

### *Guida al viaggio:*

Situata sulle pendici meridionali dell'immensa catena del Khumbu Himal, la regione del Solu-Khumbu comprende due zone geograficamente assai differenti: a sudovest il Solu ed a nordest il Khumbu, quasi interamente compreso nel parco nazionale del Sagarmatha (madre degli Dei) nome che ha per i locali la montagna più alta del mondo, l'Everest. La regione ha sempre esercitato un forte fascino su esploratori, alpinisti e amanti dell'avventura, per le alte montagne e la regione degli Sherpa, celeberrimi per la loro ospitalità nei villaggi abbarbicati a quattromila metri di quota, per la loro resistenza alle alte quote. Chi intraprende questo itinerario, fra i più famosi del mondo, vive esperienze uniche. Se a Namche Bazar si ritrova l'atmosfera un po' caotica di Kathmandu a Tengboche prevale il misticismo: in uno dei luoghi più belli e sacri del mondo vi è uno dei monasteri buddisti più ricchi di storia e di tradizioni. Gokyo è uno splendido balcone sull'Himalaya. L'itinerario, tra i più completi del Nepal, prevede la salita al Kala Pattar, una propaggine del Lhotse, a 5.545 metri dalla quale si ha un'esaltante visione dell'Himalaya e lo scollinamento del Cho La, oltre 5.400 metri di quota dal quale lo spettacolo sull'Himalaya non ha paragoni.

#### **Quando partire:**

Il clima nepalese è condizionato dai monsoni che lo interessano da maggio a settembre con piogge più o meno intense e continue. I periodi ideali per recarsi in Nepal sono quindi quelli che precedono o che seguono il monzone. In ottobre e novembre il tempo è di norma buono con l'eccezione di una perturbazione che può essere anche molto veloce che annualmente interessa l'Himalaya e la cui intensità può rendere problematica l'effettuazione d'alcuni alti passi per neve. Da novembre e dicembre il sole splende praticamente tutti i giorni, l'atmosfera è particolarmente limpida, ideale per fotografare. Da gennaio a marzo il tempo è stabile, l'aria frizzante e le temperature più basse; questo periodo è ideale anche per visitare i parchi del sud del Nepal, effettuare trekking a basse quote, visitare Kathmandu e la valle di Pokhara. Aprile e maggio sono due mesi particolarmente ideali per il trekking per il clima più temperato in quota e per le giornate, in pratica le ore di luce, più lunghe.

#### **Organizzazione trekking:**

Durante le giornate di cammino i pasti sono preparati con prodotti locali. Ad una colazione di tipo occidentale seguono un pasto freddo o box lunch, a metà giornata, il tè all'arrivo al campo e una cena calda. I materiali comuni e l'equipaggiamento dei partecipanti sono trasportati da portatori o da animali come yak; alla fine d'ogni giornata i bagagli sono riconsegnati ai relativi proprietari. I partecipanti devono portare solo un piccolo zaino personale con il necessario per la giornata. La gestione locale del trekking è affidata alla nostra agenzia corrispondente che mette a disposizione del gruppo una guida parlante inglese e i portatori.

#### **Dove dormiamo:**

Per il pernottamento durante il trekking si utilizzano i lodge che si trovano lungo il percorso. In alcuni trekking, quasi sempre quando è compresa la salita di una montagna, il pernottamento è in tenda, fornita assieme al materassino dall'Organizzazione. È utile avere, in ogni caso, un buon sacco piuma. Kathmandu e le città principali hanno una struttura alberghiera varia e di buon livello.

#### **Bene a sapersi:**

Camminare lungo i sentieri, effettuare trasferimenti su polverose piste sterrate, dormire in tenda o in alberghetti semplici e spartani, non sono esperienze di tutti i giorni ma, rappresentano situazioni che sicuramente ognuno può affrontare e vivere con serena tranquillità. Sono sufficienti una buona condizione fisica, un equipaggiamento adeguato, spirito di adattamento e collaborazione, il resto viene da sé: il piacere di osservare spettacolari paesaggi al ritmo del proprio passo, esplorare la natura, assaporare il silenzio della solitudine.

**1°/2° giorno Milano - Kathmandu**

5/6 ottobre Partenza per Kathmandu con voli di linea; il piano di volo indicherà l'itinerario e la compagnia aerea scelta. All'arrivo nella capitale nepalese, dopo le formalità di ingresso, trasferimento in albergo. Colazione in albergo e tempo a disposizione fino alle 14.00 quando verranno assegnate le camere. Situata a 1.350 m, Kathmandu è posta al centro dell'omonima valle e si estende su di un'area di cinque chilometri quadrati.

**3° giorno Lukla - Phakdingma (2.650 m)**

7 ottobre Alle prime luci del mattino un piccolo aereo porta a Lukla, un grazioso villaggio posto a mezza costa nella vallata del Dudh Kosi con un atterraggio che già di per sé offre sensazioni di ... alta montagna. Qui ha inizio il trekking con le formalità di rito: scelta dei portatori o degli yak, suddivisione dei carichi e infine, uscendo da Lukla, in direzione nord, si raggiunge il sentiero principale a Choplung. Il percorso è in leggera discesa fin quasi sul greto del fiume Khosi da dove risale per una ripida ma breve scalinata di pietra sino al villaggio di Phakdingma dove si pernotta.

**4° giorno Namche Bazar (3.440 m)**

8 ottobre Affrontando il primo ponte sospeso ci si porta sulla riva ovest del Dudh Kosi e attraversata una foresta di pini e rododendri si entra nel villaggio di Benkar. Superati un paio d'affluenti si risale lungo un canyon fino a Mondo da dove il sentiero scende al grande ponte sospeso e giunge a Jorsale. Questo è l'ultimo villaggio prima di Namche Bazar, qui inizia il Parco Nazionale Sagarmatha e qui è riscossa la tassa d'entrata al Parco. Poco oltre il percorso si fa più ripido e a zig-zag sale direttamente sin sotto Namche Bazar, capitale della regione degli Sherpa. La tappa è impegnativa per la ripida salita ma l'arrivo a Namche, dove si pernotta fa dimenticare la fatica.

**5° giorno Namche Bazar**

9 ottobre È consigliato fermarsi un giorno a Namche per acclimatarsi all'alta quota e per scoprire piccole realtà tra le case di questo unico villaggio di montagna, ora più simile ad un centro di villeggiatura. La domenica ha un certo interesse il mercato all'aperto. Consigliamo, se si è abbastanza in forma, l'escursione fino a Shyangbochen (3720 m) da dove si ha una spettacolare vista del Kangtega, del Thamserku e altre vette prestigiose o dirigersi verso Thame da dove il villaggio si mostra nella sua forma più insolita: un agglomerato a ferro di cavallo.

**6° giorno Tengboche (3.840 m)**

10 ottobre Da Namche si segue in costa fino all'intersezione del sentiero che porta a Gokyo. Da qui si scende fino al Dud Kosi e si risale fino al monastero di Tengboche dove si pernotta. Il monastero, fondato circa novant'anni fa dallama Gulung, dipendeva dal monastero di Rongbuck, in Tibet, posto ai piedi della parete nord dell'Everest. Nel 1933 fu raso al suolo da un terremoto e quindi gradualmente ricostruito grazie ad interventi finanziari internazionali. Alla fine degli anni '80, quasi alla conclusione dei lavori un incendio lo ha nuovamente distrutto nuovamente. La ricostruzione è terminata nel 1997. Più importante dei monasteri di Thame e Deboche, Tengboche costituiva il centro buddista più potente della regione. Dopo l'invasione cinese in Tibet e la conseguente distruzione di Rongbuck, recentemente ricostruito, aveva ereditato una funzione guida anche nei confronti dei vicini territori tibetani. Si pernotta al cospetto della più nota e bella montagna del mondo: l'Ama Dablam.

- 7° giorno*      **Periche (4.280 m)**  
11 ottobre      Dopo colazione si prosegue fino a Periche. Qui vi è un piccolo ospedale che nei periodi di massima affluenza rimane aperto per effettuare ricerche sul mal d'alta montagna e per prestare soccorso a chi si trova in difficoltà con la quota. È l'ultimo villaggio perennemente abitato della valle. Impressionante è la cresta nord dell'Ama Dablam, senza soluzione appare invece la parete sud del Lhotse.
- 8° giorno*      **Lobuche (4.900 m)**  
12 ottobre      Oltre Periche non vi sono più villaggi permanentemente abitati ma solo insediamenti stagionali per i pastori. Un breve ma ripido pendio porta all'alpeggio di Karpo poi si prosegue in alternanza sino a Dughla (4620 m) e, infine, a Lobuche.
- 9° giorno*      **Kala Pattar (5.545 m)**  
13 ottobre      La superba vista della parete del Nuptse è il primo regalo che una giornata tersa può regalare. L'ascesa al Kala Pattar non presenta difficoltà tecniche ad eccezione della quota elevata che si raggiunge. Si parte molto presto la mattina e dopo aver superato la ripida morena del Khumbu Glacier si devia fino alla piramide del CNR e successivamente si raggiunge Gorap Shep da dove inizia la salita su sfasciame seguendo degli "ometti" di pietra. Poco prima della vetta, tempo permettendo, si ha una splendida vista sulla parete sud dell'Everest, del Colle Sud, del Lhotse e del Nuptse. Si rientra a Lobuche, dove si pernotta.
- 10° giorno*      **Campo Base Cho La (4.900 m)**  
14 ottobre      Si discende brevemente sino a Dhugla e in falsopiano si raggiungono i grandi spazi erbosi sotto il colle e si pernotta in tenda o nei Lodge locali.
- 11° giorno*      **Cho La – Dragnak (4.950 m)**  
14 ottobre      È la tappa più difficile e faticosa del percorso e non solo per la quota. Si sale molto lentamente seguendo un sentiero che si insinua tra massi e piccoli spazi tra le rocce. La salita è molto interessante e varia e l'ambiente è di alta montagna. Lentamente si raggiunge il passo e la calotta nevosa che lo delimita. Vista unica sulle vette dell'Himalaya. La discesa è da farsi con attenzione per la neve che ghiaccia sul versante nord. Dopo i primi duecento metri di ripida discesa il percorso si fa più agevole ma lungo, con continui dislivelli da farsi sia in discesa che in salita. Raggiunta la cresta che delimita la valle di Gokyo lunga discesa sino all'abitato di Dregnak posto sul bordo destro del ghiacciaio del Cho Oyu dove si pernotta. Il percorso è da non farsi con neve alta o nebbia e in condizione meteo avverse si rientrerà passando per Dengboche.
- 12° giorno*      **Gokyo (5.000 m)**  
15 ottobre      Si attraversa il ghiaccio seguendo un percorso delicato ma splendido sino a raggiungere l'altro lato del ghiacciaio. Si sale passando per una serie di laghetti sino a raggiungere l'abitato di Gokyo. Salita facoltativa al Gokyo Ri per avere una visione spettacolare della catena himalayana. Spettacolare panoramica sulle vette di ottomila metri: Cho Oyu, Everest, Lhotse e poi via seguendo la catena himalayana fino al Makalu.
- 13° giorno*      **Machhermo (4.470 m)**  
16 ottobre      Il sentiero scende sempre, poi costeggia il corso del Dudh Kosi. Superati due laghetti turchesi, si lascia la stupenda valletta. Nel pomeriggio arrivo a Machhermo e sistemazione in lodge.

- 14° giorno*      **Namche Bazar**  
17 ottobre      Si segue un sentiero quasi pianeggiante, splendido, che porta a Namche. E' uno degli itinerari più panoramici e suggestivi della valle di Khumbu.
- 15° giorno*      **Lukla (2.700 m)**  
18 ottobre      Si ridiscende la ripida valle sotto Namche e rifacendo il percorso dell'andata si raggiunge Lukla.
- 16° giorno*      **Kathmandu**  
19 ottobre      Nella giornata si lascia la regione del Solu-Khumbu rientrando in aereo a Kathmandu.
- 17° giorno*      **Kathmandu**  
20 ottobre      Intera giornata dedicata alla visita della capitale nepalese. La città è nota per la sua caratteristica architettura: pagode a tetti sovrapposti, palazzi di legno scolpito e in cotto, templi dagli esuberanti ornamenti e affollatissimi bazar come Durbar Square, o il trafficato Thamel, punto d'incontro di tutte le genti che visitano il Nepal. Negli ultimi tempi il traffico si è fatto caotico così la gente preferisce la tranquillità dei centri vicini come Bhaktapur, Patan, Kirtipur un tempo sedi di re e perciò ricche di storia e di templi. A sera la vista della valle assume colori irreali se vista dalla collina di Swayambhunath, sede dei più antichi templi del Nepal con lo sfondo delle bianche vette del Lirung. La città ha un che di magico ancor oggi, forse è la sua storia, forse la sua gente, povera ma dignitosa, ricca d'interiorità e alla quale non manca mai il sorriso.
- 18° giorno*      **Kathmandu – Milano**  
21 ottobre      In tarda mattinata trasferimento in aeroporto e volo per l'Italia con arrivo in nottata a Milano.

NEPAL – Trek al CB Everest e Cho La	18 giorni
Data di Partenza:	5 ottobre 2018
Quota individuale di partecipazione	Euro
Minimo 10 partecipanti	2.750
Tasse aeroportuali	da definire al momento dell'emissione dei biglietti.
Supplementi	
Camera Singola (hotel a Kathmandu)	280

**La quota comprende:**

- ✓ trasporto aereo internazionale in classe economica Milano/Kathmandu e ritorno
- ✓ voli interni Kathmandu/Lukla
- ✓ trasferimenti da/per gli aeroporti in Nepal
- ✓ sistemazione in camera doppia con servizi in hotel 3\* a Kathmandu
- ✓ trattamento di mezza pensione (colazione e cena) a Kathmandu
- ✓ trekking come da programma con servizio di guida locale di lingua inglese
- ✓ trasporto bagaglio personale (max 16 Kg, un portatore ogni due partecipanti) durante il trekking
- ✓ vitto (colazione, box lunch e cena) durante il trekking
- ✓ sistemazione in lodge durante il trekking
- ✓ trekking permit e park fees
- ✓ guida alpina dall'Italia con minimo 10 partecipanti
- ✓ assicurazione annullamento/interruzione viaggio, assistenza, rimborso spese mediche e bagaglio.

**\*\*Nota Bene:**

la polizza assicurativa non copre il costo di un eventuale recupero con elicottero (molto oneroso) che resta quindi a carico del partecipante. Raccomandiamo vivamente, se non già assicurati, di provvedere con polizze personali.

Il passaggio del Cho La verrà effettuato solo con condizioni meteo e di innevamento ottimali ed a insindacabile giudizio della guida locale.

**La quota non comprende:**

pasti principali a Kathmandu - bevande - tasse aeroportuali - mance - extra di carattere personale - visto nepalese ottenibile in loco (€30 con passaporto e 2 fototessere) - tasse di imbarco all'estero - assicurazioni personali - tutto quanto non menzionato alla voce "La quota comprende".

Mance: sono gradite e consigliate per guide e portatori ed è da prevedere circa 40/50 euro per partecipante.

**NB:** I servizi sono stati quotati al cambio e tariffe aeree al 22.01.2018. Eventuale adeguamento sarà comunicato 21 giorni prima della partenza.

**Attenzione**

Particolari condizioni di ritardi o cancellazioni dei voli interni, problemi di viabilità, danni meccanici ai mezzi di trasporto e hotel in overbooking, possono determinare variazioni nello svolgimento dei servizi previsti e possono essere modificati a discrezione dei vari fornitori locali con servizi di pari categoria o di categoria superiore. Il verificarsi di cause di forza maggiore quali scioperi, avverse condizioni atmosferiche, calamità naturali, disordini civili e militari, sommosse, atti di terrorismo ed altri fatti simili non sono imputabili all'organizzazione. Eventuali spese supplementari e prestazioni che per tali cause dovessero venir meno non potranno pertanto essere rimborsate. Inoltre, l'organizzazione non è responsabile del mancato utilizzo di servizi dovuto a ritardi o cancellazioni dei vettori aerei.