
RELAZIONE: Valle di Nar Phu e Mustang

dal 1 MAG 2012 al 27 MAG 2012

di GIUSEPPE POMPILI

Tel.: 051 493756 - 335 8148325

Email: giuseppe.pompili@tin.it

Web: www.paesieimmagini.it

Trekkers: 2

1. Considerazioni Generali sul Viaggio

Questo viaggio doveva essere una spedizione alpinistica al Saribung, un trekking peak di recente apertura al termine della valle di Nar-Phu, in Nepal, per poi valicare il Saribung La (5700 m) e giungere ai laghi sacri di Damodarkunda, in Mustang. Dai laghi si può raggiungere Yara in un giorno e Lo Mathang in due, il tutto in tempo per il festival di Ti-ji, che quest'anno cadeva il 17-18-19 maggio. Purtroppo la primavera 2012 è stata insolitamente nevosa, come pure le prime due settimane di maggio, fatto che ha causato l'impraticabilità degli alti passi, specialmente quelli in aree remote, senza traccia. Il 10 maggio una pesante nevicata a Phu, ad appena 4000 m, ci ha costretti a riprogrammare il nostro trekking, scendendo verso Naar e da qui, via Kang La (5200 m) rientrando nel circuito dell'Annapurna, a Nawal. Il giorno successivo siamo saliti a Thorung Phedi, da cui abbiamo valicato il Thuring La (5412 m) non senza qualche difficoltà a causa della neve alta al passo. Superato il Thorung La siamo scesi a Muktinath, in Mustang, per poi seguire il classico trekking sino a Lo Manthang. Per completare l'attraversamento del Saribung La, seguendo il nostro piano originario, la stagione migliore è il mese di ottobre. Il mio compagno Francesco si è trattenuto nel Mustang inferiore perché aveva già partecipato al Ti-Ji e così, licenziati portatori e guida, ho proseguito da solo verso Lo, in completa autonomia, senza tenda né guida, alloggiando esclusivamente nei lodge. Giunto a Lo Manthang all'alba del secondo giorno del festival, ho trovato alloggio in una casa privata e mi sono trattenuto due notti per poi scendere lungo la sinistra orografica della Kali Gandaki, attraverso Yara e Tangee sino a Chhusang, da cui ho ripreso la strada di fondovalle per Jomosom. Il volo di rientro a Pokhara era fissato il 24 mattina, ma il quarto volo non è partito (l'ultimo è decollato alle 10:30 ed è altamente improbabile che ne parta un successivo, stante il vento in aumento tutti i giorni dopo le 11), Così, assieme a Francesco, siamo saliti sul bus che parte alle 12 diretto a Ghasa. A Ghasa si è costretti a cambiar mezzo perché si esce dall'Annapurna Conservation Area. Abbiamo trovato un bus locale diretto a Tatopani, dove siamo giunti alle 17. Data l'ora avanzata e lo sciopero dei trasporti pubblici indetto per via dell'approvazione della nuova costituzione non c'erano altri mezzi diretti a Beni. Tuttavia con altre due persone abbiamo contrattato un passaggio su un'auto privata e alle 19 siamo giunti a Beni. A Beni non erano più disponibili mezzi pubblici e così un taxi privato ci ha portato a Pokhara, dove siamo giunti alle 21:20 del 24 maggio, giusto in tempo per la cena.

























La visita del Mustang, specialmente in vista del festival di Ti-ji, è stata molto gratificante, nonostante la strada che collega ormai Lo Manthang a Jomosom e il conseguente traffico di camion, jeep private e trattori (peraltro assai limitato, almeno per il momento). Riguardo alla valle di Naar e di Phu, si è trattato di un vero tuffo in un passato che sta scomparendo in luoghi ancora raggiungibili esclusivamente con le proprie gambe. Anche se una settimana è più che sufficiente per visitare la valle (dove sono presenti solo due centri abitati, Naar e Phu, rispettivamente di 300 e 180 abitanti) questi luoghi isolati prossimi al confine conservano una forte tradizione tibetana, unita al fascino degli alti passi e all'assenza completa di turismo massivo. Questo, a mio avviso, di per sé giustifica la deviazione dal classico circuito dell'Annapurna a questo remoto angolo di Nepal. Per informazioni aggiuntive e/o chiarimenti riguardo la presente relazione è possibile leggere il racconto e visionare le immagini della valle di Naar e Phu e del Mustang ai seguenti indirizzi:

Racconto: http://www.paesieimmagini.it/Nepal/NarPhu_e_il_fungo_magico.htm

Immagini: <http://www.paesieimmagini.it/Nepal/FNarPhu2012.htm>

Immagini: <http://www.paesieimmagini.it/Nepal/FMustang2012.htm>

2. Indice

1. Considerazioni Generali sul Viaggio 	1
2. Indice.....	2
3. Itinerario Schematico 	3
4. Corrispondente utilizzato 	5
4.1 Corrispondente 	5
5. Telefoni, Voli, Mezzi, Permessi    	5
6. Dove Pernottare 	6
7. Dove Mangiare 	6
8. Valute & Cambi 	7
9. Cassa Comune, Cassa Trasporti & Mance 	7
9.1 Cassa Comune 	7
9.2 Cassa 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 trekking 	9
12. Guide, Letture Consigliate & Mappe.....	11
12.1 Guide & Letture 	11
12.2 Mappe 	11
13. Diario Giornaliero 	11

3. Itinerario Schematico

GG. N°	Data & Giorno	Itinerario effettuato dal 1 maggio al 27 maggio 2012: Milano → Doha → Kathmandu → Chyamche → Koto → Phu → Naar → Manang → Muktinath → Samar → Tsarang → Lo Manthang → Jomosom → Kathmandu → Doha → Mil.	Mezzi di trasporto & Km	Tempi effettivi
1	01-05-12 Martedì	Volo Qatar QR34: Malpensa – Doha (part. 16:14 → arr. 22:50 locali) + 1h di fuso	A330 4435 km	5 h 36'
2	02-05-12 Mercoledì	Volo Qatar QR352: Doha - Kathmandu (p. 01:25 → a. 08:05 loc.) + 2 h 45' di fuso	A300 3525 km	3 h 54'
3	03-05-12 Giovedì	Kathmandu (1330 m) Organizzazione viaggio e acquisto materiali	-	-
4	04-05-12 Venerdì	Kathmandu (1330 m) – Besi Sahar (770 m)– Chyamche (1400 m)	Jeep 166 km	8 h
5	05-05-12 Sabato	Chyamche (1400 m) – Tal (1700) – Dharapani – Danakyu (2220) 850 m ↑ - 30 m ↓	Trek14 km	4 h 45'
6	06-05-12 Domenica	Danakyu (2220 m) – Timang (2750 m) – Koto (2625 m) 600 m ↑ - 200 m ↓	Trek 7 km	3 h
7	07-05-12 Lunedì	Koto (2625 m) – Meta (3560 m) 950 m ↑ - 100 m ↓ Meta (3560 m)– Naar (4140 m)– Meta (3560 m) 750 m ↑ - 750 m ↓	Trek14 km Trek10 km	4 h 45' 4 h 10'
8	08-05-12 Martedì	Meta (3560 m) – Kyang (3810 m) – Phu (4030 m) 800 m ↑ - 300 m ↓	Trek16 km	5 h 30'
9	09-05-12 Mercoledì	Phu (4030 m) – Tashi Gompa (4130 m) – Phu (4030 m) 100 m ↑ - 100 m ↓	Trek 2 km	1 h
10	10-05-12 Giovedì	Phu (4030 m) – Kyang (3810 m) – Yunkar Gompa (3500 m) 365 m ↑ - 865 m ↓	Trek15 km	4 h 30'
11	11-05-12 Venerdì	Yunkar Gompa (3500 m) – Naar (4140 m) 640 m ↑ - 0 m ↓	Trek 4 km	2 h 30'
12	12-05-12 Sabato	Naar (4140 m) – Kang La Phedi (4530 m) 400 m ↑ - 0 m ↓ Kang La Phedi (4530 m) – Kang La (5190 m) – Kang La Phedi	Trek 5 km Trek 6 km	2 h 2 h 15'
13	13-05-12 Domenica	Kang La Phedi (4530 m) – Kang La (5190 m) – Braka (3465 m) 660 m ↑ - 1725 m ↓	Trek16 km	6 h 30'
14	14-05-12 Lunedì	Braka (3465 m) – Yak Kharka (4200 m)– Thorung Phedi (4460 m) 1000 m ↑ - 30 m ↓	Trek15 km	5 h 45'
15	15-05-12 Martedì	Thorung Phedi (4460 m)– Thorung La (5412 m)– Muktinath (3760) Muktinath (3760 m) – Kagbeni (2820 m) 950 m ↑ - 1650 m ↓	Trek10 km Jeep10 km	6 h 30' 1 h
16	16-05-12 Mercoledì	Kagbeni (2800 m) – Chhusang (2910 m) – Samar (3560 m) 900 m ↑ - 100 m ↓	Trek15 km	5 h
17	17-05-12 Giovedì	Samar (3560 m) – Ghiling (3570 m) – Ghami – Tsarang (3530 m) 900 m ↑ - 100 m ↓	Trek22 km	7 h 30'
18	18-05-12 Venerdì	Tsarang (3530 m) – Lo Manthang (3760 m) 420 m ↑ - 200 m ↓	Trek10km	2 h 30'
19	19-05-12 Sabato	Lo Manthang (3760 m) – Forte (4000 m) – Lo Manthang (3760 m) 300 m ↑ - 300 m ↓	Trek 3 km	2 h
20	20-05-12 Domenica	Lo Manthang (3760 m) – Yara (3650 m) 600 m ↑ - 700 m ↓ Yara (3650 m) – Lori Gompa (4040 m) – Yara 400 m ↑ - 400 m ↓	Trek15 km Trek 7 km	4 h 30' 3 h 30'
21	21-05-12 Lunedì	Yara (3650 m) – Tangge (3240 m) 900 m ↑ - 1300 m ↓	Trek13 km	5 h
22	22-05-12 Martedì	Tangge (3240 m) – Chhusang (2910 m) 1100 m ↑ - 1400 m ↓	Trek22km	7 h 30'

23	23-05-12 Mercoledì	Chhusang (2910 m) – Kagbeni (2820 m) – Jomosom (2720 m) 200 m ↑ - 400 m ↓	Trek 17 km	4 h 15'
24	24-05-12 Giovedì	Jomosom (2720 m) – Ghasa – Tatopani – Beni – Pokhara (800 m) Trasferimenti in bus, jeep e taxi nel pomeriggio sino a Pokhara	Bus. Jeep. Taxi 150 km	8 h
25	25-05-12 Venerdì	Pokhara (800 m) – Kathmandu (1330 m) Trasferimento in bus da Pokhara a Kathmandu	Bus 200 km	7 h
26	26-05-12 Sabato	Kathmandu (1330 m) Giornata di margine e preparativi per la partenza	–	–
27	27-05-12 Domenica	Volo Qatar QR37: Kathmandu–Doha (p. 09:35 → a. 11:50) – 2h45 Volo Qatar QR353: Doha – Malpensa (p. 14:15 → a. 19:40) – 1 h	3525 km 4435 km	5 h 6 h 15'

N.B.: Le ore di marcia indicate qui sopra sono quelle che ho effettivamente impiegato al mio passo abituale. Per valori più aderenti all'andatura di un trekking rilassato, aumentarle dal 20% al 50%.

4. Corrispondente utilizzato

4.1 Corrispondente

Nepal

Per questo viaggio mi sono rivolto a una piccola agenzia di Kathmandu, il cui titolare, Mr. Sarba Jit Thapa Magar, ha organizzato i trasporti, i permessi e i portatori per i nove giorni di trekking organizzato. I restanti giorni sono stati effettuati senza guida né portatori, in autonomia, per minimizzare i costi. L'Agenzia è la **Nepal Nomad Trekking** di Kathmandu, Thamel, P.O. Box-14419, Thamel, Kathmandu:

Tel: (+977) 1 4701038, Fax: (+977) 1 4701039







Cell: (+977) 98510 90112

Email: info@nepalnomad.com

Web: www.nepalnomad.com

Grande la disponibilità del titolare e di suo fratello nell'organizzare e condurre il trekking, anche se l'esperienza e la conoscenza del territorio per le zone poco conosciute di confine intorno al Saribung necessitano ancora di una messa a punto.

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 35 minuti. Il fuso orario è di + 1 ora se vige l'ora legale oppure di due ore se vige l'ora solare. Per le riconferme dei voli Qatar recarsi nell'ufficio di Kathmandu della compagnia oppure telefonare al +977 1 256579/257712.
- ✈ **Il volo** di andata tra Doha e Kathmandu dura 3 ore e 55 minuti. La differenza di fuso è di 2 ore e 45 minuti in più da Doha (+ 3 h e 45' dall'Italia).
-  **Il costo del permesso** di salita al Saribung è di 500 U.S.\$ (Dollari USA), per un gruppo sino a 7 persone (2012). Per ogni membro addizionale c'è una quota fissa di 100 U.S. \$. Per ottenere il visto occorre farne domanda su apposito modulo con una fototessera. Il permesso di salita include (gratis, sino al luglio 2012) anche il permesso standard di trekking in Mustang valido sino a 11 giorni (che altrimenti costerebbe 500 \$/pax + 50\$ per ogni giorno oltre l'11esimo).
-  **Il costo del permesso di trekking** nella valle di Nar-Phu costa 75 U.S./pax, a cui occorre aggiungere il permesso per l'Annapurna Conservation Area per la discesa lungo la Kali Gandaki: altri 50 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.
-  **La tassa d'imbarco** per i voli internazionali non è più richiesta all'imbarco a Kathmandu.

6. Dove Pernottare

CATEGORIA: *** = 3 stelle ** = 2 stelle * = 1 stella ☒ = Da evitare	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, N.B.: i prezzi sono in rupie per persona, salvo diversa indicazione. Si consideri che, a maggio 2012, 1 Rupia nepalese ≈ 1 Eurocent; 1 € ≈ 109,26 Rupie.
--	--

Località	Nome Hotel	Indirizzo	Cat/Giud	Tel/Fax	Prezzo
1. Kathmandu	Marsyangdi Mandala www.marsyangdimandala.com	Chhetrapati, Dhobichaur, Thamel	*** ☺	+977-1-4254511 +977-1-4254275	25 \$ con colaz.
2. Pokhara	Hotel Yeti	All'inizio del lungo lago	* ☹	-	350 Rs/doppia
4. Jomosom	Hotel Tilicho	All'inizio del paese	* ☺	-	300 Rs

Oltre agli hotel di cui sopra, in cui abbiamo pernottato un totale di 6 notti, abbiamo utilizzato tenda e lodge lungo il circuito del trekking di Nar Phu (impiegando due sole volte la tenda, al Kang La Phedi e a Yunkar Gompa, dove per altro c'è un lodge in costruzione da parte dei monaci). Diverso sarebbe stato se avessimo attraversato il Saribung La, dove la tenda risulta indispensabile per almeno 5 notti. Lungo il circuito del Mustang trek (per non parlare di quello dell'Annapurna) vi sono lodge in tutte le tappe principali e non occorrono né tenda né portatori. Tuttavia, data la capienza limitata di posti letto, se si viaggia in compagnia di gruppi numerosi oppure nei periodi di punta (ottobre) è bene disporre prudenzialmente di tenda. Il costo di un pernottamento in lodge è di 300 Rs, a Lo Manthang nel periodo del Ti-ji, si arriva a 1000 Rs/notte in casa privata.

7. Dove Mangiare

GIUDIZIO: ☺ = Buono ☹ = Discreto ☒ = Scarso ☒ = Da evitare	I ristoranti indicati sono quelli dove effettivamente si è cenato; nel giudizio è considerato il rapporto globale tra il prezzo pagato e la qualità. N.B.: i prezzi sono in Rupie nepalesi, per persona, alcolici e bevande incluse. Si consideri 1 Rupia nepalese ≈ 1 Eurocent; 1 € ≈ 109,26 Rupie.
---	--

Località	Nome Ristorante	Indirizzo	Giudizio	Telefono	Prezzo/pax
1.Kathmandu	Everest Steak House hariprasadsarma@hotmail.com	Chhetrapati	☺	1-4260471	1000 Rs
2.Kathmandu	Thamel House thamelhouse@hotmail.com	Thamel Thole	☺	1-4410388	1500 Rs
3.Pokhara	Everest Steak House	A metà del corso	☺	-	1700 Rs

I ristoranti segnalati sono quelli dove abbiamo cenato. 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, caffè e acqua minerale. Durante il trekking nella valle di Nar Phu (come pure lungo tutto quello del Mustang, sino a Lo Manthang con ritorno a Jomosom) per i pasti sono andato nei lodge. Nella valle di Nar-Phu si trovano lodge a Naar (4), Phu (2), Meta (3) e Dharapani (1). Occorre piena autosufficienza alimentare solo il giorno prima dell'attraversamento del Kang La. Non occorre cassa cucina se ci si adatta al cibo standard dei lodge. Il costo di una cena e di una colazione in lodge si aggira sulle 1.000 Rs/pax.

8. Valute & Cambi

Paese	Valuta	Cambio ufficiale Maggio 2012		Altro cambio Maggio 2012	
		1 Euro	1 Dollaro	1 Euro	1 Dollaro
Nepal	Rupia nepalese Rs	1 € = 109,26 Rs	1 \$ = 78 Rs	1 € = 108 Rs	1 \$ = 77 Rs

La valuta in Nepal è la **Rupia Nepalese** o **Rs**. A inizio maggio 2012 la parità Euro/dollaro era di circa 1,32 (1 € = 1,32 \$). La valuta che consiglio di portare sono gli Euro, da cambiare in Rupie in loco, preferibilmente a Kathmandu, presso uno dei tanti sportelli di cambio in Thamel.

Paese	Costo Visto	Tassa d'ingresso/d'imbarco	Formalità da espletare in arrivo ed in partenza
Nepal	40 US\$ sino a 30 gg o 25\$ sino a 15 gg	Inclusa nel biglietto	Controllo passaporto e visto Compilare la carta di sbarco in ingr.

Il visto per il Nepal costa 40 U.S.\$ e ha validità 30 giorni, si può prendere anche all'arrivo in aeroporto. Il multiple entry non esiste più, per cui ogni volta che si esce o si entra occorre un nuovo visto. E' necessaria una foto tessera e la compilazione di un modulo con i dati personali che si compila al momento. L'unica altra formalità da espletare in ingresso e in uscita è la compilazione di una carta che riporta le generalità e i dati personali.

9. Cassa Comune, Cassa Trasporti & Mance

9.1 Cassa Comune

Ho cambiato in rupie all'arrivo la somma di **300 €** che sono stati impiegati per le spese dei pasti e dei pernottamenti a Kathmandu oltre ai lodge del solo Mustang (estensione privata del viaggio), oltre alle mance ai portatori e al costo del ritorno a Kathmandu da Jomosom via terra, che è avvenuto interamente a nostre spese fatto salvo il rimborso del volo, non usufruito causa vento forte dopo le 10:30 a.m..

9.2 Cassa Trasporti

In questo viaggio il costo dei servizi d'agenzia era fissato in **2.500 \$/pax**, (per due persone) che sono stati integralmente versati al corrispondente all'arrivo. Tale somma ha incluso il costo dei permessi (Annapurna Conservation Area, Nar-Phu e Saribung, Mustang) dei portatori, del vitto nel periodo in cui ci siamo serviti dei portatori essenzialmente lungo la vale di Nar-Phu) e di tutti i trasporti, con l'eccezione del bus turistico da Pokhara a Kathmandu al termine del viaggio (1.500 Rs/pax a carico dell'agenzia).

9.3 Mance

La mancia è stata data ai 5 portatori e al kitchen boy, in ragione di **1.000+1.000 Rs** a testa, per i nove giorni di trekking effettivo in loro compagnia. Alla giovane guida, fratello del titolare dell'agenzia, abbiamo corrisposto **3.000 Rs** in tutto una volta rientrati a Kathmandu. Non abbiamo conferito mance in Mustang o sulla via del ritorno da Jomosom perché questa parte del viaggio è stata effettuata da soli.

10. Clima, Materiali tecnici, Salute

10.1 Clima

Paese	Regione	Stagione monsonica	Stagione post-monsonica
Nepal	Nar Phu	Da giugno ad agosto -1 ÷ 18 °C	Da metà settembre a novem -2 ÷ 16 °C
Nepal	Mustang	Molto attenuata nei mesi di giugno, luglio, agosto	Da metà settembre a novem -2÷12 °C

Nella valle di Nar-Phu, già dopo i primi giorni di maggio si avvertono le avvisaglie dell'arrivo del monzone. I prodromi sono chiari: alle giornate limpide e ventose con pomeriggi poco o punto nuvolosi si sostituiscono cieli che si chiudono dopo le 12 con neviccate che cadono nel tardo pomeriggio. I pochi cm di neve che cadono si sciolgono il giorno successivo grazie all'insolazione e alle temperature decisamente sopra lo zero, ma si accumulano in quota, sopra i 5000 m. Anche se a maggio un trek è perfettamente possibile, la stagione ideale per questo trek resta quella post monsonica, tipicamente nel mese di ottobre, che coincide con l'altissima stagione del round Annapurna e dei trek in Nepal in generale, stanti le giornate limpide e soleggiate. In Mustang invece anche maggio è un buon mese, stante il clima arido e secco, pur se ventoso dopo le 11.

10.2 Materiali tecnici

Riassumo qui brevemente, senza alcuna pretesa di esaustività, il vestiario consigliato per questo trek:

scarponcini; scarponi d'alta quota modello 6000 m per i passi (Scarpa, La Sportiva), un paio di ciabatte o sandali; 1 paio di calze da trek pesanti e 2 paia leggere; 1 sacco lenzuolo; giacca a vento; Kway o simili; guanti; maglione in pile; 2 paia di pantaloni da trek pantaloni leggeri; 2 magliette 1/2 manica e 2 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; necessaire da bagno; fazzolettini di carta igienica; biancheria intima (mutande); macchina fotografica.

Quanto ai materiali tecnici, sono necessari:

una tenda ogni due persone; 1 sacco a pelo leggero; una eventuale picca da ghiaccio; ghette; ramponi; imbrago; corda da 30 m; chiodi da ghiaccio (2 a testa); discensore; 2 moschettoni; cordini e fettucce; borraccia; Thermarest e/o modulo di poliuretano; utili i bastoncini telescopici da sci.

10.3 Salute

Portarsi una piccola farmacia personale. Per la Kali Gandaki non ci sono vaccinazioni consigliate, anche se è prudente aver fatto almeno l'antitifica. A titolo di esempio: l'Imodium in caso di dissenteria, un analgesico come l'Aspirina, un antibiotico come il Bimixin per le infezioni intestinali. Utile il Compeed (cerotto contro le vesciche). Cerotti assortiti. Un discorso a parte merita il mal di montagna, che va affrontato con un'adeguata acclimatazione e con opportune soste durante il trekking di avvicinamento.

11. L'itinerario del trekking



Il Nar-Phu trek è, a mio avviso, uno dei più affascinanti del Nepal, anche se ancor poco frequentato, stante il relativo isolamento e la necessità di un permesso speciale del costo di 75 \$/pax, in aggiunta a quello dell'Annapurna Conservation Area. Inoltre, anche se ci si può

appoggiare esclusivamente ai lodge durante il trek a Naar e Phu, la capienza limitata consiglia di portarsi almeno una tenda, specialmente in alta stagione (ottobre). La valle è stata aperta al turismo solo nel 2002 e relativamente pochi turisti si sono avventurati da queste parti. Qui si possono vedere la capre blu e gli uomini intenti alla raccolta del fungo Yartsagomba, molto richiesto dalla medicina tradizionale cinese, il cui valore commerciale supera del doppio quello del proprio peso in argento. Questa situazione, unita all'emigrazione e al conseguente calo della popolazione stanziale dedita all'allevamento e all'agricoltura di sussistenza (orzo, patate), stanno modificando profondamente l'economia e la demografia di queste zone. Colpiscono l'isolamento e la relativa arretratezza dei due principali villaggi di cultura e tradizione tibetana della valle, Naar e Phu. La valle di Phu è rimasta isolata sino agli anni '80 (i traffici avvenivano esclusivamente da nord col Mustang tramite passi quali il Teri La, 5600 m e il glaciale Saribung La, 5700 m, quando è stato intagliato il sentiero che collega la parte bassa della valle che parte dal villaggio di Koto (2625 m, check-point), lungo il circuito dell'Annapurna a quella alta di Phu. Da Koto, il sentiero imbocca una gola impervia con pareti strapiombanti per migliaia di metri su ambo i lati. Cinque ponti sospesi permettono di arrivare a Meta in 5 ore circa (alpeggio dove è possibile campeggiare o pernottare in lodge). Da Meta si può raggiungere Naar (300 abitanti, 4140 m) in 3 ore circa, superando un suggestivo ponte tibetano sopra un orrido e portandosi sulla destra orografica della valle, oppure proseguire per altre 6 ore sino al villaggio di Phu (180 ab. 4030 m), ultimo luogo abitato della valle. La distanza da Koto a Phu è di 30 km mentre quella di Phu a Naar è di una ventina di chilometri. Da Naar, anziché tornare a Koto (19 km circa) è più interessante proseguire lungo la valle che corre dietro al Pisang Peak e superare il Kang La (5200-5300 m) per raggiungere Nawal (13 km da Naar) lungo il circuito dell'Annapurna. L'intera esplorazione delle valli di Naar e Phu richiede una settimana, per cui questo trek si può fare in due settimane soltanto, da Kathmandu a Kathmandu rientrando per lo stesso percorso fatto all'andata.

Nel caso del trek di cui alla presente relazione, invece, ho preferito raggiungere Manang da Nawal e quindi proseguire attraverso il Thorung La per entrare in Mustang a Muktinath e Kagbeni. Questo si è reso indispensabile stante la mia necessità di raggiungere Lo Manthang in tempo per il festival di Ti-Ji, dato che il Saribung La a maggio è risultato impraticabile causa neve. Il Saribung La si trova a due giorni di cammino oltre Phu, e costituisce una logica porta d'ingresso al Mustang per chi si trova già a Phu senza dover ridiscendere verso Manang. Il mese che dà più garanzie per l'attraversamento è ottobre. Comunque lo si raggiunga, il Mustang merita senz'altro un viaggio a sé stante. Oggi la strada collega Jomosom con Lo Manthang e si può percorrere in giornata, in jeep, camion o a cavallo. Il Mustang è dunque più accessibile, ma nel complesso il traffico è ancora pressoché nullo e il turismo (3000 stranieri/anno) è perlopiù concentrato a Lo in occasione del Ti-Ji. Quest'anno al check point di Kagbeni mi hanno riferito essere entrati 300 stranieri per il Ti-ji, ma basta recarsi a fine maggio e non si trova più nessuno. Inoltre, i sentieri in quota che percorrono la sinistra orografica della Kali Gandaki sono ben lontani dalla strada e di grande suggestione per i paesaggi desertici dai colori surreali e gli enormi canyon che ricordano quello del Colorado. Ho percorso il Mustang da solo e in autonomia, senza tenda, per dieci giorni (ma col permesso in regola!) servendomi dei lodge e di un paio di case private per i pasti e i pernottamenti. Non mi dilungo oltre sul Mustang: sono facilmente disponibili libri, guide e cartine con la descrizione dettagliata di tutto quel che c'è da vedere. Ricordo infine che ci sono aree del Mustang (specie quelle al confine col Tibet) ancora pressoché sconosciute, dove la parola esplorazione non ha ancora perso il suo senso.

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 in inglese della Lonely Planet Publications, 1ª Edizione Inglese 1990. pp.336. \$ 12,95.
3. Prakash A Raj – **Kathmandu & the Kingdom of Nepal** - Guida in inglese della Lonely Planet Publications, 5ª Edizione Inglese 1985. pp.144, \$ 7,95.

12.2 Mappe

1. **Map of Nepal with major trekking routes** 1:1.000.000 – 1:500.000 Himalayan Journeys Publishing – Private Limited, 1804 Kantipath, Kathmandu, Nepal. Rs 135.
2. **Nar.Phu** 1:70:000 Trekking map. Nepal Map Publisher Pvt Ltd, Kathmandu, 480 Rs
3. **Upper Mustang NA519** 1:100.000 Paulo Grobel Trekking Map 500 series. Nepa Maps – Himalayan Map House Pvt. Ltd. Kathmandu www.himalayan-maphouse.com Rs 800
2. **Annapurna** 1:125.000 – Nepa Maps – Himalayan Maphouse Pvt. Ltd. – GPO Box 20784 – Kathmandu. Email: maphouse@wlink.com.np Web: www.himalayan-maphouse.com Rs. 300.

13. Diario Giornaliero

1. **01-05-12** **Martedì** Volo **Qatar QR34: Malpensa – Doha** (par. 16:14→ arr. 22:50 locali) + 1h di fuso Raggiungo Malpensa da Milano centrale in bus (10€) dopo essere giunto a Milano in treno. Imbarco al check-in il mio bagaglio di 23 Kg contenente tutta l'attrezzatura pesante di trek e da montagna. Decollo regolare con un A330 alle 16:14 e arrivo a Doha alle 22:50 locali dopo 5 ore e 35 minuti effettivi di volo.
2. **02-05-12** **Mercoledì** Volo **Qatar QR352: Doha – Kathmandu** (part.01:25 → arr. 08:05 locali) + 2 h 45' Decollo all'1 e 25 di notte per Kathmandu, dove sbarco alle 8 circa del mattino. Dopo aver ottenuto il visto in aeroporto (40 \$), prendo un taxi che, con 625 Rs, mi porta all'hotel Marsyangdi Mandala, in Chhetrapati. Qui trovo Francesco ad attendermi, come da accordi. Cambio 300 € personali a 109,15 Rs/€ in una casa di cambio, poi faccio la doccia e quindi ci rechiamo a pranzo alla Everest Steak House (1.200 Rs). Nel pomeriggio prendiamo un taxi per il ministero del turismo (100 Rs) dove ritiriamo i permessi. Andiamo quindi alla sede dell'agenzia Nomad in Thamel per accordi sul trek. Alle 19 ceniamo in una pizzeria.
3. **03-05-12** **Giovedì** **Kathmandu** (1330 m slm)
Organizzazione del viaggio e acquisto materiali
In mattinata passo dal corrispondente per il saldo dei servizi (2500 US\$) e per definire alcuni dettagli della spedizione. Poi in Thamel acquisto cartine e Micropur (800 Rs). Resto del pomeriggio libero e poi cena al K-To in Thamel per 750 Rs.
4. **04-05-12** **Venerdì** **Kathmandu** (1330 m) – **Besi Sahar** (770 m) – **Chyamche** (1400 m)
Trasferimento in jeep 4x4 da Kathmandu sino Besi Sahar e da qui a Chyamche, attuale termine della strada. Sveglia alle 6 e partenza alle 6:30 dall'hotel, non appena caricata la jeep che, oltre a me e Francesco, porta anche la guida e i cinque portatori. Alle 7:15 ci lasciamo alle spalle Kathmandu e, alle 11:30, facciamo una sosta pranzo a base di dhal-bat lungo la strada per Pokhara. Alle 13:30 siamo a Besi Sahar. Dopo mezz'ora di sosta ripartiamo imboccando una

strada malmessa che si può percorrere solo in fuoristrada e che, mi dicono, tra due anni giungerà a Manang. Tre ore di strada orribile intagliata sui fianchi della valle del Marsyangdi Khola, portano a Chyamche, 1400 m, attuale termine della strada, dove giungiamo alle 17. La strada carrozzabile prosegue oltre, ma è chiusa a causa dei lavori in corso per estenderla. Prendiamo alloggio al Tibet Lodge, dove ceniamo. Pioggia in nottata.

5. **05-05-12** **Chyamche** (1400 m) – **Tal** (1700 m)– **Dharapani** (1995 m) – **Danakyu** (2220 m)
Sabato Inizio del trekking, quattro ore e quarantacinque a piedi per uno sviluppo di 14 km. Dopo colazione iniziamo il trekking alle 7:15. Il cammino si snoda lungo un sentiero sulla sinistra orografica della valle, mentre sulla destra fervono i lavori per la costruzione della strada. Alle nove, dopo una ripida salita, arriviamo a Tal (stazione acqua purificata a 40 Rs/lt) e in altre due ore e un quarto di cammino giungiamo a Dharapani, villaggio dove la valle si sdoppia. A destra (salendo) si prende per il circuito attorno al Manaslu, mentre a sinistra si prosegue lungo il classico circuito dell'Annapurna. Alle 14 giungiamo a Danakyu (anche qui si trova una stazione di acqua purificata), termine della tappa di oggi. Prendiamo alloggio all'hotel Annapurna.
6. **06-05-12** **Danakyu** (2220 m) – **Timang** (2750 m) – **Koto** (2625 m)
Domenica 2° giorno di trekking, 7 km a piedi in 3 ore effettive. Alle 7:45 iniziamo il trekking prendendo il sentiero largo come una strada che porta a Manang. Si sale rapidamente, guadagnando in fretta quota sino a Timang, bel villaggio con vista sul Manaslu, dove giungo alle 9. Dopo una breve sosta riparto lungo la strada per arrivare alle 11:15 a Koto, dove si trova l'imbocco della valle di Nar-Phu e si trova il primo e unico check-point per il controllo dei permessi. Oggi la tappa è stata breve, per dar modo ai portatori di riposare e affrontare al meglio la tappa lunga di domani. Alloggiamo all'hotel Petunia (doccia calda) proprio accanto al check-point, all'imbocco della valle di Nar-Phu. Nel pomeriggio visitiamo il gompa tibetano del villaggio e partecipiamo a una suggestiva cerimonia. Ceniamo in hotel col solito menu che offre il solito chapati, dhal-bat, omelette, chowmein, momo (identico in tutti i lodge) innaffiato però da una bella birra Everest fresca. Il sole tramonta alle 18:45.
7. **07-05-12** **Koto** (2625 m) – **Meta** (3560 m) – **Naar** (4140 m) – **Meta** (3560 m)
Lunedì 3° giorno di trekking, 14 + 10 km a piedi in 4 ore e 45' + 4 ore e 10' effettive. Sveglia alle 5:30 e colazione. Partenza alle 7. Alle 11:00 giungo a Dharmasala, primo posto abitato (una capanna) della valle di Nar-Phu, che in questo luogo è ancora una gola profonda dai fianchi impervi. Alle 11:50 giungo a Meta, alpeggio con vista sul Pisang ma dotato di ben 3 lodge nuovi di zecca, utili per spezzare la lunga tappa sino a Phu. Dato che è ancora presto, decido di fare una capatina veloce a Naar. Riprendo il sentiero e dopo un km circa attraverso il ponte tibetano sulla gola che delimita la valle di Naar, villaggio tibetano di 300 abitanti che raggiungo in due ore e trenta di marcia, alle 15, il più bello della valle di Nar-Phu. Dopo una mezz'ora passata nel villaggio a far foto inizio a scendere per tornare al lodge di Meta, che raggiungo alle 17 (da Naar a Meta ci sono non più di 5 km, ma 800 m di dislivello). Il cielo si copre, come tutti i pomeriggi dalla partenza a questa parte. Cena al lodge di Meta.
8. **08-05-12** **Meta** (3560 m) – **Kyang** (3810 m) – **Phu** (4030 m)
Martedì 4° giorno di trekking, 16 km a piedi in 5 ore e mezzo effettive. Partenza alle 7:45, dopo colazione. Tappa in leggera salita nel bosco per poi risalire il fianco della valle sino ad uscire dalla vegetazione verso i 3600 m di quota. Dopo tre ore di marcia giungiamo al camping di Kyang, luogo ideale per la sosta pranzo e per spezzare la marcia. Alle 13 riparto. Un cartello indica in 3 ore

di cammino la distanza da Phu, ma ne impiego solo due e trenta. A Phu troviamo solo due lodge, molto malandati, ma dato che inizia a nevicare, non andiamo troppo per il sottile e c'infiliamo nel primo, dal nome pretenzioso di Karma Hotel, posto all'ingresso del villaggio fortificato. La cameretta è microscopica, pareti in lamiera e pavimento in terra battuta, ma c'è la luce elettrica, ottenuta con pannelli solari. Cena con le nostre scorte, cucinate dal nostro cuoco nella cucina del lodge

9. **09-05-12** *Mercoledì* **Phu (4030 m) – Tashi Gompa (4130 m) – Phu (4030 m)**
5° giorno di trekking, 2 km per 1 ore di cammino e giorno di riposo a Phu
Oggi giornata tranquilla, dedicata alla visita di Phu e dintorni. Alle 8:30 mi reco al gompa di Tashi, distante un km scarso e in posizione dominante sul villaggio (che conta 180 abitanti, metà dei quali all'estero per lavoro d'estate e 15 d'inverno). Al pomeriggio visito lo Dzong in rovina nella parte alta del paese e mi perdo tra i tortuosi vicoli del villaggio arroccato su uno sperone. Ancora neve in serata, da cui la decisione di non proseguire oltre verso il Saribung ma piuttosto tornare sui nostri passi per visitare Naar e attraversare il più benigno Kang la.
10. **10-05-12** *Giovedì* **Phu (4030 m) – Kyang (3810 m) – Yunkar Gompa (3500 m)**
6° giorno di trekking, 15 km a piedi in 4 ore e mezzo effettive
Partenza alle 7:15 sotto un cielo bigio. Alle 9:15 sostiamo al camping di Kyang per uno spuntino. Partenza a mezzogiorno e arrivo alle 15 al gompa di Yunkar (in costruzione, come pure la sua ampia foresteria) posto all'inizio della salita che conduce a Naar. Decidiamo di campeggiare qui, nello spiazzo erboso del gompa, utilizzando le nostre tende piuttosto che alloggiare nelle camere dei monaci. Ceniamo nella nostra tenda mensa verso le 19 e passiamo una notte tranquilla.
11. **11-05-12** *Venerdì* **Yunkar Gompa (3500 m) – Naar (4140 m)**
7° giorno di trekking, 4 km a piedi in 2 ore e mezzo effettive
Alle 7 facciamo colazione e poi smontiamo il campo. Partenza alle 7:45, con molta calma, vista la breve tappa di oggi, studiata per dar modo ai portatori di riposarsi in vista del superamento del Kang La. Alle 10:15 siamo a Naar, dove prendiamo alloggio presso la Nar Guest House. Visitiamo il villaggio e il suo piccolo gompa dov'è in corso una cerimonia. Poi riposiamo nel prato di fronte al lodge, davanti alla mole del Pisang Peak. Ceniamo alle 19:30 presso il lodge.
12. **12-05-12** *Sabato* **Naar (4140 m) – Kang La Phedi (4530 m) – Kang La (5190 m) – Kang La Phedi**
8° giorno di trekking, 5 + 6 km a piedi in 2 ore + 2 ore e 15' effettive
Oggi sveglia alle 6:30 e colazione con calma un'ora più tardi. Lasciamo Naar alle 8:30 e in due ore arriviamo al campeggio di Kang La phedi, sosta necessaria prima di affrontare il Kang La. Visto il tempo a disposizione proseguo da solo per esplorare le condizioni del passo. In un'ora e trenta arrivo in vista del medesimo, e trovo gli ultimi trecento metri innevati. La neve di mezzogiorno non regge il mio peso e affondo a mezza gamba, per cui domattina sarà meglio partire molto presto, in modo da trovare neve compatta che regga. Alle 12:30 sono di ritorno di corsa al campo di Kang La phedi, giusto in tempo per il pranzo. Pomeriggio di riposo, con tempesta di vento verso le 18. Ceniamo in tenda mensa prima di ritirarci per la notte in tenda personale.
13. **13-05-12** *Domenica* **Kang La Phedi (4530 m) – Kang La (5190 m) – Nawal (3660) – Braka (3465 m)**
9° giorno di trekking, 16 km a piedi in 6 ore e mezzo effettive
Sveglia alle 5 e colazione alle 5:30. Alle 6:10, smontato il campo, partiamo tutti e 8 da Kang La phedi, diretti al passo. Si risale per 500 m la valle prima di svoltare a sinistra. Un paio di conche innevate portano al passo, che per fortuna sul suo versante sud è sgombro di neve. Alle 8:20 giungo al passo, dove aspetto il resto del gruppo per oltre un'ora. Alle 9:40 iniziamo tutti insieme la ripida discesa,

prima su ghiaioni e poi su prati. Alle 11 facciamo una sosta pranzo nei pressi di una fonte e dopo un'ora di sosta ripartiamo per giungere alle 13 nel villaggio di Nawal, sul circuito dell'Annapurna. Un sentiero a mezza costa scende gradualmente sino a fondovalle e in due ore porta a Braka, a una mezz'ora di strada da Manang. Decidiamo di fermarci qui e non a Manang perché è inutile far proseguire oltre i portatori, che scenderanno col grosso del bagaglio lungo la valle del Marsyangdi per poi rientrare a Kathmandu. Solo io e Francesco, carichi di uno zaino personale contenente l'essenziale, proseguiamo verso il Thorung La, la nostra porta per il Mustang, che percorreremo nei prossimi giorni in completa autonomia, dato l'esaurimento della parte alpinistica del trek. Trascorriamo la notte all'hotel New Yak di Braka, cenando per l'ultima volta coi nostri viveri in tenda mensa. Conferiamo una mancia di 2000 Rs a ciascuno dei nostri 5 portatori e al cuoco, prima di salutarli. 3000 Rs vanno invece alla guida.

14. 14-05-12
Lunedì

Braka (3465 m) – Yak Kharka (4200 m) – Thorung Phedi (4460 m)

10° giorno di trekking, 15 km a piedi in 5 ore e 45' effettive

Lasciamo il lodge alle 8:10 sotto un cielo azzurro che preannuncia una bellissima giornata. Alle 11:40, superata Manang, facciamo una sosta pranzo in un lodge di Yak Kharka (4200 m). Alle 13 ripartiamo e in altre due ore e un quarto di cammino giungiamo a Thorung Phedi, proprio mentre inizia a nevicare. Nel resto del pomeriggio la nevicata s'intensifica e prosegue durante la notte. Inizio a dubitare di poter superare il passo. Ceniamo al Thorung Phedi Lodge e poi andiamo subito in camera, cercando di riposare in vista della salita di domani.

15. 15-05-12
Martedì

Thorung Phedi–Thorung La (5412 m)–Muktinath (3760 m)–Kagbeni (2820 m)

11° giorno di trekking, 10 km a piedi in 6 ore e trenta effettive +10 km in jeep per Kagbeni. Oggi giorno lungo: sveglia alle 4 e partenza alle 5, alle prime luci. Per fortuna la nevicata è cessata, ma la neve è alta e non siamo vestiti in modo appropriato, avendo rimandato indietro i vestiti e gli scarponi pesanti. Alle 6 ci concediamo un tè al campo alto per poi proseguire il cammino dopo una mezz'ora di riposo. Alle 9:10 siamo al passo, a 5412 m. Per nostra fortuna la traccia è stata battuta da una ventina di turisti di altri gruppi. Il sole splende e la vista è meravigliosa. Alle 9:40 ripartiamo, dopo esserci scaldati con un altro tè alla baracca sul passo (170 Rs). Alle 11:40 giungiamo al primo lodge sull'altro versante e ci fermiamo per il pranzo. Alle 12:30 ripartiamo e un'ora dopo giungiamo a Muktinath. Qui ci registriamo alla stazione di polizia e poi andiamo a prendere la jeep per Kagbeni (in realtà diretta a Jomosom, ma basta scendere al bivio). Il prezzo è di 350 Rs a testa ma occorre attendere sino alle 14:30 perché ci sono numerosi pellegrini indiani in fila davanti a noi. Alle 15, dopo un breve viaggio ma scomodissimo, stipati in 12 sulla jeep, scendiamo al bivio e in 5 minuti siamo a Kagbeni. Per prima cosa andiamo a registrarci al check-point d'ingresso in Mustang, quindi ci rilassiamo presso l'hotel Mustang Gateway, dove ci concediamo una doccia calda e una birra, oltre a una lauta cena. Poco dopo scoppia un forte temporale, abbastanza inusitato da queste parti: siamo giunti appena in tempo. Cena alle 18:30 e poi riposo.

16. 16-05-12
Mercoledì

Kagbeni (2800 m) – Chhusang (2910 m) – Samar (3560 m)

12° giorno di trekking, 15 km a piedi in 5 ore effettive

Colazione al lodge alle 7, quindi saluto Francesco, che preferisce non salire rapidamente con me sino a Lo, avendo già visto il Ti-ji, ma restare nella parte bassa del Mustang superiore, non oltre Ghami. Ci diamo appuntamento proprio in questo lodge il giorno 23 alle 11 per scendere insieme a Jomosom. Infine ci lasciamo: da questo momento sarò solo in Mustang! Alle 8 mi lascio alle spalle Kagbeni, seguendo la strada per Chhusang, che raggiungo alle 10:30. Breve sosta per una bibita e poi riparto lungo il fiume, sino al ponte di ferro che

attraverso per iniziare la salita sino a Samar, dove giungo all'una e un quarto. C'è tempo per visitare il villaggio e per una doccia calda all'Annapurna Hotel, dove trovo posto senza problemi: oltre a me ci sono solo un paio di coppie ritardatarie, dirette a Lo per il Ti-ji, tutte rigorosamente con guida. Ceno alle 18:30.

- 17. 17-05-12** **Samar** (3560 m) – **Ghiling** (3570 m) – **Ghami** (3520 m) – **Tsarang** (3530 m)
Giovedì 13° giorno di trekking, 22 km a piedi in 7 ore e trenta effettive
Alle 6:30 mi sveglio e faccio colazione. La giornata è bella, senza nuvole. Saldo il conto del Lodge (1550 Rs) e parto alle 6:45. Alle 10 giungo a Ghiling dopo aver superato due passi, il Baga la e il Yanda la. Alle 12:15 sono a Ghami, dove dopo aver visitato il paese faccio una breve sosta nell'unico lodge decente in centro. Pranzo a base di torta di mele fatta in casa (con mele locali!) e coca-cola per 400 Rs. All'una riparto per arrivare a Tsarang alle 15 circa. Prendo alloggio al Maya's Inn, doccia e poi mi reco subito al gompa e al palazzo del governatore, ora modestissimo museo dove il solito monaco-guardiano per 200 Rs mi fa vedere i resti della biblioteca e alcuni reperti tra cui una mano umana disseccata. Interessante il panorama dal tetto. Al Maya faccio conoscenza con Richard C. Blum, il quasi ottantenne banchiere americano presidente della fondazione no-profit American Himalayan Foundation, con sede a S. Francisco che finanzia scuole e restauri a Lo Manthang e dintorni. Blum è la vera star del Ti-ji (nonché ospite d'onore) e mi assicura che sinché non arriva lui non accadrà nulla d'interessante. Si da il caso che Bloom conosca bene Kurt Diemberger, mio "vicino" di casa a Bologna, e così mi racconta della loro spedizione all'Everest Kanjung face del 1981 dove Kurt era presente in veste di cineoperatore. Al suo seguito, nonché vicepresidente della fondazione, Norbu Tenzing Norgay, figlio di quel Tenzing Norgay che poco più di cinquantenni fa ha salito per primo l'Everest assieme ad Edmund Hillary. Norbu ha sposato una bella polacca di nome Ivana e si è stabilito a Frisco. A differenza del padre non è mai stato in montagna. Cena informale ma straricca (con pollo e frutta!) ospite della ricca comitiva composta, oltre che dai due personaggi di cui sopra, anche dalle mogli (di cui una senatrice usa) e dal presidente di una ricca charity foundation che si propone di salvare le bambine dalla prostituzione in Nepal.
- 18. 18-05-12** **Tsarang** (3530 m) – **Lo Manthang** (3760 m)
Venerdì 14° giorno di trekking, 2+8 km a piedi e in trattore in 1 ora a piedi +1 ora in trattore
Alle 6:30 mi sveglio e alle 7 faccio colazione. Alle 7:20 m'incammino con la comitiva usa. Dopo una breve discesa ci attende una ripida salita e qui la comitiva e io ci separiamo, perché loro hanno prenotato i cavalli. Con un colpo di fortuna ottengo un passaggio su di un trattore e così, in un'ora sola e prima di loro giungo a Lo, alle ore 9:20. Prendo alloggio in una casa privata, che funge anche da guest house (New Lomanthang Guest House Tel.: 9746715847, 1000 Rs/notte), in quanto tutte le sistemazioni sono sature e poi mi accingo a esplorare il paese fortificato. Visito uno dei tre gompa e trovo per caso due gruppi di Avventure, giunti ieri pomeriggio. Si tratta dei gruppi di Antonio Signoriello e Rosangela Somaschini, coordinatori che già conoscevo e che m'invitano gentilmente a pranzo. Accetto di buon grado la loro ospitalità, ecumenicamente, un giorno per uno. Alle 13 inizia il festival nella piazza del paese e qui mi trattengo sino alle 18. Ceno al mio lodge e poi vado in giro per Lo sino alle 21:30, per il dopo-festival dei giovani, forse più interessante di quello della tradizione.
- 19. 19-05-12** **Lo Manthang** (3760 m) – **Forte** (4000 m) – **Lo Manthang** (3760 m)
Sabato 15° giorno di trekking, 3 km a piedi in 2 ore effettive
Colazione alle 7 e poi vado a zozzo per il paese. Esco in direzione in un monastero in restauro e quindi salgo ai forti in rovina da cui si gode una magnifica vista sulla città. Oggi la puja inizia alle 14:00 ma è meno interessante

di quella di ieri. Inoltre, sono quasi esclusivamente turisti le persone assiegate nella piccola piazza, a differenza di ieri. Cionondimeno la processione finale, con Blum e il figlio del re del Mustang al posto d'onore, contornati dai chiassosi fucilieri, risulta interessante. Alle 17:30 è tutto finito e con il gruppo di Rosangela mi reco a far visita a due ragazzi italiani, Luigi e Samanta, (blog: Noi quelli di Lo) che stanno effettuando restauri conservativi in alcuni gompas di Lo, finanziati dalla AHF. Ci spiegano come stiano addestrando una dozzina di apprendisti locali nel loro lavoro, sempre col supporto dalla AHF. Cena in famiglia. Provo le strisce di carne di yak secca, ammorbidite in un intingolo.

20. **20-05-12** *Domenica* **Lo Manthang** (3760 m) – **Yara** (3650 m) – **Lori Gompa** (4040 m) – **Yara** (3650)
16° giorno di trekking, 15 + 7 km a piedi in 4 ore e trenta + 3 ore e trenta effettive
Faccio colazione e pago il conto (3550 Rs per due giorni, pernottamenti inclusi). Stamane l'elicottero volo senza sosta per trasportare le celebrità. Parto alle 7:20 insieme al gruppo di Rosangela per la tappa comune che ci vede arrivare a Yara alle 11:50. Prendo una stanza nel lodge locale e poi riparto per Lori Gompa, arroccato su un pinnacolo franoso a 4000 m, un'ora e trenta da Yara. L'ingresso costa 100 Rs, ma ne vale la pena. Rientro tardi e poi ceno in lodge. Il sole tramonta alle 18:50.
21. **21-05-12** *Lunedì* **Yara** (3650 m) – **Tangge** (3240 m)
17° giorno di trekking, 13 km a piedi in 5 ore effettive
Sveglia alle 6. Parto alle 7 assieme al gruppo di Signoriello. Alle 10:30 si supera un passo a 400 m per poi scendere verso Tangge, dove giungiamo alle 12:30. Il paese è molto piccolo e privo di lodge. Mi sistemo in una casa privata e per la prima volta in Mustang uso il mio sacco a pelo. Pomeriggio in ricognizione per le vie del villaggio tra campi e muri mani. Cena semplice in casa, a base di dhal bat. Vado a dormire al tramonto.
22. **22-05-12** *Martedì* **Tangge** (3240 m) – **Chhusang** (2910 m)
18° giorno di trekking, 22 km a piedi in 7 ore e trenta effettive
Oggi tappa lunga. Sveglia alle 6 e colazione. Pago 1000 Rs ai miei ospiti e mi unisco al gruppo di Antonio, che parte puntuale alle 6:30. Alle 9:30 giungiamo a un primo passo, a 4020 m. Un'ora dopo giungiamo a un secondo passo, a 4060 m. Alle 12:30 effettuiamo una sosta pranzo di mezz'ora per poi ripartire alle 13. Accelero il passo e mi separo dal gruppo, in modo da arrivare a prenotare il Bhrikuti Tourist Camp di Chhusang prima che arrivi l'orda. Alle 14:30 prendo una camera al lodge e ne prenoto altre tre. Alle 16 arrivano anche gli altri. Dopo la doccia, passo il pomeriggio a visitare il paesino. Ceno presso il lodge e poi saluto e ringrazio della compagnia i due gruppi di Avventure, in quanto domani devo proseguire da solo verso Kagbeni mentre loro si dirigeranno a Muktinath.
23. **23-05-12** *Mercoledì* **Chhusang** (2910 m) – **Kagbeni** (2820 m) – **Jomosom** (2720 m)
19° e ultimo giorno di trekking, 17 km a piedi in 4 ore e 15' effettive
Colazione alle 6:30 e partenza alle 7. Alle 9:15 sono già a Kagbeni, seguendo la strada. Trovo Francesco nel luogo concordato e, dopo una coca, scendiamo insieme sino a Jomosom, dove arriviamo alle 11:50 (vento forte). Andiamo a riconfermare i biglietti e prendiamo alloggio di fronte all'aeroporto. Pomeriggio di relax in città e cena a base di bistecca di yak al sugo di pomodoro presso il lodge.
24. **24-05-12** *Giovedì* **Jomosom** (2720 m) – **Ghasa** (2020) – **Tatopani** – **Beni** (830 m) – **Pokhara** (800)
Trasferimenti in bus, jeep e taxi nel pomeriggio sino a Pokhara, 150 km in 8 h eff. Alle 8, dopo colazione, siamo già in aeroporto. Il nostro volo è alle 9:30 ma meglio arrivare prima. Vediamo partire alcuni voli di altre compagnie ma quando

arriva quello delle 9:30 ci viene detto che quello è in realtà il secondo mentre il nostro, quello successivo, è cancellato. Come sempre in questi casi è inutile attendere il giorno successivo perché si passerebbe in coda a chi ha il volo già prenotato, con la certezza matematica di non partire anche perché a Jomosom si alza forte il vento dopo le 10:30 a.m.. Prendiamo quindi il biglietto sul primo e unico bus di linea che parte alle 12:00 (770 Rs/pax). Alle 13 un ponte rotto poco prima di Marpha ci costringe a un cambio mezzo con perdita di tre quarti d'ora. Alle 15 siamo a Ghasa, termine della corsa. Qui parte un nuovo bus diretto a Tatopani, per 200 Rs. Non ci sono mezzi diretti a Beni, per cui è giocoforza prendere quel che c'è pur di continuare a scendere la Kali Gandaki. Alle 17, dopo un'ora e tre quarti di pista mozzafiato, arriviamo a Tatopani, solo per apprendere che per oggi non ci sono altri mezzi che scendono a Beni. Assieme ad altri due viaggiatori tibetani noleggiamo un taxi per 2000 Rs (500/pax) e partiamo per Beni, dove giungiamo al tramonto, alle 19. Grazie al cellulare dell'autista possiamo prenotare un altro taxi privato a Beni. Senza perder tempo trasbordiamo i nostri zaini e saliamo sul secondo taxi, che in sole due ore e un quarto ci porta a Pokhara, dove arriviamo alle 21:20. Prendiamo alloggio in un hotel e poi andiamo a farci un filetto da un kg alla Everest Steak House di Pokhara (Half Chateaubriand con birra a 1750 Rs/pax: un incubo per un vegetariano, ma una delizia per i nostri stomaci stanchi di uova e dhal bat).

25. 25-05-12
Venerdì

Pokhara (800 m) – **Kathmandu** (1330 m)

Trasferimento in bus turistico da Pokhara a Kathmandu, 200 km in 7 ore totali. Ci svegliamo alle 6:00 e con un taxi per 150 Rs andiamo alla stazione turistica dei bus. Il nostro corrispondente ci ha prenotato il passaggio per Kathmandu (1.500 Rs/pax) che parte alle 7:30. Il mezzo fa un paio di soste ma fila veloce, per cui alle 14:30 siamo a Kathmandu. Alloggiamo nello stesso hotel dell'andata, il Marsyangdi Mandala. Mi reco poi da Tshering per una quotazione e qui apprendo delle vicissitudini nel rientro da Jomosom di uno dei due gruppi (quello di Rosangela che ha scelto di attendere un volo successivo, pur'esso cancellato...). Cena in pizzeria e dopo cena col gruppo di Antonio ritrovato per caso alla Everest.

26. 26-05-12
Sabato

Kathmandu (1330 m)

Giornata di margine e preparativi per la partenza. Colazione alle 8:30, con molta calma. Preparativi per la partenza e consultazioni internet. Apprendo del terremoto in Emilia. Giornata di relax. Cena assieme a Francesco presso la solita Everest Steak House (1000 Rs/pax).

27. 27-05-12
Domenica

Volo **Qatar QR37: Kathmandu – Doha** (p. 09:35 → a. 11:50) – 2 h 45 di fuso

Volo **Qatar QR353: Doha – Malpensa** (p. 14:15 → a. 19:40) – 1 h di fuso

Alle 5:45 prendo un taxi per l'aeroporto, dove arrivo alle 6 in tempo per l'apertura del check-in. Trovo il gruppo di Rosangela sul mio stesso volo. Decollo regolare e arrivo a Doha intorno a mezzogiorno. Partenza alle 14:15 su di un A330 diretto a Malpensa, dove sbarco alle 19:40 ora italiana.

Buon trek da Giuseppe Pompili