trek de liaison. Lukla (2840 m) – Phakding (2610 m). 4 h. Lodge.

Day 5. (05-05). Trek de liaison. Phakding (2610 m) – Namche (3440 m). 5 h. Lodge.

Day 6. (06-05). Day et marche d'acclimatation Namche (3440 m). Lodge.

Day 7. (07-05). Trek de liaison. Namche (3440 m) – Tengboche (3860 m). 3 h. Lodge. *Dhole (4200 m)*

Day 8. (08-05). Trek de liaison. Tengboche (3860 m) – Dingboche (4410m). 3 h. Lodge.

Day 9. (09-05). Trek de liaison. Dingboche (4410 m) – Lobuche (4910 m). 4 h. Lodge.

Day 10. (10-05). Trek de liaison. Lobuche (4910 m) – Everest Base Camp (5364 m). 3 h.

Start Himal Race 2020 de l'Everest Base Camp (5364 m)

Stage 1. Everest Base Camp (5364 m) – Pangboche (3930 m). 3 à 5 h. Lodge

Day 11. (11-05). **Stage 2.** Pangboche (3930 m) – Paiya (Chutok, 2730 m). Lodge

Day 12. (12-05). **Stage 3.** Paiya (Chutok, 2730 m) – Taksindu La (3100 m) – Ringmu (2720 m). Lodge

Day 13. (13-05). **Stage 4.** Ringmu (2720 m) – Lamjura La (3530 m) – Goyam (3220 m) – Kinja (1630 m). Lodge

Day 14. (14-05). **Stage 5.** Kinja (1630) – Bhandar (Mani Wall, 2800) – Mali (2220 m). Lodge

Day 15. (15-05). **Stage 6.** Mali (2220 m) – Sarakapti (2415 m) – Yarsa (2060 m) – Singati (950 m). Lodge
Ravitaillement personnel N° 1.

Day 16. (16-05). **Stage 7.** Singati (950 m) – Bulungsi (2000 m) – Loting (1768 m) – Bigu Gompa (2516 m). Lodge

Day 17. (17-05). **Stage 8.** Bigu Gompa (2516 m) – Tinsang La (3200 m) – Chaku (Last Resort, 1170 m). Lodge

Day 18. (18-05). **Stage 9.** Chaku (Last Resort, 1170 m) – Listi (2260) – Thagaon (1800) – Jalbire (1300 m). Lodge

Day 19. (19-05). **Stage 10.** Jalbire (1300 m) – Okhreni (2200) – Kakani (1996) – Sermathang (2590 m). Lodge

Day 20. (20-05). **Stage 11.** Sermathang (2590) – Tarkeghyang – Thadepati Pass (3690) – Ghopte (3530). Logde

Day 21. (21-05). **Stage 12.** Ghopte (3530) – Lauribina Pass (4610) – Gosainkund (4380) – Thulo Syabru (2210).
Lodge. *Ravitaillement personnel N° 2.*

Day 22. (22-05). **Thulo Syabru (2210). Jour de repos**

Day 23. (23-05). **Stage 13.** Thulo (2210) – Syabru Besi (1503) - Khurpudanda La (3710) – Somdang (3258). Lodge

Day 24. (24-05). **Stage 14.** Somdang (3258 m) - Pang Sang Bhanjyang (3830 m) – Tipling (1890 m) –
Borang (1560 m) – Lapagaon (1850 m)

- Day 25.** (25-05). **Stage 15.** Lapagaon (1850 m) – Mangro Bhanjyang (2936 m) – Myangal Bhanjyang (2975 m) – Machhakhola (869 m). 7 à 9 h. Lodge.
- Day 26.** (26-05). **Stage 16.** Machhakhola (869 m) – Jagat (1340) – Philim (1570 m). 5 à 7 h. Lodge
- Day 27.** (27-05). **Stage 17.** Philim (1570 m) – Narumg (2630) – Sama Gaon (3520 m). 6 à 9 h. Lodge
- Day 28.** (28-05). **Stage 18.** Sama (3520) – Samdo (3875) – Larkya La (5135) – Bimtang (3630 m). 6 à 9 h. Lodge
- Day 29.** (29-05). **Stage 19.** Bimtang (3630 m) - Dharapani (1860 m) – Chame (2670 m). 6 à 8 h. Lodge
- Day 30.** (30-05). **Stage 20.** Chame (2670 m) – Ghyaru (3670 m) – Manang (3540 m). 6 à 8 h. Lodge
- Day 31.** (31-05). **Stage 21.** Manang (3540 m) – Thorung Phedi (4450) – Thorung La (5415) – Muktinath (3760). 7 à 9 h. Lodge
- Day 32.** (01-06). **Stage 22.** Muktinath (3760) – Lupra (2790 m) – Thinigaon (2840) – Lete (2480 m). 6 à 8 h
Ravitaillement personnel N° 3. Récupération tente et nourriture pour deux jours de bivouac.
- Day 33.** (02-06). **Stage 23.** Lete (2480 m) – Thulobugin Pass (Col 27 avril, 4310 m). 5 à 7 h. Tente
- Day 34.** (03-06). **Stage 24.** Thulobugin Pass (Col 27 avril, 4310) – Annapurna Base Camp Nord (4190 m). 3 à 4 h
Arrival Himal Race 2020 Annapurna Base Camp Nord (4190 m).
Annapurna Base Camp Nord (4190 m) – Camp Thulobugin Pass (4310 m). Liaison 4 h. Tente
- Day 35.** (04-06). Camp Thulobugin Pass (4310 m) – Dana (1440 m). Liaison 4 h
- Day 36.** (05-06). Dana (1440 m) – Pokhara (840 m) en bus
- Day 37.** (06-06). Jour à Pokhara (840 m)
- Day 38.** (07-06). Pokhara (840 m) – Kathmandu (1350 m) en avion
- Day 39.** (08-06). Jour à Kathmandu (1350 m). Remise des récompenses.
- Day 40.** (09-06). Départ de Kathmandu (1350 m).