



Difficoltà: impegnativo

Date disponibili:

- Novembre 2008

Costo:

- 1295 Euro per persona
- 1350 Euro con trekking al Campo Base Everest

Incluso tutto in Nepal

Minimo 4 persone



Servizi inclusi:

- Volo Lukla – Kathmandu.
- Tutti i transfer aeroportuali
- Hotel 4 stelle a Kathmandu, camera doppia, bed & breakfast
- Pasti in Kathmandu.
- Volo Kathmandu – Lukla A/R
- Tassa ingresso Sagarmatha National Park.
- Sistemazione in Lodge per tutta la durata del trekking, camera doppia o tripla a seconda del lodge (pensione completa).
- Portatori per equipaggiamento personale (1 portatore a persona).
- Guida locale parlante inglese.
- Guida trekking italiana

## TREKKING in HIMALAYA

Un classico ed emozionante trekking ai piedi della montagna più alta del mondo. Prenderemo il breve volo per Lukla e risaliremo la stupenda vallata del Dhuda Koshi. Il paesaggio è ricoperto da spettacolari pini e rododendri ed è contornato dalla presenza delle "Lungtha", le bandierine tibetane che conferiscono a tutta la zona un aspetto fiabesco. Le guglie maestose del Thamserku (m 6623) e Kushum Kanguru si stagliano abbaglianti sopra il nostro sentiero. Un percorso ripido, poi ci porterà a Namche Bazar dove ci fermeremo per la prima fase di acclimattamento. Percorreremo gli straordinari paesaggi dei laghi glaciali di Gokyo fino ai ghiacciai della catena Himalayana per scoprire i panorami più mozzafiato della terra: Everest, Lhotse, Nuptse, Pumori, Ama Dablam. Al tempo stesso l'immersione nel mondo degli sherpa ci farà capire la loro vita, la loro cultura e cosa li rende un popolo tra i più forti ed al tempo stesso più accogliente e disponibile in assoluto.

**Punti più alti del trekking:** Cho La Pass (m 5368) e Khala Patthar (m 5545)

**Stile del Trekking:** con guide e portatori

**Laghi:** Lago Renjo (m 4400) – Gokyo (m 4790) – Taoche (m 4500)

**Attrattive del luogo:** Culture tradizionali Sherpa e Tibetane millenarie - fantastici paesaggi Himalayani.

### Thame / Gokyo / Cho La Pass / Kala Patthar / Everest

#### Programma Thame / Kala Patthar – 18 giorni

**Giorno 1:** Arrivo a Kathmandu, incontro con la nostra guida e trasferimento in Hotel 4 stelle

**Giorno 2:** Visita guidata della città

**Giorno 3:** Di prima mattina volo per Lukla (m 2800) – Arrivo e trek per Phadking – 4 ore – Lodge

**Giorno 4:** Trek Phadking – Namche (m 3440) – 5 ore circa – arrivo e sistemazione in Lodge

**Giorno 5:** Giorno di acclimattamento a Namche con possibilità di visite a musei della montagna, al mercato Tibetano ed escursioni nei dintorni

**Giorno 6:** Trek Namche – Thame (m 3800) – 5 ore circa – arrivo e sistemazione in Lodge

**Giorno 7:** Thame – acclimattamento e visita ai sentieri ambientali creati dalla "Travel for Others"

**Giorno 8:** Trek Thame – Marulung (m 4150) – 5 ore – Pernottamento in Lodge

**Giorno 9:** Trek Renjo Pass (m 5345) – Laghi di Gokyo (m 4750) – Pernottamento in Lodge

**Giorno 10:** Giorno di acclimattamento, escursione facoltativa a Gokyo Ri (m 5360)

**Giorno 11:** Trek Gokyo – Dragnag (m 4700) – 5 ore – Pernottamento in Lodge

**Giorno 12:** Trek per Cho La Pass (m 5368) – Dzonglha (m 4830) – Pernottamento in Lodge

**Giorno 13:** Trek Dzonglha – Tengboche (m 3860) – 6 ore circa - Lodge

**Giorno 14:** Trek Tengboche – Jorsalle (m 2800) – 5 ore - Lodge

**Giorno 15:** Trek Jorsalle – Lukla – 4 ore circa

**Giorno 16:** Volo Lukla – Kathmandu – trasferimento in Hotel

**Giorno 17:** Giorno libero in Kathmandu

**Giorno 18:** Volo per l'Italia

#### Con variante al Campo Base Everest – 21/22 giorni

**Giorno 13:** Trek Dzonglha – Lo buche (m 4900) – 5 ore – Pernottamento in Lodge

**Giorno 14:** Trek Lobuche – Kala Patthar (m 5545) - Lodge

**Giorno 15:** Trek Lobuche – Dingboche (m 4400) – 5 ore - Lodge

**Giorno 16:** Trek Dingboche – Tengboche (m 3860) – 5 ore – Lodge

..... poi si segue lo stesso programma di sopra dal giorno 14

**Note:** Data la particolare natura della proposta sopra presentata, i programmi giornalieri vanno considerati come una traccia guida. Una serie di fattori variabili che contraddistinguono il viaggiare in regioni di alta montagna in aree remote (proibitive condizioni atmosferiche, frane, ecc.) possono mettere a repentaglio la sicurezza dei partecipanti e di conseguenza imporre modifiche agli itinerari stabiliti. E' facoltà dell'organizzatore e delle guide responsabili della sicurezza del gruppo dei viaggiatori, apportare tutte quelle modifiche al programma che le esigenze di sicurezza richiedano.

I partecipanti devono essere consci dei rischi impliciti nelle attività sportive in ambiente di montagna.

## A cura di LORENZO GARIANO

Per informazioni: [www.walkingliguria.co.uk](http://www.walkingliguria.co.uk) – [info@walkingliguria.co.uk](mailto:info@walkingliguria.co.uk)  
cell. 333 6546884