



Ama Dablam campo base-Nepal Trekking 10 giorni 2026

Costo a partire da €: **1.550**

Destinazione :Asia Nepal

Giorni: **10**

Numero minimo di partecipanti: **2+**

Livello di difficoltà



Escursionistico



Ama Dablam campo base trekking 10 giorni

L' **Ama Dablam Campo Base** (ADBC: 4600 m) Trekking è un altro viaggio moderatamente impegnativo di 10 giorni nella regione **dell'Everest** in Nepal. Conosciuto anche come il "Cervino" dell'Himalaya, Ama Dablam raggiunge le vette a **6812 m**. Essendo conosciuto con il suo nome locale, Ama Dablam, il suo significato letterale è indicato come Collana della Madre. Le lunghe creste su ogni lato come le braccia di una madre che protegge il suo bambino. E il ghiacciaio sospeso come il Dablam, il tradizionale doppio-pendente contenente immagini degli dei, indossato dalle donne Sherpa.

Difficoltà di Ama Dablam Base Camp Trek

ADBC Trek ha dimostrato di essere adatto per gli avventurieri di tutte le età senza alcuna esperienza di trekking precedente. Il viaggio è stato quindi meticolosamente pianificato, quindi i viaggiatori non devono temere alcun mal di montagna. L'elevazione più alta che si raggiunge durante il viaggio sarà presso l'Ama Dablam Base Camp stesso. Inoltre, l'altitudine più alta per la sosta notturna sarà a 3985 m a Pangboche. Inoltre, il viaggio segue i sentieri che sono stati completati da persone di tutte le età fino ai 70 anni.

La Regione dell'Everest

Il viaggio inizia con un emozionante volo di 30 minuti da Kathmandu a Lukla. Conosciuto anche come Tenzing-Hillary Airport, è uno degli aeroporti più impegnativi del mondo con una pista che si estende su soli 527 m. I visitatori iniziano il loro viaggio con un'escursione verso Phakding e poi il famoso **Bazar di Namche**. Namche, noto anche come la porta d'accesso all'Everest, funge da arresto per l'acclimatazione per molti escursionisti nella regione.

Inoltre, **Namche Bazar** è il principale centro commerciale e hub per la regione di Khumbu. La città dispone di una serie di alloggi e negozi che soddisfano le esigenze dei visitatori e una serie di internet café. Inoltre, ci sono anche panetterie tedesche, piccoli caffè e molti ristoranti della città. Inoltre, c'è anche un pub irlandese, che si dice sia il pub irlandese più alto e più remoto del mondo. Un pasto popolare locale è la bistecca di yak. Il sabato mattina, un mercato settimanale si tiene nel centro del paese.

Stagioni consigliate per Ama Dablam Base Camp Trek

Situato a una distanza di 152 km a nord-est a Kathmandu, Ama Dablam è la terza vetta himalayana più popolare per le spedizioni e il trekking consentiti. Come per il Monte Everest, i migliori mesi di trekking sono *marzo, aprile e maggio* (prima del monsone) e settembre, ottobre, novembre e dicembre.

Sherpa e il maestoso Himalaya

Il paesaggio in arrivo è impressionante, poiché la regione di Khumbu vanta 4 delle 6 cime più alte del mondo. Esso comprende il Mt. Everest, Mt. Lhotse, Mt. Makalu e il Mt. Cho Oyu. Il trekking nella regione himalayana offre ai suoi viaggiatori un'esperienza di prima mano nella vita degli scalatori più famosi del mondo, gli sherpa. Vivi la vita nei più alti monasteri buddisti del mondo ed esplora il sito del patrimonio mondiale, il **Parco Nazionale di Sagarmatha** e la sua varietà unica di flora e fauna himalayana.

La quota comprende:

- Hotel 3 stelle a Kathmandu in camera doppia con prima colazione inclusa
- Tutti i trasferimenti come da programma
- Cena di benvenuto culturale a Kathmandu
- Volo domestico da Kathmandu a Lukla a/r
- Tasse aeroportuali
- Tasse locali e governative
- Guida esperta durante il trekking
- Pensione completa durante il trekking come da programma
- 1 Portatore/sherpa ogni 2 partecipanti (max 25kg a portatore)
- Mappa del trekking
- Attrezzatura in prestito tipo sacco a pelo e bastoncini da trekking
- Permessi governativi nei parchi inclusi come da programma
- Assistenza locale
- Assicurazione medico/bagaglio e annullamento viaggio



La quota non comprende:

- Volo internazionale dall'Italia
- Tutte le bevande durante il tour
- Pranzi e cene a Kathmandu
- Wi-fi durante il trekking
- Mance a guide ed autisti
- Visto Nepal (circa € 30,00)
- Spese personali
- Tutto quanto non espressamente menzionato su "La quota comprende"

Itinerario

Giorno 1 - Arrivo a Kathmandu (Altitudine massima: 1350 m)

Il primo giorno del tuo viaggio, arriverai a Kathmandu all'aeroporto internazionale di Tribhuvan. Un nostro rappresentante vi accoglierà e vi verrà a prendere all'aeroporto. Potrai quindi effettuare il check-in in hotel e essere informato sul tuo prossimo trekking e farai conoscenza con la tua guida. In serata, potrete gustare una cena nepalese con programma culturale.

Sistemazione: **Hotel 3 stelle**

Pasti disponibili: **Cena**

**Giorno 2** - Vola su Lukla e trekking a Phakding (Altitudine massima: 2800 m)

Secondo giorno prenderai un volo di 30 minuti da **Kathmandu** alla pista di atterraggio di Tenzing Hillary a **Lukla**, uno degli aeroporti più impegnativi del mondo. Qui incontrerai il tuo personale di supporto (portatore). Quindi ti dirigerai verso **Phakding** per circa 3-4 ore. Phakding è una piccola città che si trova sulle rive del fiume Dudhkoshi. Potresti anche avere una piccola deviazione per i monasteri ed esplorare la città di Phakding nel pomeriggio.

Approssimativa Trek Distanza: **7 km**

Alloggio: **Guest House**

Pasti disponibili: **Colazione, Pranzo e Cena**

Giorno 3 - Trekking a Namche Bazaar (Altitudine massima: 3438 m)

Il terzo giorno del tuo trekking potrai fare un'escursione da Phakding a **Namche Bazaar** che dura circa 6 ore con un'altitudine massima di 3438 m. Qui potrete esplorare il villaggio di Manjo, l'ingresso al Parco Nazionale di Sagarmatha.

Sulla strada, attraverserai il fiume Dudh Koshi fino a Thaple Danda tramite Hillary Bridge, uno dei ponti sospesi più alti del Nepal. Qui avrai anche la tua prima occhiata al Monte Everest. Namche Bazaar, la casa degli sherpa e la porta d'accesso al campo base dell'Everest (EBC) sarà quindi la tua fermata per la notte.

Distanza approssimativa: **8 km**

Alloggio: **Guest House**

Pasti disponibili: **Colazione, Pranzo e Cena**



Giorno 4 - Trekking da Namche Bazaar a Khumjung (Altitudine massima: 3790 m)

Farete un trekking da Namche Bazaar al villaggio di **Khumjung**. Sulla strada, passerai tramite Hotel Everest View. L'Hotel Everest View è il più alto (3800 m) Hotel 5 stelle al mondo che offre una vista spettacolare di una vasta gamma di cime tra cui il Monte Amadablam, Mt. Thamserku, Mt. Tabuche, Mt. Lhotse e il Mt. Everest stesso. I viaggiatori faranno un'escursione (45-50 minuti) in direzione Khumjung. Una Guest House di montagna a Khumjung sarà quindi la tua sosta per la notte.

Distanza approssimativa: **6 km**

Alloggio: **Guest House**

Pasti disponibili: **Colazione, Pranzo e Cena**

Giorno 5 - Trekking a Pangboche (Altitudine massima: 3985 m)

Il quinto giorno cammerai da Khumjung a **Pangboche**. Il trekking si estende per circa 6 ore e porta ad un'altitudine di 3985 m. Sulla strada esplorerai l'antico monastero di Tengboche, il villaggio etnico degli sherpa e potrai chiacchierare con i monaci buddisti.

Distanza approssimativa: **10 km**

Alloggio: **Guest House**

Pasti disponibili: **Colazione, Pranzo e Cena**

Giorno 6 - Ritorno ad Ama Dablam campo base (Altitudine massima: 4600 m)

Il sesto giorno, i viaggiatori faranno un giro di andata e ritorno da Pangboche alla destinazione finale del loro viaggio, l'Ama Dablam Base Camp (4600 m). I campi base sono campeggi rudimentali alla base del Monte Ama Dablam che vengono utilizzati dagli alpinisti durante la loro salita e discesa. Una Mountain Guest House a Pangboche sarà quindi la tua fermata per la notte.

Distanza approssimativa: **12 km**

Alloggio: **Guest House**

Pasti disponibili: **Colazione, Pranzo e Cena**

Giorno 7 - Trekking a Namche Bazar (Min Altitudine: 3438 m)

Settimo giorno inizia con un trekking di 5-6 ore da Pangboche a Namche. Una Guest House di Mountain a Namche sarà la tua sosta per la notte.

Distanza approssimativa: **14 km**

Alloggio: **Guest House**

Pasti disponibili: **Colazione, Pranzo e Cena**

Giorno 8 - Trekking a Lukla (Min Altitudine: 2800 m)

Ottavo giorno viaggio di 5-6 ore di ritorno a Lukla. Sulla strada si ammireranno molti sentieri di foreste attraverso Phakding. Ti godrai il bazar locale a Lukla la sera e pernoterai per la sosta. Qui festeggerai anche il completamento del tuo viaggio con la tua guida e il personale di supporto.

Distanza approssimativa: **10 km**

Alloggio: **Guest House**

Pasti disponibili: **Colazione, Pranzo e Cena**

Giorno 9 - Vola di ritorno a Kathmandu (Min Altitudine: 1350 m)

Penultimo giorno, si farà un ultimo saluto allo staff di supporto dell'equipaggio di Lukla e salirai a bordo di un volo di ritorno a Kathmandu. Potrai poi effettuare il check-in nella tua camera d'albergo e avrai il tempo libero la sera.

Sistemazione: **Hotel 3 stelle**

Pasti disponibili: **Colazione**

Giorno 10 - Volo di rientro in Italia

Il giorno dieci ti verrà assegnato un "Triplo certificato" e ti verrà offerto un addio finale. Ti riporteremo all'aeroporto in tempo utile prima della partenza finale.

Fine dei servizi!

Pasti disponibili: **Colazione**

Info Aggiuntive

Info trekking:

Per la lista delle cose da portare per il trekking contattare l'agenzia prima della partenza.

Data di creazione

2025/09/28