Everest: I Tre Passi Trekking 18 giorni da Aprile a Ottobre 2026

Costo a partire da €: **3.750**

Destinazione :Asia Nepal

Giorni: **18 giorni**

Numero minimo di partecipanti: **8+**

Livello di difficoltà

Escursionistico Esperto con Attrezzatura

I Tre passi dell'Everest trekking 18 giorni

Il Tre Passi dell'Everest Trek con 18 Giorni è un percorso di trekking definitivo all'interno del **Parco Nazionale di Sagarmatha**– Nepal. Presenta tre dei passi più alti del mondo, **Passo Kongma-La** (5535 m), **Passo Chola-La** (5420 m) e **Renjo La Pass** (5360 m). Inoltre, il sentiero è noto anche come Everest Circuit Trek. Si parte da Lukla, passi via Namche Bazaar, Chhukung, Lobuche, Gorakshep, Everest Base Camp (5364 m), Kala Patthar (5555 m), Gokyo Lakes (47), Gokyo Ri (5483 m), Thame, Namche Bazaar e ritorno a Lukla. I tre passi sono più famosi per il suo punto di vista spettacolare sulle montagne circostanti. Includono **Cho Oyu** (8201 m), **Makalu** (8463 m), **Lhotse** (8516 m) e **Everest** (8848 m).

Il viaggio dei tre passi 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 Phakding.

Il viaggio inizia con la spettacolare vista dell'Himalaya e una visione storica della cultura sherpa. Qui avrai anche la possibilità di svelare l'esistenza sempre misteriosa dello Yeti. Si ritiene che lo Yeti sia una creatura simile a una scimmia che si presume che vivi dentro la catena montuosa dell'Himalaya. Molti articoli dubbiosi hanno tentativo di dimostrare l'esistenza dello Yeti.

I Tre passi:

I tre passaggi dell'Everest sono Kongma La Pass, Cho La Pass e Renjo La Pass. Kongma La Pass viene prima e collega il villaggio Chhukung della valle Imja con il villaggio di Lobuche vicino al ghiacciaio di Khumbu. L'altitudine più alta del passo Kongma La a 5555 m è il più alto successo di altitudine che si raggiungono mentre sul Tre Passi Trek.

Il secondo passaggio sarà Cho La Pass. Si tratta di un vapass per la vetta situato a 5420 m sul livello del mare nel distretto di Solukhumbu. Collega il villaggio di Dzongla (4830 m) a est e il villaggio di Thagnak (4700 m) a ovest.

L'ultimo e ultimo passaggio durante il viaggio di 18 giorni sarà il Passo Renjo La. È considerato il passaggio più facile tra i Tre Alti Pass di questo viaggio. Il Passo Renjo La è una fuga stretta e probabilmente l'altitudine più bassa per attraversare la catena himalayana dalla valle di Gokyo alla valle del Thame nell'Everest. Inoltre, il passo collega i laghi di **Gokyo** con la valle del Thame. Inoltre, è anche il luogo di nascita di **Tenzing Norgay Sherpa.** Sherpa insieme a Edmund Hillary sono i primi a salire con successo sul Monte Everest.

La quota comprende:

- Hotel 3 stelle Sup. a Kathamndu con colazione
- Volo Internazionale dall'Italia
- Tutti i trasferimenti in loco
- Volo interno per Lukla a/r
- Pensione completa durante il trekking
- Uno sherpa/portatore ogni 2 viaggiatori (max 25kg a portatore)
- Guida esperta
- Guest house durante il trekking
- Permessi di soggiorno
- Materiale in caso di bisogno gratuitamente in loco (sacco a pelo, bastoncini da trekking.)
- Tutte le tasse locali e aeroportuali

- Mappa trekking
- Accompagnatore dall'Italia (base minimo 8 persone)
- Assicurazione medico/bagaglio e annullamento viaggio.

La quota non comprende:

- Tutte le bevande durante il soggiorno
- Mance a guide, autisti
- Pranzi e cene a Kathamandu
- Wi-fi durante il trekking
- Spese personali
- Visto Nepa l(circa € 50,00)
- Tutto quanto espressamente non menzionato su " **La quota comprende**"

Itinerario

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

Il primo giorno 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 un hotel e sarai informato sul tuo tour di trekking e conoscerai la tua guida. In serata, potrete gustare una **cena nepalese** con un programma culturale.

Sistemazione: **Hotel 3 stelle Sup.**

Pasti disponibili: **Cena**

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

Il secondo giorno prenderai un volo di 30 minuti da **Kathmandu** all'aeroporto di Tenzing Hillary a **Lukla**, uno degli aeroporti più impegnativi del mondo. Qui incontrerai il tuo personale di supporto (**sherpa/portatore**).

Qui inizierà il tuo trekking 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. Una guest house a Phakding sarà la tua sosta per la notte.

Distanza approssimativa: **7 km**

Alloggio: **Guest house**

Pasti disponibili: **Pranzo e Cena**

Giorno 3 - Trekking da Phakding a Namche Bazaar (Altitudine massima: 3443 m.)

Il terzo giorno del tuo viaggio farai 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 ottenrai 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 la tua fermata per la notte.

Distanza approssimativa: **8 km**

Alloggio: **Guest house**

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

Giorno 4 - Giornata di acclimatamento a Namche Bazaar (Altitudine massima: 3438 m.)

La giornata è quella di esplorare **Namche Bazaar** e farsi acclimatare fino a 3438 metri di altitudine. **L'accallitamento** deve essere considerato come una parte essenziale del tuo viaggio verso il campo base dell'Everest. Qui sarete guidati **all'Everest View Hotel**, (3800 m) l'hotel situato più alto nel mondo che vi offre una vista spettacolare di una vasta gamma di cime tra cui Mt. Amadablam, Mt. Thamserku, Mt. Tabuche, Mt. Lhotse e il Mt. Everest stesso. La sosta per la notte sarà di nuovo a Namche Bazaar.

Distanze approssimativa: **3 km**

Alloggio: **Guest house**

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

Giorno 5 - Trekking da Namche Bazaar a Deboche (Altitudine massima: 3820 m.)

Il quinto giorno farete trekking da Namche Bazaar a **Deboche**. Il trekking si estende per circa 6 ore e porta ad un'altitudine di 3820 m. Sulla tua strada esplorerai il **Il Monastero di Tengboche**, il villaggio etnico degli sherpa e potrai chiacchierare con i monaci buddisti.

Distanza approssimativa:**9 km**

Alloggio: **Guest house**

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

Giorno 6 - Trekking da Deboche a Dingboche (Altezza massima: 4360 m.)

Il sesto giorno farai trekking da Deboche a **Dingboche**. Durerà per circa 5 ore e porta ad un'altitudine di 4360 m. Sulla strada passerete attraverso il fiume **Pheriche** e il fiume **Imja** alla stessa valle Imja prima di salire verso Dingboche.

Distanza approssimativa: **9 km**

Alloggio: **Guest House**

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

Giorno 7 - Trekking da Dingboche a Chhukung (Altitudine massima: 4730 m.)

Settimo giorno di trekking continuerai a salire (2-3 ore) verso **Chhukung**, un piccolo villaggio vicino a Island Peak e Imja Glacier Lake. Una guest house a Chhukung sarà la vostra sosta per la notte.

Distanza approssimativa: **4,1 km**

Alloggio: **Guest House**

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

Giorno 8 - Trekking a Lobuche via Kongma La Pass (Altitudine massima: 5535 m.)

Ottava giornata inizia con un trekking (6-7 ore) da Chhukung a **Lobuche via Kongma La Pass (5535 m**), il più alto dei tre passaggi. Una guest house a Lobuche sarà la vostra sosta per la notte.

Distanza approssimativa: **10.6 km**

Alloggio: **Guest House**

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

Giorno 9 - Trekking da Lobuche a GorakShep a EBC (Altitudine massima: 5364 m.)

Il giorno nove, camminerai da Lobuche a **Gorakshep** per un arco di 2-3 ore. Dopo un pranzo veloce a Gorakshep, ti dirigerai verso il **Campo Base dell'Everest (EBC)** a un'altitudine di **5364 m**, la destinazione finale del tuo viaggio. 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 pausa notturna.

Distanza approssimativa: **12 km**

Alloggio: **Guest House**

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

Giorno 10 - Trekking to Kala Patthar e Trekking a Dzongla (Alterità massima: 5545 m.)

La mattina presto del decimo giorno, 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 di Mt. Everest. Offre anche una vista panoramica del Mt. Nuptseo, Mt. Changtse e il Mt. Lhotse tra gli altri. In seguito farete trekking (6-7 ore) verso Dzongla via Lobuche nel pomeriggio. Una guest house a Dzongla sarà la vostra sosta per la notte.

Distanza approssimativa: **14 km**

Alloggio: **Guest House**

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

Giorno 11 - Trekking a Gokyo Lakes via Cho La Pass (Altitudine massima: 5420 m.)

Undicesimo giorno trekking da Dzongla a **Gokyo Lakes** via **Cho La Pass**. Gokyo è un piccolo borgo di poche case in pietra e uno degli insediamenti più alti del mondo. Una guest house a Gokyo sarà la vostra sosta per la notte.

Distanza approssimativa: **12.5 km**

Alloggio: **Guest House**

Pasti: **Colazione, Pranzo e Cena**

Giorno 12 - Trekking to Gokyo Ri (Altitudine massima: 5357 m.)

Il giorno dodici farete un'escursione mattutina (3-4 ore) da Gokyo Lakes a **Gokyo Ri** (con viaggio di ritorno) per una vista spettacolare dell'alba. Dalla cima del Gokyo Ri è possibile vedere quattro cime di 8.000 metri: ***Mt. Everest***, ***Mt. Lhotse, Mt. Makalu e il Mt. Cho Oyu.***

Dopo il tuo viaggio di ritorno e il pranzo nel pomeriggio, esplorerai la *Gokyo Valley*. Una guest house a Gokyo sarà quindi la vostra fermata per la notte.

Distanze di Trek: **3 km**

Alloggio: **Guest House**

Pasti: **Colazione, Pranzo e Cena**

Giorno 13 - Trekking a Lungden via Renjo La Pass (Altitudine massima: 5360 m.)

Il giorno tredicesimo trekking da Gokyo a **Lungden** via **Renjo La Pass**. Lungden è un piccolo insediamento con poche pensioni. Una guest house a Lungden sarà la vostra fermata per la notte.

Distanza approssimativa: **10 km**

Alloggio: **Guest House**

Pasti: **Colazione, Pranzo e Cena**

Giorno 14 - Trekking a Thame (Altitudine massima: 3498 m.)

Il giorno quattordici del tuo viaggio inizia con un trekking (4-5 ore) da Lungden a Thame, un piccolo villaggio con antichi monasteri. Una guest house a Thame sarà la vostra sosta per la notte.

Distanza approssimativa: **10 km**

Alloggio: **Guest House**

Pasti: **Colazione, Pranzo e Cena**

Giorno 15 - Trekking a Namche Bazaar (Altitudine massima: 3443 m.)

Il giorno 15 del viaggio inizia con un trekking (3-4 ore) da Thame a Namche Bazaar. Una guest house a Namche Bazaar sarà la vostra sosta per la notte.

Approssimativa Trek Distanza: **8**

Alloggio: **Guest House**

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

Giorno 16 - Trekking a Lukla (Min Altitudine: 2800 m.)
Il sedicesimo giorno torneremo a **Lukla** via Phakding per un arco di 7-8 ore. Ti godrai il bazar locale a Lukla e pernotterai per la sosta. In serata celebrerete la fine del vostro viaggio di trekking con la vostra guida e il personale di supporto.

Approssimativa Trek Distanza: **16 Km**

Alloggio: **Guest House**

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

Giorno 17 - Volo per Kathmandu (Min Altitudine: 1350 m)
Il diciassettesimo giorno si farà un saluto **finale** allo staff di supporto dell'equipaggio di Lukla e salirete su un volo di ritorno per Kathmandu. Potrai poi effettuare il check-in nella tua camera d'albergo e avrai il tempo libero per la sera. Cena libera.

Alloggio: **Hotel 3 stelle**

Pasti disponibili: **Colazione**

Giorno 18 - Partenza e rientro in Italia
Colazione in Hotel e transfer per l'aeroporto internazionale di Kathmandu in tempo per il volo di ritorno in Italia.

Fine dei servizi!

Alloggio: **Hotel 3 stelle**

Pasti disponibili: **Colazione**

Info Aggiuntive

Volo per Lukla e ritorno:

Durante l'alta stagione, in genere da metà marzo a metà maggio in primavera e tra la fine di settembre e la fine di novembre in autunno, i voli per Lukla e ritorno operano dall'aeroporto di Ramechhap. Organizzeremo comunque un transfer per circa 4 ore di auto da Kathmandu all'aeroporto di Ramechhap senza costi aggiuntivi. Facoltativamente è possibile prenotare un volo in elicottero diretto da Kathmandu all'aeroporto di Lukla con costi aggiuntivi (USD 500).

Nota: È altamente consigliabile attenersi al cibo vegetariano dal tuo arrivo a Kathmandu fino alla fine del tuo trekking, poiché i servizi igienici adeguati non sono disponibili ovunque lungo il sentiero.

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.

Data di creazione
2026/02/02