



NEPAL -Trekking in Alto Mustang

28 settembre – 16 ottobre 2017



Mustang trekking 2017

Proponiamo ai soci un trekking in Nepal nella regione del Mustang. Il percorso che proponiamo è come le nostre alte vie delle Dolomiti, cioè lungo sentieri e a fianco di carrarecche dove possono transitare sia veicoli a motore, nella prima parte del trek, sia animali da soma quali yak, cow yak o cavalli (che trasportano il bagaglio dei trekker). **I primi giorni saranno di acclimatazione alla quota e in questi trekking l'importante è non fare mai un passo veloce, bisogna mentalmente cercare di rallentare il proprio passo normale della metà. Ottimale una velocità di 150/200 mt. di dislivello all'ora. Per questo motivo i dislivelli sempre sotto i 500 mt. giornalieri da farsi in 5 – 6 ore con passo lento.**

Mustang è il termine con cui si individua solitamente la regione a nord della vallata del Kali-Gandaki e proviene dal tibetano Mun Tang con il significato di "pianura fertile". La vera denominazione di questa zona è tuttavia un'altra, infatti per i suoi abitanti *Lo* si traduce con "meridionale", Mustang pertanto è un'alterazione del nome della città principale di Lo, Manthang.

Il regno del Mustang indipendente dal 1440 al 1789 e fino al 2008 quando con un accordo tra il suo sovrano e il Nepal vi entrava a far parte, pur rimanendo una regina autonoma con il suo ex monarca nominato colonello dell'esercito Nepalese. Regno tibetano per lingua e cultura, noto a pochi, era il *regno proibito* perché interdetto ai viaggiatori fino al 1992, quando fu aperto ad un ristretto numero di persone. Anche oggi per poter far dei trekking bisogna richiedere un permesso apposito e non basta il solo visto di ingresso in Nepal. Nel regno furono costruiti templi e monasteri buddisti affrescati, ricchi di tesori d'arte (gompa) e fortificate la capitale Lo.Mantang (fino agli anni sessanta del XX secolo le porte di accesso venivano sbarrate durante la notte e riaperto al mattino) e la città-castello di Tsarang. Nel XV° secolo fu costruito nella capitale il tempio Reale di Thugchen fastosamente decorato. Il Re (ormai titolo onorifico, ma sempre amato e rispettato), la Regina (rani) Palbar Bistra, appartenente a una nobile casata tibetana e il nipote Jigme Sighe, principe della corona, risiedono ancora nel vecchio palazzo reale di Lo-Mantang o nella residenza di campagna di Tingkhar



Giovedì 28/09/2017: partenza con pullman riservato da via Transalgaro, 2 a Padova alle ore 11.15 per l'aeroporto Marco Polo di Venezia. Volo Venezia – Istanbul TK 1872 con partenza alle ore 14:15 ed arrivo alle ore 17:40. Volo Istanbul – Kathmandu TK 726 partente alle ore 20:55 ed arrivo alle ore 06:20 (30.09)

Venerdì 29/09/2017 Arrivo a Kathmandu (1300 mt.): Arrivo all'aeroporto internazionale di Tribhuvan a Kathmandu alle ore 06:20, rilascio del visto di ingresso, recupero bagagli e trasferimento in hotel: check-in e breve riposo. Eventuale passeggiata per le strade di Thamel, un centro turistico a Kathmandu con negozi di souvenir. In serata cena di benvenuto.

Sabato 30/09/2017: Domenica 01/10/2017: Kathmandu: Itinerari e Trek di preparazione: dopo la colazione in hotel visita ad alcune delle attrazioni storiche e spirituali a Kathmandu, compresi i siti UNESCO: la storica Piazza Durbar, il tempio sacro indu di Pashupati Nath, il famoso 'Monkey Temple' (Swayambhunath) e Santuario Buddista (Buddha Nath), che è uno dei più grandi Stupa del mondo. Nel pomeriggio, meeting di preparazione con gli altri membri del team Nepalese.

Domenica 01/10/2017: Kathmandu a Pokhara (823 mt.) 6 ore di pullman. Alle ore 07:00 del mattino, partiamo per Pokhara con pullman. Durante il viaggio vedremo la campagna del Nepal che offre lussureggiante vegetazione, fiumi, villaggi, fattorie e splendidi scenari di montagna. Nel pomeriggio raggiungeremo Pokhara che offre magnifiche viste su Machhapuchhare, Annapurna e altre montagne. Pokhara è la città con numerosi e splendidi laghi. Pernottamento in città.

Lunedì 02/10/2017: Volo aereo da Pokhara a Jomsom e trekking da Jomsom (2743mt.) a Kagbeni (2858mt.) 3-4 ore: Dopo la prima colazione trasferimento all'aeroporto per Jomsom. Il volo sarà super-panoramico: 30 minuti sulle montagne con vista sull'Annapurna e Dhaulagiri. Jomsom è una grande città, sede della regione del Mustang; in passato importante villaggio nella zona Kaligandaki dove passava il percorso commerciale (via del sale) trans-himalayano con il Tibet. Da Jomsom si continua sul sentiero lungo il del fiume Kali Gandaki per circa 3 ore raggiungendo infine il villaggio Ekley-Bhatti. Da Jomsom in avanti sarà facile incontrare pomeriggi ventosi. Dopo una buona sosta, un'ora di facile passeggiata ci porta a Kagbeni, un interessante villaggio che si trova sulla riva di due fiumi. Cena e pernottamento in lodge.

Martedì 03/10/2017: Kagbeni a Chele (3050mt.) 5-6 ore: Si inizia a camminare, dopo la spunta del permesso speciale per l'ingresso nel Mustang, costeggiando la riva del fiume Kaligandaki. Le passeggiate saranno sempre panoramiche, con soste in luoghi pittoreschi. Con vari saliscendi si raggiunge il villaggio Tangbe con vicoli stretti tra case bianche, i campi di grano saraceno, orzo, frumento e campi di mele. Si pranza e poi continua fino a Chhusang e dopo aver attraversato il fiume, seguendo piccole creste si raggiunge il villaggio Chele.

Mercoledì 04/10/2017: Chele a Syanbochen (3475m) 6-7 ore: La tappa è un po' più lunga del solito. Si sale al Taklam La Pass (3,624m) attraverso altipiani e gole con vista sul Tilicho Peak, Yakawa Kang e Damodar Danda. Poi si scende al villaggio di Samar. Dopo 3 ore di cammino si raggiunge Syanbochen. Lungo la strada, ci rilasseremo tra freschi ruscelli e alberi di ginepro. Gli abitanti del posto usano le foglie essiccate di ginepro come incenso per onorare le divinità e avviare qualsiasi lavoro sotto un buon auspicio. Passiamo anche in una grotta notoriamente conosciuto come Ramchung Cave.

Giovedì 05/10/2017: Syanbochen a Ghaymi (3520m) 5-6 ore: Dopo la colazione saliamo al Yamda La (3,850m) passando un paio di case da tè, chorten e villaggi locali, con case in stile tibetano. Attraversiamo passi di montagna, e un viale di alberi e campi di orzo fino a raggiungere il passo di Nyi Pass (4,010m). Quindi si scende per passare la notte a Ghaymi, Il terzo villaggio per grandezza della regione di Lo.

Venerdì 06/10/2017: Ghaymi a Charang (3500m) 4-5 ore: La giornata inizia dopo la colazione con una piacevole passeggiata. Dopo aver attraversato il fiume Ghaymi Khola, il sentiero sale a un pianoro e passa accanto a un lunghissimo muro Mani, un muro di pietra sacra fatta dai seguaci Buddismo. Dopo aver superato Gaymi La (3861 metri) continuiamo trekking verso in discesa e fino a Tsarang village. Dove



possiamo vedere campi di grano, salici e case separate da pareti in pietra. Vediamo anche un enorme Dzong Gompa (monastero) bianco e rosso..

Sabato 07/10/2017: Charang a Lo-Mangthang (3700m) 5-6 ore: Proseguiamo il nostro trekking verso Lo-Manthang. Questa è l'occasione per visitare altri due villaggi lungo il trekking. Il sentiero sale costantemente a Lo-Gekar. Il Lo-Gekar Gompa è più vecchio del Samye Gompa in Tibet, e uno dei più antichi Gompas di tutto il Nepal. Dopo aver visitato Lo-Gekar, continueremo a Lo-Manthang. Arriviamo in un crinale dove c'è una vista mozzafiato della città murata di Lo. Dopo una breve discesa attraversiamo un torrente e la salita fino al pianoro di Lo-Manthang. Pernoteremo in hotel.

Domenica 08/10/2017: Lo-Mangthang Visita Esplorativa di Lo-Mangthang: La giornata è dedicata all'esplorazione nei dintorni di Lo-Manthang. Ci vogliono circa due ore per raggiungere Namgyal Gompan, che si trova su una collina e serve come un importante monastero per la comunità locale e un tribunale locale. Dopo aver visitato Namgyal Gompa, continueremo a Tingkah, che è un villaggio di circa 40 abitazioni, l'ultimo paese a nord-ovest di Lo-Manthang. Torneremo a Lo-Manthang alla sera.

Lunedì 09/10/2017: Lo-Mangthang a Drakmar (3810 m) 6-7 ore: Tornando dal Lo-Mangthang, prendiamo un percorso un po' diverso. Continuiamo in direzione di Drakmar attraverso il villaggio Gyakar dove visitiamo Ghar gompa che è molto famoso per le sue pitture in grotta.

Martedì 10/10/2017. Dhakmar a Syanbochen (3475m) 6-7 ore: Oggi Si torna a Syanbochen con sosta pranzo a Ghami.

Mercoledì 11/10/2017: Ghiling a Chhuksang (3050m) 5-6 ore: Si riprende il percorso fatto all'andata. Anche scendendo vedremo meravigliosi paesaggi con una vista dell'Himalaya. Pernottamento in un lodge a Chussang.

Giovedì 12/10/2017: Chhuksang a Jomsom via Muktinath (3,760m) 8-9 ore: Il nostro ultimo giorno del trekking sarà un po' lungo. Per questo cominciamo camminare presto in mattina. Dopo la colazione si muove verso Muktinath, prendiamo il percorso leggermente diverso che è po 'in salita. Ci dirigiamo verso tempio Muktinath che è il centro della fede spirituale Sia induisti e buddisti. Visiteremo tempio Muktinath e 108 rubinetti di acqua. Il tempio Jwala Mai e antico tempio del Vishnu. Poi prendiamo jeep a Jomsom nel pomeriggio. Da Muktinath seguiamo lo stesso percorso del circuito di Annapurna Trekking fino Jomsom e Pernottamento in hotel a Jomsom.

Venerdì 13/10/2017 sabato 14/10/2017: volo di ritorno a Pokhara: Dopo la prima colazione, prendiamo il volo da Jomsom per Pokhara di circa 30 minuti. Sorvoleremo nuovamente le due belle montagne (Annapurna e Dhaulagiri). Da Pokhara trasferimento all'hotel vicino lago Fewa, Il resto del tempo sarà dedicato alla visita di Pokhara. Pernottamento in hotel

Sabato 14/10/2017: Viaggio da Pokhara a Kathmandu: Dopo la colazione, viaggiamo con un pullman per Kathmandu. A celebrare il completamento del nostro viaggio, avremo una cena d'addio in serata. Per la cena, viene servita un'ottima cucina nepalese, che vi introdurrà alla cultura alimentare del paese. Pernottamento in hotel a Kathmandu.

Domenica 15/10/2017: Visita del sito UNESCO: Visitiamo Bhaktapur Durbar Square, Patan Durbar Square e possiamo anche fare qualche shopping durante le visite. Cena e pernottamento in hotel.

Lunedì 16/10/2017: Partenza da Kathmandu con volo TK 727 alle 07:40 per Istanbul. Transito e volo TK 1869 di rientro su Venezia alle 19:25. Rientro in pullman a Padova.

QUOTA A BASE 10/15 PAX: € 2.750,00
ACCONTO ALLA CONFERMA € 660,00



La quota comprende:

Volo a/r da Venezia a Kathmandu e transfer a/r da Padova all'aeroporto di Venezia.
Volo interno e tutti i trasporti all'interno del Nepal durante il viaggio
Trasferimenti privati da e per aeroporti in Nepal
Sistemazione in hotel in camera doppia con colazione per 3 notti a Kathmandu e 2 a Pokhara
Permesso d'ingresso speciale per 10 gironi inel Mustang del costo di 500 dollari.
1 cena tipica con spettacolo folkloristico a Kathmandu
Trattamento di pensione completa, bevande incluse, e sistemazione in camera doppia durante il trek
Ingressi ai monumenti e ai parchi nazionali (Unesco, Acap, Tims ect.)
Visite guidate con guida parlante inglese a Kathmandu
Servizio di facchinaggio durante il trekking
Guida parlante italiano durante il trekking
Noleggio attrezzature, vitto, alloggio .assicurazione di guide e portatori durante il trekking.
Assistenza durante il viaggio da parte di personale qualificato.

La quota non comprende:

visto d'ingresso in Nepal rilasciato all'ingresso del costo di 40 dollari
Pranzi e cene nelle giornate a Kathmandu e Pokhara

Assicurazione annullamento viaggio e sanitaria medico sanitaria – bagaglio

Mance e quanto non espressamente indicato nella voce "la quota comprende".

LISTA MATERIALI PER IL TREKKING NEL MUSTANG DAL 29/08 AL 17/10/2017

Materiale tecnico:

- Pantaloni lunghi da trekking, eventualmente un sotto pantaloni in trantex
- Magliette da sotto in trantex, samicie o indumenti simili possibilmente in materiali traspiranti
- Maglione in Pile, Giacca a vento in piumino, Copricapo caldo, Guanti, Cappellino da sole.
- scarponi da trekking leggeri (collaudati!!!!), scarponi da trekking pesanti (collaudati!!!!), 3 paia di calzett medi
- zaino da 40/50 litri utile anche come bagaglio a mano
- occhiali da sole (possibilmente ad alta protezione), creme solari da pelle e da labbra
- medicinali necessari nel trekking (aspirina, qualcosa per dormire, disinfettante d'acqua, cerotti vari, ecc..)
- un foulard (serve per vari usi), un coltellino multiuso (da tenere assolutamente nella valigia!!!!!!)
- un asciugamano piccolo e uno medio
- sacco a pelo pesante, sacco lenzuolo o federa cuscino, pila frontale

Materiale vario:

- cerotto largo (contro vesciche o utilizzabile eventualmente come nastro adesivo)
- busta medicinali (oltre ai personali - un antibiotico ad ampio spettro – antinfiammatori – ecc.)
- qualche integratore salino
- una tuta di ginnastica leggera, tappi per le orecchie (per chi mal sopporta rumori notturni!!!)
- calzett in filo o cotone, scarpe da tennis
- pantaloni e magliette varie, indumenti intimi, busta da toilette, Salviette umide (utili durante i trasferimenti)
- Un po' di Amuchina, o altro disinfettante dell'acqua, è meglio portarlo (si compera al supermercato)

Materiale diverso:

- Busta porta documenti (passaporto – biglietti aerei - carte di credito – contante), un lucchetto
- Fotocopie documenti – passaporto e carte di credito (da lasciare nelle valige)
- Fotocopia delle vaccinazioni effettuate
- 3 fototessere (non dovrebbero servire tutte ma è meglio sempre averle quando si viaggia all'estero)
- Indirizzi a cui inviare eventuali cartoline
- Un libro da leggere o qualche rivista e la documentazione del paese
- Macchina fotografica e/o cinepresa - Binocolo eventuale
- Una penna + eventualmente carta e matita

Bagaglio da imbarcare in stiva 20 kg a testa (pesarlo prima di partire, eventuale sovraccarico sarà pagato individualmente), mentre è consentito portare a bordo kg 8 di bagaglio a mano.

Nota importante: la vostra sicurezza è la cosa più importante durante il viaggio. Si prega di notare che la guida ha il diritto di modificare o annullare qualsiasi parte del percorso, se è veramente necessario per motivi di sicurezza. Essa si impegnerà di mantenere l'itinerario sopra descritto. Tuttavia, dal momento che questa avventura comporta viaggiare nelle regioni montagnose remote, non possiamo garantire che non ci saranno deviazioni da esso; le condizioni meteorologiche, la salute di un membro del gruppo, eventi naturali imprevisti ecc., possono contribuire a cambiamenti del percorso. La guida cercherà di garantire che il viaggio scorre come da programma, ma vi prego di essere pronti a essere flessibili, se necessario.



Per informazioni: Cral Araba Fenice cell. 3455787523 Fabris Ennio uff. 049 6992378

Scadenza adesioni opzione voli entro 20 gennaio 2017

ADESIONE AL “ TREKKING IN ALTO MUSTANG ”

DA INVIARE ALLA SEGRETERIA CRAL ARABA FENICE ANCHE VIA FAX 049 8252422

Il/la sottoscritto/a _____ nato/a a _____

il _____ Passaporto nr _____ rilasciato il _____

da _____ codice fiscale _____

Cellulare per comunicazioni urgenti _____

Aderisce al “Trekking “Alto Mustangt” dal 28/09 al 16.10.2017 assieme a:

Cognome e nome _____ Residente a _____

Nato/a a _____ il _____ codice fiscale _____

Passaporto nr _____ rilasciato il _____ da _____

Per hotel a Kathmandu e Pokhara: Camera doppia Camera doppia letti separati

Note _____

Quota trek € _____ Autorizzo l'addebito sul C/C _____

c/o ag.fil. MPS _____ codice interno _____

I soci aggregati Fitel non clienti di Banca MPS dovranno bonificare acconto (alla conferma) e saldo a favore Cral Araba Fenice Veneto codice Iban : IT80 S 01030 12159 000001420360 con causale: trekking Alto Mustang 2017.

Data, _____ Firma _____



