

CAMPO BASE DELL' EVEREST e SALITA ISLAND PEAK 6189m

Il Nepal, con otto delle dieci montagne più alte del mondo è il paese della grande catena Himalayana, con i panorami montani più spettacolari di tutto il pianeta.

Un trekking tra gli uomini dell'Est, gli Sherpa, uno dei più noti gruppi etnici nepalesi che vive ai piedi della montagna più alta del mondo; l'Everest 8850 m. Il percorso si snoda attraverso il Parco Nazionale Sagarmatha situato nella Valle del Chumbo, con splendidi colpi d'occhio sull'Everest, Lhotse, Pumori, Cho Oyu, Ama Dablam e tante altre montagne.

1 -2 giorno Milano –Kathmandu Arrivo nella capitale nepalese, assistenza, trasferimento e sistemazione in Hotel.

3 giorno visita alla capitale del Nepal

4 giorno Kathmandu –Lukla (2842 m) con volo aereo e inizio del trekking con arrivo a Pakding (2800 m) Ore 3

5 giorno Namche Bazar (3440 m)

Camminando sulla riva ovest del Dudh kosi, attraverso una foresta di pini e rododendri si arriva al villaggio di Mondzo, dove il sentiero scende fino al grande ponte sospeso e raggiunge Jorsale (2780 m), L'ultimo villaggio prima di Namche Bazar. Si entra nel Parco Nazionale Sagar matha (Parco Nazionale dell'Everest) e da qui il sentiero sale rapidamente verso Namche capitale della regione Sherpa. Ore 6.30

Giornata di acclimatazione; si può cogliere l'occasione per andare a visitare il museo di Sagarmatha poco sopra Namche, ed i villaggi di Khumde e Khumyung da dove si può godere una vista spettacolare sul Kantega, Tamserqu, in distanza AmaDablam e Everest.

7 giorno Tenqboche (3850 m)

Per sentiero panoramico a mezza costa si passa il bivio per la valle di Gokyo per poi scendere sulle rive del Dudh Kosi, attraversato il torrente si sale per sentiero ripido al monastero di Tenqboche . Ore 6

8 -9 giorno Namche Bazar (3440 m) giornata di acclimatazione .

giorno Periche (4243 m) una giornata di acclimatazione .

Seguendo il sentiero alto, a tratti esposto si raggiunge tranquillamente il villaggio di Pangboche, famoso per il Gompa in cui, si dice, siano conservati lo scalpo dello Yeti. Si prosegue per Periche, mentre la vegetazione si fa sempre più rada e bassa . Ore 6

10 giorno Lobuche (4900 m)

Percorsa l'ampia spianata fino a Tukla, si incomincia a salire fin dove inizia i Ghiacciaio del Khumbu; poco prima di Lobuche, sorge una fila di chorten e di "memorial stones" in ricordo degli alpinisti morti sull'Everest. Ore 4-5

11 giorno Kala Pattar (5545 m)-Gorak Shep (5170 m)

Da Lobuche si costeggia il ghiacciaio del khumbu fino a Gorak Shep, l'ultimo piccolo villaggio, da dove si sale sulla facile e panoramica cima del Kala Pattar; vista straordinaria sulle montagne più alte del mondo . Ore 5-6

12 giorno Campo Base dell'Everest (5400 m)

Si segue il sentiero sulla tormentata morena del ghiacciaio, fino alle tendine del campo base, dove inizia la salita sulla via normale del Monte Everest. Rientro a Gorak Sherp. Ore 3-4

13 giorno Dyngboche (4410 m)

Facile tappa lungo un sentiero in quota ,sulla sponda sinistra della Valle, con panorami sulla parete nord dell'AmaDablam. Ore 4.30

14 giorno Chukung (4750 m)

Piacevole e panoramica tappa che in poche ore porta all'ultimo pascolo estivo alla testata della valle; da qui è ben visibile la mitica parete Sud del Lhotse. Rientro a Dyngboche. Ore 2.30

15 -16 giorno Campo Base e salita Island Peak (6189 m)

17 giorno Panqboche

Si scende rapidamente imboccando il sentiero della valle principale fino a Panqboche, sede del più antico gompa del Khumbu.

18 giorno Visita al Campo Base dell' Ama Dablam

19 giorno Namche Bazzar (3440 m)

Attraverso foreste di pini e rododendri, si scende prima al fiume Dudh Kosi,poi il sentiero sale ripido al lodge Ama Dablam da dove si può ammirare per l'ultima volta questa bellissima montagna. Per sentiero panoramico si raggiunge la capitale degli Scerpa.

20 giorno Lukla (2842 m)

Lungo il sentiero già percorso all'andata si raggiunge Lukla. Ore 8

21 giorno Lukla-Kahmandu

Trasferimento e sistemazione in Hotel; pomeriggio a disposizione .

22 giorno Kathmandu Giornata dedicata alla visita della città.

23 -24 giorno Kathmandu –Milano

Servizi inclusi

- Guida alpina italiana
- Volo internazionale A/R in classe economica
- Trasferimenti aeroporto hotel aeroporto
- Sistemazione in Hotel a Kathmandu, camera doppia, Bed and Breakfast, 4 notti.
- Trasferimenti interni in aereo
- Sistemazione in lodge,pensione completa
- Guida /Sirdar locale di lingua inglese

- Portatori per trasporto bagaglio personale , max 20 kg.
 - Trekking Permit –ingressi ai Parchi Nazionali
- Servizi non inclusi
- Attrezzature personali
 - Visto per i Nepal (direttamente all'arrivo all'aeroporto) 25-30€
 - Pasti principali a Kathmandu
 - Extra in genere,mance,bevande e tutto quanto non menzionato sopra.

Partenza: prima settimana di Ottobre (data da definire !!!)

Quota di partecipazione: da definire !!!