

Mera Peak

Bellissima ed interessante spedizione nella Hinku Valley nel Makalu-Barun National Park. La vetta del Mera Peak, che si innalza in una zona isolata, poco battuta e di grande fascino, è uno dei migliori punti panoramici dell' Himalaya e da qui la vista spazia su Everest, Lhotse, Nuptse, Manaslu, Cho Oyu, Makalu e Kangchenjunga, senza contare gli innumerevoli "seimila" che lo circondano. Il trekking di avvicinamento si svolge in uno scenario selvaggio e solitario. Il Mera, ufficialmente la vetta più alta tra i trekking peaks, non fa propriamente parte del Khumbu Himal e sorge a sud dell'Everest dominando le boschive valli dell'Hinku e dell'Hongu, valli disabitate anche se nella stagione monsonica gli sherpa del sud vi portano a pascolare gli animali. Ci sono diversi modi di avvicinarsi al Mera, nessuno è banale, qualcuno richiede l'attraversamento di passi in alta quota, rendendo il trekking al Mera una vera avventura di montagna per il quale lo sforzo è ripagato da scene spettacolari in uno degli angoli più belli del Nepal. L'aspetto sicuramente più appagante di un viaggio al Mera è la possibilità di avventurarsi in una regione ancora non sfruttata e poco visitata del Nepal dove le pendici delle montagne sono densamente coperte di foreste ed essenziale è la capacità di essere autosufficienti, oltre ovviamente alla soddisfazione di raggiungere i 6500 metri. Il percorso che proponiamo parte da Lukla, che si raggiunge via aerea da Kathmandu, e subito abbandona questo nodo turistico per inoltrarsi ad est nel bacino dell'Hongu e raggiungere in una settimana il Mera La, passo a 5400 m dove si farà campo base per la salita. Due giorni sono sufficienti per l'ascensione con un campo avanzato a 5800 m. Questo campo alto rappresenta uno dei balconi panoramici più stupefacenti del Nepal offrendo una vista che ad est scorre dal Kanchenjunga, su Chamlang, Makalu e Baruntse mentre l'Everest spunta dietro la bastionata Nuptse-Lhotse per continuare ad ovest su Ama Dablam, Cho Oyu e Kangtega.

INFORMAZIONI SUL TREKKING E SULLA SALITA AL MERA



Il trekking e la salita sono riservati ad escursionisti ed alpinisti ben allenati e con precedenti esperienze di alta quota, almeno alpina. Durante il trekking nella maggior parte dei giorni si cammina dalle 5 alle 7 ore, senza contare soste per riposo o pranzo, qualcosa meno alle quote più elevate. Volendo è sempre possibile esplorare i dintorni dei punti tappa. Sveglia prevista per le 6 - 6,30, tè in tenda e partenza verso le 7,30 - 8,00, dopo colazione. Sono possibili varie soste durante il percorso ed alle 11 - 12,00 è prevista una sosta per un pasto caldo (1 ora ca.). Si fa campo tra le 14,00 e le 16,00, spuntino e cena. Si dorme verso le 20,00.

L'organizzazione ci mette a disposizione un sirdar (responsabile della logistica), in genere uno sherpa coadiuvato da due/tre aiutanti, cuoco e cucina (attrezzature e aiutanti), una tenda collettiva con funzioni di mensa e riunione, tende a igloo per due persone. Tecnicamente il Mera Nord (6475 m) salito per il versante settentrionale è una salita diretta, poco più impegnativa di una camminata su ghiacciaio.



Le possibili difficoltà sono determinate dall'altitudine, da zone crepacciate che in cattive condizioni possono risultare di difficile superamento e dal tipo di terreno che in caso di maltempo può presentare problemi di orientamento. Il primo giorno si percorrono ampi pendii nevosi fino ad un affioramento roccioso che divide i ghiacciai Mera e Naulekh dove si posiziona il campo alto (5800 m). La via verso la cima si dirige verso l'anfiteatro formato dalle tre vette per ampi pendii che dapprima costeggiano la cresta su cui abbiamo fatto campo e poi la scavalca verso sud ovest per raggiungere la cresta principale che collega la cima Centrale a quella Nord e che infine ci conduce in vetta. La discesa avviene per la via di salita.



ELENCO MATERIALE SUGGERITO E ALTRE CONSIDERAZIONI

- Sacca contenitore robusta e impermeabile o “bidone da spedizione” (è meglio la sacca per i bidoni da KTM a Lukla fanno qualche storia) per il trasporto di tutto equipaggiamento al quale applicare lucchetto e cartellino con le generalità
- Zaino di capacità sui 35/40 lt da usare durante il trekking con lo stretto indispensabile e considerando di trasportarlo sull’aereo come bagaglio a mano (peso sull’aereo non superiore ai 5/6 kg)
- Copri zaino
- Scarponi da trekking o alpinismo ramponabili
- Ramponi leggeri
- Piccozza
- Scarpe basse da trekking o da running purchè solide
- Sacco a pelo pesante con Temp comfort intorno ai -15 gradi
- Pila frontale e batterie di ricambio
- mantella anti pioggia
- Borraccia o termos
- Maglie a manica corta e lunga
- Indumenti intimi
- Pile pesante
- Pantaloni leggeri da trekking
- Pantaloni pesanti da trekking
- Sottopantaloni
- Giacca a vento impermeabile tipo Gore Tex
- Cappello e guanti pesanti e leggeri
- Occhiali da sole con lenti da ghiacciaio
- Salvietta
- Necessario per toilette
- Attrezzatura fotografica e pile di scorta
- Farmacia:
 - Aspirine
 - Antibiotico generico
 - Antinevralgico
 - Antidolorifico
 - Antidiarroico
 - Collirio astringente e disinfettante
 - Fermenti lattici
 - Cerotti per vesciche
 - Pomata per contusioni
 - Crema solare ad alta protezione o protezione totale
 - piccolo set per cucito

Alle problematiche di alta quota (che non vanno mai sottovalutate considerando le aree remote in cui si va ad operare), come l'insorgere di mal di montagna, si deve far fronte soprattutto con norme comportamentali:

- Segnalare tempestivamente alla guida ogni anomalia e/o minimo problema fisico collegabile alla quota
- Graduale acquisizione di quota (oltre i 4000 m max day-step di 300 m)
- Controllata attività fisica (ridurre i picchi di sforzo, e mantenere basso lo sforzo medio)
- Mantenimento di una sufficiente idratazione (evitare attentamente la disidratazione)
- In caso di mal di montagna leggero: interruzione del programma di salita introducendo una giornata di acclimatazione
- In caso di sviluppo di mal di montagna medio: Ridiscendere alla sosta notturna precedente

I medicinali che si possono suggerire, oltre a quelli che normalmente si usano in questi viaggi, considerando sempre **NECESSARIA** una supervisione della piccola farmacia da parte del proprio medico:

- Diamox (è un diuretico quindi va usato considerando che stimola l'evacuazione di liquidi) per stimolare la ventilazione (soprattutto notturna) da usare la sera (da 3500-4000 in sù) se si ha qualche fastidio legato alla quota (soprattutto mal di testa)
- Aspirina per fronteggiare le fredde condizioni climatiche dell'alta quota
- Antibiotici contro infezioni batteriche alle vie respiratorie, apparato digerente, altro
- Disinfettanti per l'acqua (anche se è preferibile sempre berla bollita in forma di the o bevanda calda)
- Confetti emollienti per mantenere le vie respiratorie umide, contro la secchezza del clima
- Creme ad alta protezione contro gli intensi ultravioletti

Le norme igieniche generali durante il trekking raccomandano:

- per l'alimentazione: di evitare di ingerire acqua non bollita o bevande non sigillate, di cibarsi di verdure o carni crude, di curare la pulizia delle mani prima dei pasti;
- per l'attività fisica: eliminare gli sforzi inutili, come lo zaino pesante, il rincorrere il gruppo dopo una foto, l'adottare ritmi non necessariamente rapidi, controllare lo stato di idratazione, allarmarsi in caso di esagerata sensazione di stanchezza o di difficoltà respiratorie;
- per la protezione dagli agenti atmosferici: vestirsi ed avere sempre a portata di mano una quantità ed una qualità di indumenti per fronteggiare il vento, il freddo, l'umidità, ma anche il sole, ricordare che la velocità di crociera non deve essere aumentata per compensare un raffreddamento corporeo dovuto ad una insufficiente protezione con gli indumenti.

MEZZI DI COMUNICAZIONE

Ad oggi, la Valle del Khumbu è solo parzialmente collegata alla rete telefonica Nepalese, utilizzando un sistema satellitare. Da alcuni lodge a Lukla, Namche e Tengboche, è possibile, infatti, effettuare telefonate locali. Sempre a Lukla, Namche e Tengboche, esistono gli "Internet Cafè", collegati al Web via satellite, da cui è possibile usufruire di servizi e-mail, internet e telefonia Web (tipo Skype). Si possono anche fare telefonate internazionali normali a tariffe satellitari.

GIORNATA TIPO

Un tipico giorno di cammino dura dalle 5 alle 7 ore a velocità ragionevole e comprende diverse salite e discese. Si trascorre davvero poco tempo alla stessa altitudine! Normalmente ci si alza presto (prima delle 7), si prepara il bagaglio per i portatori che devono dividersi il carico e che preferiscono partire prima del gruppo, e si fa colazione. Durante il trekking ci si ferma per uno spuntino in tarda mattinata e per una o due soste. Si giunge a destinazione alle 15 o 16 del pomeriggio.

Non ci si deve preoccupare se i portatori non arrivano con noi. Spesso prendono tempo, fermandosi e riposandosi nei tratti che intervallano le parti più faticose del tragitto.

CONTESTO CULTURALE

Nella valle del Khumbu sono molti gli elementi che danno testimonianza della cultura Sherpa e di devozione al Buddismo Tibetano.

Monumenti buddisti, chiamati stupas (o chorten in lingua sherpa, vedi foto 1) sono frequenti lungo l'intero percorso del trekking. Monumenti commemorativi, spesso contengono offerte o reliquie.

Frequenti, lungo i sentieri, sono anche i muri "mani" sulla cui superficie si affiancano l'elegante stile calligrafico dei manoscritti tibetani e l'abile mano degli scalpellini (vedi foto 2). Inscritto nelle pietre che li compongono, è il mantra (che significa canto o preghiera) tibetano più comune che, si dice, comprenda tutti gli insegnamenti del Buddha: "Om Mani Padme Hum" (o Om Mani Peme Hung), la cui traduzione letterale sarebbe: "saluto il gioiello nel loto".

Molto comuni sono anche le ruote "mani", cilindri rotanti decorati con iscrizioni di mantra Buddisti, che possono essere girati a mano o dall'acqua corrente (grandi ruote sono spesso situate lungo i fiumi) e bandierine di preghiere. Secondo la credenza locale, far girare le ruote o lasciare sventolare le bandiere, rinnova di continuo le preghiere e le offerte spirituali. E' costume che i viaggiatori si tengano alla sinistra di tutti gli oggetti religiosi, quando vi passano accanto.

ITINERARIO PREVISTO

Day	Date	Itinerary	Altitude	Accommodation	Alternative Treck	
	23.mar	2 person arrive in Katmandu from Delhi Transfer to Hotel		hotel		
1	24.mar	10 person Arrival in Kathmandu from Doha, Transfer to Hotel	1350m	Hotel		
2	25.mar	Flight to Lukla and trek to Thudingma	2850m	Camp		
3	26.mar	Thudingma to Chatrawa	3960m	Camp		
4	27.mar	Chatrawa to Kote	3500m	Camp		
5	28.mar	Kote to Thagnak	4280m	Camp		
6	29.mar	Thagnak to Khare	5090m	Camp		
7	30.mar	Khare (Rest day)	5090m	Camp		
8	31.mar	Khare to Mera High camp	5800m	Camp		
9	01.apr	Summit Mera peak (6654m) and return to B.C.		Camp	Summit Mera peak (6654m) and return to Hunku Kola	camp
10	02.apr	(excursion around) spare day for summit		Camp	Hunku Kola to Panch Pokari	camp
11	03.apr	Mera B.C. to Thagnak		Camp	Panch Pokari cross Amphu La to Dingboche	Lodge
12	04.apr	Thagnak to Sharsing		Camp	Dinboche to Namche	Lodge
13	05.apr	Sharsing to Chatrawa		Camp	Namche to Lukla	Lodge
14	06.apr	Chatrawa to Lukla		Camp	Spare Day	
15	07.apr	Fly to Kathmandu and transfer to Hotel		Hotel		
16	08.apr	Katmandu 10 Person fly to doha		Hotel		
17	09.apr	International departure.2 person fly to DELHI				

porter
return
to
Lukla

PIANO DI VOLO

1.	QR	36	K	23MAR	MXPDOH	HK2	1140	1925	O*	E SU
2.	QR	352	K	24MAR	DOHKTM	HK2	0445	1150	O*	E MO
3.	QR	351	K	08APR	KTMDOH	HK2	2025	2240	O*	E TU
4.	QR	81	K	09APR	DOHFCO	HK2	0145	0645	O*	E WE
5.	AP	6366	S	09APR	FCOVCE	HK2	0840	0940	O*	E WE

Buon Viaggio a tutti

g.a. SORO DOROTEI