



## valle del Khumbu - il trekking più spettacolare del Nepal

La regione del Khumbu si trova nel cuore dell'Himalaya Nepalese, poche centinaia di chilometri a Nord di Kathmandu. È certamente la regione più conosciuta e frequentata dell'intera catena montuosa per la presenza della montagna più alta della Terra e del suo campo base accessibile: l'Everest. Ma la struttura geografica del Khumbu fa sì che vi siano ancora grandi spazi isolati e meno conosciuti che andremo a visitare... come la valle di Thame e Tengbo, il sesto lago di Gokyo, il sentiero balcone che porta al CB dell'Ama Dablam, ecc... Compiendo un percorso da ovest a est il panorama sarà crescente e il periodo tardo autunnale garantirà bel tempo e minor affollamento. Una volta finito il trekking in quota il viaggio prevede la visita culturale dei dintorni di Kathmandu caratterizzata da templi, monasteri, architetture uniche che rispecchiano la religione buddista locale, e ancora il contatto con la quotidianità del popolo nepalese e la loro cucina tipica.

Il viaggio è accessibile a tutti coloro che sono in buona forma fisica e di salute. La gran parte del percorso si svolge su sentiero e non è richiesta alcuna abilità tecnica. L'unico ostacolo sarà l'alta quota, alla quale bisognerà adattarsi gradualmente. Questa rimane sempre un'incognita anche per il più forte alpinista, e sarà compito della Guida Alpina preoccuparsi che le tappe vengano svolte secondo le esigenze di tutti i componenti del gruppo per garantire la buona riuscita del viaggio.

**Periodo indicativo:** metà novembre - metà dicembre.

**Scarica il programma dettagliato qui sotto.**

**A partire da: 3500.00 Euro**

**Programma:**

**Con riserva di modifiche in base alle condizioni sul posto e alla condizione fisica dei partecipanti.**

**1° giorno:** Volo da Parigi o Milano.

**2° giorno: arrivo a Kathmandu**

Arrivo a Kathmandu. Preparativi per la partenza. Nel quartiere di Thamel, i venditori espongono le loro coperte di lana tessute a mano. Andremo a Durbar Square, capolavoro di architettura nepalese con i suoi templi a pagoda in legno; passeremo poi nei vicoli dei mestieri... Pernottamento in hotel.

**3° giorno: Kathmandu.**

**4° giorno: Kathmandu - Lukla - Monjo**

Breve volo da Kathmandu a Lukla. Siamo nelle montagne, nel cuore dell'Himalaya. Nonostante la bassa quota (2600 m) i primi giorni saranno fondamentali all'acclimatamento e le tappe corte per permetteranno al nostro corpo di adattarsi all'ambiente. In circa 3 ore e mezza di cammino arriviamo all'abitato di Monjo 2600 m. Notte in lodge (casa contadina adattata al ricevimento di turisti, simile ad un nostro ostello).

**5° giorno: Monjo - Namche Bazar 3400 m**

Namche Bazar è un crocevia di commercio e cultura. Qui ogni anno i Tibetani arrivano dopo giorni di cammino tra i colli Himalayani, per vendere al mercato i loro vestiti e i loro prodotti. Il villaggio sembra essere costruito intorno alla piazza del mercato. Qui confluiscono 3 valli: quella che porta in Tibet, quella che porta al Campo Base dell'Everest, e quella centrale che arriva fino al Cho Oyu passando per i laghi di Gokyo. Tempo di percorrenza: 4 ore e mezza di cammino.

**6° giorno: Namche Bazar - Kumjung - Namche Bazar**

A questo punto è indispensabile un giorno di quasi riposo e permanenza in quota per lasciare che il nostro corpo produca globuli rossi e si adatti alla quota. Faremo una piccola escursione al paesino di Kumjung, arroccato sulla collina soprastante, dal quale si gode di una vista incredibile sull'Ama Dablam, il Lothse e buona parte della regione del Khumbu.

**7° giorno: Namche Bazar - Thame 3800 m**

Ci avvieremo per la valle più ad Est, quella che conduce in Tibet. Non prenderemo molto dislivello, il paesaggio cambierà ancora una volta e man mano che saliremo ne scopriremo ancora di nuovi. Il villaggio di Thame è posto all'ingresso di una breve valle laterale che andremo a visitare il giorno seguente. Siamo ai piedi delle spettacolari pareti del Tengkhampoche. il lodge è estremamente accogliente. Il villaggio è popolato da molti bambini che arrivano dagli agglomerati limitrofi per andare a scuola. Tempo di percorrenza: 3 ore e mezza.

**8° giorno: Thame - Tengbo 4100 m - Thame**

Continuiamo l'acclimatamento andando ad esplorare questa vallata laterale che porta nella regione del Rolwaling. Il paesino di Tengbo è formato da 3 baite diroccate e un lodge. Il paesaggio è incantato, remoto, e spettacolare. L'ottima cucina di Mingma ci darà le giuste energie per rientrare a Thame.

Tempo di percorrenza: 4 ore.

**9° giorno: Thame - Lungden 4200 m**

Torniamo nella valle principale e continuiamo il nostro giro salendo al villaggio di Lungden: il campo di patate tra i più alti del Khumbu! A quanto pare le migliori patate nepalesi arrivano proprio da lì. Il villaggio si trova questa volta sul lato sinistro orografico. La vegetazione è ormai scomparsa e l'ambiente è semi desertico. Ogni tanto però, può succedere che durante la notte vi sia una spruzzata di neve, che rende il paesaggio davvero surreale.

Tempo di percorrenza: 4 ore e mezza.

**10° giorno: Lungden - Renjo Pass 5300 m - Gokyo 4400 m**

Prima tappa impegnativa: il passaggio del Renjo Pass. Dopo una partenza su sentiero ripido la salita riprende in modo più graduale. Il cammino è sempre agevole, ma la quota si fa sentire. L'arrivo al colle è uno dei più bei momenti del Trekking: fino qui abbiamo scoperto di giorno in giorno il panorama crescente. Arrivati al colle tutta la catena Himalayana si apre a noi in un secondo: l'Everest, il Lothse, il Pumori, L'Ama Dablam, il Makalu, il Cho Oyu e tutti i colossi sono davanti a noi. La discesa a Gokyo è soleggiata e di contrasto offrendoci grandi laghi blu e animali al pascolo. Siamo arrivati nella valle centrale. Tempo di percorrenza: 6 ore e mezza.

**11° giorno: Gokyo 4400 m**

Giorno di acclimatamento a Gokyo. Per coloro che se la sentono faremo una breve passeggiata di 2 ore per arrivare fino al 6° lago, ai piedi del versante SE del Cho Oyu, colosso di 8000 m. Gli altri potranno comodamente riposare al villaggio per "ricaricare le batterie".

**12° giorno: Gokyo Ri 5300 m - Tagnag 4300 m**

**Ci alziamo presto la mattina per andare a vedere l'alba sul Gokyo Ri. La piramide dell'Everest si illuminerà di rosa e sarà uno spettacolo unico. Di ritorno al villaggio ci riposiamo qualche ora per poi ripartire con il nostro giro verso il villaggio di Tagnag.**

Tempo di percorrenza: 3 ore per la salita al Gokyo Ri più 2 ore per arrivare a Tagnag.

**13° giorno: tagnag - Cho La Pass 5400 m Dingboche 4530 m.**

**Seconda tappa lunga. Da Tagnag saliamo al Cho la Pass 5400 m che ci dà accesso alla valle più a Ovest, quella del campo base dell'Everest. Da qui ancora una volta il paesaggio cambia, ci avviciniamo alle montagne più alte della Terra, e per prati e morene arriviamo al paese di Dzongla. Siamo proprio sotto la parete N del Cholatse: 1600 m verticali di ghiaccio e roccia che incombono sul villaggio. Dopo pranzo riprendiamo la nostra discesa fino a Dingboche, crocevia di turisti e Yak che si dirigono a Kalapattar e all'Everest BC.**

Tempo di percorrenza: 6 ore e mezza.

**14° giorno: riposo**

**15° giorno: Dingboche - Ama Dablam BC - Tengboche 3867 m**

Altra chicca di questo tour è la visita al campo base dell'Ama Dablam. Questo ci porterà fuori dalla rotta turistica per qualche ora. Il CB dell'Ama Dablam è un gigantesco pianoro arroccato tra i picchi, che dà un senso di pace e serenità. Il campo sarà, a seconda della stagione, popolato da tende e alpinisti che sperano di raggiungere la vetta del Cervino dell'Himalaya. Da qui scendiamo poi al villaggio di Tengboche, famoso per il suo importante monastero.

Tempo di percorrenza: 6 ore.

**16° giorno: Tengboche - Namche Bazar 3400 m**

**Visitiamo il monastero buddista e cominciamo la discesa verso Namche Bazar. Ritroviamo la vegetazione e ci sembrerà strano di "correre" a 3400 m. Ormai abbiamo il corpo pieno di ossigeno e di globuli rossi... e ci sembrerà di essere alla guida di un Ferrari!**

Tempo di percorrenza: 4 ore.

**17° giorno: Namche Bazar - Lukla 2600 m**

Di ritorno a Namche, terminiamo il cerchio e torniamo a Lukla per riprendere l'aereo.

Tempo di percorrenza: 5 ore.

**18° giorno: Lukla - Kathmandu**

Salita al campo alto a 5800 metri su facili ghiaioni ed erba. Il campo è situato sul bordo del ghiacciaio che scende dalla vetta. Pernottamento in tenda. ?

Tempo di percorrenza: 3/4 ore.

**19° - 21° giorno:** Visita della regione di Kathmandu e dei suoi aspetti culturali.

**22° giorno:** Volo Kathmandu Parigi/Milano.

**23° giorno:** arrivo.

## INFORMAZIONI COMPLEMENTARI

### Livello tecnico:

Il livello tecnico del trekking è tale per cui sia accessibile alla gran parte degli escursionisti abituali. L'impegno del percorso è essenzialmente legato alla quota. L'acclimatamento verrà gestito dalla Guida Alpina che accompagnerà il gruppo.

### Preparazione fisica:

Trekking accessibile a chiunque in grado di camminare da 5 a 7 ore ogni giorno. Gli orari indicati sono il tempo effettivo di cammino, escluse le pause. L'altitudine media elevata di questo trekking aggiunge difficoltà allo stesso. Non arrivate troppo stanchi all'inizio del trekking, perché la fatica spesso porta a un cattivo acclimatamento. Non cercate di svolgere tutto il lavoro prima di partire, arrivando scarichi alla partenza. Vi chiediamo di fornire un certificato medico di idoneità alla quota.

### Vita di gruppo:

I partecipanti affrontano una spedizione o un trekking d'altitudine in un ambiente ostile a causa della lontananza, il freddo e il disagio della vita quotidiana. Questi diversi fattori legati alla fatica dopo diversi giorni di cammino, possono causare stress, morale basso e disturbi dell'umore inducendo comportamenti relazionali più difficili. Tutti devono essere attenti a questi cambiamenti nel comportamento e devono parlarne con la guida, per evitare conflitti tra i membri del gruppo. In ogni caso, cercare di dimostrare buon umore, tolleranza e rispetto non solo verso membri del gruppo ma anche verso la squadra locale. Un piccolo sorriso anche nei momenti difficili sarà sempre un forte segno di amicizia e comfort a tutto il gruppo.

### Modifica del programma:

L'imprevisto è parte del viaggio: nessuno è al riparo dai problemi di dogana, dalle frane, dalle cattive condizioni meteorologiche, dal mal di montagna (leggero e fastidioso per l'altitudine). L'itinerario qui riportato è indicativo. La guida è il solo che può decidere su qualsiasi modifica, in particolare per l'ascensione, a seconda delle condizioni meteorologiche e della neve, e la forma dei partecipanti. Possono verificarsi ritardi, a causa delle autorità locali, e noi non possiamo essere ritenuti responsabili. La regione è ancora piuttosto selvaggia rispetto ad altre valli e a volte è meno facile trovare aiuto dagli abitanti del villaggio.

### Accompagnamento:

Guida Alpina UIAGM trilingue.

Questi assicura un buon svolgimento del viaggio e risolve imprevisti che possono sorgere.

È lì anche per garantire la sicurezza per l'attraversamento dei passi in quota, e durante la scalata alla vetta; attrezzatura di corde fisse, problemi medici legati alla quota... In caso di problema grave, organizzerà il vostro rientro.

### Una squadra nepalese composta da:

responsabile della squadra e dell'intendenza. Portatori.

Un Sirdar che parla bene l'inglese,

### Durata del soggiorno:

23 giorni A/R.

### Punto di incontro:

giorni prima della partenza.

La vostra convocazione verrà inviata 31

### Pernottamenti:

minuti da Thamel, garantendo calma e tranquillità. Camere doppie.

A Kathmandu: Hotel \*\*\*\* Royal Sing, a 15

### Durante il trekking:

persone. Prevedere sacco a pelo e sacco lenzuolo.

In comodi lodges, in stanze da 2-3

### Pasti:

le cucine del mondo. Vi consigliamo ristoranti nepalesi e tibetani, naturalmente!

A Kathmandu: sono rappresentate tutte

### Durante il trekking:

Menu alla carta nei lodges.

Alcuni principi di base sono da seguire per evitare guai. Mai bere acqua non disinfettata e sbucciare la frutta, evitando le verdure.

### Portaggio:

I bagagli saranno trasportati dai portatori in tutto il trekking. Peso massimo autorizzato: 15 kg. Con l'aumento del costo dei portatori, siamo obbligati a garantire il rispetto del numero di chili a persona. Voi trasporterete solo uno zaino leggero con oggetti personali (bottiglia d'acqua, giacca a vento, pile, ecc.).

### Formalità burocratiche:

Passaporto in corso di validità.

### Materiale necessario:

***L'elenco completo sarà fornito al momento della registrazione.***

**Materiale di sicurezza e materiale collettivo fornito:**

Farmacia d'alta quota collettiva.

**Condizioni sanitarie:**

Nessuna vaccinazione è obbligatoria.

**Vaccinazioni utili:**

l'epatite A e B.

**Visite mediche:**

Vi chiediamo di fornire un certificato medico di attitudine allo sforzo in alta quota. Per questa visita medica, vi invitiamo a visitare un centro raccomandato dal CCA. Una buona salute è un bene fondamentale per godervi il vostro viaggio. Si consiglia inoltre di non essere troppo stanchi, per aver voluto organizzare tutto il lavoro prima di partire. L'affaticamento generale è un fattore di scarso adattamento all'altitudine.

Ricordatevi di consultare il dentista, perché l'altitudine può avere un impatto significativo sulle vecchie otturazioni.

Se si vuole fare un consulto in un centro specializzato per i problemi di altitudine, è possibile contattare: Avicenna Ospedale 125, route de Stalingrad - 93000 Bobigny (tel. 01 48 95 56 3). È inoltre possibile contattare il CCA, che vi darà tutte le informazioni necessarie (tel. 01 48 38 77 57).

L'Ospedale di Sallanches offre anche gratuitamente un consulto medico fino al 1° agosto 2011, per i problemi legati all'altitudine (tel. 04 50 47 30 89).

Le nostre guide sono certificate per l'assistenza sanitaria dal IFREMMONT ([www.ifremmont.com](http://www.ifremmont.com)).

In caso di problema medico durante una spedizione, è possibile consultare un medico 24/24 h per telefono.

È possibile creare una propria cartella clinica online sul sito IFREMMONT prima di partire, che informerà il medico in caso di problemi sulla montagna ([http://www.ifremmont.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=293&Itemid=407](http://www.ifremmont.com/index.php?option=com_content&view=article&id=293&Itemid=407) (= it9)).

Oppure centro di medicina d'alta quota ad Aosta.

#### **Il prezzo comprende:**

L'organizzazione del viaggio.

L'accompagnamento di una guida alpina.

Squadra locale: le guide Sherpa, portatori, cuochi e le loro attrezzature.

Il volo Milano/Parigi - Kathmandu A/R in classe economica, compresa la compensazione delle emissioni di CO<sup>2</sup> (vedi [goodplanet.org](http://goodplanet.org) sito web).

Trasferimenti aeroporto - hotel.

Il volo Kathmandu - Lukla - Kathmandu.

Pernottamenti e prima colazione in hotel \*\*\* a Kathmandu.

Pensione completa durante il trekking.

Tasse Parco Nazionale.

#### **Il prezzo non comprende:**

Il costo dei visti.

Tasse aeroportuali internazionali (130 euro circa) se ci sono.

Tasse aeroportuali nazionali e di sicurezza.

Cartina TIMS (7,50 euro).

Pasti a Kathmandu.

Supplemento camera singola.

Bevande e spese personali.

Eventuale noleggio attrezzatura.

Bagaglio in eccesso.

Tutto ciò che non è menzionato nella "quota comprende" (visite non programmate, imprevisti, ecc.).

**Assicurazioni:**

Opzione 1: assistenza rimpatrio / spese mediche: 1,6%.

Opzione 2: Cancellazione + bagaglio + rientro + Responsabilità civile: 3,5%.

Opzione 3: Opzione 1 + Opzione 2: 4,6%.



alpinismo  
sci alpinismo  
roccia  
ghiaccio  
escursionismo  
viaggi  
spedizioni

**Enrico Bonino**  
guida alpina e  
maestro di alpinismo

frazione Orsieres, 28  
11023 Saint Denis (AO)  
tel 0039-349.58.98.241

[www.odyssee-montagne.it](http://www.odyssee-montagne.it)

P. IVA 01118260072  
C.F. BNNNRC81D11C722G