

Annapurna Mandala Trail XIX by Raidlight

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

Programme et parcours marcheurs : 181 km (+/-8055 m) en 11 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) – Juphal (2475 m) en avion (by plane).
Après-midi : **Stage 1.** Juphal (2475 m) – Dunai (2140 m) à pied.
6 km, +25, -350 m. Lodge.
- Day 5** (08-10) : **Stage 2.** Dunai (2340 m) – Chhepka (2720 m).
15 km, +500 m, -120 m. Tente.
- Day 6** (09-10) : **Stage 3.** Chhepka (2720 m) – Ringmo (3640 m)
19 km, +1.480 m, -560 m. Tente.
- Day 7** (10-10) : **Ringmo (3640 m).** Jour de repos et marche d'acclimatation autour du Phoksumdo Lake (3600 – 4000)
- Day 8** (11-10) : **Stage 4.** Ringmo (3.640 m) – Khang La Base Camp (4130 m). Tente.
14 km, +900 m, -410. Tente.
- Day 9** (12-10) **Stage 5.** Khang La Base Camp (4130 m) – Khang La (Nagdalo La - 5.350) - Shey Gompa (4.343 m)
16 km, +1.350 m, -1.140 m. Tente.
- Day 10** (13-10) **Stage 6.** Shey Gompa (4.343 m) – Sela La (5.094) – Namgung (4.360) – Saldang (3.770 m)
18 km, +850 m, - 1.423 m. Tente.
- Day 11** (14-10) **Stage 7.** Saldang (3.770 m) – Pass Camp (4700 m)
20 km, +1200 m, -270 m. Tente.
- Day 12** (15-10) **Stage 8.** Pass Camp (4700 m) – Jyanta La (5.220 m) – Dho Tarap (3.944 m)
18 km, +800 m, -1300 m. Tente.
- Day 13** (16-10) **Stage 9 :** Dho Tarap (3.944 m) – Chhyugar (3.440 m)
22 km, +300 m, -800 m. Tente.
- Day 14** (17-10) **Stage 10 :** Chhyugar (3.440 m) – Laisicap (2.775 m) – Tarakot (2540 m)
17 km, +200 m, -1100 m. Tente.
- Day 15** (18-10) **Stage 11 :** Tarakot (2540 m) – Dunai (2.140) – Juphal (2.475 m).
16 km, +450 m, -515 m. Lodge
- Day 16** (19-10) Juphal (2.475 m) – Nepalgunj (150 m) – Kathmandu (1.350 m) par avion (by plane). Hôtel.
- Day 17** (20-10) Jour de sécurité. Safety day pour le vol de Juphal.
- Day 18** (21-10) Kathmandu (1.350). Repas de gala et remise des récompenses. Hôtel.
- Day 19** (22-10) Kathmandu – Paris ou retour dans pays d'origine.