

### *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 sud-ovest il Solu e a nord-est 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 pressoché 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. L'itinerario si completa con la salita al Kala Pattar, 5.623 metri, con una suggestiva visione d'insieme della regione.

#### **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 e 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 si utilizzano i lodge che si trovano lungo il percorso: è utile avere quindi un buon sacco lenzuolo. Per la permanenza al campo base si pernosterà in tenda ed il vitto è a carico degli alpinisti. La nostra organizzazione mette a disposizione gas e fornelli Epigas. Si consiglia dunque di portare dall'Italia il necessario per le due giornate di salita. 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**  
Volo per il Nepal e all' arrivo a Kathmandu, dopo le formalità di ingresso, trasferimento in albergo e sistemazione. Trattamento: pernottamento e prima colazione.
- 3° giorno*      **Ramcheap - Lukla - Phakgdingma (2.650 m)**  
Molto prima dell'alba trasferimento a Ramcheap (5 ore di macchina) e volo per Lukla, un grazioso villaggio posto a mezza costa nella vallata del Dudh Kosi. Qui ha inizio il trekking e 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 da dove risale per una ripida scalinata di pietra sino al villaggio di Phakgdingma. Pernottamento in lodge.
- 4° giorno*      **Namche Bazar (3.440 m)**  
Affrontando il primo ponte sospeso ci si porta sulla riva ovest del Dudh Kosi e attraversata 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. Pernottamento in lodge.
- 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 (3720 m) da dove si ha una spettacolare vista del Kangtega, del Thamserku e altre vette prestigiose.
- 6° giorno*      **Tengboche (3.870 m)**  
Si sale fino al campo volo di Syangmochen e si procede in costa. Si scende fino a Dudh Kosi da dove si risale per arrivare a Tengboche sede del più grande monastero buddista della zona. Pernottamento in lodge.
- 7° giorno*      **Periche (4.243 m)**  
Seguendo il sentiero alto, a volte letteralmente scavato nella roccia e a tratti esposto, molto panoramico, si giunge a 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. La vegetazione ora si fa sempre più rada come l'aria si fa sempre più "sottile" e i campi coltivati lasciano posto ai pascoli per yak. Pernottamento in lodge.
- 8° giorno*      **Lobuche (4.900 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 (4.620 m) e infine a Lobuche. Pernottamento in lodge.



C.B. EVEREST e SALITA  
ALL'ISLAND PEAK (6.189 m)

- 9° giorno*      **Kala Pattar (5.623 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 che si raggiunge. Si parte molto presto la mattina e dopo aver superato la ripida morena del Khumbu Glacier fino a Gorap Shep inizia la salita su sfasciume seguendo degli "ometti" di pietra. Poco prima della punta, tempo permettendo, si ha una splendida vista sulla parete sud dell'Everest, del Colle Sud, del Lhotse e del Nuptse. Si rientra a Lobuche per lo stesso itinerario di salita. Pernottamento in lodge.
- 10°/11° giorno*      **Dingboche (4.350 m) - Chukung (4.730 m) - Campo Base Island Peak (4.850 m)**  
Rientrati a Periche si prosegue per Dingboche, un villaggio ampio e sparso sul fondo valle battuto da un vento proveniente da nord che soffia praticamente tutto il giorno e rende il clima particolarmente rigido in ogni stagione. La tappa successiva è piacevole e panoramica, senza grandi dislivelli, fino a Chukung, ultimo pascolo estivo situato alla testata della valle dell'Imya Khola. Impressionante è la cresta nord dell'Ama Dablam, senza soluzione appare invece la parete sud del Lhotse. Per la salita alla vetta la partenza può avvenire direttamente da Chukung, alcuni preferiscono salire sulla morena del Lhotse glacier sino a 5.300 metri, in modo da accorciare i tempi di salita l'indomani.
- 12° giorno*      **Island Peak (6.189 m)**  
Giornata dedicata alla salita. L'ascensione non presenta difficoltà tecniche particolari in condizioni ambientali favorevoli ma necessità dell'impiego di materiale alpinistico (corda, imbragatura, ramponi e piccozza) il cui uso deve essere ben conosciuto. Il passaggio chiave è un canalino di circa cento metri per l'uscita sulla cresta finale, che comporta la progressione su neve/ghiaccio con una pendenza di 45°/50°. Su richiesta può essere fornito l'aiuto di uno sherpa alpinista il cui compenso va concordato precedentemente.
- 13° giorno*      **Tengboche**  
Si ripercorre in senso contrario la valle dell'Imia Kola sino al monastero di Tengboche.
- 14°/15° giorno*      **Lukla**  
Si riprende il sentiero verso Namche Bazar (dove si pernotta) e si prosegue sino a Lukla. Pernottamenti in lodge.
- 16° giorno*      **Ramcheap - Kathmandu**  
Dopo colazione volo per Ramcheap e all'arrivo, via terra, si raggiunge Kathmandu. All'arrivo trasferimento in albergo e pomeriggio a disposizione per la visita individuale della città. Pernottamento in albergo.
- 17° giorno*      **Kathmandu - Milano**  
Dopo colazione trasferimento in aeroporto e rientro in Italia con voli di linea con arrivo in giorno successivo.

**SALITA ALL'ISLAND PEAK (6.189 m)**

<b>NEPAL – Salita all'Island Peak</b>	<b>17 giorni</b>
<b>Date di Partenza:</b>	<b>22 marzo – 18 ottobre 2025</b>
Quota individuale di partecipazione:	Euro
Minimo 4/6 partecipanti	2.350 (esclusi voli internazionali)
Voli internazionali Milano/Kathmandu e ritorno in classe economica	a partire da 1.100 euro (bagaglio e tasse inclusi)
Sherpa D'alta quota obbligatorio per la salita	1.250 euro (da dividere tra i partecipanti)

**La quota comprende:**

- ✓ voli domestici Ramcheap/Lukla e ritorno con 10 kg bagaglio da imbarcare + 5 kg bagaglio a mano
- ✓ trasferimenti da/per gli aeroporti in Nepal
- ✓ sistemazione in camera doppia in hotel 3\* a Kathmandu e Mulkot (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, sistemazione in lodge (tranne al CB Island Peak)
- ✓ sistemazione in tenda al Campo Base dell'Island Peak
- ✓ trekking permit, park fees e permesso Island Peak
- ✓ sherpa per la salita (incluso assicurazione recupero, in caso d'incidente allo sherpa)
- ✓ assicurazione annullamento (solo sui servizi a terra), spese medico e bagaglio

**La quota non comprende:**

voli intercontinentali di linea Milano/Kathmandu e ritorno in classe economica – tasse aeroportuali – pasti principali a Kathmandu – bevande – portatori d'alta quota – mance – extra di carattere personale – visti – tasse di imbarco all'estero – assicurazioni personali (es: recupero con elicottero) – tutto quanto non menzionato alla voce "La quota comprende".

**NB:** i servizi sono stati quotati al cambio e tariffe aeree al 10.10.2024. 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 a carico del partecipante. Raccomandiamo vivamente ai partecipanti, se non già assicurati, di provvedere con polizze personali.*

**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.