



Testo di Marco Gazzola  
Foto © Bruno Ringeval e Marco Gazzola

# Valle del Mustang, il regno proibito



**ANNAPURNA MANDALA TRAIL**  
Mustang (Nepal)  
05-23 aprile 2012  
200 km 11.000 m D+  
in 10 tappe  
[www.basecemptrek.com](http://www.basecemptrek.com)

**D**al 5 al 23 aprile ho avuto l'imperdibile occasione di ritornare in Nepal, sempre nella regione dell'Annapurna, non come nel 2011 correndogli attorno, ma nella Valle del Mustang con 10 tappe in 12 giorni per un totale di 200 km e 11.000 metri di dislivello positivo. Questa valle al confine con il Tibet è un angolo del nostro mondo ancora poco frequentato grazie ai pochi permessi rilasciati. È denominato il "regno proibito" visto che tutt'oggi a Lo Mantang vive il re e la valle è stata aperta al turismo solo alcuni decenni fa.

Sono stato "catapultato" in una realtà magica, dove la natura la fa da padrona, ci si sente veramente molto piccoli al cospetto di tutto quanto è intorno a noi. La particolarità del Mustang sono le rocce, erose dal vento e dall'acqua dando vita a delle forme spettacolari: pinnacoli, cupole, buchi e grotte, lasciando all'immaginazione personale a cosa somiglino.

Fin dalla prima tappa mi sono trovato a mio agio correndo e arrivando spesso con gli atleti nepalesi Phudorjee e Upendra i quali in salita mi seguivano come delle ombre e in discesa mi lasciavano sul posto con un'agilità e facilità impressionante.

Nei villaggi ospitanti di traguardo di tappa, ho avuto l'opportunità e il piacere di poter "vivere" in case private; i lodges sono pochi e possono ospitare solo una decina di persone, così venivano lasciati a disposizione di chi arrivava dopo di noi e sicuramente

più stanco. Le prime 7 tappe erano relativamente "corte" dandoci l'opportunità nel pomeriggio di poter visitare i villaggi oppure delle particolarità nelle vicinanze come grotte troglodite e monasteri tibetani.

L'ottava tappa da Tangee a Muktinath è stata una sorpresa su più fronti: i km preventivati erano 35 con 1500 metri D+ e 1000 metri D- ma visto che questa regione è molto poco frequentata le guide nepalesi non avevano la certezza della percorribilità dei sentieri.

Dopo 4 ore in compagnia, Phu e Upendra durante un mio pit-stop, hanno deciso di recuperare i minuti di svantaggio nei miei confronti e così dopo 8 giorni mi sono ritrovato solo nella valle del Mustang: che emozione!

Controllando l'altimetro mi sono reso conto che da più di 3 ore non scendevo sotto i 4000 metri: passo dopo passo attraversando una vallata dopo l'altra, valicando un colle dopo l'altro, il tempo passava.

Più volte mi sono chiesto se non avessi sbagliato sentiero, a inizio pomeriggio l'acqua dei ruscelli era di un colore molto poco invitante e le borracce erano vuote da tempo. Nel nulla incontro un pastore, mi scruta incuriosito, gli chiedo di Muktinath e con sorpresa mi indica con le dita un 3 e l'ennesimo colle. Cosa vorrà dire: 3 ore? 3 altri colli? Mah, meglio non chiedere e continuare! Mi chiedo se i nepalesi sono davanti e così cerco come un segugio delle impronte di scarpe, per caso riconosco l'orma di Phu il quale calza la mia stessa marca; bene, dovrei essere sul percorso giusto.

Dopo il terzo colle, quasi 7 ore di cammino, contento ed assetato, arrivo finalmente a Muktinath; ma quanti chilometri erano? 45 km, 2700 m D+ e 2300 D-, 5 ore sopra i 4000 metri di quota bevendo 2 litri di acqua e mangiando un po' di cioccolato, decisamente troppo poco. Phu e Upendra sono arrivati circa 20 minuti prima, non è poi andata così male. Sono le 15 e il pensiero va agli altri, a che ora arriveranno? Dalle 16.30 uno alla volta o a gruppetti arrivano, ma per l'ora di cena alcuni sono ancora sul percorso. Si decide di annullare la tappa del giorno dopo anche per il fatto che 3 atleti sono stati visti prendere un sentiero diverso. I 3 "dispersi" arriveranno alle 13.00 del seguente giorno, hanno dovuto accamparsi all'addiaccio visto che il sentiero da loro scelto finiva in un canyon.

La stessa sera il tempo peggiora, l'acqua si trasforma in neve e quindi altro cambiamento di programma: visto che il versante nord del passo Tilicho a 5200 m è invalicabile, si opta per una tappa da Muktinath (3750 m) al passo Thorung-la (5416 m) e rientro, 21 km con 1650 m D+ . Phu e Upendra partono come delle molle, hanno deciso di mettere le cose in chiaro, arriveranno al colle in 2h e 4', dopo 5 minuti arrivo io, felicissimo della salita in così poco tempo e a quella quota. Si riparte assieme per affrontare la discesa e ben presto mi lasciano sul posto, arriveranno in 45 minuti. Il mio obiettivo personale erano le 3 ore andata e ritorno, ce l'ho fatta!

Ultima tappa con arrivo a Jomson: una felicità immensa e un po' di malinconia; dopo 12 giorni di corsa si chiude il "cerchio", la selvaggia, desertica, erosa valle del Mustang è un ricordo che rimarrà indelebile nei miei pensieri.

Una valle che spero rimanga così ancora per tanti tanti anni, incontaminata e non accessibile ai moderni mezzi di trasporto ma solo con le proprie gambe, il proprio fiato e con il proprio spirito trail... libero.

Namasté. ▼

#### CLASSIFICA MASCHILE

1. Phu Dorjee Lama Sherpa 23h14'21"
2. Upendra Rai 23h22'28"
3. Marco Gazzola 24h06'16"

#### CLASSIFICA FEMMINILE

1. Manikola Rai 30h39'34"
2. Pascale Fouques 33h31'18"
3. Maryse Dupré 50h37'20"



## Consigli pratici per affrontare l'Annapurna Mandala Trail

La gara in Nepal si svolge tutti gli anni nel periodo aprile-maggio su di un percorso di circa 250 km suddiviso in una decina di tappe nella regione dell'Annapurna.

Per poter partecipare bisogna attestare di aver esperienza in corse a tappe (gestire lo sforzo su più giorni), attitudine all'orientamento (il percorso non è segnalato ma bisogna orientarsi tramite la cartina fornita dall'organizzazione, altimetro e bussola) e aver già affrontato quote al di sopra dei 4000 metri.

Lo spirito nell'affrontare questo tipo di competizione è il fatto che ognuno porti con sé tutto il materiale personale senza l'aiuto di portatori.

La propria "cassetta-zaino" dovrà contenere durante tutte le tappe il materiale obbligatorio (zaino con borracce o camel-bag, completo Gore-tex, medicinali, sacco a pelo, fischietto e telo termico, specchietto, pila frontale con batterie di ricambio, ramponi, 3 metri di corda e moschettone, razione di soccorso 2000 cal.) e il materiale ritenuto importante per affrontare le variazioni di temperature (piumino, indumenti termici, berretto e guanti), come pure il materiale personale (igiene, ciabatte post-tappa, macchina fotografica, ago e filo, coltellino e accendino).

Il tutto può variare tra i diversi partecipanti tra i 4,5 kg (nel mio caso) e i 9-10 kg a seconda del tipo del materiale scelto e del "comfort" che ognuno gradisce.

Consiglio di scegliere molto bene il proprio materiale personale al fine di non trasportare con sé peso inutile (più materiale si porta, più grande sarà lo zaino e più ci si stanca soprattutto affrontando le alte quote). Ricordarsi che in caso di freddo ci si può coprire multistrato con tutto quanto si ha a disposizione.

Assolutamente da non dimenticare la macchina fotografica!

L'organizzazione fornisce l'ospitalità in mezza pensione (pernottamento in lodge o case private, cena e colazione), gli altri pasti (durante la corsa e pranzo) sono autogestiti. Per quanto riguarda i rifornimenti, si acquistano nel lodge di partenza i viveri (biscotti, cioccolato) o di passaggio nei vari villaggi.

È meglio partire già con almeno 1.5 litri di acqua, tenendo sempre pronte le pastiglie di Micropur per "disinfettare" l'acqua raccolta, considerando di dover aspettare almeno un'ora.

Con 10 euro al giorno si possono acquistare i viveri per la tappa, per pranzo una rigenerante minestra e/o il tipico piatto Nepalese dal-bat (riso, crema di lenticchie e verdure) e godersi anche una buona e meritata birra. ▼