

# Annapurna Mandala Trail XIX by Raidlight

*Dolpo, le Pays Caché... 4 au 22 octobre 2019*

## Programme et parcours coureurs : 360 km (+18660 m, -18330) en 12 étapes

- Day 1** (04-10) : Départ de Paris (50 m) - Departure for the Népal.  
**Day 2** (05-10) : Arrivée à Kathmandu - Arrival in Kathmandu (1.350 m).  
**Day 3** (06-10) : Kathmandu (1.350 m).  
*Matin* : Formalités pour Dolpo. Contrôle médical et équipement coureur.  
*Après-midi* : Kathmandu (1.350 m) – Népalgang (150 m) en avion (by plane). Hôtel.
- Day 4** (07-10) : *Matin* : Népalgang (150 m) – Jumla (2540 m) en avion (by plane).  
*Après-midi* : **Stage 1. Start AMT 2019** : Jumla (2.540 m) – Guthichaur La (2.995) – Manigaon (2.820 m).  
15 km, +600 m, -310 m. Lodge.
- Day 5** (08-10) : **Stage 2.** Manigaon (2820 m) – Mauri Lagna (3.894 m) – Kaigaon (2.610 m).  
42 km, +1.500 m, -1.590 m. Lodge.
- Day 6** (09-10) : **Stage 3.** Kaigaon (2.610 m) - Balangra La (3.760 m) – Sulighat (2.282 m).  
34 km, +1.400 m, -1.730 m. Lodge local.
- Day 7** (10-10) : **Stage 4.** Sulighat (2.282) – Ringmo (3640 m)  
34 km, +1.980 m, -620m. Lodge.
- Day 8** (11-10) : **Ringmo (3.640 m).** Jour de repos et marche d'acclimatation autour du Phoksumdo Lake (3600 – 4000)
- Day 9** (12-10) **Stage 5.** Ringmo (3640 m) - Khang La (Nagdalo La - 5.350) - Shey Gompa (4.343 m)  
30 km, +2.250 m, -1.290 m. Logement chez l'habitant et au monastère.
- Day 10** (13-10) **Stage 6.** Shey Gompa (4.343 m) – Bhijer (3.850 m)  
17 km, +1400 m, - 1.900 m. Lodge.
- Day 11** (14-10) **Stage 7.** Bhijer (3.850 m) – Nengla La (5368 m) – Saldang (3.770 m)  
19 km, +1730, -1640 m. Lodge.
- Day 12** (15-10) **Stage 8.** Saldang (3.770 m) – Tora Simna (3.550) – Shimen (3850) – Tinje (4.110 m)  
25 km, +1000 m, -660 m. Lodge local.
- Day 13** (16-10) **Stage 9.** Tinje (4.110 m) - Chhoila La North (5.051) – Dho Tarap (3.944 m)  
30 km, +1200 m, -1360 m. Lodge.
- Day 14** (17-10) **Stage 10.** Dho Tarap (3.944 m) – Ghyamghar (3.755) – Tarakot (2.540 m)  
39 km, +500 m, -1910 m. Lodge local.
- Day 15** (18-10) **Stage 11.** Tarakot (2.540 m) – Jang La (4535 m) – Maikot (2300 m).  
35 km, +2500 m, -2740 m. Lodge local et chez l'habitant.
- Day 16** (19-10) **Stage 12. Arrival AMT 2019.** Maikot (2300 m) – Phalgune Pass (3915 m) – Dhorpatan (2870 m).  
40 km, +2600 m, -2030 m. Lodge.
- Day 17** (20-10) Dhorpatan (2870 m) – Pokhara (810 m) en bus. Hôtel.  
**Day 18** (21-10) Pokhara (810 m) – Kathmandu (1.350 m) en avion. Dîner de gala. Hôtel.  
**Day 19** (22-10) Kathmandu – Paris ou retour dans pays d'origine.