

### *Guida al viaggio:*

Nel XIV secolo l'antico Regno del Mustang era unito al Tibet ma rimase sempre una dinastia autonoma. In seguito, fu annesso al Nepal ma la sua popolazione rimase prevalentemente tibetana. Fu fondato dal nobile cavaliere tibetano Ame Pal nel 1380 ed è rimasto sorprendentemente defilato e dimenticato dalle vicende politico-militari per molti secoli. Il regno, chiamato Lo dalle genti locali, faceva parte geograficamente del Ngari, o Tibet Occidentale, ma rimaneva in ogni caso una regione autonoma. I Lo-pa sono l'etnia predominante e la poliandria, relazione che unisce in qualche modo la moglie di un fratello anche agli altri, favorendo l'indivisibilità del patrimonio, è ancora molto praticata. Un re, ereditario, sovrintende affinché l'organizzazione sociale, cristallizzata nel tempo, non abbia a mutare. Una povera agricoltura d'alta quota e una pastorizia nomade sono le uniche risorse della regione. Pressoché intatti i monasteri del XVI secolo, tuttora attivi e ricchi di magnifiche tangka e mandala e integra la religione lamaista che nel festival di maggio, il Tiji, ha la sua apoteosi. Il Mustang è caratterizzato da un ambiente selvaggio, quasi lunare, con luci e colori irreali. Alti picchi rocciosi erosi dal vento sovrastano fiumi, sentieri e i caratteristici villaggi costruiti con mattoni di fango essiccato. È l'ultimo regno himalayano aperto al turismo, riserva ai pochi visitatori ammessi una piacevole e unica esperienza un mondo ancora incontaminato, ricco di suggestione e di fascino, ancor oggi una goccia di Tibet, un mondo incantato.

#### **Quando partire:**

Il clima nepalese è condizionato dai monsoni che lo interessano da maggio a settembre con piogge più o meno intense e continue. I periodi ideali per recarsi in Nepal sono quindi quelli che precedono o che seguono il monzone. La regione del Mustang si trova a nord dell'Himalaya, nella regione arida dell'altopiano tibetano e le precipitazioni monsoniche la coinvolgono minimamente ecco perché, di fatto, il Mustang si può visitare in tutto il periodo dell'anno. Nel periodo invernale il clima è più rigido, secco con venti, da marzo a novembre il clima è piacevole di giorno, fresco la sera, di norma sereno con nubi che corrono veloci come i cavalli.

#### **Organizzazione trekking:**

Durante le giornate di cammino i pasti sono preparati con prodotti locali. Ad una colazione di tipo occidentale seguono un pasto freddo o box lunch, a metà giornata, il tè all'arrivo al campo e una cena calda. I materiali comuni e l'equipaggiamento dei partecipanti sono trasportati da portatori o da animali come yak o cavalli. Alla fine d'ogni giornata i bagagli personali sono riconsegnati ai relativi proprietari. I partecipanti devono portare solo un piccolo zaino personale con il necessario per la giornata. In Mustang vi è la possibilità di affittare un cavallo per la giornata. La gestione locale del trekking è 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 trekking si utilizzano prevalentemente lodge (tranne in alcuni casi in cui è consigliabile pernottare in tenda). In tali casi, le tende sono fornite dall'Organizzazione, oltre ai materassini, la tenda mensa con tavoli e sedie, piatti, posate. È consigliato un buon sacco piuma magari con sacco lenzuolo. Kathmandu e Pokhara, le città principali, hanno una struttura alberghiera varia e di standard occidentale.

#### **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 secondo il piano di volo scelto e all'arrivo nella capitale nepalese, dopo le formalità d'ingresso, trasferimento e sistemazione in albergo. Situata a 1350 m, Kathmandu è posta al centro dell'omonima valle e si estende su di un'area di cinque chilometri quadrati. La città è nota per la sua caratteristica architettura: pagode a tetti sovrapposti, palazzi di legno scolpito e in cotto, templi dagli esuberanti ornamenti e affollatissimi bazar come Durbar Square o il trafficato Thamel, punto d'incontro di tutte le genti che visitano il Nepal. Negli ultimi tempi il traffico si è fatto caotico così la gente preferisce la tranquillità dei centri vicini come Bhaktapur, Patan, Kirtipur un tempo sedi di re e perciò ricche di storia e di templi. A sera la vista della valle assume colori irreali se vista dalla collina di Swayambhunath, sede dei più antichi templi del Nepal con lo sfondo delle bianche vette del Lirung. La città ha un che di magico ancor oggi, forse è la sua storia, forse la sua gente, povera ma dignitosa, ricca d'interiorità e alla quale non manca mai il sorriso.

3° giorno

### **Pokhara**

Nella mattinata trasferimento via terra fino a Pokhara, punto di passaggio obbligato per tutti i trekking della zona. Da qui è ben visibile la catena dell'Annapurna che si specchia nelle acque del lago Phewa che è la caratteristica più evidente della cittadina.

4° giorno

### **Kagbeni (2.810 m)**

Breve volo fino a Jomson quasi al termine dalla valle della Kali Gandaki. Era questa la via commerciale di transito che portava dall'India al cuore del Tibet. Qui s'incontra la guida e lo staff locale, che seguiranno il gruppo e sono completate le registrazioni dei permessi. Il percorso inizia con l'attraversamento del secondo ponte a nord dell'aeroporto, nella parte vecchia di Jomson. Il sentiero punta a nord mantenendosi sulla sponda est del largo e sassoso fiume Kali Gandaki. Si continua attraversando la valle laterale del Panga Khola e dopo aver aggirato una ripida parete rocciosa, si raggiunge il minuscolo insediamento di Eklobhati. La valle della Kali Gandaki si presenta molto larga e il fiume si dirama in innumerevoli rivoli. Si continua procedendo lungo il sentiero di sinistra e in breve si arriva a Kagbeni, "la porta del Mustang". Sullo sfondo le ardite vette del Nilgiri, di oltre settemila metri.

5° giorno

### **Chele (3.050 m)**

Il sentiero sale rapidamente tra gole e piccole torri, zigzagando fino a raggiungere un punto panoramico. Si prosegue lungo la sponda est del fiume, salendo e scendendo in continuazione per evitare di camminare lungo il letto del fiume (faticoso per la presenza di sassi e sabbia). Si prosegue verso nord con continui saliscendi: sulla sponda opposta si può vedere il villaggio e il monastero di Tri. Dopo circa due ore il sentiero sale rapidamente verso nord-est (meglio non fare il percorso lungo il letto del fiume: anche se più corto è molto meno interessante) fino ad attraversare una ripida parete verticale. Si sale bruscamente fino a raggiungere una zona di plateau da dove si continua salire in modo graduale. Da questo punto è visibile il piccolo villaggio di Tabgbe con i suoi campi coltivati a terrazze. Una ripida ma breve discesa su sassi conduce alla valletta laterale del Tangbe Khola dalla quale il sentiero sale dolcemente al villaggio che si raggiunge in circa quattro ore da Kagbeni e che annunciato da una serie di colorati chorten. Il sentiero è piuttosto esposto e panoramico, il villaggio di Chele s'intravede appollaiato in alto sulla sponda del fiume. Raggiunto Chuksang per un falsopiano si attraversa il fiume per mezzo di un ponte da dove una breve salita porta al villaggio di Chele. Il campo è posto in prossimità del villaggio. Questi ultimi villaggi sono di etnia Gurung, antiche popolazioni contadine che abitano i contrafforti dell'Himalaya. Agli inizi la loro religione era Bon Po, antecedente al buddismo che abbracciarono poi successivamente.

6° giorno

### **Geling (3.510 m)**

Subito dopo Chele il sentiero sale rapidamente verso una zona di plateau e dopo il passo di Taklam La a 3240 m prosegue più dolcemente costeggiando la parete est di un canyon e attraversando dirupi verticali con cigli esposti. L'ambiente è desertico e spettacolari pareti rosse a canne d'organo fanno contrasto alle vette incappucciate di neve dell'Himalaya. L'itinerario, sempre in salita, segue le rientranze delle pareti e supera un'ulteriore colle, il Dzong La a 3550 m. In lontananza è visibile la catena innevata del Damodar Danda, in prossimità del confine con il Tibet. Dal passo una breve discesa conduce a Samar, piacevole insediamento circondato da salici e intensamente coltivato ad orzo, la farina base per la preparazione della Tsampa, il tipico piatto tibetano. Dopo Samar il sentiero scende rapidamente in un profondo canyon per poi continuare sempre in salita fino al passo di Baga e proseguendo verso nord si discende fino al minuscolo villaggio di Syangmochen quasi al fondo della valle. Superato un ulteriore colle a 3805, il Shyammoche La, si raggiunge il villaggio di Geling dove si pernotta. Il villaggio è abitato da gente gurung e tibetana ed è costituito da una serie di casette sparse nella piana coltivata ad orzo e dominata da un grande monastero.

7° giorno

### **Tsarang (3.620 m)**

Inizia quasi subito la salita al passo di Nyi a 3950 metri, uno dei più alti del Mustang centrale, e successivamente una lunga e ripida discesa porta a Ghami (3490 m). Ora il percorso scende rapidamente in una gola ad est del villaggio passando tra alcuni chorten. Il sentiero ora si divide: un itinerario porta a Tsarang l'altro, che di norma di effettua in discesa, a Marang. Superato un ponte si continua a salire fino ad un pianoro passando accanto ad un lungo "muro mani" situato a circa mezz'ora da Ghami (si afferma che questo sia il più lungo muro mani di tutto il Nepal). Il sentiero sale ad est e sulla sinistra si può osservare un grande canyon con pareti rossastre terribilmente erose. In lontananza appare Tramar, villaggio posto sull'itinerario a nord. La discesa su Tsarang è dolce e viene effettuata in poco tempo. È questo uno dei più interessanti villaggi del Mustang, dominato da uno Dzong, fortezza, che racchiude splendide testimonianze buddiste.

8° giorno

### **Lo Manthang (3.730 m)**

Il sentiero scende rapidamente fino ad attraversare il fiume Tsarang, poi sale verso nord, una splendida vista si apre verso sud mostrando Tsarang sul ciglio del dirupo e, in lontananza, l'enorme, bianche vette himalayane del Nilgiri, del Tilicho e dell'Annapurna I. Si sale continuamente fino a raggiungere il passo di Lo La a 3860 m da dove appare la parte occidentale della valle di Lo Manthang. Il monastero rosso e grigio di Namgyal si erge in cima al promontorio con la valle che sormonta Tingkar, sede del palazzo reale estivo, dietro i villaggi di Phuwa. Scesi dal passo appare la prima entusiasmante panoramica della capitale con le rovine dei forti circostanti. Verso est il panorama si estende fino all'eroso canyon del Mustang Khola, verso nord il paesaggio presenta rosse e piatte colline fino al confine con il Tibet, verso ovest la vista è dominata dalla vetta del Mansail. La discesa su Lo Manthang è breve: dopo aver attraversato un piccolo torrente e risalita la sponda opposta, si raggiunge la mitica capitale.

9° giorno

### **Lo Manthang**

Giornata dedicata alla visita della cittadina e dei dintorni. Lo Manthang, circondata da mura e con una sola entrata, ha saputo conservare, grazie al suo isolamento, la più pura tradizione Bon e buddista. Giungere a Lo Manthang dopo giorni di lungo cammino è per chi lo desiderava da una vita una soddisfazione unica. Prati verdi che si accendono e si spengono al passaggio delle grandi nuvole, finestre colorate che appaiono come occhi truccati sui muri bianchi delle case. Le mura racchiudono la città, dove all'interno si ergono altre mura e altre case, poi il monastero e il Palazzo Reale. A Lo Manthang i monaci sono quasi un centinaio tra bambini e adulti. Per tradizione il primo figlio maschio si prende la terra di famiglia, mentre il secondo entra in monastero all'età di 5/6 anni, dove studia gradualmente per diventare Lama. Anche se alcuni aspetti del mondo moderno sono ormai entrati nel modo di vita dei locali per certi versi il tempo della cittadina rimane inalterato a tempi feudali. Altro momento dov'è possibile ritrovare il profumo delle tradizioni, è capitare a Lo Manthang in occasione del Teji Festival, a maggio. È il momento in cui la comunità si ritrova per riti ed usanze religiose che culminano con le tradizionali danze in costume.

10° giorno

### **Ghami (3.490 m)**

L'itinerario di rientro può essere lo stesso del percorso di andata passando per Tsarang sino a Ghami o percorrendo l'itinerario più a nord, molto spettacolare con altri splendidi villaggi da visitare. Per questo percorso lasciata Lo Manthang si segue l'itinerario che porta dapprima a Samduling e poi affronta il passo di Marang La a 4353, l'ultima grande asperità del viaggio. Una breve discesa porta all'omonimo villaggio. Si scollina un'ulteriore colle e si scende al villaggio di Tramar e da qui, attraversando due volte il fiume, si fa tappa nel bellissimo villaggio di Ghami. Per chi volesse raggiungere Muktinath vi è un ulteriore percorso, più faticoso, che segue il lato est della valle e che fa tappa a Tange e quindi a Muktinath.

11° giorno

### **Samar (3.659 m)**

Si ripercorre la stessa via dell'andata sino al passo di Nyi, qui si segue il sentiero che porta a Tamakhan e poi a Syamochen. Al passo vi sono delle grotte con dipinti e statue sacre. Passando ora lungo il vecchio itinerario si raggiunge Samar, dove si pernotta.

12° giorno

### **Tetang (2.940 m)**

Si ripercorre l'itinerario sino a Chusang, qui si lascia il sentiero principale e ci si dirige verso ovest lungo il Narshing Kola sino al bellissimo villaggio gurung di Tetang.

13° giorno

### **Muktinath (3.760 m) - Jomsom (2.720 m)**

Tappa lunga e faticosa in direzione di Muktinath, villaggio sacro a buddisti ed induisti e meta continua di pellegrini nepalesi ed indiani. Dopo aver superato il passo di Gnyu a 3990 m si scende sino ai villaggi di Jhong e Jharkot, preludio al più esteso agglomerato di Muktinath. Da qui in jeep si raggiunge in due ore Jomsom.

14° giorno

### **Pokhara - Kathmandu**

Dopo colazione trasferimento a piedi all'aeroporto e volo per Kathmandu (via Pokhara). All'arrivo trasferimento in albergo e pomeriggio a disposizione.

15°/16° giorno

### **Kathmandu -Milano**

Mattinata a disposizione e in serata volo per l'Europa. Arrivo a Milano nel pomeriggio del giorno successivo.

NEPAL – Trekking al Mustang	16 giorni
Date di Partenza:	7 marzo – 13 aprile – 24 maggio (Tiji Festival) – 3, 17 agosto – 22 settembre – 12 ottobre – 8 novembre 2019
Quota individuale di partecipazione:	Euro
Minimo 10 partecipanti	3.050 (escluse tasse aeroportuali)
Minimo 8 partecipanti	3.250 (escluse tasse aeroportuali)
Minimo 4 partecipanti	3.350 (escluse tasse aeroportuali)
Tasse aeroportuali	da definire al momento dell'emissione dei biglietti aerei (circa 350 euro a persona)
Supplementi	
Camera singola in hotel	250
Volo alta Stagione (agosto, ottobre)	200 a persona
Tiji Festival	150 a persona

#### La quota comprende:

- ✓ trasporto aereo internazionale in classe economica Milano/Kathmandu e ritorno
- ✓ voli interni Pokhara/Jomson/Pokhara/Kathmandu con 10 kg di franchigia bagaglio da imbarcare
- ✓ trasferimenti da/per gli aeroporti in Nepal
- ✓ trasferimenti interni in aereo o via terra come da programma
- ✓ sistemazione in camera doppia in Hotel 3\* a Kathmandu e Pokhara - trattamento di sola 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 lodge (tranne in alcune tappe, in cui il pernottamento sarà in tenda)
- ✓ trekking permit (\$500 per persona) e park fees
- ✓ assicurazione annullamento/interruzione viaggio, assistenza, rimborso spese mediche e bagaglio

#### La quota non comprende:

pasti principali a Kathmandu - bevande - mance - extra di carattere personale - visti - tasse aeroportuali tasse d'imbarco all'estero - assicurazioni personali - tutto quanto non menzionato alla voce "La quota comprende".

**NB:** i servizi sono stati quotati al cambio e tariffe aeree al 05.01.2019. Eventuale adeguamento sarà comunicato 21 giorni prima della partenza.

#### Attenzione

Tutti i vettori aerei nepalesi sono stati recentemente iscritti nella lista delle compagnie considerate "Black list" dalla EU, poiché non rispondenti ai requisiti richiesti. In alcuni casi l'iscrizione in detta lista avviene anche a seguito di mancata possibilità di verifica diretta da parte degli organi preposti. I vettori sopra citati operano su una rotta in cui non esistono altri vettori. Per maggiori informazioni vi segnaliamo il sito dell'Enac. Particolari condizioni di ritardi, o cancellazioni dei voli interni, problemi di viabilità, danni meccanici ai mezzi di trasporto e hotel in overbooking, possono determinare variazioni nello svolgimento dei servizi previsti e possono essere modificati a discrezione dei fornitori locali con servizi di pari o superiore categoria. Il verificarsi di cause di forza maggiore quali scioperi, avverse condizioni atmosferiche, calamità naturali, disordini civili e militari, sommosse, atti di terrorismo e altri fatti simili non sono imputabili all'organizzazione. Eventuali spese supplementari e prestazioni che per tali cause dovessero venir meno non potranno pertanto essere rimborsate. Inoltre, l'organizzazione non è responsabile del mancato utilizzo di servizi dovuto a ritardi o cancellazioni dei vettori aerei.