

Ricordiamo alcuni elementi da tener conto nella preparazione dei materiali per il viaggio in Nepal con particolare riferimento al trekking in alta quota. Per il viaggio "Natura & cultura" vi sono meno problemi sia perché ci si appoggerà a strutture alberghiere più o meno simili agli standard occidentali sia perché il clima è molto meno rigido. Non si dimentichi comunque che la doccia calda con abbondante acqua corrente è un lusso.

1. l'escursione termica tra giorno e notte è molto marcata; di notte la temperatura può scendere a 8°C o meno (Nunthala) fino a -15 (e oltre) in quota (Thame, Gokyo). Vedere la tabella sotto per le temperature minima e massima nelle varie località toccate dal viaggio con l'avvertenza che trattasi di medie soggette a variabilità (non escludere la possibilità di nevicata in quota).
2. le camere dei lodges non sono riscaldate; i servizi sono in comune e molto "basici"; non ci sono asciugamani a disposizione. Difficilmente in quota ci sarà la possibilità di una doccia calda.
3. Ricarica cellulari, macchine fotografiche, ecc.: a bassa quota è di norma un servizio gratuito. In alta quota è a pagamento.
4. Le camere dei lodge hanno due letti; ogni letto ha un cuscino e una o due coperte.
5. Ciascuno avrà a disposizione un grosso borsone fornito dall'agenzia nepalese che cura il viaggio (Monviso Treks di Lakpa). Ogni mattina nel borsone si potrà mettere tutto il materiale che non si ritiene di usare durante la giornata, per un massimo di 12 Kg. Il borsone dovrà essere chiuso (consigliamo di portarsi un lucchetto) e consegnato sul piazzale antistante il lodge dove i portatori prepareranno il proprio carico. Rispettiamo il lavoro dei portatori: confezioniamo bene il borsone evitando oggetti duri che possano puntare verso l'esterno, non esageriamo nel peso, cerchiamo di essere puntuali nella consegna dei borsoni. ****Non**** sarà possibile recuperare eventuali capi di vestiario dai borsoni durante la giornata; ****non**** fermare mai un portatore chiedendogli di scaricarsi per aprire un borsone (per lui è una grossa ulteriore fatica).
6. Nel proprio zaino personale si metterà ciò che si ritiene utile per la giornata, in funzione di quota, clima, percorso, condizione fisica, ecc.
7. All'arrivo nei lodge gestire l'abbigliamento (specialmente l'intimo) in modo da avere sempre uno strato asciutto a contatto con la pelle.
8. E' tradizione a fine viaggio lasciare una mancia e un capo di vestiario ai portatori. Ognuno agisca secondo il proprio buon cuore. Mancie e capo di vestiario vanno dati al capo-guida che provvederà a ripartire tra i vari portatori (normalmente si fa una festa durante la quale si estraggono a sorte i diversi capi di vestiario).

Temperature medie in Nepal nel mese di ottobre (da www.en.climate-data.org e altri):

Località	Minima [°C]	Massima [°C]
Kathmandu	13	27
Nunthala	9,8	19,7
Pokhara (Natura & Cultura)	17	28
Chitwan (Natura & Cultura)	18	31
Lukla (Alta quota)	5	16
Gokyo (Alta quota)	-6,5	7,5

Ecco un semplice promemoria per la preparazione del materiale per il trekking in alta quota.

Strato di base

- 1 canottiera traspirante leggera
- 2 Magliette intime calde traspiranti mezze maniche + una a manica lunga.
- 1 calzamaglia calda a gamba lunga (mutandone oppure calzamaglia invernale da running felpata)
- 2-3 Calzettoni caldi da trekking traspiranti (indispensabile avere sempre un ricambio asciutto)

Strato intermedio

- 1 camicia manica lunga e/o una maglietta manica lunga
- 1 maglietta traspirante leggera mezze maniche
- 1 pile pesante

Strato esterno

- 1 Guscio + 1 piumino (tipo 100 grammi) e/o un piumino (duvet) da alta quota
- 1 paio di pantaloni da montagna felpati
- 1 paio di pantaloni leggeri da trekking (ideali quelli con la cerniera a mezza gamba che si trasformano in pantaloni corti)
- 1 Berretto di lana o pile
- 1 berretto per il sole
- Guanti pesanti o moffole

...a bassa quota

- 2-3 magliette leggere mezze maniche
- 1 paio di pantaloncini corti

...nei piedi

- un paio di scarpe da ginnastica
- un paio di scarponcini da trekking

..per la pioggia

Poncho, telo antipioggia oppure, se si ha un buon guscio lo si potrà abbinare ad un paio di sovrapantaloni leggeri impermeabili. Abbiamo visto che molti trekkers si portano l'ombrello!

Occhiali da sole (indispensabili)

Zaino da almeno 30 litri con copri-zaino (per pioggia e polvere)

Bastoncini (facoltativi)

Ghette (consigliate ma non indispensabili)

Borraccia (facoltativa; se la si porta provvedere ad un sistema di disinfezione dell'acqua); in alternativa ogni giorno partire con una bottiglia di acqua sigillata (da comprare nel lodge)

Lampada frontale (indispensabile; controllare le batterie prima della partenza)

Carta igienica

Salviette inumidite

Asciugamano (nei lodge non ci sono)

Un pezzo di sapone

...oggetti per pulizia personale (spazzolino da denti, dentifricio, ecc.ecc), crema solare

Ciabatte (abbastanza larghe perchè nei lodge saranno calzate con almeno due paia di calze ai piedi)

Una tuta completa da usare come pigiama (optional)

Sacco a pelo (consigliato: da -15 a -20°C zona comfort) + eventuale sacco lenzuolo in seta da mettere dentro

Federa per cuscino.

Da lasciare nel deposito dell'albergo a Kathmandu: un ricambio completo di vestiario per il viaggio di ritorno (calzature comprese).