

NEPAL



Trekking dell' Everest e Island Peak (6189 m)

Un classico e collaudato itinerario verso la "madre di tutte le montagne".

Si tratta di un viaggio in uno dei più affascinanti luoghi d'oriente tra le montagne più alte del pianeta. Nella valle del Khumbu abita il popolo Sherpa, i fieri montanari d'origine tibetana che conducono un'esistenza che insegna come a volte il nostro "benessere" non sia proprio tale.

Il viaggio presenta un trekking ed una salita alpinistica all'Island Peak di 6189 m. Si potrà decidere se salire la cima in questione al momento in quanto la cosa richiede due giorni, di cui uno solo di salita vera e propria dal campo avanzato. Al campo alto possono accedere tutti i trekker senza attrezzatura alpinistica. Possibile escursione guidata ai piedi della parete sud del Lhotse (sul Chukung Peak) per chi non voglia partecipare all'ascensione.

Il trekking presenta un impegno fisico medio, può essere affrontato da un normale escursionista dotato del necessario spirito ed entusiasmo per questo tipo di cose. L'ascensione all'Island Peak è una salita di tipo classico alpino di difficoltà PD/PD+, 1100 m di dislivello dal Campo Base alla vetta, pendenze fino a 40/45° su neve e una larga e facile cresta sommitale.

Impegno: trek* Island Peak******

Il trekking presenta un impegno fisico medio, può essere affrontato da un normale escursionista dotato del necessario spirito ed entusiasmo per questo tipo di cose.

Codice:	NEISLsg	Impegno:	***/**
Paese:	Nepal	Altitudine:	da 2800m a 6189m
Tipo:	trekking e alpinismo	Stagione:	Apr - Mag & Ott - Dic
Durata:	20 giorni	Pernottamenti:	hotel/lodge/campo

Programma giornaliero

Questa scaletta giorno per giorno va considerata solo come una linea guida. Una varietà di fattori associate al viaggiare in regioni di alta montagna possono costringere a modificarlo. Queste possono includere avverse condizioni atmosferiche, frane, festività locali, veicoli in panne e così via. Qualora la guida ritenga necessarie modifiche al programma le metterà in atto dopo essersi consultato con i membri del gruppo.

Per ogni richiesta di modifica (sia aggiungendo servizi che togliendo servizi) rispetto al programma pubblicato verranno addebitate al cliente 170€ per variazione del viaggio.

1° giorno - Partenza dall'Italia

Vedi piano voli, gli appuntamenti definitivi verranno comunicati con il foglio notizie pre-partenza

2° giorno - arrivo a Katmandu

Trasferimento privato aeroporto/albergo e sistemazione in albergo centrale

Agenzia viaggi di Dolma Tours Snc

Via Cormore 11 - 17020 Magliolo (Sv) – Italia Tel +39.019.681.62.06 – cell: +39.393.911.61.35 e-mail:info@guidestarmountain.com
P. IVA 01328100092 - Iscr. CCIA n° SV136580

Sistemazione: Hotel B&B

3° giorno - Lukla

Trasferimento privato albergo/aeroporto - volo Katmandu - Lukla (2800 m) – 40 min. - Un volo e un atterraggio di sicura emozione! Contatto con i portatori e inizio del trekking - Lukla - Pakding (2620 m) - 3/4 h.

Sistemazione: Lodge FB

4° giorno - Pakding - Namche Bazar (3440 m) - 6 h

La prima parte di questa tappa come la precedente si svolge sul fondo della valle accanto al fiume, lungo un sentiero molto trafficato sia da turisti sia da locali. Numerosi i villaggi e le locande. Alla congiunzione del Bothe Kosi con il Dudh Kosi, il sentiero si alza decisamente sullo sperone divisorio in cima al quale si trova Namche. Una prima salita da affrontare con calma e lungo la quale c'è una prima possibilità di avvistare l'Everest.

Sistemazione: Lodge FB

5° giorno - Namche Bazar - acclimatazione

Namche è un florido villaggio di cento e più case, centro amministrativo della regione del Khumbu dove si possono trovare un'infinità d'alberghi e ristoranti, una banca, un panificio e perfino un Internet Cafè. Una giornata di riposo e acclimatazione ci permetterà sia di prendere contatto con i costumi degli Sherpa, sia di salire ad altri importanti insediamenti, Khunde e Kumjung, toccando i 3900 m e potendo dare un primo sguardo ai fantastici panorami di montagne che ci accompagneranno per tutto il percorso oltre a visitare il museo dell'alpinismo locale con cimeli interessanti, da Shipton a Messner e molti altri.

Sistemazione: Lodge FB

6° giorno - Namche Bazar - Tyangboche (3867 m) - 5/6 h

Una bella tappa alta a mezza costa sopra il Dudh Kosi nella prima parte, tra splendidi scorci di cime come il Tamserku, il Kang Tega o l'Ama Dablam e piccoli insediamenti con restaurantini e bancarelle di souvenir tibetani. Il sentiero scende poi al fiume a Punkhi Tenga, ottimo punto di sosta, per poi risalire un costone boscoso tra abeti e rododendri e arrivare alla sella su cui è situato il monastero di Tyangboche. Da qui si gode una straordinaria vista di montagne a 360° giustamente considerata una delle più suggestive del mondo.

Sistemazione: Lodge FB

7° giorno - Tyangboche - Pheriche (4243 m) - 5 h

Una breve discesa attraverso un idilliaco bosco di rododendri, radure costellate di "mani" (muri di pietre delle preghiere) ci riportano al fiume. Un ponte sospeso sopra una forra ruggente ci porta sul versante opposto che con belle visioni dell'Ama Dablam ci porta a Pangboche, importante centro agricolo della valle, dove si supera la faticosa cifra dei 4000 m, prima di arrivare alla bella, ma spazzata dal vento, piana di Pheriche con l'omonimo insediamento (4200 m).

Sistemazione: Lodge FB

8° giorno - Pheriche - Lobuche - (4950 m) - 6/7 h

Prima si attraversa tutta la piana dominata dal Taboche, dal Cholatse e dal Lobuche Peak mentre l'Ama Dablam è ormai alle spalle. Poi un'erta salita affronta le morene della lingua terminale del ghiacciaio del Khumbu che proviene direttamente dall'Everest. Data la quota, gli sforzi andranno dosati al massimo. Una sosta a Dughla (4620 m) prima di terminare la salita in un punto di grande suggestione, il cosiddetto "cimitero degli Sherpa", dove Sherpa e alpinisti hanno costruito una grande quantità di "chorten" (sacri cumuli di pietre) in memoria dei caduti in montagna. Camminando nella valletta laterale, formata dalle morene del Khumbu, si ha la possibilità di posare lo sguardo sul Pumori e sul Nuptse prima di arrivare al piccolo insediamento di Lobuche.

Sistemazione: Lodge FB

9° giorno -Lobuche - acclimatazione

Indispensabile giornata di sosta per perfezionare l'acclimatazione, riposarsi, visitare il laboratorio Piramide del CNR, darsi un'occhiata intorno in un luogo senz'altro eccezionale.

Sistemazione: Lodge FB

10° giorno -Salita al Kala Pattar (5545 m) e ritorno a Lobuche - 7/8 h.

Escursione senza ghiacciai per vedere l'Everest ad un palmo di naso! Per trekker ed alpinisti. Un paio d'ore semi pianeggianti o di blanda salita ci portano al lago prosciugato di Gorak Shep (5160 m) ai piedi del Pumori e in faccia alla impressionante parete Ovest del Nuptse. La salita al Kala Pattar è abbastanza ripida e diretta su un sentiero comodo e ben tracciato. I tempi di percorrenza dipenderanno tutti dallo stato di forma di ciascuno. Chi lo desidera può riposare al campo.

Agenzia viaggi di Dolma Tours Snc

Via Cormore 11 - 17020 Magliolo (Sv) – Italia Tel +39.019.681.62.06 – cell: +39.393.911.61.35 e-mail:info@guidestarmountain.com
P. IVA 01328100092 - Iscr. CCIA n° SV136580

Sistemazione: Lodge FB

11° giorno - Lobuche - Chuckung (4730 m) - 7 h

Ritornando sui nostri passi fino a Dughla e passando alti sopra a Pheriche entriamo nella valle dell'Imja

Sistemazione: Lodge FB

12° giorno - Chukung - Campo Base Island Peak (5087 m) - 3/4 h

Un'entusiasmante camminata al centro di un anfiteatro di montagne impareggiabile, caratteristica la piana di sabbia formata da un lago prosciugato ai piedi dell'Island Peak.

Sistemazione: Campo FB

13° giorno - Ascensione dell'Island Peak (6189 m) - 10 h a/r

Una partenza notturna per affrontare i mille e passa metri di dislivello che ci attendono. Una prima parte su sentiero, ripido ma ben tracciato è seguito da pietraie e roccette fino a quota 5900 dove si entra sul ghiacciaio. Bello e spettacolare, ma sicuro allo stesso tempo, conduce ai piedi del risalto della vetta dove un breve pendio a circa 40° ci conduce sulla cresta terminale, aerea ma larga abbastanza da non costituire una seria difficoltà. (corde fisse sul tratto terminale).

Sistemazione: Campo FB

14° giorno - Campo Base Island Peak - Dingboche (4300 m) – 4/5 h.

Sistemazione: Lodge FB

15° giorno - Dingboche – Tiangboche (4000 m) – 5 h

Sistemazione: Lodge FB

16° giorno - Tiangboche - Namche Bazar - 5/6 h

Sistemazione: Lodge FB

17° giorno - Namche - Lukla - 7 h.

Sistemazione: Lodge FB

18° giorno - Volo Lukla - Kathmandu

Trasferimento privato aeroporto/albergo e sistemazione in albergo (*** - zona centrale)

Sistemazione: Hotel B&B

19° giorno - Kathmandu

Turismo

Sistemazione: Hotel B&B

20° giorno - volo per l'Italia

Trasferimento privato albergo/aeroporto e volo per l'Italia

BB = Bed & Breakfast

FB = Pensione completa

Nota: nel caso l'operativo dei voli costringesse ad aumentare la durata del programma di più di un giorno, il relativi costi saranno a carico dei partecipanti.

Le quote comprendono

A Kathmandu transfer aeroporto/albergo e v/v, notti come da programma in hotel (***) in camera doppia con prima colazione. Voli interni e/o trasporti con mezzi privati (secondo programma). In trekking: permessi e tasse di ingresso Parchi e/o aree limitate, guida sherpa in lingua inglese, sherpa d'alta quota, portatori, pernottamenti in lodge o in tenda con cucina al seguito (secondo programma), pensione completa. Cena a fine trekking a Kathmandu in ristorante tipico.

Quota iscrizione

Assicurazione medico-bagaglio (vedi estrapolato garanzie assicurative), spedizione a domicilio documenti e set da viaggio.

Le quote non comprendono

Volì da e per l'Italia. Eventuale sistemazione singola, tasse aeroportuali, extra, pranzi e cene nei giorni di permanenza a Kathmandu, visto d'ingresso in Nepal, tasse d'imbarco a Kathmandu, assicurazioni facoltative. Tutto quello non menzionato in "La quota comprende".

Agenzia viaggi di Dolma Tours Snc

Via Cormore 11 - 17020 Magliolo (Sv) – Italia Tel +39.019.681.62.06 – cell: +39.393.911.61.35 e-mail:info@guidestarmountain.com

P. IVA 01328100092 - Iscr. CCIA n° SV136580