



Nepal – Upper Mustang Trekking – 17 giorni – 2025-2026

Costo a partire da €: **2.990**

Destinazione :Asia Nepal

Giorni: **17 giorni**

Numero minimo di partecipanti: 2+

Livello di difficoltà



Escursionistico Esperto

Nepal – Upper Mustang Trekking – 17 giorni 2025 – 2026



Upper Mustang è il trekking più amato e più audace di 17 giorni progettato in una delle destinazioni di trekking più impegnative e ammirate del Nepal. La regione stessa era limitata agli estranei prima del 1992. Inoltre, richiede un permesso speciale da parte del governo del Nepal per tutti i tipi di spedizioni di trekking. Tuttavia, il viaggio consente ai viaggiatori di esplorare la cultura etnica tibetana in una delle aree più rurali e ristrette del mondo **dell' Himalaya**. Inoltre, è anche conosciuto come il deserto della montagna ed è un'area altamente conservata in cui sono ammessi solo un numero limitato di visitatori all'anno. Per essere stata una delle pochissime comunità in Nepal rimaste intatte dal mondo esterno, la vita nell'Alta Mustang ruota principalmente attorno al turismo, alla zootecnia e al commercio. Il

trekking offre così al visitatore di sperimentare la cultura ancestrale, le tradizioni, lo stile di vita, l'ospitalità e il calore dei buddisti tibetani locali.

La Mustang superiore

L'Alta Mustang, precedentemente noto come **Regno di Lo**, comprende molteplici insediamenti confinanti con la regione autonoma del Tibet. Inoltre, presenta una valle molto ventosa e secca che è caratterizzata da canyon spazzati dal vento e da formazioni rocciose stratificate colorate. Il viaggio offre quindi al suo visitatore una vista di paesaggi unici, antichi monasteri buddisti, stupa, muggiuti, grotte, antichi villaggi tibetani, rara arte medievale e architettura lungo sentieri panoramici dell'Himalaya. Inoltre, il viaggio offre un'escursione attraverso il deserto arido dell'Himalaya, altipiani tibetani e canyon erosi. Offre una vista panoramica sulle montagne innevate tra cui Mt. Nilgiri, Annapurna, Dhaulagiri.

Attività a Lo Manthang

L'attrazione principale di questo viaggio sarà la destinazione finale di Lo Manthang. Inoltre, è un comune rurale nel distretto di Mustang che confina con la Regione Autonoma del Tibet in Cina al comune rurale di Mustang a nord e Dalome di Mustang a sud. Lo è il nord dei due terzi del distretto di Mustang ed è culturalmente e linguisticamente influenzato dal Tibet. Inoltre, il terzo meridionale è chiamato Thak, la patria del popolo Thakali. Parlano una lingua diversa e hanno una sintesi della cultura tibetana e nepalese.

Recentemente una serie di almeno dodici grotte sono state scoperte a nord di Annapurna e vicino al villaggio. È decorato con antichi dipinti buddisti e incastonato in scogliere a picco a un'altitudine di 14.000 piedi (4.300 m). I dipinti mostrano l'influenza di Newari, risalente al XIII secolo circa. Le grotte contengono anche copioni tibetane eseguite in inchiostro, argento e oro e frammenti di ceramica dell'era pre-cristiana.

La quota comprende:

- Volo internazionale dall'Italia
- Pensione completa durante il Trekking
- Hotel 3 stelle con solo prima colazione a Kathmandu e Pokahara
- Cena di benvenuto a Kathmandu primo giorno
- Guest House durante il trekking
- Attrezzature necessarie
- Tutti i trasferimenti
- Volo interno
- Guida locale esperta
- Tutti i permessi per il trekking e siti archeologici
- Portatore ogni 2 partecipanti (max 20kg)
- Assistenza H24
- Assicurazione medico bagaglio

La quota non comprende:

- Pranzi e cene dove non previste come da programma
- Bevande ed extra in genere
- Spese personali
- Assicurazione annullamento viaggio (facoltativa ma consigliabile)
- Visto Nepal per 30 giorni circa (€ 50) da pagare in loco
- Mance a guide ed autisti
- Tutto quanto non espressamente menzionato su " **La quota comprende**"

Itinerario

Giorno 1 - Arrivo a Kathmandu (Altitudine massima: 1350 m)

Il primo giorno del tuo viaggio, arriverai a Kathmandu tramite l'aeroporto internazionale di Tribhuvan. Un nostro rappresentante vi accoglierà e vi verrà a prendere dall'aeroporto. Farai quindi il check-in in un hotel e sarai informato sul tuo prossimo trekking e verrai introdotto alla tua guida.

Alloggio: **Hotel 3 stelle**

Pasti: **Cena**

Giorno 2 - Escursioni e preparazione Trek a Kathmandu (Min Altitudine: 1350 m)

Secondo giorno, sarai portato in un tour intorno ai principali punti salienti della valle di Kathmandu, tra cui **Testi di Swayambhunath**, il tempio delle scimmie, Pashupatinath, Boudhanath e Kathmandu Durbar Square. Nel frattempo, un nostro rappresentante richiederà i tuoi permessi speciali all'Alta Mustang.

Alloggio: **Hotel 3 stelle**

Pasti: **Prima colazione a buffet**

Giorno 3 - Viaggio da Kathmandu a Pokhara (Min Altitudine: 830 m)

Il terzo giorno del tuo viaggio, viaggerai per **Pokhara** 6-7 ore di auto da Kathmandu. Farai quindi il check-in nel tuo hotel a Pokhara ed esplorerai la città per la giornata. L'hotel sarà la vostra sosta per la notte.

Alloggio: **Hotel 3 stelle**

Pasti: **Prima colazione a buffet**

Giorno 4 - Volo per Jomsom e Trek a Kagbeni (Altezza massima: 2804 m)

Dopo la colazione volerai al mattino presto (25 minuti) da Pokhara a **Jomsom**, il quartier generale della Mustang sarà il punto di partenza del tuo viaggio. È famosa soprattutto per le sue mele e i suoi forti venti.

Fai quindi un'escursione di 2-3 ore verso **Kagbeni**, il checkpoint alla regione ristretta dell'Alta Mustang. Qui potrete pranzare e farete un giro in questo villaggio tradizionale. Una guest house a Kagbeni sarà la vostra sosta per la notte.

Distanza approssimativa di Trek: **11 km**

Alloggio: **Mountain Guest House**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 5 - Trekking a Chele (Altura massima: 3050 m)

Quinto giorno inizia con un viaggio di 5-6 ore da Kagbeni a Chele. Sulla strada passerai attraverso i sentieri di trekking lungo il fiume Kali Gandaki fino al bellissimo villaggio di Tangbe. Qui offre una vista sul maestoso Monte Nilgiri mentre le case tradizionali imbiancate, gli stretti vicoli, i meleti e i campi di orzo e grano saraceno completano il tuo primo piano.

L'escursione poi continua verso il villaggio di Chhusang, a circa un'ora di cammino a nord di Tangbe all'incrocio tra Narshing e fiume Kali Gandaki. È circondato da gigantesche scogliere rosse, arancioni e grigie d'argento avvistate con abitazioni rupestri. Il trekking poi si inoltra al villaggio di Chele. Chele è un piccolo insediamento tibetano. Una guest house a Chele sarà la vostra sosta per la notte.

Distanza approssimativa di Trek: **15 km**

Alloggio; **Mountain Guest House**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 6 - Trekking a Syanboche (Altura massima: 3475 m)

Il tuo sesto giorno inizia con un trekking di 6-7 ore da Chele a **Syanboche**. L'escursione inizia con una ripida salita e scende verso i giganteschi canyon che seguono i campi di grano saraceno. Il sentiero qui combina una vista mozzafiato sulla catena montuosa, tra cui **Il Monte di Tilicho** (7134 m).

Il viaggio proseguirà poi verso il passo di Taklam La (3624 m) e il passo Dajori La (3735 m) mentre scende verso il bellissimo villaggio di **Samar**. Il viaggio passa poi attraverso una foresta verso Syanboche, un piccolo insediamento nella valle. Una guest house a Syanboche sarà la vostra sosta per la notte.

Distanza approssimativa di Trek: **11 km**

Alloggio; **Mountain Guest House**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 7 - Trekking a Ghami (Altitudine massima: 3520 m)

Il settimo giorno del tuo viaggio inizia con un trekking di 5-6 ore da Syanboche a **Ghami**. L'escursione di oggi sale dolcemente verso il **La di Yamada La** Passa (3850 m) attraverso valli profonde e canyon erosi dal vento con vista ipnotica dell'Himalaya.

Il trekking prosegue poi attraverso i campi d'orzo verso **Nyi La** (4010 m) e a Ghami, uno dei più grandi villaggi dell'Alta Mustang. Una guest house a Ghami sarà la vostra sosta per la notte.

Distanza approssimativa di Trek: **9 km**

Alloggio: **Mountain Guest House**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 8 - Trek a Tsarang (Altitudine massima: 3560 m)

L'ottavo giorno del tuo viaggio inizia con un trekking di 5-6 ore da Ghami a **Testi di Tsarang**– Si'. Dopo la colazione del mattino, l'escursione inizia con un sentiero ruvido e scivoloso attraverso il più lungo e antico muro di Mustang verso il centro storico di **Testi di Chortens**– Si'.

Il viaggio prosegue poi attraverso un ponte sospeso sul fiume Ghami mentre si sale di più. L'escursione deve quindi ascendere verso **Rarang La** 3870 m per raggiungere il villaggio di Tsarang. Il villaggio è un deserto e una terra arida senza alcun segno di vita che si trova sulla cima del canyon di Charang Chu con un'enorme fortezza e Gompa rossa. Una guest house a Tsarang sarà la vostra sosta per la notte.

Distanza approssimativa di Trek: **11 km**

Alloggio: **Mountain Guest House**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 9 - Trekking a Lo Manthang (Altitudine massima: 3840 m)

Il giorno nono del tuo viaggio inizia con un trekking di 3-4 ore da Tsarang a **Lo Manthang**. L'escursione di oggi segna

come il viaggio più breve e più facile verso l'ultimo Regno del Nepal.

La giornata inizia con una discesa nel canyon mentre attraversa il fiume Kali Gandaki. Allora scenderai verso il **Lo La Passo** (3950 m) per la prima vista in assoluto del bellissimo villaggio di Lo Manthang. Qui, sulla strada verso il villaggio, potrai assistere alle viste spettacolari dell'Himalaya, tra cui **Il Monte Nilgiri**, il Monte Tilicho, Mt. Annapurna I, tra gli altri.

Dopo il pranzo nel pomeriggio, potrai scegliere di visitare i principali gompas di Lo Manthang di nome Jhampa, Thupchen e Chhoeda. Una guest house a Lo Manthang sarà la vostra sosta per la notte.

Distanza approssimativa di Trek: **11 km**

Alloggio: **Mountain Guest House**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 10 - Andata e ritorno a Chhoser (Altitudine massima: 3840 m)

Giorno dieci è stato programmato per un viaggio di andata e ritorno (3-4 ore) **Chhoser**. L'ultimo villaggio di Mustang vicino al confine tibetano. Qui visiterete la più antica **Grotta di Nyphu** Monasteri, Jhong Sky Cave e altri antichi monasteri nel villaggio. Una guest house a Lo Manthang sarà la vostra sosta per la notte.

Distanza approssimativa di Trek: **9 km**

Alloggio: **Mountain Guest House**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 11 - Trekking a Dhakmar (Altitudine massima: 3810 m)

Il giorno undici inizierai il tuo viaggio verso il viaggio verso **Dhakmar**. Oggi si cammina 6-7 ore **Marang La Pass** (4230 m) e **Mui La Passo** (4100 m) in direzione di **Gyakar** Il villaggio.

Il sentiero poi passa verso **Ghar Gompa**, il più antico monastero tibetano del mondo costruito nel VII secolo con bellissime pitture rupestri. Più tardi, una guest house a Dhakmar sarà la vostra fermata per la notte.

Distanza approssimativa di Trek: **17 km**

Alloggio: **Mountain Guest House**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 12 - Trekking a Ghiling (Altitudine massima: 3800 m)

Il giorno dodici, sarai in un trekking di 5-6 ore al mattino presto per **Il Ghiling**. Sulla vostra strada passerete attraverso il bellissimo villaggio di **Ghami** verso la **Nyi La** (4010 m). Più tardi, una guest house a Ghiling sarà la vostra fermata per la notte.

Distanza approssimativa di Trek: **14 km**

Alloggio: **Mountain Guest House**

Pasti: **Colazione, Pranzo e Cena**

Giorno 13 - Trekking a Chhusang (Altezza massima: 3050 m)

Il giorno tredici inizia con un trekking di 5-6 ore a **Chuusang** – via di Syanboche. Sulla tua strada, passerai per il villaggio di Samar con **Dajori La** (3375 m) e **Taklam La Passo** (3624 m) per raggiungere il bellissimo villaggio di **Il chele**.

Il viaggio scende poi verso Chhusang, un bellissimo villaggio con un meleteo nell'ampio tratto del fiume Kali Gandaki.

Una guest house a Ghiling sarà quindi la vostra sosta per la notte.

Distanza approssimativa di Trek: **18 km**

Alloggio: **Mountain Guest House**

Pasti: **Pensine completa**

Giorno 14 - Trek a Jomsom (Altimabilità massima: 2743 m)

Il 14giorno inizia con un trekking di 6-7 ore a **Jomsom** via del villaggio di **Jharkot** e così via **Kagbeni**. Una guest house a Jomsom sarà quindi la vostra sosta per la notte.

Distanza approssimativa di Trek: **17 km**

Alloggio: **Mountain Guest House**

Pasti: **Pensione completa**

Giorno 15 - Volo per Pokhara (Min Altitudine: 830 m)

Il giorno quindici imbarco in prima mattina presto per partire da Jomsom a **Pokhara**. Visita turistica Tour di Pokhara nel pomeriggio. Qui esplorerai il famosissimo lago Phewa, la Pagoda Mondiale per la Pace e le Cascate di Davis, tra gli altri. Un hotel a Pokhara sarà la vostra sosta per la notte.

Alloggio: **Hotel 3 stelle**

Pasti: **Prima colazione a buffet**

Giorno 16 - Rientro a Kathmandu (Altitudine massima: 1350 m)

Il sedicesimo giorno, sarai in 6-7 ore di auto da Pokhara a **Kathmandu**. Un hotel a Kathmandu sarà la tua sosta per la notte.

Alloggio: **Hotel 3 stelle**

Pasti: **Prima colazione a buffet**

Giorno 17 - Partenza e rientro in Italia

Ultimo giorno ti verrà assegnato un'**Certificato di viaggio**. Ti riporteremo all'aeroporto in tempo per la partenza finale.

Fine dei servizi!

Pasti: **Prima colazione a buffet**

Data di creazione

2025/07/19