

# NOTES DE ROUTE

**Départ et arrivée :** Pokhara, Népal / **Distance :** 380 km / **Durée :** 1 à 2 semaines / **Catégorie :** circuit / **Terrain :** gravier rocaillieux, 75 % tout-terrain, 80 % carrossables, 10 300 m de dénivelé / **Niveau :** moyen, compétences tout-terrain requises

## POINTS FORTS :

En gros, le circuit est divisé en deux par le col du Thorong La, point culminant de la route, à 5 416 m d'altitude. Dans le sens horaire, la section entre Muktinah et Manang est considérée comme la plus belle du parcours.

## SPÉCIALITÉS LOCALES :

Sur la piste, randonneurs, cyclistes et locaux apprécient le plat nourrissant de la région, le *dal bhat*, à base de riz bouilli et lentilles vapeur.

## FAUNE ET PAYSAGES :

Le circuit débute à 600 m d'altitude, au cœur de chaudes et luxuriantes forêts tropicales auxquelles succèdent des versants montagneux, froids et ventés, privés de toute vie ou presque, bien au-delà de 5 000 m.



## RAVITAILLEMENT :

Les maisons de thé peuvent répondre aux goûts occidentaux, mais la cuisine locale reste la véritable attraction. En plus du populaire *dal bath*, le *momo* est une bouchée farcie, souvent servie baignant dans une sauce *jhol achar*, à base de tomate pimentée.

## HÉBERGEMENT :

Les maisons de thé sont l'assurance d'un abri toujours proche, ce qui évite aux cyclistes d'avoir à se soucier du surpoids généré par le transport d'un matériel de bivouac.

## COMMENT S'Y RENDRE :

En avion jusqu'à Katmandou. À vélo depuis Katmandou jusqu'à Pokhara ou emprunter un moyen de transport privé.

## SAISON POUR ROULER :

De préférence, d'avril à mai ou d'octobre à novembre (haute saison). En dehors de ces plages, le climat peut être imprévisible, comme la mousson.

## ÉQUIPEMENT :

Prévoir un équipement chaud pour le temps passé à ne pas rouler, les températures nocturnes pouvant chuter sous les -10 °C.

## CHOIX DU VÉLO :

Pour optimiser le plaisir des descentes, un VTT à cadre semi-rigide reste le meilleur choix.

## AUTRE INFORMATION UTILE :

Deux permis sont exigés pour le Tour des Annapurna : l'Annapurna Conservation Area Permit (ACAP) et le Trekkers Information Management System (TIMS).

## HISTOIRE :

Suivez la populaire route de trekking utilisée depuis l'ouverture du Népal au tourisme, dans les années 1970.

## CONTRIBUTEURS :

Eileen Schwab est une bicképackeuse expérimentée, établie en Nouvelle-Zélande. Matty Waudby est un cyclorandonneur de longue date, basé au Royaume-Uni.

