

Trail des 3 vallées 2012

Népal

400 km 12500D+ et 13900D-
Du 6 au 23 avril 2012



Venez vivre l'aventure en compagnie de :
DawaDachhiriSherpa



Environ 400 km 12500D+ 13900D-

- 3 régions et vallées traversées : Langtang, Ganesh Himal, Manaslu.
 - 14 jours, 12 étapes
 - Une moyenne de 34 km par jour et 1050D+
 - Départ de Kathmandu, depuis le célèbre stupa de Buddha Nath
- 3 cols à plus de 3500m, un passage à 4600m (Laurebina Pass, Langtang), et un autre à 5100m (Larkya Pass, Manaslu)

Informations ou inscription :

Dawa et Annie Sherpa
15 Dinu-Lipatti
CH - 1225 CHENE-BOURG
Tel / Fax +41 (0)22-3498463
Email: dachhiridawasherpa@gmail.com

Patrick Michel
Tel : 0033.960.42.17.71
Port : 0033.608.61.87.15
Email: courir.briancon@wanadoo.fr

Tous les documents relatifs à la course sont téléchargeables sur la page actu du site : www.altecsport.com



- Environ 400 km et 13000 m de dénivelé positif
- 3 régions et vallées traversées : Langtang, Ganesh Himal, Manaslu.
- 14 jours, 12 étapes
- Une moyenne de 34 km par jour et 1050m de dénivelé positif
- Départ de Kathmandu, depuis le célèbre stupa de Buddha Nath
- 3 cols à plus de 3500m, un passage à 4600m (Laurebina Pass, Langtang), et un autre à 5100m (Larkya Pass, Manaslu)

Programme :

- Etape 1 : Kathmandu (Buddha Nath), 1400 m – Gul Banjiang Galphu, 2130 m
 - Distance: 33 km
- Etape 2 : Gul Banjiang Galphu, 2130 m – Tharepati Pass, 3690 m
 - Distance: 25 km
- Etape 3 : Tharepati Pass, 3690 m – Laurebina Pass, 4610 m – Syabru Bensi, 1510 m
 - Distance: 36 km
- Etape 4 : Syabru Bensi, 1510 m – Somdang, 3258 m
 - Entrée dans la région du Ganesh Himal
 - Distance: 34 km
- Etape 5 : Somdang, 3258 m – Pangsang Pass, 3830 m – Lapagaon, 2020 m
 - Distance: 38 km
- Jour de repos : Lapagaon
- Etape 6 : Lapagaon, 2020 m – Dobhan, 1070 m
 - Entrée sur le Tour du Manaslu
 - Distance: 41 km
- Etape 7 : Dobhan, 1070 m – Namrung, 2610 m
 - Distance: 40 km
- Etape 8 : Namrung, 2610 m – Samdo, 3690 m
 - Distance: 35 km
- Etape 9 : journée de repos à Samdo, 3690 m
- Etape 10 : Samdo, 3690 m – Larkya Pass, 5100 m – Bhimtang, 3720 m
 - Larkya Pass : point culminant de la course
 - Distance: 36 km
- Etape 11 : Bhimtang, 3720 m – Tal, 1700m
 - Entrée sur le Tour des Annapurnas
 - Distance: 38 km
- Etape 12 : Tal, 1700m – Besi Sahar, 760 m
 - Distance: 40 km
- Retour à Kathmandu en bus
- Remise des prix
- Retour en Europe