



ITINARRANDO

NEPAL

Trekking al Campo Base dell'Everest

Valle del Khumbu

16 giorni / 15 notti

dal 10.11 al 25.11.2025

Il 29 maggio 1953, Edmund Hillary e Tenzing Norgay raggiungono la vetta dell'Everest, segnando una delle imprese più celebri della storia. Il Cammino verso il Campo Base dell'Everest, attraverso la valle del Khumbu, è famoso per i suoi sentieri tra foreste di rododendri e dislivelli gradualmente, che facilitano l'acclimatazione. Dopo un volo verso Lukla, il trekking di una settimana culmina con la salita al Kala Pattar (5643 m), offrendo una vista spettacolare su montagne come Everest, Lhotse e Pumori. Il ritorno, tra monasteri e villaggi, ripercorre un'esperienza unica nella regione himalayana.

ATTIVITÀ: trekking

TIPOLOGIA DI VIAGGIO: viaggio gruppo con Guida AMM

LIVELLO: 4 - impegnativo



GIORNO 1 - 10.11.2025

Italia - Kathmandu

Arrivo a Kathmandu Tribhuvan ed espletamento formalità doganali. Al vostro arrivo all'aeroporto di Kathmandu, incontrerete la guida e lo staff nepalese che vi accompagnerà in hotel. Dopo esserci rilassati effettueremo prima un briefing e successivamente una visita preliminare di Kathmandu tempo permettendo (facoltativa). Serata e pranzo liberi.

Pernottamento: hotel

Pasti: colazione

GIORNO 2 - 11.11.2025

Kathmandu - Ramechape

Dopo aver effettuato la colazione in hotel, effettueremo un briefing e partiremo per Ramechape con mezzo privato, il tempo di viaggio è stimato in 4/5 ore circa, ci fermeremo per il pranzo lungo il percorso (ristorantino semplice e alla buona). Arrivati presso il nostro hotel/resort avremo modo di rilassarci e cenare.

Pernottamento: hotel

Pasti: colazione, cena

GIORNO 3 - 12.11.2025

Ramechape – Volo Lukla – Trekking Phakding – Monastero di Rimishung – Phakding (2610 m)

Sveglia prima dell'alba, partenza con mezzo privato per l'aeroporto di Ramechape. Arrivo all'aeroporto, preparativi per la partenza, imbarco e volo di circa 20/30 minuti per Lukla. Arrivo a Lukla, incontro con il nostro staff (portatori), consegna dei nostri bagagli/borsoni e partenza per Phakding 2.650 m. Il trekking per Phakding inizia da Lukla, dopo un emozionante volo sopra il paesaggio montuoso. Da Lukla, è una facile camminata di 3/4 ore passando attraverso villaggi affascinanti come Chheplung, Thado Koshi e Ghat. Lungo il cammino, incontreremo pietre mani, ruote di preghiera e alcuni monasteri, con il fiume Dudh Koshi che ci accompagnerà per tutta la camminata. Lungo il tragitto effettueremo la sosta pranzo presso lodge/ristorantino.



Phakding situato nella valle di Dudh Koshi nella regione nepalese del Khumbu, un piccolo villaggio che svolge però, un ruolo fondamentale nel trekking del campo base dell'Everest. È più di una semplice sosta per riposare, segna il vero inizio del viaggio. Dopo aver scaricato i nostri zaini, effettueremo la salita al monastero di Rimishung. Compatibilmente con gli orari e la disponibilità dei monaci, effettueremo una breve visita del monastero. Al termine scenderemo a Phakding al nostro hotel/lodge per la cena e il pernottamento.

DATI TECNICI: Dislivello: +500/-700 m - Durata: 5:00 ore circa soste escluse - Difficoltà: E.

Pernottamento: Lodge

Pasti: colazione, pranzo al sacco e cena.

GIORNO 4 - 13.11.2025

Phakding - Namche Bazar (3440 m)

Sveglia, consegna bagagli/borsoni ai porter, colazione, partenza alle 8.00 per Namche Bazar 3440 m. Oggi si inizia a fare sul serio! Si parte da Phakding e si procede costeggiando il torrente Dhud Koshi, attraversando diverse volte il suo corso grazie a scenografici ponti tibetani sospesi. Il Dudh Koshi, conosciuto anche con il nome di Milk River a causa delle sue acque dalle sfumature lattiginose, è un impetuoso torrente che origina proprio sul versante del monte Everest, direttamente dal ghiacciaio del Khumbu ed è il fiume più alto del mondo. Durante questa prima parte del percorso si superano un paio di belle cascate e si incontrano diversi minuscoli villaggi dalle atmosfere vivaci. Il tragitto è punteggiato da decine di lodge e ristoranti dove fermarsi per una bevanda calda e godersi il panorama e dove pranzaremo. Finora il sentiero non presenta difficoltà. A Monjo si oltrepassa un check point dove vengono controllati documenti e zaini (non sono permessi droni) e si oltrepassa lo sgargiante portale che sancisce ufficialmente l'ingresso al Sagarmatha National Park. Si procede fino a raggiungere il villaggio di Jorsale, ottimo punto per la pausa pranzo prima di cimentarsi in quella che sarà la parte più tosta della giornata. Poco dopo aver superato Jorsale si staglia davanti agli occhi il ponte tibetano più iconico del mondo: il famosissimo Hillary bridge che attraversa la gola scavata dal torrente ad un'altezza vertiginosa, in grado di regalare un brivido anche all'escursionista più avventuroso. Da qui la salita verso Namche Bazar è serrata e per due ore buone non concede tregua; si procede su gradoni di roccia irregolari, massi e terra battuta fino ad arrivare alle porte del villaggio, a 3.440 metri di quota. Importante in questo ultimo tratto è progredire senza fretta o si potrebbe incappare nei primi sintomi del mal di montagna. Giunti nel capoluogo della valle, effettueremo una breve pausa prima di salire al Tenzing Norgay Sherpa Heritage Center e al museo Sherpa. Dallo spiazzo antistante il piccolo museo è possibile godere di una vista fantastica e della prima vera occhiata sul monte Everest! Al termine della visita discesa a Namche Bazar con cena e pernottamento presso il nostro hotel/lodge.



DATI TECNICI: Dislivello : +1050/-250 m circa - Durata: 5:00 ore circa soste escluse - Difficoltà: E

Pernottamento: Lodge

Pasti: colazione, pranzo al sacco e cena.

GIORNO 5 - 14.11.2025

Namche Bazar – Khunde – Khumjung – Samargatha Next – Namche Bazar

Giornata di acclimatamento. Dopo colazione partiremo alle 8.00 con gli zaini leggeri e senza i nostri porter. Partiremo alla volta di Khunde 3.840 m, caratteristico villaggio Sherpa ancora poco toccato dal circuito turistico. È direttamente adiacente al villaggio di Khumjung nella valle ai piedi del Khumbu Yül-Lha, la montagna sacra degli Sherpa. La valle di Khumjung si trova tra i 3.800 e i 4.000 m sopra il livello del mare. Khunde si trova nella parte occidentale della valle e leggermente più in alto di Khumjung. È il sito dell'ospedale Khunde, fondato da Sir Edmund Hillary nel 1966. Khunde si trova a meno di 25 km dal monte Everest ed è situato nell'Himalaya molto vicino al confine tra Nepal e Cina.

Proseguendo giungeremo al villaggio di Khumjung 3.780 m, dove avremo modo di visitare il monastero di Khumjung. A seguire pranzeremo presso un ristorante/lodge locale. Dopo pranzo ripartiremo alla volta dell'Everest View Hotel situato alla bellezza di 3.880 m e conosciuto come l'hotel di lusso più in alto del mondo. La vista spazia su giganti come Everest, Nuptse, Lhotse e Ama Dablam e si rimane a bocca aperta! Proseguendo arriveremo al Samargatha Next (centro culturale e artistico Sherpa dove i rifiuti dell'Everest si trasformano in arte), dove effettueremo una sosta per una visita. Simbolo di sfida e di autorealizzazione, il Monte Everest, sulla catena dell'Himalaya, è la montagna più alta (8.848 m) e più famosa della terra. Uno dei suoi nomi è Sagarmatha, "Picco del Paradiso", termine che racchiude tutto il fascino del luogo, un tempo remoto e oggi meta di escursioni da parte di visitatori di ogni parte del mondo.

Le spedizioni dalla valle del Khumbu sono iniziate nel 1951, e da allora il numero di visitatori è cresciuto fino a raggiungere i 60.000 nel 2018; a queste presenze si deve aggiungere una popolazione locale di circa 11.000 sherpa indigeni, e lavoratori provenienti da altre parti del Nepal. Questo costante movimento, oltre ad aver fatto conoscere le stupefacenti bellezze naturali del luogo, ha però un rovescio della medaglia, perché durante la stagione del trekking, circa 790 kg di rifiuti vengono lasciati ogni giorno nella valle. La composizione dei rifiuti è del 40% di rifiuti organici, 22% di carta, 14% di plastica, 8% di bottiglie PET, 5% di metallo, 5% di vetro, 4% di tessuti e 2% di alluminio. I rifiuti organici vengono dati in pasto al bestiame o compostati per i campi, ma la plastica, il vetro e i metalli che vengono raccolti, necessitano di separazione, gestione e trattamento più efficaci. L'associazione Sagarmatha Next ha intrapreso una grande azione per rendere sostenibile la gestione dei rifiuti solidi, creando un centro didattico, l'Inspirational Learning Centre, che affronta il problema globalmente e supporta le organizzazioni locali.



Per sostenere l'aumento del turismo e preservare l'ambiente, è nato il progetto dell'Himalayan Museum and Sustainable Park (HMSP), situato vicino a Namche Bazar, sulla strada per il Campo Base dell'Everest, che è un museo, ma anche un'impresa sociale con obiettivi importanti e approcci innovativi, che vogliono essere da modello replicabile nelle zone di montagna del mondo in via di sviluppo. Trasformare i rifiuti in arte e design Tutto è cambiato quando la Saving Mount Everest (SME) in collaborazione con l'ONG Eco Himal Nepal, ha iniziato a portare i rifiuti a Kathmandu per riciclarli e smaltirli. Un gruppo di giovani artisti ha chiesto se potevano usarne una parte per creare opere d'arte. È stata realizzata quindi una prima mostra e una vendita a Kathmandu, dopodiché i pezzi rimanenti sono stati portati in Svezia per un'esibizione di grande successo. Grazie ai principi innovativi del Learning Centre, oggi Sagarmatha Next intende attirare gli amanti dell'arte, gli artisti e i trekker, offrendo strutture per trasformare i rifiuti in arte e prodotti di design, con proiezione di film, display digitali e un negozio per recuperare fondi per il sostegno delle infrastrutture e dei servizi di gestione dei rifiuti. L'idea è stata realizzata grazie alla Fondazione Saraf – una società di distribuzione no-profit fondata nel 2015 per la conservazione, il restauro e la documentazione dell'arte e del patrimonio della regione himalayana – che ha contribuito con un finanziamento iniziale e con la competenza nella gestione dei rifiuti della società Blue Waste to Value (BW2V). Il centro di apprendimento è stato ampliato con una galleria, un laboratorio, una caffetteria e alloggi per artisti in visita. Il concetto di trasformare alcuni dei rifiuti raccolti in opere d'arte mira a cambiare l'atteggiamento verso i rifiuti, creando consapevolezza, generando reddito e innovando attraverso la cultura dell'upcycling.

Dopo la raccolta, cosa fare con i rifiuti?

Oggi Sagarmatha Next sostiene SPCC nella gestione dei rifiuti, facilitandone il lavoro. I profitti generati dal Centro – dal biglietto d'ingresso alle vendite di opere d'arte – saranno utilizzati per fornire servizi di gestione dei rifiuti e mantenere l'infrastruttura. La domanda è: dove finiranno la parte rimanente dei rifiuti? Con l'iniziativa "carry me back" (portami indietro) i trekker saranno coinvolti per riportare a valle i rifiuti, che una volta trattati saranno trasferiti in sacchetti da 1 kg e riconsegnati per raggiungere l'aeroporto di Kathmandu, dove saranno depositati nei bidoni; i turisti riceveranno una ricompensa per questa collaborazione. Da qui in poi BW2V gestirà i rifiuti. Al termine della visita presso l'associazione Samargatha Next rientreremo a Namche Bazar. Qui ceneremo e pernosteremo presso il nostro lodge.

DATI TECNICI: Dislivello : +/-600 m circa. Durata: 4:00 ore circa soste escluse - Difficoltà: E.

Pernottamento: lodge

Pasti: colazione, pranzo al sacco e cena.



GIORNO 6 - 15.11.2025

Namche Bazar – Tengboche (3850 m)

Sveglia, consegna dei bagagli/borsoni ai porter, colazione e partenza alle 8.00 per Tengboche. Il monastero di Tengboche o monastero Thyangboche, conosciuto anche come Dawa Choling Gompa, situato nel villaggio di Tengboche a Khumjung nella regione di Khumbu nel Nepal orientale è un monastero buddista tibetano della comunità Sherpa. Situato a 3.867 metri, il monastero è il più grande gompa nella regione di Khumbu in Nepal. Fu costruito nel 1916 dal Lama Gulu con forti collegamenti con il monastero madre conosciuto come monastero Rongbuk in Tibet. Sebbene nel 1934 fosse distrutto da un terremoto fu subito ricostruito. Nel 1989 fu nuovamente distrutto da un incendio e dopo ricostruito con l'aiuto di volontari e assistenza internazionale. Il monastero Tengboche è situato tra il parco nazionale di Sagarmatha (patrimonio dell'umanità UNESCO), gode della visione dei monti dell'Himalaya, tra cui il Tawache, l'Everest, Nuptse, Lhotse, Ama Dablam, e Thamserku. Tengboche è anche il punto finale del progetto del sentiero dei siti sacri del parco nazionale di Sagarmatha per gli appassionati di escursionismo. È un sentiero circolare che incontra 10 monasteri. Dopo esserci allocati nel nostro lodge, dopo una breve sosta, effettueremo una breve salita di acclimatamento alle pendici del Kangtega 6.685 m, dopodichè faremo ritorno al nostro lodge per la cena e il pernottamento.

DATI TECNICI: Dislivello : +/-600 m circa. Durata: 5:00 ore circa soste escluse. Difficoltà: EE

Pernottamento: lodge

Pasti: colazione, pranzo al sacco e cena.

GIORNO 7 - 16.11.2025

Tengboche – Deboche – Panboche – Dingboche (4350 m)

Sveglia, consegna dei bagagli/borsoni ai porter, colazione e partenza alle 8.00 per Dingboche 4.410 m, ultimo villaggio con le "comodità". La giornata parte letteralmente in discesa ma poi il sentiero prosegue in costante salita, Passeremo dalla foresta di Rododendri di Deboche, gli alberi iniziano a diradarsi man mano che si sale di quota e si possono osservare le carovane di yak, muli e nak (un incrocio tra yak e vacche locali). Si oltrepassano un paio di meravigliosi stupa con il profilo inconfondibile dell'Ama Dablam sullo sfondo e si arriva al villaggio di Pangboche a 3.985 metri. Qui faremo sosta per rifocillarci e ristorarci, davanti a noi l'Ama Dablam. Superato il villaggio si costeggia la gola scavata dal torrente Imja Khola (un affluente del Dudh Koshi) fino a raggiungere un vasto altopiano circondato da cime che sfiorano i 7.000 metri dove il paesaggio letteralmente si trasforma, gli alberi scompaiono lasciando il posto a piccoli arbusti, il cielo diventa sempre più azzurro e l'aria più sottile. Dopo aver attraversato il corso del torrente e superato un ultimo tratto di salita più serrata si arriva a Dingboche a 4.410 metri di quota, qui lasceremo gli zaini per una breve salita di acclimatamento allo stupa che troneggia sopra Dingboche. Dopodichè scenderemo al villaggio dove pranzeremo. Cena e pernottamento nel nostro lodge.



DATI TECNICI: Dislivello : +1050/-600 m circa. Durata: 6:00 ore circa soste escluse. Difficoltà: E

Pernottamento: lodge

Pasti: colazione, pranzo al sacco e cena.

GIORNO 8 - 17.11.2025

Dingboche – Nangkartshang Peak (5083 m) – Dingboche

Oggi dopo colazione partiremo per effettuare l'ascensione al Nangkartshang a 5.083 m. Questa escursione è molto importante sotto diversi aspetti: l'acclimatamento, il panorama a 360°, ma soprattutto è un banco di prova molto importante, perché chi arriva in vetta quasi sempre riesce ad arrivare all'EBC ed in cima al Kala Pattar. La salita alla cima sarà lenta, ma costante. Una volta in vetta saremo ripagati per lo sforzo profuso con viste fantastiche su Ama Dablam, Makalu e più lontano il Lhotse. Ad attenderci a Dingboche al termine della discesa a Dingboche una cioccolata calda in uno dei bar/bistrot più caratteristici del villaggio. Cena e pernottamento presso il nostro lodge.

DATI TECNICI: Dislivello : +/-750 m circa. Durata: 3:30 ore circa soste escluse. Difficoltà: EE

Pernottamento: lodge

Pasti: colazione, pranzo al sacco e cena.

GIORNO 9 - 18.11.2025

Dingboche – Lobuche (4910 m)

Sveglia, consegna dei bagagli/borsoni ai porter, colazione e partenza alle 8.00. Questa giornata è piuttosto impegnativa, soprattutto perché i 4.000 metri sono stati abbondantemente superati e gli effetti dell'altitudine si fanno sentire. Il primo tratto del percorso è relativamente semplice poiché il sentiero si snoda su un falsopiano in leggera salita circondati da uno degli scenari più affascinanti di tutto il trekking con i profili di Cholatse, Ama Dablam e Tobuche che dominano il panorama mentre la piramide perfetta del Pumori si intravede in lontananza. Quando si raggiunge il piccolissimo villaggio di Thukla (dove faremo una sosta ristoratrice) la musica cambia poiché parte una bella e impegnativa salita che conduce al Thukla Pass, a 4.830 metri di altitudine. Qui si trova il memoriale dedicato agli alpinisti e agli Sherpa che hanno perso la vita sull'Everest e su altre cime himalayane, dove una sosta è d'obbligo. Superato il memoriale il sentiero prosegue sempre in falsopiano e ci si trova a camminare al cospetto di veri e propri giganti, come Lhotse e Pumori, fino ad arrivare a Lobuche a 4.910 metri di quota. Qui pranzeremo, dopodiché per chi ne avrà desiderio si potrà salire alla Piramide del CNR 4.970 metri di quota. Visita se possibile della Piramide, pausa presso il lodge nei pressi della Piramide e rientro a Lobuche. Cena e pernottamento.



DATI TECNICI: Dislivello : +700/-100 m circa. Durata: 6:00 ore circa soste escluse. Difficoltà: EE.

Pernottamento: lodge

Pasti: colazione, pranzo al sacco e cena.

GIORNO 10 - 19.11.2025

Lobuche – Everest Base Camp (5364 m) – Gorak Shep (5180 m)

Sveglia, consegna dei bagagli/borsoni ai porter, colazione e partenza alle 8.00. Oggi è il gran giorno (che si rivelerà anche quello più lungo e impegnativo). Si parte da Lobuche e l'altitudine, che sfiora i 5.000 metri, rende i passi più lenti e pesanti. La prima parte del sentiero continua sulla falsariga del giorno precedente e per un paio di km si avanza sul fondovalle fino ad arrivare ad un primo e per fortuna breve tratto di salita più impegnativa, superato il quale il terreno diventa prevalentemente roccioso e molto irregolare, e si procede in continui sali e scendi. Davanti agli occhi però si rivela la maestosità del grande ghiacciaio del Khumbu e la fatica si dimentica di fronte a tanta bellezza. Si cammina costeggiando il gigantesco ghiacciaio e in lontananza si inizia a scorgere la distesa di seracchi e pinnacoli che formano la temuta cascata del Khumbu. Il Campo Base è sempre più vicino! Raggiunto Gorak Shep, a 5.164 metri, si abbandonano gli zaini e ci si ferma per una breve pausa approfittando del fatto che si tratta dell'ultimo avamposto abitato prima della meta finale. Da qui al Campo Base occorrono circa 1-2 ore di cammino su un sentiero che non presenta grandi salite ma che è piuttosto irregolare e sul quale occorre procedere con cautela (ci troviamo qui, pur sempre su di un ghiacciaio anche se coperto da rocce e terra e su morene). Il paesaggio è a dir poco grandioso e quando si arriva finalmente al Campo Base l'emozione è indescrivibile! Ci prenderemo un po' di tempo per assaporare questo momento epico, fare le foto e i filmati di rito e per esplorare i dintorni, prima di riprendere il cammino per tornare a Gorak Shep, dove ceneremo e trascorreremo la notte più scomoda e fredda di tutto il trekking.

DATI TECNICI: Dislivello : +400/-150 m circa. Durata: 5:00 ore circa soste escluse. Difficoltà: EE.

Pernottamento: lodge

Pasti: colazione, pranzo al sacco e cena.



GIORNO 11 - 20.11.2025

Gorak Shep – Kala Pattar (5545 m) – Lobuche – Periche (4280 m)

L'escursione al Kala Patthar senza dubbio regala la miglior vista sull'Everest di tutto il trekking (dal Campo Base è possibile vedere solo una piccola porzione della vetta del Monte Everest). Sveglia alle 4.00, partenza prima dell'alba per poter ammirare il sole sorgere e illuminare le grandi montagne himalayane. Per raggiungere la cima del Kala Patthar, a 5.550 metri di quota, occorrono dalle 2 alle 3 ore. Anche in questo caso il percorso non richiede capacità alpinistiche, ma l'altitudine e il freddo possono rendere la salita veramente molto dura. Una volta rientrati a Gorak Shep consegneremo i bagagli/borsoni ai porter, faremo colazione rapidamente e partiremo per la lunga discesa che proseguirà in maniera decisamente serrata per i prossimi tre giorni. Nella giornata di oggi si seguirà a ritroso il sentiero percorso all'andata fino a Thukla, dove invece di proseguire a sinistra verso Dingboche devieremo a destra, scendendo in una spettacolare vallata spazzata dal vento fino ad arrivare al villaggio di Pheriche a 4.371 m. Qui ceneremo e pernosteremo.

DATI TECNICI: Dislivello : +550/-1450 m circa. Durata: 8:30 ore circa soste escluse. Difficoltà: EE.

Pernottamento: lodge

Pasti: colazione, pranzo al sacco e cena.

GIORNO 12- 21.11.2025

Periche – Namche Bazar

Consegna dei bagagli/borsoni ai porter, colazione e partenza alle 8.00. Anche oggi sono in programma parecchi chilometri di marcia ma scendere di quota aiuterà molto. Dopo una prima parte in leggera discesa dovremo affrontare uno dei tratti più faticosi della giornata, la lunga salita fino a Tengboche. Una volta raggiunto il villaggio e ripreso fiato, saluteremo il monte Everest che regala un ultimo, splendido scorcio della sua vetta. Proseguendo in discesa incroceremo nuovamente il corso del torrente Dudh Koshi e affronteremo un secondo e ultimo, tratto di salita piuttosto impegnativa, prima degli ultimi chilometri in falsopiano che conducono finalmente a Namche Bazar, dove trascorreremo la penultima notte del trekking. Qui potremo iniziare con i festeggiamenti e potremo fare qualche acquisto nei numerosi negozietti che potremo trovare a Namche. Cena e pernottamento.

DATI TECNICI: Dislivello : +860/-1700 m circa. Durata: 7:00 ore circa soste escluse. Difficoltà: E.

Pernottamento: lodge

Pasti: colazione, pranzo al sacco e cena.



GIORNO 13 - 22.11.2025

Namche Bazar – Lukla

Sveglia, consegna dei bagagli/borsoni ai porter, colazione e partenza per Lukla. Questo sarà l'ultimo giorno di trekking che non è certo una passeggiatina leggera, ma ormai ci siamo! All'uscita da Namche chi lo vorrà potrà prendere in consegna un sacco da un kg di rifiuti di plastica. Un gesto simbolico per sensibilizzare sul problema dei rifiuti portati dal turismo nella valle del Khumbu. I rifiuti verranno infine conferite all'ingresso a Lukla. La discesa da Namche Bazar interminabile e la parte finale del percorso, subito prima di arrivare a Lukla sarà tutta in salita, ma con un ultimo sforzo si arriverà. Giusto il tempo di consegnare per chi l'avrà voluto fare il sacchetto da un kg di plastica preso in consegna a Namche Bazar. La fatica sulle gambe è tanta ma sarà presto dimenticata, la gioia di aver vissuto questa incredibile avventura invece non svanirà mai. In serata festeggeremo con il nostro staff nepalese il successo del trekking, cena e pernottamento.

DATI TECNICI: Dislivello :+550/-1100 m circa. Durata: 6:00 ore circa soste escluse. Difficoltà: E.

Pernottamento: lodge

Pasti: colazione, pranzo al sacco e cena.

GIORNO 14 - 23.11.2025

Lukla – Ramechape -Kathmandu (1350 m)

Sveglia all'alba, colazione e trasferimento in aeroporto. Imbarco e volo per Ramechape. Qui ad attenderci ci sarà l'autista con il nostro mezzo privato che ci condurrà a Kathmandu in circa 4/5 ore. Pranzo lungo il percorso per Kathmandu o in città stessa nel caso di traffico scorrevole. Arrivati a Kathmandu presso il nostro hotel potremo riposarci e farci una bella doccia. Per chi lo vorrà potremo fare un giro per i negozi di Tamel. Serata e cena liberi. Pernottamento presso il nostro hotel.

Pernottamento: hotel

Pasti: colazione



GIORNO 14 - 23.11.2025 (VARIANTE)

Lukla – Kathmandu

Sveglia all'alba, colazione e trasferimento in aeroporto. Imbarco e volo per Kathmandu 50 minuti circa, in funzione degli orari dei voli e se disponibili, partiremo dall'aeroporto di Lukla per Kathmandu. Arrivati a Kathmandu incontreremo il nostro staff che ci condurrà in hotel. Visita della città facoltativa. Giornata libera.

Pernottamento: Hotel

Pasti: colazione

GIORNO 15 - 24.11.2025

Kathmandu - Patan - Pashupatinath – Bhaktapur – Kathmandu

Dopo aver fatto colazione (facoltativamente) inizieremo il tour di Kathmandu. Visiteremo i luoghi più importanti della città tra cui Pashupatinath, famoso per essere luogo di ritrovo dei Sadhu (uomini santi o baba) e per la cremazione lungo le correnti del fiume Bagmati. A seguire Buddhanath, un immenso stupa, luogo sacro per l'intero popolo buddista nepalese. Successivamente, la piazza Durbar e l'antico palazzo reale di Kathmandu. Ed ancora Swoyambhunath Stupa detto anche Monkey Temple, uno stupa buddista che sorge sul punto più alto della valle di Kathmandu. Pranzo e cena liberi. Pernottamento hotel.

Pernottamento: hotel

Pasti: colazione.

GIORNO 16 - 25.11.2025

Kathmandu - Italia

Tempo di saluti. Lasciamo il Nepal, un paese che sicuramente ci avrà conquistato per la bellezza delle sue montagne e la semplicità delle sue persone. Lo staff vi accompagnerà in aeroporto in tempo utile per il vostro volo di rientro in Italia.

Pernottamento: -

Pasti: colazione.

FINE DEI SERVIZI.

INFORMAZIONI UTILI

DATE DI PARTENZA:

da lunedì 10.11 a martedì 25.11.2025

DURATA:

16 giorni / 15 notti

QUOTA per persona

(gruppo di minimo 4 persone - massimo 10 persone):

€ 3950,00 per persona - da 5 a 6 partecipanti

€ 3400.00 per persona - da 7 a 10 partecipanti

- **acconto** pari al 30% della quota viaggio (assicurazioni facoltative escluse), da versare al momento dell'iscrizione: 1185 €

- **saldo** da versare entro il 01.10.2025

LA QUOTA COMPRENDE:

- ✓ n.15 colazioni, n. 10 pranzi, n.11 cene
- ✓ volo interno A/R Ramechape/Lukla;
- ✓ tutti i transfer con mezzi privati;
- ✓ 1 pernottamenti con trattamento BB in hotel 4* a Kathmandu;
- ✓ 3 pernottamento in hotel 4* a Ramechape con trattamento solamente pernotto e cena;
- ✓ 11 pernottamenti in lodge con trattamento HB per tutta la durata del trekking;
- ✓ tutti i permessi per il trekking al EBC;
- ✓ accompagnamento professionale con un International Mountain Leader UIMLA italiano;
- ✓ guida nepalese professionista che parla italiano e sue spese;
- ✓ porter per il trekking (uno ogni 2 persone max 13 kg a persona);
- ✓ organizzazione e gestione trekking;
- ✓ informazioni culturali, naturali e storiche dei luoghi visitati;
- ✓ assicurazione RC guida;
- ✓ realizzazione materiale video e foto;
- ✓ organizzazione logistica.
- ✓ assicurazione medico-bagaglio con estensione recupero in alta quota

INFORMAZIONI UTILI

LA QUOTA NON COMPRENDE:

- ✗ volo A/R Italia/Kathmandu
- ✗ visto
- ✗ pasti e bevande a Kathmandu;
- ✗ bevande durante il trekking;
- ✗ Spese della guida italiana;
- ✗ mance per lo staff nepalese, divenute oramai obbligatorie (guida, porter, autisti);
- ✗ eventuali escursioni facoltative a Kathmandu;
- ✗ noleggio sacco a pelo e attrezzature personali per il trekking;
- ✗ assicurazione annullamento (consigliata)*;
- ✗ extra e quanto non specificato

CASSA COMUNE: 130 euro

CON LA CASSA COMUNE ANDREMO A COPRIRE:

- ✓ mance ai portatori e alle guide nepalesi
- ✓ acqua per i giorni di trekking

MANCE ED EXTRA IN LOCO

In generale le mance non sono obbligatorie, ma un arrotondamento per eccesso del conto è sempre un bel gesto se si è rimasti soddisfatti di un servizio. Guide e autisti si aspettano invece una ricompensa per il loro lavoro e la loro disponibilità, in segno di gradimento dei servizi offerti. Quanto dare dipende solo da te. È buona regola quindi calcolare per loro circa 5-10 € al giorno a persona di mancia. Nel caso del vostro accompagnatore, se siete stati particolarmente soddisfatti del suo lavoro lasciare anche a lui una mancia, a vostra discrezione, è un bel gesto e sarà sicuramente apprezzato.

Itinarrando cresce
nuove foreste
con WOWnature®



Abbiamo una storia da raccontarti!

Per ogni viaggio a cui deciderai di partecipare ci aiuti a far crescere un albero e a prenderci cura del nostro bosco

Come? Te lo spieghiamo subito!

Ci siamo domandati a lungo cosa diamo e quale è il nostro contributo concreto rispetto alla nostra filosofia del camminare e del vivere la Natura. La risposta ci è arrivata quando sulla nostra strada abbiamo incontrato Wow Nature, uno spin off dell'Università di Padova composto da una squadra di ricercatori e specialisti che si occupa di riforestazione.

Abbiamo così deciso di prendere un impegno verso la Natura e il futuro che ci aspetta.

Perché un bosco, perché WOWnature?

Per dare concretezza ai nostri passi. Per ogni viaggio verrà piantato un albero. Un progetto ambizioso che racchiude i sogni di tante persone e che vuol poter dare concretezza e radici al nostro futuro accompagnando un bosco nella sua crescita.

Abbiamo scelto WOWnature perché vediamo in loro lo stesso entusiasmo che anima i nostri passi e per continuare ad affidarci a professionisti spinti da passione autentica e speranza genuina verso un futuro che possa essere sempre più verde!

Perché? Semplice: perché un Bosco è per sempre





Direzione tecnica fornita da:

Itinarrando - Trekking Adventure in Hi Fi di
Itinarrando Soc. Coop
Via Angeloni 3-5
03100 Frosinone (FR)