



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI LIVORNO
Nando Bastianelli – Lido del Nista
FONDATA nel 1888

1888 - 2018

Ottobre 2018

NEPAL - Trekking al Campo Base Everest



Dalla vetta del Kalapathar

Direttore di Escursione: Giustino - g.crescimbeni@alice.it

Difficoltà: E. / EE. Per alta quota.

Attrezzatura: solo attrezzatura da trekking.

Minimo n. 6 / Massimo n. 12 partecipanti. Precedenza ai Soci Sezione di Livorno.

ISCRIZIONI APERTE :

Caparra € 150 entro febbraio - Anticipo Agenzia Nepal entro 30 Marzo.

Saldo a richiesta Agenzia.

Quota di partecipazione per n. 16 giorni / n. 8 partecipanti € 1.550.-

Da n. 9 partecipanti € 1.400.

(Escluso costo volo e giorni volo - Totale n. 18 giorni)

Quota per n. 20 giorni € 1.600.

(Escluso costo volo e giorni volo - Totale n. 22 giorni)

Le quote sono state calcolate secondo cambio dollaro al gennaio 2018.

Leggere di seguito tutte le modalità di partecipazione !

Programma da leggere attentamente prima di iscriversi.

Il Nepal e le sue montagne è uno dei luoghi più affascinanti della Terra.

Il trekking che proponiamo, leggi il percorso di seguito, ci porterà al Campo Base dell'Everest ma diamo precise informazioni per non rimanere delusi o insoddisfatti.

La valle del Kumbu, quella che percorreremo, è abitata da tibetani di razza Sherpa, ed è la più bella e spettacolare valle del Nepal per questo molto frequentata e turistica.

Quindi aspettatevi sentieri molto battuti ma non per questo: bellissima ed affascinante !

Quindi la percorrenza della valle è la più comoda e servita dell'intero Paese.

La valle, con i permessi necessari, si può percorrere anche in autonomia ma con dispendio di tempo e denaro. Con un gruppo, per problemi logistici e burocratici, è preferibile contattare un'agenzia di Katmandu che prima del nostro arrivo ci procurerà i permessi, la guida i portatori ecc. Noi abbiamo un buon riferimento in Katmandu che ci offre un buon rapporto qualità/prezzo. A breve ci fornirà un preventivo da un minimo ad un massimo di partecipanti.

Saremo più precisi in seguito ma.....

Occorre passaporto almeno 6 mesi alla scadenza e almeno due pagine libere.

Il visto si prende all'ingresso e costa per 15 gg. 25 dollari – 30 gg. 40 dollari. n. 4 foto tessera ecc. NON comprese nella quota.

Occorre prima di partire attivare (obbligatorio) una assicurazione personale per incidenti e soprattutto per intervento elicottero. Vi è una formula CAI Centrale e €. 94 c. che copre tutto, oppure una Assicurazione a voi più gradita. Senza Assicurazione l'agenzia NON fa partire. NON compreso nella quota.

Voli aerei : diverse compagnie volano su Katmandu con itinerari di più o meno scali.

Esempio: Indianair – Brithishair – con voli diretti Luftansa – Turkeyair – Ethyad ecc.

Prima si prenotano meno si paga.... Calcolare da un minimo di €. 600 in poi....

NON compreso nella quota.

Occorre essere in buona forma fisica, allenati. I sentieri, sono mulattiere, di facile percorrenza, quasi sempre in assenza di esposizione.

In basso fino ai 3.000/3.400 m. può fare molto caldo. Più in alto, potrebbe anche nevicare e a diversi gradi sottozero.

Faremo giornate di sosta in altura, per acclimatarci alla quota. Vedi programma.

Dormiamo sempre all'interno di lodges, quindi al coperto ma senza riscaldamento, occorre portare un sacco-letto personale.

I servizi igienici sono in comune all'esterno. Possibilità quasi sempre di doccia calda.

Per quanto riguarda il C.B. dell'Everest: noi arriviamo a Gorak Shep m. 5.180 a circa 3 ore dal C.B. dell'Everest. Piramide CNR Italia. Si può scegliere di salire in vetta al Kala Patthar m. 5.500 molto facile ma chiaramente in quota, con panorama stupendo !! vedi foto .

Il C.B. è una delusione fatto di centinaia di tende e molto caos. NON possiamo fermarci al C.B. occorre permesso speciale oltre al fatto che NON ci sono lodge, quindi per una notte occorrerebbe portare tende, pentolame, cibo ecc.

Chi lo desidera potrà andare e venire in giornata.

Si cammina solo con zaino di giornata quindi con qualche cambio e ciò che riteniamo necessario. Una volta che i portatori hanno il carico difficilmente lo disfano se ci siamo dimenticati qualcosa.

Anche se, come detto, la valle è ben servita, occorre SEMPRE spirito di adattamento e cortesia.

Nella quota che verrà stabilita dalla Sezione includeremo una mancia collettiva che in Nepal è accettata e molto gradita come parte integrante del loro misero salario.

Cosa include il preventivo Agenzia Katmandu

- Pick-up in aeroporto e trasferimento in furgone privato.
- 4 Notti . Hotel 3 * Categoria Hotel a Kathmandu in B / B. (**Non sono compresi i pasti ma si cena in buoni ristoranti a meno di €. 10 a persona**)
- Tre pasti a (colazione, pranzo e cena) durante il trekking.
- Tutti gli alloggi durante il trekking. (Il bagno sarà fuori dalla vostra camera)
- Tutti i permessi di ingresso al parco nazionale dell'Everest
- Permesso del sistema di gestione del trekking (Tims).
- Volo interno da Kathmandu a Lukla. A/R
- Una guida esperta, ben informata, amichevole, parlante inglese, guida governativa con tutti i suoi stipendi, cibo, bevande, alloggio e assicurazione.
- Un portatore forte e disponibile con attrezzatura adeguata (un portatore ogni due persone).
- Forniture mediche (sarà disponibile il kit di pronto soccorso).
- Tutte le tasse governative e le spese d'ufficio.
- cena di addio con la famiglia nepalese
- Visita turistica di Kathmandu con guida e auto privata, van
- Mappa del percorso trekking
- Tassa aeroportuale nazionale per volo Katmandu /Lukla a/r
- T-shirt regalo / Pashmina

Non è incluso nel pacchetto

- Quota per il visto d'ingresso in Nepal (puoi facilmente avere il visto al tuo arrivo all'aeroporto internazionale di Kathmandu).
- Biglietto aereo internazionale / Assicurazione sul viaggio
- Pranzo / Cena a Kathmandu
- Biglietto d'ingresso turistico di Kathmandu. (Ingresso in Musei e monumenti)
- Tè / caffè / bottiglie Bevande / cose dolci
- (**TUTTE le bevande vanno pagate personalmente**)
- docce calde e la ricarica per cellulari e fotocamera / durante il trekking



PROGRAMMA TREKKING – quasi definitivo

(con modifica nella parte finale per chi vuol restare 22 gg.)

Valle del Kumbu – Kalapathar - C.B. Everest

Giorni di trekking effettivo in quota n. 12 giorni

01 Volo Pisa- Katmandu

Giorno 02: aeroporto di Kathmandu m. 1.350 Hotel.

Da l'aeroporto trasferimento alla nostra camera d'albergo. Nel pomeriggio visita all' ufficio agenzia per il briefing sul programma di ogni giorno. Oggi consegna dei permessi Sagarmatha National Park e TIMS. (Permessi e tassa per trek).

Giorno 03: Kathmandu valley - turistico

Dopo la colazione si inizierà un giro turismo che comprende Pashupatinath, Swoyambhunath e Bhaktpur la città più antica della valle di Kathmandu.

Giorno 04: Volo da Kathmandu a Lukla m. 2800 e trek a Phakding (2650m)

Godetevi la scenografia per 30 minuti di volo a Lukla da Kathmandu. Come si raggiunge Lukla ci si incammina per la valle del Kumbu: direzione BC Everest.

Trek per Phakding via Chaurikharka e Chhuplung. Pernottamento in Phakding (2640m).

Dislivello m. 200 in discesa. Ore 3

Giorno 05: Trekking da Phakding a Namche Bazar m.3440.

La mattina presto, dopo la prima colazione trekking nella capitale Sherpa di Namche Bazaar (3.435m) via Jhorsalle. Da Namche si può vedere per la prima volta l'Everest.

Dislivello m. 800 in salita. Ore 5

Giorno 06: Acclimatazione a Namche Bazaar.

Oggi si può riposare o fare escursioni attraverso il villaggio di Khumjung- Khunde . Khumjung m. 3790 è il più grande villaggio della regione di Khumbu.

Dopo il pranzo ritorneremo di nuovo a Namche Bazaar m. 3.440.

Dislivello m. 350 in salita e discesa. Ore 3/4

Giorno 07: Trekking da Namche a Tengboche (3890m)

Il sentiero prosegue in leggera salita a Namche a Tengboche via Sanasa & Fungethaga. Sul percorso si può vedere il panorama accattivante di Ama Dablam, Thamserku, Gokyo Ri e Island Peak.

L'attrazione principale è monastero situato alla quota più alta del mondo.

Pernottamento in lodge.

Dislivello m. 800 in salita- m. 370 in discesa . Ore 6

Giorno 08: Trekking da Tengboche a Pheruche (4250m).

Il percorso a piedi va in leggera discesa per Dibuche e attraversare Imja Khola dove si vede una cascata. Continuando il cammino ci fermiamo a Pangboche per il pranzo. Dopo aver camminato per qualche ora saremo a Pheruche. Qui è l'ufficio himalayano Resque Association.

Dislivello m. 500 in salita – 150 in discesa. Ore 5

Giorno 09: alla scoperta di Pheruche m.4.250

Oggi ci acclimatiamo qui o Dingboche o Chukung m.4.730 passeggiata per esplorare il villaggio di Pheruche.

Dislivello m. 480 in salita e discesa . Ore 3

Giorno 10: Trekking da Pheruche a Lubuche (4930m).

Dopo aver fatto colazione trekking a Lubuche via Dhukla e proseguendo il sentiero sulla morena del ghiacciaio del Khumbu.

Lungo la strada siamo sempre sotto l' Ama Dablam e Thamserku. Pernottamento in lodge.

Dislivello m. 700 in salita. ore 4.30

Giorno 11: Trekking da Lubuche a Gorak Shep (5180m).

Seguendo il sentiero morenico rocciosa fino a raggiungere il laghetto glaciale sotto il ghiacciaio del Khumbu, una breve passeggiata in discesa dopo le ultime dune moreniche rocciose ci portano a Gorak Shep. Gorak Shep si trova sotto Kala Pathhar (5.545m) e il Monte Pumori.

Siamo nei pressi della Piramide di vetro del CNR italiano.

Dislivello m. 250 in salita. ore 4

Giorno 12: Trekking da Gorak Shep a Dingboche m.4400 via Kalapathar

La mattina presto possiamo salire Kala Patthar m. 5.545 (**facoltativa**) e godere della spettacolare vista del sole che sorge.

Da Kala Pathar si può vedere Monte Everest, Monte Pumori, Khumbetse, Nuptse, Lhotse, Ama Dablam, e Thamserku insieme a molti altri. Dopo la discesa, prima colazione e trekking a Dingboche m. 4400 .

Dislivello m. 370 in salita – m. 1050 in discesa. Ore 8 (senza Kala Patthar m. 550 in discesa ore 3)

13 ° giorno: Trekking da Dingboche a Tengboche (3890 m)

Riattraversiamo i villaggi, monasteri buddisti, ponti e alcune cascate, oggi scenderemo fino a Tengboche (3890 m). Pernottamento in lodge.

Dislivello m. 500 in discesa – m. 150 in salita. ore 5

14 ° giorno: Trek da Tengboche a Namche Bazar (3535m)

La prima parte del sentiero passa direttamente attraverso la foresta di rododendri e la pineta fino a Fungethaga. Il sentiero sale leggermente fino a Namche passando per Trashinga e il villaggio di Sanasa. Ottima vista del Khumbu Himalaya dal villaggio di Sanasa.

Dislivello m. 800 in discesa – m. 350 in salita . ore 5

15 ° giorno: Trek da Namche a Lukla (2850 m)

Il sentiero scende ripidamente fino a Jhorsalle, via Monju, Phakding, Ghats khola, Chaurikharka, Chhuplung e arrivo a Lukla e pernottamento in Guest house.

Dislivello m. 800 in discesa – m. 200 in discesa . Ore 6

16 ° giorno: volo da Lukla a Kathmandu

La mattina presto volo gioioso da Lukla a Kathmandu e trasferimento all'hotel. Durante il giorno riposerai dopo un lungo viaggio nel Khumbu Himalaya e la cena andrà a cena con la famiglia nepalese.

Giorno 17: Katmandu – giornata libera –

Giorno 18 Katmandu – Pisa Volo

Per i Laghi Sacri di Gokyo – giorni effettivi di trekking n. 16

Dal Giorno 13: Trek Dingboche – Pangboche / Phortse /Thanga m. 3840

Dislivello m. 560 in discesa – ore 5

Giorno 14: Trek Phortse – Mochermo m. 4470

Dislivello m. 650 in salita – ore 5

Giorno 15: Trek Mochermo - Gokyo Lake m. 4750

Dislivello m. 280 in salita. ore 5

Giorno 16: Trek anello del lago Gokyo. Si può salire il Gokyo Peak m. 5.350 partendo la mattina presto. La vetta offre la vista stravagante del Cho Oyu, Everest, Lhotse e Makalu. Mentre scendendo si può godere la vista del lago di Gokyo.

Pernottamento in casa da tè a Gokyo.

Dislivello m. 600 in salita e discesa. (Facoltativa) oppure anello del lago. Ore 6

Giorno 17: Trek Gokyo – Dhole m.4040

Dislivello m. 710 circa in discesa. ore 5

Giorno 18: Trek Dhole - Namche Bazar m.3.440.

Dislivello m. 600 in discesa. ore 4

Giorno 19: Trek Namche Bazar – Lukla m.2800

Dislivello m. 800 in discesa m. 200 in salita. ore 4

Giorno 20: Volo da Lukla a Kathmandu cena con famiglia nepalese.

Giorno 21: Kathmandu – giornata libera.

Giorno 22: volo dal Nepal verso l'Italia.



Laghi di Gokyo

