

Sto Grant Tour

TRAVEL BOOM FACTORY



NEPAL

WWW.STOGRANTOUR.COM

VIAGGIO IN NEPAL

PROGRAMMA COMPLETO

Il programma e i dettagli di questo PDF potrebbero variare. Vi consigliamo di seguire eventuali aggiornamenti nella versione ufficiale online

Kathmandu e i suoi templi;
Il Campo Base dell'Everest;
La catena dell'Himalaya;
Monasteri tibetani;
Villaggi Sherpa
...il tutto circondati dalle montagne
più belle del mondo.



PERCORSO ALTIMETRICO

- Arrivo a Kathmandu 1,300m,
- 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

GIORNO 1

INIZIA IL VIAGGIO IN NEPAL

Il nostro viaggio in Nepal inizia con tutti gli altri: con un volo aereo. Partiamo dall'Italia con un volo che ci porterà a Kathmandu, la capitale del Nepal.

GIORNO 2

ARRIVO A KATHMANDU

Ci siamo! Atterriamo a Kathmandu: benvenuti in Nepal! Faremo un passo in hotel a darci una ripulita e poi andremo a spasso per la città! Andiamo a vedere Durbar Square, visitare Swyambhnunath, il Tempio delle Scimmie o alla Stupa di Boudhanath. Insomma, di cose da fare e da vedere ne abbiamo parecchie! La sera ci facciamo una bella cenetta in un ristorante tipico nepalese nel cuore di Kathmandu! Faremo un bel briefing su tutto il viaggio e il trekking che ci aspetta. Notte.

PROGRAMMA COMPLETO

GIORNO 3 INIZIA IL TREKKING PER L'EVEREST

Al mattino presto voliamo da Kathmandu alla minuscola pista di atterraggio di Lukla (praticamente 40 minuti di volo panoramico!).

Arriviamo a Lukla e conosciamo i nostri compagni di viaggio: gli Sherpa e la nostra guida nepalese!

Gli aiutiamo a suddividere tutti i bagagli e... ci siamo: **diamo il via al nostro trekking verso il campo base dell'Everest!** Iniziamo a camminare spostandoci a nord-ovest, fino al villaggio di Phakding. Una volta arrivati, faremo un giro nel villaggio e ci sistemeremo per la notte.

GIORNO 5 GIORNATA DI ACCLIMATAMENTO AL NAMCHE BAZAAR

Oggi, riposo! Trascorriamo la giornata a Namche Bazaar per permettere ai nostri corpi di acclimatarsi all'altitudine di 3.440 m. Namche è un bel posto! E vale la pena farci un giro per visitare il bazar locale che vende di tutto (dagli stuzzicadenti alle piccozze), per visitare l'hotel Everest View Point per una splendida vista panoramica, oppure il Museo Sherpa, il luogo ideale per conoscere la cultura e la storia degli Sherpa dell'alpinismo. Dormiamo ancora a Namche Bazaar.

GIORNO 7 DA TYANGBOCHE A DINGBOCHE

Fatta colazione? Bene, andiamo! 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. Ci fermeremo qui per la notte.

GIORNO 4 DA PHAKDING A NAMCHE BAZAAR

Dopo colazione ripartiamo. Continuiamo la nostra camminata lungo la sponda occidentale del Dudh Kosi, attraversandolo due piccoli ponti sospesi prima di raggiungere il villaggio di Monjo, il cancello d'ingresso del Parco Nazionale di Sagarmatha! Entriamo nel confine del parco nazionale scendiamo verso il ponte sospeso sul fiume Bhote-Koshi sino al villaggio di Jorsalle, fino ad arrivare a Namche Bazaar. Namche è una città commerciale e la capitale della regione del Khumbu. Dormiremo qui!

GIORNO 6 RIPARTIAMO! DA NAMCHE A TYANGBOCHE

La nostra giornata inizia un bel sentiero (abbastanza) pianeggiante, 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**, condividendo il percorso con qualche yak che incontreremo lungo la strada! Questo monastero si trova in una posizione spettacolare, da dove ci sono splendida vista sull'Everest Thamserku e Kantega a sud-est e Kwangde a sud-ovest. Faremo una chiacchierata con qualche monachello e dormiremo nei paraggi.

GIORNO 8 GIORNATA DI ACCLIMATAMENTO A DINGBOCHE

Respiriamo! **Oggi facciamo una pausa di acclimamento**, per dare al nostro corpo il tempo di abituarsi all'idea dei 4.358 metri.

PROGRAMMA COMPLETO

GIORNO 9 DA DINGBOCHE A LOBUCHÉ

Si riparte! 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, quelle fino la cima, ecco...). **Continuiamo lungo la morena del ghiacciaio del Khumbu, con vista su Kalar Pattar e Pumori per raggiungere Lobuche.** Finisce un'altra giornata di trekking verso il campo base dell'Everest! Ci stiamo avvicinando sempre di più...

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.

GIORNO 11 KALA PATHAR, LA MIGLIOR VISTA SULL'EVEREST

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.** Questa piiiiccola vetta infatti offre le migliori viste sul Monte Everest, Nuptse, Pumori e Ama Dablam insieme all'intera vista sulle montagne della catena himalayana del Khumbu. E non non ce la perderemo. Dopo aver ammirato questo spettacolo, torniamo di nuovo a Gorak Shep. Facciamo un'altra colazione di rinforzo, e poi siamo pronti a tornare a Pheriche, dove passeremo la notte.

GIORNO 10 TREKKING AL CAMPO BASE DELL'EVEREST

Oggi è il grande giorno. Siete pronti?! Dopo colazione il nostro trekking inizia con una leggera salita. Dopo un po' di sali e scendi, che ci farà godere della vista del Monte Pumori, del Monte Nuptse e di altre magnifiche vette, arriviamo a Gorak Shep. Qui, pranzetto di rinforzo per prendere forze. E sapete perchè? Perchè **inizia la salita verso il campo base dell'Everest!** Dopo aver passato cascate e ruscelli, **finalmente ci siamo: siamo ai piedi dell'Everest, al campo base!** Ce l'abbiamo fatta! **Siamo stanchi ma felici, pieni di stupore e orgogliosi del percorso fatto.** Sì, oggi possiamo sentirci anche noi parte della storia di questa montagna epica, che attira avventurieri e alpinisti da tutto il mondo. Esploriamo il campo base e il ghiacciaio circostante, per poi tornare sui nostri passi a Gorakshep. Dormiremo qui.

GIORNO 12 SCENDIAMO A KYANJUMA

Dopo colazione, iniziamo a camminare verso il basso (finalmente, no?!), per raggiungere Pangboche. Pangboche è l'insediamento più alto nell'alta valle del Khumbu. **Qui possiamo visitare il monastero di Pangboche, il più antico monastero della regione.** Scendiamo ancora, verso il Phungithanka via Tangboche, e dopo aver attraversato il ponte sospeso sul fiume Dudh Koshi proseguiamo verso il Kyanjuma, l'incrocio delle vie della Trinità verso la valle di Gokyo, il villaggio di Khumjung e Namche Bazaar. Qui potremmo beccare grifoni himalayani (correte a googlare il grifone). Dormiamo qui a Kyanjuma.

PROGRAMMA COMPLETO

GIORNO 13

SCENDIAMO DA KYANJUMA A MONJU

Il nostro viaggio in Nepal non è ancora finito. Oggi dopo colazione, facciamo una breve salitina (sì, poi torna la discesa promesso) sino 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, luogo dove un famoso alpinista ha fondato un grande ospedale. Torniamo a Namche Bazaar per pranzo. E poi ecco che scendiamo! Verso Monju, dove dormiremo.

GIORNO 15

FINE DEL NOSTRO TREKKING

Oggi arriviamo a **Kathmandu**, e aspettiamo il nostro volo intercontinentale che ci porterà in Italia. Ready to flight, ma non molto ready per salutare il Nepal :)

GIORNO 14

FESTACCIA A LUKLA

Oggi ce ne torniamo da dove siamo venuti: a Lukla! **Godetevi questi passi, perchè saranno gli ultimi sulle montagne nepalesi (sigh)**. Il nostro trekking in Nepal finisce oggi... e allora facciamolo finire come si deve! Cenona, insieme ai nostri formidabili Sherpa, la nostra guida nepalese e i nostri compagni di camminata. Dormiamo qui, domani ci aspetta un volo per Kathmandu.

GIORNO 16

SIAMO A CASA

Atterriamo in Italia. Bentornati a casa!

DETTAGLI DI VIAGGIO

BAGAGLIO

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. 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;

CAPOSQUADRA

Il Caposquadra della Spedizione sarà un membro scelto dallo staff di Sto Gran Tour. Saranno presenti anche degli Sherpa, e una guida nepalese.

ALLOGGI E TRASPORTI

In questo viaggio... si cammina! Per 5 o 6 ore al giorno. A Kathmandu, ci sposteremo con un van 9 posti. 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

PREZZI E DATE

A partire da:

3750€

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



ATTREZZATURA

Tutti i partecipanti troveranno la lista dell'attrezzatura necessaria per questo viaggio dopo l'iscrizione dentro l'Area Personale.



CONTATTI

www.stograntour.com

@ info@stograntour.com

@stograntour

f Sto Gran Tour

@ gabriele@stograntour.com

@gabrielesaulci

f Gabriele Saluci

@ erica@stograntour.com

@la__reds



+34 699 86 26 72

