

Itinerario di viaggio – Trekking nell’Upper Mustang

Giorno 1 – Arrivo a Kathmandu (1300 m)

L’arrivo a Kathmandu segna l’inizio del viaggio. Sarete accolti all’aeroporto internazionale e accompagnati in hotel. La giornata è dedicata al riposo e alla scoperta della capitale nepalese, un luogo vibrante dove storia, spiritualità e vita quotidiana si intrecciano in un mosaico affascinante.

Da Kathmandu a Pokhara

Giorno 2 – Volo per Pokhara (800 m)

Un breve volo mattutino di circa 25 minuti ci conduce a Pokhara, città lacustre incastonata nel cuore dell’Himalaya. I voli vengono operati solo al mattino, quando le condizioni del vento garantiscono maggiore sicurezza. Una volta arrivati, avrete tempo per ammirare la bellezza della valle e rilassarvi sulle rive del lago Phewa.

Da Pokhara a Kagbeni

Giorno 3 – Volo per Jomsom e trekking verso Kagbeni

Dopo la colazione, un volo di 20 minuti ci porta a Jomsom (2743 m). Attraversato il ponte sospeso, il sentiero segue il corso del Kali Gandaki, offrendo viste spettacolari sul Dhaulagiri, sull’Annapurna e sul Tukuiche.

Dopo circa 3 ore di cammino (10 km, 250 m di dislivello), si raggiunge Kagbeni (2700 m), affascinante villaggio medievale e porta d’accesso all’Upper Mustang. Da non perdere il monastero del XV secolo.

Da Kagbeni a Chele

Giorno 4 – Ingresso nell’Upper Mustang (3050 m)

La giornata segna l’ingresso ufficiale nell’Upper Mustang. Il trekking (14 km, 600 m di dislivello) si snoda tra canyon e paesaggi desertici d’alta quota.

Si pranza a Tangbe, poi si prosegue verso Chuksang, tra meleti, case imbiancate a calce e viste sul Nilgiri. Seguendo il Kali Gandaki, uno dei fiumi più alti del mondo, si raggiunge Chele per il pernottamento.

Da Chele a Syanbochen

Giorno 5 – Verso Syangboche (3800 m)

Una lunga salita conduce a Samar, attraversando villaggi che hanno subito profondi cambiamenti dopo il terremoto del 2015.

Da Samar è possibile deviare verso la Chungsi Cave, un monastero incastonato in un canyon spettacolare, venerato perché secondo la tradizione Guru Rinpoche vi meditò nell’VIII secolo.

Il trekking prosegue tra viste sul Tilicho e sul Damodar Danda, fino a raggiungere Syangboche (15 km, 1350 m di dislivello).

Da Syangbochen a Giyani

Giorno 6 – Passo Yamda La (3850 m)

La salita porta al passo Yamda La (3850 m), da cui si scende verso i campi di Gheling. Si prosegue poi verso il passo Nyi La (4010 m), uno dei più importanti della regione di Lo.

La giornata si conclude a Giyani, dopo 15 km di trekking e 1350 m di dislivello.

Da Giyani a Charang

Giorno 7 – Passo Tsaarang (3870 m)

Il percorso attraversa una delle zone più aride del Mustang. Dal passo Tsaarang si aprono panorami grandiosi sulle montagne circostanti.

A Charang, oltre al villaggio, si trovano un forte medievale e un suggestivo Gompa rosso. Presso lo Dzong è possibile fermarsi in una delle tradizionali sale da tè.

Da Charang a Lo-Manthang

Giorno 8 – Arrivo alla capitale del Mustang (3810 m)

Una tappa relativamente agevole (15 km) conduce al Passo Lo, da cui si apre la vista sulla murata Lo-Manthang, antica capitale del regno.

Lungo il percorso si incontrano monasteri buddisti e viste sull’Annapurna, sul Tilicho, sul Nilgiri e sul Bhrikuti Peak.

Lo-Manthang

Giorno 9 – Esplorazione della capitale

Giornata dedicata alla scoperta di Lo-Manthang e dei suoi dintorni. Si visitano Tingkhar, antico insediamento di oltre 40 case, e il Namgyal Gompa, importante centro religioso.

Da non perdere il tempio di Champa Lhakang, con i suoi magnifici dipinti e mandala.

Da Lo-Manthang a Drakmar

Giorno 10 – Passo Cho-Ku La (4298 m)

Si lascia Lo-Manthang per raggiungere Drakmar, passando per Gyarkar e il passo Cho-Ku La (4298 m).

Lungo il percorso si visita il Ghar Gompa, celebre per le sue pitture rupestri e considerato un luogo in cui i desideri si avverano.

Drakmar è noto per i suoi canyon rossi, tra i più suggestivi dell'intero Mustang.

Da Drakmar a Ghilling

Giorno 11 – Ritorno verso sud (3570 m)

Una tappa di 5–6 ore conduce a Ghilling, da cui si godono splendide viste sul Dhaulagiri e sul Nilgiri.

Da Ghilling a Chucksang

Giorno 12 – Tra montagne e colline

Il trekking prosegue tra paesaggi aspri e villaggi remoti, fino a raggiungere Chucksang dopo circa 6 ore di cammino.

Da Chucksang a Jomsom

Giorno 13 – Ritorno a Jomsom (2720 m)

Si rientra a Jomsom passando per Kagbeni.

In alternativa, è possibile deviare verso Muktinath attraversando Tetang e il passo Gyo La (4000 m), da cui si gode una vista ravvicinata sul Dhaulagiri. Alcuni tratti sono esposti, ma non presentano difficoltà tecniche.

Da Jomsom a Pokhara

Giorno 14 – Volo mattutino per Pokhara

Un volo mattutino riporta a Pokhara, dove avrete tempo libero per esplorare la città e rilassarvi.

Da Pokhara a Kathmandu

Giorno 15 – Ritorno nella capitale

Rientro in aereo a Kathmandu e giornata dedicata alla visita dei siti patrimonio UNESCO, tra cui il tempio di Pashupatinath.

Giorno 16 – Rientro in Italia

Trasferimento in aeroporto e volo di rientro.