

# nepal

# NEPAL

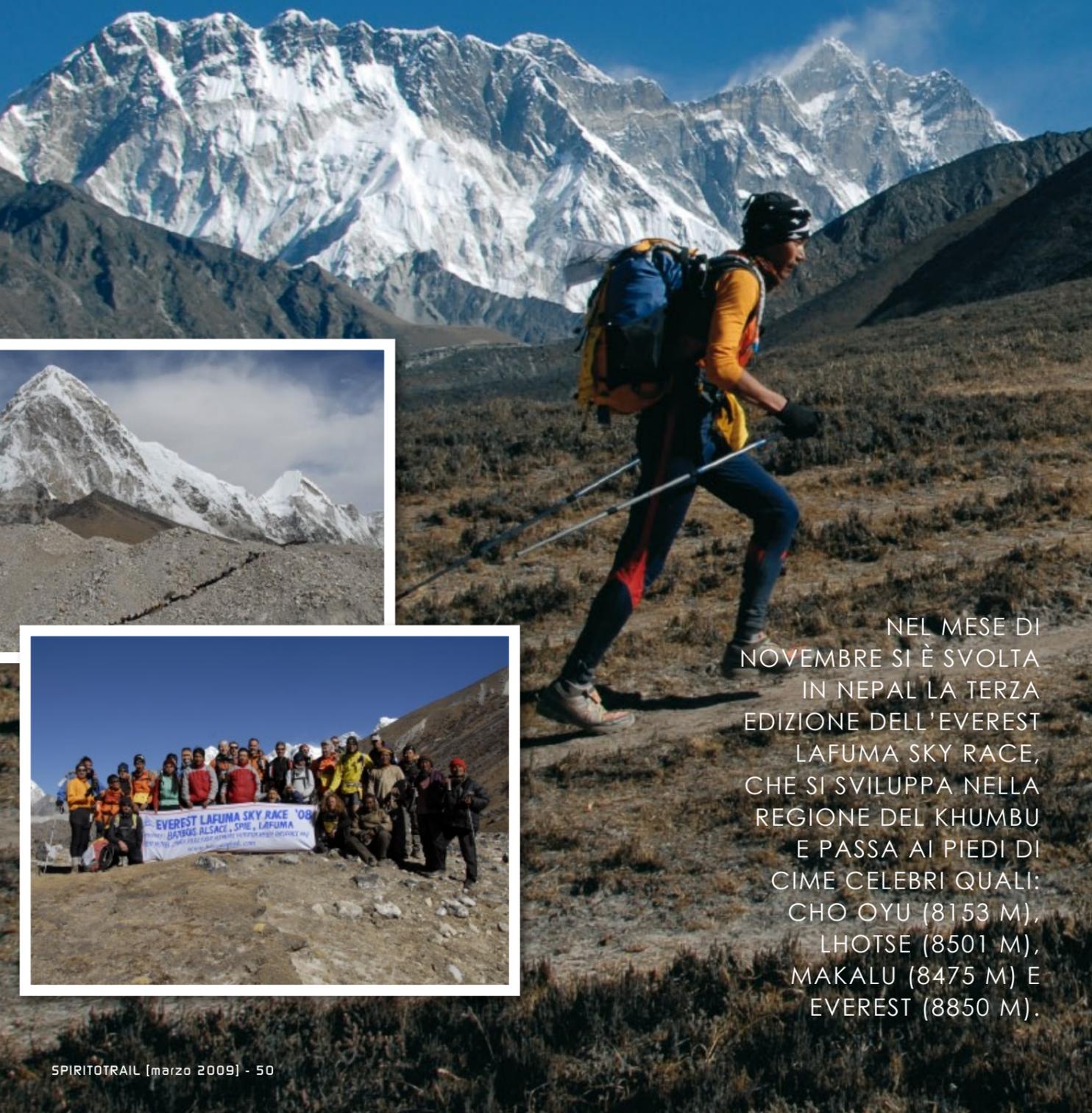
Testo di Maurizio Scilla  
Foto di Bruno Ringeval

La regione himalayana è sempre stata polo di attrazione per alpinisti, escursionisti, amanti della natura e ora anche per gli amanti del trail running. Le due prove che presentiamo si sono svolte entrambe nella regione del Khumbu in Nepal. Sovrano incontrastato l'Everest, che con i suoi 8848 metri svetta regale su tutta la Khumbu Himal. Gli fanno compagnia altre vette che hanno fatto la storia dell'alpinismo: il Lhotse, il Nuptse, il Cho Oyo e il Makalu, per citarne alcune. Il Khumbu è la regione degli "Sherpa", gruppo etnico di origine tibetana che molti secoli fa migrò verso sud dalla parte orientale del Tibet. Il loro nome è diventato sinonimo di portatore, e questo lo si deve al fatto che sin dalle prime spedizioni britanniche furono ingaggiati per la loro resistenza in alta quota. I tracciati delle due gare si sviluppano in gran parte su percorsi di trekking fra i più spettacolari al mondo: siamo all'interno del Sagarmatha National Park, il parco nazionale più elevato del pianeta, nato nel 1926. A quote inferiori ai 3500 metri troviamo foreste di betulle e conifere, mentre al di sopra di tali quote sopravvivono solo arbusti come i rododendri.

# Everest Lafuma Skyrace

## I Sentieri del Cielo

### Nepal, 11/21 novembre 2008



NEL MESE DI NOVEMBRE SI È SVOLTA IN NEPAL LA TERZA EDIZIONE DELL'EVEREST LAFUMA SKY RACE, CHE SI SVILUPPA NELLA REGIONE DEL KHUMBU E PASSA AI PIEDI DI CIME CELEBRI QUALI: CHO OYU (8153 M), LHOTSE (8501 M), MAKALU (8475 M) E EVEREST (8850 M).

Il trailer francese Bruno Poirier, creatore dell'Himal Race e dell'Annapurna Mandala Trail che nel 2009 festeggerà la nona edizione, ha preso parte alla nascita di questa gara, organizzata ora da Base Camp Trek & Expeditions con base a Kathmandu.

Il trailer, dopo una sosta di un giorno a Kathmandu, hanno abbandonato la capitale e dopo un volo panoramico sono atterrati sulla minuscola pista di Lukla, quasi sospesa nel vuoto a 2800 metri di quota. Lukla, che significa "posto con molte capre e pecore", si è trasformata con il passare degli anni e ora è diventata il centro del trekking nepalese.

Una lunga cavalcata di 200 km e 11.000 m di dislivello positivo distribuiti in 10 tappe aspetta i trailer; per questioni di logistica e sicurezza è stato previsto un tetto massimo di trenta persone.

Ogni tappa si effettua in autonomia completa, utilizzando le cartine in dotazione; l'organizzazione segnala i punti del tracciato dove vengono effettuati i controlli, mentre entro i due punti i trailer possono scegliere l'itinerario che ritengono più opportuno.

Oltre ai problemi dovuti alla quota, gli atleti devono sobbarcarsi il peso del materiale obbligatorio che comprende, fra le altre cose, il sacco piuma, un paio di ramponi e 3 metri di corda.

Da non sottovalutare anche il problema dell'acqua: è vero che si trova facilmente, ma bisogna trattarla con prodotto batteri/germicida e bisogna aspettare un'ora prima di poterla bere; l'ideale quindi è avere un portaborraccia doppio.

Fra i punti del regolamento è da sottolineare la carta di solidarietà, che prevede l'assistenza obbligatoria in caso di atleta in pericolo pena la squalifica. A tal proposito tutti i partecipanti devono conoscere le basi del pronto soccorso.

La forte trailer & scialpinista francese Corinne Favre era la favorita assoluta in campo femminile, ma non ha potuto prendere il via a causa di un grave incidente occorso durante la discesa dal Pumori (7161 m), travolta da un enorme blocco di ghiaccio; le sue condizioni sono apparse subito preoccupanti, ma la sua forte tempra le ha permesso un recupero miracoloso. Se "Coco" non ha potuto prendere parte alla gara fisicamente, con lo "spirito" ha corso, perché il suo pettorale è stato portato da un trailer lungo il tracciato.

Le prime due tappe sono state corte e nervose, ideali per l'acclimattamento. Sonam Gel Sherpa (fratello minore di Dawa Sherpa, già vincitore dell'UTMB) ha dominato in campo maschile e altrettanto ha fatto la sorprendente Yangdi Lama Sherpa in quello femminile, dando spettacolo nei passaggi in discesa e nelle salite ripide.

La seconda tappa si conclude a Namche Bazar (3440 m), centro amministrativo del Khumbu e sede centrale del Sagarmatha (termine sanscrito per "Dio del cielo", nome Nepali del monte Everest) National Park, istituito nel 1979 e che fa parte del "Patrimonio dell'umanità" dell'UNESCO. Namche è stata il centro dove il grano

proveniente da sud veniva scambiato con il sale proveniente dal Tibet.

Dopo due giorni di competizione, gli Everest Skyracer sono entrati così nell'universo dell'ipossia; al fine di facilitare l'acclimattamento, il terzo giorno è prevista una tappa di trasferimento da Namche a Tengboche (3850 m), dove è situato un conosciuto monastero e dove si hanno delle viste incomparabili.

Inizia un'altra corsa, per 6 giorni non si scenderà mai al di sotto dei 4400 m, con enormi vantaggi per gli atleti di etnia sherpa del Solo-Khumbu. Infatti, studi confermano che producono un enzima che aiuta l'organismo a lottare contro lo stress ossidativo dovuto alla rarefazione dell'ossigeno, neutralizzando i radicali liberi nei muscoli.

La terza è forse la più bella delle tappe, con il passaggio al campo base dell'Ama Dablam (6856 m); per gli amanti dell'Himalaya è la più bella cima del continente: quando si è ai suoi piedi sembra che "la dama bianca" tenda le proprie braccia.

Le tappe 4 e 5 sono abbastanza scorrevoli, ma le quote sono notevoli, con passaggi al Chhukung La (5130m), al Campo Base dell'Everest (5370 m) al Kala Pattar (5540 m) con vista sull'Ice Fall dell'Everest e sul Nuptse e la relativa discesa con la vetta del Pumori di fronte; gli skyracer sono negli "Alti Paesi Sherpa", ma corrono anche più vicini al cielo!

Nella quinta tappa si trova un punto di grande suggestione, il cosiddetto "cimitero degli Sherpa", dove sherpa e alpinisti hanno costruito una grande quantità di "chorten" (sacri cumuli di pietre) in memoria dei caduti in montagna.

Il giorno dopo i trailer risalgono oltre i 5000 m, il passo di Cho La con i suoi 5420 m con un tratto innevato risulta essere un ostacolo molto impegnativo.

La settima tappa sale lungo il ghiacciaio Nogzumpa che scende dal grande Cho Oyu (8210 m) per raggiungere Gokyo, situata sul Dhud Pokhari, lago di uno stupendo color turchese; in questa giornata si sale fino al belvedere del monte Gokyo Ri (5535 m), che offre un panorama indimenticabile e spettacolare, quasi 360 gradi di montagne stupende!

Il giorno seguente si sale al passo Renjo La (5340 m) da dove si può ammirare una parata eccezionale di montagne; in basso si incontrano i bei laghi Relama Tsho e Renjo.

La penultima tappa sarà ricordata per l'arrivo a Thame con il suo monastero, il secondo più importante del Khumbu dopo quello di Tengboche; la valle di Thame collega Tibet e Nepal ma questa porta di accesso che passa praticamente ai piedi del Cho Oyu, è aperta solamente ai Tibetani che scendono in Khumbu per i loro commerci.

E' rimasta solo una tappa, quella dell'apoteosi che riconduce gli skyracer a Lukla; il vincitore di questa gara estrema è risultato Jorbir Khaling Rai che ha dimostrato che un nepalese della pianura può batterla con gli sherpa, ma bisogna dire che è mancato l'avversario più pericoloso: Sonamgel Sherpa, che ha

avuto problemi di bronchite durante la gara.

Sul secondo gradino del podio il primo europeo, il francese Christophe Le Saux, e sul gradino più basso lo "sherpa francese" Pascal Beury.

Yangdi Lama Sherpa, vincitrice in campo femminile, si è tolta la soddisfazione di chiudere all'ottavo posto assoluto, una prestazione veramente da incorniciare.

Quando si corre così vicini al cielo con soli e unici veri avversari l'altitudine e l'ipossia, l'obiettivo più importante è ritornare da una tale prova!

Sul volo che li trasportava nuovamente in Europa i trailer si saranno sentiti più ricchi dentro, grazie al fluido magico che trasmette "la madre dell'universo", il Chomolagma. ▼

### Classifica

#### Maschile

- 1 Jorbir Khaling Rai 28 h 45 m 25 s
- 2 Christophe Le Saux 32 h 02 m 04 s
- 3 Pascal Beury Sherpa 32 h 52 m 39 s
- 4 Philippe Gannac 34 h 20 m 49 s
- 5 Christian Breyse 35 h 13 m 42 s

#### Femminile

- 1 Yangdi Lama Sherpa 38 h 53 m 11 s
- 2 Roxane Affre 53 h 34 m 00 s
- 3 Maryse Dupré 64 h 07 m 57 s

#### Scheda tecnica

Everest Lafuma Sky Race

periodo: 11-21 novembre 2008

stato: Nepal, regione Khumbu

distanze: 200 km 11000 m D+ 10 tappe

organizzazione:  
www.basecamp trek.com

edizione 2009: 6-23 novembre 2009