



NEPAL 2024 CAI UGET Torino al CAMPO BASE EVEREST con OVERLAND

PARTENZA: 20 ottobre 2024

PROGRAMMA DI VIAGGIO



Portiamo gli appassionati di trekking in Himalaya dal 1970, e per il 71° anniversario dalla prima salita di Hillary e Tensing alla cima dell'Everest Beppe Tenti di Overland vuole portarvi a compiere una meravigliosa avventura: un Trekking al Campo Base dell'Everest, ai piedi del Tetto del Mondo. Il Nepal è quello della fertile valle di Kathmandu dove, all'epoca del raccolto, i villaggi sono granai all'aperto, con le stuoie ricoperte di cereali esposti al sole ad essiccare. Ed è anche quello delle tre splendide capitali: Patan, Bhadgaon e Kathmandu, nei cui templi dorati e sfarzosi è concentrato un passato di storia, arte, religione. Ma è soprattutto **la regione del Grande Himalaya**, dove la natura non regala nulla all'uomo, dove ogni terrazza strappata al fianco della montagna e coltivata è una

■ Tour Operator
Travel Agency
Videoproduction
Tv Format
Graphic Design
Web Solutions

■ Viale Onorato Vigliani 21
20148 Milano - Italy
Tel: +39 02 33609360
Fax: +39 02 87234656
E-mail: info@overland-viaggi.com

■ Overland Network srl
Cap. soc. €10.000,00
R.E.A. MI - 1907465
P. Iva/C.F. 06680370969



conquista, dove l'armonia profonda con gli dèi permette all'uomo di coglierne il sorriso e la benevolenza anche in un ambiente così difficile, quasi ostile.

Qui, nelle circoscrizioni di Khumbu, Pharak e Solu, vivono gli **Sherpa**, uno dei più famosi gruppi etnici nepalesi, isolati fra i 2500 e i 4000 metri delle valli himalayane, che ha sviluppato una notevole capacità di autosufficienza e un grande senso di solidarietà. Da qui nasce quell'ospitalità antica, innata e lontana da forme di servilismo, preziosi supporti delle organizzazioni alpinistiche e dei trekking in Nepal che ci accompagneranno nel nostro viaggio.

La nostra proposta di trekking parte da Lukla, villaggio noto per il suo piccolo aeroporto, e si snoda attraverso tutta la regione Nord-orientale per arrivare quasi al confine con il Tibet, **ai piedi della "Grande Madre della Terra": l'Everest.**

Sosteremo a Namche Bazar, capoluogo del Khumbu, che dal nome rivela l'antico passato di centro commerciale, tappa d'obbligo delle carovaniere di un tempo e delle spedizioni di oggi.

VOLI

20 Ottobre Malpensa 23.00 - Doha 05.45 del 21 ottobre

21 ottobre Doha 09.20 – Kathmandu 16.45

06 novembre Kathmandu 10.15 - Doha 13.05

06 novembre Doha 15.30 - Malpensa 20.05

■ Tour Operator
Travel Agency
Videoproduction
Tv Format
Graphic Design
Web Solutions

■ Viale Onorato Vigliani 21
20148 Milano - Italy
Tel: +39 02 33609360
Fax: +39 02 87234656
E-mail: info@overland-
viaggi.com

■ Overland Network srl
Cap. soc. €10.000,00
R.E.A. MI - 1907465
P. Iva/C.F. 06680370969



PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° giorno 20/10 Milano - Doha

Partenza da Milano Malpensa con volo Qatar di linea per Doha.

2° giorno 21/10 Doha - Kathmandu

Arrivo a Kathmandu (1340m s.l.m). Dopo il disbrigo delle formalità d'ingresso, trasferimento e sistemazione in albergo. Pasti liberi e pernottamento.

3° giorno 22/10 Kathmandu (1340 m) - Mulkot o Manthali (4 ore circa con i mezzi)

Prima colazione in hotel e successiva partenza per raggiungere la località di Mulkot (495 m), sulle rive del fiume Sunkoshi (fiume d'oro), o Manthali, presso l'aeroporto di Ramechap. L'interessante percorso attraverserà la lussureggiante campagna Nepalese, con le colline e la catena del Mahabharat Lekh, la bassa catena himalayana. Pranzo libero lungo il percorso. All'arrivo (le ore di auto indicate possono variare in base alle condizioni della strada e del traffico) sistemazione in una delle due località, cena e pernottamento.

4° giorno 23/10 **INIZIO TREKKING** Ramechap – Lukla - trekking a Monjo (1370 m-2800 m-2835 m, 5-6 ore)

Sveglia presto per la prima colazione e trasferimento all'aeroporto di Ramechap (1370 m) da dove, con un piccolo twin-otter si effettuerà un breve, ma spettacolare volo sino a Lukla. Dopo l'atterraggio, incontro con il nostro staff che preparerà i carichi, quindi successiva partenza del nostro trekking passando i deliziosi insediamenti sherpa per arrivare al meraviglioso villaggio di Phakding; dopo una pausa per il pranzo (libero) proseguimento sino a Monjo dove ci sistememo per la cena e il pernottamento.

5° giorno 24/10 Monjo - Namche Bazaar (2835 m-3440 m, 6 ore)

Oggi si lascerà Monjo per proseguire verso l'ingresso del parco Sagarmatha National Park. Dopo aver espletato le formalità di ingresso, si proseguirà camminando lungo il fiume per arrivare alla confluenza del Imja Dranka e del Nango Drangpo che si uniscono per formare il Dudh Kosi. Attraversando il fiume su un alto ponte inizia la ripida salita verso Namche; salendo, se la giornata è impida, avrete la possibilità di ammirare i primi panorami dell'Everest. Il villaggio di Namche è un mix di vecchie case di sherpa e moderni caffè e negozi che vendono attrezzatura da trekking. Pranzo libero, cena e pernottamento in lodge.

6° giorno 25/10 **ACCLIMATAMENTO** Namche Bazaar

"Sali in alto, dormi in basso" è il mantra per un buon acclimatamento. Per aiutare l'acclimatazione è una buona idea oggi, come minimo, camminare su per la collina fino al quartier generale del

Tour Operator
Travel Agency
Videoproduction
Tv Format
Graphic Design
Web Solutions

Viale Onorato Vigliani 21
20148 Milano - Italy
Tel: +39 02 33609360
Fax: +39 02 87234656
E-mail: info@overland-
viaggi.com

Overland Network srl
Cap. soc. €10.000,00
R.E.A. MI - 1907465
P. Iva/C.F. 06680370969



Parco e visitare l'interessante Museo del Parco Nazionale di Sagarmatha. Da qui ci sono le prime viste davvero belle dell'Everest e dell'Ama Dablam: un panorama meraviglioso. Pranzo libero, cena e pernottamento in lodge.

7° giorno 26/10 Namche Bazaar – Tengboche - (3440 m - 3860 m, 5 ore)

Quest'oggi la giornata sarà relativamente facile. Si camminerà in direzione di Thame, per poi raggiungere, sempre attraverso belle foreste, Tengboche (3860 m), il principale monastero della valle del Khumbu. Il panorama sarà spettacolare. Si potrà visitare il monastero e stare con i monaci. Cena e pernottamento

8° giorno 27/10 Tengboche – CAMPO BASE AMA DABLAM - Dingboche (3900 m - 4576 m -4350 m 7 ore)

L'Ama Dablam (6812 m) è una delle più amate e ammirate montagne della Valle del Khumbu. Si affronterà una graduale salita sino a Lhabarma e ci troveremo all'improvviso proprio di fronte al crinale della montagna. Si potrà continuare a camminare sino alla sua base per assorbire tutta l'enormità di questa montagna, il cui nome vuol dire "l'abbraccio della madre". Il Campo Base si trova a 4576 metri su un pascolo aperto di yak sotto la parete Ovest, con la vetta a circa 2300 metri quasi dritta sopra al campo. La via di arrampicata segue la cresta Sud-Ovest – lo skyline di destra di fronte a noi – e si sposta sulla parete sopra il ghiacciaio pensile a tre quarti della salita. Il campo base offre una vista particolarmente bella sul KanTega (6783 m), Thamserku (6618 m) e Tawaoche (6542 m).

Durante la stagione delle ascensioni si possono trovare gruppi di scalatori al campo base che si acclimatano o sistemano la via di salita. Con un binocolo si potrebbero vedere gli alpinisti che discendono i pendii di ghiaccio a 50°/60° gradi dalla vetta. Si raggiungerà poi Dingboche, villaggio situato in una posizione straordinaria e circondato da alte vette. Qui faremo un altro giorno di acclimatamento. Cena e pernottamento in lodge.

9° giorno 28/10 ACCLIMATAMENTO Dingboche

Ancora una giornata di acclimatamento dove avremo modo di salire al Naga Dzong R con una ripida, ma non difficile salita che porta ai 5083 metri della vetta con vista mozzafiato sul Makalu (8481 m) e sull'Amphu Labtsa (5780 m). Al rientro al villaggio si potrà pranzare liberamente. Volendo nel pomeriggio si potrà andare al villaggio di Pheriche per visitare la clinica dell'Himalayan Rescue Association dove un medico tiene spesso un discorso sull'acclimatazione in alta quota. Un'alternativa è quella di risalire la valle dell'Imja Khola sino ai pascoli di yak di Chukhung, che si trovano a 4730 metri e poi fare ritorno a Dingboche lungo lo stesso percorso per un totale di 4-5 ore di cammino. Cena e pernottamento al lodge.

10° giorno 29/10 Dingboche - Lobuche (4350 m - 4931 m, 5-6 ore)

Salita al "grande "chorten" situato sopra al villaggio di Dingboche con vista sulle vette del Tawoche (6542 m) e del Cholatse (6440 m). Dopo Duglha si raggiunge un ammasso di rocce che segna la

■ Tour Operator
Travel Agency
Videoproduction
Tv Format
Graphic Design
Web Solutions

■ Viale Onorato Vigliani 21
20148 Milano - Italy
Tel: +39 02 33609360
Fax: +39 02 87234656
E-mail: info@overland-
viaggi.com

■ Overland Network srl
Cap. soc. €10.000,00
R.E.A. MI - 1907465
P. Iva/C.F. 06680370969



morena terminale alla base del ghiacciaio Khumbu. Risalita la ripida Morena si troveranno diversi tumuli commemorativi ("memorial stones") dedicati a coloro che sono morti sull'Everest. Dopo non molto si giunge a Lobuche (4931 m); cena e pernottamento in lodge.

11° giorno 30/10 Lobuche - Gorak Shep – CAMPO BASE EVEREST - Gorak Shep (4931 m-5165 m-5300 m-5165 m, 6-7 ore)

Questa è una giornata importante per raggiungere il Campo Base dell'Everest, la montagna più alta della Terra di cui quest'anno si festeggia il 71° anniversario dalla prima salita, compiuta da Tenzing Norgay e Edmund Hillary nel maggio del 1953. Successiva discesa per il pernottamento a Gorak Shep (5165 m). Cena e pernottamento in lodge.

12° giorno 31/10 Gorak Shep - Kala Pattar - Lobuche (5165 m - 5545 m - 4371 m, 7 ore)

Gorak Shep è il punto ideale per la salita al Kala Pattar, quindi sveglia presto e partenza per raggiungere i 5545 metri del punto panoramico sull'Everest, Lhotse, Nuptse, Pumori ed altre vette. Discesa a Lobuche. Cena e pernottamento in lodge.

13° giorno 01/11 Lobuche – Pangboche (4371 m - 3900 m, 6 ore)

La giornata di oggi sembrerà più rilassata rispetto agli ultimi giorni: si scenderà a Pangboche per il pranzo (libero). Se non avremo avuto il tempo di visitare il gompa all'andata lo visiteremo ora. Si scende per poi risalire ancora Tengboche e poi verso Phuki Tenga. Una salita finale ci porterà a Sanasa. Cena e pernottamento in lodge.

14° giorno 02/11 Pangboche - Namche (3400 m - 2835 m, 6-7 ore)

Si scende ripidamente attraverso la foresta di betulle e rododendri fino al fiume. Proseguimento per Namche Bazaar (pranzo libero). Cena e pernottamento in lodge.

15° giorno 03/11 FINE TREKKING Namche - Lukla (2835 m - 2880 m, 6-7 ore)

L'ultimo giorno di trekking ci riporterà a Lukla con una salita finale. All'arrivo ci si potrà finalmente rilassare e godere la cena e la serata finale con i saluti a tutto lo staff nepalese.

16° giorno 04/11 Lukla – Ramechhap - Kathmandu

Si lascia la valle del Khumbu volando da Lukla nuovamente a Ramechhap. Si spera ci siano buone condizioni meteo per non subire ritardi. Dopo l'atterraggio a Ramechhap effettueremo il trasferimento a Kathmandu. Pranzo liberi, cena e pernottamento in albergo.

17° giorno 05/11 Kathmandu

Giornata dedicata alla visita della città accompagnati dalla guida locale parlante italiano. Kathmandu (1400 m slm), anticamente detta "Tempio di Legno" (*Kasthamandap*), è circondata dallo spettacolare abbraccio della catena himalayana. In modo particolare si visiteranno

■ Tour Operator
Travel Agency
Videoproduction
Tv Format
Graphic Design
Web Solutions

■ Viale Onorato Vigliani 21
20148 Milano - Italy
Tel: +39 02 33609360
Fax: +39 02 87234656
E-mail: info@overland-
viaggi.com

■ Overland Network srl
Cap. soc. €10.000,00
R.E.A. MI - 1907465
P. Iva/C.F. 06680370969



Pashupatinath, il luogo sacro per eccellenza, Bodnath, il grande *stupa* nei pressi della cittadella tibetana e la Durbar Square di Patan. Pranzo e cena liberi; pernottamento in guesthouse.

18° giorno 06/11 Kathmandu - Milano

Prima colazione, trasferimento in Aeroporto e partenza per il ritorno in Italia. Scalo a Doha.

TERMINE VIAGGIO

■ Tour Operator
Travel Agency
Videoproduction
Tv Format
Graphic Design
Web Solutions

■ Viale Onorato Vigliani 21
20148 Milano - Italy
Tel: +39 02 33609360
Fax: +39 02 87234656
E-mail: info@overland-viaggi.com

■ Overland Network srl
Cap. soc. €10.000,00
R.E.A. MI - 1907465
P. Iva/C.F. 06680370969