



*** **Trekking Nepal Around Annapurna** ***
Ottobre-Novembre 2023
(Date da definire)



Motivi di interesse dell'escursione

La visita ai villaggi di Nar e Phu, situati nella regione arida dietro il massiccio dell'Annapurna, conosciuta anche come "La Valle nascosta", sono senza dubbio uno dei percorsi più affascinanti in Nepal. Il paesaggio, molto tibetano, regala vedute mozzafiato e momenti di grande cultura. I Villaggi pittoreschi di questa regione remota, regalano emozioni molto profonde all'escursionista. Un trekking d'altri tempi, ideale per chi ama la montagna ed è in buona forma fisica.



C.A.I. CUSANO MILANINO

Sottosezione di Cinisello Balsamo

Sede: Via Zucchi n.1 20095 – CUSANO MILANINO

e-mail: caicusano@tiscali.it - www.caicusanomilanino.it - 0266401206



*** Trekking Nepal Around Annapurna ***
Ottobre-Novembre 2023
(Date da definire)



	Quota di partenza	:	1400 m circa slm
	Località partenza	:	Kathmandu
	Quota max	:	5416 m slm
	Dislivello	:	m 6000 circa m 4220 circa
	Difficoltà	:	EE (Fondamentale Buon Allenamento, Tenacia e Spirito di Adattamento)
	Tempo di percorrenza	:	21 giorni (14 di Trekking, di cui 12 tappe a piedi con medie giornaliere di 4-7h circa)
	Località arrivo	:	Pokhara 823 m slm (rientro Finale a Kathmandu)
	Percorso	:	ad anello intorno al massiccio dell'Annapurna (8091 m), con la possibilità di vedere anche il Manaslu (8156 m) ed il Dhaulagiri (8167 m).
	Punti d'appoggio	:	Hotel (Kathmandu e Pokhara) Lodge di vario tipo durante il Trekking.
	Cartografia	:	Allegata
	Ritrovo	:	h. _____ P.le tra Via M.te Grappa e Via Pedretti (partenza h _____)
	Rientro	:	La partenza per il rientro è prevista intorno alle ore _____ ⁰
	Mezzi di trasporto	:	Aereo (Italia/Nepal e volo interno Jomson/Pokhara) - Pulmino/Jeep
	Costo	:	Soci € _____ Non Soci € _____ La quota comprende _____
	Direttore Escursione	:	Bonardi Giancarlo
	Avvertenze	:	Itinerario ed orari potranno subire modifiche qualora il Direttore dell'Escursione lo ritenga necessario per ragioni di sicurezza o di opportunità. I partecipanti sono pregati di essere puntuali e di attenersi alle disposizioni date.
	Note	:	

Programma Indicativo

GIORNO 1 – ARRIVO A KATHMANDU (1.380 METRI)

In base all'orario, prima di atterrare a Kathmandu potrebbe essere già la prima volta che vedremo le cime innevate della catena Himalayana. Giunti in aeroporto ci sarà il nostro staff ad accoglierci.

C.A.I. CUSANO MILANINO

Sottosezione di Cinisello Balsamo

Sede: Via Zucchi n.1 20095 – CUSANO MILANINO

e-mail: caicusano@tiscali.it - www.caicusanomilanino.it - 0266401206



***** Trekking Nepal Around Annapurna *****
Ottobre-Novembre 2023
(Date da definire)



La capitale nepalese è situata in un'ampia vallata a 1380 metri di quota, appena arrivati andiamo in Hotel per il check in e un pò di riposo e poi (in base all'orario di arrivo) subito a passeggiare per la città. Possibilità di camminare fino alla Durbar Square e rientrando a piedi verso Thamel, attraversiamo la Kathmandu più autentica dei bazaar di Indra Chowk e Ason Chowk. Pernottamento in hotel.

GIORNO 2 – VISITA CULTURALE A KATHMANDU

Durante questa giornata visitiamo la Kathmandu storica e culturale con una guida locale parlante italiano. Sono previste una visita al monastero Buddhista di Boudhanath, lo stupa più grande del Nepal, e al tempio Hindu di Pashupatinath, luogo di cerimonia Hindu, per poi concludere con la visita a Swayambhu, conosciuto come il Monkey Temple, luogo di culto sia per induiste che per buddhisti. Da qui potremo godere di una vista bellissima sulla città.

GIORNO 3 – KATHMANDU - BESISAHAR (6 h. CIRCA, 1 TREK)

Dopo la colazione, trasferimento con pulmini a Besisahar. Sistemazione in lodge.

GIORNO 4 – BESISAHAR - KOTO (2.620 METRI, 7 h. CIRCA, 2 TREK)

Al termine della prima colazione seguirà il trasferimento in jeep da Besisahar fino ad arrivare a Koto percorrendo la strada panoramica lungo il fiume Soti. Sistemazione in lodge.

GIORNO 5 – KOTO - META (3.560 METRI, 7- 8 h. CIRCA, 3 TREK)

Inizia il Trekking vero e proprio da prima percorrendo la riva del fiume Soti Khola poi attraverso splendidi boschi di pini, torrenti e ponti sospesi fino a raggiungere Dharmasala. Pranzo in viaggio. Proseguiamo poi il cammino attraverso le foreste salendo il ripido sentiero verso il villaggio di Meta. Infine arriviamo sull'altopiano tibetano dove godremo un'ottima vista su Annapurna II e Lamjung Himal. Pernottamento in Meta.

GIORNO 6 - META - PHU GAON (4.250 METRI, 7- 8 h. CIRCA, 4 TREK)

Iniziamo la nostra giornata attraversando tra un sali e scendi e l'altro alcuni ponti sospesi su diversi corsi d'acqua. Dopo quasi 4 ore di trekking raggiungiamo Kyang dove possiamo vedere alcuni resti storici, in particolare le fortificazioni rovinate dell'insediamento di Khampa (luogo dei rifugiati Khampa dal Tibet). Continuiamo a camminare oltre il Phu Khola su un sentiero roccioso e finalmente raggiungiamo il villaggio di Phu in altre 3 o 4 ore. Pernottamento a Phu Gaon.

GIORNO 7 - ACCLIMATAZIONE A PHU GAON (TREK 5)

Oggi è la giornata di acclimatazione programmata che suggeriamo per riposare e per acclimatarsi all'altitudine. Mentre siamo nella Valle , possiamo esplorare la cultura, le diversità naturali e le pratiche religiose dei gruppi etnici come Lama, Gurung e Ghale. Oltre a ciò, possiamo osservare

C.A.I. CUSANO MILANINO

Sottosezione di Cinisello Balsamo

Sede: Via Zucchi n.1 20095 – CUSANO MILANINO

e-mail: caicusano@tiscali.it - www.caicusanomilanino.it - 0266401206



***** Trekking Nepal Around Annapurna *****
Ottobre-Novembre 2023
(Date da definire)



come le persone riescono a sopravvivere grazie all'agricoltura, all'allevamento di animali ed alle migrazioni stagionali fra le varie località remote della valle. E' possibile visitare il Monastero di Tashi Lakhang - il vecchio monastero buddista elencato fra i grandi monasteri buddisti del mondo; si suppone essere l'ultimo monastero costruito da Karmapa Rinpoche. Oltre ad esplorare i viali culturali della valle, la valle offre anche una splendida vista di Himlung Himal ed altre cime innevate della regione. Pernottamento a Tea House.

GIORNO 8 - PHU GAON - NAR (4.110 METRI, 6 - 7 h. CIRCA, TREK 6)

Riprendiamo il sentiero in discesa che in circa 4 ore, oltrepassando molti corsi d'acqua su ponti sospesi, ci fa giungere a Mahendra Pul. Passiamo l'ennesimo ponte sospeso a 80 m sopra la gola del fiume Lapche e ci fermiamo per una sosta ristoratrice. Quando abbiamo terminato il pranzo in Mahendra Pul, proseguiamo per altre 2 ore circa sul sentiero di saliscendi costeggiato da numerose statue buddiste fino a Nar Village. Qui troviamo diversi monasteri buddhisti che possiamo visitare accompagnati dai panorami su Pisang Peak e altre piccole vette. Pernottamento in Nar presso Tea House.

GIORNO 9 – ACCLIMATAZIONE A NAR (TREK 7)

Questo è il secondo giorno di acclimatazione / riposo programmato per questo trekking. Passiamo la giornata facendo un'escursione giornaliera nelle vicinanze e esploriamo il villaggio di Nar, possiamo osservare la cultura locale e lo stile di vita. Ci prepariamo anche per il trekking del giorno dopo. Pernottamento in Nar presso Tea House.

GIORNO 10 – NAR - PASSO KANG LA (5.322 MT.) - NGWAL (3.660M, 7-8 h. TREK 8)

Oggi è una giornata avventurosa e dura, con una lunga escursione che ci costringerà ad alzarsi presto la mattina per poi dirigersi verso il passo di Kangla. Da qui si potrà contemplare il massiccio dell' Annapurna. Proseguiamo fino ad arrivare a Ngwal per il pernottamento.

GIORNO 11 – NGWAL - MANANG (3.540 METRI, 4-5 h. CIRCA, TREK 9)

Dopo la prima colazione , oggi ci dirigiamo da Ngwal a Manang. Passeremo attraverso il villaggio isolato di Paugh che si affaccia sulle splendide vedute dell'intero gruppo dell'Annapurna. Ci muoviamo dolcemente in salita fino al sentiero principale di Annapurna Trail a Mungli. Alla fine raggiungiamo Manang, per il nostro nuovo campo di pernottamento. Pernottamento a Manang.

GIORNO 12 – MANANG - SHIRI KHARKA - VIA KHANGSAR (3950 MT. 5-6 h. TREK 10)

È una bella passeggiata lungo il fiume Marsyangdi attraverso la valle rocciosa, alterata con le viste su Annapurna II. La passeggiata prosegue verso il bellissimo villaggio di Khangsar (3.760 m slm) dirigendoci verso il centro dello stesso, in quanto ancora ricco di molta tradizione tibetana. Esso è conosciuto anche come l'ultimo villaggio del Nepal in direzione del misterioso lago Tilicho attraverso un paesaggio interessante e talvolta anche surrealista pieno di pendii e rocce alterate. Lungo il percorso godiamo di una bella vista su molte montagne, fra le quali la roccia nera del

C.A.I. CUSANO MILANINO

Sottosezione di Cinisello Balsamo

Sede: Via Zucchi n.1 20095 – CUSANO MILANINO

e-mail: caicusano@tiscali.it - www.caicusanomilanino.it - 0266401206



***** Trekking Nepal Around Annapurna *****
Ottobre-Novembre 2023
(Date da definire)



Khangsar Kang (7.485 m slm) che sovrasta la Grande Barriera. Pernottamento a Shiri Kharka.
Pernottamento presso Tea House.

GIORNO 13 – SHIRI KHARKA - TILICHO LAKE (5200 MT.) - TILICHO BASE CAMP(4.200 MT. 4 -5 h. CIRCA) - SHRI KHARKA (3.950 METRI 2 ½ h. CIRCA, TREK 11)

Il nostro viaggio comincia presto alle 5 del mattino per evitare il vento. Saliremo verso il Campo Base del lago Tilicho posizionato tatticamente nella valle laterale con un piccolo ruscello di acqua dolce, proseguiamo poi verso la nostra meta impiegando circa 3-4 ore. Il lago di Tilicho è un luogo sterile e assai freddo nel pomeriggio, ma è anche il lago più alto del mondo. Dopo aver trascorso un po' di tempo intorno al Lago Tilicho, ritorneremo allo stesso modo al Campo Base. Al termine del pranzo proseguiamo fino a Shri Kharkha per circa di 2 ½ ore. Pernottamento a Tea House.

GIORNO 14 – SHRI KHARKA - THORONG PHEDI (4.600 METRI, 4-5 h. CIRCA, TREK 12)

Oggi facciamo la strada ai piedi del Thorong Phedi. Thorong Phedi è un piccolo insediamento occupato da piccoli lodge che soddisfa le esigenze di trekkers e scalatori stanchi. Trekkers come noi usano questo punto come campo base. Alcuni tentano anche di salire direttamente all'High Camp, in modo da accorciare la tappa del giorno dopo. Anche se domani avremo un giorno difficile, noi ci fermeremo a Thorong Phedi in modo da cercare di riposare meglio ad una quota più bassa, piuttosto che rischiare di non dormire ad una altitudine più alta come quella dell'High Camp. Pernottamento a Thorong Phedi.

GIORNO 15 – THORONG PHEDI - THORONG LA (5.416 MT.) - MUKTINATH (3.800 MT. 7-8 h. CIRCA, TREK 13)

L'obiettivo di oggi è attraversare l'arduo passo Thorong La Pass ad un'altezza vertiginosa di 5.416 metri, un altro punto cruciale del vostro trekking. Partire quando il buio della notte non ha ancora lasciato spazio alle prime luci dell'alba è importante per risalire il lungo sentiero ghiacciato di alta quota. Le viste pittoresche della montagna (speriamo) siano la giusta ricompensa per la faticosa salita attraverso l'estenuante sentiero. Oltrepassato il passo, arriveremo a Muktinath al tramonto, importante luogo di pellegrinaggio sia indù che buddista. Da non perdere la visita alla zona che ospita un tempio di Vishnu e un vicino monastero. Pernottamento a Muktinath.

GIORNO 16 – MUKTINATH - JOMSON (2.715 METRI, 5 - 6 h. CIRCA, TREK 14)

Oggi è l'ultimo giorno di trek, attraverso la valle del Mustang, luogo pittoresco e meraviglioso. In sole 5 - 6 ore saremo a Jomsom, punto di arrivo del nostro trek. Una bella soddisfazione in un luogo come il Regno Proibito che lascia sempre un piacevole ricordo. Pernottamento guest house/campo tendato.

C.A.I. CUSANO MILANINO

Sottosezione di Cinisello Balsamo

Sede: Via Zucchi n.1 20095 – CUSANO MILANINO

e-mail: caicusano@tiscali.it - www.caicusanomilanino.it - 0266401206



***** Trekking Nepal Around Annapurna *****
Ottobre-Novembre 2023
(Date da definire)



GIORNO 17 - JOMSOM - POKHARA (823 METRI ; 30 MIN DI VOLO)

Dopo la prima colazione scendiamo a Pokhara. Il volo panoramico ci porta attraverso la gola delle due grandi montagne, Annapurna e Dhaulagiri. All'arrivo all'aeroporto di Pokhara, saremo trasferiti in hotel sul lago. Abbiamo tempo per riposare e esplorare la sera tutta la bellezza della Valle di Pokhara. Mentre camminiamo a piedi lungo la banchina del lago Fewa, il secondo lago più grande del Nepal, possiamo ammirare la vista sul Machhapuchhare. E' possibile effettuare un'escursione in barca sul lago o fare una breve passeggiata alla Pagoda della Pace Mondiale. E' possibile concludere la giornata con una piacevole passeggiata intorno il lago. Pernottamento in Hotel.

GIORNO 18 – POKHARA (823 METRI) - JOLLY DAY

Giornata JOLLY a Pokhara. Visita alla bella cittadina sovrastata dal Machapuchare (6993 m Montagna Sacra per i nepalesi) ed al suo splendido Lago.



C.A.I. CUSANO MILANINO

Sottosezione di Cinisello Balsamo

Sede: Via Zucchi n.1 20095 – CUSANO MILANINO

e-mail: caicusano@tiscali.it - www.caicusanomilanino.it - 0266401206



***** Trekking Nepal Around Annapurna *****
Ottobre-Novembre 2023
(Date da definire)



GIORNO 19 – POKHARA (823 METRI) - KATHMANDU (6 ORE CIRCA)

Dopo la prima colazione facciamo il viaggio di ritorno in pulmino a Kathmandu. Arrivo e sistemazione in hotel. Resto della giornata libero. Pernottamento in hotel.

GIORNO 20 – KATHMANDU - BHAKTAPUR- CHANGU NARAYAN

Giornata a disposizione per la visita di Bhaktapur. Bhaktapur è la terza città della valle di Kathmandu, talmente vicina alla capitale da essere considerata parte integrante della stessa. Le meraviglie architettoniche di questo luogo sono oggi segnate dal terribile terremoto che ha colpito questa zona nell'aprile del 2015 ma questo non ha distrutto il fascino della cittadina. Il centro storico si sviluppa intorno alla Durbar Square ed è un sito archeologico a cielo aperto. Qui si può ammirare il famoso palazzo con 55 finestre costruito nel 1754, il Sunko Dhoka ed incantevoli templi induisti. Visiteremo inoltre il tempio di Changu Narayan, anche questo duramente colpito dal terremoto, e dell'antico borgo medioevale che lo circonda. Rientro a Kathmandu e pernottamento in Hotel.

GIORNO 21 – RIENTRO IN ITALIA

Colazione in hotel e trasferimento in aeroporto 3 ore prima del volo internazionale.

La programmazione del primo e dell'ultimo giorno può essere soggetta a variazione dipendendo dal volo internazionale. L'itinerario può subire variazioni in considerazione di eventi fisici e metereologici e della condizione psico-fisica dei partecipanti.

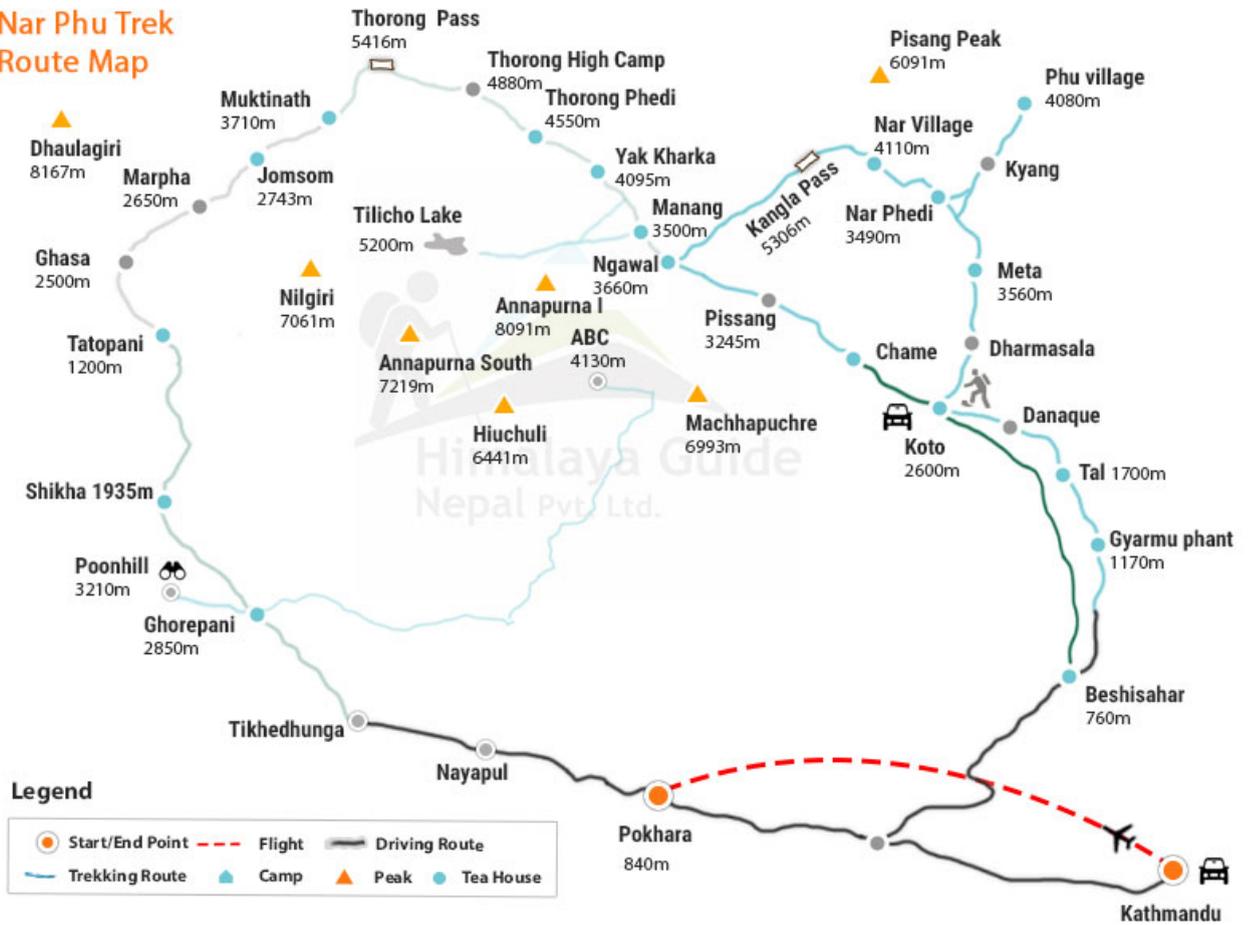
Le visite culturali, inoltre, possono subire modifiche o essere riadattate a seconda della programmazione del viaggio, delle festività locali e nazionali o di altre esigenze che possono emergere in loco.



*** Trekking Nepal Around Annapurna ***
Ottobre-Novembre 2023
(Date da definire)



Nar Phu Trek
Route Map



C.A.I. CUSANO MILANINO

Sottosezione di Cinisello Balsamo

Sede: Via Zucchi n.1 20095 – CUSANO MILANINO

e-mail: caicusano@tiscali.it - www.caicusanomilanino.it - 0266401206