

Annapurna Circuito Trek (Valle di Manang) -Trekking di 7 giorni 2026

Costo a partire da €: **1.990**

Destinazione :Asia Nepal

Giorni: **7 giorni**

Numero minimo di partecipanti: **2+**

Livello di difficoltà

Escursionistico Esperto

Annapurna Circuito Trekking di 7 giorni

L'itinerario è stato pianificato per una rapida escursione all'interno dell'Himalaya centrale del Nepal. Ha relativamente una lunghezza del trekking molto breve rispetto al classico sentiero. Inoltre, dipende da dove si parte e da dove termina il trekking. Questo trekking attraverserà attraverso due diverse valli fluviali tra cui Marshyangdi e Kali Gandaki. Il viaggio circonda anche il massiccio dell'Annapurna (Annapurna I-IV) tramite il **Passo Thorong La High** (5416m).

Annapurna Circuito Trekking inizia con un trasferimento via bus di sette ore da Kathmandu a Besisahar nella valle

del fiume Marshyangdi. Il viaggio prosegue poi via Chame e Pisang fino a Manang il secondo giorno. Il trekking inizia in realtà il quarto giorno e passa attraverso Lader e Phedi al Passo Thorong. Inoltre, il sentiero vi porta lungo molti risaie, foreste subtropicali, diverse cascate e gigantesche scogliere e vari villaggi. Nel tuo viaggio passeggerai attraverso il massiccio dell'Annapurna, Dhaulagiri, Machhapuchhre, Manaslu e Gangapurna. Passirai anche attraverso Tilicho Peak con numerose altre cime che rientrano nella gamma sopra i 6000 m. Il tuo viaggio si concluderà poi a Jomsom con un volo finale per **Pokhara** a 200 km a Nord di Katmandu. Questo pacchetto di trekking include inoltre l'esplorazione del famoso Tempio di Muktinath.

Il passo di Thorong La Hight

Thorong La Pass è un passo di montagna con un'altitudine di 5416 m sul livello del mare. Tuttavia, Thorong La è anche il punto più alto del sentiero del circuito dell'Annapurna. Inoltre, cade sul Damodar Himal, a nord dell'Annapurna Himal, nel Nepal centrale. Inoltre, Thorong Ri sul pendio di Khatung Kang e Yakawa Kang sono le montagne che formano Thorong La. Il passo si trova quindi su un sentiero che collega il villaggio di Manang nel distretto di Manang a est. Oltre agli escursionisti, il pass è regolarmente utilizzato anche dai commercianti locali.



La quota comprende:

- Tutti gli spostamenti interni
- Volo Internazionale dall'Italia
- Pensione completa durante il Tour
- Volo domestico (Jomsom a Pokhara)
- Trasferimenti in condivisione (Kathmandu Besisahar Manang)
- Permessi di soggiorno e permessi parchi trekking
- Hotels guest house come da programma
- Mappa Trekking
- Oneri e tasse locali
- Guida esperta
- Assicurazione medico/bagaglio e annullamento viaggio

La quota non comprende:

- Tutte le bevande durante il Tour
- Mance a guide e autisti
- Spese personali
- Wi-Fi durante il trekking
- Portatori (sherpa) opzionale al costo di € 160 (max 25 Kg a portatore)
- Visto Nepal (circa € 30,00)
- Tutto quello non espressamente menzionato su **“La quota comprende”**

Itinerario

Giorno 1 - Viaggio da Kathmandu a Besisahar (Min Altitudine: 840 m)

Il primo giorno del tuo viaggio, viaggerai in mattinata presto per un viaggio panoramico da **Kathmandu** a **Besisahar** via Dumre su un autobus. Il viaggio durerà circa 6-7 ore. Esplorerai quindi Besisahar la sera, la sede del distretto di Lamjung. Una guest house a Besisahar sarà la vostra sosta per la notte.

Alloggio: **Guest House**

Pasti: **Colazione, Pranzo e Cena**

Giorno 2 - Viaggio verso Manang (Altitudine massima: 3540 m)

Il secondo giorno del vostro viaggio, sarete a 8-9 ore di auto da Besisahar a **Manang**, uno dei due distretti in Nepal oltre l’Himalaya. Oggi passeremo via **Syange**, **Jagat**, **Dharapani** e **Danaque**, un piccolo villaggio ***Gurung*** sulle rive del fiume **Marshyangdi**. Si passerà anche via **Camme**, **Pisang** e **Humde**, un insediamento moderno con una pista di atterraggio. Pernottamento presso una guest house.

Alloggio: **Guest House**

Pasti: **Colazione, Pranzo e Cena**

Giorno 3 - Giornata di acclimatamento a Manang (Altitudine massima: 3540 m)

Giornata di **acclimatamento**, una parte importante del tuo trekking. La giornata è utilizzata per abituarsi a salire di altitudine più alta nel vostro viaggio. Per lo stesso motivo, sarai in un breve viaggio di ritorno (4 ore) a **Praken Gompa** e **il lago Gangapurna**. Praken Gompa è un antico monastero che offre una vista panoramica sulla catena montuosa.

Distanza approssimativa: **3 km**

Alloggio: **Guest House**

Pasti: **Colazione, Pranzo e Cena**

Giorno 4 - Trekking a Lader (Altitudine massima: 4250 m)

Il quarto giorno del tuo viaggio, camminerai per 4-5 ore da Manang a **Lader**, un piccolo insediamento con case da tè. Passerai via **Yak Kharka**, una prateria dove pascolano i famosi animali Yak Tibetani. Una guest house a Lader sarà la vostra sosta per la notte.

Distanza approssimativa: **13 km**

Alloggio: **Guest House**

Pasti: **Colazione, Pranzo e Cena**

Giorno 5 - Trekking per Phedi / Hight Camp (Altitudine massima: 4600 m)

Quinto giorno trekking di 4-5 ore da Lader a **High Camp** via **Phedi**. Pernottamento presso una guest house.

Distanza approssimativa: **6 km**

Alloggio: **Guest House**

Pasti: **Colazione, Pranzo e Cena**

Giorno 6 - Trekking per Thorong La a Muktinath a Jomsom (Altezza massima: 5416 m)

Il sesto giorno del tuo viaggio, sarai in un trekking di 3-4 ore al mattino presto per **Thorong La Pass**, il passo più alto del mondo. Fai quindi un'escursione di quattro ore verso **Muktinath** via **Phedi**. Muktinath (3800 m) è il più grande insediamento della valle sud del Mustang che prende il nome da un tempio con lo stesso nome che è sacro sia per gli indù che per i buddisti. Più tardi nel pomeriggio si guiderà per circa un'ora di auto a **Jomsom**. Una guest house a Jomsom sarà la vostra sosta per la notte.

Distanza approssimativa: **15 km**

Alloggio: **Guest House**

Pasti: **Colazione, Pranzo e Cena**

Giorno 7 - Volo per Pokhara (Min Altitudine: 830 m)

Ultimo giorno partenza con volo mattutino da **Jomsom** a **Pokhara**.

Fine dei servizi

Possibilità di personalizzare o allungare il viaggio

Pasti: **Prima colazione**

Info Aggiuntive

Trekking Tour:

Altitudine Massima: **metri 5.416**

Livello di Difficoltà : **Medio**

Tipologia percorso: **EE (Escursionistico Esperto)**

Totale Km percorsi circa: **37 km**

Il tour è adatto a tutte le persone con una base di preparazione fisica e atletica

Non adatto a donne in gravidanza, a persone con difficoltà motorie e a persone anziane over 70.

Data di creazione
2026/04/02