



L'ASSOCIAZIONE CULTURALE "CIRCOLO ELEDREA"

ORGANIZZA PER I SOCI ARCI UN

Trekking fino al campo base dell'Everest



Dal 26 ottobre al 10 novembre 2011

- 16 giorni -

SCHEDA SINTETICA del TREKKING

Durata percorso trekking: 11 giorni

Difficoltà : E - EE (Escursionistica - Escursionisti Esperti)

Sistemazione: case da tè o piccole pensioni. Camere semplici con bagno in comune. L'acqua calda non è disponibile, ma, dietro richiesta, si può averla con pagamento extra (dai 4 agli 8 USD) al secchio.

Trattamento: Pensione completa per tutto il tour. Le bevande non sono comprese. Durante il trekking a pranzo e a cena verrà servito il tè (l'acqua minerale avrà un costo di USD 2/4).

Interesse: sportivo, naturalistico, antropologico, culturale.

Assistenza sanitaria: a Lukla, Pheriche, Namche.

Ospedale: a Khunde (nei pressi di Namche).

Bombole di ossigeno: a Gorakh Shep. In caso di necessità le guide sono in grado di organizzare un trasferimento d'urgenza ad altitudini più basse (anche con l'elicottero). E' consigliabile stipulare un'assicurazione di viaggio che prevede questa eventualità.



Programma di massima

1° GIORNO: mercoledì 26 ottobre - PARTENZA

Alle ore 00,00 ritrovo all'aeroporto di Alghero. Partenza per **Milano** (Malpensa) alle ore 00,00. Alle ore 21,25 ci imbarcheremo, con un aereo della compagnia aerea Jet Airways per **Delhi**. **Cena e pernottamento a bordo.**

2° GIORNO: giovedì 27 ottobre - Delhi - Kathmandu

Arrivo a **Delhi** alle 8,30 e proseguimento alle ore 12,50 per **Kathmandu** dove arriveremo alle 14,45. Dopo le formalità doganali, incontreremo il nostro corrispondente. Trasferimento quindi in hotel. Pomeriggio a disposizione. **Cena e pernottamento a Kathmandu.**

3° GIORNO: venerdì 28 ottobre - Kathmandu

Dopo la colazione inizieremo il nostro tour da **Durbar Square**, con i tanti vicoli che la circondano stracolmi di templi induisti e buddisti, mirabilmente scolpiti nel legno di tek. Il **Palazzo di Malla** (Palazzo Reale). Il **Palazzo della Kumari**. Costruito durante il XVIII sec. in stile bahal-buddista, presenta pregevoli intagli nel legno dei pilastri, delle cornici delle finestre e delle travi. Al suo interno, in un tempio interamente affrescato, risiede la **Kumari**, la giovane vergine scelta fra le buddiste del clan Sakya per essere venerata come una dea. La giovane è considerata una delle otto **dee Matrika** che rappresentano i principi femminili di conoscenza e potenza creatrice, ma è anche l'incarnazione di **Durga**, la moglie di **Shiva**. Avvolta in questa duplice aurea la Kumari viene incoronata all'età di cinque anni e rimane in carica finché, a causa di una ferita o di un qualsiasi altro motivo, si verifica una perdita di sangue dal suo corpo. Visiteremo poi **Swayambhunath**, lo stupa in cima alla collina, il tempio buddista più antico del Nepal le cui origini sono contemporanee alla vita dello stesso Buddha. Proseguiremo la giornata visitando la vicina città di **Patan**, famosa per la splendida architettura dei suoi palazzi e monumenti e, in particolare il **tempio Krishna**, la **piazza di Patan** e i **monasteri buddhisti**. Rientro in albergo per i preparativi del trekking. **Cena e pernottamento a Kathmandu.**



4° GIORNO: sabato 29 ottobre - Volo a Lukla (2840m) - Phakding (2640m)

Dopo colazione ci trasferiremo in aeroporto per il primo volo per **Lukla** (2840m.), dura approssimativamente 40 minuti e prima dell'atterraggio avremo una visuale spettacolare sulla montagna più alta del Mondo, l'Everest, un gigante di 8850 metri. All'arrivo ci trasferiremo in albergo per prepararci al nostro viaggio. **Lukla** è situata su una collina sopra il **Dudh Koshi River**. La cima del **Nupla** (5885m) l'avremo ad un tiro di schioppo sulla riva opposta. Da lì iniziamo il nostro trekking verso **Phakding** (2640m), seguendo un sentiero che scende gradualmente attraversando campi, foreste e piccoli villaggi. Attraversiamo anche il grande villaggio di **Chauri Kharka**, a 2680 metri, e poi, nel tardo pomeriggio arriviamo a **Phakding**, dove si cena e si dorme. **Phakding** è ad un'altitudine di 2640 metri, perfetta per non soffrire di mal di montagna e per acclimatarci sull'**Everest!** **Cena e pernottamento a Phakding. ore 04.00**



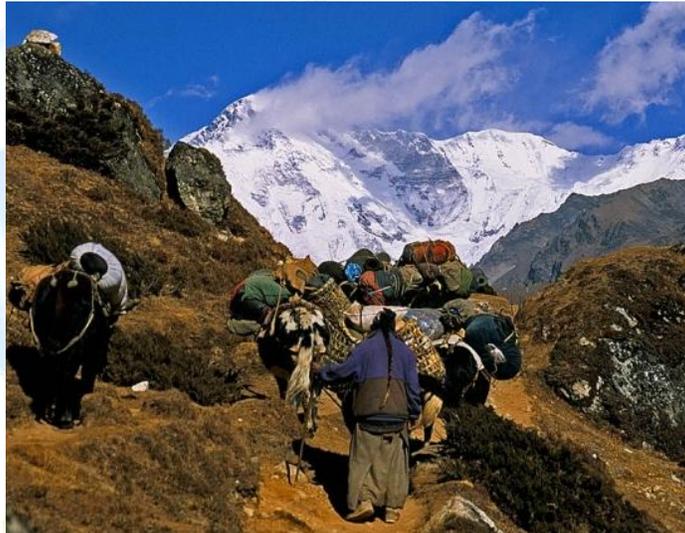
5° GIORNO: domenica 30 ottobre - Phakding - Namche Bazar (3440m)

Dopo la colazione iniziamo il nostro viaggio verso **Namche Bazar** (3.440 m.). Da Phakding il sentiero affianca la sponda ovest del fiume **Dudh Koshi** attraversando il bosco dei **Blue Pine** fino al villaggio di **Bengar**. Oltre **Bengar** si passa sulla riva opposta del fiume. Sopra di noi alte rocce e una vegetazione rigogliosa. Si sale dolcemente fino al villaggio di **Chumoa**, attorniato da una bella foresta. Tra qui e il vicino villaggio di **Monjo** (2800m), il sentiero scende ripido ad attraversare **Monjo Khola**, che è proprio sotto le montagne di **Thamserku**, **Kangtega** e **Kusum Kanguru**. Da **Monjo** il sentiero attraversa uno stretto passaggio tra le rocce e poi scende bruscamente fino a riattraversare il **Dudh Koshi** a **Jorsale** (2804m). Sulla rupe sopra il fiume è possibile vedere il **cervo muschiato dell'Himalaya**. Al di là di **Jorsale** il sentiero segue la sponda occidentale fino alla confluenza con **Bhote Koshi** e si entra nella regione del **Khumbu**. Si passa su un ponte e poi il sentiero sale lungo un ripido sperone tra i due fiumi, attraverso boschi radi, fino a un punto panoramico che viene raggiunto dopo 300 metri di salita. Da qui **Sagarmatha** (Monte Everest) vi appare come in sogno. Poi il sentiero si inerpicia ancora, ripido, fino a **Namche Bazaar** (3440m). Lungo la strada, avremmo una vista eccellente di **Everest** (8848m) e del **Lhotse** (8516m.). Circondato su tre lati da catene montuose, **Namche Bazar** (3440m) è un "hub" centrale della zona per i prodotti alimentari, attrezzi per trekking e altri beni di prima necessità.

Cena e pernottamento a Namche Bazar. Ore 05.00

6° GIORNO: lunedì 31 ottobre - Namche Bazar - Tengboche (3860m)

Dopo colazione riprendiamo la nostra ascesa arrivando al bellissimo **Monastero di Tengboche** (3860m) circondato da una macchia di abeti nani e di rododendri: da qui si gode di una maestosa panoramica sui monti dell'Himalaya. Il monastero è stato fondato circa 80 anni fa e ogni anno, in novembre e dicembre, durante la luna piena vi si celebra il **Mani Rimdu festival**. Procediamo attraversando **Sarnasa**. Quest'area è ricca di uccelli. Poi riscendiamo gradualmente verso il villaggio di **Teshinga** e arriviamo a **Phungi Tenga**. Da qui il sentiero sale. Se alziamo la testa ci appaiono maestosi l'**Ama Dablam** (definita da molti la montagna più bella del mondo), il **Lhotse** e... l'**Everest!** **Cena e pernottamento a Tengboche. ore 05:00.**



7° GIORNO: martedì 1° novembre - Tengboche - Dingboche (4343m)

Dopo colazione si parte da **Tengboche**. Comincia una breve ma ripida discesa fino a **Devuche** attraverso una foresta di betulle, conifere e rododendri. Da **Devuche** il sentiero pianeggiante oltrepassa molti "muri mani" o **mendong** (costruzione caratteristica di pietra che è stata pazientemente scolpita riproducendo figure sacre o lettere dei mantra) nella fitta foresta di rododendri. Dopo aver attraversato l'**Imja Khola** su un ponte d'acciaio il percorso si inerpica e oltrepassa alcuni "muri mani" splendidamente scolpiti fino a **Pangboche** (3680 mt.). Ci dirigiamo, attraversando il villaggio di **Minlingoo**, verso la **Imjatse Valley**, sotto le montagne maestose di **Ama Dablam**, **Lhotse** e **Nuptse**. Dopo **Pangboche** la strada si inoltra nei prati alpini sopra il limite della vegetazione arborea, dove gran parte della vegetazione è formata dalla macchia di ginepri e dalla tundra. Qui il sentiero scende dirigendosi verso **Dingboche**. **Cena e pernottamento a Dingboche. Ore 05.00**

8° GIORNO: mercoledì 2 novembre - Dingboche - Lobuche (4930m)

Dopo la colazione si parte per **Lobuche**. Dopo essere passati per **Nagkharshang Gonpa** (4600m) si prosegue verso il villaggio di **Periche**. Il percorso sale su per la valle lungo un dolce pendio verso **Phalang Karpo** (4340m); il sentiero attraversa i luoghi in cui si dice vivano il leopardo delle nevi e lo yeti e si riescono a vedere bene i monti **Tawachee** e **Cholatse** (6440m), **Ama Dablam**, **Pokalde** (5741m), **Kongma-tse** (5820m) e il grande muro del **Nuptse**. Oltre **Phalang Karpo** il sentiero sale bruscamente sulla morena terminale del ghiacciaio **Khumbu** e poi scende a tornanti fino al villaggio di **Duglha** (4620 m), dove pranzereemo. Il percorso sale fino ad un insieme di monumenti dedicati agli scalatori che hanno perso la vita qui, la maggior parte Sherpa. Il sentiero scende leggermente e segue il versante occidentale della valle fino a **Lobuche** (4930 mt.). Qui il tramonto è uno spettacolo straordinario. **Cena e pernottamento a Lobuche. Ore 05.30**

9° GIORNO: giovedì 3 novembre - Lobuche (4930m) - giornata di acclimatamento



Oggi dobbiamo acclimatarci a Lobuche (4.930 m.) per avere più familiarità con l'altitudine. Dopo aver fatto colazione nella casa da tè, andiamo in giro per il villaggio circostante. Nel tardo pomeriggio, torniamo alla casa da tè per riposarci; domani ci aspetta l'ultimo tratto! **Cena e pernottamento a Lobuche.**

10° GIORNO: venerdì 4 novembre - Lobuche - campo base dell'Everest (5364m) - Gorak Shep (5140m)

Dopo aver fatto colazione, affrontiamo la parte più gratificante del trekking. Il primo tratto del sentiero che parte da **Lobuche** segue il versante occidentale dell'ampia **valle di Khumbu** e sale dolcemente nei prati accanto a una morena di origine glaciale. Il sentiero scende quindi brevemente fino alla distesa sabbiosa di **Gorak Shep** (5160 mt.). In genere si raggiunge **Gorak Shep** per l'ora di pranzo. Visita al **campo base dell'Everest** poi si ritorna nel pomeriggio a **Gorak**

Shep. Ad un tiro si schioppo ci appariranno le magnifiche cime del Nuptse, Lho-La e Khumbutse.
Cena e pernottamento a Gorak Shep. Ore 06.00

11° GIORNO: sabato 5 novembre - Gorak Shep (5140m) - Kala Patthar (5545m) - Pheriche (4243m)

Dopo la colazione, alle prime ore del mattino, ci prepariamo a salire a Kala Patthar (5545m) per ammirare il sorgere del sole. La vista sarà spettacolare, infatti il nostro sguardo si potrà soffermare sulle montagne circostanti (**Everest, Pumori, Lingtren, Khumbetse, Nuptse, Lhotse, Ama Dablam, Thamserku** e molte altre). Adesso possiamo iniziare il trekking nella fase discendente fino a **Pheriche**. Qui ha sede la **Himalayan Rescue Association**, luogo di assistenza sanitaria, formata da medici volontari stranieri. **Cena e pernottamento a Pheriche. Ore 06.00**



12° GIORNO: domenica 6 novembre - Pheriche - Tengboche (3860m)

Dopo la colazione inizia il trekking che, gradatamente, ci riporterà ancora più a valle. Lungo il tragitto avremo l'occasione di attraversare la splendida foresta di rododendri. All'arrivo a **Tengboche** potremo visitare il **centro di ricerca del trekking**, e, volendo, ulteriori particolari dello splendido antico monastero, dal quale si può godere della splendida vista del monte **Ama Dablam**, il fiume e le verdi colline circostanti. **Cena e pernottamento a Tengboche. Ore 04.00**

13° GIORNO: lunedì 7 novembre - Tengboche - Namche Bazaar (3440m)

Dopo la colazione inizierà il nostro trekking da **Tengboche** a **Namche Bazaar** (3440m). Ci vogliono circa cinque ore. Lungo il percorso si visiteranno i villaggi tradizionali come **Khumjung** e **Khunde**. Visiteremo inoltre il monastero che custodisce il cuoio capelluto dello Yeti (si dice!). Attraverso ancora splendidi paesaggi, infine, arriveremo a **Namche Bazaar**, nel tardo pomeriggio. **Cena e pernottamento a Namche Bazaar. Ore 05.00**

14° GIORNO: martedì 8 novembre - Namchee Bazaar - Lukla (2880m)

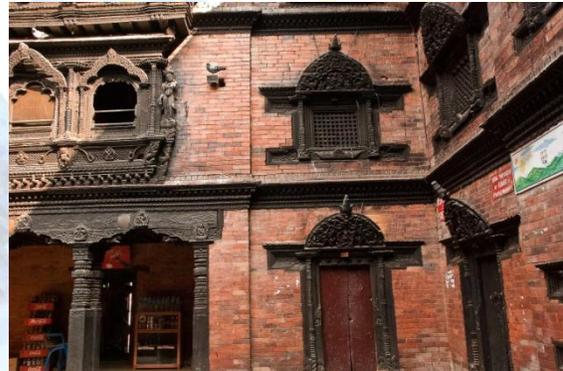
Dopo la colazione inizierà il nostro ultimo giorno di trekking. Il pranzo sarà servito su strada. Al nostro arrivo potremo rinfrescarci e riposarci. **Cena e pernottamento a Lukla. Ore 07.00**

15° GIORNO: mercoledì 9 novembre - Lukla - Kathmandu (1310m) volo 30 minuti

Con il primo volo (presto) rientreremo a **Kathmandu**. All'arrivo all'aeroporto verremo trasferiti in Hotel. Tempo libero a disposizione per gironzolare al centro e per eventuali ultimi acquisti. **Cena e pernottamento a Kathmandu.**

16° GIORNO: giovedì 10 novembre - Kathmandu - Delhi - Milano

Dopo la colazione, trasferimento all'aeroporto per il volo per **Delhi** alle ore 10.20 (arrivo ore 12.00), quindi per **Milano** (Malpensa), ore 13,30 (arrivo ore 18.00). Proseguimento per le proprie destinazioni.



Quota di partecipazione *

base 16 persone	€ 1.293
17 - 30 persone	€ 1.226
supplemento camera singola	€ 93

* al momento della definizione delle quote (30/05/11), il cambio Dollaro Usa/Euro era di **1,41**

Eventuale conguaglio dovrà essere effettuato al momento del pagamento del saldo.

La quota comprende

- volo Kathmandu/Lukla/Kathmandu;
- transfer e tutti gli spostamenti in veicoli privati;
- pensione completa con sistemazione in camere doppie a Kathmandu;
- alloggio in case da tè o lodge durante il trekking (pensione completa);
- trekking con guida e portatori;
- tutti i permessi per il trekking;
- tutti i biglietti d'ingresso necessari;
- l'assicurazione personale dell'ufficio trekking;
- kit di pronto soccorso;
- guida/accompagnatore parlante italiano;
- accompagnatore dall'Italia (Capo Gruppo);
- miniguia turistica, curata dal Circolo "Eledrea".

La quota non comprende:

- i voli Milano/Delhi/ Kathmandu/Lukla/ Kathmandu/Delhi/Milano (€ 610);
- il volo Alghero/Milano (€ 168);
- le tasse aeroportuali intercontinentali (attualmente € 281);
- le bevande ai pasti;
- tassa visto ingresso in Nepal : USD 25
- la tessera ARCI (10 €);
- le mance ad autisti e guide e facchini;
- l'assicurazione (non obbligatoria) - prezzo da definire (intorno ai 15 €);
- tutto quello non previsto nel "le quote comprendono".

In definitiva il costo complessivo del tour è il seguente:

Base 16 € 2.209,00

Da 17 a 30 persone € 2.142,00

A questo costo è necessario aggiungere il costo del volo per Milano (con Alitalia è € 168, ma se il gruppo si formerà per tempo, potremmo arrivare a Milano via Bergamo con Ryanair, a costo inferiore).

Da tenere, infine presente, che, rispettivamente € 1.293 e 1.226 (importi da pagare in Nepal) sono legati all'oscillazione del Dollaro USA

Pagamento delle quote:

Al momento dell'adesione è necessario versare 800 €. I versamenti devono essere effettuati tramite bonifico sul conto intestato **CIRCOLO CULTURALE ELEDREA** - presso l'Agenzia n° 3 della Banca di Sassari S.p.A. (viale Italia 1, 07100 Sassari).

Coordinate bancarie:

conto corrente n ° 000070017725

- ABI : V 5676

- CAB : 17206

Cod. IBAN

I	T	0	6	V	0	5	6	7	6	1	7	2	0	6	0	0	0	0	7	0	0	1	7	7	2	5
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Il saldo dovrà essere versato entro un mese dalla partenza.

L'adesione potrà essere effettuata entro e non oltre il 20 luglio 2011 e, in ogni caso, al raggiungimento della quota di 30 partecipanti.

Documenti: Passaporto con almeno 6 mesi di validità + 2 fototessera. In Nepal otterremo il visto all'ingresso.

Per informazioni e prenotazioni rivolgersi al Circolo Eledrea

Tel./fax: 079 557 41 62 - 333 6596074 -

e-mail: eledrea.circolo@virgilio.it sito web www.circoloeledrea.com

Alberghi:

Luoghi	Hotels
Kathmandu	Hotel Himalaya o similare
Trekking	I migliori lodges o case da tè disponibili



"IL VIAGGIO"

*Il viaggio nei paesi di questo tipo (per alcuni versi considerati "in via di sviluppo"), presuppone la consapevolezza che si potrebbe andare incontro ad alcuni imprevisti, come ad esempio il cambiamento improvviso dei voli, limitati cambiamenti di programma originati dalla più svariate motivazioni, etc...Se dovesse succedere, ciò non dovrebbe essere motivo sufficiente per rovinare il nostro viaggio. Infatti la molla principale per affrontare con lo spirito giusto e collaborativo eventuali "fuori programma" dovrà sempre essere la curiosità ed il desiderio di conoscenza di civiltà così diverse dalla nostra. L'Oriente, col suo fascino millenario susciterà sicuramente emozioni forti, che, inevitabilmente, si scontreranno col nostro immaginario se, come spesso succede, non troveranno perfetta corrispondenza con esso. La nostra apertura mentale sarà, in ogni caso, preziosa per conoscere ed apprezzare civiltà e modi di vita così diversi dai nostri, e questo, oltre a dover essere sempre considerato un arricchimento, è il giusto spirito, indispensabile per la buona riuscita del "proprio" viaggio e quello degli "altri". La prima metà sarà il **Nepal**. La splendida **Kathmandu** con i bellissimi templi a pagoda. La valle omonima con l'antica capitale **Patan**. Qui si esaurisce la parte prettamente "turistica". Da **Kathmandu**, dopo un breve volo raggiungiamo **Lukla**, e d'ora in poi inizia il vero e proprio trekking. Si segue un antico percorso attraversando piccoli villaggi, attraverso passi di alta montagna e remote valli, dove si incontrano ancora villaggi e monasteri buddisti. Rimarremo emozionati alla vista del fiume **Dudh Kosi** alle porte della regione del **Khumbu** a 3400m nei pressi di **Namche Bazaar**. Una salita non tecnica fino al **Kala Pattar** (5545m), ci porterà a godere dello spettacolare panorama del **Monte Everest** e di molte delle montagne più alte e più belle del mondo. Anche il viaggio di ritorno ci continuerà a deliziare con splendide viste di montagne, vallate con lussureggianti foreste, e, non ultimo, la possibilità di avvicinarsi alla religione buddista e alla cultura nepalese più incontaminata.*

*Il **Trekking al Campo Base dell'Everest** richiede una buona preparazione fisica in quanto c'è qualche salita impegnativa, ma non tecnica, e non dovrebbe essere necessario possedere capacità eccedenti quelle di un esperto camminatore. La maggior parte delle piste seguono percorsi ben collaudati. Gli itinerari sono attentamente studiati e sicuri per un facile e graduale acclimatamento all'altura, così da poter godere pienamente dell'esperienza del trekking di alta montagna.*

La sistemazione logistica durante il percorso non è lussuosa, ma la migliore disponibile. Il pernottamento è previsto in "Case da tè" o pensioni. Camere semplici con bagno in comune. Durante il trekking ci verranno forniti tutti i pasti presso case da tè o ristoranti. La nostra guida avrà il compito di organizzare tutti i pasti con la soluzione migliore.

Nella guida curata dal Circolo Eledrea, oltre ai consueti cenni storico-geografici e dettagliate notizie sui luoghi che visiteremo (soprattutto per quanto riguarda la prima parte prettamente turistica), verranno riportate

ulteriori raccomandazioni pratiche per affrontare al meglio il viaggio (che comprende l'elenco completo dell'attrezzatura necessaria).

La comitiva verrà accompagnata dal Capo Gruppo. Per tutti, sarà lui l'unico referente incaricato dall'Organizzazione. Ogni problema che dovesse sorgere durante il viaggio sarà compito del Capo Gruppo cercare di risolverlo. E' preferibile che ogni componente del gruppo si relazioni "direttamente" con lui per manifestare qualsiasi tipo di problema, così che non sia, in alcun modo, influenzata la serenità del gruppo. Lo stesso Capo Gruppo, e solo lui, si preoccuperà di relazionarsi con la "guida/accompagnatore" o con il responsabile organizzativo del luogo, per tutte le questioni di carattere logistico/organizzative. In ogni caso verrà assicurato il massimo interesse ad accogliere osservazioni, ma è inevitabile che solo il Capo Gruppo, avendo la responsabilità del viaggio, avrà la facoltà finale di decidere.

Paolo Mulas, Capo Gruppo "Trekking Campo Base sull'Everest" - ottobre/novembre 2011.



aggi



za

