

IN VIAGGIO

NEPAL

a cavallo nel



Mustang



In sella tra le vette dell'Himalaya, alla scoperta di una regione spesso definita "l'ultimo regno proibito"

Testo e foto di Sara Giavarini

Un'avventura attraverso la regione del Mustang in Nepal, una gemma nascosta nota per i suoi paesaggi drammatici e il suo ricco patrimonio culturale. Il Nepal, rinomato per le sue splendide vette himalayane patrimonio UNESCO e la sua geografia variegata, offre opportunità eccezionali per scoprirla in sella, specialmente nella remota regione del Mustang. ➔

Luoghi sacri e avventura

Il Mustang, spesso definito “l'ultimo regno proibito”, è una destinazione unica caratterizzata dal suo terreno accidentato, dalla cultura tibetana antica e dalla straordinaria bellezza naturale. Il paesaggio desertico ad alta quota della regione, punteggiato da antichi monasteri e villaggi tradizionali, offre un'ambientazione ideale per avventure a cavallo, vivendo da vicino il paesaggio mozzafiato della regione, dai profondi canyon e scogliere erose alle valli lussureggianti ai vasti altipiani. Il viaggio ti porterà attraverso villaggi incantevoli come Kagbeni e Lubra, luoghi sacri come Muktinath e l'imponente Thorong La Pass, offrendo spettacolari viste sulle montagne e una sensazione di avventura senza tempo. ◆



Livello di difficoltà

* **FACILE:** poche ore in sella con prevalenza di passo o piccoli trotti.

** **INTERMEDIO:** più ore in sella, prevalenza di passo (soprattutto in montagna) ma capacità di controllo del cavallo alle 3 andature (galoppo per tratti brevi).

*** **AVANZATO:** totale domestichezza alle tre andature anche in esterna. Capacità di sostenere andature veloci per lunghi tratti.

Itinerario

► 1° GIORNO ITALIA/KATHMANDU (-/-/-)

Arrivo all'aeroporto internazionale Tribhuvan a Kathmandu (KTM), all'altitudine di 1400 metri. Incontro con i nostri corrispondenti e trasferimento per il vostro hotel in città nel mezzo della sua atmosfera vibrante.

► 2° GIORNO KATHMANDU/POKHARA (B/-/-)

Dopo colazione volo panoramico di 30 minuti verso Pokhara, capitale turistica del Nepal e, a seguire, un'escursione in barca sul Lago Phewa. Pranzo nella zona Lakeside. Dopo pranzo, visita alla Pagoda della Pace Mondiale, in cima a una collina, per ammirare la Valle di Pokhara e la catena dell'Annapurna. In alternativa, visita alla Grotta di Gupteshwor e le Cascade di Devi. Pernottamento in hotel.

► 3° GIORNO POKHARA/JOMSOM/KAGBENI (B/L/D)

Si inizia con un volo di 20 minuti verso Jomsom, la porta di accesso alla regione del Mustang, dove ci accoglierà la guida equestre. Inizia l'avventura in sella. Attraversando i paesaggi da Jomsom a Kagbeni si rimarrà affascinati dal fiume Kali Gandaki e delle montagne circostanti. Arrivo a Kagbeni, villaggio che segna l'ingresso dell'Alto Mustang a 2.700 m. Pranzo e opportunità di esplorare l'antica architettura e la cultura unica del villaggio. Pernottamento a Kagbeni.

► 4° GIORNO KAGBENI/MUKTINATH (B/L/D)

In sella lungo sentieri panoramici fino a Muktinath, uno dei più importanti siti di pellegrinaggio dell'Himalaya situato a oltre 3.700 metri di altitudine. Visita al Tempio di Muktinath, dedicato al dio Vishnu, noto per le sue 108 fontane sacre e alla “fiamma eterna”, una sorgente di gas naturale che brucia incessantemente da secoli all'interno di una piccola cappella buddista: un fenomeno unico che rappresenta l'unione degli elementi fuoco, acqua, terra e aria. L'atmosfera mistica rende la visita a Muktinath un'esperienza profondamente spirituale e memorabile. Pernottamento in hotel.


► 5° GIORNO MUKTINATH / LUPRA (B/L/D)

Si scende verso il villaggio di Lupra, uno dei pochissimi insediamenti Bon rimasti nel Mustang, dove antiche tradizioni pre-buddhiste sopravvivono ancora oggi. I monasteri Bon sono caratterizzati da rituali, simboli e pratiche differenti dal buddhismo tibetano. Tra le case in pietra si vedrà da vicino la vita quotidiana degli abitanti, legata al ciclo delle stagioni e alla spiritualità Bon. Questa giornata offre una rara possibilità di comprendere un patrimonio culturale unico, sopravvissuto attraverso i secoli nelle regioni più remote dell'Himalaya. Pernottamento in hotel.

► 6° GIORNO LUPRA /JOMSOM (B/L/D)

Ritorno verso Jomsom passando per Dhumba Lake e il villaggio di Marpha, seguendo la valle del fiume Kali Gandaki. Il percorso offre scenari mozzafiato sulle cime





L'itinerario descritto è da considerarsi indicativo. Potrebbe essere soggetto a variazioni dovute alle condizioni meteo o a circostanze indipendenti della nostra volontà.

innestate del Dhaulagiri e del Nilgiri e le tipiche formazioni rocciose scolpite dal vento che caratterizzano l'alta valle. Breve sosta a Dhumba Lake, un lago dalle acque turchesi considerato sacro dalle comunità locali. Si prosegue verso Marpha, il "villaggio delle mele", famoso per i suoi frutteti e per il sidro. Le sue stradine ordinate, le case bianche con dettagli in legno e i tipici passaggi coperti donano al villaggio un'atmosfera senza tempo. Pernottamento in hotel.

► **7° GIORNO**
JOMSOM/POKHARA (B/-/-)

Trasferimento da Jomsom a Pokhara (6h circa) su strade di montagna panoramiche, con paesaggi che cambiano man mano che si scende dalla valle del Kali Gandaki verso le colline verdi del Nepal centrale, offrendo viste su profonde gole, villaggi tradizionali e terrazze coltivate. Arrivati a Pokhara, giornata libera. Pernottamento in hotel.

► **8° GIORNO**
POKHARA / KATHMANDU (B/-/-)

Volo mattutino per Kathmandu dove si visiterà la maestosa Boudhanath Stupa, uno dei più importanti siti buddhisti al mondo e patrimonio UNESCO. La sua enorme cupola bianca e circondata da ruote di preghiera e monasteri tibetani è animata da pellegrini che girano attorno alla stupa recitando mantra. Si prosegue verso il Tempio di Pashupatinath, anch'esso patrimonio UNESCO e considerato il santuario induista più sacro del Nepal. Situato sulle sponde del fiume Bagmati, il complesso ospita antichi templi, eremi e santuari, ed è uno dei luoghi spirituali più intensi del Paese. In serata, si può fare una rilassante sessione di sound healing, un'esperienza meditativa che utilizza suoni e vibrazioni di campane tibetane e altri strumenti tradizionali per favorire il rilassamento profondo, l'equilibrio interiore e il benessere psicofisico. Pernottamento in hotel.

► **9° GIORNO**
KATHMANDU (B/-/D)

Visita a Swayambhunath. Conosciuto anche come il "Tempio delle Scimmie", è uno dei siti più antichi e sacri del Nepal ed è situato su una collina che domina Kathmandu. La grande stupa dorata, gli occhi del Buddha dipinti sui quattro lati e le colorate bandiere di preghiera creano un ambiente profondamente spirituale, animato dalle scimmie che popolano l'area. Si prosegue per Patan Durbar Square famoso per la sua architettura Newari, dove templi scolpiti, palazzi reali e intricate opere d'arte testimoniano l'antico splendore della città. Qui si potrà provare l'arte della ceramica in uno dei laboratori tradizionali di Patan. Cena d'addio tradizionale dove danze folkloristiche, musica tradizionale e piatti locali renderanno speciale l'ultima serata celebrando la ricchezza culturale del Nepal. Pernottamento in hotel.

► **10° GIORNO**
KATHMANDU/ITALIA (B/-/-)

Dopo colazione, trasferimento verso l'aeroporto internazionale per il rientro in Italia.

(B/L/D): B = colazione; L = pranzo; D = cena

IN VIAGGIO

Date di partenza:
Su richiesta preferibilmente
da aprile a ottobre.

Partecipanti:
Min 4-Max 9

Informazioni utili

DURATA: 10 giorni/9 notti

DIFFICOLTÀ: °°°(FACILE/INTERMEDIO)

SISTEMAZIONE: hotel + lodge di montagna

EQUIPAGGIAMENTO: selle locali tipo inglesi

CAVALLI: cavalli allevati localmente. Piccoli di statura ma molto robusti, abituati ai terreni impervi e alle altitudini

ANDATURA: da 4 a 7 ore in sella (20 km al giorno circa). L'andatura principale è il passo per via dei terreni complessi di montagna con importanti dislivelli. È necessario essere in buona condizione date le altitudini che superano i 3000 m

COSA PORTARE: abbigliamento da equitazione a strati, a seconda delle stagioni. Da considerare le temperature in alta montagna. Abbigliamento impermeabile e antivento. Crema solare, casco di protezione, borraccia, medicinali di primo soccorso

ETÀ MINIMA: non specificata, accompagnato da un adulto

PESO MASSIMO: 80 kg

TIPOLOGIA: trekking itinerante con pernottamento in lodge di montagna+hotel



Sistemazioni

NOTTE 1

Hotel Tibet in Kathmandu
(o similare)

NOTTE 2

Mount Kailash Resort a Pokhara
(o similare)

NOTTE 3

Red House a Kagbeni (o similare)

NOTTE 4

Hotel De Purang a Muktinath
(o similare)

NOTTE 5

Lodges di montagna a Lubra

NOTTE 6

Om's Home a Jomsom (o similare)

NOTTE 7

Mount Kailash Resort a Pokhara
(o similare)

NOTTE 8 e 9

Hotel Tibet in Kathmandu
(o similare)

ORGANIZZATORE

Horse Voyage

Tel. +39 347 8845644

www.horsevoyage.it

s.giavarini@horsevoyage.it

