



## Il Campo Base dell'Everest

Quando per la prima volta Lionel Terray lasciò le sue Alpi per avventurarsi nel mondo degli Sherpa, rimase profondamente toccato dalla grandiosità di questi luoghi. Di fronte al massiccio dell'Everest ne comprese la sacra natura espressa dal suo nome nepalese: Sagarmatha (Dio del Cielo) e da quello tibetano: Chomolangma (Madre dell'Universo).

Da allora – come dalla prima ascensione alla cima di Hillary e Tenzing Norgay – il mito del Khumbu Himal non ha fatto che crescere, divenendo una delle mete più ricercate dei trekker di tutto il mondo.

L'itinerario classico, che si snoda tra Lukla e il Campo Base dell'Everest, deve molto della sua fama anche alla morfologia del terreno: i sentieri della valle del Kumbu infatti si sviluppano normalmente a mezza costa, con modesti dislivelli all'interno di fitte foreste di rododendri. Non richiedono quindi una preparazione fisica specifica e danno la possibilità di godere appieno degli indimenticabili scenari in cui si sviluppano. La lenta progressione a queste quote assicura inoltre un buon acclimattamento, evitando ai viaggiatori i fastidiosi malesseri dovuti all'altitudine.

Con la breve trasvolata da Kathmandu a Lukla – che emoziona abbracciare con uno sguardo le catene Langtang e Jugal, il Rolwaling Himal e in parte la regione del Khumbu! – atterreremo nel cuore del Sagarmatha National Park per raggiungere in una settimana il Campo Base più famoso del mondo.

Un'emozione che, il giorno successivo, verrà raddoppiata con la vetta del Kala Pattar. Dai suoi 5.545 m (in apparenza poco più di una collina) ci tufferemo in un panorama a 360° dominato dai più imponenti contrafforti himalayani: Lhotse, Everest, Pumori, Cho Oyu e Nuptse.

Il trekking di ritorno – sviluppandosi tra foreste alpine, vette infinite, pascoli, villaggi ricchi di cultura e spoglie pietraie apparentemente prive di vita – riprenderà il percorso tradizionale e riassumerà l'esperienza, intima e sportiva, che ci ha permesso di conoscere a fondo una delle più affascinanti regioni del Nepal.

Sede Sociale: Via Cutro n. 22 – 00173 - ROMA

**Info: +39 392/2062937 – C.F.14080211007**

e-mail: [info@ibst.it](mailto:info@ibst.it)

Web: <https://www.facebook.com/italianbloggertravelservice/?fref=ts>



### OPERATIVI VOLI

OPERATIVI VOLI						
	Partenza			Arrivo		
Volo	Da	Data	Orario	A	Data	Orario
AI122	Roma Fiumicino (FCO)	20/4/18	19:40	Delhi (DEL)	21/4/18	07:15
AI215	Delhi (DEL)	21/4/18	12:45	Kathmandu (KTM)	21/4/18	14:35
AI214	Kathmandu (KTM)	6/5/18	10:30	Delhi (DEL)	6/5/18	11:45
AI123	Delhi (DEL)	6/5/18	14:20	Roma Fiumicino (FCO)	6/5/18	18:05

Gli operativi voli potrebbero subire modifiche da parte della compagnia aerea. L'operativo finale sarà confermato circa 6 mesi prima della partenza

GIORNO		DESCRIZIONE	PASTI
1	20/4/18	Partenza dall'Italia con volo di linea per Kathmandu	A Bordo
2	21/4/18	Arrivo e trasferimento in hotel. Resto della giornata a disposizione	D
3	22/4/18	Volo per Lukla (2.800 m). Inizio del trekking: Phakding	B L D
4	23/4/18	Trek Phakding – Namche Bazar	B L D
5	24/4/18	Giorno di acclimatamento a Namche Bazar	B L D
6	25/4/18	Trek Namche Bazar – Tyangboche	B L D
7	26/4/18	Trek Tyangboche - Dingboche	B L D
8	27/4/18	Giorno di acclimatamento a Dingboche	B L D
9	28/4/18	Trek Dingboche – Lobuche	B L D
10	29/4/18	Trek a Gorakshep e salita all'Everest BC - Rientro a Gorakshep	B L D
11	30/4/18	Salita al Kala Pattar (5.545 m) e trekking a Pheriche	B L D
12	1/5/18	Trek Periche – Khumjung	B L D

Sede Sociale: Via Cutro n. 22 – 00173 - ROMA

**Info: +39 392/2062937 – C.F.14080211007**

e-mail: [info@ibst.it](mailto:info@ibst.it)

Web: <https://www.facebook.com/italianbloggertravelservice/?ref=ts>



13	2/5/18	Trek Khumjung to Monju	B L D
14	3/5/18	Trek Monju - Lukla	B L D
15	4/5/18	Volo Lukla – Kathmandu - Pomeriggio a disposizione	B
16	5/5/18	Giornata a disposizione a Kathmandu	B D
17	6/5/18	Partenza per l'Italia - Arrivo a Roma Fiumicino	A Bordo
(B) = Colazione			(L) = Pranzo
			(D) = Cena

## Itinerario dettagliato

### Giorno 1

Partenza dall'Italia con volo di linea per Kathmandu

### Giorno 2

Arrivo a Kathmandu e trasferimento in hotel. Resto della giornata a disposizione

Atterrati nella capitale nepalese, accoglienza in aeroporto e trasferimento in hotel. Resto della giornata a disposizione per riposarsi in hotel o per una passeggiata tra le stradine di Thamel. In serata cena di benvenuto in ristorante tipico e briefing introduttivo al viaggio con lo staff locale.

Pernottamento: Kathmandu - Hotel selezionato (D)

### Giorno 3

Volo Kathmandu – Lukla. Inizio del trekking: Phakding

Dopo la prima colazione in hotel, trasferimento in aeroporto. Il volo da Kathmandu a Lukla dura circa 40 minuti; con condizioni meteo ottimali, sarà possibile ammirare i bellissimi panorami sulle catene del Langtang, del Rolwaling Himal e sulla regione del Khumbu.

All'arrivo, incontro con la guida e i portatori e pranzo in un ristorante locale. A seguire preparazione dei bagagli e inizio della prima tappa lungo il fiume Dudh Kosi che in 3/4 ore porterà al villaggio di Phakding.

Pernottamento: Phakding - Hotel/Mountain Lodge (B L D)

Sede Sociale: Via Cutro n. 22 – 00173 - ROMA

**Info: +39 392/2062937 – C.F.14080211007**

e-mail: [info@ibst.it](mailto:info@ibst.it)

Web: <https://www.facebook.com/italianbloggertravelservice/?fref=ts>



#### TREKKING STAFF

Lo staff locale d'appoggio ai trekkers è composto da un Trekking Leader affiancato da 1 portatore ogni 2 partecipanti. Ogni portatore trasporta un bagaglio massimo di 23 Kg.

I Trekking Leaders a cui ci affidiamo sono professionisti con una preparazione specifica basata non solo su una lunga esperienza sul campo ma su una serie di attestati formali che li rendono altamente preparati di fronte alla maggior parte delle evenienze. Conoscono la lingua inglese, possiedono la licenza rilasciata dal governo nepalese e spesso sono specializzati grazie a corsi come:

- < Eco Trekking Workshop & Adventure Meet – TAAN (Trekking Agents Association of Nepal)
- < Intensive Wilderness First Aid – KEEP (Kathmandu Environmental Educational Project)
- < Conservation & Biodiversity – KEEP
- < Rock & Ice Climbing & Mountaineering – Nepal Mountaineering Association (Opzionale)

#### NOTA IMPORTANTE:

Il programma potrebbero subire delle variazioni in base alle condizioni fisiche dei partecipanti e alle condizioni del meteo. La valutazione delle quali è strettamente affidata al Trekking Leader che, grazie all'esperienza acquisita negli anni, sarà in grado di prendere le migliori decisioni possibili.

#### Giorno 4

##### Trek Phakding – Namche Bazar

Dopo la prima colazione, inizio della tappa odierna risalendo la sponda destra del fiume Dudh Kosi attraverso boschi di conifere, rododendri e numerosi ponti sospesi. Poco dopo il villaggio di Monjo, superato l'ingresso del Sagarmatha National Park, si raggiungerà Jorsale dove si pranzerà in una tipica Teahouse. A seguire si attraverserà il famoso ponte sospeso dedicato a Sir Hillary prima di una breve salita che permetterà di raggiungere una cresta dalla quale si gode il primo colpo d'occhio sull'Everest e sul Lhotse. Da qui su facile sentiero si raggiungerà il piazzale sul quale ogni sabato si anima il bazar di Namche.

Pernottamento: Namche Bazar - Hotel/Mountain Lodge (B L D)

#### Giorno 5

##### Giorno di acclimatamento a Namche Bazar

Namche Bazar è un piccolo villaggio formato da un centinaio di case, centro amministrativo della regione del Khumbu, dove si possono trovare alcuni ristoranti, una banca, un panificio e perfino un Internet Cafè. Una giornata di riposo consentirà di prendere contatto con la cultura locale ed allo stesso tempo iniziare il processo di acclimatamento per le tappe successive. È anche possibile visitare il piccolo museo dedicato agli Sherpa con alcuni cimeli interessanti lasciati dai grandi protagonisti della storia delle esplorazioni himalayane.

Pernottamento: Namche Bazar - Hotel/Mountain Lodge (B L D)

Sede Sociale: Via Cutro n. 22 – 00173 - ROMA

**Info: +39 392/2062937 – C.F.14080211007**

e-mail: [info@ibst.it](mailto:info@ibst.it)

Web: <https://www.facebook.com/italianbloggertravelservice/?fref=ts>



#### Giorno 6

##### Trek Namche Bazar – Tyangboche

Il sentiero di oggi inizia con un percorso attraverso foreste di conifere con alcuni bellissimi scorci sulle grandi montagne tra cui la piramide sommitale dell'Everest, il Nuptse, il Lhotse e il Thamserku. Successivamente il sentiero inizia a risalire le ripidi pendici che portano al villaggio di Tyangboche, sovrastato dal grande monastero buddista e dalla cornice del bellissimo Amadablam. L'attuale monastero, detto anche Gumba Gompa, è la terza ricostruzione dopo quella causata da un incendio nel 1980 e da un terribile terremoto nel 1930, ma è un simbolo indistruttibile della spiritualità tibetana al punto da aver ereditato la funzione guida, dopo la distruzione in Tibet del monastero di Rongbuk. Resto della giornata a disposizione per riposarsi e scoprire il monastero assistendo anche alla funzione serale. Cena e pernottamento in Mountain Lodge.

Pernottamento: Tyangboche - Mountain Lodge (B L D)

#### Giorno 7

##### Trek Tyangboche - Dingboche

Dopo la prima colazione al lodge, il percorso di oggi inizia scendendo verso il villaggio di Deboche tra una bellissima foresta di Rododendri (il periodo della fioritura di queste meravigliose piante nella regione va dalla seconda metà di Aprile alla fine di Maggio ma dipende dalla stagione) prima di attraversare il fiume Imja Khol. Il percorso prosegue quindi passando per Pangboche, il più grande villaggio di etnia Sherpa della regione, dove si pranzerà e si visiterà il monastero, uno dei più antichi della valle. Si prosegue quindi, prevalentemente su cresta, in leggera salita immergendosi nei tipici paesaggi d'alta quota fino a raggiungere nel pomeriggio il villaggio di Dingboche, importante punto di snodo della valle dal quale parte il famoso percorso di trekking che unisce l'Everest al Makalu attraverso il Colle Sherpani e il Passo Amphu Lapsa.

Pernottamento: Dingboche - Mountain Lodge (B L D)

#### Giorno 8

##### Giornata di acclimantamento a Dingboche

Un'altra intera giornata di sosta per un perfetto programma di acclimantamento. Durante il giorno si effettuerà una breve escursione al villaggio di Chhukung (4730m) dove si pranzerà e si spenderanno alcune ore per abituarsi alla quota prima di ridiscendere a Dingboche per la cena e il pernottamento.

Pernottamento: Dingboche - Mountain Lodge (B L D)

#### Giorno 9

##### Trek Dingboche – Lobuche

In mattinata si attraverserà la piana dominata dal Taboche, dal Cholatse e dal Lobuche Peak, mentre lo stupendo Ama Dablam è ormai alle spalle. Si proseguirà quindi con una ripida salita lungo le morene della lingua terminale del ghiacciaio del Khumbu che proviene direttamente dall'Everest. Superato il villaggio di Dughla, il sentiero risale per circa un'ora lungo il Khumbu Glacier fino ad incontrare un'area dedicata alla memoria di Sherpa e alpinisti scomparsi, riconoscibile dalla grande quantità di "chorten" presenti (cumuli di pietre sacri). Si raggiungerà quindi il piccolo insediamento di Lobuche per il pernottamento prima della salita al Campo Base.

Pernottamento: Lobuche - Mountain Lodge (B L D)

Sede Sociale: Via Cutro n. 22 – 00173 - ROMA

**Info: +39 392/2062937 – C.F.14080211007**

e-mail: [info@ibst.it](mailto:info@ibst.it)

Web: <https://www.facebook.com/italianbloggertravelservice/?fref=ts>



#### Giorno 10

##### Il Campo Base dell'Everest - Rientro a Gorakshep

Prima colazione. Giornata "centrale" di questo trekking che culminerà con il Campo Base. Il percorso inizierà su sentiero morenico fino a raggiungere il villaggio di Gorakshep con un bellissimo colpo d'occhio sul Pumori e sul Nuptse. Dopo il check-in al lodge e il pranzo, si proseguirà risalendo la morena principale addentrandosi nel cuore del ghiacciaio Khumbu, tra pinnacoli e plateau di ghiaccio. In circa tre ore di cammino si raggiungerà il Campo Base dell'Everest, punto di partenza della gran parte delle spedizioni alla vetta. Di fronte, ma abbastanza lontana per ovvie ragioni di sicurezza, l'enorme parete di ghiaccio rotto dai pericolosi seracchi dell'Everest Ice-fall. Dopo una breve sosta al campo base si riprenderà il sentiero per rientrare a Gorakshep lungo lo stesso percorso dell'andata.

Pernottamento: Gorakshep - Mountain Lodge (B L D)

#### Giorno 11

##### Salita al Kala Pattar e trekking a Pheriche

La giornata inizia con la salita al Kala Pattar per assistere a quella che è considerata una delle più affascinanti albe del pianeta, direttamente affacciati sull'imponente Everest e sulle altre incredibili montagne della regione. Il ripido percorso, reso abbastanza impegnativo dalla quota e dalla stanchezza dei giorni di cammino precedenti, permette di raggiungere la sommità del Kala Pattar (circa 2/3 ore). Dopo una breve sosta sulla cima durante la quale è possibile ammirare i meravigliosi panorami sulla regione, si ridiscenderà a Gorakshep per la prima colazione. Il percorso prosegue quindi lungo lo stesso sentiero dell'andata fino a raggiungere nuovamente il villaggio di Pheriche.

Pernottamento: Pheriche - Mountain Lodge (B L D)

#### Giorno 12

##### Trek Pheriche – Khumjung

Tappa di rientro che, discendendo la valle del Imja Khola, permetterà di raggiungere il villaggio di Khumjung situato in una valle laterale poco prima del punto di snodo dei sentieri che si dirigono verso Nord-Est nella Valle di Gokyo. Durante il percorso di rientro le tappe saranno leggermente più lunghe dell'andata, senza però avere problemi di affaticamento sia per l'ottimo acclimatamento raggiunto nelle giornate precedenti sia per la perdita di quota. Arrivo a Khumjung nel pomeriggio e resto della giornata dedicato alla visita di una scuola voluta e finanziata da Sir Edmund Hillary.

Pernottamento: Khumjung - Hotel/Mountain Lodge (B L D)

#### Giorno 13

##### Trek Khumjung - Monju

Dopo la prima colazione, una breve escursione fino al Villaggio di Thame, famoso per il bel monastero e per essere la residenza della maggior parte dei Climbing Sherpa che ogni anno attrezzano e accompagnano gli alpinisti durante le spedizioni all'Everest. Dopo una breve sosta, il percorso riprenderà fino a raggiungere nuovamente Namche per il pranzo. Nel pomeriggio, ancora circa 2 ore di cammino prima di arrivare a Monju dove si pernoverà in Mountain Lodge.

Pernottamento: Monju - Hotel/Mountain Lodge (B L D)

#### Giorno 14

Sede Sociale: Via Cutro n. 22 – 00173 - ROMA

**Info: +39 392/2062937 – C.F.14080211007**

e-mail: [info@ibst.it](mailto:info@ibst.it)

Web: <https://www.facebook.com/italianbloggertravelservice/?fref=ts>



#### Trek Monju - Lukla

Ultima giornata di trekking per raggiungere Lukla nel pomeriggio. All'arrivo, resto della giornata a disposizione mentre la guida riconferma il volo del giorno successivo.

Pernottamento: Lukla - Hotel o Guesthouse (B L D)

#### Giorno 15

Volo Lukla – Kathmandu. Pomeriggio a disposizione

In mattinata, con un volo di circa 40 minuti si raggiungerà nuovamente Kathmandu. Trasferimento privato in hotel. Il pomeriggio sarà quindi libero per rilassarsi in hotel o per una passeggiata tra le caotiche stradine di Thamel. Cena libera (consigliato il Rum Doodle Bar & Restaurant, famoso locale frequentato dagli alpinisti - Cucina internazionale di livello medio ma è una tappa "obbligata" per gli appassionati di Trekking)

Pernottamento: Kathmandu - Apsara Boutique Hotel (B)

#### Giorno 16

Giornata a disposizione a Kathmandu

Dopo la prima colazione in hotel, la giornata sarà a disposizione per visitare in autonomia la città o per gli ultimi acquisti prima del rientro in Italia. In serata, cena con lo staff locale presso un tipico ristorante di Thamel.

Pernottamento: Kathmandu - Apsara Boutique Hotel (B D)

#### Giorno 17

Trasferimento in aeroporto e partenza con volo di linea per l'Italia - Arrivo a Roma

Presto al mattino, trasferimento in aeroporto in coincidenza con il volo intercontinentale per l'Italia. Arrivo in serata a Roma Fiumicino (B)

Lodge / Campi Quotati nel Programma		
Località	Lodge	Notti
Kathmandu	<a href="#">Apsara Boutique hotel</a>	1
Phakding	Hotel/Mountain Lodge	1
Namche Bazar	Hotel/Mountain Lodge	2
Tyangboche	Mountain Lodge	1
Dingboche	Mountain Lodge	2

Sede Sociale: Via Cutro n. 22 – 00173 - ROMA

**Info: +39 392/2062937 – C.F.14080211007**

e-mail: [info@ibst.it](mailto:info@ibst.it)

Web: <https://www.facebook.com/italianbloggertravelservice/?fref=ts>





Lodge / Campi Quotati nel Programma		
Località	Lodge	Notti
Lobuche	Mountain Lodge	1
Gorakshep	Mountain Lodge	1
Periche	Mountain Lodge	1
Khumjung	Mountain Lodge	1
Monju	Mountain Lodge	1
Lukla	Hotel/Mountain Lodge	1
Kathmandu	<a href="#">Apsara Boutique hotel</a>	2

Mountain Lodge - Nonostante si cerchino di utilizzare sempre le migliori sistemazioni disponibili nelle varie tappe del Trekking, è importante sottolineare che i Mountain Lodges sono delle strutture talvolta molto basiche. Bisogna sempre ricordare che ci troviamo in aree remote dove è necessario un ottimo livello di spirito di adattamento per godere appieno della bellissima esperienza che le grandi montagne Himalayane e la loro gente sanno offrire.

Giorno	Da	Quota	A	Quota	Ore di Trekking
3	Kathmandu	1300	Lukla	2800	Flight
	Lukla	2800	Phakding	2650	3/4h
4	Phakding	2650	Namche Bazaar	3440	6/7h
5	Namche Bazaar			3440	Acclimatization
6	Namche Bazaar	3440	Tyangboche	3870	5/6h

Sede Sociale: Via Cutro n. 22 – 00173 - ROMA

**Info: +39 392/2062937 – C.F.14080211007**

e-mail: [info@ibst.it](mailto:info@ibst.it)

Web: <https://www.facebook.com/italianbloggertravelservice/?fref=ts>





Lodge / Campi Quotati nel Programma					
Località		Lodge		Notti	
7	Tyangboche	3870	Dingboche	4410	5/7h
8	Dingboche			4410	Acclimatization
9	Dingboche	4410	Lobuche	4930	5/6h
10	Lobuche	4930	Gorakshep	5160	7/8h
	Gorakshep	5160	Everest BC	5320	
	Everest BC	5320	Gorakshep	5160	
11	Gorakshep	5160	Kala Pathar	5550	7/8h
	Kala Pathar	5550	Periche	4370	
12	Periche	4370	Khumjung	3790	6/7h
13	Khumjung	3790	Monju	2850	4/6h
14	Monju	2850	Lukla	2800	4/5h
15	Lukla	2800	Kathmandu	1300	Flight

Sede Sociale: Via Cutro n. 22 – 00173 - ROMA

**Info: +39 392/2062937 – C.F.14080211007**

e-mail: [info@ibst.it](mailto:info@ibst.it)

Web: <https://www.facebook.com/italianbloggertravelservice/?fref=ts>



## **Prezzo per Persona in Camera doppia € 2150.00**

Tasse Aeroportuali da confermare all'emissione € 370

### **Supplementi Opzionali**

Supplemento Camera Singola Su richiesta

Le quote comprendono

- Voli intercontinentali da e per Kathmandu come da operativo allegato o similare
- Voli domestici Kathmandu/Lukla/Kathmandu - Gli orari dei voli saranno comunicati prima della partenza
- Trasferimenti da e per l'aeroporto di Kathmandu (con accoglienza dello staff locale)
- Tutti i trasferimenti con mezzi privati
- Accompagnatore dall'Italia
- Trek Leader esperto parlante inglese (First Aid ed Eco Trained)
- Un portatore ogni due partecipanti al trekking (max 23 kg)
- Assicurazione per lo staff nepalese
- Tassa per il Sagarmatha National Park
- Kit di pronto soccorso con Kit Alta Quota
- Duffle Bag, T-Shirt e Mappa Topografica del Trekking
- Pernottamenti per l'intera durata del programma nelle strutture indicate in tabella (sistemazione con una camera doppia e una singola per le notti a Kathmandu - Sistemazione possibile in tripla durante il trekking)
- Pensione completa per l'intera durata del trekking
- Trattamento di prima colazione durante le giornate a Kathmandu
- Cene di benvenuto e arrivederci a Kathmandu
- Tutte le attività descritte nel programma
- Tour Leader di Mente Nomade dall'Italia

Sede Sociale: Via Cutro n. 22 – 00173 - ROMA

**Info: +39 392/2062937 – C.F.14080211007**

e-mail: [info@ibst.it](mailto:info@ibst.it)

Web: <https://www.facebook.com/italianbloggertravelservice/?fref=ts>



Le quote non comprendono

- Tasse Aeroportuali da riconfermare all'emissione € 370
- Polizza Annullamento
  
- Pasti e bevande non menzionati nell'itinerario
- Escursioni facoltative e quanto non espressamente menzionato alla voce "Le quote comprendono"
- Visto di ingresso in Nepal rilasciato in aeroporto al momento dell'arrivo (circa \$40)
- Tasse di uscita (circa \$30)

\* Ricordiamo che nessuno dei servizi sopra elencati è stato prenotato, pertanto rimarranno soggetti a disponibilità al momento della conferma.

Sede Sociale: Via Cutro n. 22 – 00173 - ROMA

**Info: +39 392/2062937 – C.F.14080211007**

e-mail: [info@ibst.it](mailto:info@ibst.it)

Web: <https://www.facebook.com/italianbloggertravelservice/?fref=ts>