

Great Himal Race - The Ultimate Trail

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

« *The race you can see from the moon...* »

(Avril - Mai 2017)

Day 1. (31-03). Départ de Paris (50 m) or another city.

Day 2. (01-04). Arrivée Kathmandu (1350 m).

Day 3. (02-04). Administratifs, contrôles et préparatifs : sacs ravitaillement, trek, compétition et expédition **(*1)**.

Day 4. (03-04). Katmandou (1350 m) – Taplejung (1820 m) en avion.

Day 5. (04-04). Trek. Taplejung (1820 m) – Mitlung (921 m) – Sinwa (980 m) – Chiruwa (1270 m).
6 h. Lodge ou tente.

Day 6. (05-04). Trek. Chiruwa (1250 m) - Lelep (1750 m) - Sakethum (1576 m).
8 h. Tente.

Day 7. (06-04). Trek. Sakathum (1640 m) – Kyapra (2730 m). 7 h. Tente.

Day 8. (07-04). Trek. Kyapra (2730 m) – Ghunsa (3595 m). 7 h. Tente.

Day 9. (08-04). Trek. Ghunsa (3595 m) – Khamgpachen (4050 m). 4 h. Tente.

Day 10. (09-04). Trek. Khamgpachen (4050 m) - Ramtang (4370 m). 2 h. Tente.

Marche d'acclimatation jusqu'à Lhonak (4780 m) en aller/retour. 3 h.

Day 11. (10-04). Trek de Ramtang (4370 m) jusqu'au Camp de Base du Kanchenjunga (Pang Bema, 5140 m). 4 h.
Start Great Himal Race du Kanchenjunga (Pang Bema, 5140 m).

Stage 1. Kanchenjunga BC (5140 m) – Ghunsa (3595 m) 4 à 8 h. Tente. **(GHT High Route).**

Day 12. (11-04). **Stage 2.** Ghunsa (3595 m) – Nango La (4776) – Yangma Khola (3430) – Deurali (2800 m) –
Olangchung Gola (3191 m).
8 à 12 h. Lodge ou tente. **Ravitaillement personnel N° 1. (GHT High Route).**

Day 13. (12-04). **Stage 3.** Olangchung Gola (3191 m) – Lumba Samba Phedi (Pass Camp, 4453 m).
6 h à 8 h. Tente. **(GHT High Route).**

Day 14. (13-04). **Stage 4.** Lumba Samba Phedi (4453) – Col (5250) – Lumbha Samba (5159 m) – Thudam (3356).
8 à 10 h (+900 m, -2000 m). Tente. **(GHT High Route).**

Day 15. (14-04). **Stage 5.** Thudam (3556 m) – Hikchu (Pont Arun River, 1800 m) – Chyamthang (2187 m).
7 h à 9 h (+1400 m, -2100 m). Lodge ou tente. **(GHT High Route & Main Trail).**

Day 16. (15-04). **Stage 6.** Chyamthang (2187 m) – Chepuwa (2040 m) – Hatiya (1560 m) – Gola (1100 m).
7 h (+1300, - 2390 m). Lodge ou tente. **(GHT High Route & Main Trail).**

Day 17. (16-04). **Stage 7.** Gola (1100 m) – Num (1530 m) – Dauj La (2100 m) – Kuwapani (2010 m).
8 à 10 h. Lodge ou tente. **(Main Trail & GHT Cultural Trail).**

Day 18. (17-04). **Stage 8.** Kuwapani (2010 m) – Khadbari (1040 m) – Arun River (315 m) - Simle (1000m).
6 à 9 h. Lodge ou tente. **(Main Trail & GHT Cultural Trail).**

- Day 19.** (18-04). **Stage 9.** Simle (1000 m) – Salewa (1400 m) – Salpa Phedi (1520 m) – Guranse (2700 m). 7 à 11 h. Lodge ou tente. **(GHT Cultural Trail).**
- Day 20.** (19-04). **Stage 10.** Guranse (2700 m) – Salpa Bhanjyang (3414 m) – Gudel (1965 m) – Hongu Khola Bridge (1350 m) – Bung (1620 m). 6 à 9 h. Lodge. **(GHT Cultural Trail).**
- Day 21.** (20-04). **Stage 11.** Bung (1620 m) - Surke La (3085 m) – Inkhu Khola (1650 m) – Sinuje (2600 m) – Narkung La (*Pankongma*, 3180 m) – Panggom (2900 m). 8 à 11 h. Tente. **(GHT Cultural Trail).**
- Day 22.** (21-04). **Stage 12.** Panggom (2900 m) - Khari La (3045 m) - Chutok La (2945 m) - Phakding (2610 m). 7 h à 9 h. Lodge. **(GHT Cultural Trail & Main Trail).**
- Day 23.** (22-04). **Stage 13.** Phakding (2610 m) - Namche Bazar (3440 m) – Thame (3820) – Thyangbo (4230 m). **Ravitaillement personnel N° 2 à Namché.** 5 à 7 h. Tente. **(Main Trail & GHT High Route).**
- Day 24.** (23-04). **Stage 14.** Thyangbo (4230 m) – Tashi Labsta (5755 m) – Na (4180 m). 9 à 14 h. Lodge ou tente. **(GHT High Route).**
- Day 25.** (24-04). **Stage 15.** Na (4180 m) – Beding (3690 m) – Simigaon (2036 m). 6 à 9 h. Lodge. **(GHT High Route).**
- Day 26.** (25-04). **Stage 16.** Simigaon (2036 m) – Chhetchhet (1377 m) – Jagat (1150 m) – Orangdanda (2029 m). 6 à 9 h. Lodge. **(GHT High Route).**
- Day 27.** (26-04). **Stage 17.** Orangdanda (2029 m) – Loting (1768 m) – Bigu Gompa (2516 m). 6 à 9 h. Lodge. **(GHT High Route).**
- Day 28.** (27-04). **Stage 18.** Bigu Gompa (2516 m) – Tinsang La (3778 m) – Chaku (The Last Resort) (1170 m). **Ravitaillement personnel N° 3 à Chaku.** 7 à 9 h. Lodge. **(GHT High Route).**
- Day 29.** (28-04). **Stage 19.** Chaku (The Last Resort) (1170 m) – Listi (2260 m) – Chogormogor Kharka (3925 m) – Kyangsin (2520 m) – Nyasem Khola (Camp, 1860 m). 7 à 10 h. Tente. **(GHT High Route).**
- Day 30.** (29-04). **Stage 20.** Nyasem Khola (Camp, 1860 m) – Tembathang (2160 m) – Chedupa Kharka (2513 m) – Panch Pokhari (Shiva Temple, 4070 m) – Tin Pokhari (4255 m). 7 à 10 h. Tente. **(GHT High Route).**
- Day 31.** (30-04). Tin Pokhari (4255 m). *Jour de sécurité. Safety Day.*
- Day 32.** (01-05). **Stage 21.** Tin Pokhari (4255 m) – Tilman's Pass (5308 m) – Kyangjin Gompa (3830 m). 9 à 14 h. Lodge ou tente. **(GHT High Route).**
- Day 33.** (02-05). **Stage 22.** Kyangjin Gompa (3830 m) – Langtang (3430 m) – Syabru Besi (1503 m). **Ravitaillement personnel N° 4 à Syabru Besi.** 8 à 11 h. Lodge. **(GHT High Route).**
- Day 34.** (03-05). **Stage 23.** Syabru Besi (1503 m) - Khurpudanda La (3710 m) – Somdang (3258 m). 6 à 8 h. Lodge ou tente. **(GHT High Route).**
- Day 35.** (04-05). **Stage 24.** Somdang (3258 m) - Pang Sang Bhanjyang (3830 m) – Tipling (1890 m) – Borang (1560 m) – Lapagaon (1850 m). 8 à 10 h. Lodge ou tente. **(GHT High Route).**
- Day 36.** (05-05). **Stage 25.** Lapagaon (1850 m) – Mangro Bhanjyang (2936 m) - Myangal Bhanjyang (2975 m) – Machhakhola (869 m) – Tatopani (990 m). 7 à 9 h. Lodge. **(GHT High Route).**
- Day 37.** (06-05). **Stage 26.** Tatopani (990 m) – Jagat (1340 m) – Prok (2397 m). 6 à 9 h. Lodge. **(GHT High Route).**

- Day 38.** (07-05). **Stage 27.** Prok (2397 m) – Narung (2630 m) – Sama Gaon (3520 m) – Samdo (3875 m).
7 à 14 h. Lodge. **(GHT High Route).**
- Day 39.** (08-05). **Stage 28.** Samdo (3875 m) – Larkya Bhanjyang (5135 m) – Bimtang (3630 m) –
Dharapani (1860 m).
Ravitaillement personnel N° 5 à Dharapani. 7 à 10 h. Lodge. **(GHT High Route).**
- Day 40.** (09-05). **Stage 29.** Dharapani (1860 m) – Chame (2670 m) – Ghyaru (3670 m).
6 à 8 h. Lodge. **(GHT High Route).**
- Day 41.** (10-05). **Stage 30.** Ghyaru (3670 m) – Manang (3540 m) – Thorung Phedi (4450 m).
4 à 6 h. Lodge. **(GHT High Route).**
- Day 42.** (11-05). **Stage 31.** Thorung Phedi (4450 m) – Thorung La (5415) – Muktinath (3760) – Kagbeni (2810 m).
Ravitaillement personnel N° 6 à Kagbeni. 4 à 6 h. Lodge. **(GHT High Route).**
- Day 43.** (12-05). **Stage 32.** Kagbeni (2810 m) – Jeula Danda Pass (4306 m) – Bhima Lojun La (4460 m) –
Santa (3777 m) – Ghalden Ghuldun Khola Camp (Camp, 4247 m).
6 à 8 h. Tente. **(GHT High Route).**
- Day 44.** (13-05). **Stage 33.** Ghalden Ghuldun Khola Camp (4247 m) – Jungben La (5550 m) –
Niwas La (5120 m) – Chharka Bhot (4302).
8 à 11 h. Lodge. **(GHT High Route).**
- Day 45.** (14-05). **Stage 34.** Chharka Bhot (4302) – Chan La (5378 m) – Dho Tarap (3944 m) – Modo (4233 m).
7 à 10 h. Tente. **(GHT High Route).**
- Day 46.** (15-05). **Stage 35.** Modo (4233 m) – Numala La South (5309 m) – Bagala La (5169 m) –
Ringmo Phoksundo Lake (3640 m).
Ravitaillement personnel N° 7 à Ringmo. 8 à 12 h. Lodge. **(GHT High Route).**
- Day 47.** (16-05). **Stage 36.** Ringmo Phoksundo Lake (3640 m) – Nagdola La (5350 m) – Shey Gompa (4343 m).
7 à 10 h. Tente. **(GHT High Route).**
- Day 48.** (17-05). **Stage 37.** Shey Gompa (4343 m) – Bhijer (3850 m) – Yambur La (4813 m) – Pho (4087 m).
6 à 8 h. Tente. **(GHT High Route).**
- Day 49.** (18-05). **Stage 38.** Pho (4087 m) – Nyingma Gyanzen La (5563 m) – Pung Kharka (4650 m) –
Yala La (5414 m) – Takla Khola (Camp, 3785 m).
8 à 10 h. Tente. **(GHT High Route).**
- Day 50.** (19-05). **Stage 39.** **Takla Khola (3785 m) – Chyargo La (5150 m) – Thajuchaur (Camp, 4050 m) –**
Tiyar (2418 m)
8 à 10 h. Lodge. **(GHT High Route).**
- Day 51.** (20-05). **Stage 40.** Tiyar (2418 m) – Mangri (1950 m) – Gamgadhi (2095 m).
Ravitaillement personnel N° 8 à Gamgadhi. 5 à 7 h. Lodge. **(GHT High Route).**
- Day 52.** (21-05). **Stage 41.** Gamgadhi (2095 m) – Changhkeli La (3594 m) – Piplan (1700) – Melchham (2600 m).
8 à 10 h. Tente. **(GHT High Route).**
- Day 53.** (22-05). **Stage 42.** Melchham (2600 m) – Margor Lek Bhanjyang (4037 m) – Kharpel (3100 m).
8 à 10 h. Tente. **(GHT High Route).**
- Day 54.** (23-05). **Stage 43.** Kharpel (3100 m) – Simikot (2985 m) – Sangrak (2860 m).
7 à 9 h. Lodge ou tente. **(GHT High Route).**
- Day 55.** (24-05). **Stage 44.** Sangrak (2860 m) – Taplung (3060 m) – Dhumbu (3073 m).
6 à 8 h. Lodge ou tente. **(GHT High Route).**

Day 56. (25-05). **Arrival Great Himal Race.**

Stage 45. Dhumbu (3073 m) – Yarig (3663) – Nara La (4560) – Chor La (4107) – Hilsa (3647 m).
6 à 8 h. Lodge. (**GHT High Route**).

Day 57. (26-05). Hilsa (3647 m). *Jour de sécurité. Safety Day.*

Day 58. (27-05). Trek. Hilsa (3647 m) - Chor La (4107) – Nara La (4560) – Yarig (3663) – Dhumbu (3073 m).
8 h. Lodge ou tente.

Day 59. (28-05). Trek. Dhumbu (3073 m) – Taplung (3060 m) – Sangrak (2860 m).
8 h. Lodge ou tente.

Day 60. (29-05). Trek. Sangrak (2860 m) – Dharapor (2360 m) – Simikot (2985 m).
8 h Lodge ou tente.

Day 61. (30-05). Simikot (2985 m) – Nepalgunj (150 m) – Kathmandu (1350 m) par avion (by plane). Hôtel.

Day 62. (31-05). Kathmandu (1350 m). *Jour de sécurité. Safety Day.*

Day 63. (01-06). Kathmandu (1350 m). Departure to Paris or another city.