



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 e 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, visite 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 impone 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.



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



TRAVEL FOR OTHERS Onlus

Presenta

ETHICAL TREKKING IN HIMALAYA

L'Associazione Travel for Others, grazie all'importante contributo del suo socio Lorenzo Gariano propone una formula di viaggi responsabili in Himalaya, denominata "Ethical Trekking".

S'incoraggia ad adottare un approccio responsabile ed etico nei confronti dell'ambiente e delle popolazioni dell'Himalaya. Negli itinerari inseriti nel programma, vi mostreremo come nel nostro piccolo abbiamo dato un contributo per migliorare la qualità di vita del popolo Sherpa nella vallata di Thame in Nepal (Regione Everest). Proprio lì si stanno realizzando dei piccoli "Stupa" (monumenti religiosi), sui quali verranno disposti dei pannelli in resina con indicazioni sui sentieri, sulla flora, sulla fauna e la cultura del luogo. Una vera e propria sentieristica dedicata all'educazione ambientale. Il visitatore verrà invitato a capire meglio il delicato equilibrio che esiste con l'ecosistema. Mi considero fiero di avere un legame di solidarietà e filosofia con l'associazione "Travel for Others", fondata dall'autorevole rivista outdoor "Montagnard" nel 2003. Da allora hanno preso avvio una serie di progetti con l'obiettivo di aiutare i popoli himalayani in questa complessa fase di sviluppo turistico del loro territorio. Attualmente uno dei progetti più impegnativi prevede l'acquisto di un terreno a Kakani, nelle vicinanze di Kathmandu, sul quale verrà edificata una scuola ambientale per future guide escursionistiche-naturalistiche Nepalesi. Per tutti coloro che parteciperanno al trekking del Langtang, Kakani sarà un punto di partenza fondamentale.

Lorenzo Gariano

Un'idea di alcuni accorgimenti per un Ethical Trekking

Incoraggiamo tutti i partecipanti ai futuri programmi di Ethical Trekking ad osservare le seguenti note. Si tratta di un modesto suggerimento per cercare di preservare e migliorare il fragile ecosistema che vi circonda durante il percorso.

- Evitare di comprare bevande in bottiglie di plastica durante i percorsi del trekking, poiché non esiste un sistema di riciclaggio per la plastica solo per soddisfare esigenze di turismo internazionale; inoltre in alta quota pesa moltissimo sulle spalle dei portatori.
- Chiedete invece che l'acqua sia bollita nei Lodge durante la sosta; questo è un modo efficace di utilizzarla più volte, prima come "borsa dell'acqua calda" nel sacco a pelo durante le fredde notti, e poi come bevanda quando raffreddata.
- Non lasciare rifiuti di sorta in nessun luogo. Riportare sempre a valle ciò che si è portato dietro, anche se a volte si trovano cestini dei rifiuti. Il trasporto dei rifiuti stessi, viene fatto principalmente in elicottero, e' costosissimo e comporta difficoltà.
- Quando si ordina da mangiare, si prega di cercare di ordinare il più possibile piatti simili agli altri compagni del gruppo; questo consente il minor utilizzo di fornelli e spreco di combustibile, oltre che favorire una sana idea di cibo comune che in alta montagna dovrebbe sempre costituire giusto principio di economia e condivisione.
- Cercheremo di alloggiare in Lodge più fuori mano, per evitare il sovraffollamento e per dare la possibilità ad altre famiglie di guadagnare qualcosa. La qualità del pernottamento non è affatto compromessa. Anzi spesso si possono incontrare situazioni molto stimolanti e diverse dall'ordinario.
- Il programma del trekking è un po' fuori stagione, ma è di beneficio per l'economia locale ed evita le file indiane sui sentieri.
- Ridurre al minimo quello che potete portare in quota, pensate ai carichi disumani dei portatori che vi seguiranno sempre sorridenti e fedeli durante tutto il periodo. Saremo lieti di consigliarvi su cosa portare e su cosa evitare di portare.
- Uno spirito di adattabilità è molto importante in viaggi di questo genere, il cibo locale è di ottima qualità pur essendo per alcuni un po' monotono. Si cercherà di proporre più varietà possibile quando la situazione ed il luogo ne daranno l'opportunità. Ma l'importante è sempre sapersi adattare con serenità.
- Rispettare i luoghi sacri e i monumenti religiosi come gli "Stupa". Si ricorda di tenere sempre la sinistra quando in cammino ci si imbatte in uno di questi monumenti.
- Mostrare umiltà e rispetto nei confronti delle pratiche Buddhiste. Si tratta di una cultura antica e complessa. E' possibile avvicinarsi ma solo con atteggiamento discreto e modesto.

Namastè e Tashi Delek

"Ce n'è abbastanza per la necessità di tutti,
ma non per l'avidità di ciascuno"

(Mahatma Gandhi)

A cura di **LORENZO GARIANO**

Per informazioni: www.walkingliguria.co.uk – info@walkingliguria.co.uk - cell. 333 6546884