

Guida al viaggio:

Non si può dire di conoscere il Nepal se non si percorrono i suoi sentieri, se non si entra in uno dei tanti piccoli villaggi contadini appollaiati sulle colline che fanno da contrafforte alle più alte vette del mondo. Questa ricchezza culturale, che si percepisce inizialmente a Kathmandu, si gode appieno nell'itinerario che proponiamo, che si snoda nella bella regione del Khumbu.

Si è sempre pensato che il trekking fosse solo sinonimo di fatica, con pernottamenti in tenda o in situazioni poco confortevoli. Ora non più. Nella più bella area del Nepal, al cospetto delle più famose e alte montagne del globo, una serie di alberghetti in stile nepalese, a basso impatto ambientale, offrono tutti i comfort di un hotel turistico e delle vedute incredibili sulla catena Himalayana. Allo stesso tempo si potrà seguire un itinerario piacevole e alla portata di chiunque faccia un minimo di attività fisica e sia in buona salute.

Durante i 9 giorni di trekking nella terra degli Sherpa, raggiungeremo in cammino Namche, partendo da Lukla e sostando a Pakhdng, per acclimatarci meglio. Avremo due giorni per potere visitare Namche Bazar, prima di continuare verso Thame. Qui, se lo vorremo, potremo salire fino al Sumdur Ridge a 4.830 metri di altitudine per godere di vedute indimenticabili di alcune delle vette himalayane più alte e importanti, incluso il Cho Oyu. Rientreremo a Lukla seguendo un sentiero appena aperto che passa attraverso una foresta di rododendri, sul lato ovest della valle fino ad arrivare a Kongde, un vero e proprio "nido d'aquila" per la sua posizione che offre panorami unici del Lhotse, Thamskeru e Ama Dablam. Si tratta di una vista sensazionale che rimarrà impressa nella vostra mente tutta la vita, riservata solo a coloro che percorrono questo nuovo sentiero per giungere fino allo Yeti Mountain Home Lodge di Kondge. Da Kongde, chi lo vorrà, potrà effettuare un'escursione al Farak Ri, salendo ulteriormente per una veduta ancora più ampia sull'intera valle del Khumbu.

Pur non affrontando un trekking impegnativo (le camminate non superano le 4-5 ore al giorno, la progressione dell'altitudine va mediamente dai 300 ai 500 metri al giorno e la quota massima raggiunta è 4.250 m, eccetto per chi decida di salire al Sumdur Ridge, 4.830 m), si ha l'opportunità di vedere da vicino lo spettacolo delle montagne della catena himalayana e di vivere in mezzo alla comunità degli Sherpa. Si godrà di viste spettacolari, tra le altre, su Everest, Lhotse, Ama Dablam, Makalu e Cho Oyu.

Vale veramente la pena provare!

Il trekking si compie con il supporto di sherpa e portatori ed è pensato per chi ami vivere a contatto con la natura, senza essere un camminatore d'eccezione.

Partenze di gruppo internazionali, confermate con MIN 2 partecipanti, con guida parlante inglese.

Numero massimo partecipanti: 12.

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 mesi da marzo a maggio e da ottobre a dicembre, quindi prima e dopo i monsoni, sono i periodi migliori per effettuare un trekking in Nepal. Il periodo post-monsonico solitamente permette di avere cieli tersi e condizioni meteo più stabili, mentre la primavera offre l'incanto della fioritura dei rododendri alle quote più basse, oltre a giornate più lunghe in termini di ore di luce. Questo periodo è ideale per visitare i parchi del sud del Nepal, effettuare trekking a basse quote, visitare Kathmandu e la valle di Pokhara.

In entrambi i periodi, comunque, il clima è piacevole e garantisce buone condizioni per camminare, anche se può diventare caldo nelle ore centrali della giornata. Sopra i 3000 metri, al tramonto del sole (attorno alle 17.30 circa), la temperatura esterna cala parecchio, con un'escursione termica importante, fino a raggiungere 0° C o anche scendere al di sotto. Nonostante questi siano i periodi migliori, rimane comunque un certo margine di imprevedibilità, per cui possono verificarsi brevi piogge o inaspettate nevicate.

Organizzazione del trekking:

La gestione locale del trekking è affidata alla nostra agenzia corrispondente che mette a disposizione del gruppo una guida di montagna parlante inglese, guide sherpa (in funzione del numero di partecipanti complessivi) e portatori. I materiali comuni e l'equipaggiamento dei partecipanti sono trasportati dai portatori. Alla fine di ogni tappa i bagagli sono riconsegnati ai relativi proprietari: i partecipanti devono portare solo un piccolo zaino personale con il necessario per la giornata. A una colazione di tipo occidentale seguono un pasto freddo (a metà giornata) e una cena calda al lodge. Durante il trekking sarà possibile acquistare snack, cioccolato, bevande analcoliche e birra quasi tutti i giorni.

Dove dormiamo:

Si pernotta in confortevoli lodge, strutturati come alberghetti, in stile nepalese, a basso impatto ambientale, posti lungo il percorso in luoghi spettacolari (Yeti Mountain Home Lodge). Le sistemazioni hanno un comfort di molto superiore rispetto ai lodge standard presenti nella regione del Khumbu, in quanto offrono spaziose camere doppie decorate in stile nepalese, con annesso bagno privato con acqua calda e fredda. I pasti sono cucinati da cuochi locali che offrono un'alternativa di carattere internazionale, oltre al cibo locale. In ogni caso, si tratta di alberghetti situati in località remote, per cui l'equipaggiamento dei partecipanti e qualsiasi altro materiale di supporto necessario saranno trasportati da portatori durante il vostro trekking. Il comfort offerto è quello di un hotel turistico. A Kathmandu si pernotta in hotel 4* con piscina.

Bene a sapersi:

Per entrare in Nepal occorre un visto che si otterrà in loco, presentando il passaporto con validità residua di almeno 6 mesi dalla data di uscita dal Paese e due fototessere. Il costo è di \$25 per un soggiorno fino a 15 giorni e di \$40 per un soggiorno fino a 30 giorni. Il pagamento deve essere effettuato in contanti. Sono accettati sia dollari, sia euro.

Non ci sono vaccinazioni obbligatorie. Raccomandate vaccinazioni contro difterite, tetano, tifo ed epatite A e B. Si consiglia comunque di verificare con il proprio medico o un centro vaccinazioni.

Una stima del denaro necessario durante questo viaggio è attorno ai \$300 circa o equivalente in euro, da cambiare in valuta locale, per le spese non coperte e per quelle personali (escluse le mance). Si consiglia poi di calcolare circa €50/60 complessivi (da cambiare in rupie nepalesi) per le mance ai portatori e a tutto il personale impegnato nel trekking. Il denaro può essere cambiato tranquillamente all'arrivo a Kathmandu. Consigliamo di portare il denaro in contanti. In alternativa, si può prelevare da uno sportello bancomat a Kathmandu, usando la propria carta bancomat o la propria carta di credito.

1°/2° giorno **Milano - Kathmandu**

Partenza dall'Italia per Kathmandu con volo internazionale di linea, in accordo al piano di volo scelto. Arrivo il giorno successivo e trasferimento in albergo (Gokarna Forest Resort o similare). Tempo a disposizione per visitare la città, o riposarsi in hotel, godendo della piscina. Cena e pernottamento.

3° giorno **Lukla – Phakding (2.610 m)**

Trasferimento in aeroporto per il volo di circa 45 minuti nella valle degli sherpa, la valle dell'Everest, con atterraggio emozionante sulla pista di Lukla, a circa 2.750 metri di quota. Dopo lo sbarco, incontro con i portatori per l'organizzazione e pranzo presso lo Yeti Mountain Home lodge. Al termine del pranzo inizieremo il trekking, procedendo su un buon sentiero in leggera discesa verso il fondovalle per raggiungere Phakding. Impiegheremo due giorni per raggiungere Namche Bazar, al fine di favorire l'acclimatamento. Lungo il tragitto incontreremo terre adibite a pascoli di proprietà degli Sherpa, diversi piccoli villaggi e alcune fattorie solitarie. Molti Sherpa si guadagnano da vivere ormai esclusivamente con i trekking. Si incontrano numerose case da tè e lodge spartani, dove si possono effettuare delle soste per bere qualcosa o chiacchierare con le genti locali. Supereremo anche diverse rocce sulle quali sono state incise numerose preghiere in Tibetano e ruote di preghiere di ogni dimensione. Dappertutto nella valle si vedono svolazzare lunghi fili di bandierine di preghiera da punti in alto e ponti. In circa 2-3 ore di cammino arriveremo a Phakding. Sistemazione allo Yeti Mountain Home, un piacevole alberghetto sulle rive del fiume Dudh Koshi tra foreste di conifere. Trattamento di pensione completa.

4° giorno **Phakding – Namche Bazar (3.400 m)**

È forse la tappa più impegnativa: ci vogliono cinque ore di cammino su un buon sentiero, prevalentemente in salita, per raggiungere la capitale degli sherpa, Namche Bazar. Cittadina costruita in un semicerchio della valle al cospetto di alte montagne, quali il Thamserku, il Kusumkang e altre che già annunciano la catena dell'Himalaya. Inizieremo con una camminata piacevole, costeggiando il fiume e attraversando foreste di pini, con una breve salita per superare la sezione di una gola stretta. Entreremo nel Parco Nazionale del Khumbu, per poi ridiscendere verso il fiume che attraverseremo percorrendo un ponte sospeso. Continueremo a salire lungo una valle coperta di boschi, seguendo un bel sentiero e riattraverseremo il fiume prima di raggiungere la confluenza dei due fiumi, uno che arriva da Thame e l'altro dalla valle del Khumbu. Passeremo un ultimo ponte sospeso spettacolare, per poi affrontare l'ultima ora e mezza di salita verso Namche Bazar. A circa un'ora da Namche potremo ammirare le prime vedute dell'Everest. Namche è un bazar dalla vita intensa e ricca di spunti e curiosità, dove genti nepalesi e tibetane si mischiano in un caleidoscopio di colori e costumi, semplicemente splendidi da vedere. Sistemazione nel centro della cittadina allo Yeti Mountain Lodge di Namche. Trattamento di pensione completa.

5° giorno **Namche**

Giornata di acclimatamento dedicata a escursioni nei dintorni. Vicino al nostro lodge si trovano il Museo della Cultura Sherpa e i villaggi tradizionali di Kunde e Kumjung, che si possono visitare con un'escursione di mezza giornata. Il nostro lodge è posizionato splendidamente, offrendo una vista a volo d'uccello su Namche e sull'intera valle fino alle creste della catena del Kongde ed avendo la cima del Thamserku (6.623 m) alle spalle. Con una piacevole e breve camminata si arriva alla sommità della cittadina da dove sono visibili l'Everest, il Lhotse, l'Ama Dablam e molte altre vette. Pernottamento presso lo Yeti Mountain Lodge di Namche. Trattamento di pensione completa.

6° giorno **Namche - Thame (3.800 m)**

Piacevole camminata di circa due-tre ore per arrivare a Thamo. Seguendo un sentiero che arriva fino in Tibet, attraverso il passo Nampa Là, cammineremo in una foresta di abeti, ginepri e pini fino a raggiungere il villaggio di Thamo, dove sosteneremo per il pranzo. Thamo ha dato i natali a Ang Rita Sherpa che ha scalato il Monte Everest per ben 10 volte senza l'aiuto dell'ossigeno. Dopo pranzo continueremo per altre due ore fino a raggiungere una profonda gola dove scorre impetuoso il Bhote Koshi. Attraversiamo un ponte al di sopra della gola e finalmente arriviamo a Thame (3.800 m), un bel villaggio posto all'inizio della valle del Nampa Là, il passo che le carovane tibetane ancor oggi scollinano per trasportare mercanzie dal Tibet al Nepal. La valle è splendida, alti passi innevati si annunciano in quota, campi a terrazze con muri di protezione delimitano le aree coltivate dai pascoli, dove mandrie di yak vagano indisturbati. Il villaggio di Thame è importante anche per essere il luogo di origine di molti alpinisti famosi, come Tensing Norgay, il primo uomo ad essere arrivato in cima all'Everest con Sir Edmund Hillary. Un altro alpinista famoso è Apa Sherpa che ha raggiunto la vetta per ben 18 volte e oggi vive proprio in questo villaggio, che oltre ad essere molto pittoresco, custodisce anche un magnifico monastero del XVI secolo (il Monastero Nyingmapa), costruito dal Lama Rolwa Dorje. Ci riposeremo ospiti di quest'oasi di tranquillità, sistemandoci presso lo Yeti Mountain Home di Thame, da dove potremo godere di vedute mozzafiato del Thamserku e del Kusum Kanguru. Trattamento di pensione completa.

7° giorno **Thame (monastero di Thame e Sumdur Ridge, 4.830 m – opzionale)**

Giornata di escursioni al monastero, uno dei più noti della valle, posto in alto sulle colline. Servirà un passo fermo per affrontare il ripido sentiero che ci porterà fino al Monastero di Thame, che ci ripagherà con la ricchezza e la finezza delle sue decorazioni interne. Si potrà decidere di continuare l'acclimatazione con un'ulteriore camminata in salita fino a raggiungere una sponda del Sumdur Peak (4.830 m), da dove potremo godere di una veduta magnifica del Teng Kamgoche, del Kondge e dell'Everest. Rientreremo a questo punto al nostro confortevole lodge a Thame. Trattamento di pensione completa.

8° giorno **Thame - Kongde (4.250 m)**

Adesso che siamo ben acclimatati abbiamo die giorni di trekking impegnativo davanti a noi, ma che ci ricompenseranno per gli incredibili panorami himalayani che ci regaleranno. Iniziamo il nostro percorso con una discesa di circa 30 minuti, per poi imboccare un sentiero che percorre il lato sud del fiume Bhote Kosi, passando per il minuscolo villaggio di Pare. Saliamo gradualmente attraversando una bellissima foresta di rododendri, pini e bambù, fino a raggiungere il ghiacciaio del Kongde Peak, da dove ammireremo l'Everest, il Lhotse e l'Ama Dablam. Si tratta di un sentiero nuovissimo che porta allo Yeti Mountain Home Lodge, per cui non incontreremo molte altre persone lungo il cammino. In alcuni punti la salita è talmente ripida che occorrerà aiutarsi con dei cavi fissati nel terreno. Sistemazione presso lo Yeti Mountain Lodge che, a 4.250 metri di altitudine, offre le vedute più spettacolari sulla valle, tanto che l'occhio raggiunge Namche e Thyangboche ancora oltre, con dietro l'Everest, il Lhotse, il Thamserku e l'Ama Dablam. Resto del tempo a disposizione per riposarsi e godersi i piccoli piaceri offerti dal lodge. Trattamento di pensione completa.

EVEREST COMFORT TREK

9° giorno **Kongde**

Per chi vorrà partecipare all'escursione al Farak Ri (5.000 m) per raggiungere un punto di vista panoramico spettacolare, la partenza sarà molto presto al mattino, per consentirci di godere delle vedute migliori. Ci vorranno circa 2-3 ore per arrivare al punto di vista panoramico. Da lì potremo ammirare l'intera valle del Khumbu, con 4 delle 6 vette più alte del mondo: l'Everest, il Lhotse, il Makalu e il Cho Oyu. Sulla via per Kongde, sosteneremo per il pranzo su una terrazza panoramica che ci regalerà bellissime vedute dei villaggi di Namche e Khumjung. Resto del giorno libero a Kongde per riposarsi o per effettuare delle altre camminate nella zona. Pernottamento presso lo Yeti Mountain Home hotel. Trattamento di pensione completa.

10° giorno **Kongde - Phakding**

Il sentiero che conduce a Phakding scende piuttosto ripidamente (si consiglia di utilizzare, se abituati, bastoncini da trekking). Lungo il cammino avremo la possibilità di sostare in diversi accampamenti di genti Sherpa, situati al di fuori del sentiero principale e non avvezzi ad incontrare camminatori e turisti. Raggiungeremo infine l'Everest Trail e da lì arriveremo a Phakding. Tempo stimato: circa 5 ore di cammino. Sistemazione nel nuovissimo Yeti Mountain Home Lodge. Trattamento di pensione completa.

11° giorno **Lukla**

Partiremo con calma per effettuare l'ultima tappa di trekking che ci porterà a Lukla, in circa tre ore di cammino. Saliremo per un ripido sentiero per gli ultimi 40 minuti di cammino, prima di raggiungere il villaggio, sede del piccolo aeroporto locale. Pernottamento presso lo Yeti Mountain Home Lodge, per la nostra ultima notte nella regione del Khumbu. Trattamento di pensione completa.

12° giorno **Lukla - Kathmandu**

Volo di rientro a Kathmandu e trasferimento in albergo. Pomeriggio a disposizione per un giro a Thamel. Pernottamento presso il Gokarna Forest Resort o similare. Trattamento di mezza pensione (colazione e cena in ristorante locale).

13° giorno **Kathmandu**

Situata a 1350 metri, Kathmandu 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. Visita guidata di mezza giornata della città. Kathmandu ancora oggi emana un fascino particolare, forse è la sua storia, forse è la sua gente, povera ma dignitosa, ricca d'interiorità e alla quale non manca mai il sorriso. Nel pomeriggio, tempo libero a disposizione. Pernottamento presso il Gokarna Forest Resort o similare. Trattamento di mezza pensione (colazione e cena in ristorante locale).

14° giorno **Kathmandu - Milano**

Partenza nella mattinata e arrivo in Italia in serata.

EVEREST COMFORT TREK

NEPAL – Everest Comfort Trek	14 giorni
Date di Partenza dall'Italia**:	5, 12, 18, 25, 29 aprile – 3, 10, 18 maggio – 20, 26 settembre – 3, 11, 17, 25, 31 ottobre 2019
Quota individuale di partecipazione:	Euro
Minimo 2 partecipanti	2.600 (escluso volo intercontinentale)
Volo intercontinentale	a partire da 700 euro + tasse aeroportuali (circa 250 euro da confermare al momento dell'emissione del biglietto aereo)
Supplementi	
Camera singola	700 a persona

****Partenze di gruppo internazionali. I partecipanti si incontrano a Kathmandu****

La quota comprende:

- ✓ trasferimenti da/per gli aeroporti
- ✓ trasferimenti via terra con mezzi privati
- ✓ trasferimento aereo Kathmandu/Lukla con 10 Kg di franchigia bagaglio
- ✓ sistemazione in camera doppia in hotel 4* a Kathmandu – pernottamento e colazione
- ✓ sistemazione in lodge di lusso durante il trekking (Yeti Mountain Home Lodge)
- ✓ trattamento di pensione completa durante il trekking
- ✓ trekking come da programma con servizio di guida locale di lingua inglese
- ✓ trasporto bagaglio personale (max 12/14 Kg) e materiali comuni durante il trekking
- ✓ trekking permit e park fees
- ✓ visite e escursioni come da programma con guida locale parlante inglese
- ✓ assicurazione assistenza, rimborso spese mediche e bagaglio

La quota non comprende:

voli intercontinentali – tasse aeroportuali – bevande – mance – extra di carattere personale – visti – tasse d'imbarco all'estero – assicurazione annullamento/interruzione viaggio (facoltativa) – 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 50/60 euro per 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.

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.