

Guida al viaggio:

Questo piacevole itinerario prevede la salita di una importante e bella vetta himalayana, il Mera Peak e si snoda in un ambiente poco frequentato, in parte inusuale, di non grande difficoltà ma che richiede una buona forma fisica in modo particolare per la salita alla vetta. Per questa è richiesta una preparazione alpinistica di base, un buon uso di ramponi e capacità di movimento su pendii nevosi. Il percorso è studiato in modo da permettere una buona acclimatazione così da rendere fattibile a tutti il tentativo di salita. Si attraversano tipici villaggi sherpa, si seguono creste e foreste di rododendri, ci si apre a visioni spettacolari sulla valle dell'Everest e sulle vette che precedono l'Everest. Si attraversano fiumi, vallate profonde, ponti sospesi camminando su sentieri lungo i quali è consueto incontrare portatori d'ogni tipo d'etnia. Il trekking è per coloro che amano l'avventura e che sono interessati a riscoprire un Nepal primitivo ben diverso da quello che offre la parallela valle di Khumbu. Il Mera Peak è una montagna complessa e vasta che si sale per il versante nord, ampio e nevoso e senza particolari difficoltà tecniche. L'altezza e le condizioni ambientali, sempre severe sopra certe quote possono condizionare la salita.

Trekking con gruppo internazionale e guida parlante inglese.

Quando partire:

Il clima nepalese è condizionato dai monsoni che interessano il Paese da maggio a settembre con piogge più o meno intense e continue. I periodi ideali per recarsi in Nepal sono quelli che precedono o che seguono il monzone. In ottobre e novembre il sole splende praticamente tutti i giorni, l'atmosfera è particolarmente limpida. Da dicembre a marzo il tempo è stabile, l'aria frizzante e le temperature più basse; in questo periodo è ideale visitare i parchi del sud del Nepal, effettuare trekking a basse quote, visitare Kathmandu e la valle di Pokhara. Escludendo il periodo monsonico, il clima del Nepal è tendenzialmente temperato, con cielo quasi sempre sereno; nelle alte valli e soprattutto durante i mesi invernali, la temperatura può abbassarsi notevolmente.

Organizzazione trekking:

Durante le giornate di cammino i pasti vengono preparati con prodotti locali. A una colazione di tipo occidentale seguono un pasto freddo o box lunch (a metà giornata) e una cena calda al campo. I materiali comuni e l'equipaggiamento dei partecipanti sono trasportati da portatori. Alla fine di ogni tappa i bagagli vengono riconsegnati ai relativi proprietari (i partecipanti devono portare solo un piccolo zaino personale con il necessario per la giornata). La gestione locale del trekking viene 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 utilizzeremo lodge locali e al campo base forniamo tende biposto, materassini, tenda mensa con tavoli e sedie, piatti, posate. A Lukla i pernottamenti sono in lodge. 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.

SALITA AL MERA PEAK (6.476 m)

- 1°/2° giorno* **Milano – Kathmandu**
14/15 aprile Nella mattinata volo per il Nepal e arrivo a Kathmandu nel pomeriggio successivo. Trasferimento in albergo (Yak & Yeti Hotel) e sistemazione.
- 3° giorno* **Lukla – Payan (2.800 m)**
16 aprile All'alba, trasferimento in aeroporto e volo per Lukla e dopo aver completato le formalità con i portatori partenza alla volta di Pangom. È una semitappa per cominciare l'acclimatamento, Pernottamento in lodge.
- 4° giorno* **Pangdom (2.840 m)**
17 aprile Piacevole tappa tendenzialmente lungo il canyon del Dudh Khosi per poi risalire ad un piccolo colle a 3081 m. Si ridiscende attraversando piacevoli villaggi di cultura sherpa come Bupsa e Kharikola per poi risalire a Pangom. Pernottamento in lodge.
- 5° giorno* **Nashing Dingma (2.500 m)**
18 aprile Si risale al colle di Pangkomgpa a 3173 metri da dove si ha una vista panoramica della valle si scende sino all'Hinku Khola che si attraversa su un ponte sospeso e si risale al villaggio dopo una tappa abbastanza lunga. Pernottamento in lodge.
- 6°/7° giorno* **Khambra Kharka**
19/20 aprile Tappe lunghe e faticose in un ambiente severo e selvaggio ma funzionali all'acclimatamento per il fatto che si salgono alcuni alti passi tra cui uno a 4600 m per poi ridiscendere a quote più basse. I campi sono posti di norma a 3500 metri. Il percorso passa attraverso alcuni piccoli e sperduti villaggi quasi mai toccati dai trekkinisti. Pernottamenti in lodge.
- 8°/9° giorno* **Kothey - Tangnang (4.300 m)**
21/22 aprile Il primo giorno si segue il fiume sino ad un colle da dove appaiono alcune splendide montagne come il Charpati Himal e il Kusum Kanggru che rappresentano le prime altre propaggini dell'Himalaya. Tappe a Kothey e nel pittoresco villaggio di Tangnang che è il più grande della valle Hinku. Pernottamenti in lodge.
- 10° giorno* **Tangnang (4.300 m)**
23 aprile Giornata di acclimatamento. Pernottamento in lodge.
- 11°/12° giorno* **Khare – Mera Là (5.000 m)**
24/25 aprile Tappa in un ambiente aspro ma sicuramente affascinante e molto alpinistico sino a Khare dove si pernotta per l'ultima notte in lodge. Da qui, il secondo giorno, si entra nel bacino glaciale del Mera Peak ponendo il campo base ai piedi della montagna dopo una faticosa salita. Pernottamenti in tenda.
- 13°/15° giorno* **Mera Peak (6.476 m)**
26/28 aprile Giornate dedicate alla salita. In genere l'ascensione è prevista in due giorni con un campo alto dove però non ci sarà tenda mensa. Il primo giorno si sale al campo alto e si giunge nel primo pomeriggio. Il resto della giornata è dedicato al riposo Il secondo giorno si parte molto presto la mattina e tempo permettendo si giunge in vetta in circa 6 ore. Si rientra nel tardo pomeriggio al campo base. Pernottamenti in tenda. Per la salita alla montagna si procederà in cordata utilizzando la necessaria attrezzatura alpinistica. Per chi effettuerà solo il trekking al campo base saranno due giornate al cospetto delle alte cime himalayane. Il terzo giorno è di recupero in caso di maltempo. Pernottamenti in tenda al campo base e al campo alto.

SALITA AL MERA PEAK (6.476 m)

- 16° giorno* **Tangnang - Kothey**
29 aprile Si rientra al villaggio principale di Tangnang. Si riprende la riva opposta del fiume fatto in salita e si pernotta al villaggio di Kothey. Pernottamento in lodge.
- 17° giorno* **Chatrabuk**
30 aprile Rude salita sino al colle di 4.500 metri dove alla cui base sorge il villaggio di Chatrabuk. Pernottamento in lodge.
- 18° giorno* **Lukla**
1 maggio Si supera un altro colle a 4.600 metri (il Zatrava La) e un altro poco più basso e infine una lunga discesa porta sino a Lukla. Pernottamento in lodge.
- 19° giorno* **Lukla - Kathmandu**
2 maggio Nella giornata si lascia la regione del Solu-Khumbu rientrando in aereo a Kathmandu. Pomeriggio libero dedicato alla visita della città. Pernottamento in albergo.
- 20° giorno* **Kathmandu**
3 maggio Situata a 1350 m, Kathmandu è posta al centro dell'omonima valle e si estende su di un'area di cinque chilometri quadrati. 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. In serata cena in tipico ristorante nepalese Pernottamento in albergo
- 21°/22° giorno* **Kathmandu - Milano**
4/5 maggio Mattinata a disposizione e nel pomeriggio trasferimento in aeroporto e rientro in Italia con voli di linea con arrivo in mattinata del giorno successivo.

NEPAL – Salita al Mera Peak	22 giorni
Data di Partenza:	14 aprile 2019
Quota individuale di partecipazione	Euro
Minimo 2 partecipanti	3.450 (escluse tasse aeroportuali)
Tasse aeroportuali	da definire al momento dell'emissione del biglietto aereo (circa 250 a persona)

La quota comprende:

- ✓ voli internazionali di linea Milano/Kathmandu e ritorno in classe economica
- ✓ voli interni Kathmandu/Lukla e ritorno con franchigia bagaglio di 10 Kg + 5 Kg di bagaglio a mano
- ✓ trasferimenti da/per gli aeroporti in Nepal
- ✓ sistemazione in camera doppia con servizi in Hotel 4* a Kathmandu (trattamento di prima colazione)
- ✓ trekking come da programma con servizio di guida locale (fino al campo base) di lingua inglese
- ✓ trasporto bagaglio personale (max 16 Kg) e materiali comuni, vitto (colazione, box lunch e cena), sistemazione in lodge o in tenda come da programma
- ✓ trekking permit e park fees
- ✓ sherpa d'alta quota per la salita al Mera Peak
- ✓ assicurazione annullamento/interruzione viaggio, assistenza, rimborso spese mediche e bagaglio

La quota non comprende:

pasti principali a Kathmandu - bevande - mance - extra di carattere personale - visto nepalese ottenibile in loco (USD40 e 2 fototessere) - tasse aeroportuali - tasse d'imbarco all'estero - assicurazioni personali (per esempio recupero con elicottero) - 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 a partecipante.

NB: I servizi sono stati quotati al cambio e tariffe aeree al 05.01.2019. Eventuale adeguamento sarà comunicato 21 giorni prima della partenza.

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