

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 Phakding (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 Manjo, 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 Sagarmatha (Parco Nazionale dell'Everest) e da qui il sentiero sale rapidamente verso Namche capitale della regione Sherpa. Ore 6.30

- ❖ **6° giorno Namche Bazar** (3440 m) giornata di acclimatazione.

Si può cogliere l'occasione per andare a visitare il museo di Sagarmatha poco sopra Namche, ed i villaggi di Khunde e Khumyung da dove si può godere una vista spettacolare sul Kangtega, Thamserku, in distanza Ama Dablam e Everest.

- ❖ **7° giorno Tengboche** (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 Tengboche . Ore 6

- ❖ **8° giorno Pangboche** (3950 m)
Per sentiero attraverso una foresta di betulle e rododendri giganti, si raggiunge il villaggio di Pangboche.
Visita al monastero famoso per la conservazione dello scalpo dello Yeti (si dice) . Ore 3

- ❖ **9° giorno Campo Base Ama Dablam** (4600 m)
Trekking di acclimatazione al Campo Base della montagna più bella del mondo l'Ama Dablam 6856m, dove numerose spedizioni intendono salire la vetta.
Panorami strepitosi verso il Lobuche Peak 6495m –Everest e Lhotse.

- ❖ **10° giorno Pheriche** (4243 m)
Superato il Pheriche Pass a 4270m si raggiunge l'ampia spianata dove il sorge il villaggio di Ponche 4240m ai piedi del Cholatse 6335m. ore 6

- ❖ **11° giorno Pheriche Ry 5000m**
Trekking di acclimatazione sul Pherice Ry 5000m, punto panoramico verso l'Island Peak 6189m cima in programma da salire. Ore 4
- ❖ **12° giorno Lobuche 4900m**
Percorsa l'ampia spianata fino a Tukla, si sale fin dove inizia il ghiacciaio che scende dall'Everest, al Passo poco prima di Lobuche, dove sorgono una fila di chorten e di "memorial stones" in ricordo degli alpinisti morti sull'Everest. ore 5 e arrivo alla Piramide del CNR 4970m
- ❖ **13° 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
- ❖ **14° giorno Campo Base Pumori 5441m - 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 Shep.
Rientro alla Piramide del CNR Ore 4-5
- ❖ **15° giorno Dingboche (4410 m)**
Facile tappa lungo un sentiero in quota ,sulla sponda sinistra della Valle, con panorami sulla parete nord dell'Ama Dablam. Ore,4.30
- ❖ **16° giorno Chukhung (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. Ore 3
- ❖ **17°-18° giorno Campo Base e salita Island Peak (6189 m)**
Campo base 5100m ore 6 –salita Island Peak ore 7-8
- ❖ **19° giorno Pangboche 3950m**
Si scende rapidamente imboccando il sentiero della valle principale fino a Pangboche, sede del più antico gompa del Khumbu.
- ❖ **20° giorno Namche Bazaar (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. Ore 6
- ❖ **21° giorno Lukla (2842 m)**
Lungo il sentiero già percorso all'andata si raggiunge Lukla. Ore 8
- ❖ **22° giorno Lukla-Kathmandu**
Volo di Trasferimento e sistemazione in Hotel; pomeriggio a disposizione .
- ❖ **23° giorno Kathmandu**
Giornata dedicata alla visita della città.
- ❖ **24° giorno volo per 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 !!!