

## Les conseils de Patrick Michel

Nous avons rencontré Patrick Michel, participant du Solukhumbu Trail 2008, proche de Dawa Sherpa puisqu'il l'entraîne au ski de fond. Patrick (organisateur lui-même de trails dans les Hautes-Alpes) s'est impliqué dans l'organisation de cette première édition. Nous avons pas mal de questions à lui poser sur l'organisation, le pays, ... Patrick nous a gentiment répondu et ces réponses vont sans aucun doute nous aider comme nous à préparer le Solukhumbu.

### Remarques générales

- Trail super bien organisé pour une première édition. Ce qui est rare selon Patrick organisateur lui-même (Merell Sky Race). Pas de faille dans l'organisation et Dawa a su s'entourer de gens compétents notamment sur place où sa connaissance du pays fait merveille.
- Staff médical compétent et bien équipé : à noter que le médecin de la course a sauvé d'autres personnes rencontrées sur le parcours grâce à sa compétence et aux équipements de l'organisation.
- Population népalaise très accueillante et souriante.

### Informations pratiques

- On trouve tout à Katmandou. S'il vous manque un équipement vous le trouverez sur place. Patrick Michel a même loué son duvet sur place auprès d'un cousin de Dawa.
- Le transport en car Katmandou / Jiri semble long ...
- Pas de courant électrique sur le parcours. Pensez à prendre une frontale avec piles supplémentaires pour les nuits dans les lodges et pensez à des batteries supplémentaires pour vos appareils photos. Alimentation électrique possible à Namche
- On peut trouver sans problème sur place du ravito : gâteaux, chocolats, ...
- Visa à prendre sur place à l'arrivée c'est moins cher qu'à Paris
- Médicaments : avoir sur soi le nécessaire en cas de MAM (à préciser avec le médecin)
- Le « gros » sac qui nous suivra sera confié à un porteur. Chaque coureur aura son porteur pour l'ensemble du trail. Ce sac devra être un sac à dos et ne devra pas dépasser 15kg.
- Le porteur sera rémunéré par vos soins (environ 20€) ... Il acceptera volontiers les dons d'équipements que vous ne souhaitez pas ramener en France.
- Prévoir dans son petit sac de la journée de quoi se couvrir si à l'arrivée le porteur n'a pas encore rejoint l'étape. Le froid tombe très vite.
- Prévoir également un peu de ravito.
- Duvet : le -20°C est demandé mais les lodges sont quand même chauds. On couche une seule nuit sous des tentes.
- Toilette : prévoir des lingettes jetables et utiliser une serviette en micro fibre
- Argent de poche : avec environ 300 à 400€ c'est suffisant pour les restos à Kathmandu et les autres dépenses. Faire le change sur place 300€ = environ 34242 Roupies Népalaises.

## La course

- On court généralement avec les coureurs de même niveau que l'on retrouve chaque jour.
- Il n'y a pas de ravito sur le parcours
- Il n'y a pas de fléchage. Chaque jour on reçoit une copie de parcours avec le nom de la ville d'arrivée si on doit demander sa route.
- Attention au Yacks : le transport des charges a priorité sur les passages délicats. Il convient de s'arrêter et de laisser passer.
- A l'arrivée à l'étape vous pourrez manger, prendre une douche (chaude pour les premiers) et laver votre linge.
- En cas de défaillance ou blessure il y a toujours la possibilité d'avancer avec la course et glisser une journée avec les marcheurs pour récupérer.