
RELAZIONE: TRE COLLI TREK

dal 6 OTT 2012 al 5 NOV 2012

di GIUSEPPE POMPILI

Tel.: 051 493756 - 335 8148325

Email: giuseppe.pompili@tin.it

Web: www.paesieimmagini.it

Trekker: 6

1. Considerazioni Generali sul Viaggio

























Il trek dei "Tre Colli" è un itinerario affascinante che si svolge per due terzi in zone remote e poco frequentate del Nepal. La parte centrale del trek, che coincide con la traversata vera e propria dei tre passi, è di facile alpinismo su terreno misto d'alta quota. Il trek dei Tre Colli è stato definito il più difficile dei trek e paragonato a una facile ascensione alpinistica, quantomeno nei giorni in cui si attraversano i tre passi (Sherpani Col, 6180 m; West Col, 6170; Amphu Laptcha, 5850 m). L'itinerario complessivo assomiglia a un semianello della lunghezza complessiva di 150 ± 5 km che copre tre distinte sezioni, ciascuna delle quali si può considerare un percorso a sé stante: 1) la risalita delle valli dell'Arun e del Barun da Tumlingtar, 400 m, sino al campo base del Makalu, 4810 m, attraverso il passo Shipton, 4220 m; 2) il superamento del Sherpani Col e subito dopo del West Col sino al campo base del Baruntse, quindi il superamento dell'Amphu Laptcha per entrare nell'alta valle del Khumbu a Chhukhung, 4740 m; 3) la discesa lungo il Khumbu lungo il classico itinerario che dal campo base dell'Everest porta a Lukla, 2850 m, attraverso i villaggi dell'alto Khumbu come Dingboche, Pangboche, Tengboche e Namche Bazaar. Poiché da un paio d'anni una strada in via di costruzione collega Tumlingtar a Num, 1550 m, è oggi possibile completare l'itinerario del trek in tre settimane da Kathmandu a Kathmandu, incluse le soste di acclimatazione e i due voli aerei Kathmandu-Tumlingtar e Lukla-Kathmandu. (In teoria, lo si può effettuare in due sole settimane da Ktm a Ktm, ma solo se si è già acclimatati e senza fare soste). In questo caso, tuttavia, il viaggio è durato due giorni in più dello stretto indispensabile perché abbiamo colto l'occasione di giungere a Tengboche il 29 ottobre per assistere al festival di Mani Rimdu, che si tiene ogni anno nel monastero del villaggio alla decima luna del calendario tibetano (fine ottobre) e che dura di tre giorni. Assistere al festival buddista è stata la classica ciliegina sulla torta di un itinerario grandioso e vario in cui abbiamo sempre goduto di tempo splendido, a eccezione dei primissimi giorni del trek. Il periodo migliore per questo trek è ottobre, perché in settembre il meteo risente ancora della coda del monzone mentre in novembre il freddo e le nevicate rendono problematico il superamento di passi a oltre seimila metri. Tutti i trekker hanno completato il giro con successo. Tre membri hanno inoltre realizzato un fuoriprogramma sino al Kala Pattar, sacrificando però un giorno del festival (sui tre complessivi). Il piano voli originario è stato modificato prima della partenza proprio per consentirci di estendere la permanenza in Nepal per i due giorni necessari ad assistere per intero alle cerimonie del Mani Rimdu, portandolo a 29 giorni complessivi. In caso contrario 27 giorni dall'Italia all'Italia sono perfettamente sufficienti per il trek dei tre colli, anche tenendo conto dei margini (abbiamo usufruito di un giorno di margine a Kathmandu sia all'andata e che al ritorno).

Per informazioni aggiuntive e/o chiarimenti riguardo la presente relazione è possibile guardare alcune immagini e il video di questo trek ai seguenti indirizzi:

Immagini: <http://www.paesieimmagini.it/Nepal/FTreColli2012.htm>

Video: <http://www.paesieimmagini.it/Filmati/TreColli.htm>

2. Indice

1. Considerazioni Generali sul Viaggio 	1
2. Indice.....	2
3. Itinerario Schematico 	3
4. Servizi Utilizzati 	5
4.1 Servizi a Terra 	5
5. Telefoni, Voli, Mezzi, Permessi    	5
6. Dove Pernottare 	6
7. Dove Mangiare 	6
8. Valute & Cambi 	7
9. Spesa Comune, Spesa per Trasporti & Mance 	7
9.1 Spesa Comune 	7
9.2 Spesa per Trasporti 	7
9.3 Mance 	7
10. Clima, Materiali tecnici, Salute.....	8
10.1 Clima   	8
10.2 Materiali tecnici 	8
10.3 Salute 	8
11. L'itinerario del Trek 	9
12. Guide, Letture Consigliate & Mappe	14
12.1 Guide & Letture 	14
12.2 Mappe 	14
13. Diario Giornaliero 	14

3. Itinerario Schematico

GG. N°	Data & Giorno	Itinerario effettuato dal 6 ottobre al 5 novembre 2012: <i>Milano → Kathmandu → Tumlingtar → Makalu campo base → Sherpani Col → West Col → Amphu Laptcha → Chhukhung → Tengboche → Lukla → Kathmandu → Milano</i>	Mezzi di trasporto & Km al giorno	Tempi effettivi in ore e minuti
1	06-10-12 Sabato	Volo Qatar QR38: Malpensa – Doha (p. 22:17 → a. 05:05 loc.) + 1h di fuso	A320 4200 km	5 h 48'
2	07-10-12 Domenica	Volo Qatar QR356: Doha - Kathmandu (p. 10:12 → a. 16:58 loc.) + 2 h 45' di fuso	A320 3100 km	3 h 58'
3	08-10-12 Lunedì	Kathmandu (1330 m slm) Visita di Pashupatinath, Swayambunath e Boudhanath	Minibus	7 h
4	09-10-12 Martedì	Kathmandu Visita di Bhaktapur	Minibus	7 h
5	10-10-12 Mercoledì	Kathmandu Giorno libero per acquisti e visita Durbar Square	-	-
6	11-10-12 Giovedì	Volo Yeti Airways: Kathmandu - Tumlingtar (p.10:57 → a.11:27) Tumlingtar (400 m) - Mure (1850 m) Prima tappa in jeep	Jetstream41 Jeep31 km	30' 4 h 30'
7	12-10-12 Venerdì	Mure (1850 m) - Num (1550 m) 0 m ↑ - 300 m ↓ Num (1550 m) - Seduwa (1530 m) 880 m ↑ - 900 m ↓ 1°giorno trek	Trek 3 km Trek 6 km	1 h 3 h 30'
8	13-10-12 Sabato	Seduwa (1530 m) - Tashi Gaon (2070 m) Secondo giorno effettivo di trek: 540 m ↑ - 0 m ↓	Trek 6 km	3 h
9	14-10-12 Domenica	Tashi Gaon (2070 m) - Khongma (3550 m) Terzo giorno effettivo di trek: 1480 m ↑ - 0 m ↓	Trek 6 km	4 h
10	15-10-12 Lunedì	Khongma (3550 m) Giornata di sosta per acclimatazione	-	-
11	16-10-12 Martedì	Khongma (3550 m) - Shipton La (4220 m) - Dobato (3830 m) Quarto giorno effettivo di trek: 900 m ↑ - 620 m ↓	Trek 7 km	4 h 30'
12	17-10-12 Mercoledì	Dobato (3830 m) - Yangle Kharka (3640 m) Quinto giorno effettivo di trek: 400 m ↑ - 600 m ↓	Trek 7 km	4 h
13	18-10-12 Giovedì	Yangle Kharka - Langmale Kharka (4450 m) Sesto giorno effettivo di trek: 810 m ↑ - 0 m ↓	Trek 7 km	3 h 30'
14	19-10-12 Venerdì	Langmale Kharka (4450 m) Giornata di sosta per acclimatazione	-	-
15	20-10-12 Sabato	Langmale Kharka (4450 m) - Campo Base del Makalu (4810 m) Settimo giorno effettivo di trek: 480 m ↑ - 120 m ↓	Trek 8 km	3 h
16	21-10-12 Domenica	Campo Base del Makalu (4810 m) Giornata di sosta per acclimatazione	-	-
17	22-10-12 Lunedì	Campo Base del Makalu (4810 m) - Sherpani Low Camp (5150m) Ottavo giorno effettivo di trek: 340 m ↑ - 0 m ↓	Trek 5 km	3 h
18	23-10-12 Martedì	Sherpani Low Camp (5150 m) - Sherpani High Camp (5700 m) Nono giorno effettivo di trek: 550 m ↑ - 50 m ↓	Trek 4 km	3 h
19	24-10-12 Mercoledì	Sherpani H.C. (5700 m) - Sherpani Col (6180 m) 480 m ↑ - 0 m ↓ Sherpani Col (6180 m) - West Col (6170 m) 60 m ↑ - 70 m ↓ West Col (6170 m) - C. Base Baruntse (5450 m) 0 m ↑ - 720 m ↓	Misto 3 km Misto 2,5km Misto 3,5km	3 h 45' 4 h 3 h 15'
20	25-10-12 Giovedì	Campo Base Baruntse (5450 m) Giornata di riposo completo	-	-
21	26-10-12 Venerdì	Campo Base Baruntse (5450 m) - C.b. Amphu Laptcha (5520 m) Undicesimo giorno effettivo di trek: 240 m ↑ - 170 m ↓	Trek 4,5km	3 h 30'
22	27-10-12 Sabato	C.b. Amphu Laptcha (5520 m) - Amphu Laptcha Col (5850 m) Amphu Laptcha Col (5850 m) - Chhukhung (4740 m) 1110 m ↓	Misto 1,5km Trek 9 km	2 h 30' 6 h

23	28-10-12 Domenica	Chhukung (4740m)- Dingboche (4410m)- Gorak Shep (5160) e/o Chhukung (4740m) - Dingboche (4410m) - Tengboche (3870m)	Trek 17km Trek 15km	4 h 50' 4 h
24	29-10-12 Lunedì	Gorak Shep (5140m) - Kala Pattar (5545m) - Tengboche (3870m) Tengboche (3870 m) Primo giorno del Mani Rimdu	Trek 28km -	11 h -
25	30-10-12 Martedì	Tengboche (3870 m) Secondo giorno del Mani Rimdu Giorno di riposo per chi è stato al Kala Pattar	-	-
26	31-10-12 Mercoledì	Tengboche (3870 m) Terzo e ultimo giorno del Mani Rimdu Tengboche (3870m) - Namche Bazaar (3440m) 350 m ↑ - 720 m ↓	- Trek 7,5km	- 3 h
27	01-11-12 Giovedì	Namche Bazaar (3440 m) - Lukla (2845 m): 500 m ↑ - 1000 m ↓ Arrivo all'aeroporto di Lukla, 15-esimo e ultimo giorno di trek	Trek 15,5km	6 h
28	02-11-12 Venerdì	Volo Nepal Airlines: Lukla - Kathmandu (p.8:13 → a.8:47) Alloggiamo al Thamel Hotel di Kathmandu	TwinOtter 180 km	34 '
29	03-11-12 Sabato	Kathmandu (1330 m slm) Giorno di riposo / margine trascorso a Kathmandu	-	-
30	04-11-12 Domenica	Volo Qatar QR353: Kathmandu - Doha (part. 12:56 → arr. 15:12) - 2 h 45' fuso	A320 3100 km	5 h
31	05-11-12 Lunedì	Volo Qatar QR35: Doha - Malpensa (part. 01:15 → arr. 05:30) - 2 h di fuso (ora solare in Italia)	A320 4200 km	6 h 15'

N.B.1: I tempi di marcia indicati sono calcolati facendo la media tra i trekker. Indicativamente si può accorciare ciascuna tappa di un'ora per chi ha un passo molto veloce e non fa soste oppure allungarla di un'ora per chi impiega un'andatura assai più rilassata con frequenti soste fotografiche. La lunghezza totale dell'itinerario da noi effettuato a piedi è di 120 ± 5 km per 15 giorni di cammino effettivo, che diventano 150 km se si include la salita al Kala Pattar (effettuata da tre membri del gruppo). Sino a qualche anno fa la salita al campo base del Makalu iniziava da Tumlungtar, ma oggi una strada in costruzione è praticabile sin quasi a Num, fatto che ci ha permesso di risparmiarci un giorno a piedi (e una trentina chilometri). Abbiamo infatti ritenuto preferibile evitare la salita dai 400 m di Tumlungtar ai 1550 m di Num in mezzo alle risaie immersi in un clima tropicale caldo-umido, dove anche in ottobre piove quotidianamente.

N.B. 2: I dislivelli giornalieri indicati includono i saliscendi ma sono stati calcolati con un altimetro Sunto da polso, per cui presentano inevitabili errori sistematici difficili da quantificare. In ogni caso non si è molto lontani dal vero se si considera un dislivello complessivo in salita di circa 8000 m (e altrettanti in discesa), senza contare le escursioni personali nei giorni di riposo e quella al Kala Pattar, che portano il totale in salita a 10.000 m in tre settimane.

4. Servizi Utilizzati

4.1 Servizi a Terra

Nepal

Per l'organizzazione logistica del trek dei tre colli ci si può rivolgere a una delle numerose agenzie di trekking con sede a Kathmandu, i cui indirizzi sono facilmente reperibili su internet. Specificare in fase di definizione del programma il numero di giorni complessivi del trek e i servizi richiesti. Nel mio caso, ho richiesto i biglietti dei due voli Kathmandu - Tumlingtar e Lukla - Kathmandu nelle date prestabilite, il permesso di trek e i biglietti d'ingresso al Sagarmatha National Park e al Makalu-Barun Conservation Area, il supporto logistico di 16 portatori più due guide sherpa, sirdar, cuoco e aiuto cuoco per un totale di 17 giorni e per 6 trekker.

Occorre tener presente che il supporto di un'agenzia per organizzare il trek dei tre colli è indispensabile, perché oltre ai permessi dei due parchi nazionali e l'acquisto dei due voli interni, si deve poter disporre di tutta l'attrezzatura alpinistica necessaria a una vera e propria spedizione (tende, viveri, corde, etc). I portatori devono essere esperti e ben equipaggiati. Inoltre, mentre il sentiero fino al c.b. del Makalu è abbastanza evidente e frequentato, oltre quest'ultimo e fino a Chhukhung trovare il percorso non è banale, se non lo si conosce già, senza contare il terreno glaciale, il freddo e la quota.

5. Telefoni, Voli, Mezzi, Permessi

- ☎ **Per telefonare dall'Italia in Nepal** si compone il numero **00977** + Prefisso (senza lo zero) + Numero Locale.
- ☎ **Per telefonare dal Nepal in Italia:** **0039** + Prefisso + Numero. In Thamel, un minuto di conversazione costa indicativamente dalle 50 alle 80 rupie
- ✈ **Il volo** di andata tra Malpensa e Doha (con Qatar) dura 5 ore e 50 minuti. Il fuso orario è di + 1 ora se vige l'ora legale oppure di due ore se vige l'ora solare. Le riconferme dei voli Qatar non sono più necessarie, tuttavia per qualsiasi problema coi voli ci si può recare presso l'ufficio di Kathmandu della compagnia oppure telefonare al +977 1 256579/257712.
- ✈ **Il volo** di andata tra Doha e Kathmandu dura 4 ore. La differenza di fuso è di 2 ore e 45 minuti in più sull'ora di Doha (+ 3 h e 45' sull'Italia, quando in Italia vige l'ora legale).
- ✈ **Il volo** di andata da Kathmandu a Tumlingtar dura 30 minuti e costa 117 U.S./pax.
- ✈ **Il volo** di ritorno da Lukla a Kathmandu dura 35 minuti e costa 140 U.S./pax.
- ⚖ **Il costo dell'extra peso** nei voli interni è quasi inevitabile stante la franchigia massima di 15 kg/pax. Nel nostro caso abbiamo pagato 3.520 Rs all'andata da Kathmandu e 5.000 Rs (per 6 pax per 50 kg) al ritorno da Lukla. Considerare 100 Rs/Kg.
- ⚖ **La tassa d'imbarco** per i voli nazionali è di 200 Rs/pax.
- ⚖ **La tassa d'imbarco** per i voli internazionali non è più richiesta all'imbarco a Kathmandu.
- ⚖ **L'ingresso a Bhaktapur** è ora pari a 1.100 Rs/pax.
- ⚖ **Il costo del permesso di trekking** nella valle del Makalu-Barun costa 32 U.S./pax, a cui occorre aggiungere il permesso per il Sagarmatha National Park, 34 U.S./pax, e il TIMS (permesso di trekking): altri 10 U.S./pax.
- ⚖ **Il costo del visto per il Nepal** è di 40 U.S.\$, sino a 30 giorni oppure di 25 U.S. \$ per 15 giorni. I visti si possono ottenere all'arrivo in aeroporto a Kathmandu. Occorre compilare due moduli e consegnare una foto tessera. Per scali tecnici o stop-over sino a tre giorni si può ottenere un visto provvisorio di transito che non costa nulla.
- ⚖ **Il costo del biglietto d'ingresso per il Mani Rimdu** è di 300 Rs/pax nel giorno delle prove e di 500 Rs/pax nel giorno della danza in maschera e da diritto a fotografare.

6. Dove Pernottare

CATEGORIA:	Il giudizio sugli alberghi è soggettivo e tiene conto del rapporto qualità/prezzo: Buono = ☺; Suff. = ☹; Insuff. = ☹☹, Da evitare = ☹☹☹. La scritta con colaz. significa che la colazione è inclusa nel prezzo,
** * = 3 stelle	
* * = 2 stelle	
* = 1 stella	N.B.: i prezzi sono in rupie per persona. Si consideri che, nella prima metà di ottobre del 2012, 1 Rupia nepalese ≈ 0,92 Eurocent; 1 € ≈ 106 Rupie.
☹☹☹ = Da evitare	

Località	Nome Hotel	Indirizzo	Cat/Giud	Tel/Fax	Prezzo
1. Kathmandu	Hotel "Thamel" http://www.hotelthamel.com	Thamel Marg 723/28 Thamel	*** ☺	1-4423968 1-4418547	14 \$/pax con colaz.
2. Tengboche	Hotel "Tashi Deleek"	Di fronte al gomp Gestore: Pasang S.	** ☺	-	1650 Rs/pax 1/2 pensione
3. Namche Bazaar	Thamserku View Lodge	Davanti allo Sherpaland Hotel	** ☺	-	1250 Rs/pax 1/2 pensione
4. Lukla	Khumbu Resort chungba.sherpa@gmail.com	Sulla via principale Chaurikharka 8	*** ☺	9851024212 038550055 019626013	200 Rs/pax pernotto, 800 Rs/pax la cena

Oltre all'hotel Thamel a Kathmandu dove abbiamo pernottato un totale di 4+2 notti abbiamo utilizzato i lodge solo durante la discesa del Khumbu (6 notti in totale), avendo "liberato" i nostri portatori a Tengboche. L'uso della tenda durante il trekking è indispensabile, anche se oggi si trovano lodge sino al c.b. del Makalu. Nel nostro caso è sempre stata usata la tenda per un totale di 16 notti, tranne che nel Khumbu. Il pernottamento in lodge costa 200 Rs/pax a Lukla e Namche, ma solo nel caso in cui si acquisti contestualmente la cena e la prima colazione. A Namche abbiamo pernottato al Thamserku View, 200 Rs/pax dove abbiamo incontrato Silvio Mondinelli.

7. Dove Mangiare

GIUDIZIO:	I ristoranti indicati sono quelli dove effettivamente si è cenato; nel giudizio è considerato il rapporto globale tra il prezzo pagato e la qualità.
☺ = Buono	
☹ = Discreto	
☹☹ = Scarso	N.B.: i prezzi sono in Rupie nepalesi, per persona, alcolici e bevande incluse.
☹☹☹ = Da evitare	Si consideri 1 Rupia nepalese ≈ 0,92 Eurocent; 1 € ≈ 106 Rupie (Ottobre 2012)

Località	Nome Ristorante	Indirizzo	Giudizio	Telefono	Prezzo/pax
1.Kathmandu	Everest Steak House hariprasadsarma@hotmail.com	Chhetrapati	☺	1-4260471	1100 Rs
2.Kathmandu	La dolce vita Ristorante italiano	Thamel Chaksibari Marg	☺	1-4700612	800 Rs
3.Kathmandu	K-Too! Steakhouse & beer	Thamel	☺	1-4700043	700 Rs
4.Kathmandu	Bhojan Griha Ristorante nepalese	Dilli Bazar	☺	1-4411603	1000 Rs

I ristoranti segnalati sono quelli dove abbiamo cenato a Kathmandu. Riporto gli indirizzi perché si tratta, per un verso o per l'altro, di vere e proprie "istituzioni" per gli stranieri a Kathmandu. Nei prezzi riportati sono comprese le bevande: birra e acqua minerale.

Durante il trekking abbiamo usato esclusivamente i servizi di cucina del corrispondente. Nei lodge del Khumbu una cena completa si aggira sulle 600÷800 Rs/pax mentre per la colazione occorrono 400÷500 Rs/pax. Prevedere per il vitto un budget giornaliero di 1000÷1300 Rs/pax.

8. Valute & Cambi

Paese	Valuta	Cambio ufficiale Ottobre 2012		Altro cambio Ottobre 2012	
		1 Euro	1 Dollaro	1 Euro	1 Dollaro
Nepal	Rupia nepalese Rs	1 € = 108 Rs	1 \$ = 84 Rs	1 € = 106 Rs	1 \$ = 82 Rs

La valuta in Nepal è la **Rupia Nepalese** o **Rs**. Nell'ottobre del 2012 il cambio Euro/dollaro era di circa 0,78 € per 1 \$ (1€ = 1,28 \$). L'Euro è ovunque accettato come valuta da cambiare in Rupie, preferibilmente a Kathmandu presso uno dei tanti sportelli di cambio in Thamel.

Paese	Visto	Tassa d'imbarco	Formalità da espletare in arrivo ed in partenza
Nepal	40 \$ o 34 € sino a 30 gg	Voli internazionali: no Voli nazionali: 200 Rs	Controllo passaporto e visto Compilare la carta di sbarco in ingr.

Il visto per il Nepal costa 40 \$ (o 34 €) e ha validità 30 giorni. Si può ottenere all'arrivo in aeroporto a Kathmandu. Occorre compilare due moduli e consegnare una foto tessera. L'unica formalità da espletare in uscita è la compilazione di una carta che riporta le generalità e i dati.

9. Spesa Comune, Spesa per Trasporti & Mance

9.1 Spesa Comune

Ciascun trekker ha speso sui **400 €** a testa per i pasti, il visto, le spese extra personali (bevande), gli alberghi a Kathmandu, le mance, le escursioni in città e la mezza pensione nei lodge del Khumbu (tranne i giorni coperti dai servizi d'agenzia). Avendo prolungato il nostro soggiorno nel Khumbu di 2 giorni per via del Mani Rimdu, abbiamo concordato sin dall'inizio di liberare i portatori dopo Tengboche (con il grosso del nostro bagaglio che è stato portato sino a Lukla) in modo da non doverli trattenere, risparmiando così sui servizi d'agenzia. Questo fatto ha comportato il ritorno nel Khumbu a nostre spese, ma ha contribuito a ridurre il costo totale dei servizi d'agenzia, riducendoli a 17 giorni effettivi. La durata complessiva del viaggio (29 gg) non ha certo aiutato a contenere la spesa comune, tuttavia, in questo modo, siamo riusciti ad assistere al Mani Rimdu per intero, facendo praticamente due viaggi in uno.

9.2 Spesa per Trasporti

In questo viaggio le spese d'agenzia sono state di **1665 €/pax**, integralmente versati all'agenzia in € all'arrivo. I servizi compresi nella quota d'agenzia sono stati i seguenti: servizio cucina per l'intera durata del trek da Tumlingtar a Chukhung per un totale di 17 gg; 16 portatori, cuoco, aiuto, 2 guide sherpa e sirdar: **1800 U.S.\$/pax**; voli Kathmandu-Tumlingtar e Lukla-Kathmandu: **117+140 U.S.\$/pax**; ingresso Sagarmatha NP e Makalu-Barun Conservation Area e TIM: **34+32+10 U.S.\$/pax**. Tot = **2133 \$/pax = 1665€/pax** per 6 pax. A questa cifra occorre aggiungere il costo del volo a/r dall'Italia a Kathmandu che, con Qatar, è costato sugli **800 €/pax**.

9.3 Mance

La mancia è stata conferita al termine del viaggio. Il cuoco, il kitchen boy, il sirdar, la guida e lo sherpa Chiri hanno ricevuto **3.000 Rs** a testa. A ciascuno dei 12 portatori che ci hanno accompagnato nel Khumbu sono toccate **2.500 Rs** a testa, senza contare alcuni regali in natura per tutti (indumenti, scarpe, occhiali). In totale abbiamo conferito **47.000 Rs** di mance, contando la mancia di **500 Rs** a testa ai 4 portatori extra che ci hanno accompagnato solo nei primi giorni. Poiché la paga netta di un portatore non supera i 10÷12\$ al giorno è bene non esser tirchi e considerare come da consuetudine una mancia minima "sindacale" pari a un giorno di paga ogni sei di lavoro, sempre, naturalmente, se meritata.

10. Clima, Materiali tecnici, Salute

10.1 Clima

Paese	Città	Temperature in Ottobre in alcuni luoghi del trek
Nepal	Kathmandu	+18°C ÷ +24°C
Nepal	Tumlingtar	+25°C ÷ +30°C
Nepal	Campo base Makalu	-4°C ÷ +10°C
Nepal	Sherpani Col/ West Col	-10°C ÷ -2°C
Nepal	Campo base Baruntse	-5°C ÷ +8°C

In settembre la coda del monzone colpisce ancora le regioni pedemontane nepalesi ma si va attenuando di giorno in giorno. Oltre i 3600 m brevi nevicate sono possibili in ottobre dal passo Shipton sino a Langmale Kharka. Dal c.b. del Makalu in su le nubi cariche di umidità che salgono dalle pianure e dalle foreste sottostanti sono arrestate dalla barriera delle alte montagne e il clima è decisamente più secco. Una breve nevicata notturna di pochi cm nella valle del Barun non ci ha ostacolato. Per fortuna il meteo a partire dal c.b. dal Makalu è stato sempre splendido, senza una nuvola sino al primo di novembre, quando ormai eravamo già al sicuro a Lukla. La finestra temporale migliore per il trek dei tre colli è quindi la seconda metà di ottobre anche se verso la fine del mese il vento aumenta d'intensità in quota e il freddo può risultare intenso, specie sui ghiacciai.

10.2 Materiali tecnici

Riassumo qui brevemente, senza alcuna pretesa di esaustività, il vestiario consigliato per questo trek, tenendo ben presente che col freddo di fine ottobre a oltre 6000 m non si scherza:

scarponcini o scarpe basse da trek; scarponi d'alta quota per i passi (Scarpa, La Sportiva), un paio di ciabatte o sandali; 2 paio di calze da trek pesanti e 2 paia leggere; 1 sacco lenzuolo; 1 giacca a vento di piumino; windstopper; Kway o simili; guanti leggeri e pesanti; maglione in pile; 3 paia di pantaloni da trek leggeri di cui uno pesante; calzamaglia; 3 magliette 1/2 manica e 3 magliette a manica lunga in microfibra; 4 paia di mutande in microfibra; berretto in pile; cappello per il sole e/o pioggia; foulard; occhiali da sole anti UV; creme solari anti U.V. per labbra & viso; coltellino; pila frontale con pile di ricambio; asciugamano; necessarie per doccia e bagno; fazzolettini di carta igienica; macchina fotografica con batterie di ricambio, telefono satellitare, utile un ombrellino pieghevole in caso di pioggia.

Quanto ai materiali tecnici, sono necessari (le tende sono fornite dall'organizzazione):

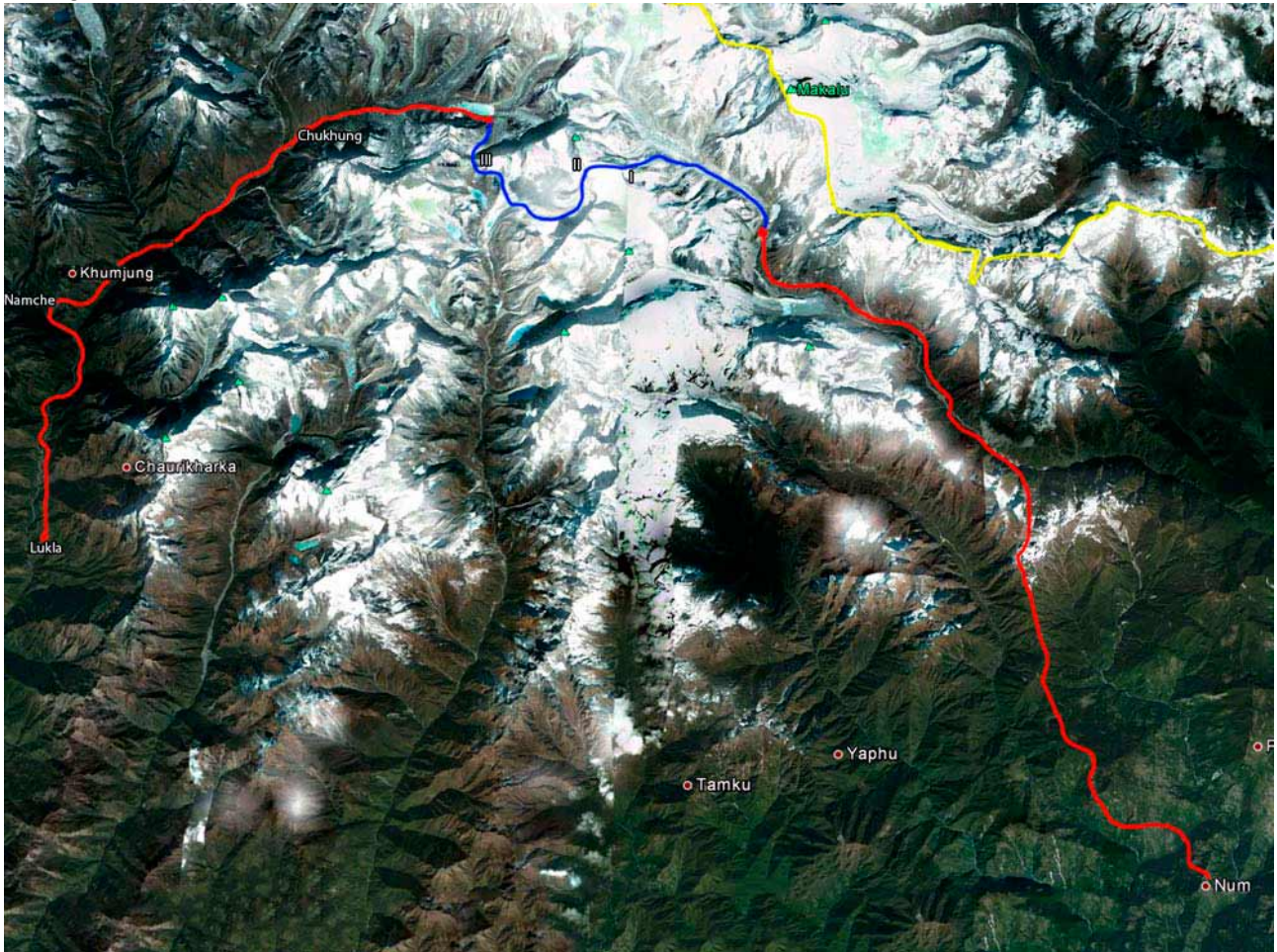
1 sacco a pelo pesante (-15°C); una picca da ghiaccio; ghette; ramponi; imbrago; corda da 50 m; chiodi da ghiaccio (2 a testa); discensore; 2 moschettoni; cordini e fettucce; borraccia; eventuale modulo gonfiabile tipo Thermarest o in poliuretano espanso; utili i bastoncini telescopici da sci.

10.3 Salute

Portarsi una piccola farmacia personale. Vaccinazioni caldamente consigliate: antitifica e antitetanica. Necessario poter disporre (a titolo di esempio) di: Imodium in caso di dissenteria, Bimixin (antibiotico per le infezioni intestinali), un antibiotico a largo spettro (problemi ai denti), analgesici tipo Aspirina e antidolorifici tipo Rufen. Utile il Compeed (cerotto contro le vesciche). Cerotti assortiti e un collirio. Un discorso a parte merita il mal di montagna, che si previene con un'adeguata acclimatazione e con opportune soste durante il trek di avvicinamento, utile in questo caso un diuretico tipo Diamox: per i farmaci antiedema è bene consultare il proprio medico.

11. L'itinerario del Trek

Percorso del trek lungo le valli dell'Arun e del Barun (in rosso) fino al c.b. del Makalu, quindi attraverso i tre colli (marcati I, II, III) sino a Chhukung passando per il c1 e il c.b. del Baruntse (in blu); infine in discesa lungo il Khumbu sino a Lukla (di nuovo in rosso) per uno sviluppo di 120 ± 5 km percorsi a piedi. Dall'aeroporto di Tumlingtar sin quasi a Num siamo andati in jeep per guadagnare tempo, essendoci ora una pista carrozzabile. Abbiamo impiegato 15 giorni effettivi di marcia per giungere da Num a Lukla, che sono diventati 21 da Kathmandu a Kathmandu (tenuto conto dei voli interni e dei giorni di riposo e acclimatazione opportunamente inseriti nel corso dell'itinerario) ma esclusi i due giorni extra fermi a Tengboche per assistere al Mani Rimdu. Nel dettaglio, le tappe del trek dei tre colli da noi effettuate sono:



Tumlingtar (400 m) – Kandbari (1025 m) – Chichila (1700 m) – Mure (1850 m) – Num (1550 m)
Da Kathmandu a Tumlingtar in volo, quindi in jeep su pista di terra battuta tra campi e villaggi (Kandbari e Chichila) sino a un passo a 2025 m da cui si scende in mezzo alla foresta pluviale di rododendri sino a Num. Negli ultimi 3 km prima di Num la pista è in discesa ma in pessime condizioni e in perenne rifacimento a causa delle frane causate delle piogge monsoniche. Spesso gli automezzi non proseguono oltre Mure (3 km prima di Num) da cui ha avuto effettivamente inizio il nostro trek. Considerare dalle 4 alle 5 ore in fuoristrada per raggiungere Mure da Tumlingtar.

Num (1550 m) – Ponte sospeso sull'Arun (650 m) – Seduwa (1530 m)
Lasciato il pianoro su cui sorge il villaggio di Num si scende seguendo un ripido sentiero sul fianco del monte attraversando la foresta pluviale per arrivare a fondovalle in una gola incassata dove scorre il fiume Arun (un'ora e trenta di cammino su sentiero gradinato). Superato il fiume su di un moderno ponte sospeso accanto a uno più vecchio in disuso, si risale il fianco opposto della valle. Dopo una mezz'ora di ripida salita s'incontrano alcune case e un paio di lodge, ideali per una sosta. Dopo un'altra ora e mezzo di salita, meno ripida, si arriva al villaggio di Seduwa. Il villaggio ha un bel lodge con un ampio prato erboso da cui si ammira Num sul lato opposto della valle.

Seduwa (1530 m) – Tashi Gaon (2070 m)

Da Seduwa il sentiero prosegue verso nord in lieve salita per circa un'ora (3 km), sino a un crinale (case, chorten). Superato il crinale il sentiero prosegue a mezzacosta in falso piano tra case isolate sino a giungere in vista del villaggio di Tashi Gaon, adagiato sulle pendici di una montagna. Gli ultimi 500 metri sono più ripidi e portano sul piccolo pianoro dove sorge Tashi Gaon, ultimo villaggio della valle (3 lodge).

Tashi Gaon (2070 m) – Khongma (3550 m)

Da Tashi Gaon il sentiero s'innalza ripido, addentrandosi nella foresta che ricopre il fianco della montagna e puntando verso il crinale con frequenti zig-zag su gradinamenti di pietra. Una volta giunti sul filo del crinale, intorno ai 3100 m, lo si segue in salita, con il sentiero che serpeggia in mezzo alla fitta vegetazione. Dopo 5-6 ore di marcia da Tashi Gaon si giunge in una piccola conca sul crinale, sgombra da vegetazione. Qui, a 3550 m, sorge un lodge con piazzole per campeggiare, in località Khongma. In quest'area la visibilità è buona non oltre le 9 del mattino perché dopo, anche in assenza di perturbazioni, si alzano le nebbie che chiudono la visuale sino al tramonto. Tutta l'area da Num sin quasi al passo Shipton è di foresta pluviale, molto umida e spesso immersa nelle nebbie. Frequenti sono le piogge, specie al pomeriggio.

Khongma (3550 m) – Passo Khongma – Passo Shipton (4220 m) – Dobato (3830 m)

Da Khongma si prosegue sul filo del crinale su ripido sentiero sino a un chorten posto 290 m più in alto (punto panoramico che segna il Khongma La a quota 3840). Si prosegue con un paio di saliscendi lungo il filo di cresta sino a un secondo chorten a 4040 m, che segna un altro piccolo passo, il Tutu La, da cui si scende per un'ottantina di metri di dislivello sino a uno piccolo laghetto scuro con vista sul passo Shipton. Risaliti sul ripido ghiaione che porta sino al passo Shipton (4220 m, chorten), occorre poi scendere di nuovo sino a 4030 m, dove si trova il Kalo Pokhari, un'altro lago (lodge, chiuso in ottobre) che occupa una conca da cui si risale infine per un centinaio di metri di dislivello sino a un ultimo passo, il Keke La, 4150 m, che porta nella valle del Barun. Dal Keke La, dopo 45 minuti di discesa si giunge sul limitare della foresta. Qui sorge un minuscolo lodge (più uno spaccio per portatori con annessa stalla per capre) chiamato Dobato. La località è panoramica e offre acqua corrente pulita e piazzole erbose per le tende.

Dobato (3830 m) – Mumbuk (3550 m) – Fondovalle Barun (3250 m) – Yangle Kharka (3640 m)

Da Dobato in mezz'ora di ripida discesa si giunge in un'altra località dove si trovano i resti di un ricovero per capre e piccole piazzole. Il luogo prende il nome di Mumbuk: è umido e in mezzo alla foresta, per cui è preferibile fermarsi a Dobato per la notte. Un'altra mezz'ora di ripida discesa porta sin quasi al letto del Barun. Il sentiero prosegue quindi a mezzacosta, tenendosi una cinquantina di metri sopra il corso del fiume, e risale la valle per cinque km sino a un ponte. Passato il ponte ci si trova sul lato sinistro orografico della valle del Barun, in località Yangle Kharka (lodge). Qui la visuale si allarga, con prati e pascoli su ambo i lati della valle. In tutto sono 3÷4 ore da Dobato.

Yangle Kharka (3640 m) – Langmale Kharka (4450 m)

Dai prati di Yangle Kharka si sale gradualmente tenendosi sempre sul lato sinistro orografico della valle. Ci si lascia alle spalle la foresta, che resiste sino a 3800÷3900 m. Il sentiero passa poi su prati dove pascolano liberi yak e capre. La valle è chiusa sui lati da imponenti pareti di rocce strapiombanti, che fanno assomigliare questa zona a una sorta di Yosemite nepalese. In circa 3÷4 ore si giunge a un'altro lodge in una zona di pascoli detta Langmale Kharka.

Langmale Kharka (4450 m) – Campo base (inferiore) del Makalu (4810 m)

Da Langmale si prosegue in lieve salita a mezzacosta sin quando la valle curva a destra e il sentiero si abbassa sul fondovalle. Superati alcuni saliscendi lungo i fianchi di un paio di morene, si giunge infine in 3 ore circa da Langmale in un'ampia spianata sotto l'imponente parete ovest del Makalu (ponte). Questo è il campo base inferiore del Makalu, dove si trova ampio spazio per montare le tende (terreno sabbioso) e ci sono ben 3 lodge che possono offrire ospitalità da aprile a novembre. Oltre il campo base non si trovano più strutture di alcun tipo sino alla valle del Khumbu.

Campo base del Makalu (4810 m) – Sherpani low camp (5150 m)

La prima tappa oltre il campo base del Makalu è breve e facile (3 ore, 5 km). Il sentiero risale il ghiacciaio del Barun, tenendosi sulla morena laterale destra. Il percorso è ben visibile e su terreno battuto nella prima parte sinché si perde sugli sfasciumi di pietre sul lato destro orografico della

valle (ometti). Il cammino prosegue in lieve salita su grossi massi sino a un torrente gelato che scende dal vero colle Sherpani. Qui c'è uno spiazzo sabbioso pianeggiante per montare le tende.

Sherpani campo basso (5150 m) – Sherpani campo alto (5700 m)

Proseguendo oltre il campo Sherpani inferiore, si sale lungo il fianco destro or.della valle, occupata in basso dal ghiacciaio del Barun, che scorre ai piedi del Makalu. Dopo una prima ripida salita si prosegue a mezza costa (ometti) per un km circa su sfasciumi di grossi massi sino all'incrocio con una valle laterale (la terza superata da quando si è lasciato il c.b. del Makalu). Occorre scendere per una cinquantina di metri, imboccare questa valle e risalirla sino alla seraccata del ghiacciaio che la occupa. Di fronte alla parete di ghiaccio c'è una zona sabbiosa pianeggiante con acqua corrente adatta al campeggio (tre ore dal campo inferiore per 4 km circa di cammino malagevole).

Sherpani c.a. (5700 m) – Sherpani Col (6180 m) – West Col (6170 m) – Baruntse c.b. (5450 m)

Per questa tappa occorre partire presto (4÷5 del mattino), perché sino al c.b. del Baruntse ci si trova in quota su di un ghiacciaio alto ed esposto. Si parte sulla destra (salendo) del campo alto Sherpani e si calzano quasi subito i ramponi. Ci si porta poi verso il centro del ghiacciaio, puntando al centro dell'ampio circo delimitato da aguzze creste rocciose nel cui punto più basso si trova il colle. Benché dalle guide sia impropriamente chiamato Sherpani Col, dal GPS e dalle mappe si ricava che il vero colle Sherpani è un paio di valli prima. Questo dovrebbe essere il north west Sherpani col. Ad ogni modo si lascia il ghiacciaio per risalire gli ultimi 100 m di ripide ma facili roccette per giungere sul colle (3 km circa e 2 ore dal campo base, bandiere di preghiera). Con un paio di doppie si scende dall'altro lato sino a toccare il ghiacciaio che scende dal Baruntse. Alla quota di 6100 m questo enorme bacino glaciale è pianeggiante e privo di crepacci. Si percorre un ampio arco in falsopiano per circa 2 km in direzione ovest, verso il West col. Poco prima del colle si sale gradualmente per una cinquantina di metri sino al filo di cresta, arrotondato e glaciale. Dal colle un ripido scivolo (corda fissa, doppie) scende sull'altro versante per 160 m sinché il ghiacciaio diventa quasi pianeggiante subito sotto un risalto roccioso. Questa è la valle dell'Honku. Si continua in discesa tenendosi sulla sinistra e puntando in direzione di un lontano lago che si raggiunge in due ore circa dalla base del West col. Accanto al lago sorge il c.b. del Baruntse (piazze per tende e ricovero per portatori). La traversata dei due colli richiede in tutto dalle 9 alle 10 ore, in dipendenza dall'affollamento sul West col (sullo Sherpani col non c'è mai nessuno, tranne chi sale) che può richiedere lunghe attese al freddo prima di impiegare le corde per la discesa.

Campo base del Baruntse (5450 m) – Campo base dell'Amphu Laptcha (5520 m)

Dal campo base del Baruntse si procede in direzione della vetta dell'Ama Dablam, che spunta a ovest e dell'evidente ghiacciaio terrazzato alla sua destra (ghiacciaio dell'Amphu Laptcha). Si scende dapprima su di un terreno morenico per un centinaio di metri, poi si risale la morena e si attraversa il ghiacciaio dell'Honku in una zona più in basso rispetto al c.b. del Baruntse (rari ometti). Si risale infine la morena sul lato opposto del ghiacciaio puntando al passo. Si attraversa in graduale salita la zona dei cinque laghi, posta poco distante dal passo di Amphu Laptcha. Alla quota di 5520 m, subito dopo l'ultimo laghetto, si pone il campo in un'area pianeggiante (piazze per le tende), ore 3÷4 dal c.b. del Baruntse.

Campo base Amphu Laptcha (5520 m) – Amphu Laptcha Col (5850 m) – Chhukhung (4740m)

Dal c.b. si parte presto, (circa 4÷5 del mattino), in modo da evitare l'eventuale affollamento sul passo. Si sale dapprima su terreno pietroso sino al fronte del ghiacciaio. Qui si supera una fenditura verticale di un paio di metri (tacche nel ghiaccio) e poi si procede a zig-zag tra i muri di ghiaccio sino al passo (ore 2÷2,5 dal campo). La neve e il ghiaccio terminano al passo: il versante Khumbu è in genere pulito perché più ripido. Si scende quindi lungo tracce di sentiero per una ventina di metri sino a un salto di una quarantina di metri. Qui si fa una corda doppia al termine della quale si traversa a sinistra (scendendo) per una sessantina di metri su facili cengette innestate sino a giungere a ridosso di una parete rocciosa. Da questo punto il sentiero riparte e punta decisamente in basso con ripidi tornanti. Lo si scende a piedi senza particolari difficoltà sino a giungere alla base del passo, quota 5350 m, un'ora dal passo. Qui ci si può cambiare per poi proseguire lungo il sentiero che sembra puntare dritto contro la parete del Lothse e dell'Island Peak. Dopo un km la valle curva a sinistra e ci si trova a scendere lungo una morena erbosa sul lato sinistro orografico della valle. Continuando a scendere il percorso si fa quasi pianeggiante superato un laghetto blu. In questo punto ci si trova di fronte all'Island Peak (ma sul lato opposto

della valle), nascosto dalle alte morene che racchiudono il lago di Imja Tso, ai piedi della parete sud del Lhotse. Dal lago si continua verso ovest lungo un sentiero sempre più evidente dove s'incrociano i gruppi che salgono diretti al c.b. dell'Island Peak. 7 km di facile sentiero portano infine a Chhukhung (9 km dal passo, 6 ore totali in discesa).

Chhukhung (4740 m) – Dingboche (4410m) – Pangboche (3985m) – Tengboche (3870 m)

Da Chhukhung si scende lungo il sentiero che porta a Dingboche in un'ora circa. Giunti a Dingboche si può scegliere se scendere verso Pangboche e poi Tengboche o salire verso Gorak Shep. Il sentiero è quello classico del trek al c.b. dell'Everest, largo e super trafficato da yak e umani tra i più improbabili. Tra Dingboche e Tengboche ci sono 11 km che si percorrono scendendo in 3÷4 ore (passo veloce oppure "fotografico").

Tengboche (3870 m) – Namche Bazaar (3440 m)

Da Tengboche si scende rapidamente attraverso il bosco sino al ponte sospeso sull'Imja Khola a 3350 m. Da qui si risale sul lato opposto della valle e si procede a mezzacosta all'interno del bosco superando alcuni saliscendi. Poi la valle curva a destra (orografica). Dopo la curva ci si affaccia dall'alto sulla conca che ospita il villaggio di Namche Bazaar (controllo permessi in uscita/entrata dal villaggio), 7,5 km da Tengboche, ore 3÷3,5.

Namche Bazaar (3440 m) – Phakding (2620 m) – Lukla (2845 m)

Da Namche si scende su di un ripido sentiero a tornanti sino al ponte sospeso sull'Imja Khola, il Larja Bridge a 2830 m. Poi, attraverso due ponti sospesi in rapida successione, si passa sul lato destro orografico della valle e quindi di nuovo sul lato sinistro, proseguendo lungo quest'ultimo sino al check-point d'ingresso/uscita dal Sagarmatha National Park (controllo permessi). Altri 10 km di sentiero con numerosi saliscendi portano a Phakding e quindi a Lukla, ore 5÷6 in discesa da Namche, senza soste.

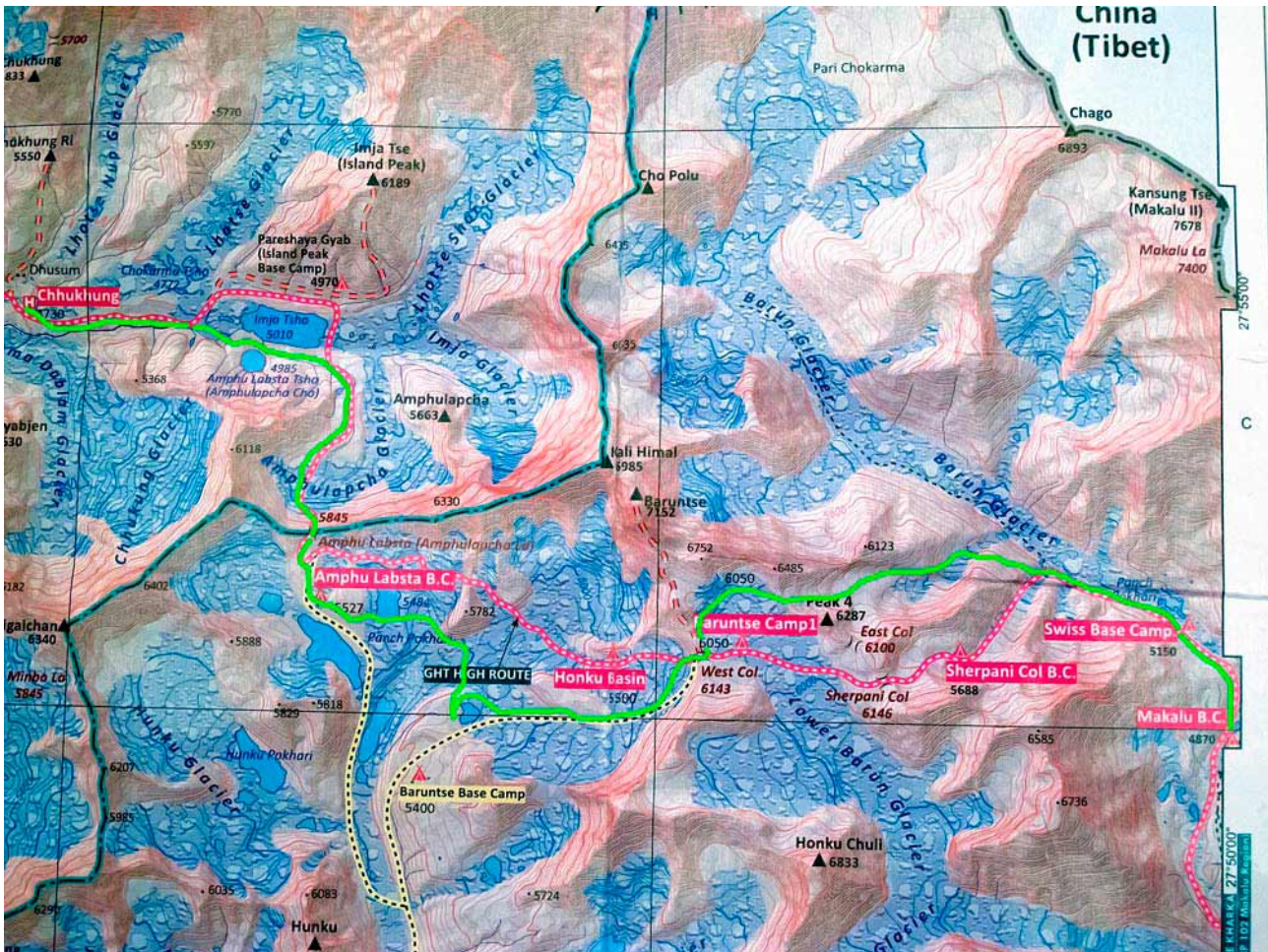
In alternativa al rientro diretto da Chhukhung a Tengboche si può effettuare una variante (effettivamente percorsa da metà del nostro gruppo) che prevede la risalita (anziché la discesa) del Khumbu da Dingboche sino a Gorak Shep per poi effettuare la salita del Kala Pattar il giorno dopo o per raggiungere il campo base dell'Everest (che però a fine ottobre è pressoché deserto):

Dingboche (4410m) – Lobuche (4910 m) – Gorak Shep (5140 m) – Kala Pattar (5545 m)

A Dingboche si prende il sentiero che curva a destra in graduale salita sino al ponte sul Lobuche Khola. Si sale poi per altri 200 m sino al passo di Thokla 4830 m (2 ore). Dal passo si continua in graduale ascesa sul sentiero che passa accanto e in basso alla morena destra orografica del ghiacciaio del Khumbu. Su supera l'abitato di Lobuche, 4910 m e dopo altri 4 km si giunge a Gorak Shep (lodge, 13 km da Dingboche, 4 ore in salita, se già acclimatati). Da Gorak Shep si può effettuare l'escursione al Kala Pattar, piccolo contrafforte del Pumori da cui però si può ammirare l'Everest, del tutto invisibile da Gorak Shep. Il sentiero è ben segnalato e si percorre in un'ora e trenta in salita e una in discesa. Sebbene sia prassi consolidata partire per tempo in modo da giungere in vetta per ammirare l'alba dalla cima, è un'abitudine che personalmente mi trova in completo disaccordo: a che pro prender freddo in vetta circondati da un panorama grigiastro e gelido per poi scappar via semiassiderati ai primi raggi del sole? Molto meglio partire con comodo da Gorak Shep col sole già alto e godersi il panorama, tanto la salita dura solo poco più di un'ora. Il panorama mattutino è incomparabilmente più colorato e caldo!

N.B.: Nonostante oggi si trovino lodge lungo tutto l'itinerario del trek da Tumlingtar sino al campo base del Makalu incluso, tutte le località oltre Seduwa hanno uno o due lodge al massimo per tappa, sistemazioni che offrono servizi molto semplici e in cui non sempre si riesce a trovare un posto letto, data la limitata capienza. E' a mio avviso consigliabile partire comunque con tenda propria e viveri di scorta prima d'intraprendere il trek anche solo fino al c.b. del Makalu. Per proseguire oltre quest'ultimo, invece, occorre essere autonomi non solo dal punto di vista del vitto e dell'alloggio ma anche disporre di materiali ed equipaggiamento adeguati per l'alpinismo in quota (corda, picca, ramponi, imbrago, vestiti e tutto il necessario: vedi la lista dei materiali tecnici consigliati a pag. 8).

Parte alpinistica del trek: in verde l'itinerario effettuato, in rosso l'erroneo sulla mappa



RIASSUNTO delle principali tappe e delle distanze coi tempi medi effettivi di percorrenza depurati dalle soste (x trekker allenati)

- Da **Tumlingtar** (400 m) a **Mure** (1850 m): 31 km; 4 h e 30': jeep su strada via Kandbari
- Da **Mure** (1850 m) a **Num** (1550 m): 3 km; 1 ora in discesa.
- Da **Num** (1550 m) a **Seduwa** (1530 m): 6 km; 3 ore e 30': 900 m in discesa e 880 in salita
- Da **Seduwa** (1530 m) a **Tashi Gaon** (2070 m): 6 km; 3 ore: 540 m di graduale salita.
- Da **Tashi Gaon** (2070 m) a **Khongma** (3550 m): 6 km; 4 ore: 1480 m di ripida salita.
- Da **Khongma** (3550 m) a **Dobato** (3830 m): 7 km; 4 ore e 30': 900 m in salita e 620 in discesa.
- Da **Dobato** (3830 m) a **Yangle Kharka** (3640m): 7 km; 4 ore: 600 m in rip discesa poi 400 in salita
- Da **Yangle**(3640m) a **Langmale Kharka**(4450m):7 km; 3 ore e 30': 810 m in graduale salita.
- Da **Langmale** (4450m) al **CB Makalu** (4810 m): 8 km; 3 ore: 480 m in salita e 120 in discesa.
- Dal **CB Makalu**(4810m) a **Sherpani lc** (5150 m):5 km; 3 ore: 340 m in salita.
- Da **Sherpani lc**(5150m) a **Sherpani hc**(5700m): 4 km; 3 ore: 550 in ripida salita e 50 in discesa.
- Da **Sherpani hc**(5700m) a **Sherpani Col**(6180m): 3 km; 3 ore e 45': 480m in ripida salita su misto
- Da **Sherpani Col** (6180m) a **West Col** (6170m): 2,5 km; 2 ore in falsopiano.
- Dal **West Col** (6170m) al **CB Baruntse** (5450m): 3,5 km; 3 ore e 15': 720 m in forte discesa.
- Dal **CB Baruntse** al **CB AmphuLaptcha**(5520m):4,5 km; 3 ore e 30': 170 m in discesa e poi salita.
- Dal **CB A.L.** a **Amphu Laptcha Col** (5850 m): 1,5 km; 2 ore e 30': 330 m in ripida salita.
- Da **Amphu L. Col**(5850m) a **Chhukung**(4740m): 9 km; 6 ore: 1110 m in ripida discesa poi lieve.
- Da **Chhukung**(4740m) a **Tengboche**(3870 m): 15 km; 4 ore in graduale discesa.
- Da **Tengboche** a **Namche Bazaar** (3440 m): 7,5 km; 3 ore: 730 m in discesa e 350 m in salita.
- Da **Namche Bazaar** (3440m) a **Lukla** (2845m): 15,5 km; 6 ore: 1000 m in discesa e 500 m salita.

12. Guide, Letture Consigliate & Mappe

12.1 Guide & Letture

1. Stefano Ardito – **Trekking in Himalaya – Guida ai migliori itinerari** - Copyright 1995, Edizioni White Star, Via Candido Sassone 24 Vercelli, Italy, pp.168, €30,99.
2. Tony Wheeler & Richard Everist – **Nepal – a travel survival kit** – Guida della Lonely Planet Publications, Edizione Italiana 2011.
3. Prakash A Raj – **Kathmandu & the Kingdom of Nepal** - Guida della Lonely Planet Publications, Edizione Inglese.

12.2 Mappe

1. Tumlingtar to **Makalu Base Camp** 1:1.85.000 - Nepal Map Publisher Private Limited, P.O.Box 7819, Kathmandu, Nepal, www.nepalmappublisher.com, Rs 650.
2. Trekking Lukla to **Everest Base Camp** 1:50.000 - Nepa Maps - Himalayan MapHouse P. Ltd - P.O.Box 3924, Kathmandu, Nepal, Rs 500.

13. Diario Giornaliero

1. **06-10-12** **Sabato** Volo **Qatar QA38: Malpensa - Doha** (part. 22:17 → arr. 05:05 loc.) + 1 h di fuso
Raggiungo Malpensa da Milano centrale con il bus (16 € a/r) e mi ritrovo con gli altri cinque trekker. Imbarco regolare e in orario.
2. **07-10-12** **Domenica** Volo **Qatar QR356: Doha - Kathmandu** (part. 10:12 → arr. 16:58 locali) + 2 h 45'
Dopo aver ottenuto i visti in aeroporto (34 €/pax), ci rechiamo in minibus all'hotel Thamel. Cambio 1200 € a 106,0 Rs/€, poi cena tutti insieme alla Everest Steak House (6.700 Rs in 6).
3. **08-10-12** **Lunedì** **Kathmandu** (1330 m slm)
Visita di Pashupatinath, Swayambunath e Boudhanath. Organizzazione del trek
In mattinata passo in agenzia per saldare i servizi (9.980 €) e definire alcuni dettagli della spedizione. Per poter arrivare puntuali a Tengboche nel pomeriggio del giorno che precede l'inizio del Mani Rimdu, il 28, dobbiamo restare a Kathmandu altri due giorni. Noleggiato un pulmino per 11.500 Rs per 2 gg, ci rechiamo in visita a Pashupatinath, Swayambunath e Boudhanath. Resto del pomeriggio libero e poi cena tutti insieme a La Dolce Vita (3.650 Rs in 6).
4. **09-10-12** **Martedì** **Kathmandu** (1330 m slm)
Visita di Bhaktapur
Alle 10, dopo la colazione in hotel, con lo stesso pulmino di ieri ci facciamo portare a Bhaktapur (1.100 Rs/pax) ove passiamo la giornata. Alle 16 rientriamo in albergo (150 Rs di mancia all'autista).Cena al K-Too! in Thamel (3.700 Rs in 6)
5. **10-10-12** **Mercoledì** **Kathmandu** (1330 m slm)
Giorno libero per acquisti e visita Durbar Square
Mattinata libera e visita nel centro storico di Kathmandu. Al pomeriggio ci rechiamo all'outlet Black Diamond e The north Face per alcuni acquisti di materiale tecnico (guanti, frontale). Pranzo libero e cena alla Everest Steak House (3680 Rs in 4). Rientrati in hotel, saldo le tre camere doppie per le quattro notti di soggiorno a Kathmandu con 28.400 Rs in tutto. Sono l'equivalente di 14 US\$/pax a notte.

6. **11-10-12** **Giovedì** **Volo Yeti Airways: Kathmandu - Tumlingtar** (partenza 10:57 → arrivo 11:27) **Tumlingtar** (350 m) - **Kandbari** (1025 m) - **Mure** (1850 m) Prima tappa in jeep. Alle 9 siamo al terminal dei voli interni. Pago 200 Rs/pax di tassa d'imbarco e 3.500 Rs di extra peso tra tutti i nostri bagagli personali. Poco prima delle 11 decolliamo su un biturboelica British Aerospace Jetstream 41 per Tumlingtar dove atterriamo mezz'ora dopo. Sulla pista batte il sole e il caldo si fa sentire. L'aeroporto è privo di servizi. Ci carichiamo i nostri bagagli e troviamo ad attenderci la jeep appena fuori il cancello del minuscolo scalo. Partenza poco dopo mezzogiorno. Alle 13 facciamo la prima sosta a Kandbari per il pranzo (890 Rs in 6)!. Alle 14 ripartiamo e, dopo due ore di strada dissestata e fangosa, giungiamo a un passo alto 2020 m. Poco dopo inizia a piovere e si alza la nebbia. Solo dopo il tramonto, alle 17:50, giungiamo all'attuale termine della strada, in località Mure. Qui troviamo ricovero presso un'abitazione privata perché le tende montate in precedenza dai portatori già sul posto sono fradice e non abbiamo voglia di montare il campo sotto la pioggia. Cena semplice preparata dal nostro cuoco. Verso le 20 c'infiliamo nei nostri sacchi a pelo.
7. **12-10-12** **Venerdì** **Mure** (1850 m) - **Num** (1550 m) - **Seduwa** (1530 m)
Primo giorno effettivo di trek: **880 m ↑ - 900 m ↓**
Dopo una semplice colazione, alle 7:10 iniziamo il trek in discesa. Il sole splende e la vista dei lontani colossi innevati al confine col Tibet (tra cui il Makalu) è incomparabile. In poco meno di un'ora, seguendo la strada, giungiamo a Num. Pochi minuti di sosta e riprendiamo la marcia, sempre in discesa, tra campi e foresta pluviale sino ad arrivare al fiume Arun, 650 m, sul fondovalle. Alle 9:30 siamo al ponte sospeso e da questo punto inizia una salita ininterrotta che porta a Seduwa, villaggio alla stessa altezza, di fronte a Num, ma sul lato opposto della valle. Alle 14:00 ci sistemiamo sullo spiazzo erboso di un lodge con una bella vista e facciamo una bella doccia calda ma siamo costretti ad attendere sino alle 19:30 i portatori con i bagagli. Dato che inizia a piovere ci rifugiamo nel lodge, dove ceniamo. Telefono al corrispondente lamentandomi del fatto che i portatori sono troppo carichi e così acconsente ad assumerne altri 4 in via provvisoria, per alleggerire il loro carico ed evitare che in futuro giungano stanchi, dopo il tramonto.
8. **13-10-12** **Sabato** **Seduwa** (1530 m) - **Tashi Gaon** (2070 m)
Secondo giorno effettivo di trek: **540 m ↑ - 0 m ↓**
Oggi il meteo è ottimo ma come sempre in questa zona di pomeriggio il cielo tende a chiudersi per cui partiamo presto verso le 7 del mattino. Alle 11 siamo a Tashi Gaon, una spianata a 2070 m con alcune case e tre lodge. Piantiamo le tende nel camping erboso a fianco della Makalu Barun Tea House, P. Ltd., Mobile: 9842388841, nima_sherpa033@yahoo.com di proprietà della stessa famiglia che, ci riferiscono, possiede tutti i lodge da qui al c.b. del Makalu.
9. **14-10-12** **Domenica** **Tashi Gaon** (2070 m) - **Khongma** (3550 m)
Terzo giorno effettivo di trek: **1480 m ↑ - 0 m ↓**
Alle 6:50 c'incamminiamo col sole che splende. Percorriamo una salita ripida, attraverso un'umida foresta di rododendri. Il sentiero lastricato e a gradoni si fa sempre più ripido, mano a mano che si sale, per sbucare infine sul crinale alla quota di 3100 m. Seguendo il sentiero che si snoda da questo punto in poi sempre a ridosso del filo di cresta, nascosto tra gli alberi, si arriva a un'ampia radura dove sorge un unico Lodge, lo Shiba View Hotel and Lodge. Vi giungiamo alle 11. Come previsto, verso le 12 il cielo si chiude e poco dopo le 14 inizia a piovere: un'acquerugiola gelida e sottile, che penetra sin nelle ossa. Per fortuna oggi i portatori hanno fatto il loro dovere e riusciamo così a montare le tende prima che s'inzuppino.

- 10. 15-10-12** **Khongma** (3550 m)
Lunedì Giornata di sosta per acclimatazione
Come sovente capita in quest'area di fitte nebbie il sole sorge alle 6 e resta visibile solo sin verso le 8, poi il cielo si chiude. Non ci resta che ritirarci in tenda a leggere. Ceniamo alle 17:30, seguendo i ritmi della luce e del buio, nel fumoso locale del lodge (birra piccola 250 Rs). In tenda fa +3°C. Ci corichiamo alle 19.
- 11. 16-10-12** **Khongma** (3550 m) - **Shipton La** (4220 m) - **Dobato** (3830 m)
Martedì Quarto giorno effettivo di trek: **900 m** ↑ - **620 m** ↓
Alle 6:15 spunta il sole ma durante la notte cade una spolveratina di neve. Partiamo alle 6:45, dopo una sbrigativa colazione. Alle 7:30 giungiamo al primo chorten, che segna il Khongma La a quota 3840: tra le nubi turbinanti possiamo ammirare i colossi innevati, Peak 6 e 7, il Chamlang e il Makalu in lontananza. Alle 8 giungiamo al II chorten, che segna un altro piccolo passo, il Tutu La, da cui scendiamo per un'ottantina di metri di dislivello sino a uno piccolo laghetto scuro con vista sul passo Shipton. Risaliti sul ripido ghiaione che porta al passo Shipton, 4220 m, scendiamo poi di nuovo sino a 4030 m, presso il Kalo Pokhari, un'altro lago che occupa una conca. Da lago risaliamo infine per un centinaio di metri di dislivello sino a un nuovo passo, il Keke La, 4150 m. Da quest'ultimo passo una ripida discesa ci porta di nuovo in mezzo alla foresta. Sul limitare di questa, nei pressi di uno spiazzo erboso sorge un minuscolo lodge, Dobato, dove siamo arrivati verso le 11. Nel pomeriggio inizia a piovigginare: continuerà ininterrottamente per tutta la notte. Cena alle 17:30 e in tenda alle 18, col buio. Sempre più in anticipo!
- 12. 17-10-12** **Dobato** (3830 m) - **Mumbuk** (3550 m) - **Yangle Kharka** (3640 m)
Mercoledì Quinto giorno effettivo di trek: **400 m** ↑ - **600 m** ↓
Alle 6:45, smontate le tende e fatta colazione, partiamo tutti e 6 dal lodge. Il sentiero scende piuttosto ripido, serpeggiando nel folto di un'umida foresta. Dopo mezz'ora di discesa raggiungiamo la località segnata sulle carte come Mumbuk, niente più che poche e piccole piazzole erbose nel folto di una foresta che ricorda il Bosco Atro popolato dai ragni giganti ne "Lo Hobbit" di Tolkeniana memoria. Inutile aggiungere che è preferibile non campeggiare in questo posto per via dell'umidità. Dopo un'altra mezz'ora di ripida e sdruciolevole discesa giungiamo a fondovalle, dove scorre il fiume Barun. da questo luogo, con due ore di saliscendi lungo un sentiero che risale il corso del fiume tenendosi sul bordo della foresta, si giunge in un sito ove la valle del Barun si allarga. Su ambo i lati compaiono prati e pascoli verdeggianti. Superato un ponticello che porta sul lato destro della valle (salendo) si arriva a un lodge isolato: i pascoli di Yangle. A mezzogiorno spunta il sole tra le nubi e possiamo così far asciugare un po' di roba. Cena e ritiro in tenda agli stessi orari di ieri.
- 13. 18-10-12** **Yangle Kharka** (3640 m) - **Langmale Kharka** (4450 m)
Giovedì Sesto giorno effettivo di trek: **810 m** ↑ - **0 m** ↓
Colazione alle 6:30 e partenza alle 7:00. Proseguiamo a mezza costa, rientrando nel bosco di rododendri, reso magico dalla nevicata di ieri. Come sempre, al mattino c'è il sole e il paesaggio è magico. Questa è la Yosemite nepalese, dove grigie pareti verticali alte più di 1000 m delimitano i fianchi dell'alta valle del Barun. A quota 3900 m il bosco si dirada sino a scomparire, per lasciar posto ad ampi pascoli popolati da capre e yak, che scorgiamo per la prima volta in questo trek. Alle 11 arriviamo a un lodge isolato, Langmale Kharka, posto in un punto panoramico davanti al Peak 7, che svetta scintillante sul lato opposto della valle. Ceniamo alle 17:30 in una stanzetta al primo piano del lodge, piena di spifferi, poi ci corichiamo alle 18:30. Alle 18 fa buio e la temperatura notturna è 4°C sottozero

14. **19-10-12** *Langmale Kharka* (4450 m)
Venerdì Giornata di sosta per acclimatazione
Alle 6:35 sorge il sole, sveglia e colazione con tè e biscotti. La giornata è dedicata al riposo ma alcuni di noi fanno un'escursione in mattinata di 700 m di dislivello sino al ghiacciaio sopra al lodge. Pranzo alle 12. Alle 12:30 sale la nebbia, come ormai d'abitudine. Ceniamo alle 17:30, col tramonto.
15. **20-10-12** *Langmale Kharka* (4450 m) - **Campo Base del Makalu** (4810 m)
Sabato Settimo giorno effettivo di trek: **480 m** ↑ - **120 m** ↓
Partenza alle 7 e dopo solo 2 ore arrivo nella spianata del campo base del Makalu, attraversando un ponticello. I portatori arrivano verso le 11 e possiamo così montare le tende nella sabbia pulita del c.b. Al c.b. ci sono ben tre lodge, sempre aperti durante la stagione di trekking, da aprile a novembre. Pomeriggio dedicato a una breve escursione sino al lago glaciale ai piedi del Makalu. Alle 17:28 il sole al tramonto tinge di rosa il parete ovest della montagna. Ceniamo subito dopo, mentre la temperatura, che di giorno è gradevole, precipita sottozero
16. **21-10-12** **Campo Base del Makalu** (4810 m)
Domenica Giornata di sosta per acclimatazione
Alle 7:30, dopo colazione, ripassiamo per un'oretta le manovre di corda. La giornata è bella, senza nuvole. Dal campo base in poi avremo sempre giornate belle e senza una nuvole, complice l'altezza e la vicinanza all'arido altipiano tibetano. Parto alle 10 per un'escursione sulla morena di fronte al Makalu. A mezzogiorno sono di ritorno per il pranzo. Poi mi riposo in tenda. La temperatura è gradevole, almeno sino alle 15:15, ora in cui il sole tramonta dietro le montagne a ovest: sul campo la temperatura scende sotto lo zero. Al tramonto, alle 17:30, ceniamo e neppure un'ora dopo siamo già avvolti nel confortevole tepore dei nostri sacchi a pelo. Nottata tranquilla nonostante la quota, grazie ai due giorni di acclimatazione in cui ci siamo fermati a Khongma e Langmale Kharka.
17. **22-10-12** **Campo Base del Makalu** (4810 m) - **Sherpani Low Camp** (5150 m)
Lunedì Ottavo giorno effettivo di trek: **340 m** ↑ - **0 m** ↓
Alle 8:00 partiamo lungo la morena laterale destra del ghiacciaio Barun che risaliamo per tre ore circa, guadagnando poco dislivello ma percorrendo sui cinque km. Il campo si trova in un tratto pianeggiante della seconda valle glaciale che s'incontra sulla sinistra (salendo) dopo il c.b. del Makalu. La tappa è breve ma è preferibile non esagerare in vista dell'aumento di quota dei prossimi giorni. All'una del pomeriggio pranziamo e alle 15:05 il sito va in ombra: subito la temperatura precipita sotto zero. Ceniamo come al solito alle 17:30. Il termometro ci informa che la minima durante la notte è scesa a -8°C in tenda.
18. **23-10-12** **Sherpani Low Camp** (5150 m) - **Sherpani High Camp** (5700 m)
Martedì Nono giorno effettivo di trek: **550 m** ↑ - **50 m** ↓
Sveglia alle 7 al sorgere del sole. Smontato il campo partiamo alle 7:45. Il terreno è morenico, costituito da grossi massi e procedere è difficoltoso. Saliamo diretti su per un ripido pendio di fronte al campo e poi attraversiamo per un km a mezzacosta, saltellando su grossi blocchi instabili di pietra. All'incrocio con la valle successiva, ci abbassiamo sino a imboccarla e la risaliamo interamente al centro (rari ometti) sino alla seraccata che la chiude a quota 5700. Di fronte alla barriera dei seracchi c'è un ampio spiazzo dove si monta il campo su piazzole già predisposte su fondo sabbioso, ore tre dal campo inferiore. Poco sopra e a sinistra del campo si trova pure una piazzola per l'elicottero. Pomeriggio di riposo per il gruppo. Salgo con le due guide a controllare la via d'accesso al passo. In un'ora e trenta risaliamo il ghiacciaio su vecchie tracce di passaggio e giungiamo sotto alla barriera rocciosa alta un'ottantina di metri. Alle 16 sono di ritorno. Cena.

- 19. 24-10-12** **Sherpani High Camp** (5700 m) - **Sherpani Col** (6180 m) - **West Col** (6170 m)
Mercoledì **West Col** (6170 m) - **Campo Base del Baruntse** (5450 m): **540 m** ↑ - **800 m** ↓
Sveglia alle 4 e partenza intorno alle 5. Durante la notte si è alzato un vento gelido che non ci mollerà per tutta la giornata. In compenso il cielo è sereno, senza una nuvola. La temperatura è intorno ai - 10°C. Ci leghiamo alle 5:45 sul ghiacciaio su cui occorre salire dalla morena sulla destra (salendo) del campo. Calziamo anche gli indispensabili ramponi e ci leghiamo. Sul ghiacciaio ci sono un paio di crepacci abbastanza ampi e ben visibili ma la prudenza non è mai troppa. Alle 8 siamo alla base del colle, nel punto che ho raggiunto ieri. Si sale per sfasciumi e poi si taglia per una decina di metri a destra in obliquo sotto una paretina rocciosa. Superata quest'ultima si precede a zig-zag in una ripida zona di sfasciumi instabili, che porta al colle a 6180 m: ore 9, un'ora dalla base del passo. Il panorama è incomparabile, con il Baruntse torreggiante sulla destra, il colle ovest ampio e ben visibile di fronte e, al di là di esso, la silhouette aguzza dell'Ama Dablam. La discesa in doppia del gruppo richiede un'ora ma attendere i portatori (sprovvisti d'imbrago e ramponi) e la calata dei bagagli direttamente dalla cima del colle tramite una teleferica di corda da 80 m richiede quasi due ore. Alle 11:45 siamo tutti con armi, bagagli e portatori alla base del colle, in pieno ghiacciaio West Barun, alla quota di 6100 m. Ho atteso anche l'ultimo dei portatori mentre intanto il gruppo dei trekker si è avviato verso il colle ovest per non stare fermi al freddo ad aspettare. In un'ora circa si attraversa l'ampio bacino glaciale, puntando a ovest in direzione del West col. Quasi al termine della traversata pressoché in piano (no crepacci) si passa davanti al campo uno del Baruntse, popolato da una decina di tende (per lo più vuote). All'una raggiungo il west col assieme agli ultimi portatori. Il gruppo ci attende infreddolito da mezzogiorno: hanno deciso di aspettare e per sfortuna ci tocca attendere ancora un'ora per dare la precedenza ad alcuni alpinisti in discesa dal c1 del Baruntse. Dato che le corde fisse per la discesa dal colle erano già sul posto ed erano state messe da loro, preferiamo attendere il nostro turno piuttosto che posizionare le nostre, col rischio di fare un groviglio di cavi. Finalmente, alle 14, la via di discesa si libera e con l'aiuto dei 150 m di fisse in pochi minuti siamo tutti felicemente alla base del colle, sul ghiacciaio dell'Hunku alla quota di 6000 m. Sono ormai le 15:30. Questa volta preferiamo non attendere che i portatori calino tutti i bagagli, operazione che richiede almeno un'ora, per cui ci avviamo seguendo le tracce nella neve in direzione del lontano laghetto sulle cui sponde sorge il campo base del Baruntse. In un'ora e mezzo lo raggiungiamo (3 km dalla base delle fisse) lasciando il ghiacciaio e tenendoci sempre sulla sinistra per proseguire su terreno morenico. Alle 17 troviamo riparo presso una tenda adibita a tea-shop e ricovero per i portatori delle numerose spedizioni (almeno 4) che troviamo al campo base del Baruntse, in riva al lago. Tè caldo biscotti ci riconciliano col mondo dopo tutto il freddo patito. Alle 19 ci raggiungono i primi portatori, il cuoco e le guide sherpa e possiamo finalmente rifocillarci. Montiamo le tende e alle nove ci concediamo un meritato riposo (8÷9 km di sviluppo in totale per 12 ore in piedi, 9 effettive).
- 20. 25-10-12** **Campo Base del Baruntse** (5450 m)
Giovedì Giornata di riposo completo
Giornata di completo riposo. Alle 12:15 assistiamo all'atterraggio di un elicottero della FishTail Air, pilotato da Maurizio, copilota di Simone Moro, che evacua un paio di membri di una spedizione. Al pomeriggio facciamo una visita di cortesia a Lakpa Temba Sherpa, della Monviso Trek <http://www.monvisotreks.com/>, qui in veste di capospedizione e organizzatore di una spedizione di altoatesini al Baruntse. Per la cronaca: in questa stagione autunno 2012 nessuno è riuscito a salire il Baruntse per via del forte vento in quota. Ceniamo al tramonto alle 17:30 come d'abitudine e dopo neanche un'ora c'infiliamo nei nostri sacchi di piumino.

21. **26-10-12** **Venerdì** **Campo Base del Baruntse (5450 m) - Campo base Amphu Laptcha (5520 m)**
Undicesimo giorno effettivo di trek: **240 m ↑ - 170 m ↓**
Partiamo tutti e sei alle 8:30, dopo colazione. Il sentiero scende su terreno morenico per attraversare il ghiacciaio dell'Hunku. Ci sono parecchi saliscendi e il cammino è poco segnalato. Tuttavia la direzione è evidente: occorre dirigersi verso il ghiacciaio terrazzato che scende dal colle di Amphu Laptcha, ben visibile dal c.b. del Baruntse. Alle 11:30, dopo tre ore di marcia e l'attraversamento della zona dei 5 laghi, molto fotogenica, arriviamo nella spianata sotto al colle di Amphu Laptcha. Pranziamo alle 12 e riposiamo in tenda, mentre il cielo si copre.
22. **27-10-12** **Sabato** **Campo base dell'Amphu Laptcha (5520 m) - Amphu Laptcha Col (5850 m)**
Amphu Laptcha Col (5850 m) - Chhukung (4740 m) 330 m ↑ - 1110 m ↓
Dato che la tappa di oggi è lunga, per evitare affollamenti al passo come l'altro ieri decidiamo di partire 1 ora in anticipo (dei tre passi, lo Sherpani è pressoché deserto, il West col assai meno per via degli alpinisti che salgono e scendono dal C1 del Baruntse mentre l'Amphu Laptcha ancor meno, a causa dei trekker e delle spedizioni che vanno dal Mera Peak al Khumbu). Per cui fissiamo la sveglia alle 02:30 e riusciamo a partire alle 4. In due ore siamo sul passo, in tempo per assistere all'alba. Il panorama sul Lothse e sulla piramide sommitale dell'Everest è incomparabile. Dall'altro lato del passo, in lontananza, si vede il West col e, dietro, s'intravede lo Sherpani col con la punta del Makalu. Per fortuna non troviamo anima viva e, alle 6:30, ci accingiamo a scendere l'unica doppia da 50 m che ci porta sul traverso. Anche le guide e i portatori fanno in fretta a calare i bagagli e così, alle 8 siamo tutti alla base dell'anfiteatro a 5350 m sotto il colle. Non troviamo neve su questo versante. Alle 9, dopo esserci cambiati e rifocillati, iniziamo il cammino lungo tracce di un sentiero sempre più marcato che in 3÷3,5 ore e 8 km ci porta a Chhukung, nell'alto Khumbu. Montiamo le tende nello spiazzo di un lodge e ceniamo con la nostra cucina. In tutto sono 8÷9 ore dal campo base. Prendo una birra in lattina a 450 Rs (da qualche anno nel Khumbu sono state vietate le birre in bottiglie di vetro): mai bevanda fu più gradita.
23. **28-10-12** **Domenica** **Chhukung (4740m)-Dingboche (4410m)-Gorak Shep (5160m)** o in alternativa **Chhukung (4740m)-Dingboche (4410m)-Tengboche (3870m) 150 m↑-990 m↓**
Giornata di sole al mattino e qualche nuvola al pomeriggio. Partiamo alle 7:45. Un'ora di facile discesa ci porta a Dingboche. Qui il gruppo si divide: tre partecipanti hanno deciso di andare sino a Gorak Shep, in modo da fare domani la classica salita al Kala Pattar. Gli altri tre partecipanti, tra cui il sottoscritto, proseguiranno invece sino a Tengboche, come da programma. Ne approfitto per congedare i portatori (che oggi scendono diretti a Namche e domani a Lukla, per lasciarvi in deposito i nostri bagagli) e per conferir loro la mancia: 45.000 Rs in tutto. Solo una delle due guide resterà con noi. Riprendiamo il cammino verso Tengboche alle 9:45. A mezzogiorno la guida e io arriviamo al Tashi Deleek Lodge di Tengboche, di fronte al monastero in precedenza prenotato. Faccio una doccia calda (400 Rs) e prendo il sole mentre aspetto gli ultimi due partecipanti, che giungono dopo un paio d'ore. Cena, pernottamento e prima colazione presso il lodge per 2.200 Rs/pax (con il Mani Rimdu i prezzi salgono). Cena alle 18.
24. **29-10-12** **Lunedì** **Gorak Shep (5140 m) - Kala Pattar (5545 m) - Tengboche (3870 m)**
oppure primo giorno di Mani Rimdu a Tengboche per i tre che erano già arrivati
Al mattino il tempo è bello e alle 9 ci rechiamo al monastero, prima che sia chiuso al pubblico. Alle 13 iniziano le prove delle danze, in tutto e per tutto simili a quelle di dopodomani ma senza i costumi. Il biglietto per le prove costa 300 Rs. Alle 17 ritornano i tre membri del gruppo che oggi hanno salito con successo il KalaPattar. Alloggiamo in tre doppie e ceniamo insieme presso il medesimo lodge

- 25. 30-10-12** **Tengboche** (3870 m)
Martedì Secondo giorno del Mani Rimdu
Ci svegliamo con un tempo ottimo e alle 8 facciamo colazione presso il lodge. Le cerimonie iniziano solo alle 13, per cui ne approfittiamo per fare due passi sulla cresta sopra Tengboche, dove un sentiero tra i chorten e le bandiere di preghiera porta sino a 4200 m. Alle 13 inizia la processione esterna al monastero con le benedizioni pubbliche e la distribuzione del Rimdu. La cerimonia è gratuita e si svolge nel vecchio villaggio, dietro al monastero. Oggi è di gran lunga la giornata più interessante e "vera" di tutte e tre le giornate del Mani Rimdu. Per di più non si deve pagare alcun biglietto e non ci sono praticamente turisti, salvo pochi trekker di passaggio. Alle 15:30 la cerimonia ha termine e rientriamo in hotel. Cena alla 18 e chiacchiere col simpatico gestore, un vecchietto tibetano molto vispo di nome Pasang.
- 26. 31-10-12** **Tengboche** (3870 m) Terzo e ultimo giorno del Mani Rimdu e 14-esimo gg di trek
Mercoledì **Tengboche** (3870 m) - **Namche Bazaar** (3440 m): **350 m↑ - 720 m↓**
Alle 8, dopo colazione, saldo il conto del Lodge a Pasang: 20.100 Rs per la mezza pensione per 2 giorni per il gruppo (sono 1.650 Rs/pax). Ci rechiamo poi al gompa dove alle 9 hanno inizio le danze del Mani Rimdu nel cortile interno del monastero. E' il giorno "clou" e il cortile è affollato da turisti e locali. Il biglietto costa oggi 500 Rs/pax. Alle 12 iniziamo la discesa verso Namche, anche se le danze sono ancora in corso: dopo tre ore seduti ai freddo sulle lastre di pietra del cortile del monastero siamo soddisfatti con ciò che abbiamo visto. In tre ore arriviamo a Namche Bazaar. Prendiamo alloggio al Thamserku View Lodge, gestito dalla madre di Doma Pemba, la prima donna nepalese ad aver salito l'Everest da nord, purtroppo scomparsa nel 2007 sul Lhotse. Incontriamo Silvio Mondinelli che è venuto qui per bere un tè e fare due chiacchiere.
- 27. 01-11-12** **Namche Bazaar** (3440 m) - **Phakding** (2620 m) - **Lukla** (2845 m)
Giovedì Aeroporto di Lukla, 15-esimo e ultimo giorno del trek): **500 m↑ - 1000 m↓**
Sveglia alle 7 e colazione alle 7:30. Alle 8 saldo il conto per la notte e la mezza pensione per 6 pax (7.500 Rs in tutto, prezzo onesto, considerando la cena abbondante). Il pernottato costa 200 Rs/pax ma solo se si sceglie contestualmente la mezza pensione. Superati i controlli del permesso in uscita da Namche, scendiamo sino al fiume e proseguiamo verso Phakding. In cinque ore da Namche giungo con la guida al Khumbu Resort di Lukla. Il gruppo arriva entro un'ora. Purtroppo, non avendo prenotato (non lo hanno fatto neppure i nostri portatori di passaggio) non trovo posto al Khumbu Resort, trovo però una sistemazione nel lodge di fronte, dove ceniamo (4.910 Rs in 6 più 800 Rs per le camere).
- 28. 02-11-12** **Nepal Airlines: Lukla - Kathmandu** (part. 08:13 → arr. 08:47)
Venerdì Alloggiamo al Thamel Hotel di Kathmandu
Ci svegliamo alle 5:30 e alle 6 siamo già in aeroporto, con le prime luci dell'alba. Data l'ora siamo stati costretti a saltare la colazione, ma non volevamo correre il rischio di arrivare in aeroporto in ritardo, anche se con il senno di poi si poteva tardare. La giornata è discreta, nonostante qualche velatura in cielo. Pago 200 Rs/pax per la tasse d'imbarco e ben 5.000 Rs per i 50 Kg di eccedenza bagaglio che ci sono addebitati: la Nepal Airlines non fa sconti. Decoliamo alle 8:13 e atterriamo a Kathmandu alle 8:47. Il pulmino dell'agenzia ci porta all'hotel Thamel, dove giungiamo alle 9:40. Mattinata libera per lavarsi e sistemare il bagaglio, oltre che per riprendere i contatti con internet e il resto del mondo. Alle 18:15 ci viene a prendere un pulmino che ci porta al Bhojan Griha Restaurant in Dilli Bazar, per una cena etnico-turistica in stile nepalese con danze e balli, gentilmente offerta dall'agenzia (bevande escluse: 1.400 Rs in tutto).

- 29. 03-11-12** ***Kathmandu*** (1330 m slm)
Sabato Giorno di riposo / margine trascorso a Kathmandu
Saldo il conto dell'hotel con 14.500 Rs per 2 notti (colazione inclusa per 3 camere doppie) poi integriamo la cassa, oramai esausta, con 35 €/pax, portando il totale dei versamenti a 276 € (tenendo conto del giorno in cui ci siamo separati e dei pranzi fuori cassa e delle bevande nei giorni non di trekking, a questa cifra occorre aggiungere una novantina di Euro più i 34 € del visto per avere un prospetto di spesa effettiva per persona più aderente al vero). Mattinata libera per gli ultimi regali. A mezzogiorno pranzo alla Everest Steak House (1.350 Rs) quindi mi reco in camera a fare i bagagli e chiudere i conti. Alle 18:00 ci rechiamo per l'ultima cena insieme al K-too! in Thamel (ceniamo con 4.300 Rs in 6). Dopo cena facciamo due passi per Thamel e quindi ci rechiamo a riposare in vista del viaggio di ritorno.
- 30. 04-11-12** Volo ***Qatar QR353: Kathmandu - Doha*** (partenza 12:56 → arrivo 15:12)
Domenica meno 2 h 45' di fuso rispetto a Doha
Sveglia alle 7:30 e colazione in hotel alle 8. Il minibus ci viene a prendere alle 9:30 e alle 10 ci lascia in aeroporto. Decolliamo alle ore 12:56 sul volo Qatar diretto a Doha, dove sbarchiamo alle 15:12 locali dopo 5 ore esatte di volo (meno 2 ore e 45 minuti di fuso rispetto a Kathmandu). Lunga attesa di nove ore a Doha, resa però più sopportabile dai terminali con accesso gratuito a internet.
- 31. 05-11-12** Volo ***Qatar QR35: Doha - Malpensa*** (partenza 01:15 → arrivo 05:30)
Lunedì meno 2 h di fuso (ora solare in Italia)
Poco dopo mezzanotte c'imbarchiamo sul volo Qatar diretto a Malpensa che decolla alla una e un quarto del mattino. Dopo sei ore e un quarto di volo atterriamo felicemente a Malpensa, nel grigio plumbeo dell'autunno padano.

Buon trek da Giuseppe Pompili