



Explorer

NEPAL TREK

EXPERIENCE

Incastonato tra le vette più alte del mondo, il Nepal è una terra ricca di paesaggi straordinari e antichissime tradizioni. Il nostro viaggio alle pendici dell'Himalaya ci porterà a scoprire gli incantevoli scenari ad alta quota e la complessità culturale del paese: ammireremo infatti i templi e i palazzi della capitale Kathmandu, dove ci avvarremo dei preziosi insegnamenti di un'esperta guida locale, per poi spostarci verso la valle dell'Everest, il sogno di ogni amante della montagna, dove intraprenderemo un meraviglioso trekking di 6 giorni a alta quota sulla via del celebre Campo Base dell'Everest

IL TOCCO BHS

Dopo un atterraggio adrenalinico allo spettacolare aeroporto di Lukla, trascorreremo indimenticabili giorni di trekking nel meraviglioso Parco Nazionale di Sagarmatha (nome nepalese dell'Everest): per 6 giorni ci sposteremo a piedi di lodge in lodge, percorrendo facili sentieri che si snodano tra villaggi e antichi monasteri ai piedi delle montagne più alte del mondo, con viste indimenticabili sull'Everest, il Lhotse e altri famosi «ottomila».



COME CI SPOSTIAMO

Taxi, voli interni, a piedi



DOVE DORMIAMO

Hotel boutique a Kathmandu, guesthouse nel trek

ITINERARIO

Luogo (notti)

Highlights

 Italia	
 Kathmandu (1)	Kathmandu
 Phakding (1)	Lukla e inizio trekking valle Everest
 Namche Bazar (2)	Namche Bazar e vista sull'Everest
 Tengboche (1)	Trekking e monastero di Tengboche
 Manjo (1)	Trekking nella valle dell'Everest
 Lukla (1)	Fine del trekking
 Kathmandu (3)	Kathmandu, Bhaktapur e Patan
 Italia	

DAY 1 – 2

Arrivo a Kathmandu

DAY 1: partenza con voli con scalo dall'Italia

DAY 2 mattina: arrivo a Kathmandu, incontro e sistemazione in hotel

DAY 2 pomeriggio: visita della stupenda piazza centrale della capitale, la Durbar Square con il palazzo reale, la casa della dea vivente Kumari

DAY 2 sera: cena e serata nella capitale



DAY 3

Atterraggio a Lukla e Phakding

Mattina: sveglia presto e partenza per l'aeroporto di Kathmandu per il volo verso Lukla, considerato uno degli aeroporti più «pericolosi» al mondo, a causa della pista corta, in pendenza e circondata da montagne. Inizio del trekking verso il parco nazionale di Sagarmatha

Pomeriggio: prosecuzione per Phakding, ingresso nel parco di Sagarmatha e arrivo nel villaggio di Phakding, dopo aver attraversato un bellissimo ponte tibetano sospeso. Check-in in guesthouse

Trekking odierno: 7.5km

Sera: cena e serata in guesthouse



DAY 4 – 5

Namche Bazar e Everest View

DAY 4: prosecuzione del trekking fino a Namche Bazar (3440 m) che raggiungeremo nel pomeriggio. Visita di Namche Bazar, punto di partenza dei trekking per il campo base Everest, relax e acclimattamento

Trekking odierno: 8km

DAY 5: prosegue l'acclimattamento all'alta quota (3500m), trekking fino all'Everest View Lodge, per un vista incredibile sull'Everest e altri 8000. A seconda del livello di stanchezza, possibile deviazione per il tempio di Khumjung. Rientro a Namche Bazar nel pomeriggio

Trekking odierno: 10km



DAY 6

Monastero di Tengboche

Mattina e pomeriggio: prosecuzione del trekking: spettacolare giornata lungo il cammino che porta al campo base dell'Everest, che percorreremo fino al monastero di Tengboche, che per la sua posizione con ampissime sulla catena dell'Himalaya è uno dei luoghi più famosi del Nepal. Check-in in guesthouse e freetime a Tengboche

Trekking odierno: 9km

Sera: cena e serata in guesthouse



DAY 7 – 8

Manjo e Lukla

DAY 7: partendo dai 3.850m di Tengboche, inizio della discesa verso la valle principale. Transito e breve sosta a Namche Bazar, per poi proseguire verso il villaggio di Manjo, nostra tappa per la notte

Trekking odierno: 16km

DAY 8: prosecuzione del trekking per l'ultimo tratto in discesa, di circa 5 ore, attraversando numerosi paesini di montagna fino al villaggio di Lukla. Pomeriggio di relax per lenire le fatiche delle precedenti giornate di trekking.

Trekking odierno: 13km



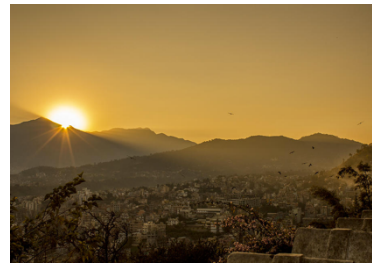
DAY 9

Rientro a Kathmandu

Mattina: sveglia presto e volo da Lukla a Kathmandu. Il volo di prima mattina, quando i cieli sono al massimo della limpidezza, permette viste spettacolari sull'Everest e la catena dell' Himalaya. Arrivo a Kathmandu, spostamento in guesthouse

Pomeriggio: arrivo a Kathmandu, free time per visita e shopping nella capitale

Sera: cena e serata nella capitale



DAY 10

Kathmandu e Bhaktapur

Mattina: visita di Pashupatinath, luogo sacro induista. Centinaia di fedeli e pellegrini si radunano sulle rive sacre assieme ai santoni e curiosi. Visita Bhoudanath, il più grande centro buddhista del paese e circondato dal mercato tibetano e numerosi monasteri

Pomeriggio: proseguimento per Bhaktapur (ca. 14 km), il cui nome significa "città dei devoti", ed è la meglio preservata tra le tre antiche capitali della valle di Kathmandu. Visita di piazza Durbar e del tempio di Nyatapola

Sera: rientro a Kathmandu e cena in ristorante



DAY 11

Patan

Mattina e pomeriggio: colazione e partenza per Patan, centro della religione Buddhista Newari e famosa per i suoi numerosissimi templi. Visita del tempio di Krishna Mandir, costuito nel 1637 e principale luogo di culto della città, e dell'Hiranya Varna Mahavihar

Pomeriggio: visita del complesso di templi di Kumbeshwor, del tempio Jagatnarayan, costuito in terracotta e dedicato a Vishnu, e del Rudra Varna Mahavihar, il più importante monastero buddhista della città. Rientro a Kathmandu

Sera: cena e serata nella capitale



DAY 12

Rientro in italia

Mattina: rientro in Italia con volo internazionale. Arrivo in serata



INFO UTILI

Documenti identità

Passaporto con validità 6 mesi dal giorno del rientro

Visti

Necessario, viene rilasciato all'aeroporto di arrivo in Nepal al costo di 30\$

Vaccinazioni

Non necessarie, si consiglia di consultare il proprio medico e il sito <http://www.viaggiasesicuri.it/country/NPL> per eventuali precauzioni sanitarie prima della partenza

 **bhstravel**