

### *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 per essere 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, a ragione uno dei più famosi del mondo, vive esperienze uniche. Se a Namche Bazar si ritrova l'atmosfera un pò 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. L'itinerario si completa con la salita al Kala Pattar, una propaggine del Lhotse, a 5623 metri dalla quale si ha un'esaltante visione dell'Himalaya.

#### **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 quindi 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**

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 e sistemazione in albergo. 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.

3° giorno

### **Lukla - Phakdingma (2.650 m)**

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)**

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**

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 (3.720 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

### **Phortse Tenga (3.810 m)**

Da Namche si sale attraversando la pista di atterraggio di Syangboche e si prosegue scendendo verso Kumjung. Volendo è possibile fare una sosta all'Everest view Hotel, costruito in una magnifica posizione su una piattaforma a 3.870 metri. Si continua fino al punto di incontro del sentiero che va a Thyangboche e quello che va verso la valle di Gokyo. Si scende sulle rive del Dudh Kosi, fino a raggiungere Phortse Tenga.

- 7° giorno*      **Machhermo (4.470 m)**  
Una ripida salita porta a Gyele. Si continua a salire superando Dole e a Luza. La valle è ancora selvaggia e affascinante, le località sono alpeggi. Durante il tragitto bella vista del Tamserku, Kangtega, Taweche e Cho Oyu. Nel primo pomeriggio si arriva a Machhermo che è posto al punto d'arrivo del grande ghiacciaio del Cho Oyu.
- 8° giorno*      **Gokyo (4.550 m)**  
Il sentiero sale sempre, poi costeggia il corso del Dudh Kosi. Superati due laghetti turchesi, si apre la stupenda valletta con il terzo lago di Gokyo dove si pone il campo. Nel pomeriggio salita facoltativa sulla cresta sovrastante Gokyo oltre la quale si trova il ghiacciaio e poco dopo un quarto lago: paesaggio lunare e immenso ai piedi del Cho Oyu. 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.
- 9° giorno*      **Phortse (3.810 m)**  
Sul sentiero a mezzacosta si raggiunge Phortse in cinque ore. Campo nella parte alta del villaggio. Phortse è un paese abbastanza atipico, ogni casa accoglie campi coltivati a patate e questo consente di mantenerle distanziate l'una dall'altra. Lunghi Muri Mani, fatti di pietre sulle quali inciso il mantra "Hom mai padme Hum" testimoniano la fede buddista degli sherpa.
- 10° giorno*      **Periche (4.280 m)**  
Seguendo il sentiero alto, a tratti esposto, si raggiunge tranquillamente in tre ore Pangboche, famoso per il Gompa in cui, si dice, siano conservati lo scalpo e la mano dello Yeti. Queste reliquie furono portate da Hillary nel 1960 negli Stati Uniti per essere esaminate e risultarono modellate con pelle d'antilope locale, questo non ha modificato la radicata credenza locale. Proseguimento per Periche e ora la vegetazione si fa sempre più rada e bassa e la quota si fa sentire rendendo la respirazione faticosa. Impressionante è la cresta nord dell'Ama Dablam, senza soluzione appare invece la parete sud del Lhotse.
- 11° giorno*      **Lobuche (5.018 m)**  
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 dove si pernotta.
- 12° giorno*      **Kala Pattar (5.545 m)**  
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. Si parte molto presto la mattina e dopo aver superato la ripida morena del Khumbu Glacier fino a Gorap Shep inizia la salita. Dalla vetta la vista è inenarrabile. Si rientra a Lobuche per lo stesso itinerario di salita.

13° giorno

**Periche - Tengboche (3.870 m)**

Si scende in fretta a Periche e si prosegue attraversando una foresta di rododendri arrivando a Deboche, sede di un convento di monache, quindi Milingo, da dove un'ultima salita conduce al mistico, panoramico spazio che accoglie il monastero di Tengboche. Il monastero, fondato circa novant'anni fa dal lama 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.

14°/15° giorno

**Lukla (2.700 m)**

Dal monastero il sentiero scende, attraverso una bellissima foresta fino alla sponda sinistra del Dudh Khosi per poi continuare in leggera salita fino a Syangboche; da qui si scende velocemente a Namche. Dopo il pernottamento a Namche, lungo lo stesso sentiero percorso all'andata, si arriva a Lukla.

16° giorno

**Kathmandu**

Nella giornata si lascia la regione del Solu-Khumbu rientrando in aereo a Kathmandu.

17°/18° giorno

**Kathmandu - Milano**

Mattinata o intera giornata a disposizione, secondo il piano di volo, e quindi rientro in Italia con voli di linea.

NEPAL – Everest Base Camp Trek	18 giorni
Date di Partenza**:	13 marzo – 16 aprile – 18 maggio – 19 ottobre – 12 novembre 2019
Quota individuale di partecipazione:	Euro
Minimo 8 partecipanti	2.560 (escluse tasse aeroportuali)
Tasse aeroportuali	da definire al momento dell'emissione dei biglietti aerei (circa 300 euro a persona)
Supplementi	
Camera Singola	240
Volo alta stagione (ottobre)	200 a persona

**\*\*Altre date su richiesta\*\***

#### La quota comprende:

- ✓ trasporto aereo internazionale Milano/Kathmandu e ritorno in classe economica
- ✓ voli interni Kathmandu/Lukla e ritorno con 10 Kg di franchigia bagaglio da imbarcare
- ✓ trasferimenti da/per gli aeroporti in Nepal
- ✓ trasferimenti interni in aereo o via terra come da programma
- ✓ sistemazione in camera doppia in Boutique Hotel a Kathmandu (trattamento di prima colazione)
- ✓ trekking come da programma con servizio di guida locale di lingua inglese
- ✓ trasporto bagaglio personale (max 16 Kg) e materiali comuni, vitto (colazione, box lunch e cena)
- ✓ sistemazione in lodge durante il trekking
- ✓ trekking permit e park fees
- ✓ assicurazione annullamento/interruzione viaggio, assistenza, rimborso spese mediche e bagaglio

#### La quota non comprende:

pasti principali a Kathmandu – bevande – mance – extra di carattere personale – visti – tasse aeroportuali – tasse d'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 05.01.2019. Eventuale adeguamento sarà comunicato 21 giorni prima della partenza.

#### Attenzione

Desideriamo informare che tutti i vettori aerei nepalesi sono stati recentemente iscritti nella lista delle compagnie considerate "Black list" dalla EU poiché non rispondenti ai requisiti richiesti. In alcuni casi l'iscrizione in detta lista avviene anche a seguito di mancata possibilità di verifica diretta da parte degli organi preposti. I vettori sopra citati operano in ogni caso su una rotta in cui non esistono altri vettori. Per maggiori informazioni vi segnaliamo in ogni caso il sito dell'Enac. 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.