

Itinerario 20 giorni Gokyo - Chola Pass - Trekking al campo base dell'Everest



Cari soci,

il sottoscritto e Rinaldo stiamo organizzando un trekking ai laghi di Gokyo e al Campo base dell'Everest, una camminata che non presenta difficoltà tecniche, ma toccherà quote importanti (un passo di 5300 m e due cime sopra i 5500m).

Dunque è necessario un buon allenamento. Il percorso è pensato per ottenere una buona acclimatazione.

Il periodo scelto è dall' **8-9 ottobre al 28 2023.**

Se qualcuno è interessato e vuole ulteriori informazioni e chiarimenti può scrivermi al seguente indirizzo altopiano56@gmail.com o telefonando al 3398173080.

Allego il programma.

Vi chiederai di contattarmi entro il 10 giugno.

Un abbraccio

Francesco Tognon

Itinerario con prezzo per 20 giorni Gokyo - Chola Pass - Trekking al campo base dell'Everest

Giorno 01: Arrivo all'aeroporto internazionale di Tribhuvan, Kathmandu.

Al tuo arrivo all'aeroporto internazionale di Tribhuvan, sarai accolto e accolto dal ns rappresentante aeroportuale. Sarai accolto tradizionalmente con ghirlande di fiori e poi trasferito al tuo albergo. Nel pomeriggio, puoi fare una passeggiata e visitare i negozi. Pernottamento a un albergo a Kathmandu.

Giorno 02: Giornata libera per la preparazione del viaggio. Pernottamento in hotel a Kathmandu (1400 m).

Giorno 03: Dopo la colazione del mattino, la nostra guida verrà a prendervi dall'hotel e vi condurrà al terminale dell'aeroporto nazionale. Ricevi la tua carta d'imbarco e vola da Kathmandu a Lukla (2886 m.) che richiede circa 35 minuti. Il volo ti offre viste ravvicinate dell'Himalaya e paesaggi romantici di colline, fattorie e fiumi.

All'arrivo a Lukla, inizierai il trekking di 3 ore a Phakding (2640 m.). Inizierai il tuo trekking da Lukla con una leggera salita sul fianco della montagna sulla riva sinistra del fiume Dudh Koshi. Mt.Nupla (5885 m) che può essere visto in lontananza è un picco in cima al Kongde Ridge. Voi scendi lungo un sentiero di montagna che si fonde con il tuo percorso verso l'Everest, con vista su a meravigliosa vallata alla tua destra; e Mt.Kusum Kang (6367 m.) fino all'estremità. Pernottamento lodge.

Giorno 04: Il trekking da Phakding a Namche Bazaar (3440 m.) dura circa cinque ore. Namche Bazaar (3440 m) è circondato su tre lati da catene montuose e si apre solo dove affronta il BhoteKoshi. Pernottamento lodge.

Giorno 05: Una giornata di riposo a Namche Bazaar (3440m.) per acclimatarsi. È un posto ideale per trascorrere una giornata di riposo per acclimatarsi all'alta quota prima di ripartire verso Tyangboche. Per acclimatarsi si cammina fino a Khumjung dove si può visitare un monastero. Puoi anche goderti le splendide viste su Everest, Ama Dablam, Thamserku, Nuptse, Lhotse, Tawoche, e Kwangde e così via.

Oppure puoi fare un'ora di cammino fino a Syangboche (3800 m.) dove l'Everest View Hotel si trova sopra Namche per una vista eccezionale Everest, Nuptse, Lhotse, AmaDablam, Thamserku e Kusum Kangaru. Pernottamento Lodge.

Giorno 06: Trek da Namche Bazaar a Dole (4040m.) via Khumjung, dura circa sei ore.

Da Namche il percorso sale fino a Khumjung, un pittoresco villaggio anch'esso ha il suo Gompa all'estremità superiore della città. Subito dopo aver lasciato Khumjung il sentiero sale a grande chorten in cima a un crinale. Questa cresta scende da Khumbila, un picco di 5734 m, detto a essere la dimora del Dio protettore della regione del Khumbu. Il sentiero scende leggermente verso il Sanasa e poi sale fino a Mongla (4000m.). Da qui, puoi vedere viste panoramiche di varie montagne. Cammini ripidamente scendendo il passo attraverso Phortse Tenga e da lì il sentiero sale ripido fino a Dole, attraverso boschi di rododendri e betulle decorati con muschi e licheni pendenti. Puoi gustare un delizioso pasto a Phortse Tenga (3650 m.). Pernottamento in lodge.

Giorno 07: Il trekking da Dole a Machermo (4150 m) dura circa cinque ore. Da Dole si sale

costantemente lungo il fianco della valle, dove piccoli e spinosi cespugli lasciano il posto alla macchia di ginepro all'aumentare dell'altitudine. Il sentiero passa molti insediamenti estivi. Davanti a te viste maestose di Cho Oyu, mentre a valle ci sono le vette di Kangtega e Thamskerku. Questa è una giornata breve e arriverete a Machermo in tempo per il pranzo. Rimanere pernottamento in rifugio.

Giorno 08: Il trekking da Machermo a Gokyo (4750 m) dura circa quattro ore e mezza. Oggi ci dirigiamo verso i laghi di Gokyo. Segui un sentiero molto panoramico fino a Pangka e poi scendi leggermente, seguendo uno con l'acqua di fusione del ghiacciaio. I fiumi scorrono lungo il lato ovest del Ngozumpa Ghiacciaio. Si sale un ripido pendio roccioso nella valle a fianco del ghiacciaio, passando il primo dei laghi sacri. In breve si arriva al secondo dei laghetti, incrociando il sentiero che si dirige attraverso il ghiacciaio fino a Cho La (5420 m.), il percorso verso Lobuche e l'Everest. Il terzo lago è noto come Dudh Pokhari e sulla sua sponda orientale si trova l'insediamento di Gokyo. Pernottamento in lodge.

Giorno 09: Giornata di riposo a Gokyo durante la quale si può fare un'escursione dentro e intorno alla valle di Gokyo.

Gokyo è un centro commerciale dove gli Sherpa gestiscono lodge per fornire i migliori servizi trekker. Gokyo si trova accanto al ghiacciaio Ngozumpa, il più grande ghiacciaio del Nepal. Questo giorno puoi anche fare una gita al Quinto Lago attraverso il Quarto Lago. Pernottamento in lodge.

Giorno 10: trekking/salita da Gokyo a Gokyo Ri (5340 m) e ritorno a Thangna (4650 m) via Il villaggio di Gokyo dura circa quattro ore e mezza. GokyoRi incombe sopra il villaggio sul bordo settentrionale del lago e si lascia il campo subito dopo le prime luci dell'alba, seguendo un ripido sentiero in salita la collina. Man mano che sali, le vette dell'Everest, del Lhotse e del Makalu vengono lentamente alla vista e la vista dalla cima dello stesso GokyoRi è una delle più belle che si possano avere sull'Everest regione - alcuni dicono che è anche migliore di quella di Kala Patthar. Dopo pranzo è una breve passeggiata al villaggio di Thangna, situato sulla riva del ghiacciaio Ngozumpa. Pernottamento lodge.

Giorno 11: Il trekking da Thangna a Dzongla (4843 m.) attraverso il passo Chola (5420 m.) dura circa 5 e mezz'ora. Ora si sale leggermente lungo la valle verso il passo Chola. Il passo Chola è il più delle volte coperto di ghiaccio blu che ti dà una sensazione di freddo. Qui puoi anche goderti la vista panoramica di varie montagne. Da qui il sentiero scende ripido per un'ora e poi scende leggermente fino a Dzongla. Pernottamento al lodge.

Giorno 12: Il trekking da Dzongla a Gorakshep (5180 m.) via Lobuche dura circa 5 ore. Da Dzongla il sentiero scende e sale dolcemente e contorna il lato ovest del Lobuche Khola, che offre eccellenti vedute dell'Ama Dablam, della parete del Nuptse-Lhotse e Everest. Il sentiero proveniente da Pheriche si incontra al Lobuche Khola (Lobuche Stream). Pernottamento in rifugio.

Giorno 13: trekking da Gorakshep al campo base dell'Everest (5486 m) e ritorno a Gorakshep circa 4 ore e mezza. Durante il trekking al campo base dell'Everest si passa attraverso un sentiero, che si fa strada attraverso pinnacoli di ghiaccio e oltre i crepacci del ghiacciaio Khumbu. Durante la stagione primaverile, puoi incontrare qualche squadra di spedizione sul campo base dell'Everest. Sul ritorno, puoi prendere un percorso più alto per avere una vista spettacolare della cascata di ghiaccio del Khumbu e numerose montagne. Ritorni a Gorakshep per pernottare.

Giorno 14: trekking da Gorakshep a Kala Patthar (5545 m.) e trekking a Pheriche (4250 m.) circa 6 ore e mezza. La mattina presto sali a Kala Patthar (5545 m.) E goditi la vista all'alba. Da Kala Patthar puoi goderti una vista panoramica del Monte Everest e molti altri vette montuose come il Monte Pumori, il Monte Lingtren, il Monte Khumbutse, il Monte Nuptse, il Monte Lhotse, il Monte Ama Dablam, Mt. Thamserku e molti altri. La città di Pheriche è conosciuta come città ventosa. Pernottamento al lodge.

Giorno 15: Il trekking da Pheriche a Tyangboche (3850 m.) dura circa 4 ore. Raggiungere Tyangboche attraversi il villaggio di Pangboche, che è noto per avere il più alto insediamento permanente durante tutto l'anno nella regione del Khumbu. Al tuo arrivo a Nel villaggio di Tyangboche ti imbatti nel famoso monastero leggendario, il più grande del Regione del Khumbu. Pernottamento al lodge.

Giorno 16: Il trekking da Tyangboche a Namche Bazaar (3440 m.) dura circa 4 ore. Da Tyangboche, il sentiero scende ripido e leggermente verso Phunki Tenga (3250m.) attraversando il Dud Koshi. Ora hai uno scorcio di viste panoramiche delle grandi vette del Khumbu compreso il Monte Everest, Nuptse, Lhotse, Ama Dablam, Thamserku e Kusum Cangaru. Passando da diversi villaggi e numerose sale da tè, il sentiero sale ripido fino a Sanasa dove gli sherpa locali vendono i prodotti tibetani. Pernottamento al lodge.

Giorno 17: Il trekking da Namche Bazaar a Lukla (2886 m.) dura circa sei ore. L'ultimo giorno di il tuo viaggio porta da Namche Bazaar via Monjo a Lukla. Il trekking è piacevole, tranne che per pochi brevi salite e poi discesa verso il fiume Bhote-Koshi attraversandolo tre volte. L'ultimo una salita di 45 minuti ti porterà a Lukla per il tuo pernottamento.

Giorno 18: volo da Lukla a Kathmandu. Prendi un volo di prima mattina per tornare a Kathmandu dura circa 35 minuti.

Giorno 19: Giornata libera a Kathmandu per lo shopping e la ricreazione. Pernottamento in hotel a Kathmandu.

Giorno 20: Partenza

Dopo la colazione mattutina, verso Kathmandu Aeroporto nazionale per partenza.

Il prezzo totale per il suddetto trekking Gokyo Lake - Everest Base Camp è di **Euro 1680 a persona sulla base di 4 persone in un gruppo utilizzando una guida di trekking di lingua italiana.**

Se desideri fare trekking utilizzando una guida di trekking di lingua inglese, allora il costo totale per quanto sopra menzionato Gokyo Lake - Il trekking del campo base dell'Everest è di Euro 1480 a persona basato su 4 persone in un gruppo.

Il prezzo include i seguenti servizi:

a) Kathmandu

*Tutti i servizi di prelievo e rientro in aeroporto con furgone privato

* Sistemazione in hotel di 4 notti con colazione in hotel standard a 3 stelle

* Una cena d'addio a Kathmandu con esibizione culturale dal vivo in autentico nepalese

ristorante l'ultima sera

c) Trekking

- * Una guida escursionistica
 - * 3 facchini per 6 partecipanti (1 facchino trasporta 25 chilogrammi di bagaglio)
 - * Tutti i pasti tre volte al giorno (colazione, pranzo e cena) durante il trekking
 - * Sistemazione in lodge durante il trekking
 - * Sacchi a pelo, piumini, borsoni, bastoncini da trekking se richiesti

 - * Permesso di ingresso al Parco Nazionale di Sagarmatha
 - * Trekking; Scheda TIMS (Information Management System).
 - * Tassa di ingresso del governo locale
 - * Biglietti aerei da Kathmandu a Lukla e da Lukla a Kathmandu
 - * Pasti, alloggio, assicurazione e attrezzatura per la guida e i facchini
 - * Kit di pronto soccorso
 - * Tasse, IVA e i nostri costi di servizio
 - * Assistenza di salvataggio (in caso di emergenza durante il trekking in montagna, organizzeremo soccorsi tempestivi e professionali. Per organizzare tempestivamente l'evacuazione/soccorso in elicottero, devi avere un'assicurazione da una compagnia di assicurazioni di viaggio internazionale affidabile che copra sia l'evacuazione in elicottero che il costo delle cure mediche.)
- Il prezzo non include:
- * Spese di natura personale (telefonate, internet, prodotti da bagno, ricarica batteria, caldo doccia, lavanderia, bibite, birre e qualsiasi bevanda alcolica)
 - * Assicurazione di viaggio
 - * Mance per guida e facchino
 - * Pranzo e cena a Kathmandu

Itinerario con prezzo per 2 giorni di tour della città di Kathmandu

Giorno 01: Tour della città di Kathmandu

In questo giorno, dopo la colazione, la tua guida turistica ti verrà a prendere in hotel e ti accompagnerà per visitare la città. Visiterai famosi monumenti del patrimonio mondiale a Kathmandu tra cui Kathmandu Durbar Square, Boudhanath, Swoyambhunath e Pashupatinath. Visiterai anche il monastero di Kopan. Nel tardo pomeriggio tornerai al tuo hotel. Pernottamento in hotel a Kathmandu.

Giorno 02: City Tour di Patan e Bhaktapur

Dopo colazione, la guida turistica verrà a prenderti dal tuo hotel mentre ti dirigerai verso Patan, una delle tre città medievali della valle di Kathmandu. Ti divertirai e ti divertirai con le numerose meraviglie architettoniche di Patan Durbar Square, tra cui Krishna Mandir, la statua di Bhupatindra Malla, il Tempio d'oro, Namu Buddha e così via. L'esperienza di passeggiare per gli stretti vicoli acciottolati e scoprire la cultura e la tradizione secolare della gente del posto ti riporterà indietro nel tempo.

Successivamente visiterai Bhaktapur Durbar Square, un altro sito del patrimonio mondiale. Bhaktapur ha molto da offrire ai turisti dai templi e statue medievali alla piazza della ceramica e al museo. Il tempio di Nyatapola, i palazzi con 55 finestre sono esempi dell'architettura himalayana unica che lo colloca tra le migliori destinazioni all'interno della valle di Kathmandu. Rientro a Kathmandu e pernottamento in hotel a Kathmandu.

Il prezzo totale per il suddetto programma di tour di 2 giorni nella valle di Kathmandu è di Euro 60 a persona basato su 4-6 persone in un gruppo con guida turistica di lingua inglese.

Se desideri fare il tour con una guida turistica di lingua italiana, allora costa Euro80 a persona.

Il prezzo include i seguenti servizi:

a) Kathmandu

- *Tutti i servizi di prelievo e rientro in aeroporto con veicolo privato
- * 2 giorni interi di visite turistiche a Kathmandu e dintorni come da itinerario con guida turistica parlante inglese/italiano e trasporto con veicolo privato

Il prezzo non include:

- * Spese di carattere personale
- * Suggestioni
- * Biglietti d'ingresso durante la visita della città a Kathmandu