

# Everest Sky Race 2025

## Programmes coureurs et marcheurs

- 17/10/25** Day 1. Départ pour le Népal.  
**18/10/25** Day 2. Arrivée à Kathmandu (1.350 m). Hôtel.  
**19/10/25** Day 3. Kathmandu (1.350 m). Formalités administratives. Contrôle médical. Préparation des sacs. Hôtel.  
**20/10/25** Day 4. Kathmandu (1.350 m) – Phaplu (2469 m) en bus.  
**21/10/25** Day 5. **Etape 1 :** Phaplu (2469 m) – Ringmu (2720 m) – Taksindu La (3071 m) – Kharikhola (2020 m). 29 km, +1540 m, -1989 m. Lodge.  
**22/10/25** Day 6. **Etape 2 :** Kharikhola (2020 m) – Kari La (3145 m) – Chutok La (2945 m) – Phakding (2610 m). 27 km, +1840 m, -1250 m. Lodge.  
**23/10/25** Day 7. **Etape 3 :** Phakding (2610 m) – Kongde (4130 m) – Thame (3820 m). 23 km, +3380 m, -2170 m. Logde.  
**24/10/25** Day 8. **Etape 4. Jour et marche d'acclimatation :** Thame (3820 m) – Lumde (4370 m). Etape de liaison : 10 km (+610 m, -60 m). Lodge  
**25/10/25** Day 9. **Etape 5 :** Lumde (4370 m) – Renjo La (5360 m) – Gokyo Lake (4760 m). Etape de liaison : 10 km, +1060 m, -670 m. Lodge  
**26/10/25** Day 10. **Etape 6 A :** Gokyo Lake (4760 m) – Gokyo Ri (5360 m) – Gokyo Lake (4760 m). Stop and go au sommet. 4 km, +600 m, -600 m. Lodge.  
**Etape 6 B :** Gokyo Lake (4760 m) – Cho La (5420 m) – Dughla (4620 m). 16 km, +840 m, -900 m. Lodge  
**27/10/25** Day 11. **Etape 7 :** Dughla (4620 m) - Lobuche (4930) – Kala Patthar (5550 m) – Old Everest BC (5364 m) – Lobuche (4930). 18 km, +1300 m, -1300 m. Lodge. Stop and go à Lobuche pour alléger le sac. Logde.  
**28/10/25** Day 12. **Etape 8 :** Lobuche (4.930 m) – Kongma La (5535 m) – Chhukung (4730 m). 11 km, +1020, -200 m. Lodge. Préparation pour les alpinistes pour l'ascension de l'Imje Tse (Island Peak, 6189 m).  
**29/10/25** Day 13. **Ascension Imje Tse (Island Peak, 6189 m). Départ de Chhukung (4730 m) pour les alpinistes. Lodge ou tente. Montée au Chhukung Ri (5550 m) et au Chhukung Peak (5833 m) pour les coureurs. Lodge.**  
**30/10/25** Day 14. Jour de sécurité pour les Alpinistes, repos ou randonnée à l'Amphu Labsta (5845 m) pour les coureurs. Lodge.  
**01/11/25** Day 15. **Etape 9. Finish Line :** Chhukung (4730 m) – Tengboche (3860 m) – Namche (3440 m). 25 km, +1240 m, -2530 m. Option Amadablam BC (4700 m) à partir de Dingboche (4410 m) : + 6 km (+/-350m). Remise des récompenses et dîner de gala à Namche. Lodge.  
**02/11/25** Day 16. Namche (3440 m) – Lukla (2840 m) en marche de liaison. (19 km, +630 m, -1230 m). Lodge.  
**03/11/25** Day 17. Lukla (2840 m) – Kathmandu (1350 m) en avion. Hôtel.  
**04/11/25** Day 18. Jour de sécurité ou libre à Kathmandu, avec la possibilité d'un départ du Népal, le soir, avec un vol de nuit. Hôtel  
**05/11/25** Day 19. Départ de Kathmandu et arrivée dans son pays d'origine.

**Pour ceux et celles qui ne veulent pas rentrer à Kathmandu au départ de Lukla. A partir du Day 16, il faudra rajouter deux jours supplémentaires pour revenir à Phaplu. Puis, un jour de plus en bus pour revenir à Kathmandu. Pour le vol retour vers le pays d'origine, il faut donc le réserver à partir du 6 novembre 2025.**

## Les spécificités du programme marcheurs

- 20/10/25** Day 4. Kathmandu (1350 m) - Lukla (2840 m) en avion. **Etape 1 :** Lukla (2840 m) – Phakding (2630 m).  
**21/10/25** Day 5. **Etape 2 :** Phakding (2630 m) - Monjo (2870) – Namche (3440 m).  
**22/10/25** Day 6. Jour à Namche (3440). Marche d'acclimatation Khumjung (3780), Khunde (3840), Namche avec vue sur l'Everest.  
**23/10/25** Day 7. Etape 3 : Namche (3440 m) – Thame (3820 m). Les marcheurs vont retrouver les coureurs.  
**24/10/25** Day 8. **Etape 4 :** Thame (3820 m) – Lumde (4368 m).  
**25/10/25** Day 9. **Etape 5 :** Lumde (4368 m) – Renjo La (5360 m) – Gokyo Village (4750 m). Les marcheurs retrouvent les coureurs.  
**26/10/25** Day 10. **A partir du Day 10, les marcheurs suivent le même programme que les coureurs en adaptant certaines étapes, comme pour le Gokyo Ri, l'Everest BC, le Kongma La, le Chhukung Peak, l'Amphu Labsta et l'Amadablam BC.**