



Campo Base Everest (EBC)-Trekking Tour 15 giorni da Aprile 2025

Costo a partire da €: **2300**

Destinazione :Asia

Giorni: **15 giorni**

Numero minimo di partecipanti: **6+**

Livello di difficoltà



Escursionistico Esperto con Attrezzatura

Everest Campo Base – Parco Nazionale di Sagarmatha -Trekking 15 giorni



Everest campo base è il pacchetto di trekking classico di 15 giorni più famoso e più attraente disponibile in Nepal. Inutile dire che il Monte Everest è la vetta più alta del mondo 8848 m. È stato quindi meticolosamente pianificato per i viaggiatori che cercano il viaggio più dettagliato e completo al Campo Base a 5364 m. Il Monte Everest, situato nella sottocatena Mahalangur dell'Himalaya, si trova al confine internazionale tra la Cina (**Regione autonoma del Tibet**) e il Nepal. È anche noto come **Sagarmatha** in Nepal e come **Chomolungma** in Tibet.

Durante il Trek all'Everest Base Camp, i viaggiatori cercheranno di ripercorrere le orme di Sir Edmund Hillary e

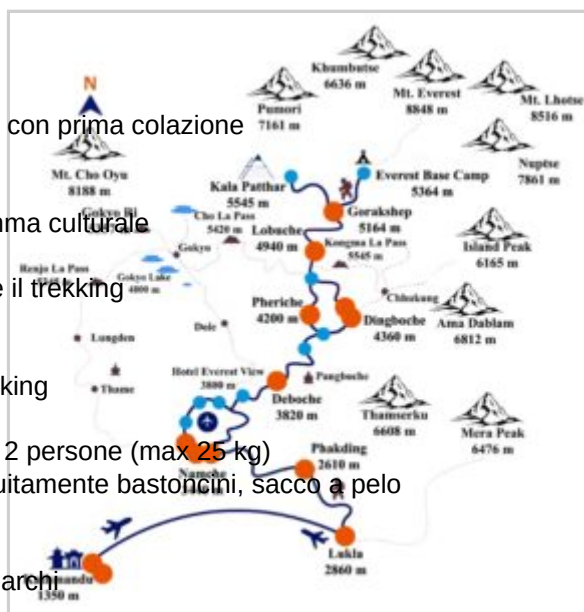
Tenzing Norgay Sherpa. Il duo raggiunse per la prima volta il vertice dell'Everest sulla loro epica ascesa nel 1953. Dirigersi nel cuore dello Sherpa della valle di Khumbu consente ai suoi visitatori di acclimatarsi gradualmente sulla strada per il campo base dell'Everest.

Il Viaggio:

Il viaggio di 15 giorni inizia con un emozionante volo di 30 minuti da Kathmandu a **Lukla**. Nonostante sia stato costruito nel 1964 e lastricato nel 2001, Lukla è ancora considerato uno degli aeroporti più impegnativi del mondo. Qui incontrerai il tuo staff di supporto e inizierai il tuo viaggio verso l'Everest. La tappa successiva sarà a **Namche Bazaar**, il principale centro commerciale e hub per la regione di Khumbu. Namche Bazaar è anche popolare tra i trekker per l'acclimazione dell'altitudine. 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 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.

La quota comprende:

- Hotel 3 stelle a Kathmandu con prima colazione
- Tutti i trasferimenti
- Tasse aeroportuali
- Cena benvenuto e programma culturale
- Volo interno
- Pensione completa durante il trekking
- Guida esperta
- Accompagnatore dall'Italia
- Guest house durante il trekking
- Mappa trekking
- Un portatore (Sherpa) ogni 2 persone (max 25 kg)
- Possibilità di usufruire gratuitamente bastoncini, sacco a pelo
- Permessi di soggiorno
- Tasse governative
- Ingressi a monumenti e a parchi
- Visite e tour a Kathmandu
- Assicurazione Medico/Bagaglio(Assicurazione con copertura fino a quota 5.400 m.) e annullamento viaggio



La quota non comprende:

- Volo Internazionale dall'Italia (costo indicativo €600-800 a persona)
- Tutte le bevande durante il soggiorno
- Mance a guide e portatori
- Pranzi e cene a Kathmandu
- Visto Nepal (circa € 30,00)
- Wi-Fi durante il soggiorno
- Spese personali
- Tutto quello espressamente non menzionato su "La quota comprende"

Itinerario

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

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

Sistemazione: **Hotel 3 stelle Sup.**

Pasti disponibili: **Cena**

Giorno 2 - Escursione e Trek Preparazione a Kathmandu (Min Altitudine: 1350 m)

Il secondo giorno del tuo viaggio, sarà dedicato alla visita e alla scoperta ai principali punti salienti della valle di Kathmandu, tra cui **Swayambhunath**, il Tempio delle Scimmie, Pashupatinath, Boudhanath e Kathmandu Durbar Square. Ti preparerai ed organizzerai anche per il trekking del giorno dopo.

Sistemazione: **Hotel 3 stelle Sup.**

Pasti disponibili: **Colazione**

Giorno 3 - Volo per Lukla e trekking a Phakding (Altitudine massima: 2800 m)

Il terzo giorno del tuo trekking inizierà prendendo 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). Si partirà per la via di **Phakding** per circa 3-4 ore. Phakding è una piccola città che si trova sulle rive del fiume **Dudhkoshi**.

Possibilità di avere una piccola deviazione per la visita di monasteri ed esplorare la città di **Phakding** nel pomeriggio.

Approssimativa Trek Distanza: **7 km**

Alloggio: **Guest House**

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

Giorno 4 - Trekking da Phakding a Namche Bazaar (Altitudine massima: 3438 m)

Quarto giorno esplorerai camminando da Phakding a **Namche Bazaar** che richiede 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 il tuo primo scorcio al Monte Everest. Namche Bazaar, la casa degli sherpa e la porta d'accesso al campo base dell'Everest (EBC) sarà la tua sosta per la notte.

Distanza approssimativa: **8 km**

Alloggio: **Guest House**

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

Giorno 5 - Giornata di acclimatamento a Namche Bazaar (Altitudine massima: 3438 m)

La giornata è quella di esplorare Namche Bazaar e di acclimatarsi fino a 3438 metri di altitudine. L'acclimatamento deve essere considerato come una parte essenziale del tuo viaggio verso il campo base dell'Everest. Qui sarete guidati **all'Everest View Hotel**, l'hotel di lusso situato alla più alta altitudine (3800 m) del mondo che offre una vista spettacolare di una vasta gamma di vette tra cui il Monte Amadablam, il Monte Thamserku, il Monte Tabuche, il Monte Lhotse e lo stesso Monte Everest. La sosta per la notte sarà nuovamente al Namche Bazaar.

Distanze di Trek: **3 km**

Alloggio: **Guest House**

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

Giorno 6 - Trek da Namche Bazaar a Deboche (Altitudine massima: 3820 m)

Il sesto giorno andrai a fare trekking da Namche Bazaar a **Deboche**. Si camminerà per circa 6 ore portandosi ad un'altitudine di 3820 m. Sulla tua strada esplorerai il Monastero di **Tengboche**, il villaggio etnico degli Sherpa e potrai chiacchierare con i monaci buddisti. Pernottamento in guest house

Distanza approssimativa: **9 km**

Alloggio: **Guest House**

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

Giorno 7 - Trek da Deboche a Dingboche (Altitudine massima: 4360 m)

Settimo giorno si farà trekking da Deboche a **Dingboche**, per circa 5 ore arrivando ad un'altitudine di 4360 m. Sulla strada passerete attraverso il fiume Lobuche e il fiume Imja alla stessa valle di Imja prima di salire verso Dingboche.

Distanza approssimativa: **9 km**

Alloggio: **Guest House**

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

Giorno 8 - Giornata acclimatamento a Dingboche (Altitudine massima: 5000 m)

La giornata è quella di esplorare **Dingboche** e di acclimatarsi all'altitudine di 4360 metri, parte essenziale del tuo viaggio verso il campo base dell'Everest. Qui sarete guidati alla **collina di Nakarsang**. La collina è famosa per la sua magnifica vista ravvicinata del Monte Lhotse, del Monte Makalu, del Monte Amadablam, del Monte Thamserku e del Monte Tabuche. La sosta per la notte sarà nuovamente a Dingboche.

Distanze di Trek: **3 km**

Alloggio: **Guest House**

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

Giorno 9 - Trek da Dingboche a Lobuche (Altitudine massima: 4940 m)

Il giorno nove, farete trekking da Dingboche a **Lobuche**. Nell'arco di 4-5 ore raggiungerete un'altitudine massima di 4940 m. Lobuche, una montagna che si trova vicino al ghiacciaio del Khumbu e l'insediamento di Lobuche hanno due cime principali, Lobuche Est e Lobuche West.

Distanza approssimativa: **7 km**

Alloggio per: **Guest house**

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

Giorno 10 - Trekking da Lobuche a GorakShep a EBC (Altitudine massima: 5364 m)

La decima tappa andrai a piedi da Lobuche a **Gorakshep**, un piccolo insediamento ad un'altitudine di 5.164 m) fino alla destinazione finale del tuo viaggio, il **Campo Base dell'Everest (EBC)** ad un'altitudine di 5364 m. I campi base sono campeggi rudimentali alla base del Monte Everest che vengono utilizzati dagli alpinisti durante la loro salita e

discesa. Tornerai a Gorakshep nel tardo pomeriggio per una sosta notturna.

Distanza approssimativa: **12 km**

Alloggio: **Guest House**

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

Giorno 11 - Trek da GorakShep a Kala Patthar a Pheriche (Alterità massima: 5545 m)

La mattina presto dell'undicesima giornata, farete un viaggio di andata e ritorno di 3 ore a **Kala Patthar** da Gorakshep. Kala Patthar, un notevole punto di riferimento situato sulla cresta sud del Monte Pumori offre la vista ravvicinata più accessibile al Monte Everest. Offre anche una vista panoramica del Monte Nuptse di, Monte Changtse e al Monte Lhotse. Sosta per la notte

Avrai quindi la colazione a Gorakshep e proseguirai verso **Pheriche** nel primo pomeriggio per un arco di 4-5 ore.

Distanza approssimativa: **12 km**

Alloggio: **Guest House**

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

Giorno 12 - Trek da Pheriche a Namche Bazaar (Min Altitude: 3438 m)

Il giorno dodici del vostro viaggio si farà ritorno a **Namche Bazaar** da Pheriche via Tengboche in un arco di 6-7 ore. Ti godrai quindi i pub e i caffè locali a Namche Bazaar e pernoterai per la notte.

Distanza approssimativa: **19 km**

Alloggio: **Guest House**

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

Giorno 13 - Ritorno a Lukla (Min Altitudine: 2800 m)

Tredicesimo giorno torneremo a **Lukla** via Phakding per un arco di 7-8 ore. Ti godrai il bazar locale a Lukla e pernoterai per la notte. In serata celebrerete anche il completamento del vostro viaggio di trekking con la vostra guida e personale di supporto.

Distanza approssimativa della Trek distanza: **15 km**

Alloggio: **Guest House**

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

Giorno 14 - Volo per Kathmandu (Min Altitudine: 1350 m)

Il giorno quattordici si farà un saluto **finale** allo staff di supporto di Lukla e salirete su un volo di ritorno a Kathmandu. Potrai poi effettuare il check-in nella tua camera d'albergo e avrai il tempo libero la sera. Pernottamento

Sistemazione: **Hotel 3 stelle Sup.**

Pasti disponibili: **Colazione**

Giorno 15 - Ritorno e partenza per l'Italia

Il giorno quindici ti verrà assegnato un **certificato di viaggio** del tuo trekking. Transfer per l'aeroporto e partenza per

l'Italia.

Fine dei servizi

Pasti disponibili: **Colazione**

Info Aggiuntive

Bagaglio e limite di peso:

Sul volo per Lukla, la franchigia di peso totale del bagaglio è di 15 kg, combinando sia bagaglio registrato che a mano. Assicurati di imballare circa 10/11 chili nella tua borsa da spedire e 4/5 chili nel tuo bagaglio a mano per rimanere entro il limite di 15 chili. Se hai articoli di cui non hai bisogno durante il trekking, puoi lasciarli all'hotel a Kathmandu per il tuo deposito senza alcun costo. Ricordati di scattare una foto del tuo bag-tag e conservarlo per una facile identificazione nel caso in cui l'etichetta originale venga persa.

Disponibilità di Guide & Porter:

Ogni due viaggiatori saranno dotati di un singolo facchino e una guida esperta. Il bagaglio deve tuttavia essere diviso tra 12,5 kg ciascuno in quanto ogni facchino trasporta un massimo di 25 kg. Sia la guida che il facchino saranno assicurati e ben equipaggiati con gli articoli necessari e kit di pronto soccorso.

Info Trekking:

Per maggiori dettagli e consigli sul tour di trekking riguardo a equipaggiamento e info varie si prega di mettersi in contatto con l'accompagnatore. Vi darà tutte le info su cosa portare come attrezzatura da trekking e su come ottimizzare il bagaglio.

Trekking Tour:

Altitudine Massima: **5.545 metri**

Livello di Difficoltà : **Medio/Alto**

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

Totale Km percorsi circa: **105 km (dislivello 2.545 in 8 giorni)**

Data di creazione

2024/10/01