

### *Guida al viaggio:*

Sacrificata tra l'altopiano del Tibet e l'ostica catena del Dhaulagiri, la regione nepalese di Dolpo è una delle aree abitate più selvagge e meno conosciute del mondo. Aperta agli stranieri all'inizio degli anni novanta, è una terra da visitare in punta di piedi e con il massimo rispetto. Tutto ciò vale un po' per tutto il mondo ma in modo particolare per questa regione e ancora più particolarmente per questo distretto, Shey Gompa, rimasto da sempre segreto al mondo occidentale. L'itinerario è di grande interesse paesaggistico e soprattutto etnografico ed è anche di un certo impegno fisico, soprattutto per le quote che vengono raggiunte.

Dopo aver raggiunto in volo Nepalganji, godendo delle superbe panoramiche su Manaslu, Annapurna e Dhaulagiri e Jupal, siamo pronti per iniziare questo trekking impegnativo e che prevede il superamento di diversi passi ad alta quota. Il circuito avviene in senso antiorario, come vuole la tradizione Bon. Il trek segue le antiche mulattiere che servirono per le carovane di sale provenienti dal Tibet, oltrepassando diversi alti passi del deserto montano, prima di entrare nelle "colline" del Nepal. Passando per Dho Tarap, una stupenda valle dalla profondità impressionante, antico centro politico del Dolpo, si risalgono i due passi del Numi La e del Baga La, raggiungendo il lago di Phokshindu, incastonato tra ripide montagne, uno degli scenari naturali più spettacolari del Nepal. Proprio in questi paesaggi sono state girate molte delle scene del film "Himalaya". Si discende poi nella valle dei bambù, per rientrare a Jupal e da lì volare verso Kathmandu.

#### **Quando partire:**

Il clima nepalese è condizionato dai monsoni che interessano il Paese da maggio a settembre con piogge più o meno intense e continue. I periodi ideali per recarsi in Nepal sono quelli che precedono o che seguono il monzone. In ottobre e novembre il sole splende praticamente tutti i giorni, l'atmosfera è particolarmente limpida. Da dicembre ad aprile il tempo è stabile, l'aria frizzante e le temperature più basse; in questo periodo è ideale visitare i parchi del sud del Nepal, effettuare trekking, visitare Kathmandu e la valle di Pokhara. Escludendo il periodo monsonico, il clima del Nepal è tendenzialmente temperato, con cielo quasi sempre sereno; nelle alte valli e soprattutto durante i mesi invernali, la temperatura può abbassarsi notevolmente.

#### **Organizzazione trekking:**

Durante le giornate di cammino i pasti vengono preparati con prodotti locali. A una colazione di tipo occidentale seguono un pasto freddo o box lunch (a metà giornata) e una cena calda al campo. I materiali comuni e l'equipaggiamento dei partecipanti viene trasportato da yaks e/o portatori; alla fine di ogni tappa i bagagli vengono riconsegnati ai relativi proprietari (i partecipanti devono portare solo un piccolo zaino personale con il necessario per la giornata). La gestione locale del trekking viene affidata alla nostra agenzia corrispondente che mette a disposizione del gruppo una guida parlante inglese e i portatori

#### **Dove dormiamo:**

Per il pernottamento durante il trek forniamo tende biposto, materassini, tenda mensa con tavoli e sedie, piatti, posate. Kathmandu e nelle città principali hanno una struttura alberghiera varia e di buon livello.

#### **Bene a sapersi:**

Camminare lungo i sentieri, effettuare trasferimenti su polverose piste sterrate, dormire in tenda o in alberghetti semplici e spartani, non sono esperienze di tutti i giorni ma rappresentano situazioni che sicuramente ognuno può affrontare e vivere con serena tranquillità. Sono sufficienti una buona condizione fisica, un equipaggiamento adeguato, spirito di adattamento e collaborazione, il resto viene da sé: il piacere di osservare spettacolari paesaggi al ritmo del proprio passo, esplorare la natura, assaporare il silenzio della solitudine.

*1°/2° giorno* **Milano - Kathmandu**

Partenza per Kathmandu con voli di linea. All'arrivo trasferimento e sistemazione in albergo.

*3° giorno* **Nepalgunji (400 m)**

Dopo colazione trasferimento in aeroporto e volo per Nepalgunji con superbe panoramiche su Manaslu, Annapurna e Dhaulagiri. Nepalgunji sorge nella pianura del Terai, a pochi chilometri dal confine indiano ed è un caotico e umido villaggio di frontiera. Sistemazione in modesto albergo e pernottamento.

*4° giorno* **Juphal (2500 m) - Dunai (2200 m)**

Dopo colazione trasferimento in aeroporto e volo per Juphal dove avviene l'incontro con lo staff nepalese. Ha inizio il trekking riservato a buoni camminatori, con tappe impegnative e spesso con il superamento di passi d'alta quota. Il circuito avviene in senso antiorario come vuole la tradizione Bon. Dalla pista dell'aeroporto una ripida discesa porta a Dunai la capitale amministrativa del Dolpo.

*5°/7° giorno* **Dho Tarap (4000 m)**

Il primo giorno di cammino si segue il sentiero che passa poco sotto il villaggio di Tarakot (consigliamo una breve visita al piccolo Dzong o forte del villaggio) tra coltivazioni di miglio e orzo. Continui, faticosi e ripidi saliscendi portano ad un vasto pianoro, in prossimità della confluenza tra il Burbung Khola e il Tarap Khola dove si trova un posto di controllo per i trekkinisti. Questo percorso, pur non appartenendo ad una "restricted area" è in ogni caso controllato e necessita di uno speciale permesso che deve essere esibito ai locali poliziotti. Ora si risale la profonda e impressionante valle di Tarap. Il sentiero aggira creste e pareti in boschi di giganteschi pini e ginepri contorti per poi scendere fin sulla riva del torrente. Oltre Kamottarka la valle si restringe e diventa sempre più selvaggia; l'ultima giornata si procede tra le gole della valle. Con frequenza s'incontrano "chorten" e "muri mani", simboli della fede buddista. In alto la valle attenua la sua pendenza e diventa sempre più larga fino a lasciar intravedere le prime case di Dho. Il maggior centro della valle di Tarap appare come un mosaico di piccoli appezzamenti coltivati ad orzo tra montagne desolate e selvagge. Ai lati dei campi, piccoli gruppi di case bianche con tetti piatti lasciano sventolare miriadi di piccole bandierine di preghiera. Di norma le tappe sono a Lahini (3900 m), Kamottarka (3850 m) ma possono cambiare in funzione delle condizioni del percorso. Pernottamenti in tenda

*8° giorno* **Dho**

Giornata dedicata alla visita di Dho, dei villaggi e dei gompa circostanti. Il monastero di Kagar rappresenta per la comunità di Tarap il centro religioso di maggior importanza; qui ai piedi del monte sacro Buddha-Ri, risiede il lama della valle. Consigliamo la visita al monastero di Sakya appena sopra il villaggio. Pernottamenti in tenda.

*9°/10° giorno* **Num-La (5150 m)**

Tarap è solo un piccolo punto nell'orizzonte allorché il sentiero punta decisamente nella parte alta della valle seguendo il pendio che porta verso il Num-La, il passo che le carovane di yak devono attraversare ogni anno per recarsi in Tibet. La quota riduce di molto la velocità. Si pernotta a Jaglung Gompa (4850 m) e il mattino successivo si giunge al valico dal quale si ha una fantastica panoramica sull'imponente catena dei Dhaulagiri e, in lontananza, dell'Annapurna. Una ripida discesa verso il fondo valle e relativa risalita fino a dei pascoli porta al campo a 4550 m. Pernottamento in tenda.

*11° giorno* **Baga La (5190 m) - Ringmo (3550 m)**

Si ricomincia a risalire fino al Baga Là, il punto più alto del trekking, lungo un sentiero ben tracciato. Ripida e lunga discesa nella verde valle di Suligad. Si continua percorrendo un aereo sentiero e fra splendide pinete si raggiungono il lago Phoksumdo e il vicino villaggio di Ringmo dove si pone il campo. Pernottamento in tenda.

*12° giorno* **Lago Phoksumdo**

Giornata di riposo per visite ed escursioni nei dintorni. Il villaggio di Ringmo, in perfetto stile tibetano, si presenta con le bandiere al vento ed i suoi "chorten" vecchi di millenni. Le abitazioni hanno l'aspetto di fortini, costruite su tre piani con blocchi di pietra e mattoni essiccati al sole. Il locale monastero, incastonato tra pareti rocciose a picco sul lago, è il simbolo di questa terra dura e ostile. Il turchese lago Phoksumdo, incastonato tra aride e selvagge montagne, rappresenta uno dei luoghi più affascinanti e ricchi di magia dell'Himalaya.

*13° giorno* **Pungo (3200 m)**

Si ridiscende lungo la valle del Suli Khola superando la cascata che esce dal lago. Si raggiunge l'Army Check Post da dove si risale la valle laterale fino a Pungmo, un altro villaggio attraverso il quale i Dolpa-pa scendono con le loro carovane ad acquistare il grano a Thalpi. Pernottamento in tenda.

*14° giorno* **Roha (2800 m)**

La valle è nuovamente molto stretta e il sentiero attraversa foreste di conifere con continui e ripidi saliscendi. Dopo aver superato un ulteriore posto di controllo a Hanke (sede della direzione del Parco di Shey) si affronta una faticosa salita che porta al villaggio di Roha, abbarbicato a metà montagna e molto caratteristico. Consigliata è la visita al monastero dedicato alla dea Masta. Pernottamento in tenda.

*15° giorno* **Dunai (2200 m)**

Una breve camminata per un comodo sentiero porta a Dunai, dove il trekking ha termine. Sistemazione e pernottamento in lodge.

*16° giorno* **Juphal-Nepalganji-Kathmandu**

Dall'aeroporto di Juphal ci s'imbarca per Nepalganji e in coincidenza per Kathmandu. Arrivo e trasferimento in albergo.

*17° giorno* **Kathmandu**

Giornata a disposizione. Pernottamento in albergo.

*18°/19° giorno* **Milano**

Mattinata a disposizione e nel pomeriggio trasferimento in aeroporto e rientro in Italia con voli di linea. Arrivo nel pomeriggio successivo.

NEPAL - Basso Dolpo trek	19 giorni
Data di Partenza:	23 settembre 2017
Quota individuale di partecipazione	Euro
Minimo 4/6 partecipanti	4.150 (escluse tasse aeroportuali)
Tasse aeroportuali	da definire al momento dell'emissione dei biglietti (ca 250 euro a persona)
Supplementi	
Camera singola negli hotel	300

*\* con accompagnatore di media montagna dall'Italia*

**La quota comprende:**

- ✓ voli intercontinentali Milano/Kathmandu e ritorno in classe economica
- ✓ trasferimenti da/per gli aeroporti in Nepal con mezzi privati
- ✓ voli interni Kathmandu/Nepalgunjii/Juphal e ritorno con tasse aeroportuali incluse e franchigia bagaglio di 15 kg (10 di bagaglio e 5 di zaino)
- ✓ sistemazione in camera doppia in Hotel 4\* a Kathmandu (trattamento di prima colazione)
- ✓ sistemazione in camera doppia in hotel 3\* a Nepalgunjii (trattamento di prima colazione)
- ✓ trekking come da programma con servizio di guida locale di lingua inglese, trasporto bagaglio personale (max 16 Kg) e materiali comuni, vitto (colazione, box lunch e cena), sistemazione in tenda
- ✓ accompagnatore di media montagna dall'Italia (min4/6 pax)
- ✓ trekking permit e park fees
- ✓ assicurazione annullamento/interruzione, assistenza, spese mediche e bagaglio

**La quota non comprende:**

pasti principali a Kathmandu - bevande - mance - extra di carattere personale - visti (\$40 ottenibile all'arrivo a Kathmandu) - tasse aeroportuali all'estero - \*assicurazioni personali - tutto quanto non menzionato alla voce "La quota comprende".

**NB:** I servizi sono stati quotati al cambio del dollaro e tariffe aeree al 02.01.2017. Eventuale adeguamento verrà comunicato 21 giorni prima della partenza.