



SENTIERANDO

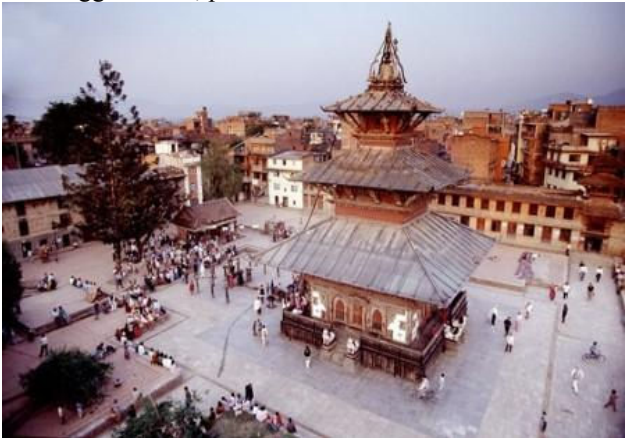

Trek ed escursioni in Italia e nel Mondo



NEPAL

Nel Regno degli 8000

Il LANGTANG è una delle valli a nord di Katmandu che unica offre trekking spettacolari e accessibile a tutti. E' una valle stretta che si estende a sud del confine Tibetano. La cima più alta è il Lirung 7246 mt. che domina la valle a nord, mentre il Gang Chhenpo 6388 mt. e il Naya Kangri 5846 mt. segnano il paesaggio a sud. Per la sua bellezza e ricchezza ambientale è stato il primo parco nazionale Nepalese. Qui siamo ospiti dell'etnia Tamang, molto simili per usi e costumi ai vicini Tibetani.

OTTOBRE 2008

<p>1°GIORNO: Ritrovo dei partecipanti all'aeroporto, partenza per Katmandu. Pasti e pernottamento a bordo.</p>	<p>4°GIORNO: Colazione Trasferimento in autobus da Katmandu a Syabru-Besi. Durata viaggio 7/8 ore Sistemazione in albergo. Cena e pernottamento</p>
<p>2° GIORNO: Arrivo a Katmandu Tasferimento in albergo. Pomeriggio libero, pernottamento.</p> 	<p>5°GIORNO: Syabru-Besi 1460m. -Lama Hotel 2340 m. 6 ore. Percorso in saliscendi che costeggia la riva destra del fiume Langtang khola. Si cammina all'interno di splendide zone di foresta tropicale. Sistemazione il lodge. Cena e pernottamento</p> 
<p>3°GIORNO: Colazione, Visita a Katmandu, la piazza Durbar, il mercato, la casa della Kumari. Pernottamento in albergo.</p>	<p>6°GIORNO: Lama Hotel 1460 m.- Langtang 3390 m.5/6 ore. Si arriva con questa bellissima tappa nel paese che è considerato la capitale della valle. Sistemazione il lodge. Cena e pernottamento</p>
<p>7°GIORNO: Giornata di riposo e acclimatamento a Langtang 3390 m. Possibilità di brevi e facili escursioni nella zona Sistemazione il lodge. Cena e pernottamento</p>	<p>12° GIORNO: Lama Hotel 2340 m.-Syabru-Besi 1460 m. Fine del trekking Sistemazione il lodge. Cena e pernottamento</p>

<p>8°GIORNO: Langtang 3390 m.- Kyan Jin Gompa 3840 m. 4 ore. Una delle tappe più intense per colori e panorami. Si lasciano definitivamente le foreste umide e verdi per entrare nei tipici altipiani tibetani, ampi spazi privi di vegetazione. A destra domina il possente Langtang Lirung con le sue pareti di oltre 3000 m. sistemazione il lodge. Cena e pernottamento</p>	<p>13° GIORNO: Syabru-Besi 1460 m.-Katmandu. trasferimento in autobus di 7/8 ore per rientrare nella capitale nepalese. Sistemazione in albergo Cena e pernottamento</p>
	
<p>9°GIORNO: Gompa 3840 m.-Ghhain Rocch-Gompa 4500 m. 4 ore. Tranquilla camminata panoramica che in circa 3 ore ci porta in un posto sacro alla cultura di questi popoli. Si arriva lungo un ripido pendio con un sentiero a volte molto ripido a un posto di sacrifici e di preghiera direttamente sopra Gompa Sistemazione il lodge. Cena e pernottamento</p>	<p>14° GIORNO: Colazione. Visita guidata a Katmandù. Visiteremo il famoso tempio di Pashupatinath, uno dei più antichi centri spirituali del Nepal sulle rive del Bagnati. La più famosa meta di pellegrinaggio dei fedeli Indù, e' uno dei centri religiosi più estesi al mondo. Sistemazione in albergo. Cena e pernottamento</p>
<p>10°GIORNO: Gompa 3840 m.-Tsergo Ri-Gompa 5000 m. 7 ore. Giornata molto impegnativa che ci vede salire la cima che sovrasta la valle prima delle grandi vette oltre i 6000 m. La vista che si gode dalla cima è unica. sistemazione il lodge. Cena e pernottamento</p>	<p>15°GIORNO: Colazione. Giornata dedicata alla visita della Capitale Nepalese e dei suoi innumerevoli templi e monasteri. Sistemazione in albergo. Cena e pernottamento</p>
<p>11°GIORNO: Gompa 3840 m.-Llama Hotel 2340 m. 5 ore. Inizia il rientro verso il fondovalle sistemazione il lodge. Cena e pernottamento</p>	<p>16°GIORNO: Colazione. Visita al più grande e affascinante stupa dell'Asia, Bodhnat, dove sono conservate le ceneri del primo Dalai Lama, vedremo anche il monastero tibetano di Kopan, frequentato ogni anno da tantissimi occidentali, che qui possono apprendere le basi della filosofia buddista. Sistemazione in albergo. Cena e pernottamento</p>
<p style="text-align: center;">17°GIORNO: Colazione, trasferimento in aeroporto e partenza per l'Italia.</p>	

Numero minimo di partecipanti - 4 persone

GUIDE: Guida dall'Italia con 20 anni di esperienza di trek nel Himalaya Indiano e Nepalese, guide locali più portatori.

DOCUMENTI: Passaporto con validità di almeno 6 mesi, il visto per il Nepal e' possibile ottenerlo direttamente a KMD, portare 4 foto tessera più fotocopie dei documenti principali (passaporto, biglietto aereo).

PERNOTTAMENTI: Nelle città in alberghi 3 stelle durante il trek in tende o rifugi (lodge).

SUPPLEMENTI: La camera singola euro 200 extra prezzo, solo dove sarà possibile.

COSTO: euro 2200 a persona n.d.

COMPRESO NEL PREZZO:

- Volo di linea andata e ritorno,
- trasferimenti da e per gli aeroporti in Nepal,
- guide e portatori,
- guida dall'Italia,
- tutti i trasporti in Nepal relativi al trek,
- pensione completa durante il trek circa 11-12 giorni,
- servizio di mezza pensione nelle città,
- permessi autorizzazioni durante il trek,
- assicurazione RCT.

NON COMPRESO NEL PREZZO:

- Bevande,
- trasporti per visitare i monasteri,
- Biglietti di ingresso ai monasteri e/o musei
- Assicurazione infortuni
- Mance,
- souvenirs,
- visto di entrata,
- tassa di disimbarco alla partenza da KMD,
- pranzi nelle città,
- tutto quanto non espressamente indicato "nella quota comprende"
- eventuali salite a cime non specificate nel programma.

IMPORTANTE:

Ricordate che saremo in Asia e non sulle alpi Svizzere.

Quindi è richiesto un buon spirito di adattabilità e tolleranza nei confronti del gruppo che andrà a formarsi. L'organizzazione fornirà una lista dettagliata del materiale e dell'attrezzatura.

CONDIZIONI: Al momento della prenotazione vanno versate euro 200 il saldo alla consegna del biglietto, che avverrà circa due settimane prima della partenza, a ogni pagamento l'organizzazione rilascerà ricevuta di avvenuto pagamento, i prezzi si intendono esclusi da iva.

DIFFICOLTA'

2° GRADO ** MEDIO ADVANCED

Trek con pochissime difficoltà tecniche, dislivelli da affrontare mai superiori ai 700/900 mt.

Distanze a volte lunghe ma si hanno sempre a disposizione giornate di recupero.
Possibilità di saliscendi, le quote raggiunte possono superare i 5000mt., ma solo per una giornata con la conseguenza di temperature rigide di notte e la possibilità di incontrare per tragitti brevi neve o ghiaccio.

Adatto a trekker più esperti con un discreto allenamento e una minima preparazione in alta montagna.

SIATE ONESTI CON VOI STESSI QUANDO VALUTATE LE VOSTRE CAPACITA',E
CONSULTATE LA GUIDA CHE VI ACCOMPAGNERA',L'ATEGGIAMENTO DI UMILTA'
E PAZIENZA E ' SEMPRE VINCENTE.

LISTA ATREZZATURA TREKKING

PERSONALE:

1 Pantalone pesante (tessuto Scholler o pile),1 Tuta comoda (tessuto leggero Pile o Terinda),1
Maglione Pesante (Tessuto Pile Windstopper),2 Polo (Tessuto Pile Leggero),2 Canottiere manica
corta(Tessuto Capilene o Microfibra),alcune magliette manica corta in cotone,3-4
mutande(consigliate in microfibra),2 paia calzettoni leggeri,2 paia calzettoni pesanti, 1 paio guanti
in pile,1 paio sopraguanti (tessuto Windstopper),1 Poncho antipioggia o un ombrello piccolo,1
Berretto in Pile (Windstopper),1 berretto in cotone larghe tese per protezione collo,1 fascetta
paraorecchie, 1 giacca vento (tessuto Gore-Tex o Power-Tex),1 paio occhiali sole da alta montagna
con buona lente e protezione laterale,1 occhiale sole normale,1 scarponcini trek bassi,1 scarpone
trek pesanti meglio se ramponabili con rapido,1 paio sandali,1 saccopiuma confort da -15 a -25 a
seconda del trek scelto,1 materassino Karrimat autogonfianteda 3,5 cm,1 lenzuolo tipo saccoletto in
cotone o seta,1 ghettoni antineve,1 pantalone corto,1 pantalone leggero lungo,1 Duvett in piuma
d'oca,1 maschera da sci con buona lente,6 mollette per stendere,3 mt.filo per stendere,1 fazzoletto
seta o mascherina pile per proteggersi dalla polvere.

IGIENE PERSONALE

1 asciugamano medio (tessuto microfibra),1 asciugamano piccolo,1 saponetta per bucato o sapone
liquido,tappi cera per orecchie,creme solari ad alta protezione,tagliaunghie,salviettine
umidificate,necessario per igiene personale.

ALIMENTARI

2 Pezze di spek da 300 gr.,Formaggio grana 300-400 gr.Barrette energetiche,Sali minerali,Frutta
secca.

ATTREZZATURA

Bastoncini(tipo Leki),Candele,Accendino,1 pila frontale,Batterie di riserva,1 sacca da viaggio da
80 lt.,1 zaino alpinismo da 40 lt.macchine fotografiche,lucchetti per chiudere borsone,5 mt.cordino
da 5 mm.,15 mt.cordino da 7mm.colltellino multiuso,set cucito,pinzetta,1 rotolo nastro da pacchi,1
borraccia,1 thermos da litro, 1 marsupio portadocumenti, 4 foto tessera,1 fotocopia passaporto,1
fotocopia biglietto aereo.

ATTENZIONE:Tutte le cose consigliate sono frutto della nostra esperienza personale .Ogni
partecipante dovrà decidere responsabilmente e con buon senso nel momento di preparare la
borsa,un attrezzatura insufficiente o inadeguata rischia di compromettere l'intero trek.