

### *Guida al viaggio:*

Partendo dalla foresta sub tropicale di Tumlintar si raggiungono altitudini considerevoli, i tre passi sono a quote attorno ai seimila metri e con difficoltà alpinistiche, specialmente l'Amphu Lapsa la cui discesa a volte richiede l'uso di corde fisse. È certamente uno dei trekking scenograficamente più spettacolari con vedute impareggiabili sui colossi himalayani tra i quali spiccano l'Everest, il Lhotse, il Makalu ed il Cho Oyu. Il rientro è via Lukla percorrendo la celeberrima valle del Khumbu.

**Questo è certamente uno degli itinerari più impegnativi che la Focus propone.**

#### 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, soprattutto durante i mesi invernali, la temperatura può scendere ben sotto lo zero.

#### 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 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 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 forniamo tende biposto, materassini, tenda mensa con tavoli e sedie, piatti, posate. Da Chuckung a Lukla il pernottamento avviene in lodge il più delle volte di buona qualità. A Kathmandu le strutture alberghiere sono varie 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 la capitale nepalese con volo dall'Italia per gli Emirati e in coincidenza per la capitale nepalese con arrivo nella giornata successiva. Cena e pernottamento a bordo e, all'arrivo a Kathmandu, trasferimento in albergo.

3° giorno

**Tumlingtar - Khandbari**

Dopo colazione trasferimento in aeroporto e volo per Tumlingtar, piccola località nel Nepal dell'est. Atterraggio su un piccolo aeroporto in erba e contatto con la guida e portatori per iniziare il trekking. Dall'aeroporto, localizzato in una piana adiacente il fiume Arun, si sale per un sentiero ben tracciato sino alla sommità della collina dove si estende Khandbari, la cittadina più estesa della zona. Si pernotta in tenda appena fuori paese.

4° giorno

**Chichira (1.980 m)**

Lasciato il villaggio ci si prosegue attraverso pascoli e seguendo la cresta che delimita la valle dell'Arun fino a Mane e Panguma. La tappa è alquanto varia, con lunghi saliscendi sin quasi ai villaggi di Bas e quindi Chichira dove si pone il campo.

5° giorno

**Num (1.560 m)**

Il tracciato continua parte in foresta rimanendo sempre sulla cresta principale della valle. Si superano i villaggi di Chichira e Kuwapani abitati da etnie gurung e dove si apprezza la cura delle case e la pulizia. Buona parte degli anziani ha lavorato con gli inglesi nei famosi battaglioni Gurka, molti giovani lo fanno tuttora e il ricavato di questo impiego viene investito localmente rendendo i villaggi curati e ben gestiti. Da Num la vetta del Makalu fa capolino.

6° giorno

**Tashi Gaon (2.100 m)**

Il sentiero si lascia alle spalle la cresta, discende precipitoso verso il fiume Arun e lo attraversa su un ponte sospeso. I metri di dislivello persi si riguadagnano subito salendo velocemente fino a Sedua, il villaggio che si contrappone a Num. Da qui si continua a salire dolcemente e parte in foresta sino a Tashi Gaon. Il villaggio è abitato da etnia sherpa arrivata sin qui dal Tibet attraverso i molti passi, ancor oggi transitabili, che portano a Kharta, porta d'accesso al versante est dell'Everest. Interessante la storia di questo villaggio che la figlia del famoso alpinista Diemberger, Hilde, ha raccontato anni fa in un premiatissimo film.

7° giorno

**Kauma (3.760 m)**

Si sale in foresta verso i pascoli del villaggio estivo di Uteshe. Da qui si raggiunge la cresta sovrastante il villaggio. Oltre Tashi Gaon non vi sono altri villaggi permanenti ma solo località abitate dai pastori d'estate. Il campo è posto a Kauma, qualche centinaio di metri dal passo.

8° giorno **Mumbuk (3.520 m)**

Di buon mattino si supera la successione di tre passi, l'ultimo è il Keke Là detto anche Shipton Pass. Da qui si ha una superba vista dell'anfiteatro del Makalù, una corona di montagne che si stendono in continuità da est ad ovest. Il passo è di norma l'ostacolo principale, per la neve, per le spedizioni che ad inizio primavera si portano al campo base della montagna. Appena fuori dal villaggio, superata l'ennesima cresta si ha un'impressionante vista: si possono chiaramente distinguere oltre al Makalù che formano l'anfiteatro. In lontananza verso occidente se la giornata è tersa si possono vedere i profili del massiccio del Kanchenjunga e ad ovest quelli dell'Everest. Inizia la discesa verso la valle del Barun, fino al passo di Tutu Là, si giunge sin quasi al fondovalle e si risale verso valle sino all'alpeggio di Mumbuk.

9° giorno **Nehe Kharka (4.320 m)**

Tappa tutta tendenzialmente in leggera salita, abbastanza lunga ma piacevole e che segue il fiume. A metà percorso, su una parete di roccia, vi è una caverna ricca di storia per i locali: vi avrebbe riposato il famoso monaco tibetano Padhmasambava, per alcuni il leggendario Milarepa.

10° giorno **Campo Base Sherson (4.630 m)**

Tappa breve e spettacolare: ormai si è ai piedi del Makalù che svetta imponente con la impressionante bastionata ovest dove i francesi aprirono una via tuttora tra le più grandiose e celebri sugli ottomila. Il campo è all'inizio della valle dove lo sguardo spazia verso le montagne.

11°/12° giorno **Campo Base (4.870 m)**

Un breve tratto di piacevole salita separa i due campi base. Superfluo dire che la vista è spettacolarmente imponente. Le spedizioni da tempo utilizzano come campo base l'originale campo base avanzato posto a 5500 metri su uno sperone morenico ben visibile dal basso. Per chi è disponibile e in forze, potrà salire sino a questo campo con un minimo di attrezzatura per passare un'eventuale notte rientrando al campo base il giorno successivo. Non saranno utilizzati portatori ed il materiale utile per l'escursione (tende, cibo e fornelli) sarà suddiviso tra i partecipanti. Cuoco e staff rimarranno in basso con tutta l'attrezzatura.

13° giorno **French High Camp (5.500 m)**

Si segue il ghiacciaio di Barun e ci si porta in quota avendo di fronte la mole piramidale del Baruntse di settemila metri. Il campo è sul ghiacciaio. Tappa lunga anche per la quota.

14° giorno **Sherpani Col (5.950 m)**

Si affronta la salita del passo Sherpani, piuttosto ripido e su morena rocciosa. Ultimamente si preferisce, e questo dipende dalle condizioni del percorso, affrontare i due passi East e West Col, il primo di 6100 metri. Le condizioni nevose sono a volte preferite anche dai portatori. Il campo è posto sotto l'ultimo passo e costituisce un vero pernottamento d'alta montagna. È chiaro che la salita va affrontata con condizioni ambientali favorevoli e stabili.

- 15° giorno*      **Glacier Camp (5.650 m)**  
Si scende lungo il ghiacciaio Hongku avendo a destra la mole del 7.000 Chamlang, una splendida montagna pochissimo frequentata. La vista sulle montagne è impareggiabile: si è veramente nel cuore dell'Himalaya. Ben pochi itinerari offrono tante emozioni e tante impareggiabili visioni. Un itinerario che è un completamento per chi ama viaggiare a piedi tra le montagne del mondo.
- 16° giorno*      **Panch Pokari (5.500 m)**  
Si scende verso la valle del Mera Peak fino ad incontrarla e si risale decisi verso l'ultimo passo, quello più tecnicamente difficile, l'Amphu Lapsa di 5780 metri. La tappa è lunga e con significativi dislivelli; si pernotta a poca distanza da un laghetto glaciale. La valle è splendida per la corona di vette che l'incornicia e per la serie di ghiacciai che scendono dai versanti meno noti di famose montagne come l'Ama Dablam.
- 17° giorno*      **Chukung (4.750 m)**  
Sicuramente questa è la parte più impegnativa del tracciato dove si risale il colle che ha il suo apice a 5800 metri circa. La discesa può essere impegnativa e a volte necessita di corde fisse. I tempi di superamento del colle possono dilungarsi e perciò non sempre è possibile raggiungere a sera le case di Chukung. In questo caso si pernotta all'Amphu camp e il giorno successivo, raggiunto Chukung, si prosegue per Tengboche.
- 18° giorno*      **Tengboche (3.865 m)**  
Si abbandona la valle dell'Imya Khola per raggiungere in breve tempo il caratteristico villaggio di Pangboche, sede del più antico monastero del Khumbu. Dopo Pangboche si prosegue in discesa fino ad attraversare il fiume su di un ponte sospeso, con bella veduta sull'Ama Dablam. Si attraversa una foresta di rododendri e si raggiunge Deboche (3.755), sede di un convento di monache, quindi Milingo, da dove un'ultima salita conduce al mistico, panoramico spazio piano che accoglie il monastero di Tengboche.
- 19°/20° giorno*      **Namche (3.400 m) - Lukla (2.700 m)**  
Dal monastero il sentiero scende, attraverso una bellissima foresta fino a Namche (dove si pernotta la prima notte), la capitale della gente Sherpa e dove di domenica si tiene un colorato mercato. Si ridiscende fino a Jorsale e si prosegue fino a Lukla passando per il villaggio di Pangding da dove si risale fino a raggiungere Lukla, dove si pernotta in lodge.
- 21° giorno*      **Kathmandu**  
Trasferimento aereo a Kathmandu, trasferimento in hotel e pomeriggio a disposizione. Sistemazione in Hotel.
- 22°/23° giorno*      **Kathmandu - Milano**  
Giornata libera a Kathmandu. Il giorno successivo trasferimento in aeroporto e rientro in Italia.

<b>NEPAL - I TRE COLLI</b>	<b>23 giorni</b>
<b>Data di Partenza:</b>	<b>14 settembre 2019</b>
Quota individuale di partecipazione:	Euro
Minimo 6 partecipanti	3.950 (escluse tasse aeroportuali)
Tasse aeroportuali	da definire al momento dell'emissione dei biglietti aerei (circa 300 euro a persona)
Supplementi:	
Camera Singola	250
Portatore d'alta quota EXTRA	1.350 USD (complessivi)
(compreso assicurazione recupero in caso d'incidente allo sherpa)	

#### La quota comprende:

- ✓ trasporto aereo internazionale Milano Kathmandu e ritorno in classe economica
- ✓ voli interni Kathmandu/Tumlingtar e Lukla/Kathmandu con franchigia bagaglio di 10 Kg
- ✓ trasferimenti da/per gli aeroporti in Nepal
- ✓ trasferimenti interni in aereo o via terra come da programma
- ✓ sistemazione in camera doppia con servizi in Hotel 3\* a Kathmandu - trattamento solo 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 tenda durante il trekking
- ✓ trekking permit e park fees (circa \$100)
- ✓ 1 portatore d'alta quota (inclusa assicurazione obbligatoria recupero in caso d'incidente allo sherpa)
- ✓ 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 - extra peso sui voli interni o eventuale cargo - tasse aeroportuali - tasse d'imbarco all'estero - assicurazioni personali - **assicurazione intervento elicottero (obbligatoria polizza adeguata)** - tutto quanto non menzionato alla voce "La quota comprende".

**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 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 su una rotta in cui non esistono altri vettori. Per maggiori informazioni vi segnaliamo 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.