

Viaggio solidale in Nepal (1-16 novembre 2024)

Programma

Venerdì 1/11/2024 Saluzzo – Milano Malpensa	Partenza in mattinata da Saluzzo per Milano Malpensa con autobus privato. Arrivo all'aeroporto di Malpensa e operazioni di imbarco su volo di linea in partenza per Istanbul alle ore 14.25. Scalo ad Istanbul.
Sabato 2/11/2024, arrivo a Kathmandu	Partenza da Istanbul alle 1.10 ed arrivo previsto a Kathmandu alle 10.55. La Monviso Treks di Lakpa, Chhonga e Dolma verrà ad accoglierci all'aeroporto. Sistemazione in Hotel nel quartiere di Thamel. Pomeriggio libero a disposizione.
Domenica 3/11/2024 Kathmandu	Visita della città: Swayambhunath (Tempio delle scimmie); Boudhanat (il più grande stupa al mondo); Pashupatinath (tempio induista, Patrimonio UNESCO dell'umanità). Tempo libero a disposizione.
Lunedì 4/11/2024 Kathmandu - Jhapre	Partenza in fuoristrada per Jhapre. Si lascia la valle di Kathmandu attraversando l'enorme area urbana formata da molte città, tra cui Baktapur e Banepa. Si salirà fino a Dhulikel per poi ridiscendere lungo il corso del fiume Rosi Khola e poi nella fertile valle del Sun Koshi. A tratti la strada si trasforma in pista inghiaata. Arrivati al villaggio di Gurmi si svolterà a sinistra per il caratteristico ponte per iniziare la salita verso Okhaldunga entrando così nel distretto del Solukhumbu.. Poco prima del villaggio di Pattalè si lascerà la strada asfaltata per proseguire in fuoristrada su una pista sterrata fino al villaggio di Jhapre a 2820 m di quota dove saremo ospitati in lodge.
Martedì 5/11/2024 Jhapre – Pikey Peak Base Camp	Chi lo desidera potrà alzarsi all'alba per vedere l'Everest illuminata dalle prime luci del mattino. Inizio del trekking immersi nei boschi di conifere; il percorso permette a tratti di vedere il panorama mozzafiato degli ottomila. Si uscirà fuori dal bosco a metà giornata ed allora si avrà la più bella vista su Everest, Lhotse, Makalu, Kanchenjunga, Dhaulagiri. Arrivo nel pomeriggio al Pekey Peak base camp, costituito da alcuni lodge sparsi sul versante della montagna; cena e pernottamento in lodge (3750 m s.l.m circa).
Mercoledì 6/11/2024 Pikey Peak Base Camp – Pikey Peak - Banjyang	Al mattino presto salita al Pekey Peak, (m 4065), il miglior punto per ammirare l'Everest ed un'infinità di altre cime. La salita è priva di difficoltà tecniche... solo buone gambe! La vista dalla cima ripaga della levataccia! Si ridiscenderà al base camp per

avviarsi lungo il caratteristico sentiero, per molti tratti in pietra, che attraversa il versante settentrionale della montagna. Si scenderà un po' al piccolo villaggio di Banjyang, ove si pernoverà in lodge (m 3549).

Giovedì 7/11/2024
Banjyang -Jumbesi

Da Banjyang una breve risalita condurrà ad un altro ottimo punto panoramico. Da qui inizierà la lunga discesa su Jumbesi, dapprima attraverso praterie e poi in una foresta di conifere, rododendri e querce, vera delizia per appassionati naturalisti. Arrivati nel fondovalle si attraverserà una serie di ponticelli bianchi e azzurri. Arrivo a Jumbesi nel pomeriggio, tempo a disposizione per visitare il caratteristico villaggio. Pernottamento in lodge (m 2750)

Venerdì 8/11/2024
Jumbesi - Thuben choling -
Taksindu

Salita al monastero di Thupten Choling dove risiede una folta comunità monastica. Visita del complesso monastico. Prosecuzione del trekking per i villaggi di Phurteng (vista su Everest, Thamserku e Mera Peak), Salung e Ringmu; arrivo in serata a Taksindu. Pernottamento in lodge (m 2960)

Sabato 9/11/2024
Taksindu - Sharsabeni

Tappa in salita per arrivare ai 4000 m di Saharsabeni ove verrà posto il campo base. Pernottamento in tenda.

Domenica 10/11/2024
Saharsabeni – Dud Kund -
Saharsabeni

Partenza al mattino presto per il lago di Dud Kund, passando prima dal lago Kalo Pokhari. Chi lo desidera ed è particolarmente allenato, potrà approfittare del passaggio più in quota di tutto il trekking per salire ancora un po', fino alla cima di oltre 5000 m del Thaljarbuk. Ci si ritroverà tutti al lago di Dud Kund (4600 m ca.), luogo sacro per Induisti e Buddisti. Discesa sul campo base di Saharsabeni e pernottamento in tenda.

Lunedì 11/11/2024
Saharsabeni - Nunthala

Tappa con dislivello quasi tutto in discesa fino ai 2260 di Nunthala dove saremo accolti dalla comunità dei ragazzi della casa famiglia Dil Kumari. Pernottamento in lodge.

Martedì 12/11/2024
Nunthala – Inaugurazione
ampliamento casa famiglia

Giornata tutta in Nunthala, per l'inaugurazione dell'ampliamento della casa famiglia. Pernottamento in lodge.

Mercoledì 13/11/2024
Nunthala - Phaplu

Trasferimento in mattinata per Phaplu.

Giovedì 14/11/2024
Phaplu - Kathmandu

Rientro a Kathmandu in fuoristrada.

Venerdì 15/11/2024
Kathmandu free time

Giornata libera in Kathmandu.

Sabato 16/11/2024

In mattinata trasferimento in aeroporto e rientro per l'Italia. Scalo

ad Istanbul. Rientro da Malpensa con autobus privato; arrivo in nottata a Saluzzo.

Clima

Il viaggio si colloca in un periodo che, *normalmente (!)*, risulta sereno e fresco. Tenere conto che l'escursione termica tra giorno e notte è molto marcata; di notte la temperatura può scendere a temperature sotto lo zero.

Lodge

Nei lodges le camere hanno normalmente due letti; ogni letto ha un cuscino e una o due coperte.

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 e comunque questo servizio potrebbe richiedere un pagamento extra, così come la ricarica di cellulari, macchine fotografiche, ecc. (150-200 rupie, circa 1-2 euro, non compresi). Utile un adattatore universale per le prese di corrente. La temperatura all'interno della camera di notte può essere fredda.

Tende

Avremo l'opportunità di dormire in un vero e proprio "campo base" nella zona del Lago di Dud Kund. Il campo viene completamente allestito dalla Monviso Treks. Ogni tenda ha due posti; all'interno i partecipanti troveranno due materassini.

Solidarietà

I partecipanti al viaggio avranno modo di vedere il funzionamento della casa famiglia "Dil Kumari" che accoglie bambini e ragazzi provenienti da situazione di grave difficoltà. Nella massima libertà ognuno – se lo desidera - potrà sostenere il progetto con modalità diverse, come ad esempio "adottare a distanza" un bambino, pagando così le spese scolastiche (impegno quinquennale, da 300 a 400 euro/anno) e contribuendo alle spese mediche. Anche solo il farsi testimone dell'iniziativa sarà di grande aiuto.

Abbiamo molta capacità di peso a disposizione nel bagaglio (30 kg!); approfittiamone per portare qualche capo di vestiario ai bambini e ragazzi della casa famiglia. Chi può, potrà mettere nel proprio bagaglio dei capi di vestiario usati ma assolutamente non logori e rigorosamente puliti, di taglia per età dai 5 ai 16 anni; il buon cuore di ognuno decida in merito alla possibilità di portare qualche capo nuovo. All'arrivo a Kathmandu lasciare i capi di abbigliamento trasportati dall'Italia nella hall d'ingresso dell'Hotel: verranno preparati dei borsoni e spediti direttamente a Nunthala.

In funzione del tempo a disposizione potranno essere organizzate delle visite a realtà particolarmente significative a Kathmandu (scuole, centri di accoglienza, ecc.): la partecipazione è libera ma viene richiesto di lasciare un'offerta – libera anch'essa – direttamente alla struttura che si andrà a visitare.

La quota di partecipazione è stata calcolata sulla base della previsione delle spese del viaggio (autobus, aereo, trekking, ecc.). A parte la quota associativa di 10 euro, alla fine del viaggio Cecy Onlus non si tratterà alcuna rimanenza; la differenza tra entrate ed uscite – ammesso che ci sarà una differenza ! - sarà interamente destinata alla casa famiglia.

Deposito valige in Hotel

Alla partenza per il trekking lasciare la propria valigia chiusa con un lucchetto nel deposito bagagli dell'Hotel; trasferire vestiario e proprio materiale nel borsone (vedi dopo). Lasciare nella valigia un ricambio completo.

Passaporto

Per il Nepal è necessario il passaporto con validità residua di almeno sei mesi dalla data di uscita dal paese; rientrando dal Nepal il 16 novembre 2024 la scadenza del passaporto non potrà essere precedente al 15 maggio 2025. Inoltre il passaporto deve avere almeno due pagine ancora libere. Il passaporto va sempre tenuto con sé **anche durante il trekking**.

Tourist Visa

Per 15 giorni il visto di entrata turistico costa 30 USD (o l'equivalente in euro) che devono essere pagati all'arrivo in aeroporto a Kathmandu (non compresi nel costo del viaggio). E' possibile compilare in anticipo la richiesta di Visa a questo indirizzo:

<https://nepaliport.immigration.gov.np/>

scegliendo "Visa Pre-Arrival" e seguendo le indicazioni passo a passo; alla fine stampare il documento ricordandosi di portare il foglio stampato con sé. In alternativa potrà essere fatto in aeroporto. Alla richiesta di indirizzo in Nepal indicare: Ramada Hotel, Thamel 16, 44600 Kathmandu.

Bagaglio

Il biglietto aereo comprende il trasporto di un bagaglio da stiva di peso massimo di 30 kg e di un bagaglio a mano di 7 kg. Nell'eventualità di mancata consegna del bagaglio in aeroporto il riferimento da indovinare è: Monviso Treks & Expedition, Tel: +977-1-4003593 Mobile: +977 9843547968 (rif. Lakpa Temba Sherpa)

Cellulare

Le principali compagnie telefoniche che offrono una sim ricaricabile per connessione dati sono Namasté e Ncell. Nel quartiere di Thamel, dove c'è il nostro Hotel, ci sono una miriade di piccoli negozietti che vendono queste sim: per sottoscrivere il contratto occorre avere con sé il passaporto e una fototessera. Costo indicativo per sola rete dati: 800/900 rupie nepalesi (non compreso).

Borsoni durante il trekking

Ciascun partecipante avrà a disposizione un grosso borsone fornito all'arrivo in hotel dalla 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.

I borsoni verranno riconsegnati nel tardo pomeriggio nel lodge (o alle tende). Durante la giornata non sarà possibile recuperare eventuali capi di vestiario dai borsoni; non è buona cosa fermare un portatore chiedendogli di scaricarsi per aprire un borsone (per lui è una grossa ulteriore fatica).

Nel proprio zaino personale si metterà ciò che si ritiene utile per la giornata, in funzione di quota, clima, percorso, condizione fisica, ecc. In linea di massima non eccedere i 5 kg di peso.

Il giorno prima del rientro in Italia (15 novembre 2024) il borsone dovrà essere restituito alla Monviso Treks.

Cosa mettere in valigia

All'arrivo nei lodges e, a maggior ragione, nella tenda, gestire l'abbigliamento (specialmente l'intimo) in modo da avere sempre uno strato asciutto a contatto con la pelle.

Nel seguito alcune indicazioni su cosa mettere in valigia; le quantità sono indicative, in funzioni di attitudini personali, possibilità di lavarsi la roba sporca e farsela asciugare, ecc.

Strato di base

2 canottiere traspiranti leggere

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)

2-3 calze leggere

Strato intermedio

2-3 magliette leggere mezze maniche

1-2 camicia manica lunga e/o una maglietta manica lunga

1 pile pesante

Strato esterno

1 Guscio + 1 piumino (tipo 100 grammi) o un piumino (duvet) da alta quota

1 (o 2) paio di pantaloni da montagna felpati

1 (o 2) paio di pantaloni leggeri da trekking (ideali quelli con la cerniera a mezza gamba che si trasformano in pantaloni corti)

1 paio di pantaloncini corti

1 Berretto di lana o pile

1 berretto per il sole

Guanti pesanti o moffole

...nei piedi

un paio di scarpe da ginnastica
un paio di scarponcini da trekking
ciabatte (abbastanza larghe così da poterle calzare con due paia di calze ai piedi)

...per la pioggia

Poncho antipioggia oppure, se si ha un buon guscio lo si potrà abbinare ad un paio di sovrappantaloni impermeabili. Abbiamo visto che molti trekkers si portano l'ombrello! Indispensabile il copri-zaino.

...per la notte

Una tuta completa da usare come pigiama
Sacco a pelo (indispensabile). Consigliato: zona comfort da -15 a -20°C
Federa per cuscino.

Occhiali da sole (indispensabili)

Zaino con copri-zaino (per pioggia e polvere)

Bastoncini (facoltativi)

Ghette (consigliate)

Borraccia (facoltativa; se la si porta provvedere ad un sistema di disinfezione dell'acqua); in alternativa si può partire al mattino con una bottiglia di acqua sigillata (da comprare nel lodge, non compresa nella quota di partecipazione)

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

Carta igienica

Salviette inumidite

Asciugamani (nei lodge non ci sono)

Un pezzo di sapone

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

crema solare (indispensabile)

medicinali per uso personale

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

Portatori

Per i portatori lavorare in un trekking è un'importante, insostituibile quanto ambita fonte di reddito; spesso siamo imbarazzati dal fatto che qualcuno ci debba portare lo zaino o scandalizzati per il loro duro lavoro che a noi occidentali pare una forma di sfruttamento. Piaccia o meno, molte famiglie in Nepal vivono di questa attività.

Generalmente i portatori si caricano di due borsoni da trekking, contenenti il bagaglio di due turisti. Vedere il paragrafo Borsoni durante il trekking.

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 e si distribuiscono le mancie).

Attese e ritardi

E' normale che in un viaggio in Nepal si incappi in qualche ritardo: portarsi un buon libro, un mazzo di carte o qualche gioco.

Preparazione fisica

Essere un po' allenati consentirà di percorrere il trekking senza affanno, godendosi di più paesaggi, amicizie e visite. Il trekking richiede la capacità di camminare coprendo dislivelli giornalieri in salita intorno a 1000 m con sviluppo variabile tra i 6 e i 13 km. Il passo delle guide è moderato e costante, il ritmo in salita intorno ai 150-200 m di dislivello ogni ora. La quota massima toccata è di circa 4.650 m s.l.m. (5.100 se si opta per la salita al Thaljarbuk). Con questi dati ogni partecipante potrà prepararsi al meglio. Consultare il proprio medico per ogni dubbio.

Luoghi sacri, case, foto

Si richiede il massimo rispetto delle tradizioni locali e della cultura nepalese. Ricordiamoci di chiedere il permesso prima di fotografare persone o luoghi sacri. Indossiamo abbigliamento appropriato, specialmente nei luoghi di culto ai quali si accede sempre senza scarpe: munirsi di calze pesanti per la visita dei luoghi sacri Buddisti. Aggirare in senso orario Stupa, bandiere di preghiera, muri mani.

Anche nelle case private si accede senza scarpe; magari chi ci invita ci dirà che le scarpe possiamo tenercele ma è buona cosa toglierle e lasciarle fuori casa: sarà un segno di rispetto molto apprezzato.