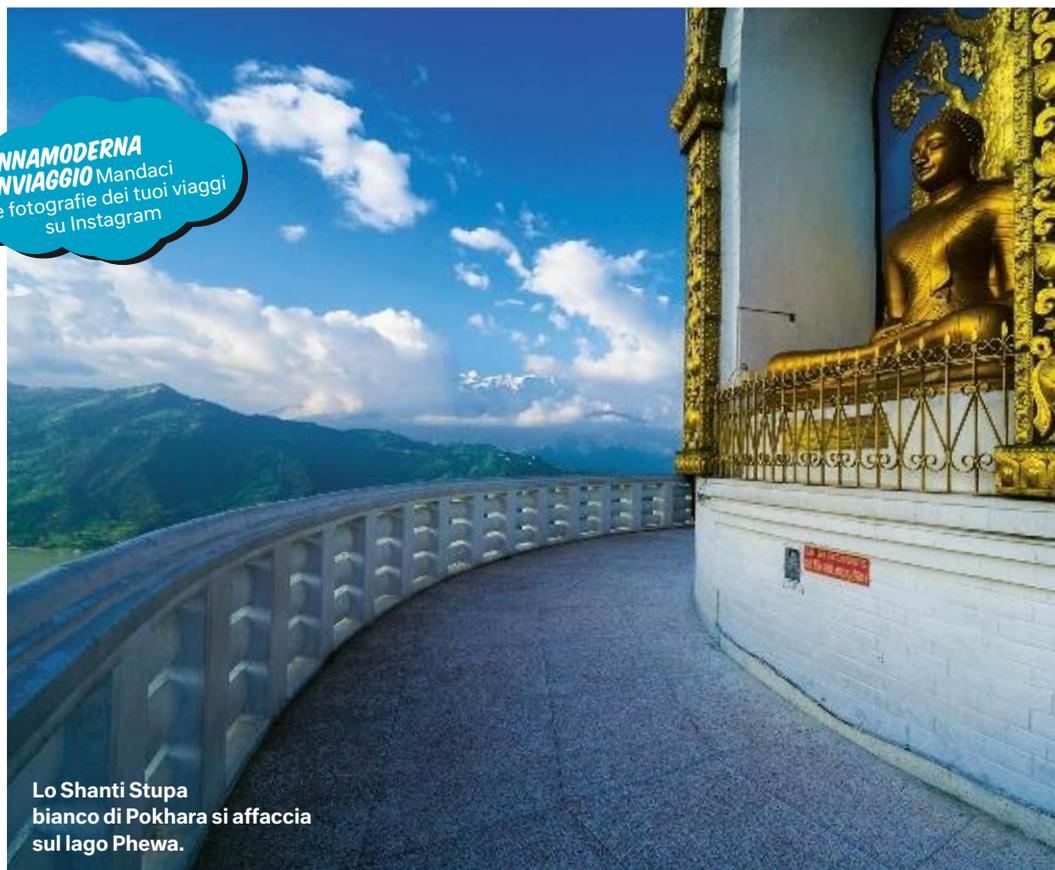


LA MAPPA



#DONNAMODERNA
INVIAGGIO Mandaci
le fotografie dei tuoi viaggi
su Instagram



Lo Shanti Stupa
bianco di Pokhara si affaccia
sul lago Phewa.



COSÌ TI ORGANIZZI

Etiihad Airways (etihad.com) vola da Milano a Kathmandu, via Abu Dhabi, da 603 a/r. Il visto (25 dollari per 15 giorni) lo chiedi all'arrivo con il passaporto e due fototessere. L'esperto di Nepal e fotografo professionista Renzo Andorno (renzoandorno.com/viaggi) organizza tour in collaborazione con Cho Oyu Trekking (cho-oyutrekking.com). Il prossimo viaggio parte il 14 aprile e costa da 1.050 euro a persona (escluso il volo).

5 buoni motivi per volare in Nepal

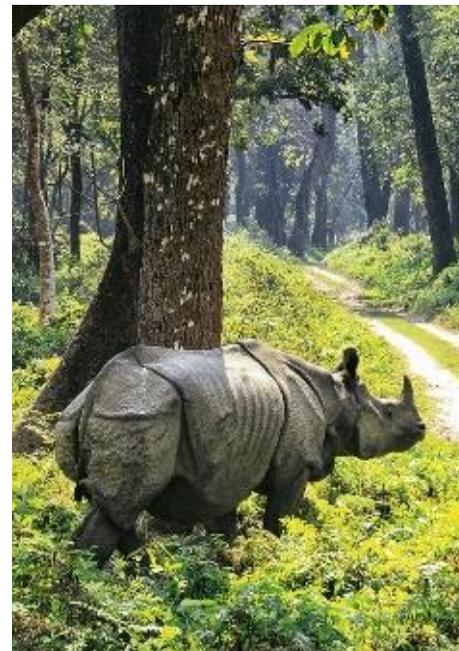
Ti aspetti l'Himalaya e i templi buddisti. Ma in questo Paese c'è molto di più. Tigri e rinoceronti nelle riserve naturali, grandi laghi e percorsi in bicicletta lungo le risaie

di **Marta Ghelma**

A I primo posto tra le mete low cost mondiali, e quinto nella classifica dei Paesi da visitare secondo il *Best in Travel 2017* stilato da Lonely Planet, il Nepal è nuovamente pronto ad accogliere il turismo dopo il terremoto dell'anno scorso. In questa fase di ricostruzione, programmare un viaggio qui non significa solo godere di esperienze e di paesaggi unici, ma sostenere la popolazione e la cultura locale.

1. Rivivi il mito di Kathmandu Metropoli caotica e rifugio della beat generation negli anni Sessanta, Kathmandu ti conquista con il suo fascino intramontabile. Cogli l'atmosfera mistica di Durbar Square, il cuore più antico della città, passeggiando tra i templi e i fedeli intenti a pregare. In Freak street, una via piena di caffè, rivivi il passato hippy della capitale mentre nel quartiere di Thamel fai shopping tra i negozi. Qui, se ti piacciono i libri sulla montagna,

Da sinistra a destra: sui sentieri del Nepal puoi partecipare a trekking per tutti; nel parco Chitwan vivono i rinoceronti con un unico corno; un monaco di fronte al tempio Mahabodhi, dove il Buddha ebbe l'illuminazione. Sotto, la piazza Durbar a Kathmandu. è in via di ricostruzione.



PER NON DIMENTICARE

Il 25 aprile 2015 il Nepal è stato colpito da un terremoto di magnitudo 7,8 che ha provocato 8.000 morti. Il sisma ha causato danni agli edifici storici della valle di Kathmandu tra cui, nella capitale, la torre Dharahara e l'area di Durbar Square e numerosi templi nelle città medioevali di Patan e Bhaktapur. Se alcuni siti, come lo stupa di Boudhanath, sono tornati al loro splendore originario, ti capiterà di trovare monumenti in fase di restauro. Per aiutare la popolazione del Nepal c'è l'associazione no profit SOS Nepal (sos-nepal.org).

non perderti la libreria Pilgrims Book House (pilgrimsonlineshop.com). Con una corsa in taxi, raggiungi Boudhanath, il più grande monumento buddista (*stupa*) del Paese.

2. Vedi coccodrilli ed elefanti nel Parco nazionale di Chitwan Questa riserva naturale si trova nella regione meridionale del Terai, al confine con l'India e ospita alcuni degli animali più rari dell'Asia. Per esplorarla fai base al Green Park Hotel (greenparkchitwan.com) di Sauraha (150 km a sud-ovest di Kathmandu). Da qui, con un safari a dorso d'elefante puoi avvistare la tigre reale del Bengala o il rinoceronte indiano a corno unico mentre, scendendo in canoa lungo i fiumi Rapti e Narayani, fai birdwatching e fotografi il gaviale, il coccodrillo del Gange (chitwannationalpark.gov.np). In mezz'ora di bici da Sauraha, poi, raggiungi i villaggi di Bachhauri e Harnari e, pedalando tra le risaie e i campi di senape, incontri gli indigeni della comunità Tharu.

3. Sorvoli il lago di Pokhara Lontana dal caos di Kathmandu, la seconda città del Nepal è il luogo ideale per il relax. Noleggia una *doonga*, la tipica barca a remi, e da Lakeside raggiungi la sponda opposta del lago Phewa. Da qui, imbocca il sentiero che sale alla World Peace Pagoda (ci vuole un'ora), il grande stupa costruito dai monaci buddisti giapponesi. Con il cielo limpido, la vista sul massiccio dell'Annapurna, il Manaslu (8.163 m) e il Machapuchare, la montagna sacra a Shiva famosa per la cima a coda di pesce, è mozzafiato.





Se non soffri di vertigini, prova il volo in parapendio da Sarangkot al lago di Phewa con Frontiers Paragliding (nepal-paragliding.com, 72 euro).

4. Mediti nel luogo di nascita del Buddha

Siddharta Gautama nacque nel VI a.C. a Lumbini, una remota località 230 km a sud-ovest di Kathmandu. Per visitarla affitta una bicicletta o, se fa troppo caldo, contratta il prezzo di un risciò (calcola almeno due ore). Dopo aver visitato il tempio di Maya Devi, nel luogo esatto della nascita del Buddha, segui i pellegrini tra i monasteri eretti dalle comunità buddhiste secondo lo stile architettonico dei vari Paesi. Al tramonto, unisciti alla meditazione dei monaci. Avvolti in vesti color zafferano, si danno appuntamento sotto un immenso albero della Bodhi, un antico fico sacro, ricoperto da bandiere di preghiera.

5. Fai trekking ai piedi dell'Himalaya

Se hai poco tempo ma vuoi vivere una vera esperienza himalayana, fai il trekking di 4 giorni che, dal villaggio di Nayapul (44 km da Pokhara), ti porta alla cima di Poon Hill (3.200 m). Camminando circa 6 ore al giorno su facili sentieri, tra risaie, corsi d'acqua, foreste di rododendri e piccoli paesini di montagna come Ulleri e Gorepani, raggiungi uno dei punti panoramici più belli del Nepal. All'alba, i massicci dell'Annapurna (8.091 m) e del Dhaulagiri (8.172 m) si tingono di un rosa-arancio acceso avvolgendo il paesaggio in un'atmosfera mistica. Sei fuori allenamento? Il trekking si avvale del supporto degli sherpa ed è adatto a tutti.

TIPS & TRICKS



ALBERGHI

A Kathmandu, scegli tra lo stile moderno dell'Hotel Holy Himalaya (holyhima.com, doppia da 34 euro) o il più semplice The Sparkling Turtle (thesparklingturtle.com, doppia da 13 euro), l'ostello con camere private. A Pokhara, per dormire in riva al lago di Phewa, c'è il Pokhara Lake View Resort (lakeviewpokhara.com, doppia da 56 euro) mentre, se cerchi un soggiorno relax a Lumbini, prenota il Lumbini Hotel Kasai (lumbinihotelkasai.com, da 140 euro).

RISTORANTI

I piatti principali del Nepal sono i *momo* (ravioli) e il *dal bath* (riso e lenticchie). Per provare le ricette tradizionali, a Kathmandu scegli il Gaia Restaurant (gaia-restaurant.com, nel Thamel), a Pokhara il Moondance (moondancepokhara.com).