
RELAZIONE: BIAFO HISPAN TREK

dal 13 LUG 2013 al 05 AGO 2013

di GIUSEPPE POMPILI

Tel.: 051 493756 - 335 8148325

Email: giuseppe.pompili@tin.it

Web: www.paesieimmagini.it

Trekker: 4

1. Considerazioni Generali sul Viaggio

Il trek del Biafo-Hispar è un itinerario che percorre le poco frequentate valli glaciali del Biafo e dell'Hispar. E' anche conosciuto come "Snow lake trek". Il viaggio è stato da noi effettuato nella seconda metà di luglio, periodo ottimale dal punto di vista meteo. L'itinerario prevede l'andata via Skardu/Askole e il ritorno via Hispar/Karimabad attraverso il passo Hispar La, 5121 m, passaggio obbligato per completare la traversata. Avendo ultimato il percorso con tre giorni di anticipo sul programma c'è restato tempo per una breve visita dell'Hunza a Baltit, Altit e Gilgit prima di rientrare a Islamabad via terra lungo la KKH. Mentre all'andata abbiamo usufruito del volo interno Islamabad-Skardu in coincidenza col volo internazionale (recuperando così un giorno), tanta fortuna non si è ripetuta al ritorno a causa di una perturbazione che ha fatto cancellare il nostro volo da Gilgit a Islamabad (cosa peraltro normale e ampiamente prevista, per via delle piogge monsoniche d'inizio agosto). Il ritorno è avvenuto quindi via terra in due giorni lungo la KKH, con una sosta a Besham per la notte. Siamo giunti regolarmente a Islamabad il 4 agosto nonostante le inevitabili frane lungo la KKH e la conseguente perdita di otto ore lungo la strada. Il trek, da Skardu a Karimabad, ha richiesto due settimane, includendo anche il giorno per il trasferimento in jeep e i due giorni di riposo nel corso della traversata. E' comunque prudente inserire nel programma almeno un paio di giorni extra per gl'imprevisti o per attese forzate causate dal meteo nel superamento del passo Hispar. Noi abbiamo impiegato sette giorni per raggiungere il passo Hispar da Askole, incluso un giorno di sosta. Altri sei (sempre includendo un giorno di sosta) si sono resi necessari per completare la traversata fino al villaggio di Hispar e continuare quindi in trattore, a piedi e infine in jeep a Karimabad. E' bene tener presente che il Biafo-Hispar trek non è tra i più facili. Richiede trekker allenati e disposti a sopportare i disagi connessi a due settimane di tenda e alla vita da campo su ghiacciaio, assai distanti dal comfort dei lodge. In ogni caso non scendere sotto le tre settimane nella programmazione di questo trek a/r dall'Italia.

Il gruppo era composto di quattro persone, sottoscritto incluso. Sino all'ultimo non abbiamo avuto la certezza di partire a causa della situazione creatasi dopo la strage di dieci alpinisti stranieri il 23 giugno 2013 al c.b. Diamir del Nanga Parbat. All'ultimo, dopo aver ottenuto i visti solo due giorni prima della data di partenza stanti gli avvisi di sicurezza del Ministero degli Affari Esteri, siamo riusciti a partire come gruppo autogestito. A posteriori, posso affermare come la situazione della sicurezza in Baltistan sia ora sotto controllo. Questo è dovuto sia al fatto che si tratta di un'area molto diversa da quella di Chilas sia per la presenza massiccia di militari e di polizia. Anche in Hunza tutto appare molto tranquillo. Peraltro la KKH nel tratto da Gilgit a Besham resta esposta al rischio di attacchi sporadici. Persino l'onnipresente scorta armata della polizia può fare poco per prevenire una raffica di kalashnikov sparata dal ciglio della strada, evento che, pur se improbabile, allo stato attuale non si può del tutto escludere. Per prevenire i potenziali pericoli di un viaggio via terra lungo la KKH l'unico modo è andare e tornare dal Baltistan in aereo, fatto però in pratica non sempre possibile a causa del monzone.

Per farsi un'idea dei luoghi, è possibile guardare le fotografie che ho fatto durante il viaggio al seguente indirizzo: <http://www.paesieimmagini.it/Pakistan/FBiafo-Hispar2013.htm>

2. Indice

1. Considerazioni Generali sul Viaggio 	1
2. Indice	2
3. Itinerario Schematico 	3
4. Servizi Utilizzati 	4
4.1 Servizi e Terra 	4
5. Telefono, Voli, Mezzi, Permesso, Visto    	4
6. Dove Pernottare 	5
7. Dove Mangiare 	5
8. Valute, Cambi & Visto 	6
9. Spesa Comune, Spesa d'Agenzia & Mance 	6
9.1 Spesa Comune 	6
9.2 Spesa d'Agenzia 	6
9.3 Mance 	6
10. Clima, Materiali, Salute, Mal di Montagna	7
10.1 Clima   	7
10.2 Materiali 	7
10.3 Salute 	7
10.4 Mal di Montagna (AMS) 	8
11. L'itinerario del Trek 	9
11.1 Itinerario del trek effettuato da Askole al passo Hispar	9
11.2 Itinerario del trek effettuato dal passo Hispar al villaggio di Hispar	12
12. Guide, Letture Consigliate & Mappe	14
12.1 Guide & Letture 	14
12.2 Mappe 	14
13. Diario Giornaliero 	144

3. Itinerario Schematico

GG. N°	Data & Giorno	Itinerario effettuato dal 13 luglio al 5 agosto 2013 Milano → Dubai → Islamabad → Skardu → Askole → Hispar → Baltit → Gilgit → Islamabad → Dubai → Milano	Mezzi di trasporto e Km	Tempi effettivi
1	13-07-13 Sabato	Volo Emirates EK102: Mxp – Dubai (p. 11:28 → a. 19:01 loc) + 2 h Volo Emirates EK614: Dubai – Isb. (p. 21:32 → a. 01:14 loc) + 1 h	B777-300 4690+2272	5 h 33' 2 h 42'
2	14-07-13 Domenica	Volo Pia PK453: Islamabad – Skardu (p. 10:25 → a. 11:25) Skardu (N 35°17'42"; E 75°39'06"; 2265 m) Trasf. hotel Concordia	ATR28 600 km	1 h
3	15-07-13 Lunedì	Skardu (N 35°17'42"; E 75°39'06"; 2265 m) Forte di Kharphocho e collina sopra la città	-	-
4	16-07-13 Martedì	Skardu – Askole (N 35°40'49"; E 75°48'13"; 3050 m) Trasferimento in jeep e pernotta in tenda nel campeggio di Askole	Jeep 124 km	5 h 45'
5	17-07-13 Mercoledì	Askole (3050 m) – Ponte di Garang (2990 m) 40 m ↑ - 80 m ↓ Ponte di Garang (2990 m) – Namla (3420 m) 420 m ↑ - 0 m ↓	Trek 5,5 km Trek 11 km	2 h 4 h
6	18-07-13 Giovedì	Namla (3420 m) – Mango (3730 m) II tappa del trek: 360 m ↑ - 50 m ↓	Trek 9 km	4 h
7	19-07-13 Venerdì	Mango (3730 m) – Baintha (4050 m) III tappa del trek: 370 m ↑ - 50 m ↓	Trek 14 km	5 h 30'
8	20-07-13 Sabato	Baintha (4050 m) Giorno di riposo (escursione a/r sopra Baintha a 5200 m)	-	-
9	21-07-13 Domenica	Baintha (4050 m) – Marphogoro (4280 m) IV tappa del trek: 260 m ↑ - 30 m ↓	Trek 12 km	4 h 30'
10	22-07-13 Lunedì	Marphogoro (4280 m) – Karphogoro (4580 m) V tappa del trek: 300 m ↑ - 0 m ↓	Trek 10 km	4 h
11	23-07-13 Martedì	Karphogoro (4580 m) – Hispar La (5120 m) VI tappa del trek: 640 m ↑ - 20 m ↓	Trek 14 km	6 h 20'
12	24-07-13 Mercoledì	Hispar La (5120 m) – Khani Basa (4550 m) VII tappa del trek: 600 m ↓ - 30 m ↑	Trek 12 km	5 h
13	25-07-03 Giovedì	Khani Basa (4550 m) – Yutmaru (4340 m) VIII tappa del trek: 250 m ↓ - 40 m ↑	Trek 10 km	5 h
14	26-07-13 Venerdì	Yutmaru (4340 m) – Jutmal (4240 m) IX tappa del trek: 100 m ↓ - 10 m ↑	Trek 8 km	4 h
15	27-07-13 Sabato	Jutmal (4240 m) Giorno di riposo (escursione a/r sopra Jutmal a 4900 m)	-	-
16	28-07-13 Domenica	Jutmal (4240 m) – Bitanmal (3850 m) X tappa del trek: 540 m ↓ - 150 m ↑	Trek 13 km	5 h 45'
17	29-07-13 Lunedì	Bitanmal–Hispar (3060m)– Hispar paese (3210m) 900m↓- 260 m↑ Hispar paese (3210 m) – inter frana poi jeep a Karimabad (2500m)	Trek 13 km Trk+J 8+56	5 h 30' 2 h 30'
18	30-07-13 Martedì	Karimabad (2500 m) Alloggio all'hotel Al-Barakaat, riposo, visita al forte di Baltit	-	-
19	31-07-13 Mercoledì	Karimabad (2500 m) Visita al forte di Altit, poi trek a Lady Finger al c.b. Hunza Peak, 3900	Trek 10 km	4 h 30'
20	01-08-13 Giovedì	Karimabad (2500 m) – Gilgit (N 35°55'00"; E 74°18'00"; 1500 m) Alloggio all'hotel Riveria, visita al Bazaar nel pomeriggio	Jeep 72 km	2 h 20'
21	02-08-13 Venerdì	Gilgit (N 35°55'00"; E 74°18'00"; 1500 m) Visita mattutina al Buddha di Kashar scolpito nella roccia	Jeep 12+12 km	25'+25'
22	03-08-13 Sabato	Gilgit (N 35°55'00"; E 74°18'00"; 1500 m) – Besham (600 m) Partenza alle 5 del mattino arrivo alle 22:30. Otto ore fermi per frana	Jeep 326 km	10 h (effett)
23	04-08-13 Domenica	Besham (600 m) – Islamabad (N 33°41'31"; E 73°06'36"; 556 m) Arrivo a Islamabad alle 13:40. Alloggio all'hotel Imperial Inn	Jeep 276 Km	6 h
24	05-08-13 Lunedì	Volo Emirates EK613: Isb. – Dubai (p.10:20 → a.12:52) - 1 h fuso Volo Emir. EK91/95: Dubai-Mxp/Fco (p.17:02 → a.20:52) -2 h fuso	B777-300 2280+4725	2 h 32' 5 h 50'

4. Servizi Utilizzati

4.1 Servizi a Terra

Italia

Per raggiungere Islamabad la compagnia aerea utilizzata è stata la Emirates via Dubai. Organizzazione tecnica per il piano voli, i visti, l'assicurazione: **Viaggi nel Mondo** - viaggiavventurenelmondo.it Largo Grigioni, 7 – 00152 – Roma.

Pakistan

Per l'organizzazione logistica del trek del Biafo Hispar ci si può rivolgere a una delle numerose agenzie abilitate pakistane con sede a Islamabad o a Skardu, 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 compresi. Nel nostro caso erano compresi i voli interni da/per Islamabad, il permesso di trek, il supporto logistico di 30 portatori più cuoco, sirdar e due guide, vitto e alloggio durante il trek e tutti i pasti e gli hotel da/a Islamabad. Tenere presente che il supporto tecnico di un'agenzia locale è indispensabile non solo per la logistica, ma anche per avere l'invito oggi indispensabile per ottenere il visto per il Pakistan.

5. Telefono, Voli, Mezzi, Permesso, Visto

-  **Per telefonare dall'Italia in Pakistan** si compone il numero **0092** + Prefisso (senza lo zero) + Numero Locale. Il prefisso di Islamabad è 051, quello di Gilgit 0572, quello di Skardu 0575.
-  **Per telefonare dal Pakistan in Italia:** **0039** + Numero.
-  **Il bagaglio** massimo consentito dalla Emirates è di 30 kg (con una tolleranza al max di qualche kg).
-  **La lunghezza** totale del percorso lungo la KKH da Islamabad a Skardu è di **750** km che si percorrono o con un'ora di volo da Islamabad oppure in due giorni (24 ore effettive di minibus oppure 17 ore di jeep, no stop). E' da quest'anno sconsigliabile fermarsi per la notte a Chilas pur se il principale hotel (lo Shangri-la) dispone di guardie armate all'ingresso.
-  Il **peso** massimo per persona compreso nella quota durante il trek è di 15 Kg/pax.
-  Il **visto** per il Pakistan si prende in Italia prima della partenza o tramite Avventure o per conto proprio. In ogni caso occorrono il passaporto valido almeno 6 mesi con due pagine libere attigue e 2 foto assieme al modulo di domanda che si può scaricare qui: http://www.zamavisti.it/d_moduli.cfm?docpdf=visto_Pakistan.pdf oltre alla lettera d'invito di un'agenzia pakistana abilitata, la fotocopia del biglietto aereo e del passaporto, la ricevuta della prenotazione di un hotel o di servizi in loco, il proprio estratto conto bancario. Il costo è 50 € che diventano 90 € con le spese di spedizione e quelle d'agenzia. Il visto dura sino a 60 giorni.
-  **La tassa d'imbarco** per i voli internazionali è inclusa nel biglietto aereo.
-  L'**Elettricità** è a **220 V AC 50 Hz**, in tutto il paese, Skardu inclusa. Prese elettriche standard europeo (senza la terra centrale). Ad Askole, nell'edificio antistante il nuovo camping, ci sono prese elettriche standard. L'elettricità c'è tuttavia solo dopo e 19, sino alle 23. A Karimabad la luce elettrica va ad intermittenza ed è disponibile solo per un paio d'ore al giorno, indicativamente dalle 19 alle 21. A Gilgit la situazione è un po' migliore, ma le interruzioni elettriche sono frequenti.

6. Dove Pernottare

CATEGORIA:	Il giudizio sugli alberghi è soggettivo e tiene conto del rapporto qualità/prezzo:
*** = 3 stelle	Buono = ☺; Suff. = ☹; Insuff. = ☹, Da evitare = ☹. La scritta con colaz. significa
** = 2 stelle	che la colazione è inclusa nel prezzo,
* = 1 stella	N.B.: i prezzi sono in rupie per persona. Si consideri che, a luglio 2013, 1 Rupia
☹ = Da evitare	pakistana \approx 0,77 Eurocent; 1 € \approx 129 Rupie.

Località	Nome Hotel	Indirizzo	Cat/Giud	Tel/Fax	Prezzo
1. Islamabad	The Hunza Embassy Lodge hunzabusinesses.com	House#9B, Street#18 Sector F-8/2 Islamab	*** ☺	(0)51-2852024 (0)51-2852035	Incluso nei servizi
2. Islamabad	Imperial Inn imperialinnislamabad.com	House#2, Street#52 Sector F-7/4 Islamab	**** ☺	+92-51-8354414 (0)3135554389	Incluso nei servizi
3. Besham	Continental Hotel Besham	Lungo la KKH a inizio paese	** ☹	+92 996-40047 +92-346968628	Incluso nei servizi
4. Karimabad	Al Barakaat Hotel albarakaathunza.com	Karimabad prima del campo sportivo	*** ☺	(0)5813-457600 (0)312-6656599	Incluso nei servizi
5. Gilgit	Hotel Riviera	River Road Chinar Bagh, Gilgit	*** ☺	(0)5811-53093 (0)5811-54184	Incluso nei servizi
4. Skardu	Concordia Motel	College Road Skardu	*** ☺	(0)5831-52582 (0)346-9555006	Incluso nei servizi

Oltre agli hotel di cui sopra, in cui abbiamo pernottato 10 notti in tutto, durante il trek abbiamo utilizzato la tenda fornita dall'organizzazione per un totale di altre 13 notti.

7. Dove Mangiare

GIUDIZIO:	I ristoranti indicati sono quelli dove effettivamente si è cenato; nel giudizio è
☺ = Buono	considerato il rapporto globale tra il prezzo pagato e la qualità.
☹ = Discreto	
☹ = Scarso	N.B.: i prezzi sono in Rupie pakistane, per persona, alcolici e bevande incluse.
☹ = Da evitare	Si consideri 1 Rupia pakistana \approx 0,77 Eurocent; 1 € \approx 129 Rupie.

Località	Nome Ristorante	Indirizzo	Giudizio	Telefono	Prezzo/pax
1. Islamabad	Imperial Inn imperialinnislamabad.com	House#2, Street#52 Sector F-7/4 Islamab	☺	+92-51-8354414 (0)3135554389	Incluso nei servizi
2. Islamabad	Kabul Restaurant	Plot n°17- Shop 2 F-7 Markaz - jinnah	☺	(0)51-2650953	500 Rs
3. Besham	Continental Hotel Besham	Lungo la KKH a metà paese	☹	+92-996-40047 +92-346-968628	Incluso nei servizi
4. Karimabad	Al Barakaat Hotel albarakaathunza.com	Karimabad prima del campo sportivo	☺	(0)5813-457600 (0)312-6656599	Incluso nei servizi
5. Gilgit	Hotel Riviera	River Road Chinar Bagh, Gilgit	☹	(0)5811-53093 (0)5811-54184	Incluso nei servizi
6. Skardu	Concordia Motel	College Road Skardu	☺	(0)5831-52582 (0)346-9555006	Incluso nei servizi

I ristoranti segnalati sono quelli dove abbiamo pranzato o cenato. La cucina nei ristoranti lungo la KKH è semplice e a base di pollo, montone, chapati e dhal, in genere piccanti. Tutte le spese dei pasti erano incluse nel pacchetto dei servizi dell'agenzia.

Il menu del trekking comprendeva pollo, capra, pasta, patate, uova, frittate, cavoli, riso, minestra in brodo, frutta fresca e scioppata. I problemi intestinali sui ghiacciai sono frequenti a causa dell'acqua contaminata o non bollita a sufficienza, per cui raccomando di fare particolare attenzione: bere sempre acqua bollita, magari sotto forma di tè o Nescafé o aranciata liofilizzata. L'acqua minerale in bottiglia si trova facilmente negli hotel e nei ristoranti di Skardu, dell'Hunza e a Islamabad. Birra e bevande alcoliche si trovano solo in Hunza, in particolare a Karimabad.

8. Valute, Cambi & Visto

Paese	Valuta	Cambio ufficiale luglio 2013		Altro cambio agosto 2013	
		1 Euro	1 Dollaro	1 Euro	1 Dollaro
Pakistan	Rupia pakistana Rs	1 € = 129 Rs	1 \$ = 97 Rs	1 € = 123 Rs	1 \$ = 93 Rs

La valuta in Pakistan è la **Rupia pakistana** o **Rs**. Nel luglio del 2013 la parità Euro/dollaro era di circa 1,33 (1€ = 1,33 \$). La valuta che consiglio per la cassa comune è l'Euro, da cambiare in Rupie in loco, preferibilmente a Islamabad, presso l'area di mercato nota come "Supermarket".

Paese	Visto	Tassa d'ingresso/d'imbarco	Formalità da espletare in arrivo ed in partenza
Pakistan	50 €	Comprese nel prezzo del biglietto	Controllo passaporto e visto Compilare la carta di sbarco in ingr.

Il visto per il Pakistan costa 50 € e ha validità 30 giorni, si prende in Italia o tramite Avventure o all'ambasciata di Roma o al consolato di Milano tramite agenzia, per es. zamavisti.it (Tel: 06 5342710). Al passaporto valido 6 mesi occorre unire 2 foto e la lettera d'invito dell'agenzia, un estratto aggiornato del proprio conto corrente, il modulo dell'ambasciata, la fotocopia del piano voli, del passaporto e la lettera di conferma prenotazione hotel. Non è necessario fare dichiarazioni di valuta.

9. Spesa Comune, Spesa d'Agenzia & Mance

9.1 Spesa Comune

Ciascun trekker ha cambiato all'arrivo la somma di **120 €/pax**. Questo importo è stato esclusivamente impiegato per le mance. Le spese extra (bevande, souvenir, francobolli, cartoline) si possono valutare in ulteriori **80 €** a persona, portando il totale generale a **200 €/pax**.

9.2 Spesa d'Agenzia

In questo viaggio le spese d'agenzia (per un gruppo da 4 a 6 pax) sono state **1985 €/pax** e hanno incluso ogni costo in Pakistan (vitto e alloggio per l'intera durata del soggiorno in Pakistan, tutti i trasporti voli interni inclusi, vitto durante il trek, permesso di trek e portatori) escluse solo le mance e le bevande. Abbiamo versato all'arrivo direttamente in contanti tale somma al rappresentante dell'agenzia pakistana.

9.3 Mance

Le mance sono state conferite a ciascun portatore (24+6) al termine del trek in ragione di **1.500 Rs/pax**. Ai sei portatori che ci hanno accompagnato solo durante le prime 3 tappe sono stati dati **500 Rs** a testa. Il cuoco Abbas e il sirdar Suleiman hanno ricevuto **2.500 Rs** a testa oltre a **20 €** a testa, mentre il "capo" nonché e guida Wazir Jaffer ha ricevuto **40 €**. La "vice" guida Jamal ha ricevuto **30 €**. Abbiamo conferito mance in euro solo ai capi perché i portatori trovano complicato cambiare in banca. Abbiamo pure conferito **500 Rs** al driver della jeep Skardu-Askole. Il driver che ci ha accompagnato per due giorni lungo la KKH, facendoci arrivare in tempo a Islamabad, ha ricevuto invece **2.000 Rs**. Il totale per le mance versato da ciascun trekker è stato quindi di **120 €/pax**. Inoltre, come consuetudine, al termine del trek sono stati donati a titolo personale ad alcuni portatori meritevoli indumenti o attrezzatura tecnica.

10. Clima, Materiali, Salute, Mal di Montagna

10.1 Clima

Paese	Regione	Stagione premonsonica	Stagione monsonica
Pakistan	Islamabad	Da aprile a luglio 30÷38 °C	Da agosto a settembre +28÷35 °C
Pakistan	Skardu	Da aprile a luglio 18÷25 °C	Da agosto a settembre +15÷22 °C
Pakistan	Hispar La (5120 m)	Luglio -2÷4 °C	Da agosto a settembre -6÷0 °C
Pakistan	Hunza	Da giugno a luglio 25÷30 °C	Da agosto a settembre 20÷24 °C

Durante il trekking di andata, sino al 21 giugno, il meteo è stato bello e stabile, con giorni sereni e soleggiati. Il 22 e il 23 giugno abbiamo avuto cielo coperto al mattino con piogge e sporadiche nevicate ma con schiarite in serata. Infine, sempre meteo splendido sino al completamento del trek, fino al primo agosto. Con l'inizio del nuovo mese sono anche arrivate le prime piogge monsoniche lungo la KKH con conseguenti frane e interruzioni all'altezza di Chilas che ci hanno ritardato di parecchie ore, senza però stravolgere i tempi del rientro ad Islamabad.

10.2 Materiali

Riassumo qui brevemente, senza alcuna pretesa di esaustività, il vestiario consigliato per il trek del Biafo-Hispar (nel nostro caso avevamo portato con noi anche i ramponi e la picca, materiali non strettamente indispensabili a meno di volersi cimentarsi in salite più tecniche): scarponcini da trek; un paio di sandali per il viaggio di andata e ritorno lungo la KKH; 2 paia di calze da trek pesanti e 2 paia leggere per il trek; sacco a pelo di piumino (non eccessivamente pesante, comfort a -5 °C); giacca di piumino; giacca in goretex; ghette; guanti pesanti e leggeri; copri pantaloni; 2 maglie pesanti in pile sottopantaloni o calzamaglia; 2 pantaloni per il trek, 4 magliette 1/2 manica; camicie a maniche lunghe; magliette in capilene; windstopper, berretto in lana o pile; cappello per il sole e/o pioggia; foulard; occhiali da sole anti UV; creme solari anti U.V. per labbra & viso; borraccia; coltellino; ombrello pieghevole per il sole e/o pioggia; pila frontale con pile di ricambio; asciugamano; nécessaire da bagno; fazzolettini di carta; biancheria intima in microfibra; macchina fotografica, Thermarest e/o modulo per la tenda (fornita dall'organizzazione); utili i bastoncini telescopici da sci per il trek. Non sono strettamente necessari i ramponi per la salita e la discesa dell'Hispar La, necessarie invece una corda per legarsi e un imbrago. Utile portarsi un telefono satellitare con adeguata scorta di batterie e/o pannello solare per coordinare l'arrivo delle jeep a Hispar e per chiamare eventuali soccorsi in caso di emergenze. Noi disponevamo del mio Thuraya mod. SG2520.

10.3 Salute

Portarsi una piccola farmacia personale. A puro titolo di esempio: l'Imodium in caso di dissenteria, un antibiotico come il Bimixin per le infezioni intestinali e il Bactrim per le altre. Un analgesico generico tipo l'Aspirina o il Moment. Utile il Compeed (cerotto contro le vesciche). Necessario un assortimento di farmaci per curare i sintomi delle malattie da raffreddamento tipo Zerinol, Benagol, Iodosan, Raffreddoremed e MediNait, oltre al Deltarinolo per il naso chiuso e a un collirio per il forte irraggiamento in quota. Da non sottovalutare il mal di montagna, che va affrontato con diuretici tipo Diamox, ma soprattutto prevenuto con un'adeguata acclimatazione e con opportune soste di 5 minuti ogni ora durante il trekking di avvicinamento. Tra le vaccinazioni consigliate è prudente aver fatto almeno l'antitifica.

10.4 Mal di Montagna (AMS)

Prevenzione

Trascorrere 2-4 giorni ad altitudini intermedie es. 1,800-2.400 m (*The Med. Letter 878; 1992*).

Adeguata introduzione di liquidi, evitare alcool, fumo, sedativi e grossi sforzi (*Broome, Current Therapy 1998*)

Salire lentamente >3.000 m, es. 300-400 m/die fino a 5.000 m e poi 150-200 m/die (*Broome, Current Therapy*)

Acetazolamide **Diamox**® alle dosi di 250 mg (1 cpr)/8 h iniziando il giorno prima e continuando per almeno 5 gg alle maggiori altitudini. Riduce l'incidenza e la gravità (*Broome, Current Therapy 1998*). Effetti collaterali: aumento della diuresi, parestesie, disturbi intestinali.

I cortisonici, tipo desametasone **Decadron**® alle dosi di 2-4 mg/6 h, iniziando il giorno dell'ascesa e continuando per almeno 3 gg. alle maggiori altitudini, dimezzano la frequenza della malattia (*The Med. Letter 878; 1992*). L'efficacia è superiore a quella dell'Acetazolamide ma, per i potenziali effetti collaterali, non può essere raccomandata come profilassi, ma riservato a casi particolari e in associazione all'Acetazolamide (*The Med. Letter 878; 1992*).

Non impiegare mai farmaci, in pazienti con malattia, allo scopo di continuare la salita. Cautela particolare con i forti fumatori, cardiopatie, pneumopatie, anemici o con altre malattie croniche. La nifedipina è utile nella prevenzione dell'edema polmonare acuto e nella terapia.

Terapia

Causale:

ridiscesa, l'importanza è proporzionale alla severità del caso (anche 300 m possono sortire grande effetto).

Sintomatica:

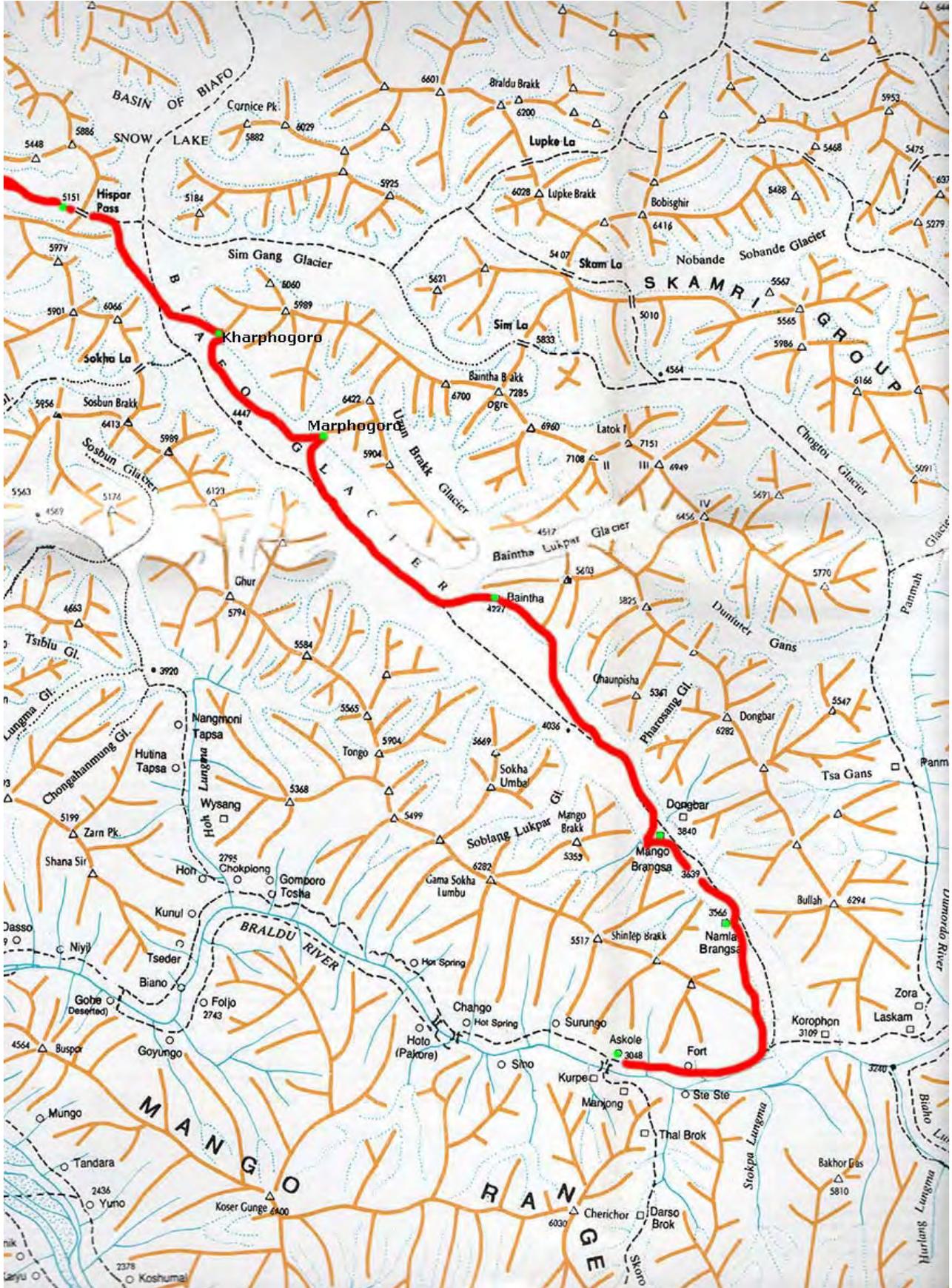
Casi lievi: pasti piccoli e frequenti, abbondante introduzione di liquidi, evitare alcool; riposo, ma evitare sedativi per dormire, per il rischio di depressione respiratoria notturna; evitare paracetamolo (Tachipirina®) in caso di cefalea perché è un os sidante (*Roche, Current Therapy 1997*) acetazolamide, ma l'efficacia non è certa

Casi moderati: riposo, desametasone 4 mg/6 h per os per 1-3 gg poi riduzione fino alla sospensione in 5 gg.; Acetazolamide.

Casi severi: L'ossigeno (6-12 litri per cannula nasale *The Med Letter 878; 1992*) è consigliato, ma non è sicuramente efficace; acetazolamide e desametasone 4mg/6 h per os o I.M. Questi possono essere utili solo se non è possibile la discesa (*The Med. Letter 878; 1992*) perché riducono i sintomi ma non migliorano le anomalie oggettive. Può essere utile il trattamento di 4-6 ore in camera iperbarica.

11. L'itinerario del trek

11.1 Itinerario del trek effettuato da Askole al passo Hispar



In rosso il percorso effettuato da Askole all'Hispar La e poi in discesa lungo l'Hispar sino all'omonimo villaggio posto al termine del ghiacciaio (fine trek) per uno sviluppo complessivo di 70 ± 4 km sino al passo più altri 56 ± 4 km lungo l'Hispar sino al villaggio di Hispar. La lunghezza complessiva è perciò di 126 ± 6 km. Abbiamo impiegato tredici giorni in tutto da Askole a Karimabad, inclusi due giorni di riposo (a Baintha e a Jutmal): in media fanno circa 12km al giorno. In verde le località dove abbiamo fatto campo. Nel dettaglio, le tappe di andata e ritorno sono:

Askole (3050 m) – Ponte di Garang (2990 m) – Namla (3420 m)

Ad Askole termina la strada carrozzabile e inizia il sentiero che in 2 ore (5 km circa) porta al ponticello di Garang. Dal campeggio di Askole si attraversa il villaggio in lieve discesa e si prosegue poi lungo una strada che diviene poi un sentiero. Dopo un saliscendi su un roccione a strapiombo sul Braldo si giunge al ponte sospeso che attraversa il fiume Biafo poco prima che si getti nel Braldo. 100 m prima del ponte sospeso si nota un bivio appena discernibile: prendere il sentiero di sinistra (salendo) che NON attraversa il ponte ma prosegue sulla destra orogr. del Biafo senza attraversarlo mai. Si prosegue in falsopiano e poi con ripida salita si giunge sul bordo della morena del ghiacciaio. Da qui si prosegue faticosamente lungo il ciglio della morena su tracce di sentiero con numerosi saliscendi sino ad entrare decisamente dentro il ghiacciaio in corrispondenza di uno sperone di roccia bianca dove finisce il sentiero. Si aggira la seraccata nera che arriva a ridosso del bordo roccioso sulla destra orogr. del Biafo, cancellando del tutto la morena. Seguendo rarissimi ometti, puntare al centro del ghiacciaio e risalirlo per un km circa, aggirando i crepacci maggiori. Appena superata una valle glaciale che sbocca sempre sul lato dx orogr. nel Biafo, puntare subito alla morena sulla dx orogr. (a sinistra salendo) alla cui sommità si trova una valletta erbosa. Oltre la morena ci si trova nei prati di Namla (cartello che avvisa della possibilità di avvistare il leopardo delle nevi). Sono circa 16 km da Askole, 6 o 7 ore.

Namla (3420 m) – Mango (3730 m)

Si lascia il campo (e le sue piazzole di terra battuta) scendendo sul ghiacciaio frontalmente. Discesa la ripida morena sassosa si punta subito al centro del Biafo, sulla grande morena sassosa centrale. Si continua sulla morena al centro del ghiacciaio per un'ora e mezzo circa, sino a superare una valle glaciale posta sulla sinistra (salendo). Puntare poi diagonalmente verso sinistra in modo da giungere in prossimità del bordo dx orogr. del Biafo in corrispondenza di una seconda valle glaciale. Complicata l'uscita per via degli ampi crepacci laterali. Cercare di seguire i rari ometti sul ghiacciaio. Risalire poi la morena laterale erbosa (grande ometto alla sommità). Nei prati dietro la morena ci sono numerose possibilità di campeggio, sia prima che dopo il torrente che scende dal ghiacciaio sospeso sopra il campo in località Mango. Il torrente va superato al mattino presto, oppure la corrente risulta troppo forte. In ogni caso è bene fermarsi prima anche perché è più agevole la mattina successiva risalire sul ghiacciaio usando lo stesso percorso fatto all'andata. Sono 4 ore circa di cammino (9 km) da Namla, di cui almeno 3 ore su ghiacciaio.

Mango (3730 m) – Baintha (4050 m)

Da Mango si ridiscende sul Biafo ripercorrendo i propri passi per ritornare al centro del ghiacciaio. Lo si percorre per tre ore circa per poi attraversare decisi a destra (salendo) in corrispondenza di una valle laterale. Qui occorre lasciare il Biafo e rimontare una ripida morena per 50 m sino a raggiungere un sentiero che corre parallelo al ghiacciaio tenendosi in prossimità del suo bordo sx orogr. Si prosegue per 500 m circa a mezza costa, alti sulla morena, sino a giungere a un'ampia spianata di sabbia (vasto conoide) che si attraversa, meglio se a piedi nudi, dati i numerosi piccoli guadi. Si prosegue su tracce di sentiero per un km circa sino a superare un'altra valle laterale (secondo conoide sabbioso da superare largo 500 m). Si continua su morena erbosa sino ad un terzo conoide roccioso al termine del quale ci sono i prati riparati di Baintha, poco prima di un letto sassoso di un torrente d'acqua limpida e un laghetto (ore 5 e 30' da Mango, circa 14 km).

Baintha (4050 m) – Marphogoro (4280 m)

Da Baintha si percorre un primo breve tratto sul sentiero che corre sulla morena che inizia nei pressi del laghetto, poi si scende dritti sul ghiacciaio (ometto). Si attraversa ortogonalmente la zona più crepacciata per portarsi al centro. Si prosegue dritti al centro tenendosi a un centinaio di m sulla destra della morena centrale pietrosa. Si supera così la confluenza del Baintha glacier e si continua sino a poco prima della successiva confluenza glaciale sul lato sx orogr. Si ritorna sul bordo sx orogr. del Biafo in corrispondenza di un alto torrione di rocce rossastre a picco sul ghiacciaio, il Marpho Brakk. Si monta il campo in una spianata sabbiosa sotto il picco strapiombante, tra due ripidi conoidi ghiaccio e pietre, 4 ore e trenta circa (12 km) da Baintha.

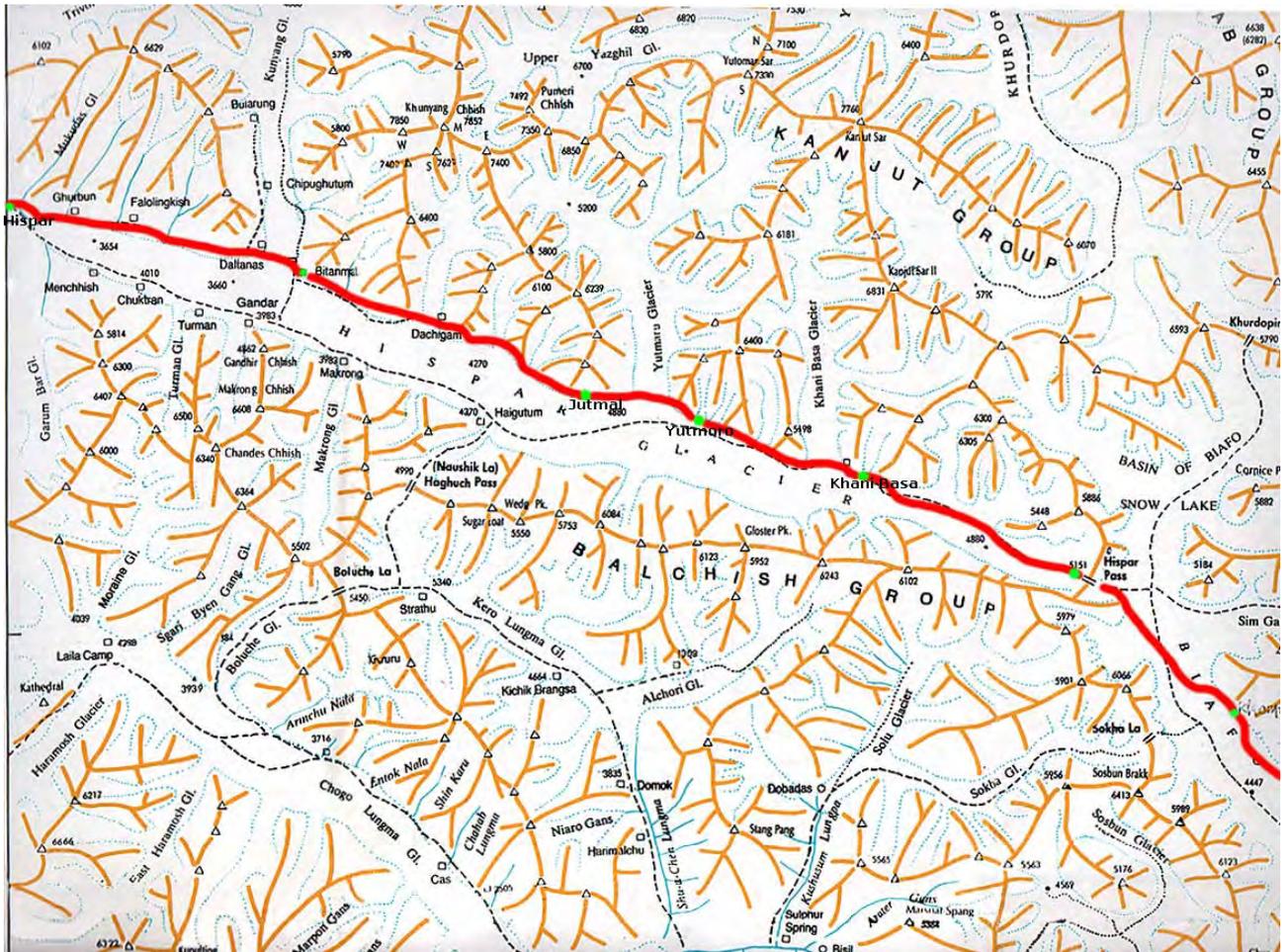
Marphogoro (4280 m) – Karphogoro (4580 m)

Oltre Marphogoro il Biafo perde la sua morena di sassi e si riduce a un fiume di ghiaccio solcato da profondi e stretti crepacci longitudinali. Conviene riportarsi al centro e proseguire dritti in direzione di un evidente cambio di pendenza del ghiacciaio. Si supera la seraccata tenendosi sulla sinistra, sul ghiacciaio ma in prossimità del suo bordo sx orogr. (destr. salendo). Appena sopra il risalto si sale decisamente sulla morena laterale di grossi macigni e si pone il campo poco oltre una serie di laghetti glaciali, prima del termine della morena laterale stessa. Il sito prende il nome di Karphogoro, è scomodo e con poche piazzole ricavate fra i macigni ma è l'ultimo sito dove porre il campo su terreno prima del passo Hispar. Il suolo è costituito da massi e pietrisco che rivestono il ghiaccio sottostante e resta comunque ricoperto di neve sino a giugno inoltrato. Ore 4 e km 10.

Karphogoro (4580 m) – Hispar La (5120 m)

Si prosegue oltre Karphogoro per poche centinaia di metri, sin quando la morena scompare. Ci si porta quindi al centro del ghiacciaio, da questo punto in poi completamente bianco e ricoperto da uno strato di neve più o meno abbondante a seconda della stagione. Da qui è meglio procedere legati per via dei crepacci longitudinali nascosti. Questa zona prende il nome di *snow lake*. Si procede al centro dello *snow lake*, puntando in direzione di un lontano sperone roccioso sul margine sinistro (salendo) del ghiacciaio, sino a lasciarsi completamente alle spalle la confluenza con l'enorme e pianeggiante ghiacciaio di Sim Gang sulla dx (salendo). Si aggira lo sperone roccioso che emerge dal ghiacciaio tenendosi poco lontano dalle rocce. Si piega quindi decisamente a sinistra (salendo) per imboccare la (relativamente) stretta valle che porta all'Hispar La, visibile da questo punto come una ripida seraccata che sbarra la conca glaciale in cui ci si trova. Si risale verso il passo piegando in diagonale da destra verso sinistra e quindi tenendosi al centro una volta raggiunta la sommità. Ci si trova su un grande pianoro di neve, chiuso a destra e a sinistra da imponenti seraccate. Il campo si pone solitamente al centro del pianoro, prima della discesa, tenendosi il più lontano possibile dai pendii di sinistra, sotto tiro dalle slavine. È questa la tappa più dura, complicata dalla quota e dalla salita su neve che può essere morbida. Ore 6÷7 da Karphogoro al passo, circa 14 km di sviluppo, interamente su neve e ghiaccio.

11.2 Itinerario del trek effettuato dall'Hispar La al villaggio di Hispar



Hispar La (5120 m) – Khani Basa (4550 m)

Dal passo Hispar si scende tenendosi al centro del ghiacciaio di Hispar, tra due imponenti seraccate, una a destra e l'altra a sinistra. La prima parte della discesa è ripida, ma presto il ghiaccio si fa pianeggiante in prossimità di alcuni laghetti azzurri. Proseguire sempre al centro del ghiacciaio per un altro paio di km per poi puntare sul lato destro dell'Hispar (scendendo) dove inizia la morena destra, in modo da evitare la zona crepacciata più oltre. Si segue la traccia di un sentiero che corre parallelo sul fianco dx della morena per 500 m circa sino a giungere al di sotto di una grande lingua glaciale che incombe sopra una zona pianeggiante e sabbiosa, che prende il nome di Khani Basa. Il campo si pone direttamente sotto alla lingua glaciale, a 12 km dal passo Hispar, 5 ore di marcia circa (in discesa).

Khani Basa (4550 m) – Yutmaru (4340 m)

Dal campo di Khani Basa si procede sul ciglio di una morena erbosa, attraversando prima il torrente che scende dal ghiacciaio sopra il campo, poi seguendo il sentiero che ne percorre la sommità sino a discenderla per attraversare il grande ghiacciaio laterale di Khani Basa. Occorrono almeno un paio d'ore per attraversare la confluenza dei due ghiacciai (ci si orienta con dei rari ometti). Si risale infine la ripida morena sul lato opposto del Khani Basa glacier e si prosegue sempre sulla morena laterale destra dell'Hispar superando in successione due vallette erbose solcate da torrentelli che abbiamo però trovato asciutti. Abbiamo quindi posto il campo in corrispondenza della terza e ultima valletta laterale prima dell'attraversamento del grande (e complicato) ghiacciaio di Yutmaru, alimentato dal Kanjut Sar e dal gruppo dei Chhish. Il campo si pone alla base della morena di un piccolo ghiacciaio laterale. Ore 5 e km 10 da Khani Basa.

Yutmaru (4340 m) – Jutmal (4240 m)

Tappa breve, ma complicata dall'attraversamento del ghiacciaio di Yutmaru. Più che fare molti km il nostro obiettivo per questa tappa era la ricerca di un sito non sabbioso con disponibilità di acqua potabile per effettuare un giorno di sosta (il primo dopo quello di Baintha e dopo l'attraversamento

del passo Hispar). Lasciato il campo di Yutmaru si prosegue a mezza costa su tracce di sentiero in saliscendi per poi scendere nell'ampia valle glaciale laterale di Yutmaru. La si attraversa seguendo rari ometti, con qualche difficoltà all'uscita per via del ghiaccio molto tormentato del lato destro. Si risale la morena laterale alta 100 m per poi proseguire a mezzacosta su terreno erboso e tracce di sentiero (pascoli di yak). Ci sono almeno due siti con acqua pulita a breve distanza l'uno dall'altro. Noi abbiamo scelto il secondo, pianeggiante ed erboso, Jutmal, ore 4 e otto km.

Jutmal (4240 m) – Bitanmal (3850 m)

Tappa relativamente complicata per via dei saliscendi sulle morene di ben tre valli glaciali laterali. I ghiacciai in questione si sono ritirati in alto e quindi occorre scendere e risalire ripidissime morene instabili di sabbia e sassi e guadare gli impetuosi torrenti che ne percorrono il fondo. Lasciato il campo si trova un nuovo sito possibile per un altro campo dopo una ventina di minuti, poi si supera un ripido canalone glaciale svuotato scendendone la verticale morena e tenendosi in basso. Superato questo ghiacciaio laterale se ne incontra un altro più ampio e più aperto. Conviene attraversare l'impetuoso torrente al centro della ex-valle glaciale risalendolo sin alla bocca del ghiacciaio. Si risale quindi l'altissima morena laterale e si prosegue su sentiero sino a superare un'altra valle glaciale molto aperta i cui guadi e morene non costituiscono un problema. Si giunge così in una zona aperta di ampi pascoli dove si trova un alpeggio e un ricovero per pastori di yak e capre, la Ghorbum cattle house. Conviene proseguire, percorrendo tutta la zona erbosa pianeggiante seguendo un torrentello che porta direttamente all'ombra dell'alta morena del ghiacciaio di Kunyang (un'ora) per montare l'ultimo campo in un'area pulita, Bitanmal. Sono in tutto 13 km da Jutmal che si percorrono in quasi 6 ore.

Bitanmal (3850 m) – Hispar village (3210 m)

Ultima faticosa tappa a causa dei guadi e del l'attraversamento del ghiacciaio di Kunyang che richiede un'ora. Si prosegue poi attraverso svariati saliscendi per superare quattro vallette solcate da torrentelli, scendendo e risalendone le morene sassose. Dopo quattro ore circa si giunge con una ripida discesa a un ponticello sospeso sull'Hispar che si attraversa per portarsi (per la prima volta) sul lato sx orogr. della valle. Il villaggio di Hispar e i relativi campi si trovano 150 m più in alto, al termine di un ripido sentiero che porta in mezzo ai campi al limitare dell'abitato. I lodge del paese si trovano all'estremità opposta del villaggio, dove parte la strada che in 40 km circa porta a Nagar (negozietti e spacci bibite). Nel nostro caso, stante una frana a una quindicina di km dal villaggio e a una seconda 8 km dopo, abbiamo noleggiato due trattori per giungere alla prima frana, quindi percorsi a piedi gli otto km di strada sino alla seconda interruzione dove ci attendevano le jeep per Nagar e Karimabad.

Riassunto delle tappe del trek e tempi medi di percorrenza (x trekker allenati)

Tappa iniziale in jeep

Da **Skardu** (2265 m) ad **Askole** (3050 m): 124 km; 5 ore e trenta in jeep.

Tappe del trek

Da **Askole** (3050 m) a **Namla** (3430 m): 16 km; 2 ore sentiero, 2 su morena e 2 su ghiac.
Da **Namla** (3430 m) a **Mango** (3730 m): 9 km; 4 ore in lieve salita su ghiacciaio.
Da **Mango** (3730 m) a **Baintha** (4050 m): 14 km; 5 ore e 30' prima su ghiaccio poi sentiero.
Da **Baintha** (4050 m) a **Marphogoro** (4280 m): 12 km; 4 ore e 30' in lieve salita su ghiacciaio.
Da **Marphogoro** (4280 m) a **Karphogoro** (4580): 10 km; 4 ore su ghiacciaio.
Da **Karphogoro** (4580 m) a **Hispar La** (5120 m): 14 km; 6 ore e 20 su morena poi ghiacciaio.
Da **Hispar La** (5120 m) a **Khani Basa** (4550 m): 12 km; 5 ore in discesa su ghiacciaio.
Da **Khani Basa** (4550 m) a **Yutmaru** (4340 m): 10 km; 5 ore su morena con attraversam. ghiac.
Da **Yutmaru** (4340 m) a **Jutmal** (4240 m) : 8 km; 4 ore su morena con attraversam. ghiac.
Da **Jutmal** (4240) a **Bitanmal** (3850 m): 13 km; 5 ore e 45 su morena con saliscendi.
Dal **Bitanmal** (3850 m) a **Hispar village** (3210): 13 km; 5 ore e 30 in discesa con guadi e salite.

Tappa finale in trattore/jeep

Da **Hispar village** (3210 m) a **Nagar** (2600 m): 40 km; 2 ore in jeep e trattore, frane permettendo

Da **Nagar** (2600 m) a **Karimabad** (2500 m): 25 km; 1/2 ora in auto, su strada asfaltata.

12. Guide, Letture Consigliate & Mappe

12.1 Guide & Letture

1. John Mock, Kimberley O'Neil, **Trekking in the Karakoram & Hindukush - a walking guide** - Guida in lingua inglese della Lonely Planet - 1ª Edizione, Novembre 1996, pp. 337 con foto a colori.
2. John King, Bradley Mayhew, David St Vincent, **Pakistan** - Guida in lingua inglese della Lonely Planet - 5ª Edizione, Luglio 1998, pp. 465 con foto a colori.

12.2 Mappe

3. Carte topografiche Leomann Maps - Sheet 1: **Karakoram Maps: Gilgit, Rakaposhi e Batura**, Sheet 2: **Skardu, Hispar, Biafo Area**, Scala 1:200.000, 500 Rs/cad.

13. Diario Giornaliero

1. **13-07-13** **Sabato** **Volo Emirates EK102: Malpensa – Dubai** (p. 11:28→a. 19:01 loc)+2 ore di fuso
Volo Emirates EK614: Dubai – Islamabad (p. 21:32→a. 1:14 loc)+1 ora di fuso
Parto alle 04:32 da Bologna con l'IC per Milano centrale e arrivo a Malpensa alle 8 di mattina. Ritrovo con gli altri trekker. Partenza regolare con arrivo a Dubai dopo 5 ore e trenta di volo. Decoliamo da Dubai alle 21:32 e atterriamo a Islamabad all'una e 14 del mattino dopo un volo durato due ore e quaranta minuti.
2. **14-07-13** **Domenica** **Volo Pia PK453: Islamabad – Skardu** (p. 10:25 → a. 11:25)
Skardu (N 35°17'42"; E 75°39'06"; 2265 m) Trasferimento al Concordia Motel
Recuperati i bagagli siamo portati dal vice del corrispondente al The Hunza Embassy Lodge. Arriviamo al lodge alle due e mezzo di notte e ci corichiamo alle tre. Sveglia alle 6:30 e colazione al lodge. Alle 7:30 ritorniamo in aeroporto, dove giungiamo alle 8. Nel frattempo ho cambiato 100€ a t esta di c.c. in 51.600 Rs rupie, per le mance. Volo interno in lieve ritardo con decollo alle 10:25. Dopo un'ora di volo su di un turboelica ATR-28 della PIA sbarchiamo a Skardu. Ci sono quasi 30 gradi ma secchi e si sta bene. Troviamo ad attenderci la guida Jaffer che ci porta in albergo: il caro, vecchio Concordia Motel. Pomeriggio di riposo in hotel, poi passeggiata a piedi in centro per alcuni acquisti (acqua minerale, bibite, souvenir). Il sole tramonta alle 18:30. Alle 20:30 ceniamo a buffet al Concordia, prima di concederci un meritato riposo.
3. **15-07-13** **Lunedì** **Skardu** (N 35°17'42"; E 75°39'06"; 2265 m)
Forte di Kharphocho e collina sopra la città.
Alle 7, dopo colazione, partiamo dall'hotel per un'escursione a piedi al forte in rovina di Kharphocho, tuttavia presidiato da alcuni militari. Proseguiamo oltre il forte e saliamo in 2 ore la collina alta 400 m che domina Skardu. Alle 11:45 siamo di ritorno in paese e all'una in hotel per il pranzo. Pomeriggio di relax in giardino con vista sullo Shigar e cena a buffet dopo il tramonto.
4. **16-07-13** **Martedì** **Skardu – Askole** (N 35°40'49"; E 75°48'13"; 3050 m)
Trasferimento in jeep, pernotta in tenda nel campeggio di Askole. Pioggia in serata
Sveglia all'alba, alle 5 del mattino, e partenza alle 5:30 in jeep, subito dopo colazione. Pago 1.000 Rs per alcune acque minerali in bottiglia consumate nei giorni scorsi (extra). Dopo una breve sosta a Hoto per il pranzo (packet lunch) alle 11:17 arriviamo ad Askole, poco meno di 6 ore in totale. Conferisco 500 Rs di mancia al driver. Montiamo le tende al nuovo campeggio alla fine del villaggio (elettricità dalle 19 alle 23, possibilità di camere). Visitiamo il museo. Cena alle 19.

5. **17-07-13** **Askole** (3050 m) – **Ponte di Garang** (2990 m) **40 m** ↑ - **80 m** ↓
Mercoledì **Ponte di Garang** (2990 m) – **Namla** (3420 m) **420 m** ↑ - **0 m** ↓
Ci alziamo alle 5:15 col bagaglio già pesato e preparato. Mentre facciamo colazione il campo viene smontato. Alle 6:10 partiamo lungo il solito sentiero che segue il Braldo sino al ponticello sospeso di Garang. Con noi ci sono 24 portatori più il cuoco Abbas, la guida Jaffer, l'aiuto guida Jafar, il sirdar Suleiman oltre al kitchen boy e altri 6 portatori che ci accompagneranno con i cavalli solo nelle prime 3 tappe. Due ore dopo la partenza siamo al ponticello di Garang, 100 m prima del quale c'è il bivio per il Biafo. Poco dopo mezzogiorno arriviamo al campo di Namla, sulla morena laterale destra orografica del Biafo. Dopo un tè e biscotti allestiamo il campo. Il cielo si è coperto, ma si aprirà verso il tramonto. Ceniamo con la luce del giorno, alle 17:30, e un'ora dopo ci ritiriamo in tenda.
6. **18-07-13** **Namla** (3420 m) – **Mango** (3730 m)
Giovedì Il tappa del trek: **360 m** ↑ - **50 m** ↓
Sveglia alle 5:30, quindi colazione e partenza alle 6:30. Durante la notte la temperatura minima in tenda ha toccato +15°C. In tre ore raggiungo i prati di Mango, sulla morena laterale destra orogr., dopo una tortuosa camminata sul ghiacciaio, in questa parte coperto di pietre. Il resto del gruppo arriva un'ora dopo. Alle 11:30 pranziamo all'aperto. C'è un forte sole e fa caldo. Montiamo le tende per ripararci dal sole e ci rifugiamo nell'ombra. Alle 15, passate ore più calde della giornata, facciamo una breve escursione sino al ghiacciaio sopra il campo, 150 m di dislivello. Alle 17 ci laviamo nel torrente che scorre nei pressi del campo (fangoso) e poi, intorno alle 18, ceniamo. Il sole tramonta poco dopo le 19 e quindi ci apprestiamo a trascorrere la nostra 3ª notte in tenda.
7. **19-07-13** **Mango** (3730 m) – **Baintha** (4050 m)
Venerdì III tappa del trek: **370 m** ↑ - **50 m** ↓
Sveglia alle 5:30 e colazione alle 6:00. Alle 6:30 partiamo per raggiungere Baintha, la tappa odierna, dove ci fermeremo per il primo giorno di riposo. Parto e in 4 ore e trenta giungo al campo sulla morena laterale sinistra orogr. assieme ai primi portatori. Il gruppo mi raggiunge un'ora e trenta più tardi. Il campo è vicino a un torrente di acqua pulita, su terreno erboso in prossimità di un laghetto. Il sito è molto scenografico, un prato riparato da pareti rocciose col ghiacciaio di fronte. Conferisco 500 Rs a ciascuno dei due portatori che oggi tornano indietro coi cavalli. Pomeriggio di abluzioni e passeggiate sulla morena. A Baintha il sole tramonta alle 19 e un'ora dopo il buio è completo, per cui ceniamo alle 18.
8. **20-07-13** **Baintha** (4050 m)
Sabato Giorno di riposo (escursione a/r sopra Baintha a 5200 m)
Ci svegliamo tranquillamente alle 7:30 e facciamo colazione con calma alle 8. Oggi il sole splende e alle 8:30 partiamo per un'escursione sulla vetta appena visibile sopra al campo, che raggiungiamo a mezzogiorno. L'altimetro segna 5200 m. Vista notevole sui Latok e i Baintha Brakk, meglio conosciuti come Ogre. In un'ora e mezzo siamo di ritorno al campo, ancora in tempo per il pranzo. Cena come sempre prima del tramonto, per risparmiare gas.
9. **21-07-13** **Baintha** (4050 m) – **Marphogoro** (4280 m)
Domenica IV tappa del trek: **260 m** ↑ - **30 m** ↓
Giornata soleggiata, si ripete il copione dei giorni scorsi, con gli stessi orari di sveglia, colazione e partenza. Alle 10:30, dopo 4 or e esatte, arrivo a Marphogoro, un sito sabbioso sulla morena laterale sinistra orogr. del Biafo. Il resto del gruppo arriva al campo alle 11. Il percorso si svolge per lo più al centro del ghiacciaio, in una zona di ghiaccio grigio solcato da grandi crepacci longitudinali che si aggirano. Alle 12 pranziamo in tenda e alle 18:00 si cena.

- 10. 22-07-13** ***Marphogoro*** (4280 m) – ***Karphogoro*** (4580 m)
Lunedì V tappa del trek: **300 m** ↑ - **0 m** ↓
Pioggia durante la notte e in mattinata, per cui rinviando la partenza di un paio d'ore, nell'attesa che smetta e nella speranza di far asciugare le tende. Lasciamo il campo alle 8:10 e ci portiamo subito al centro del ghiacciaio. Presto riprende a piovviggiare e proseguiamo avvolti nei key-ways. Nel volgere di un paio d'ore il tempo migliora. A mezzogiorno ci dirigiamo sulla morena sassosa sul bordo sx orogr. del Biafo al di sopra di una zona crepacciata con cambio di pendenza. E' un sito poco adatto a ospitare le tende ma è l'ultimo possibile prima dello snow lake. Vi si trovano comunque delle piazzole pianeggianti, anche se di dimensioni e in numero ridotte. Dopo un veloce pranzo la pioggia riprende e continua a fasi alterne per tutto il pomeriggio, per poi cedere il passo nel tardo pomeriggio/serata ad ampie schiarite. Cena alle 18. Ci ritiriamo poi in tenda in vista della partenza precoce di domani. La temperatura minima notturna dentro la tenda è di +2 °C.
- 11. 23-07-13** ***Karphogoro*** (4580 m) – ***Hispar La*** (5120 m)
Martedì VI tappa del trek: **640 m** ↑ - **20 m** ↓
Oggi il meteo è incerto. Ci alziamo alle 4:30 per metterci in marcia alle 6 del mattino sotto una lieve pioggia che per fortuna smette quasi subito. Lasciato alle spalle il campo di Karphogoro puntiamo decisi verso il centro del ghiacciaio, che da questo punto in poi risulta interamente ricoperto di neve. Le prime centinaia di metri oltre il campo sono le più impegnative a causa della sottile crosta di ghiaccio che cede sotto il nostro peso. Ci leghiamo quasi subito per via dei crepacci nascosti. Nel corso della mattinata il meteo migliora, tra nuvole basse sfilacciate inframmezzate a gor e di luce che conferiscono al paesaggio un aspetto surreale. Alle 8 siamo in vista dello sperone roccioso da aggirare per puntare al passo. Alle 11 facciamo una breve sosta per rifocillarci nel pianoro immediatamente sotto alle seraccate del passo Hispar. Alle 11:55 ripartiamo sotto un sole violento che però nel giro di un'ora lascia posto a una tempesta di pioggia ghiacciata, per fortuna di breve durata. All'una e venti del pomeriggio siamo sulla sommità del passo, a 5120 m. Il cielo è parzialmente coperto ma la visibilità è buona. Montiamo il campo sulla neve, sulla vasta sella del passo, in un'area pianeggiante 500 m verso valle. Alle 15 il cielo si apre e volve interamente all'azzurro, regalandoci una vista fantastica fino alle remote montagne dell'Hunza. Ceniamo presto, alle 17:30, perché domattina abbiamo deciso di scendere dal passo nel caso il meteo dovesse tornare incerto. La precauzione si rivelerà inutile, ma preferiamo evitare il rischio di dover scendere avvolti dalla nebbia tra le imponenti seraccate che circondano il passo. Durante la notte gela, ma la temperatura all'interno della tenda non scenderà mai sotto 0.
- 12. 24-07-13** ***Hispar La*** (5120 m) – ***Khani Basa*** (4550 m)
Mercoledì VII tappa del trek: **600 m** ↓ - **30 m** ↑
Colazione alle 6:30. Partiamo alle 7:20, dopo aver smontato il campo. Scendiamo al centro del ghiacciaio evitando le zone laterali molto crepacciate. In due ore di ripida ma facile discesa (stante la neve compatta non ci servono i ramponi) siamo alla base del passo, dove ci slegiamo. Ci attendono tre d'ore faticose, perché con l'abbassamento di quota ci ritroviamo ad avanzare sulla neve morbida che ostacola il cammino, soprattutto ai portatori con pesanti carichi di 30 kg. Giunti in prossimità di un ghiacciaio laterale nero che termina prima di confluire sull'Hispar, ne lasciamo il centro per dirigerci sulla morena laterale, non senza difficoltà a causa del labirinto di crepacci periferici. Alle 12:30 raggiungiamo un'area sabbiosa ma pianeggiante sotto il ghiacciaio nero, località che prende il nome di Khani Basa dal nome dell'omonima valle glaciale situata poche centinaia di metri oltre il campo. Ci laviamo al torrente che scorre nei pressi del campo ma l'acqua non è pulita. La temperatura notturna entro la tenda è di + 6°C.

- 13. 25-07-13** *Khani Basa* (4550 m) – *Yutmaru* (4340 m)
Giovedì VIII tappa del trek: **250 m ↓ - 40 m ↑**
Sveglia alle 5:30, poco dopo l'alba. Colazione dopo mezz'ora non appena chiusi i bagagli e tolte le tende. Alle 6:40 partiamo con la guida, seguiti come al solito dai portatori che partono poco dopo di noi. Occorreranno quasi tre ore per districarci e attraversare la complicata confluenza del ghiacciaio laterale di Khani Basa. Risalita la morena laterale, proseguiamo in lieve discesa lungo la morena erbosa che racchiude il ghiacciaio dell'Hispar. In altre due ore raggiungiamo il sito detto Yutmaru, che prende il nome della seconda grande valle glaciale laterale che preferiamo attraversare domani mattina, più riposati. Il gruppo mi raggiunge alle 13:30 e pranziamo al sacco tutti insieme, come al solito. Il sole splende e il meteo è ottimo, per cui ne approfitto per fare un'escursione pomeridiana di un paio d'ore sino al ghiacciaio laterale che si trova direttamente sopra il sito del campo. Cena alle 18:30. La temperatura minima notturna in tenda è di +6 °C.
- 14. 26-07-13** *Yutmaru* (4340 m) – *Jutmal* (4240 m)
Venerdì IX tappa del trek: **100 m ↓ - 10 m ↑**
Colazione alle 6:15 sotto un cielo privo di nubi che preannuncia una giornata spaziale. Partiamo alle 6:45 e arriviamo al campo di Jutmal quattro ore dopo. Il campo è situato in una posizione riparata dalla morena laterale destra orogr. dell'Hispar e sorge racchiusa entro una valletta erbosa, la seconda subito dopo l'attraversamento del grande ghiacciaio laterale di Yutmaru (complicata l'uscita, usata la corda). Pranziamo all'aperto a mezzogiorno e trascorriamo il resto della giornata a riposare e a lavarci. Nell'attraversare il ghiacciaio di Yutmaru abbiamo potuto ammirare montagne imponenti, alte poco meno di 8000 m: il Pumeri Chhish e il Kanjut Sar, incrostate di ghiaccio e dalle pareti impressionanti. Il sole al tramonto, alle 19:08, ci regala uno splendido spettacolo sull'Hispar. La temperatura minima notturna entro la tenda non scende sotto gli +8 °C.
- 15. 27-07-13** *Jutmal* (4240 m)
Sabato Giorno di riposo (escursione a/r sopra Jutmal fino a 4900 m)
Giornata splendida, dedicata al riposo dopo i numerosi giorni impegnativi. Tuttavia di riposo attivo si tratta perché sopra il campo ci sono numerose cime rocciose intorno ai 5000 m che vogliamo salire. Partiamo con calma alle 8, subito dopo colazione, puntando alla vetta più sulla destra (salendo) e rientriamo al campo verso mezzogiorno. Il cuoco ci ha preparato una pizza che si rivela ottima e ben fatta. Nel pomeriggio i portatori improvvisano una partita di cricket sul prato del campo, a oltre 4000 m! Cena a base di costolette di capra fritte e dhal.
- 16. 28-07-13** *Jutmal* (4240 m) – *Bitanmal* (3850 m)
Domenica X tappa del trek: **540 m ↓ - 150 m ↑**
Altra giornata bellissima. Dall'attraversamento del passo Hispar in poi il meteo è sempre stato ottimo. Alle 6:30 lasciamo il campo, seguendo le tracce del sentiero che corre nei pressi del ciglio della grande morena laterale destra dell'Hispar. La guida ci fa notare alcune orme di leopardo delle nevi, che ieri non erano presenti. Evidentemente il felino è stato richiamato dal branco di yak che è giunto ieri sino al campo proveniente da fondovalle. Oggi il percorso è faticoso per l'attraversamento di tre valli glaciali laterali minori (tutte sul lato destro orografico dell'Hispar, dove ci troviamo). I tre relativi ghiacciai si sono ritirati più in alto, lasciandosi dietro ripide e instabili morene di sabbia e sassi cementati insieme che occorre scendere e risalire dopo averne guadato il torrente al centro. In quattro ore e mezzo di marcia giungiamo negli ampi e pianeggianti pascoli di Bitanmal. Qui sorge la prima costruzione umana che vediamo da dodici giorni: stalle per animali e un ricovero di pastori che dicono portare il nome di Ghorbum. Proseguiamo ancora per un'ora, attraversando il pianoro erboso sino a montare il campo poco sotto la morena che racchiude l'ultimo grande ghiacciaio laterale

che si getta nell'Hispar, il ghiacciaio di Kunyang. Ceniamo alle 18:38, mezz'ora prima dello spettacolare tramonto.

- 17. 29-07-13** **Bitanmal–Ponte sull'Hispar(3060m)–Villaggio di Hispar(3210m)900m↓-260 m↑**
Lunedì **Villaggio di Hispar (3210 m) – trek** causa interruz. x frana–**Karimabad (2500m)**
Partenza precoce alle 5:30. Impieghiamo un'ora per attraversare il ghiacciaio laterale di Kunyang, per fortuna non eccessivamente impegnativo. Il sentiero prosegue tra svariati saliscendi e guadi dei torrenti che scendono da 4 o 5 vallette laterali. Scendiamo sin quasi a 3000 m, fino al ponticello sospeso sul fiume Hispar che sbocca dalla testa dell'omonimo ghiacciaio. Sono le 10:30. Il sentiero poi sale ripido sino al villaggio di Hispar, posto sul lato sinistro orografico della valle. Alle 12 pranziamo al sacco all'ombra di uno dei due campeggi del villaggio. Apprendiamo che la strada è da mesi interrotta in due punti, ma che ci possiamo risparmiare i primi 15 km circa di strada noleggiando al non modico prezzo di 7.500 Rs l'uno i due trattori del villaggio per trasportare noi e i portatori. Dato il nostro desiderio di raggiungere Karimabad in giornata, accettiamo l'esoso esborso e alle 12:30 lasciamo il villaggio. Come previsto, troviamo la strada interrotta dopo un'ora e un quarto di scomodo viaggio sotto il sole. Ci tocca riprendere la marcia per altri 8 km circa, con un saliscendi di 100 m necessario a superare la frana e a ridiscendere sulla strada. Alle 17 raggiungiamo disidratati e accaldati il sito della seconda frana, molto più piccola, con le jeep che ci attendono dall'altra parte (le avevo preallertate del nostro arrivo col mio telefono satellitare). Mentre aspetto l'arrivo di tutti i portatori e di Milva, che accusa spossatezza e procede a rilento, conferisco le mance ai portatori mano a mano che arrivano alle jeep: 1.500 Rs a ciascuno dei 24 ragazzi che ci hanno accompagnato e 2.500 Rs + 20 € al cuoco, al sirdar e alle due guide. Alle 18 partiamo sulle due jeep e 40 minuti dopo giungiamo al paese di Nagar. Da qui una bella strada asfaltata in mezz'ora ci porta a Karimabad, dove prendiamo alloggio all'hotel Al Barakaat. Alle 21, dopo una bella doccia calda, ceniamo in hotel con le nostre guide e ci beviamo un meritata birra dell'Hunza.
- 18. 30-07-13** **Karimabad (2500m)**
Martedì Alloggio all'hotel Al Barakaat, riposo, visita al forte di Baltit
Sveglia alle 8 e colazione alle 8:30. Mattina dedicata ai lavaggi e alla sistemazione del bagaglio. Il cielo oggi è limpido col sole appena a tratti velato. Alle 11 ci rechiamo al bazaar di Karimabad per l'acquisto di acqua e di souvenir. Pranziamo alle 13 in hotel e dopo aver atteso riposando che le ore più calde del giorno trascorressero, alle 16 ci rechiamo a piedi al vicino forte di Baltit, 500 Rs/pax ingresso con guida. Cambio 40 € personali a 123 Rs/€ per le piccole spese (birra cinese a 500 Rs la lattina da 500 ml, birra pakistana da 500 ml a 800 Rs). Ceniamo in un ristorante all'aperto con spiedini e chapati a 150 Rs/pax!
- 19. 31-07-13** **Karimabad (2500m)**
Mercoledì Visita al forte di Altit, poi trek a Lady Finger sino al c.b. dell'Hunza Peak (3900 m)
Alle 8:30, dopo colazione, con la jeep dell'agenzia ci rechiamo al vicino forte di Altit (5 km da Karimabad, apertura ore 9 a. m., 600 Rs/pax ingresso e visita guidata). Alle 10 usciamo dal forte e rientriamo a Karimabad. Alle 11 partiamo a piedi dall'hotel diretti al forte di Baltit, nei pressi del quale inizia il sentiero che percorre la valle sino ai prati sotto l'Hunza Peak e a Lady Finger. In due ore raggiungiamo quota 3900 m davanti al nero ghiacciaio che scende dal picco sovrastante. Alle 15:30 ci riposiamo in camera e alle 18 arriva il kitchen boy Asmanja che ci porta un po' "d'acqua dell'Hunza". In considerazione di questo e del fatto che ci ha fatto da guida negli ultimi 2 giorni gli diamo 2.000 Rs di mancia.

- 20. 01-08-13** **Karimabad** (2500 m) – **Gilgit** (N 35°55'00"; E 74°18'00"; 1500 m)
Giovedì Alloggio all'hotel Riveria, visita al Bazaar nel pomeriggio
Sveglia alle 7 e colazione in hotel un'ora dopo, appena ultimato di preparare il bagaglio. Oggi tappa di trasferimento in jeep sino a Gilgit. Partiamo alle 8:40 e arriviamo all'hotel Riveria di Gilgit alle 11. La distanza è di 74 km su ottima strada asfaltata. A mezzogiorno ci rechiamo a piedi sino al bazaar in centro. Rientriamo alle 15 e poi ci rilassiamo in attesa della cena all'aperto delle 20.
- 21. 02-08-13** **Gilgit** (N 35°55'00"; E 74°18'00"; 1500 m)
Venerdì Visita mattutina al Buddha di Kashar, scolpito nella roccia
Colazione in hotel alle 8. Nella hall le cartoline e i manifesti delle imprese di Simone Moro in Hunza. Alle 10 ci viene a prendere l'autista e con la jeep in 25 minuti (circa 12 km dal centro) ci rechiamo al Buddha di Kashar, scolpito nella roccia. A mezzogiorno siamo di ritorno in hotel. Pranziamo con i nostri acquisti al bazaar. Internet al pomeriggio (wi-fi in hotel) e letture in giardino. Cena alle 19:30
- 22. 03-08-13** **Gilgit** (N 35°55'00"; E 74°18'00"; 1500 m) – **Besham** (600 m)
Sabato Partiamo alle 5:00 e arriviamo alle 22:30: 8 ore fermi al ponte di Rakhiot per frane
Il volo per Islamabad è stato cancellato per maltempo, per cui non ci resta che prepararci al lungo ritorno via terra sulla KKH (2 giorni di jeep). Lasciamo l'albergo alle 5 in punto ma già alle 06:30 siamo fermi a causa di due frane successive cadute ieri che hanno interrotto la KKH poco dopo il ponte di Rakhiot. Mancano ancora più di 30 km a Chilas. Esiste una strada alternativa dall'altro lato dell'Indo che aggira la frana, ma la polizia non ci lascia proseguire che alle 14, dopo estenuanti trattative e telefonate. Un militare armato sale con noi. Alle 16 siamo a Chilas, cambiamo scorta armata e proseguiamo. Alle 19:45 ci fermiamo per la cena a D assu, in un ottimo ristorante per camionisti (Continental) all'inizio del paese. Ripartiamo un'ora dopo, sempre scortati. Alle 22:30 giungiamo a Besham, 204 km oltre Chilas. Alloggiamo al solito Continental Palace di Besham, protetto da guardie armate all'ingresso. Da qui in poi le piogge non danno + guai.
- 23. 04-08-13** **Besham** (600 m) – **Islamabad** (N 33°41'31"; E 73°06'36"; 556 m)
Domenica Arrivo a Islamabad alle 13:40. Alloggio presso l'hotel Imperial Inn.
Oggi cielo sereno e bel tempo. Partiamo alle 7:30, dopo colazione nello scalcinato Continental (l'unico possibile, oggi, lungo la KKH). Alle 11 attraversiamo Abbottabad (ex)-residenza di Osama Bin Laden. Alle 13:40, dopo 276 km no stop, giungiamo a Islamabad. Alloggiamo presso una nuova e lussuosa piccola guest house, l'Imperial Inn, scelta dall'agenzia a pochi passi dalla zona Supermarket. Conferiamo 2.000 Rs di mancia al driver per l'abilità e la rapidità dimostrata lungo la KKH. Dopo un pranzo veloce all'Imperial Inn, facciamo una doccia e quindi alle 16 andiamo a visitare la grande moschea di re Feisal, dove purtroppo non possiamo entrare a causa delle restrizioni imposte dal Ramadan che terminerà solo la prossima settimana. Alle 20 andiamo a cena, ospiti del corrispondente, all'ottimo Kabul Restaurant, dove m'ingozzo di spiedini.
- 24. 05-08-13** **Islamabad** – **Dubai** (p.10:20 → a.12:52) - 1 h fuso
Lunedì **Dubai** – **Malpensa/Fiumicino** (p.17:02 → a.20:52) - 2 h
Sveglia alle 5:40 e partenza per l'aeroporto, dove giungiamo alle 6:30. Check-in senza problemi e imbarco alle 10:20. Sbarco a Dubai dopo due ore e mezzo. Reimbarco dopo 4 ore, chi diretto Fiumicino chi a Malpensa su voli distinti ma di poco intervallati. Viaggio di ritorno regolare con sbarco puntuale in Italia per tutti.

Buon trek da Giuseppe Pompili