

TREKKING in NEPAL

CAMPO BASE dell'EVEREST

ISLAND PEAK



NEPAL

TREKKING EVEREST BASE CAMP ed ISLAND PEAK

Il trekking che conduce al campo base dell'Everest, nel cuore dell'Himalaya nepalese, è uno dei percorsi più desiderati ed affascinanti della terra. E' stato percorso, negli anni d'oro delle spedizioni Himalayane, da famosi alpinisti quale via di avvicinamento durante la conquista delle montagne di 8000m.

Anche se dal 1950 (quando il Nepal ha aperto i confini al turismo occidentale) ad oggi i visitatori nella regione sono aumentati e la percorrenza è meno problematica rispetto ad un tempo, questo trekking rimane un viaggio attraverso un mondo tanto lontano quanto diverso dal nostro, dove dopo le proprie gambe il mezzo di trasporto più utilizzato sono gli yak.



Punto di partenza è Lukla, piccolo centro raggiungibile con aerei ultraleggeri da Kathmandu. Il cammino inizia risalendo la valle della Dudh Kosi (letteralmente "fiume di latte") che attraverseremo più volte su ponti sospesi, sino a giungere a Namche Bazaar, "la capitale degli sherpa".

E' qui che giungono i tibetani, dopo aver attraversato il Nangpa La, per vendere le loro merci, dando vita al caratteristico mercato, il bazar appunto.

Dopo una pausa di un paio di giorni, necessaria per acclimatarsi meglio, proseguiremo incontrando la splendida Tengboche con il suo famoso monastero buddista, il più grande ed attivo della Valle del Khumbu.

Proseguiremo attraversando i villaggi di Pheriche e Dingboche sino a giungere ai caratteristici lodge di Gorak Shep. Da qui con un ultimo sforzo, raggiungeremo la cima del Kala Pattar (5545m), il miglior belvedere sul versante meridionale dell'Everest.

Il coronamento ideale del percorso è la salita all'Island Peak. Questa cima, dal panorama mozzafiato sulla parete sud del Lothse, fa parte dei cosiddetti "trekking peaks".

SCHEDA

Attività: trekking e alpinismo

Difficoltà: escursionistica per il trekking, PD in alta quota per l'Island Peak

Periodo: Aprile - Maggio

Cosa portare:

- abbigliamento da alta montagna ed occhiali protettivi;
- sacco a pelo (temp. comf. -10°C);
- zaino (circa 30 litri);

Per Island Peak:

- scarponi ramponabili;
- imbrago, daisy chain, moschettoni a ghiera e maniglia;
- piccozza;
- ramponi con antizoccolo;

Durata: 21 giorni

Costo previsto: € 2.400,00/pers. + volo internazionale (indicativamente € 800,00-900,00)

Il nome non deve trarre in inganno; non è una cima che richiede l'impegno di una spedizione himalayana ma nemmeno una cima da trekking.

La via di salita è un itinerario alpinistico d'alta quota che ci condurrà oltre i 6000m (sono oltre 1000m. più del M. Bianco!) e necessita di dimestichezza con piccozza e ramponi.

Un itinerario che va affrontato con allenamento e preparazione ma che ci ripagherà con uno scenario da sogno al cospetto delle montagne più alte del pianeta.



Island Peak – Imja Tse

La quota comprende:

- Trasferimento aereo a/r Kathmandu-Lukla e tasse aeroportuali
- Trasferimenti a/r in macchina/bus da aeroporto ad hotel
- Pernottamento in hotel a Kathmandu/Lukla
- Pernottamento in lodge (trekking) e/o tenda (Island Peak)
- 1 portatore ogni 2 persone
- Pasti (colazione, pranzo e cena) durante il trekking

La quota non comprende:

- Volo internazionale per il Nepal e tasse aeroportuali
- Pasti a Kathmandu/Lukla (esclusa colazione)
- Ingressi ad eventuali musei, mostre, ecc. ecc.
- Equipaggiamento personale (sacco a pelo, materiale tecnico, ecc. ecc.)
- Quanto non specificato a "la quota comprende"

PROGRAMMA:

1° giorno: Arrivo a Kathmandu e trasferimento in hotel. Giornata di relax.

2° giorno: Kathmandu (1.336 m); giornata di relax e verifica attrezzatura. Pernottamento in hotel.

3° giorno: Aereo da Kathmandu a Lukla (2.805 m); in mezz'ora di volo si arriva a destinazione. Il primo giorno ci si porterà a Phakding (2.610 m), lodge.

4° giorno: Da Phakding a Namche Bazar (3.440 m): giornata di 830 m di dislivello per iniziare l'acclimatazione, lodge.

5° giorno: Namche (escursione di acclimatazione zona di Khumjung e Khunde a 3.790 m), lodge.

6° giorno: Da Namche ci si sposterà a Tengpoche (3.867 m), lodge.

7° giorno: Da Tengpoche a Pheriche (4.243 m), lodge.

8° giorno: Da Pheriche a Chhukung (4.730 m), lodge.

9° giorno: Da Chhukung al campo base Island Peak a 5.085 m: Salita di circa 500 m in preparazione alla vetta il giorno successivo (salita anche per chi fa solo il trekking), tenda.

10° giorno: Da Campo Base Island Peak alla cima dell' Island Peak (facoltativa): per raggiungere la vetta (6.189 m), 1.000 m sopra il Campo Base, è richiesto un impegno di circa 7 ore. Il ritorno richiede ulteriori 4 ore per la discesa al campo base e altre 2 ore sino a Chhukung, lodge.

11° giorno: Giornata di riserva o di acclimatazione extra.

12° giorno: Da Chhukung a Dingboche (4.410 m), lodge.

13° giorno: Da Dingboche Lobuche (4.925 m.) nei pressi Base Cnr, lodge.

14° giorno: Da Lobuche si salirà al Kala Pattar (5.545 m) e si raggiungerà il Campo Base dell'Everest. Si tornerà a Lobuche, lodge.

15° giorno: Da Lobuche a Dzongla (4.830 m), lodge.

16° giorno: Da Dzongla salita verso il Chola Pass (5.330 m) per ammirare la bella valle che conduce al Passo e pernottamento a Periche (4.240 m), lodge.

17° giorno: Da Pheriche a Namche, lodge.

18° giorno: Da Namche a Lukla, lodge.

19° giorno: Arrivo a Kathmandu, hotel.

20° giorno: Kathmandu, Giornata di Relax. Pernottamento in hotel.

21° giorno: Giorno di partenza da Kathmandu.

Per motivi organizzativi il programma potrà subire alcune piccole variazioni.





Map source: National Geographic Maps

INFO:

Marco Kulot

Phone: +39 347 2321481

Email: marco.kulot@liberamentemontagne.it

Web: www.liberamentemontagne.it