

À savoir

Pour éviter des surprises inattendues ! Surtout pour ceux qui ne le savent pas, les frais d'inscription sont uniquement pour les salaires des porteurs, du staff, de la logistique, des logements, des repas, des prix souvenirs, les permis d'entrée du Parc national, transport en bus et retour en avion ! Par contre si pour cause de conditions météo ou de politique vous ne pouvez vous rendre à Kathmandu pour votre vol de retour, l'organisation ne peut prendre aucune responsabilité ni engagement ; par exemple si les avions ne peuvent décoller et doivent attendre plusieurs jours pour cause météo, nous ne pouvons garantir les réservations des vols, vous pouvez vous rabattre sur des hélicoptères mais à vos frais.

Si c'est un problème médical, votre assurance rapatriement vous prend complètement en charge pour l'hélico. Cela n'arrive pas souvent mais il faut y penser, et ne pas tenir l'organisation pour responsable.

Le Népal est un beau pays mais il est très pauvre ! Pour les paysages et la gentillesse des habitants je vous dis bienvenue, mais il faut aussi penser qu'il n'y a pas de commodités comme on y est habitué chez nous, les repas peuvent être précaires et répétitifs, mais on fait avec les moyens du bord. Il faut regarder autour de soi et voir les gens qui marchent pieds nus, mangent tous les jours du riz et seulement cela, pas forcément du dhal bat mais que du riz bouilli.

Pour le staff, il y a 6 personnes complètement prises en charge, et 2 qui payent leur séjour avec une réduction de prix. Je souhaiterais que s'ils s'engagent ce soit sûr, car chaque année je perds des billets d'avion.

Et pour l'équipement obligatoire, il n'y a pas de choses inutiles, donc merci de vous y conformer.

Concernant le parcours, pour la distance et le dénivelé cela peut changer par rapport à ce qui est indiqué sur le programme en raison de la météo, de la condition des personnes au jour le jour, donc il ne faut pas s'y fier à 100%.

Vous comprendrez que nous sommes en haute altitude et que ce n'est pas nous qui décidons, même en ayant préparé un programme.

Extrait de règlement

Article 1 : ORGANISATION

L'Association « Courir au Népal » organise du 3 au 27 novembre 2012, la quatrième édition du Solukhumbu trail au Népal, course à pied en montagne reliant la ville de JIRI à la ville de LUKLA soit environ 260 km et 20 000 m de dénivelé positif.

Article 2 : CONDITIONS D'ADMISSION

Pour être admis il faudra présenter un certificat médical attestant que vous ne présentez aucune contre indication à la pratique de la course à pied en altitude pour les coureurs et la pratique d'un effort soutenu en altitude pour les marcheurs. Présenter une attestation d'assurance couvrant les frais d'hospitalisation, de rapatriement entre le Népal et la France avec une option recherche et sauvetage en montagne par hélicoptère à l'étranger. Un CV coureur avec vos principales performances et votre expérience en montagne pourra vous être demandé.

Article 3 : INSCRIPTIONS

Les inscriptions devront être envoyées à : SHERPA Dachhiri, 15 parc Dinu-Lipatti, 1225 CHENE BOURG, Suisse. Chèque libellé à « Courir au Népal Dachhiri SHERPA »
Taxe d'inscription : 3000 € effectué en trois fois (1100 € à l'inscription, 1000 € avant le 31 Mars 2012, 900 € avant le 31 août 2012).

La taxe d'inscription comprend : le transport par avion, aller retour Paris Kathmandu Paris (sans l'assurance annulation) quatre nuits d'hôtel et le petit déjeuner à Kathmandu, toutes les nuits en pension complète pendant la course. Le staff (porteur, cuisinier, intendance etc...) assistance course (médecin, kiné, ouvreur, serre file), transports et transferts au Népal, l'avion Lukla Kathmandu, l'entrée du parc national, les permis et autorisations de course, la réception et remise des prix avec la soirée de clôture.

La taxe d'inscription ne comprend pas : les frais d'annulation, les assurances, frais de visa, taxe d'aéroport, les repas à Kathmandu, le pourboire des porteurs, (environ 40 €).

Article 6 : BARRIÈRES HORAIRES

Sur certaines étapes des barrières horaires pourront être mises en place certains coureurs ne pourront pas terminer l'étape ou sur consigne des contrôleurs devront se rendre à l'arrivée par un autre itinéraire, une pénalité de course sera calculée par la commission technique élue au début du trail.

Article 10 : RÉCOMPENSES

Pour tous : 1 textile ou autre ainsi que des lots offerts par les partenaires.
Seront également récompensés les trois premiers de chaque catégories : Seniors, V1, V2, V3, Hommes et Femmes.
Pas de classement pour les marcheurs.

Article 11 : MISES HORS COURSE

Les concurrents seront éliminés ou recevront une pénalité pour cause de :
Absence de dossard, falsification de dossard, le dossard devra être mis sur la poitrine du coureur avec les partenaires apparents, retard au départ de la compétition, absence de l'équipement obligatoire, non pointage aux postes de contrôles, dépassement des temps maximums autorisés aux postes de contrôle, pollution ou dégradation des sites traversés (couper les sentiers, jets de détritus), refus de se faire examiner par un médecin, non respect des consignes du directeur de course, non assistance à personnes en danger.

Article 12 : CONDITIONS GÉNÉRALES

Tous les concurrents s'engagent à se soumettre aux règles spécifiques de l'épreuve par le seul fait de leur inscription et dégagent la responsabilité des organisateurs pour tout incident ou accident pouvant survenir avant ou pendant l'épreuve.

Article 13 : ANNULATION

Sport Adventure Peak impose des frais d'annulation :
Entre 30 à 10 jours = 300 €
Moins de 10 jours du départ = 850 €

Règlement complet sur
<http://solukhumbutrail.com>

Avec le soutien et la participation de :

Induni, Quechua, Petzl, Julbo, Compex, Authentic Nutrition, Suunto, Firemmont, Eyeshop Chamonix, Orly Air Traiteur, Altac sport, Sport Adventure Peak, Everest Hard Wear, Canal+ Sport, Olympus Marathon, UCPA Argentière, Guyane Trail, Air Tahiti Nui, Endurance Mag

Solukhumbu Trail Dawa Sherpa Race - Népal

Du 3 au 27 novembre 2012
5^e édition



260 km de course - 20 000 m de dénivelé positif
<http://solukhumbutrail.com>

INDUNI

Quechua

ifremmont
INSTITUT DE FORMATION ET DE RECHERCHE
EN MONTAGNE



Run ALPIN
Patrimoine

Programmes



Contact France : Patrick Michel
Tél. 06 08 61 87 15 - courir.briancon@wanadoo.fr

Coureurs

260 km, 20000 m+

- 1^{er} jour Départ de Paris
2^e jour Arrivée à Kathmandu
3^e jour Journée libre
4^e jour Départ en bus pour Jiri
5^e jour Jiri (1950 m), Durali (2700 m), Bandar (2190 m) : **19 km, 1400 m+, 1100 m-**
6^e jour Bandar (2190 m), Lamjura (3500 m) : **20 km, 1910 m+, 600 m-**
7^e jour Lamjura (3500 m), Jumbesi (2800 m) : **10 km, 135 m+, 810 m-**, après-midi : visite du village et du monastère et partage du thé avec les moines
8^e jour Jumbesi (2800 m), Beni (3900 m) : **24 km, 1999 m+, 800 m-**, camp à Beni
9^e jour Beni (3900 m), Dokhunda (4550 m), Taksindu (2960 m) : en tout **25 km, 800 m+, 1900 m-**, départ du camp en marche de liaison jusqu'au lac (environ 5 km), départ du lac en course jusqu'à Taksindu
10^e jour **5 km 500, 0 m+, 510 m-**, jour de repos à Taksindu dans la matinée, Puja au monastère et après-midi redescende dans le village de Dawa pour passer la nuit chez l'habitant
11^e jour Dans la matinée visite de l'école du village, échange avec l'étudiant, en fin de matinée départ jusqu'à Kharikhola : **15 km, 615 m+, 1080 m-**, le soir quelques danses culturelles
12^e jour Kharikhola (2040 m), Phading (2610 m) : **28 km, 1636 m+, 1003 m-**
13^e jour Phading (2610 m) en passant par Kondé, Thame (3800 m) : **19 km 500, 2140 m+, 980 m-** si le temps le permet, sinon changement de parcours
14^e jour Thame (3800 m), Lunden (4380 m) : **11 km 300, 615 m+, 85 m-**
15^e jour Lunden (4380 m), Renjo passe (5360 m), Gokyo Ri (5300 m), arrivée au sommet : **15 km 500, 1540 m+, 1310 m-**, descente en marche libre jusqu'à Gokyo village
16^e jour Gokyo (4800 m), Lac Gyazumba (5000 m) au pied du Cho Oyu, retour à Dragnac en traversant le Ngozumba Glacier (environ 2 km) (4700 m) : **20 km, 970 m+, 750 m-**
17^e jour Dragnac (4700 m), Cho La Pass (5330 m), Lobuche (4970 m) : **19 km, 810 m+, 650 m-**
18^e jour Lobuche (4970 m), Khalapatar en marche de liaison tous ensemble, puis départ du Kalapatar (5550 m), Periche (4240 m) : en course **12 km, 700 m+, 1150 m-**, 7 km 500 de marche de liaison en plus de l'étape
19^e jour Periche (4240 m), Namche (3340 m) : **23 km 300, 1100 m+, 1860 m-**
20^e jour Namche (3340 m), Lukla (2860 m) : **20 km, 600 m+, 1230 m-**, départ matinal pour raison de sécurité
21^e jour Lukla / Kathmandu en avion
22^e jour Journée libre et remise des prix en soirée avec repas de clôture
23^e jour Départ de Kathmandu
24^e jour Arrivée à Paris

Marcheurs

223 km, 14090 m+

- 1^{er} jour Départ de Paris
2^e jour Arrivée à Kathmandu
3^e jour Journée libre
4^e jour Départ en bus pour Jiri
5^e jour Jiri (1955 m), Bandar (2190 m) : **14 km, 1195 m+, 1380 m-**
6^e jour Bandar (2190 m), Goyam (3220 m) : **16 km, 1600 m+, 300 m-**
7^e jour Goyam (3220 m), Jumbesi (2700 m) : **12 km, 480 m+, 830 m-**
8^e jour Jumbesi (2700 m), Beni (3500 m) : **16 km, 1500 m+, 675 m-**
9^e jour Beni (3900 m), Dokhunda (4550 m), Taksindu (2960 m) : **17 km 500, 240 m+, 1100 m-**
10^e jour Jour de repos à Taksindu dans la matinée, Puja au monastère et après-midi redescende dans le village de Dawa pour passer la nuit chez l'habitant
11^e jour Dans la matinée départ jusqu'à Kharikhola
12^e jour Kharikhola (2040 m), Chaurikharka (2610 m) : **22 km, 1500 m+, 760 m-**
13^e jour Chaurikharka (2610 m), Namche (3440 m) : **16 km, 930 m+, 150 m-**
14^e jour Namche (3440 m), Lunden (4380 m) : **17 km, 1020 m+, 300 m-**
15^e jour Lunden (4380 m), passage du Rinjo pass (5360 m), Gokyo ri (5300 m), arrivée au sommet : **11 km 500, 154 m, 560 m-**, descente à Gokyo
16^e jour Gokyo (4800 m), Dragnac (4700 m) : **20 km, 1200 m+, 1000 m-**, en allant comme les coureurs au lac Gyazumba (5500 m)
17^e jour Dragnac (4700 m), passage du Chola pass (5330 m), Lobuche (4970 m) : **15 km, 810 m+, 650 m-**
18^e jour Lobuche (4970 m), Khalapatar (5550 m), Periche (4240 m) : **20 km, 600 m+, 1310 m-**
19^e jour Periche (4240 m), Namche (3440 m) : **23 km 300, 1100 m+, 1860 m-**
20^e jour Namche (3440 m), Lukla (2860 m) : **20 km, 700 m+, 1230 m-**, départ matinal pour raison de sécurité
21^e jour Lukla / Kathmandu en avion
22^e jour Journée libre et remise des prix en soirée avec repas de clôture
23^e jour Départ de Kathmandu
24^e jour Arrivée à Paris

Inscription



5^e Solukhumbu Trail du 3 au 27 novembre 2012

Règlement à l'ordre de « Dachhiri Sherpa » et envoyé à :
Dachhiri Sherpa - 15 parc Dinu-Lipatti - 1225 CHENE BOURG (SUISSE)

Coureurs : 3 000 €

Marcheurs : 2 800 €

Nom (du passeport)

Prénom.....

Adresse complète

Code postal Ville

Date de naissance Sexe : M F

Licence ffa : ou autre fédération :

N° licence :

Club

Mail.....

Réservation et règlement au 5^e Solukhumbu Trail 2012

A l'inscription	Coureurs et marcheurs	1100 €
Avant le 31 mars 2012	Coureurs et marcheurs	1000 €
Avant le 31 août 2012	Coureurs	900 €
	Marcheurs	700 €

Date et signature

Les "plus"

- Une acclimatation étudiée
- Un porteur par coureur
- Une pension complète sur toutes les étapes en repas chauds
- Une collation à toutes les arrivées
- Un staff médical et technique performant
- Un parcours balisé et sécurisé (ouvreur et serre file)
- Un cadeau souvenir de qualité
- Un directeur de course nommé Dawa Sherpa

Attention...

Pour être enregistrés, les engagements doivent être accompagnés obligatoirement du chèque de réservation soit 1100 €, et la photocopie de la première page du passeport pour la réservation du billet d'avion. Une licence FFA ou FF Tri ou un certificat médical en cours de validité sera demandé avant le départ pour les coureurs, un certificat médical pour les marcheurs. Les dossiers d'inscription incomplets ne seront pas enregistrés, l'épreuve est ouverte à 45 coureurs et 10 marcheurs maximum, une liste d'attente pourra être établie selon l'ordre d'arrivée des courriers.

Venez courir avec Dawa Sherpa
et Patrick Michel
sur « Les Volcans de Java »
du 12 au 28 mai 2012
(2950 € tout compris).
Contact : Patrick.06.08.61.87.15

