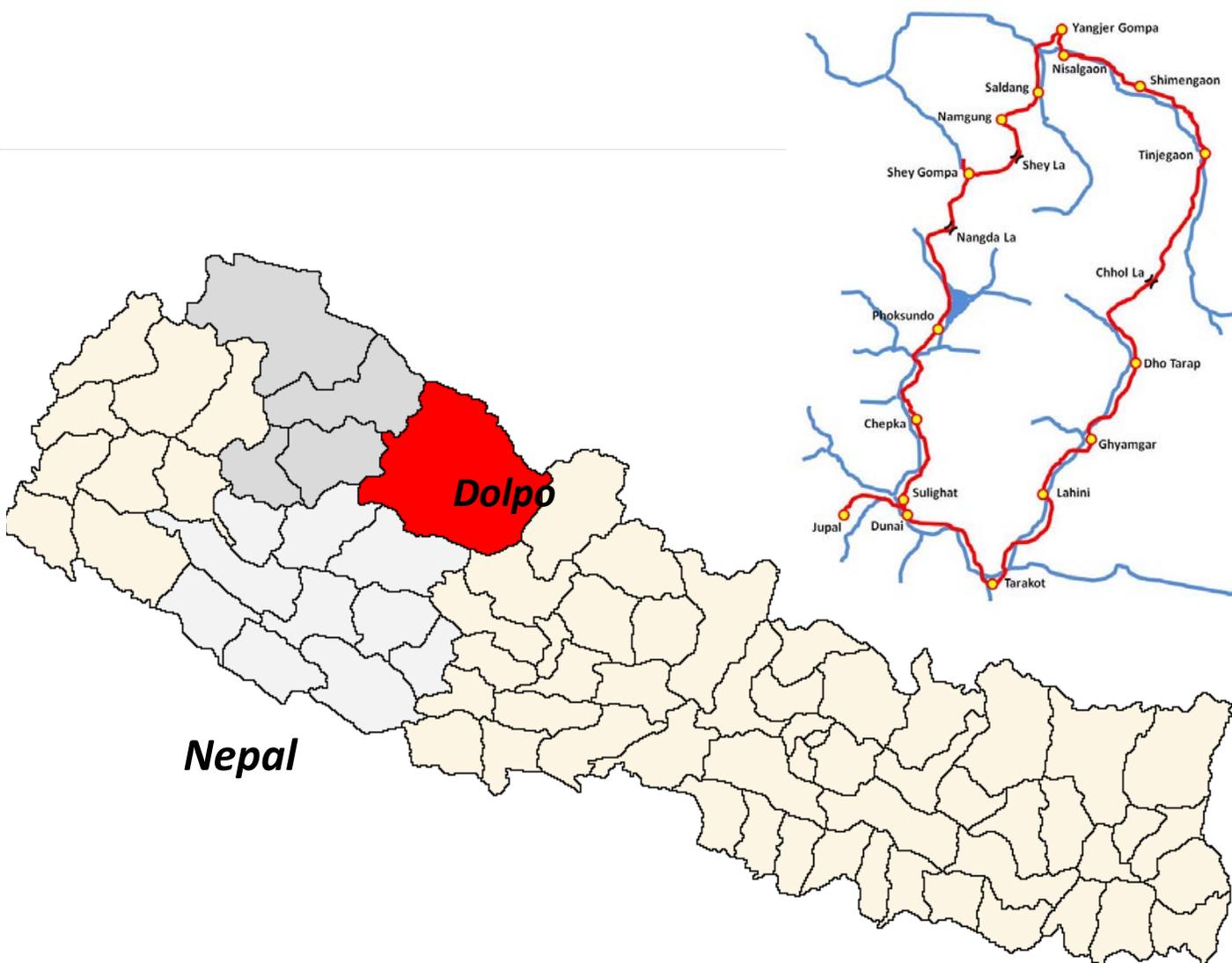


Ba-Yul, il Paese nascosto

Trekking himalayano nella regione del Dolpo



Un viaggio in un angolo remoto ed incontaminato della catena himalayana, alle origini del pensiero e delle tradizioni delle genti degli altopiani tibetani. Un trekking ad anello per cogliere il meglio del Basso Dolpo e del Dolpo Interno, regione ad accesso limitato. Un percorso duro, un ambiente semidesertico, isolato e a quote elevate. Piccoli villaggi, monasteri Bon e passi ad oltre 5.000 metri. Ma anche il gioiello turchese del Lago di Phoksundo, le foreste di pino e di ginepro, le tracce del leopardo delle nevi.

Un'esperienza impossibile da dimenticare



Maggio 2012

Ba-Yul, il Paese nascosto

“a once in a life time experience”

L'Himalaya offre una varietà senza fine di ambienti, culture e popolazioni. Questa straordinaria diversità la rende una destinazione che può essere visitata più e più volte. E l'interesse ed il fascino aumentano ogni volta che vi si ritorna.

La regione del Dolpo è tra i territori più remoti dell'Himalaya, che per il quasi completo isolamento conserva un microcosmo culturale dove permangono le più pure tradizioni. In particolare nell'Alto Dolpo¹, oltre i remoti passi di Numa e Langmuse che da Dho Tarap accedono alle regioni di Saldang e Yangsher, e oltre gli altissimi valichi di Sela e Kang che conducono nelle valli di Phyger dove sorge Shey Gompa, è raro incontrare dei visitatori. Il film "Himalaya", girato in alcuni di questi luoghi, ha stimolato per un breve periodo un certo interesse per l'Alto Dolpo; ma questa notorietà non ha prodotto un incremento delle visite esterne semplicemente per le difficoltà che si devono affrontare per giungervi. Infatti dall'autunno alla primavera i passi sono chiusi per la neve mentre in estate a causa dei monsoni può essere problematico riuscire ad arrivare a Jupal, un villaggio perso nei monti del Nepal occidentale che si raggiunge con un volo "a vista", da dove inizia il percorso a piedi. Oltre a questi limiti oggettivi, la regione è un'area protetta che richiede un costoso permesso di accesso rilasciato dalle autorità a Kathmandu.

Dopo l'occupazione del Tibet da parte della Cina, negli anni '50 del secolo scorso, il Dolpo è unanimemente considerato l'ultima enclave di cultura tibetana rimasto sulla terra. I Dolpo-pa sono per lo più aderenti all'impianto filosofico-culturale Bon, una "religione" le cui origini antedatano quelle del buddismo e che nella sua forma moderna è ufficialmente accettata come la

quinta scuola del buddismo tibetano. Ciò rende questi luoghi unici ed attrattivi per un turismo portatore di interessi culturali ed antropologici, oltre che naturalistici, per lo straordinario contesto geografico-paesaggistico che lo caratterizza.

Un'ampia porzione del Dolpo è ricompresa nel Parco Nazionale Shey-Phoksundo, istituito nel 1984 ed esteso per 3.555 Km². L'omonimo lago, lungo circa 6 chilometri e profondo oltre 600 metri, è un unicum nel panorama himalayano, gemma turchese di acque cristalline prive di vita animale. Nell'area protetta, capre blu, orsi, leopardi, lupi e l'elusivo leopardo delle nevi.

Geologicamente il Dolpo è parte della piattaforma sedimentaria tibetana. Alte montagne lo incorniciano, fra le quali, a sud est, il Dhaulagiri (8.172 m.). Questa naturale barriera alle correnti monsoniche meridionali genera un clima semi-arido con precipitazioni annue inferiori ai 500 mm. L'agricoltura è possibile fino ad altezze fra i 3.800 e i 4.200 metri: orzo, patate, grano e scarse colture orticole. E' praticata la transumanza estiva con consistenti migrazioni dai villaggi ai pascoli d'alta quota (dai 4.000 ai 5.000 metri), una forma di vita chiamata localmente *samadrok*, traducibile in "agricoltura nomade".

La popolazione della regione è variabile nei diversi periodi dell'anno, nei quali si assiste a fenomeni di semi-nomadismo estate-inverno fra le alte vallate e le zone di più bassa quota, al di fuori del distretto amministrativo, fino alle pianure indiane. I prodotti locali non sono sufficienti a garantire la sopravvivenza, ed i flussi migratori stagionali seguono i secolari ritmi e le vie di scambio commerciale fra il sale dell'altopiano tibetano e le granaglie delle

¹ Andrebbe più propriamente usata l'espressione Dolpo Interno (Inner Dolpo). L'uso del termine "Alto Dolpo" è divenuto di uso corrente in contrapposizione a "Basso Dolpo" (Lower Dolpo), che costituisce la parte meridionale della regione.

pianure meridionali. Dei circa 6.000 abitanti dell'Alto Dolpo, si stima che meno di un terzo occupi i villaggi anche nella stagione invernale. Inoltre gli alti valichi rimangono impraticabili per la neve da ottobre avanzato ad aprile, ed anche oltre. Crescenti difficoltà nelle relazioni commerciali con il Tibet e l'accesso a luoghi di approvvigionamento del sale più agevoli ed economici da parte degli utilizzatori, stanno parzialmente mettendo in crisi questa secolare forma di vita delle popolazioni locali.

Molto del passato storico del Dolpo è avvolto nel mistero. Secondo la leggenda, Ba Yul, il Paese nascosto, fu scoperto da Padmasambhava, il famoso mistico indiano che viaggiò attraverso l'Himalaya per diffondere l'insegnamento del Buddha. Si presume che genti di origine tibetana si stabilirono nell'area a partire da duemila anni fa.

Il Dolpo appare nelle cronache storiche intorno all'VIII secolo. Precedentemente, fra i secoli VI ed VIII la dinastia tibetana Yarlung aveva conquistato la maggior parte dei territori di lingua tibetana. Ciò sembra aver causato una migrazione in direzione sud verso il Dolpo e le sue aree periferiche lungo il corso superiore del Kali Gandaki (Lo e Serib). Nel 842, cessata la dominazione tibetana, il Dolpo finì sotto il dominio del regno di Purang e successivamente, nel X secolo, di quello di Guge. La situazione ebbe breve durata ed il Dolpo riacquistò presto la sua autonomia allorché Re sKyid Ide Nyi divise il Regno di Guge fra i suoi tre figli.

Intorno al 1253 Dolpo e Serib furono riuniti da un Sovrano Gungthang e divennero una delle tre perovince di mNga' ris. In quello stesso periodo, fonti storiche riferiscono del passaggio delle truppe Mongole allorché esse invasero e sottomisero molte porzioni del Tibet all'epoca dei Sakya.

Nel XIV secolo il Dolpo cadde sotto la dominazione del suo vicino orientale, il Regno di Lo (Mustang), che controllava le vie commerciali trans-himalayane del solco del Kali Gandaki.

Per qualche tempo, fra il XV e il XVI secolo, il Dolpo fu temporaneamente indipendente sotto la sovranità della dinastia Ra nag.

Nel 1769 i Ghorke conquistarono Kathmandu e dettero vita al Regno del Nepal, che assunse rapidamente una estensione quasi coincidente con quella del Paese attuale. Il Regno di Lo venne annesso, e con esso il Dolpo. Esso ottenne una larga autonomia, ma a causa della sua lontananza e del suo isolamento intervennero ben scarsi benefici e tutto rimase fermo, come da secoli, ad un'economia di pura sussistenza.

Più recentemente, l'occupazione cinese del Tibet negli anni '50 del secolo scorso aggravò ulteriormente i problemi della regione a motivo di restrizioni nel commercio del sale e, per molti anni, a causa della presenza sul territorio dei Khampa – resistenti armati tibetani – attestatisi in territorio nepalese con le loro basi. I terreni fertili e i pascoli non erano sufficienti per la popolazione e per gli animali, così che si assistette a significativi fenomeni migratori.

Gli stranieri hanno scoperto il Dolpo solo recentemente. Un monaco giapponese, Ekai Kawaguchi, fu probabilmente il primo, ma egli attraversò solamente la regione sulla strada per raggiungere il Tibet intorno al 1890. Pochissimi altri lo visitarono nei successivi 60 anni. Anche dopo l'apertura dell'accesso al paese, una ventina di anni fa (prima il Basso Dolpo e successivamente il Dolpo Interno), esso rimane un angolo di mondo relativamente incontaminato.

Percorrere questi luoghi, a piedi, con i ritmi lenti del procedere naturale, affacciarsi ai minuscoli villaggi e su stili di vita fermi nel tempo, entrare con deferenza nei monasteri, far girare le ruote di preghiera e guardare lo sventolare dei *tarcho*, è un'emozione non descrivibile, che riconcilia con se stessi.

“Chi viaggia, vive due volte”

Anonimo

Il Bon, l'antica religione

Il Bon delle origini

Con il termine *Bon* (a volte traslitterato *Pon*) ci si riferisce a quel complesso universo spirituale preesistente all'arrivo in Tibet del Buddhismo. Sfortunatamente ancora oggi non si hanno elementi certi per poter conoscere con esattezza quali fossero gli effettivi elementi culturali e spirituali dell'antica religione tibetana. Si possono solo avanzare delle ipotesi più o meno fondate e che, in linea di massima, concordano nel parlare di una religione della natura, una sorta di animismo magico incentrato sulla figura di un sacerdote psicopompo il cui compito principale era quello di eseguire rituali e pratiche divinatorie. Questi sacerdoti, i più importanti dei quali ricoprivano anche cariche politiche, erano considerati in grado di dominare le misteriose energie del mondo naturale e di penetrarne i segreti attraverso poteri che venivano loro da profonde conoscenze esoteriche.

I sacerdoti *bon-po* avevano inoltre il compito di proteggere il monarca e l'intera comunità dei fedeli dall'azione di quelle forze negative che si riteneva fossero la causa prima di malattie, calamità naturali, morte, etc. Uno dei poteri che la gente attribuiva ai *bon-po* era quello di volare nel cielo a cavallo del loro tamburo rituale e questo aspetto ha indotto qualche studioso a considerare il *Bon* una delle tante ramificazioni dello sciamanesimo asiatico mentre altri ritengono che i sacerdoti *bon-po* fossero più dei sacrificatori ed esorcisti che non degli sciamani. E infatti l'attività principale dei sacerdoti dell'antica religione tibetana era proprio quella di celebrare un notevole numero di sacrifici animali (c'è chi afferma che in epoca remota fossero previsti in casi eccezionali anche sacrifici umani) che servivano a placare la collera delle numerose divinità, ognuna delle quali presiedeva a un settore del mondo naturale. Dal momento che con le loro quotidiane attività lavorative gli uomini provocavano la collera di questi dei, che poteva essere placata ricorrendo appunto a dei sacrifici, a delle pratiche di magia e a degli esorcismi in cui sembra i sacerdoti *bon-po* fossero particolarmente esperti.

Il luogo di origine del *Bon* è ancora oggi oscuro. Alcuni tibetologi considerano la regione di *Shang Shung* come il luogo da cui arrivò in Tibet il *Bon* antico. Gli studi più recenti tendono a localizzare il regno di *Shang Shung* lungo l'arco di un ampio territorio compreso tra la zona di Gilgit a occidente, il lago di Namtso a oriente, il Kotan a nord e il Mustang a sud. Ricordi di questo passato remoto del *Bon* sono presenti in alcuni testi scritti in una lingua misteriosa, quella di Shang-Shung appunto, che probabilmente può essere considerata facente parte del gruppo tibeto-burmese. Anche se non esistono prove certe riguardo all'esistenza effettiva di questo regno le notizie tramandate dai racconti tradizionali sono piuttosto precise. La capitale sarebbe stata un luogo chiamato Il *Palazzo d'Argento della Valle di Garuda (Kyunglung Ngulkhar)* dove avrebbe regnato una dinastia di sovrani il cui potere terminò nell'ottavo secolo con l'assassinio del re Ligmirya e la conseguente annessione al Tibet dove la religione e la cultura di Shang-Shung divennero maggioritarie nel Paese delle Nevi, sia a corte sia tra il popolo, fino all'arrivo del Buddhismo nel 7° secolo d.C..

Il Bon riformato

Non si conosce cosa sia accaduto al *Bon* nel periodo compreso tra il nono e l'undicesimo secolo. Sappiamo solo che la sua rinascita inizia nel 1017 quando un certo numero di importanti testi religiosi vengono scoperti da un maestro chiamato Shenchen Luga. Grazie all'opera di questo lama, la tradizione *Bon* riemerge nella forma di quella religione organizzata che è giunta sino ai giorni nostri. Si tratta del cosiddetto *Bon* riformato che ha preservato alcuni elementi dell'antica religione e nello stesso tempo ha assorbito diversi aspetti del Buddhismo.

L'influenza buddhista sembra essere stata così forte che secondo alcuni studiosi il *Bon* riformato può considerarsi quasi una sorta di scuola eterodossa del Buddhismo. Infatti dalla scelta terminologica agli abiti dei monaci, dall'architettura dei monasteri ai canoni generali dell'arte sacra (per un profano è quasi impossibile capire se si sta visitando un *gompa* buddhista o *bon-po* tanto sono simili gli altari, le *tanka*, i troni degli abati etc.), dalle tecniche

meditative ai rituali le similitudini sono così numerose e profonde che solo un esame approfondito può mostrare le differenze e le diversità che pure esistono. Ad esempio la vita di Tonpa Shenrab, chiamato anche Shenrab Mibo, che è considerato il fondatore del *Bon*, sembra essere una sorta di sintesi tra quella del Buddha e quella di Padmasambhava. Tonpa Shenrab è un personaggio del quale fino ad oggi non è stata accertata con sicurezza l'esistenza storica ma la cui vita è narrata in importanti biografie: Dodu (L'epitome dell'apofisma), Zermik (L'occhio penetrante), Zhiji (Il Glorioso). Secondo queste fonti Tonpa nacque da una famiglia reale nel palazzo di Barpo Sogye. Si sposò in giovane età ed ebbe dei bambini. Poco più che trentenne abbandonò la famiglia per dedicarsi al cammino spirituale e trascorse la rimanente parte della sua esistenza (morì a 82 anni) a diffondere il *Bon*. Compì un solo viaggio in Tibet e, pur trovando il paese del tutto impreparato ad accogliere la sua dottrina, vi trasmise numerosi e importanti insegnamenti spirituali. L'ostacolo principale alla diffusione del *Bon* era rappresentato da demoni, spiriti della terra e geni delle acque che si opponevano fermamente alla predicazione di Shenrab Mibo. Questi però riuscì a domarli grazie alla forza dei suoi poteri magici e, prima di lasciare il Tibet, il maestro profetizzò che la sua religione sarebbe un giorno fiorita sul Tetto del Mondo.

Dunque nel 1017 inizia la nuova diffusione del *Bon* in Tibet con Shenchen Luga che ebbe un gran numero di discepoli. Il suo lavoro diede molti e buoni frutti consentendo così al *Bon* di riprendere a fiorire un po' in tutto il Tibet ma con particolare vigore nelle regioni del Kham e dell'Amdo. Certo questa tradizione rimase ampiamente minoritaria in un paese ormai quasi del tutto convertito al Buddhismo, ma i suoi insegnamenti non erano scomparsi e potevano liberamente convivere con quelli del Buddha.

I tre allievi principali di Shenchen Luga diedero vita ad altrettanti lignaggi *Bon* che sono continuati fino ad oggi. Druchen Namkha Yungdrung, il primo di questi allievi, si dedicò soprattutto agli studi metafisici e cosmologici e un suo studente fondò il monastero di *Yeru Bensakha* che, fino al 1386 quando fu distrutto da una alluvione e non più ricostruito, era il principale centro di studi *bon*. Il secondo allievo, Zhuye Legpo, ricevette da Shenchen Luga l'incarico di trasmettere gli insegnamenti più complessi della dottrina e fondò il monastero di *Kyikhar Rizhing* che in breve divenne famoso per la preparazione dei suoi monaci. La trasmissione degli aspetti tantrici del *Bon* venne affidata al terzo allievo, Paton Palchog, che li diffuse dapprima nel Tibet centrale e in seguito nel Kham. Parlando della rinascita *Bon* non deve essere dimenticata un'altra grande figura di questa tradizione, Meukhepa Palchen che edificò il monastero di *Zangri* rinomato per la qualità dei suoi studi filosofici.

All'inizio del quindicesimo secolo un forte impulso allo studio e alla pratica delle dottrine *bon-po* venne dato dalla fondazione, ad opera del maestro Nyamed Sherab Gyaltshan (1356-1415), del monastero di *Menri* che rimase, insieme a *Zangri* e *Kyikhar Rizhing*, il maggior centro *bon-po* fino al 1959. Nel 1834, non lontano da *Menri*, venne costruito il *gompa* di *Yundrung Ling* e poco dopo, sempre nella stessa zona, quello di *Kharna*. Il diciannovesimo secolo e i primi decenni del ventesimo videro un ulteriore incremento della tradizione *Bon*. Praticamente in tutto il Tibet, con l'eccezione della regione di *U*, erano attivi e operanti monasteri *bon-po*. E quando l'invasione cinese si abbattè sul Tetto del Mondo si contavano più di trecentotrenta *gompa* appartenenti all'antica tradizione pre-buddhista.

Nel *Bon*, come del resto anche nel Buddhismo vajrayana, l'elemento filosofico e speculativo si intreccia con una visione magica della vita e con arcaici rituali legati al dominio delle forze della natura. La consapevolezza dell'impermanenza delle cose terrene, il raggiungimento della condizione di Buddha come meta ultima dell'avventura umana, la pratica della meditazione e dell'introspezione (punti di vista molto vicini a quelli buddhisti) coesistono nel medesimo universo spirituali con suggestivi rituali ed esorcismi tramite i quali si evocano le energie sottili, si operano rotture dei livelli di esistenza convenzionali, si costruiscono potenti barriere magiche con cui difendersi dalle energie negative che vogliono distruggere gli uomini.

Gli insegnamenti che diede Shenrab Mibo furono raccolti e trasmessi fino ai giorni nostri in due distinte classificazioni chiamate *Gozhi Dzonga* (I quattro Portali e il Tesoro come quinto) e *Thegpa Rimgu'i Bon* (Le nove vie del *Bon*). La prima è suddivisa in cinque parti: *Chabkar*, "Le Acque Bianche", che illustra le pratiche dell'esoterismo tantrico; *Chabnag*, "Le Acque Nere", comprende rituali magici e ordinari relativi alla morte, alle malattie e ai funerali; *Panyul*, "La

terra di Phan", che spiega le regole monastiche ed espone le concezioni filosofiche del *Bon*; *Ponse*, "La Guida Divina" che contiene le pratiche più elevate appartenenti all'ultimo livello chiamato della "Grande Perfezione" (*Dzog-chen*); *Thothog*, "Il Tesoro", che raccoglie gli aspetti essenziali di tutti i quattro stadi precedenti.

La seconda classificazione, forse la più nota, si divide invece nei due momenti della *Causa* (i primi quattro livelli) e del *Risultato* (i secondi quattro) mentre l'ultimo stadio, quello finale, è detto della *Grande Perfezione*. Vediamo di esaminare brevemente le nove vie della seconda classificazione. "La Via dello Shen della Predizione", descrive quattro differenti metodi di predizione: il sortilegio (*mo*), l'astrologia (*Tsi*), il rituale (*To*) e l'esame delle caue (*Phyad*). "La Via dello Shen del Mondo Visivo", spiega l'origine e la natura degli dei e dei demoni che vivono in questo mondo e i diversi metodi di esorcismo. "La Via dello Shen dell'Illusione", espone i rituali per eliminare i poteri avversi. "La Via dello Shen dell'Esistenza", è connessa con lo stato che segue la morte (*Bardo*) e i metodi per guidare il principio cosciente dell'essere verso la liberazione finale o una migliore rinascita. "La Via dei Seguaci Virtuosi", è una guida alle prescrizioni etiche del *Bon* riformato. "La Via Monastica", descrive le norme e le regole della disciplina che i monaci debbono seguire. "La Via del Puro Suono", contiene un'esposizione delle pratiche tantriche più elevate, la teoria della realizzazione interiore tramite il mandala e i numerosi rituali collegati a questi aspetti. "La Via dello Shen Primordiale", spiega come riconoscere un maestro competente e il luogo adatto per la celebrazione delle cerimonie; fornisce inoltre le istruzioni su come preparare il mandala e meditare sulle sue divinità. "La Via Suprema", contiene gli insegnamenti più elevati inerenti allo stato della *Grande Perfezione*, quello che consente al praticante di dimorare nella Visione e raggiungere la condizione di Buddha.

Come quelle buddhiste anche le scritture canoniche del *Bon* sono divise in due grandi raccolte, il *Kanjur* e il *Katen*. La prima raccolta, che contiene gli insegnamenti di *Shenrab Mibo*, si compone di centotredici volumi divisi in quattro sezioni ognuna delle quali è dedicata a uno o più soggetti specifici che vanno dalla cosmogonia alle formule rituali, dalle pratiche tantriche a quelle dello *Dzog-chen*. I duecentotrentanove volumi del *Katen* ospitano invece i commenti degli insegnamenti esposti nel *Tanjur*.

La spiritualità *bon-po* si fonda su una precisa visione cosmologica del reale. Nove divinità hanno creato il mondo, questo mondo, in cui nascita, malattia, matrimonio, morte hanno un loro posto ben definito. Un mondo in cui l'essere umano, attraverso determinati rituali ben eseguiti e appropriatamente eseguiti, può entrare in contatto con gli dei, i principi e le energie che essi rappresentano.

Le figure di maggior spicco dell'universo mitologico e simbolico del *Bon* sono le seguenti: *Kuntu Zangpo*, che abita i reami della "Perfetta Sfera", *Shenla Okar*, che risiede nella "Sfera del Godimento" e *Shenrab Mibo* che viene considerato il Buddha dell'epoca attuale. Il principio femminile è rappresentato da *Satri Ersang*, la "Madre di Tutti gli Esseri", anche nota come *Chamma*, "La Madre Onorevole". Ci sono inoltre molteplici Buddha e i "Buddha dei Tre Tempi", passato, presente e futuro. Un altro gruppo di divinità importanti è costituito dai "Protettori della Parola", una sorta di *guardiani* della religione di cui i principali sono, *Machog Sridpe Gyalmo*, *Midud Champa Trago*, *Tsangod Murpa*.

Il *Bon* è stato oggetto di studi approfonditi da parte degli orientalisti occidentali, come Snellgrove, Tucci, Mircea Eliade, Kvaerne. Ma solo nell'ultimo paio di decenni gli insegnamenti del *Bon* hanno cominciato a diffondersi in occidente, anche grazie all'opera infaticabile del Maestro Tenzin Wangyal Rimpoche e del principale esponente di questa scuola Lupon Tenzin Namdak.

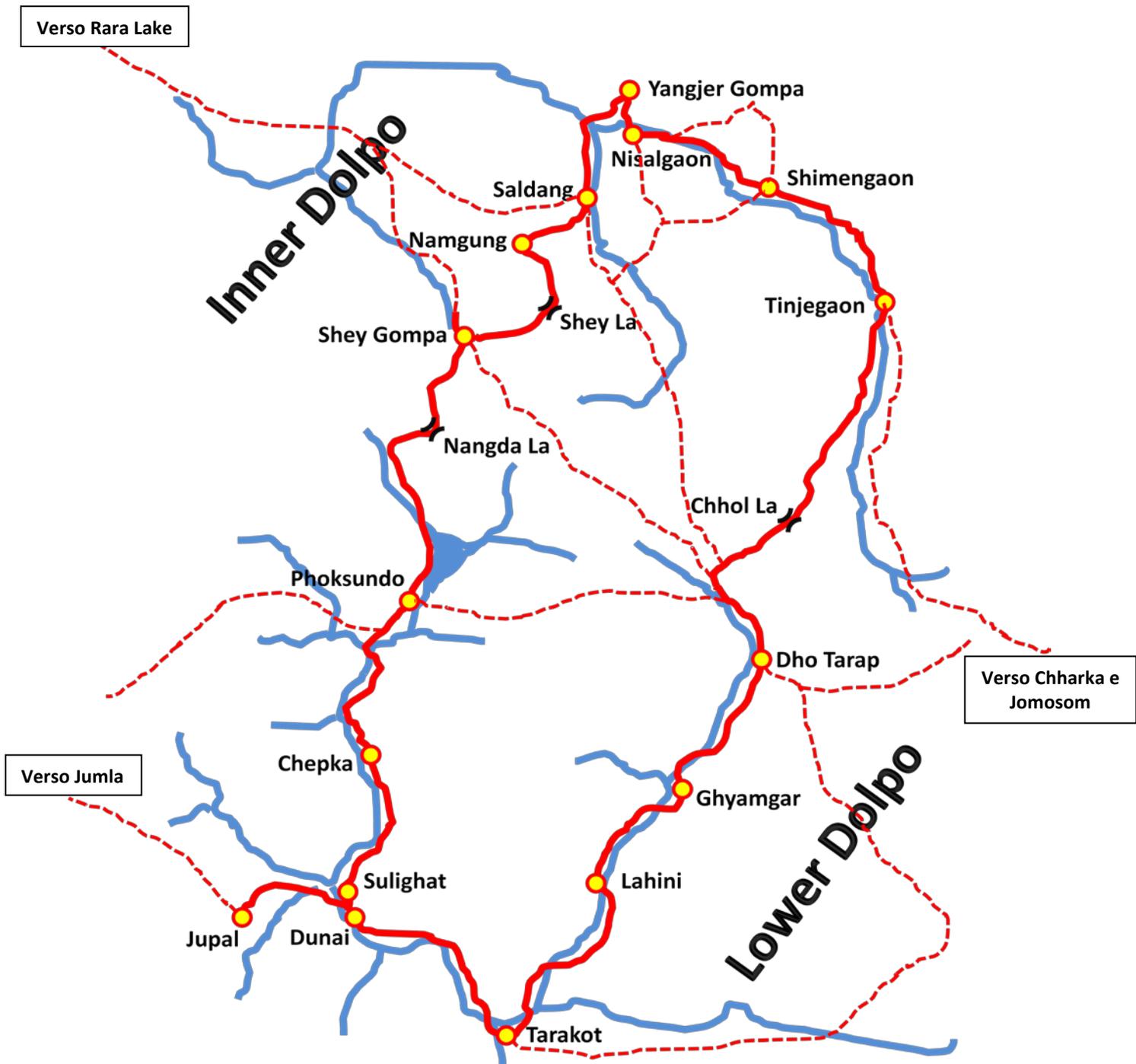
Tenzin Wangyal ha pubblicato due libri in occidente, dove delinea, con grande chiarezza, le idee principali di questa tradizione. Nel primo - 'I Miracoli della mente naturale', Ubaldini Editore - prende in esame lo 'Dzogchen', l'insegnamento più alto ed esoterico. Lignaggi di questo insegnamento si ritrovano anche nel Buddismo Tibetano e annovera tra suoi praticanti anche l'attuale Dalai Lama.

Scopo dello *Dzogchen* è risvegliare l'individuo allo stato primordiale di illuminazione, presente in ogni essere. Questa dottrina, nota anche come via dell'autoliberazione, è caratterizzata da

un approccio particolarmente diretto, che la distingue dalle altre vie che conducono alla liberazione presenti in Tibet.

Il praticante di questa disciplina riconosce l'assoluta chiarezza e purezza della mente e senza cercare di modificare ciò che perfetto in sé stesso, senza cercare all'esterno quella realizzazione che è sempre stata sua, rimane nella natura autoilluminata della mente, nella suprema sorgente di tutti i fenomeni.

Nel Suo secondo - 'Libro Lo yoga del sonno e del sogno' ,Ubaldini editore - l'autore descrive tutte le tecniche per controllare il sogno e renderlo uno strumento utile per progredire nella via spirituale.



— *Itinerario del trekking Dolpo 2012*

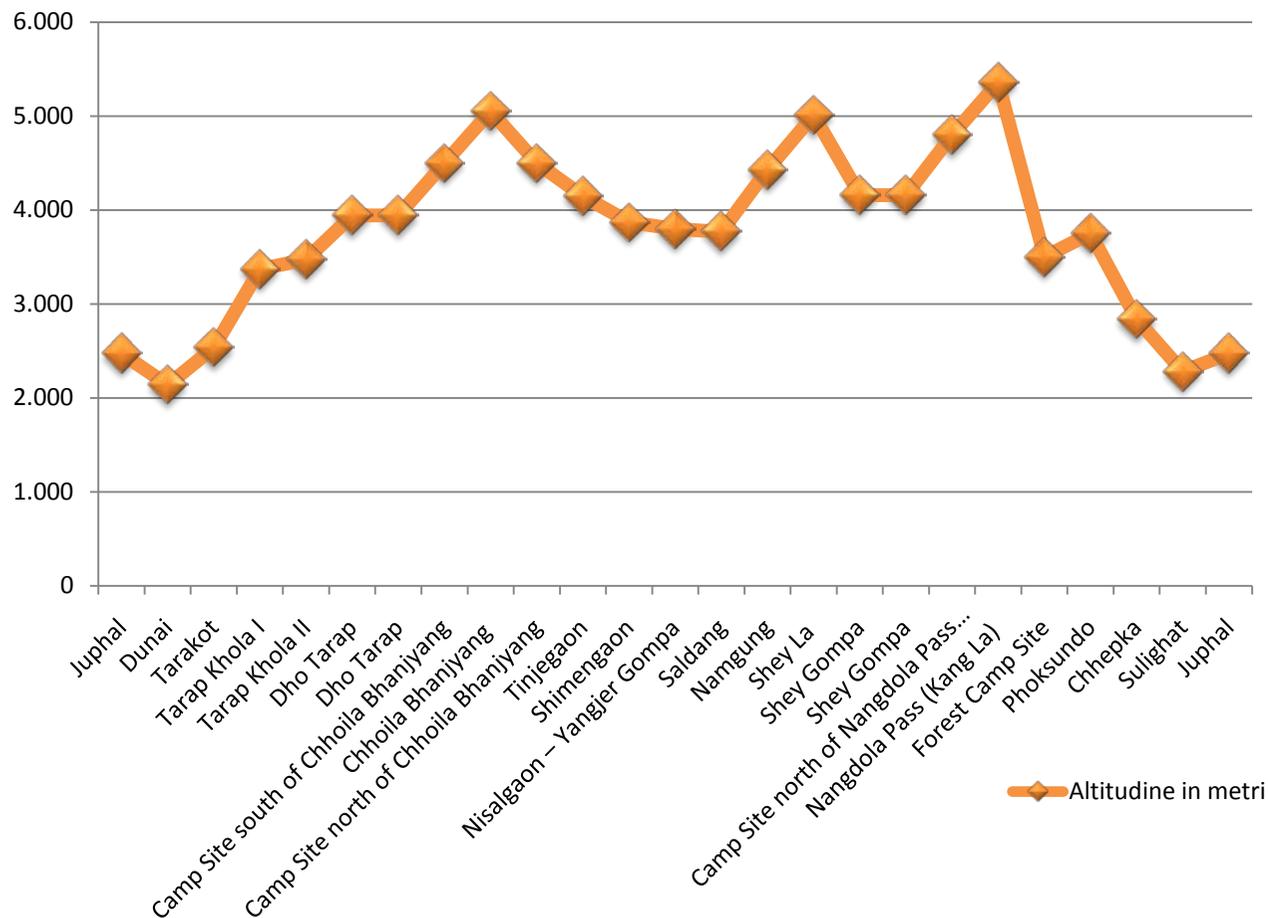
- - - *Altri principali sentieri*

Programma giornaliero

Giorno	Partenza	Arrivo	Alitudine in metri	Note	Ore Trekking
1	Italia				
2		Kathmandu		Trasferimento in Hotel Yak & Yeti – Mezza pensione	
3	Kathmandu	Nepalgunj	152	Trasferimento in Aeroporto	1.20 ore di volo
4	Nepalgunj	Juphal	2.475		35 min. di volo
	Juphal	Dunai	2.140		4
5	Dunai	Tarakot	2.537		6
6	Tarakot	Tarap Khola I	3.370		7
7	Tarap Khola I	Tarap Khola II	3.475		6
8	Tarap Khola II	Dho Tarap	3.984		6
9	Dho Tarap			Riposo e visita di Gompa e villaggi circostanti	5 (*)
10	Dho Tarap	Campo a sud del Chhoila Bhanjyang	approx. 4.500		4
11	Campo a sud del Chhoila Bhanjyang	Campo a nord del Chhoila Bhanjyang	approx. 4.500	Attraversamento del Chhoila Bhanjyang (5.051)	5
12	Campo a nord del Chhoila Bhanjyang	Tinjegaon	4.150		6
13	Tinjegaon	Shimengaon	3.870		7
14	Shimengaon	Nisalgaon – Yangjer Gompa	3.800		7
15	Yangjer Gompa	Saldang	3.770		6
16	Saldang	Namgung	4.430		4
17	Namgung	Shey Gompa	4.160	Attraversamento del Shey La (5.010)	6
18	Shey Gompa			Riposo e visita dei Gompa di Tsakhang e di Gamoche	5 (*)
19	Shey Gompa	Campo a nord del Nangdola Pass (Kang La)	4.800		4
20	Campo a nord del Nangdola Pass (Kang La)	Forest Camp Site	3.500	Atraversamento del Nangdola Pass (Kang La) (5.360)	7
21	Forest Camp Site	Phoksundo	3.750		6
22	Phoksundo	Chhepka	2.838		7
23	Chhepka	Sulighat	2.282		5
24	Sulighat	Juphal	2.475		4
25	Juphal	Kathmandu	1.500	Trasferimento in Hotel Yak & Yeti – Mezza pensione	volo
26	Kathmandu			Trasferimento in Hotel Yak & Yeti – Mezza pensione	
27	Kathmandu			Trasferimento in Aeroporto	
28		Italia			

(*) Impegno opzionale – giorno di riposo

Trekking Basso e Alto Dolpo - Profilo altimetrico



Schema “Giorni – Impegno”

Giorni	Ore Trekking	Progr.ore	Note
1	4	4	
2	6	10	
3	7	17	
4	6	23	
5	6	29	
6	5	34	(*)
7	4	38	
8	5	43	
9	6	49	
10	7	56	
11	7	63	
12	6	69	
13	4	73	
14	6	79	
15	5	84	(*)
16	4	88	
17	7	95	
18	6	101	
19	7	108	
20	5	113	
21	4	117	

(*) Impegno opzionale–giorno di riposo