

- 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
- 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