

## **TREKKING**

### **CAMPO BASE EVEREST - CAMPO BASE AMADABLAM - LAGHI DI GOKYO**

**Il Nepal con 8 delle 10 montagne più alte del mondo è il paese della grande catena montuosa Himalayana, con i panorami montani più spettacolari di tutto il pianeta. Un trekking tra gli uomini dell'est, gli Sherpa, uno dei più noti gruppi etnici Nepalesi, che vive ai piedi della montagna più alta del Mondo ( 8848 m).**

**Il percorso del trekking si snoda attraverso il Parco Nazionale Sagarmatha, situato nella valle del Khumbu e caratterizzato da splendidi panorami sull Everest, Lhotse, Pumori, Cho Oyu, Ama Dablam e altre maestose montagne.**

**1° - 2° GIORNO: Milano- Kathmandu.** Arrivo nella capitale Nepalese, assistenza, trasferimento e sistemazione in Hotel.

**3°GIORNO:** Visita alla capitale del Nepal Kathmandu.

**4°GIORNO: Kathmandu- Lukla ( 2842 m ).** Con volo aereo o in elicottero e inizio trekking con arrivo a Phakding ( 2800 m)     **ore 3.**

**5°GIORNO: Namche Bazar ( 3440 m ).** Camminando sulla riva ovest del Dudh Kosi, attraverso una foresta di Pini e Rododendri giganti si arriva al villaggio di Manyo, dove il sentiero scende fino al grande ponte sospeso e raggiunge Jorsale ( 2780 m), l'ultimo villaggio prima di Namche Bazar. Si entra nel Parco Nazionale dell'Everest Sagarmatha e da qui il sentiero sale rapidamente verso Namche, la capitale della regione Sherpa.     **ore 6**

**6° GIORNO: Namche Bazar ( 3440 m ) giornata di acclimatazione.**

Si può cogliere l'occasione per andare a visitare il museo di Sagarmatha, poco sopra Namche e i villaggi di Khunde e Khumjung, dai quali si gode una vista spettacolare sul Kangtega, Thamserku e in distanza l'Ama Dablam e l'Everest.

**7° GIORNO: Tengboche ( 3850 m)**

Per il sentiero panoramico mezza costa si passa il bivio per la valle di Gokyo per poi scendere sulle rive del Dudh Kosi. Attraversato il torrente si sale per un ripido al grande monastero di Tengboche.     **ore 6**

**8° GIORNO: Pangboche ( 3950 m).**

Per un sentiero che attraversa una foresta di betulle e Rododendri giganti si raggiunge il villaggio di Png Boshe. Qui si visita il monastero famoso per la conservazione dello scalpo dello Yeti ( così si narra).     **ore 3**

**9° GIORNO: Campo Base Ama Dablam ( 4600 m ).**

Trekking di acclimatazione al campo base della montagna più bella del mondo, l'Ama Dablam, alta 6856 m e dove numerose spedizioni intendono salire la vetta. Qui i panorami sono strepitosi verso il Lobuche Peak ( 6495 m), Everest e Lhotse.

**10° GIORNO: Periche ( 4243 m).**

Superato il Passo di Periche a 4270 m si raggiunge l'ampia spianata dove sorge il villaggio di Periche (4240 m), ai piedi del Cholatse ( 6335 m ).     **ore 6.**

**11° GIORNO: Periche Ri ( 5000 m ).** Giorno di acclimatazione.

Trekking di acclimatazione con salita al Periche Rhi, con vista panoramica verso l'Island Peak (6189 m), il Baruntse ( 7152 m ), il Tobuche Peach ( 6495 m ) e Cholatse ( 6335 m).

**Ore 4.**

**12° GIORNO: Lobuche ( 4900 m)- Piramide del CNR ( 4970 m).**

Percorsa l' ampia siantasa fin a Tukla si sale fin dove inizia il ghiacciaio che scende dall'Everest. Si valica il passo poco prima di Lobuche, dove sorgono i Memorial Stones, in ricordo degli alpinisti morti sull'Everest. In seguito arrivo al lodge Piramide del CNR ( 4970 m) con vista verso il Nuptse ( 7864 m), Lingtren ( 6713 m) e il Pumo Rhi ( 7165 m).

**13°GIORNO: Kala Pattar ( 5545 m ) - Gorak Shep ( 5170 m).**

Dalla Piramide si costeggia il ghiacciaio del Khumbu fino a Gorak Shep, ultimo piccolo villaggio, dal quale si sale sulla facile e panoramica cima del Cla Pattra, da dove si gode il tramonto sull'Everest. Da qui vista straordinaria delle montagne più alte del mondo: Monte Everest, Lhotse, Nuptse, Pumori e Ama Dablam. Infine pernotta a Gora Shep.     **ore 5 /6**

**14° GIORNO: Campo Base Everest ( 5400 m).**

Si segue il sentiero sulla tormentata morena del ghiacciaio dell'Everest, fino alle tendine del Campo Base, dove inizia la salita sulla via normale del Monte Everest. Da qui rientro a Gora Shep e al Lodge Piramide del CNR.     **4 /5 ore.**

**15° GIORNO: Dzonglha ( 4830 m).**

Dalla Piramide e aggirando la cima del Lobuche Peak (6090 m) e costeggiando il lago Chola Tsho si raggiunge il lodge di Dzonglha.

**16° GIORNO: Gokyo ( 4790 m).**

Si valica il passo del Cho La Pass ( 5368 m) e si arriva attraversando il ghiacciaio con vista sul Cho Oyu ( 8200 m) si arriva agli spettacolari laghi di Gokyo ( 4790 m).     **Ore 6.**

**17° GIORNO: Salita al Gokyo Rhi (5357 m) - Machermo ( 4470 m).**

Si sale il punto panoramico del Gokyo Rhi da dove si gode la vista verso il Cho Oyu ( 8200 m), il Gychungcang ( 7922 m ) e i fantastici laghi di Gokyo. Scendendo con una bellissima vista sui laghi si raggiunge il villaggio di Mashermo.     **Ore 5.**

**18° GIORNO: Namche Bazar ( 3440 m).**

Per un piacevole sentiero a mezza costa sulla valle del Dudh Koshi si passa per il villaggio di Dhole ( 4010 m) con arrivo a Namche Bazar.

**19° GIORNO: Tappa lunga a Lukla     Ore 8.**

**20° GIORNO: volo Lukla - Kathmandu.**

**21° GIORNO: Kathmandu, visita dei monasteri**

**22° GIORNO: volo per Milano**

## La quota include

- Tutti i transfer aeroportuali come da programma.
- 4 Nights Hotel Holt Himalaya a Kathmandu con camera doppia e bed & breakfast come da programma.
- Volo Kathmandu/ Lukla A/R.
- Tassa d'ingresso al Sagarmatha National Park.
- Island Peak climbing permit.
- Sistemazione in lodge per tutta la durata del Trekking, tranne i 3 giorni indicati in tenda. La sistemazione in lodge è in camera doppia e la pensione è completa.
- 3 notti a Hotel Sherpaland. Camera con bagno, acqua calda, internet e pensione completa extra le bevande.
- 2 notti all'8000 INN Pyramid Lodge a Lobuche.
- Sistemazione in tenda da due persone per tutti i campi. Presenti materassino, tenda cucina, tenda mensa, tenda toilette, sedie, cibo, utensili da cucina, fornelli, combustibile al campo base dell'Island Peak.
- Cuoco e aiuto.
- Portatori per equipaggiamento personale ( 1 portatore a testa 25 kg MAX).
- Guida locale parlante Inglese.
- 1 climbing Sherpa.
- Cena culturale a fine viaggio.

## La quota non include

- Volo internazionale Milano - Kathmandu A/R in classe economica.
- Tutte le tasse aeroportuali.
- Sacco a pelo ed attrezzature personali per i giorni in tenda e per la salita.
- Visto Nepalese ottenibile all'arrivo all'aeroporto di Kathmandu ( 40 US \$).
- Tasse aeroportuali per i voli locali.
- Tutti i pasti ed eventuali notti a Kathmandu.
- Ingressi a monasteri e/o musei.
- Bevande, mance e tutti gli extra in genere.
- Tutto quello non espressamente menzionato in “ **la quota comprende**”