



- 17 Giorni
- 16 Notti
- 5 Partecipanti minimo
- 12 Partecipanti massimo

FA PER TE SE

- Sei una persona allenata e in forma;
- Sei un'amante della montagna e del trekking;
- Vuoi raggiungere vette pazzesche;



MOOD DI VIAGGIO

Quelli di Sto Gran Tour sono viaggi pensati per farti vivere delle vere e proprie esperienze di vita con un mood semplice, fresco, irriverente e all'avventura.

Se la vita all'aria aperta è la tua linfa vitale e sei dispost* a condividere un'esperienza di viaggio con altri viaggiatori, rispettare le loro opinioni e trarre ispirazione dalla loro presenza, o ancora se hai una mentalità aperta e ti reputi una persona che ha voglia di mettersi in gioco e di apprendere nuove skills... bé, in questo caso abbiamo lo stesso mood di viaggio!



COSA FACCIAMO

INIZIA IL TREKKING

Voliamo sino a Lukla (praticamente 40 minuti di volo panoramico!!) e conosciamo i nostri compagni di viaggio: gli Sherpa! Inizia il nostro trekking verso il campo base dell'Everest. Iniziamo a riscaldarci e a camminare spostandoci a nord-ovest, **fino al villaggio di Phakding.**

KATHMANDU

A **Kathmandu** visitiamo Durbar Square, lo Stupa Swyambhnunath, il Tempio delle Scimmie o lo Stupa di Boudhanath. Insomma, di cose da fare e da vedere ne abbiamo parecchie! Ci godiamo la città prima di iniziare a camminare (e a fare sul serio)

NAMCHE BAZAAR

Continua la nostra camminata lungo la sponda occidentale del **Dudh Kosi**, attraversando due piccoli ponti sospesi prima di raggiungere **il villaggio di Monjo**. Ci troviamo al cancello d'ingresso del **Parco Nazionale di Sagarmatha!** Entriamo nel confine del parco e scendiamo fino ad arrivare a **Namche Bazaar.**

ACCLIMATAMENTO

Dopo i primi giorni di trekking, facciamo un piccolo stop! Trascorriamo la giornata a Namche Bazaar per permettere ai nostri corpi di acclimatarsi all'altitudine di 3.440 m.

TYANGBOCHE

Iniziamo con un bel sentiero sopra il **Dudh Koshi**. Da qui ci godiamo le spettacolari viste **sulle montagne dell'Everest, Nupse, Lhotse, Thamserku e Kwangde**. Raggiungiamo poi il **monastero di Thyangboche**, da dove vediamo una splendida vista sull'Everest Thamserku e Kantega a sud-est e Kwangde a sud-ovest.

DINGBOCHE

Scendiamo attraverso prati e foreste di rododendri, passando per il convento buddista di Deboche, fino all'Imja Khola. Poi attraversiamo le pianure fino a Dingboche, l'inizio della valle di Imja Tse. Dingboche è anche la porta di Chukung, e ci fermeremo qui per questa notte nepalese.



COSA FACCIAMO

CAMPO BASE DELL'EVEREST

Oggi è il grande giorno. Dopo colazione il nostro trekking inizia con una leggera salita. Dopo un po' di sali e scendi arriviamo a **Gorak Shep**. Qui, pranzetto di rinforzo per prendere forze: **inizia la salita verso il campo base dell'Everest!** Dopo aver passato cascate e ruscelli ci siamo: **siamo ai piedi dell'Everest, al campo base!**

KYANJUMA

Iniziamo a camminare verso il basso per raggiungere **Pangboche**, l'insediamento più alto nell'alta valle del Khumbu. Qui visitiamo il monastero di Pangboche, il più antico della regione. Proseguiamo poi verso il **Kyanjuma**, l'incrocio delle vie della Trinità verso la valle di Gokyo, il villaggio di Khumjung e Namche Bazaar.

IL PROGRAMMA

Trovi tutto il programma del viaggio, dettagliato giorno per giorno, sulla pagina del nostro sito dedicata alla Spedizione al Campo Base dell'Everest.

LOBUCHE

Scarponi ai piedi e via verso il **villaggio di Dughla**. Proseguiamo verso un crinale, che ha diversi memoriali degli sherpa uccisi durante le spedizioni sull'Everest (spedizioni quelle grandi, ecco...). Continuiamo lungo la **morena del ghiacciaio del Khumbu**, con vista su Kalar Pattar e Pumori per raggiungere Lobuche.

KALA PATHAR

Abbiamo raggiunto l'Everest, e ce lo vogliamo godere per bene. Con i nostri Sherpa e la nostra guida nepalese, oggi faremo **un'escursione fino a Kala Pathar**, per godere una delle più meravigliose viste dell'alba sull'Everest.

MONJU

Facciamo una breve salitina sino al **villaggio di Khumjung**, il villaggio più grande della zona. Qui visitiamo la **scuola Hillary, fondata da Sir Edmund Hillary**, per poi spostarci al villaggio di Khunde. E poi ecco che scendiamo! Verso **Monju**, dove dormiremo.





DETTAGLI DI VIAGGIO

ALLOGGI E TRASPORTI

- **Trasporti:** In questo viaggio... si cammina! Per 5 o 6 ore al giorno. A Kathmandu, ci sposteremo con un van 9 posti.
- **Alloggi:** Dormiremo in delle Teahouse, dei rifugi di montagna che si trovano lungo molti dei percorsi di trekking in Nepal che forniscono vitto e alloggio. Sono simili ai rifugi di montagna delle Alpi, tranne che in Nepal ci sono principalmente stanze private e un'ampia scelta di cibo. Le stanze saranno doppie.

BAGAGLI

- Ogni partecipante avrà a disposizione **1 bagaglio a mano e 1 bagaglio da stiva**;
- Durante il viaggio, avremo a disposizione degli Sherpa locali che ci aiuteranno durante il trekking;
- Le dimensioni e il peso del bagaglio saranno indicati nella vostra Area Personale;
- La lista dell'attrezzatura da portarsi per il viaggio si troverà nella vostra Area Personale;
- Durante il trekking, verrà consegnata ad ogni partecipante una sacca a tenuta stagna dove sistemare il proprio bagaglio, che sarà trasportato dagli Sherpa;
- Verranno fornite in loco delle giacche termiche e dei sacchi a pelo termici. Il materiale, sarà da restituire alla fine del trekking;

VOLO AEREO

- **Il volo è incluso nel prezzo**, con partenza da Milano o Roma (lo trovi segnalato in ogni data di partenza);
- Potrai partire anche da altri aeroporti con quotazione aggiuntiva, selezionandoli durante l'iscrizione;
- Se non trovi l'aeroporto che ti interessa scrivici su wazzup (+34699862672) e verifichiamo costi e operativo;
- Gli orari del tuo si troveranno nella tua area personale, insieme alle dimensioni dei bagagli;
- Al check in pensiamo noi! Troverai i biglietti nella tua area personale 24h prima della partenza;
- In alternativa, puoi pensare tu al tuo volo aereo con l'opzione "Senza volo", selezionabile nel menù a tendina degli aeroporti. Ti verrà scalato dal totale del viaggio il prezzo del biglietto;

CASSA COMUNE

- **La cassa comune** è una somma che viene chiesta a inizio viaggio per coprire tutte le spese in loco come benzina, parcheggi, mance o altro (lo trovi indicato nella sezione "Cosa è compreso" nella pagina dedicata al viaggio);
- La cassa comune permette di gestire piccole spese in modo pratico e veloce (immaginatevi che casino dividersi a fine viaggio le spese tra tutti.....!!);
- Viene gestita dal gruppo con l'aiuto del Caposquadra;
- L'importo è indicativo ed è segnalato nella sezione "Cosa è compreso" nella pagina dedicata al viaggio;
- La quota della cassa comune potrebbe variare da quanto indicato in caso di aumenti sul posto;
- In caso di disavanzo, questa viene restituita a fine viaggio;



DETTAGLI DI VIAGGIO

PROFILO ALTIMETRICO

Ecco il percorso a piedi che faremo, partendo da Kathmandu (1300m):

- Lukla 2.800m - Phakding 2.652m, 3-4 ore
- Phakding 2.652m - Namche Bazaar 3.440m, 5-6 ore
- Acclimatamento a Namche Bazaar
- Namche 3.440m - Tyangboche 3.867m, 5-6 ore
- Tyangboche 3.867m - Dingboche 4.358m, 5-6 ore
- Acclimatamento a Dingboche
- Dingboche 4.358m - Lobuche 4.928m, 5-6 ore
- Gorak Shep 5.160m - CB Everest 5.320m - Gorak Shep 5.160m, 7-8 ore
- Gorak Shep 5.160m - Kala Pattar 5.550m - Pheriche 4.358m, 7-8 ore
- Pheriche 4.358m - Namche Bazaar 3.400m, 7-8 ore
- Namche Bazaar 3.400m - Lukla 2.652m, 7-8 ore

Il programma, così come l'ordine delle giornate, può variare a seconda delle condizioni meteo! Sto Gran Tour deciderà, nel rispetto della sicurezza, come riorganizzare la settimana in caso di impedimenti climatici.

Tutta la lista dell'attrezzatura da portare verrà fornita al momento dell'iscrizione nell'area personale. In ogni caso, non servirà nulla di altamente tecnico.

Per tutte le informazioni sul prezzo, su cosa è incluso e cosa no, fare riferimento al nostro sito.

ALCUNE FAQ UTILI

ACCONTO E SALDO

- Acconto tra i 1000€ e i 1500€ da versare al momento dell'Iscrizione (per la quota esatta, rifarsi al sito);
- Saldo 30 giorni prima della partenza (si paga direttamente nell'Area Personale);
- Si può pagare tramite Bonifico o Carta (metodo di pagamento sicuro via Stripe);
- Oppure puoi pagare il tuo viaggio fino a 4 rate con ALMA;
- Il costo finale del viaggio, inclusi gli Extra, sarà mostrato durante il processo di iscrizione, nella mail di conferma e nell'Area Personale.





ALCUNE FAQ UTILI

ASSICURAZIONE

- Durante l'iscrizione potrai stipulare **un'assicurazione per annullamento viaggio** che copra in caso di annullamento secondo le casistiche disponibili ed elencate nel PDF assicurativo;
- Se ritieni che l'assicurazione proposta NON risponda alle tue esigenze, potrai stipularne una per conto tuo;
- Sto Gran Tour non si assume responsabilità nel caso in cui il motivo dell'annullamento viaggio del partecipante non dovesse rientrare tra le casistiche coperte dall'assicurazione;
- L'assicurazione medico-bagaglio, è sempre inclusa!

OPZIONE SENZA VOLO

Se vuoi pensare tu ai tuoi voli aerei, no problem! Aggiungiamo l'opzione Senza Volo selezionabile al momento dell'iscrizione. Ti verrà scalata la quota voli dal prezzo del viaggio. Sappi che:

- Con l'opzione Senza Volo, non sono inclusi i transfer areoportuali e eventuali voli interni (salvo comunicazione contraria);
- Con l'opzione Senza Volo, gli orari dei voli che il partecipante vorrebbe acquistare vanno comunicati a Sto Gran Tour prima dell'acquisto, per ricevere conferma di compatibilità con il resto del gruppo;
- Con l'opzione Senza Volo, prima dell'acquisto dei voli va chiesta la conferma effettiva del turno. In caso di acquisto precedente alla conferma, non è previsto rimborso della quota aerea da parte di Sto Gran Tour.

COMPOSIZIONE DEL GRUPPO

- I gruppi sono formati in genere dalle 5 alle 15 persone, con un Caposquadra;
- L'età media nei nostri viaggi è tra i 20 e i 45 anni (con qualche eccezione);
- I partecipanti viengono da ogni parte d'Italia e sono tutte persone con un mood positivo, che amano le nuove esperienze e la condivisione;
- La maggior parte dei partecipanti, partono da soli (non l'avresti mai detto vero?!);
- Per partire, non è necessario essere esperti viaggiatori né aver partecipato a viaggi di gruppo (c'è sempre una prima volta, e la prima... meglio se con noi!).

CONFERMA DEL GRUPPO

- Il gruppo si conferma una volta raggiunte le 5 o le 6 persone (ma qualcuno deve pur fare il primo passo!);
- Se il gruppo non si conferma, verrà mandata comunicazione almeno 30gg prima del viaggio, con successivo rimborso della quota versata