

SOLUKHUMBUTRAIL 2012



CONSEILS ET INFOS

PREPARATION PHYSIQUE

Inutile de courir le marathon en 2h30... il y aura seulement 3 km de plat à la fin de l'étape 11 sur l'ensemble du parcours !

Travaillez au maximum les montées et l'agilité en descente. Si vous habitez en plaine, utilisez escaliers et buttes pour faire des séries.

La réussite passe surtout par une bonne gestion des efforts et de la récupération sur 15 jours de course dans des conditions difficiles (inconfort des hébergements, changement de nourriture, alternance très chaud/très froid, altitude, etc...)

Les étapes semblent relativement courtes sur le papier (32 km maxi) mais les dénivelés sont importants et à partir de 3000m environ, l'altitude « freine » quasiment tout le monde (sauf les Sherpas qui sont génétiquement mieux adaptés !)

L'an dernier, les concurrents ont mis entre 31h et 73h pour boucler le parcours. En moyenne, les meilleurs courent les étapes en 2-3 h et les derniers en 5-7 h.

AVION

Attention à vérifier que votre passeport est bien valide jusqu'à 6 mois après le retour, soit jusqu'à fin mai 2011.

Attention aux restrictions des liquides en bagages à main. Bien étiqueter votre sac de soute pour éviter les pertes.

Pour le visa, le plus simple et moins cher est de le prendre à l'arrivée à KTM.

Prendre la (parfois longue) file d'attente « without visa » et remplir la fiche à disposition (+ 1 photo). Paiement en euros (équivalent de 40 \$) pour un visa d'un mois. Monnaie rendue en roupies.

Vous serez pris en charge dès l'arrivée et transférés à l'hôtel.

Kathmandou : ouvrez grand vos sens, ça ne se décrit pas, ça se vit...

HEBERGEMENT PENDANT LE TRAIL

Après une longue journée de bus sur les routes sinueuses avec arrêt pique-nique, arrivée à JIRI, le point de départ.

En général, nous logeons dans des lodges (refuges) plus ou moins rudimentaires, en petite chambre de 2 ou 3, parfois en dortoir. Lit en bois, matelas d'épaisseur très variable, cloisons fines (pensez aux boules Quiès)

Sanitaire : le WC népalais typique est une cabane dans la cour, parfois à l'intérieur. Un lavabo et une douche pour tout le lodge, du moins la première semaine. Lodges un peu plus confortables la deuxième semaine.

Attention, les douches chaudes sont payantes 2-3 €(froide gratuite!), combustible variable selon l'altitude (bois, gaz, kérosène, solaire).

Pas de douches en haute altitude notamment aux arrivées des étapes n° 3,7 et 10 (BENI, LONGDEN, LOBUCHE), prévoir des lingettes.

Nous passerons quelques nuits sous tente, dans les villages où les places en lodges sont insuffisantes et à l'alpage de BENI.

Prévoir un sac de couchage très chaud, au minimum -15/-20° temp. extrême, surtout pour les nuits à BENI 3900m et LONGDEN 4380m. Températures de 0 à -10° possibles **DANS** la tente. Tapis de sol fourni par l'organisation.

Electricité : peu de lodge où on peut recharger les batteries, prévoir piles et batteries (à garder au chaud dans le sac de couchage la nuit). Rechargement payant 1-2 €/l'heure.

Téléphone : possibilité de téléphoner depuis PHAKDING, THAME, LOBUCHE, PHERICHE, NAMCHE, LUKLA. mais très cher (environ 5 €/la minute)

Internet : seulement les derniers jours à NAMCHE et LUKLA.

ALIMENTATION

Le matin, petit déjeuner copieux avec en alternance : pancake, porridge, muesli, corn flakes, toast, œuf.

A l'arrivée de l'étape : boisson sucrée, soupe, plat de pâtes, riz ou pomme de terre.

Le soir : soupe, pop-corn ou chips, plat de pâtes/riz/pommes de terres, légumes, viande, dessert.

Boissons : thé et café.

Et l'incontournable « dal bhat », plat de riz aux lentilles, l'équivalent de la baguette pour les Français !

Possibilité d'acheter un peu partout biscuits, barres chocolatées, chips, sodas, bière, eau minérale, etc.

Eau : de l'eau bouillie est distribuée chaque soir pour remplir les poches à eau et gourdes (idéal aussi comme bouillotte !) Vous pouvez aussi utiliser vos propres pastilles Micropur.

De préférence, évitez d'acheter des bouteilles d'eau minérale à cause des déchets plastiques et buvez plutôt des litres de thé (noir, lait, citron) comme le font les Népalais !

METEO

En novembre, le temps est généralement très beau et sec dans le SoluKhumbu.

Au dessous de 3000m, il fait chaud en journée (on court en Tshirt). Au dessus, il vaut mieux garder les manches longues. La température chute très vite dès que le soleil se cache. Il n'est pas impossible d'avoir du brouillard qui monte des vallées en soirée et des chutes de neige qui rendent parfois les cols impraticables 2 ou 3 jours.

Globalement, on a chaud la première semaine jusqu'à PHAKDING et froid la deuxième !

ALTITUDE

Le parcours est très bien conçu pour éviter les problèmes d'acclimatation avec notamment une journée spéciale à 4000m. Nos médecins disposent d'un caisson hyperbare qui permet de faire « redescendre » artificiellement quelqu'un en cas de Mal Aigu des Montagnes.

Le processus d'acclimatation se fait à une vitesse très variable selon les personnes et n'est pas prévisible. Les plus jeunes et les plus sportifs ne sont pas forcément ceux qui s'acclimatent le plus vite ! C'est un processus physiologique qui permet au corps de s'adapter à une pression

d'oxygène plus basse. Cette pression (100% au niveau de la mer) n'est plus que de 60% à 4000m et 50% au niveau du Kalapattar, le point le plus haut de la course.

Quelques conseils :

- Ne pas se mettre dans le rouge, être à l'écoute de son corps pour gérer ses efforts.
- Ne pas stresser ! A partir de 3000m, certains signes sont courants et non dangereux : insomnies, perte d'appétit, rêves « délirants », besoin d'uriner fréquent...
- Hydratation maximale pour favoriser les processus physiologiques d'acclimatation.

Boire thé (excellent diurétique), café, chocolat, soupe, soda, etc....en quantité quitte à passer du temps aux toilettes !

- Savoir reconnaître les symptômes du Mal Aigu des Montagnes (maux de tête, fatigue intense, gonflement paupières, nausée, vertiges, vomissements, confusion mentale, difficultés à respirer entre autres) et ne pas les mettre sur le compte d'un rhume ou de la fatigue de la course comme beaucoup ont tendance à faire, en parler rapidement au médecin de la course.
- Ne jamais laisser seul quelqu'un qui présente des symptômes de MAM (coureur ou membre de l'organisation).
- Toujours avoir sa pharmacie sur soi en course. (voir site IFFREMONT)

SANTE

Les problèmes les plus fréquents :

Diarrhées (turista) :

- Faire attention à l'eau surtout à Kathmandou (regarder couler la rivière Bagmati vous dissuadera certainement !), utiliser seulement de l'eau bouillie ou purifiée ou minérale.
- Eviter légumes crus et fruits non pelés par vous-même.
- En course, les repas servis par l'organisation sont en principe sans risque.
-

Toux du Khumbu :

Spécialité locale très désagréable, due à l'air froid et très sec qui irrite les bronches en altitude, avec rhinite et toux d'irritation. Peut dégénérer en bronchite...

Pour l'éviter, le meilleur moyen est un foulard ou un « buff » sur la bouche pour réchauffer et humidifier l'air inspiré (aussi pour filtrer la poussière soulevée par les yaks !)

Autre truc Sherpa : boire uniquement de l'eau chaude, jamais froide.

Chutes, entorse, tendinites...

100% du parcours en chemins de montagne, en général bien tracés, et quelques passages plus délicats avec glace et neige (étapes 6 et 10) qui seront sécurisés. Rester toujours vigilant et ne pas se laisser troubler par la beauté des paysages (difficile !).

Attention aux caravanes de yaks : toujours se placer coté amont et leur céder le passage, ce sont eux les poids lourds prioritaires ! Des trekkers se sont déjà retrouvés au fond des ravins...

Idem pour les porteurs : courbés sous des charges de 80kg, ils ne sont pas très agiles et c'est à nous de faire le détour pour ne pas les renverser.

Pour les traversées de pont, si une caravane de yaks ou de dzopkios (croisement vache-yak) est engagée face à vous, faire demi-tour et attendre à l'entrée du pont.

Beaucoup de longues descentes, utilisez des bâtons si vous avez les genoux fragiles.

Deux kinés seront là pour les soins.

Hypothermie :

Un cas l'an dernier... faute d'équipement approprié ! Ne lésinez pas sur l'équipement chaud (voir liste équipement). Possibilité d'achat de doudoune, polaire, gants, etc. à Kathmandou mais pas sur le parcours.

Toujours prendre un vêtement sec pour se changer à l'arrivée dans votre sac de course. Votre porteur peut arriver quelques heures après vous (ou parfois avant !)

Problème de santé personnel :

Absolument avertir le médecin de course au départ si vous avez un problème particulier et si vous suivez un traitement.

N'oubliez pas que nous sommes loin de toute infrastructure médicale et que l'hélico ne viendra pas en cas de mauvais temps...

ORGANISATION

Horaires : lever tôt vers 5h30/6h, petit déjeuner 30 min plus tard. Le sac « porteur » doit être prêt à partir à ce moment.

Départ course vers 7h30 /8h en 2 groupes espacés d'une heure selon le classement général.

Balisage : à la rubalise, notez le nom du village d'arrivée si vous vous perdez.

A l'arrivée en début d'après-midi : repas, douche, lessive, repos, visite...

Vers 19h, repas. Et fête dansante dans certains villages...

Equipe népalaise :

- Porteurs : votre « gros » sac sera transporté par un porteur sur le même trajet que vous. C'est pourquoi votre sac est limité à **15 kg**, le porteur ayant en plus ses affaires personnelles. Une course est organisée entre les porteurs avec un classement général. N'hésitez pas à les encourager d'un sourire et si vous voulez apprendre quelques mots de népalais, vous en serez vite récompensé.
- Cook et aide-cuisinier : ils font des miracles avec les produits de base, parfois dans des conditions difficiles.
- Baliseurs : ils partent très tôt le matin pour ouvrir et marquer le chemin.
- Assistants (anglophones, francophones pour certains) : ils gèrent l'organisation, hébergement, service, etc. et n'ont pas une minute de répit, toujours avec le sourire.
- Pourboires : pensez à réserver 30 € en roupies (ou plus !) pour la dernière étape, les porteurs et les assistants recevront leurs pourboires lors de la fête à LUKLA. Vous pourrez également leur laisser vêtements et chaussures dont vous n'avez plus besoin. Les porteurs sont souvent d'abord des paysans qui travaillent au portage pendant les saisons de trek pour apporter un peu d'argent à leur famille.

Equipe médicale :

Médecins, kinés, pompier serre-file pour assurer votre sécurité.

Equipe technique :

Cameraman et reporter-photographe.