

je prends enfin le temps de dire quelques mots sur mon périple au Népal; du 6 au 23 octobre, je suis allée faire l'Annapurna Mandala trail; un trail de 300km en autonomie, en lecture de cartes le Népal, le Tibet, cela fait des années que je rêvais d'y aller, et associer ce voyage avec ma passion de la course à pied, eh bien, j'y pense depuis environ 4 ans, je repoussais tous les ans, pour diverses raisons, soit ce n'était pas le bon mois (comme en 2016, en avril, trop tôt pour la préparation), le fait que cela soit en lecture de cartes me faisait un peu peur, (l'orientation, je ne maîtrise pas spécialement), il y a aussi le budget... bref, toutes les excuses pour ne pas m'inscrire et finalement, cette année, en octobre, c'était bien, l'orientation, je me suis dit que je ne serai pas forcément toute seule, et le budget, eh bien.... je mangerai des patates!!! et de toute façon je ne serai pas plus riche en fin d'année... et mes enfants m'ont un peu poussé à m'inscrire et à profiter que j'étais en bonne santé pour le faire, ça ne sert à rien d'attendre quand on veut faire quelque chose, il faut le faire et vivre la vie à fond... donc, je me suis lancée... et le 7 oct , j'ai atterri à Kathmandu ,puis Pokara, et ensuite bus jusqu'à Dana, lieu de départ du trail, et avec 23 autres coureurs,(dont la moitié de féminine) je me suis lancée sur les chemins qui m'ont mené jusqu'au Mustang, (royaume interdit, limité à 500 touristes/an) , ce qui fait que c'est encore authentique et surprenant, dès le 2eme jour, nous étions monté à + 3000m et ensuite nous sommes passés à +3800 pour y rester 8 jours, les premières nuits sont particulières, je me suis réveillée plusieurs fois pendant la nuit avec la sensation d'étouffer, mais au bout de la 2eme nuit, ça passe. après la verdure des premiers jours, en pénétrant dans le Mustang, nous avons changé complètement de paysage, c'est très minéral, très sec, avec un vent épouvantable qui se levait en général en fin de matinée , et beaucoup de poussière très beaux paysages, avec des couleurs magnifiques, dans les tons d'ocres, très découpés... de bonnes côtes, de belles descentes, les temples, monastères, cultures en escalier, petits villages très sympa, et les gens d'une gentillesse incroyable (namasté par ci, namasté par là) que ce soit les enfants dès leur plus jeune age ou les personnes âgées les hébergements étaient sommaire pour certains, mais , c'est aussi le charme du voyage malgré quelques problèmes gastriques qui m'ont perturbé pendant 5 jours (quand même) et qui m'ont fait perdre de l'énergie, j'ai réussi mon défi qui était de faire ce trail en autonomie . (sur 24 coureurs, 15 étaient en autonomie complète et les autres avaient pris l'option portage), (j'avais environ 10kg sur le dos, beaucoup trop je pense..) et de monter le Thorong La (5416m) ça n'a pas été facile, l'altitude et le dénivelé m'ont "coupé le souffle", et j'en bavai pas mal dans les cotes, mais , je n'ai rien lâché, malgré les sollicitations diverses des coureurs pour me délester (je suis un peu bornée sur les bords...) j'ai fini dernière des coureurs en autonomie, soit 15eme, mais c'est pas grave, le tout est de finir le groupe de coureurs vraiment sympa, j'ai fait de belles rencontres et j'en garde un très bon souvenir et je les remercie tous pour leur soutien et leurs encouragements, ça m'a fait chaud au coeur la course, les paysages, les rencontres, les échanges, tout m'a enchanté.... seul bémol, je n'ai pas vu de Yaks, donc , je vais devoir y retourner!!!