



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Spoleto

Nepal 2018



la Valle del Langtang e l'Helambu

Per chi si avvicina la prima volta alle grandi montagne himalayane, per chi ama camminare in montagna, fuori dai ghiacciai, dai sentieri accidentati ed esposti, ripropongo questo trekking nelle valli del Langtang e dell'Helambu che ho già effettuato, insieme ad amici e soci CAI, nell'autunno del 2009.

Il Langtang e l'Helambu sono situati ad una trentina di chilometri a nord di Kathmandù, molto vicini al confine con il Tibet cinese. Nel 1976 furono dichiarati parco nazionale, il più grande di tutto il Nepal, sviluppandosi su una superficie di 1700 kmq. Gli abitanti del Langtang, sembrano essere di origine tibetana, pur essendosi nel tempo mischiati ai Tamangs dell'Helambu. Pur assomigliando agli Sherpa del Khumbu, sia il loro aspetto che la loro lingua richiamano maggiormente i tibetani del Sikkim.

La regione fu esplorata per la prima volta nel 1949 dal grande alpinista ed esploratore inglese Bill Tillman, ancora oggi rimane tra i trekking più belli del Nepal.

Il programma in sintesi prevede di trascorrere due settimane in Nepal. Visiteremo Kathmandù e la sua valle con i luoghi più suggestivi: Bhaktapur, Patan, Swayambhunath, Bodnath. Poi ci sposteremo in bus privato nel piccolo villaggio Thulo Barkhu per dedicare sette giorni di cammino all'attraversamento delle montagne che separano la capitale dalla grande catena Himalayana.

Godremo di viste fantastiche sui massicci del Langtang Lirung, Annapurna, Manaslu e Ganesh Himal; attraverseremo l'area tra Sin Gompa e Laurebina Yak considerata il santuario del Panda Rosso (specie rarissima chiamata localmente "orso gatto") dormiremo nei lodges usati dai pellegrini induisti che in agosto

arrivano da ogni parte del Nepal e dall'India a bagnarsi nelle acque sacre dei laghi di Gosaikunda.

Dal passo di Laurebina (4609 m) scenderemo tra pini e rododendri giganti in fiore al minuscolo villaggio di Ghopte (3440 m), poi, attraverso foreste e villaggi entreremo nella regione dell'Helambu dove, la popolazione, di cultura Tamang e Sherpa, pratica le stesse forme di buddismo che si praticano in Bhutan.

Infine arriveremo a piedi alla periferia di Kathmandù dove ci attenderà un bus privato per riportarci al nostro hotel.

I soci interessati sono pregati di contattare la segreteria della sezione in piazzale Polvani durante l'orario di apertura, (venerdì dalle 18.00 alle 20.00), oppure direttamente l'organizzatore:

Sergio Maturi (tel. 3479153761)

Il numero massimo di partecipanti è 15.

Le iscrizioni resteranno aperte sino a venerdì 2 marzo 2018.

programma del viaggio/ trekking

- 3 aprile Volo di trasferimento Roma (Fiumicino) Kathmandu
- 4 aprile Giornata dedicata alla visita della Valle di Kathmandù.
- 5 aprile Trasferimento in auto /bus privato a Dhumche - Thulo Bharkhu 7/8 ore di autobus.
- 6 aprile Thulo Bharkhu - Thulo Syabru Besi (mt. 2230)
- 7 aprile Thulo Syabru Besi mt. 2230 – Sing Gompa mt. 3330
- 8 aprile (Rest day)
- 9 aprile Sing Gompa mt. 3330 – Laghi di Gosainkunda mt. 4460
- 10 aprile Gosainkunda mt. 4460 – Ghopte mt. 3440
- 11 aprile Ghopte mt. 3440 – Malemchigaon mt. 2560
- 12 aprile Malemchigaon mt. 2560 – Tarke Gyang mt. 2590
- 13 aprile Tarke Gyang mt. 2590 – Sermathang mt.2610
- 14 aprile Sermathang mt.2610 – Malemchi Puul Bazaar - Rientro in pullman a Kathmandù
- 15 aprile Giornata dedicata alla visita di Kathmandù (Bodnath, Swayambhunath, Durbar Square)
- 16 aprile Volo trasferimento Kathmandù - Doha - Roma