CAMPO BASE EVEREST EXPRESS
in gruppo internazionale

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 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, a 5623 metri di quota, dalla quale si ha un'esaltante vista dell'Himalaya.

Trekking in gruppo internazionale con partenza garantita con minimo 2 partecipanti.

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 monsone. 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:

L'equipaggiamento dei partecipanti è trasportato 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. 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-Ramcheap**

Partenza dall'Italia con volo di linea. All' arrivo nella capitale nepalese, dopo le formalità di ingresso, trasferimento a Ramcheap e sistemazione in modesto albergo. Trattamento: pernottamento e prima colazione.

3° giorno **Lukla – Phakding (2.650 m)**

Alle prime luci del mattino trasferimento all'aeroporto da dove 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 e suddivisione dei carichi. Infine, uscendo da Lukla, 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 Phakding dove si pernotta.

4° giorno **Phakding – 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 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 (3720 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 **Namche Bazar – Tengboche (3.840 m)**

Da Namche si raggiunge l'intersezione del sentiero che porta a Gokyo. Da qui si scende fino al Dud Kosi e si risale fino al monastero di Tengboche, dove si pernotta. Il monastero, fondato circa novant'anni fa dal lama Gulung, dipendeva dal monastero di Rongbuck, in Tibet. Nel 1933 fu raso al suolo da un terremoto e gradualmente ricostruito, grazie ad interventi finanziari internazionali. Alla fine degli anni '80, quasi alla conclusione dei lavori, un incendio lo ha nuovamente distrutto. La ricostruzione è terminata nel 1997. 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.

7° giorno **Tengboche – Dingboche (4.280 m)**

Dopo colazione, inizierà la discesa da Tengboche, attraversando la foresta di rododendri fino a Deboche e superando un ponte sul tumultuoso fiume Imja Khola. Proseguirà costeggiando le pareti della valle, per poi attraversare le pianure fino a Dingboche, punto d'inizio della valle di Imja Tse. Dingboche è anche la porta d'accesso a Chukung e ai percorsi più impegnativi verso la zona del Makalu e la valle di Hinko, attraverso il passo Sherpani col (6100 m) e l'Amphu Laptsa (5780 m). Check-in al lodge al termine della giornata.

8° giorno **Dingboche (4.280 m)**

Dopo la colazione, oggi si resterà a Dingboche per l'acclimatamento. È possibile scegliere di riposare per l'intera giornata oppure fare una camminata di acclimatamento: una buona opzione è il trekking verso Chhukung (4730 m), che richiede circa 3-4 ore da Dingboche, in direzione est all'interno della valle di Imja Tse. Anche se il percorso è graduale, si può avvertire l'aria più rarefatta man mano che l'altitudine aumenta. A Chhukung ci sono alcune teahouse che offrono splendide vedute delle vette innevate e dei ghiacciai. Dopo la sosta, rientro a Dingboche per il pernottamento.

9° giorno **Dingboche – Lobuche (4.900 m)**

Dopo colazione si raggiunge Periche. Da qui 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. Sistemazione in lodge.

10° giorno **Lobuche – 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 che si raggiunge. Si parte molto presto la mattina e dopo aver superato la ripida morena del Khumbu Glacier si devia fino alla piramide del CNR e successivamente si raggiunge Gorap Shep da dove 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 Gorakshep, dove si pernotta.

11° giorno **Everest BC – Lobuche**

Dopo la colazione, si proseguirà verso l'Everest Base Camp e il Khumbu Ice-fall. Il sentiero attraversa dune rocciose, morene e piccoli corsi d'acqua fino a raggiungere il campo base. Qui, durante la stagione delle grandi spedizioni, si radunano gli alpinisti per prepararsi alla scalata dell'Everest. Dopo aver esplorato il campo base e i ghiacciai circostanti, si farà ritorno a Gorekshep per il pranzo. Dopo pranzo, proseguimento del trekking per raggiungere Lobuche per il pernottamento.

12°/14° giorno **Lobuche – Pangboche (3.930 m) – Namche (3.440 m) – Lukla (2.840 m)**

Si ridiscende verso la fine della valle seguendo il percorso fatto all'andata. Pernottamenti in lodge

15° giorno **Ramcheap – Kathmandu**

Nella giornata si lascia la regione del Solu-Khumbu rientrando in aereo a Ramcheap e poi, in auto, a Kathmandu. All'arrivo 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. Trattamento: pernottamento e prima colazione

16° giorno **Kathmandu**

Oggi è l'ultimo giorno in Nepal e potrai rilassarti in hotel oppure dedicarti allo shopping di souvenir per i tuoi cari. È anche l'occasione perfetta per visitare i siti patrimonio mondiale dell'UNESCO in Nepal. A Kathmandu ci sono sette siti di grande bellezza e interesse culturale che meritano una visita. Non perderti questi luoghi speciali! Se hai bisogno di assistenza o informazioni sui costi per visitare questi siti, puoi contattare il nostro responsabile del tour, che sarà lieto di aiutarti.

17° giorno **Kathmandu – Milano**

Mattinata a disposizione e nel pomeriggio trasferimento in aeroporto e volo intercontinentale con arrivo il giorno successivo.

CAMPO BASE EVEREST EXPRESS
in gruppo internazionale

NEPAL – Campo Base Everest Date di Partenza**:	17 giorni 09 novembre 2026 – 14 dicembre – 9 marzo 2027 – 6 aprile – 14 maggio – 14 ottobre – 9 novembre – 14 dicembre
Quota individuale di partecipazione (aggregati ad un gruppo internazionale) Minimo 2 partecipanti	Euro 2.650
Supplementi: Camera Singola (in hotel)	 260
Voli di linea Milano/Kathmandu e ritorno da 1.150 euro (tasse e bagaglio incluso)	

** Altre date su richiesta

La quota comprende:

- ✓ voli domestici Ramcheap/Lukla e ritorno con franchigia bagaglio di 10 Kg + bagaglio a mano (5 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 prima colazione)
- ✓ trekking come da programma con servizio di guida locale di lingua inglese
- ✓ trasporto bagaglio personale (max 16 Kg) e materiali comuni,
- ✓ sistemazione in lodge con trattamento di pensione completa
- ✓ trekking permit e park fees
- ✓ assicurazione annullamento/interruzione viaggio (sui servizi a terra), assistenza, rimborso spese mediche e bagaglio

La quota non comprende:

voli internazionali di linea in classe economica - tasse aeroportuali –pasti principali – bevande, mance, extra di carattere personale – visto Nepal ottenibile in loco ($40) – 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 a partecipante.

NB: i servizi sono stati quotati al cambio e tariffe aeree al 01.10.2026. Eventuale adeguamento sarà comunicato 21 giorni prima della partenza.

******La polizza assicurativa resta a carico del partecipante. Raccomandiamo vivamente, se non già assicurati, di provvedere con polizze personali.*

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 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 fornitori locali, con servizi di categoria pari o superiore. Il verificarsi di cause di forza maggiore quali scioperi, avverse condizioni atmosferiche, calamità naturali, disordini civili e militari, sommosse, atti di terrorismo e fatti simili non sono imputabili all'organizzazione. Eventuali spese supplementari e prestazioni che per tali cause dovessero venir meno non potranno essere rimborsate. Inoltre, l'organizzazione non è responsabile del mancato utilizzo di servizi dovuto a ritardi o cancellazioni dei vettori aerei.