

## EVEREST TREE PASS TREKKING



**ALTEZZA MASSIMA:** 5,545MT. **LIVELLO DI DIFFICOLTÀ:** \*\*\* **DURATA:** 19 GIORNI

Il trekking inizia da Lukla (2828 m.) e segue il fiume Dudh Koshi che porta fino alla capitale Sherpa di Namche, un vivace bazar che è un incrocio per la maggior parte dei trekker, lo Sherpa locale e il percorso della spedizione verso l'Everest. Lungo tutta questa parte del percorso, la sua gente amichevole Sherpa, villaggi pittoreschi grande varietà di cultura e tradizioni, feste colorate e monasteri. Saliamo fino a Lungden per il passo Renjo-La (5360 m). Renjo la pass offre bellissime panoramiche sull'Everest e su altre catene dell'himalaya. Il percorso Renjo-La Pass è fuori dai soliti sentieri battuti. Un'escursione al quarto e al quinto lago sarebbe un'attrazione in più nella valle di Gokyo, da dove i panorami sono fantastici. Il ghiacciaio Ngozumpa è il più grande dell'Himalaya. Il Gokyo Ri (5330 m.) è considerato il miglior punto di osservazione dell'intera regione dell'Everest. Dopo aver esplorato questo luogo di imaging, attraversiamo il passo Chola-La (5420 m) per andare al campo base dell'Everest. Abbiamo anche la possibilità di visitare Kalapather (5550 m) per la vista ravvicinata del Monte. Everest e campo base dell'Everest (5364 m) per vedere la cascata di ghiaccio del Khumbu. Il passo Kongma-La (5535 m) è il passo più alto di questi tre passi. I panorami sono eccellenti dalla cima del Kongma La Pass. Sulla via del ritorno attraversiamo Dingboche, Tengboche e alla fine scendiamo a Lukla.

### ITINERARIO DETTAGLIATO

**Giorno 01:** Kathmandu e trasferimento in hotel (1.400 m): Dopo l'arrivo all'aeroporto internazionale Tribhuvan (TIA) di Kathmandu, trasferimento in hotel.

**Giorno 02:** Volo da Kathmandu - Lukla e trekking a Phakding (2.800 m): Al mattino presto volo per Lukla. Il volo sarà interessante poiché voleremo in mezzo al grande Himalaya in un aereo Twin Otter. Iniziamo il nostro breve viaggio verso Phakding subito dopo l'atterraggio. Pernottamento a Phakding.



**Giorno 03:** Trekking a Namche Bazaar 3.438 m/11.280 piedi, 5-6 ore: Oggi camminiamo attraverso una pineta, lungo il fiume Dudh Koshi, poi entriamo nel Parco Nazionale dell'Everest. Alla fine saliamo su un ripido percorso di trekking e raggiungiamo Namche Bazaar. Pernottamento a Namche Bazaar.

**Giorno 04:** Acclimatamento a Namche Bazaar 3.438 m. : Oggi è il giorno dell'acclimatazione, quindi visitiamo tranquillamente Namche Bazaar, la più grande città sherpa della regione del Khumbu. Potremmo fare un'escursione fino al punto panoramico dell'Everest per vedere il Monte. Everest, Lhotse, Nuptse, Ama Dablam, Thamserku, Kongde e così via. Pernottamento a Namche Bazaar.

**Giorno 05:** trekking da Namche Bazaar a Thame (3.820 m): Salendo ripidamente fuori dal villaggio ci si dirige poi a nord-ovest, risalendo la valle del Nangpo Drangpo. Attraversiamo una bella foresta di rododendri godendoci la vista di Kwangde 6.343 m/, cascate a cascata e attraversiamo anche il villaggio di Thamo, da qui il sentiero prosegue gradualmente in salita. Dopo circa un'ora e mezza di cammino, raggiungiamo un'enorme parete rocciosa dipinta con le figure buddiste di Green Tara e Guru Rimpoche. Il ponte sul Bhote Koshi, ornato di bandiere di preghiera, viene attraversato e poi si sale gradualmente per mezz'ora fino al villaggio di Thame. Thame è un villaggio attraente che comprende lodge locale, case e un gompa (monastero) sopra di esso.

**Giorno 06:** Trekking da Thame a Murlung (4.210 m): Lasciando il sentiero principale oggi, godrai della pace e della relativa solitudine di questo piccolo valle. Inizi la camminata di oggi in salita per circa 15 minuti. Dopo una curva vedrai l'attraente villaggio di Tangmoteng, di medie dimensioni. Si scende al villaggio e si supera un enorme chorten mentre si prosegue lungo un sentiero molto battuto e largo. Il sentiero è disseminato di mura mani e un piccolo chorten man mano che avanzi nel villaggio. Dopo circa un'ora, cammini parallelamente al villaggio di Yellajung dall'altra parte del Bhote Koshi. Il sentiero prosegue su un dolce sentiero in salita sul fianco della collina sopra Bhote Koshi. Dopo circa due ore di cammino, si arriva al villaggio di Tharngga a 4.000 m. Inizierai a sentire l'altitudine qui. Tharngga comprende una vasta collezione di case in pietra e hai una vista superba di Kongde Ri mentre guardi lungo il sentiero. Altri 45 minuti circa su un sentiero che sale gradualmente vi portano a Marlung, 4.210 m, pernottamento a Marlung.

**Giorno 07:** Trekking da Murlung a Gokyo (4.790 m) Via Renjo Pass (5.340 m)  
Lasciamo Marlung la mattina presto e una salita abbastanza dura per diverse ore fino a piccolo lago. Continuiamo a salire per un paio d'ore fino a raggiungere il Lago Nero e poi il passo di Renjo La. Da qui la discesa a Gokyo durerà circa tre ore e la prima parte è spesso innevata a volte e moderatamente ripida. Però alla fine il sentiero è buona che porta al lago di Gokyo.

**Giorno 08:** Giorno di acclimatazione: escursione da Gokyo a Gokyo Ri (5.300 m) e ritorno a Gokyo: Oggi, se il cielo è sereno, godremo di panorami straordinari dalla



vicina Gokyo Ri. Alternativo, nel pomeriggio si può fare una passeggiata più a nord lungo il ghiacciaio verso il quarto e il quinto lago della Gokyo Valley.

**Giorno 10:** Trekking da Thagnak a Zungla (4.620 m) attraverso il Cho La Pass (5.330 m): Da Draknak facciamo una lunga salita e attraversiamo una sella erbosa per scendere un breve tratto a Chyugima prima di iniziare la salita propria del passo. La sentiero diventa ancora più ripida per raggiungere il passo stesso. I panorami quando raggiungiamo la cima sono sbalorditivi. Ancora una volta, bisogna fare attenzione alla discesa. La discesa lungo il nevaio inizia meno ripida, ma poi, seguendo gli ometti che segnano il percorso, il percorso diventa più difficile mentre camminiamo e ci arrampichiamo su grandi rocce e massi. La discesa finale della valle è più graduale e più agevole fino ad arrivare alla nostra sosta per la notte a Dzongla.

**Giorno 11:** trekking da Zungla a Gorakshep (5.140 m): Una partenza anticipata è essenziale per arrivarci prima che scenda qualsiasi nuvola. Lasciando Lobuche ci dirigiamo a nord-est, lungo il fianco del ghiacciaio Khumbu attraverso morene confuse e rocce frantumate. Non c'è quasi vegetazione qui. Anche così, lungo la sentiero si possono spesso vedere piccoli branchi del delizioso gallo delle nevi tibetano o sentire i richiami dai pendii. Facciamo diversi saliscendi energici attraverso la morena e scendiamo a Gorak Shep. Da qui è ancora un viaggio lungo e abbastanza arduo fino al campo base, inizialmente seguendo la cima della morena e poi scendendo sul ghiacciaio disseminato di massi. Dopo un paio d'ore raggiungiamo l'area del campo base si ritorna a Gorak Shep per il pernottamento.

**Giorno 12:** Trekking da Gorakshep a Kala Pattar (5.550 m) ritorno a Gorakshep poi a Lobuche (4.910 m): Dopo essere saliti a Kala Pattar la mattina presto (facoltativo), oggi è una giornata più facile mentre scendiamo a Labuche per la sosta notturna e il riposo.

**Giorno 13:** trekking da Lobuche a Chhukung (4.730 m) passando per Kongma la Pass (5.535 m): Una giornata impegnativa, ma gratificante. Iniziamo a camminare in salita, dopo circa 15 minuti, attraversi il ghiacciaio Khumbu. Arriviamo a un'altura e da qui possiamo vedere la nostra destinazione - il Kongma La. Se diamo uno sguardo dietro, si vede la Piramide - Centro Ricerche Italiano, a poco più di 5.000m. Durante la salita si possono ammirare viste mozzafiato su Cholatse 6.440 m, Pokalde 5.794 m, Nuptse 7.864 m, Lhotse 8.501 m, Makalu e Ama Dablam 6.814 m. Il passo è adornato con bandiere di preghiera e le viste panoramiche sulle cime innevate sono spettacolari. La discesa è ripida all'inizio, ma una volta raggiunto il grande lago dopo circa 20 minuti dal passo, diventa più agevole. Abbiamo una buona visuale del Makalu e dell'Ama Dablam durante la discesa. Man mano che avanzi, possiamo vedere Island Peak e la valle di Chukhung.

**Giorno 14:** trekking da Chhukung a Pangboche (3.930 m): Scendiamo gradualmente tutto il giorno verso Pangboche, il più alto insediamento aperto tutto l'anno nella valle. Questa è una piacevole passeggiata con splendide viste di Ama Dablam e Taboche.



**Giorno 15:** Trekking da Pangboche a Namche Bazaar: Camminiamo verso Namche passando Debuche, Tengboche, poi in discesa fino a Phungi Thenga, in salita fino a Kengjuma e infine in sentiero facile fino a Namche Bazar per il pernottamento.

**Giorno 16:** Trekking da Namche Bazaar a Lukla: Seguiamo lo stesso percorso dei nostri primi giorni di trekking. Pernottamento a Lukla.

**Giorno 17:** volo da Lukla a Kathmandu e trasferimento in hotel: Oggi c'è un'altra occasione per godersi il fantastico volo da Lukla a Kathmandu. Notiamo che i voli per Lukla a volte subiscono ritardi a causa delle condizioni meteorologiche, sia nella nebbia di Kathmandu che nella ventosa Lukla.

**Giorno 18:** visita della valle di Kathmandu: Visita ai siti UNESCO della Valle di Kathmandu.

**Giorno 19:** trasferimento all'aeroporto internazionale di Tribhuvan per la partenza finale Partenza definitiva da Kathmandu verso il tuo paese d'origine

**QUOTA A BASE** gruppo da 02 a 6 **€ 2.880**  
gruppo da 6 a 14 **€ 2.710**

**ACCONTO ALLA CONFERMA** € 750,00

**LA QUOTA COMPRENDE:**

Volo internazionale (da Venezia +€150, Milano)

Volo interno (Kathmandu-Lukla-Kathmandu) e tutti i trasporti all'interno Nepal durante il viaggio.

Trasferimenti privati da e per gli aeroporti

3 notti in a Kathmandu con trattamento di pernottamento e prima colazione e sistemazione in camera doppia condivisa

1 cena tipica con spettacolo folkloristico a Katmandu

Durante il trekking con trattamento di pensione completa bevande incluse e sistemazione in camera doppia condivisa

Ingressi ai parchi Nazionali

Visite guidate con guida locale parlante inglese o Italiano a Kathmandu

Servizio di facchinaggio durante il trekking

Guida parlante italiano o inglese durante il trekking e visita

Salario, assicurazione, attrezzature, volo, vitto e alloggio di guide e portatori

Assistenza durante il viaggio di personale qualificato

Borsa da trekking di Viaggio in Himalaya (Himalayan Travel Partner)



## IL COSTO NON COMPRENDE

Visto d'ingresso rilasciato all'arrivo

Pranzo e cena nella città di Kathmandu

Mance e quanto non espressamente menzionato nel "La quota comprende"

## LISTA DELL'ATTREZZATURA PER IL TREKKING

1 Borsone (vi daremo noi una borsa da spedizione resistente)

1 Grande sacchetto di plastica per mettere dentro la sacca

1 zainetto personale

1 Paio di scarponi da trekking (meglio se resistenti all'acqua)

1 paio di ciabatte (per stare nel Lodge e fare la doccia)

3 paia di Calze da trekking

1 paio di Pantaloni corti per l'escursionismo

1 paio di Guanti

1 paio di Scarpe da tennis (Scarpe leggere)

2 paia di Calzini leggeri

1 paio di Pantaloni lunghi leggeri

1 paio di pantaloni da trekking

1 Sacco a pelo caldo

2 T-shirt o camicie a maniche corte

1 Camicia a maniche lunghe

1 Maglione / piumino

3 ricambi di Intimo

Alcuni medicinali comuni tipo: farmaci per la quota (diamox), cerotti, aspirina o Tylenol per mal di testa o altri dolori, antistaminico, pastiglie per la gola ecc...ognuno porterà con se i farmaci che utilizza abitualmente.

1 giacca da pioggia

1 Costume da bagno

1 Cappello caldo e un cappello da sole

1 Abbigliamento extra per pelli sensibili a freddo: 1 paio di biancheria intima lunga,

1 paio di collant o di leggings caldi,

1 camicia di lana (maniche lunghe)

1 Coltello

1 paio di Occhiali da sole

1 Tubo di crema solare (con potenza extra)

1 Paio di Asciugamani (uno grande e uno piccolo)

1 Saponetta o tubo di sapone liquido

1 Spazzolino e dentifricio

1 rotolo di carta igienica (si può acquistare sia in KTM che durante il trekking)

1 bottiglia d'acqua da 1/4 l

3 Sacchetti di plastica (per organizzare l'abbigliamento)

1 Torcia con batterie e lampadina di scorta

**Nota importante:** la vostra sicurezza è la cosa più importante durante il viaggio. Si prega di notare che la guida ha il diritto di modificare o annullare qualsiasi parte del percorso, se è veramente necessario per motivi di sicurezza. Essa si impegnerà di mantenere l'itinerario sopra descritto. Tuttavia, dal momento che questa avventura comporta viaggiare nelle regioni montagnose remote, non possiamo garantire che non ci saranno deviazioni da esso; le condizioni meteorologiche, la salute di un membro del gruppo, eventi naturali imprevisti ecc., possono contribuire a cambiamenti del percorso.

# HIMALAYAN TRAVEL PARTNER PVT. LTD.



La guida cercherà di garantire che il viaggio scorre come da programma, ma vi prego di essere pronti a essere flessibili, se necessario.

