

NERA PEAK

Caratteristiche del viaggio

Di seguito le caratteristiche di questo tour per permettere al viaggiatore di auto selezionarsi, scegliendo l'itinerario che più gli si addice, ma anche per avere info essenziali prima della partenza.

L'itinerario è una linea guida, ben calibrato e frutto di esperienze precedenti. Talvolta, le circostanze possono cambiare, come le condizioni meteorologiche, pertanto le tappe possono essere riequilibrate.

QUALI SONO I REQUISITI PER QUESTO VIAGGIO?

Spirito d'adattamento e **buona condizione fisica** sono due prerogative di ogni esplorazione targata Viaggia con Carlo. Questo viaggio è adatto ad **alpinisti esperti** ed **escursionisti di alta quota con preparazione fisica eccellente**. L'ascesa al Mera Peak, una delle vette da trekking più alte del Nepal (6.476 m), richiede non solo una solida resistenza fisica, ma anche una grande capacità di adattamento all'ambiente di alta montagna, a condizioni climatiche variabili e a **lunghi giorni di cammino**.

Il programma si sviluppa in 18 giorni, con **due settimane continuative di trekking, dislivelli impegnativi** e **lunghi periodi in quota**. L'ascesa all'High Camp e la successiva salita alla vetta richiedono utilizzo di ramponi, imbrago e piccozza, e anche se tecnicamente non complessa, la salita si svolge su terreno glaciale e a una quota dove l'ossigeno è molto ridotto. Durante l'ultima parte dell'ascensione, si affronta un lungo avvicinamento su ghiacciaio, e una giornata di vetta che può durare 10-12 ore, partendo nel cuore della notte. La quota raggiunta (oltre 6.400 metri) espone il corpo a un elevato rischio di mal di montagna (AMS), motivo per cui il programma include tappe di acclimatamento studiate con attenzione.

Tuttavia, questo non è un itinerario adatto a chi affronta la sua prima esperienza in quota: è necessaria precedente esperienza sopra i 4.000 metri, oltre a familiarità con l'equipaggiamento tecnico.

Inoltre, l'ambiente è remoto e **le condizioni possono essere estreme**: freddo intenso, vento, neve e imprevisti legati alla quota possono influenzare l'itinerario. Serve quindi spirito di adattamento, determinazione e autonomia, oltre a un equipaggiamento completo e testato. Chi affronta il Mera Peak deve arrivare ben allenato, con un programma di preparazione mirato nei mesi precedenti, e con la consapevolezza che questa è un'avventura d'alta quota vera e propria.

DOVE DORMIREMO?

Durante questo viaggio dormiremo in **hotel standard** a Kathmandu e a Manthali, **tea house** di montagna durante il trekking, strutture semplici ed essenziali, alcune più spartane delle altre, e in **tende mobili** i giorni dell'ascesa. Inutile dire che ci troviamo in Nepal, dove lo standard è inferiore rispetto a quello a cui siamo abituati: pazienza e adattamento fanno parte del bagaglio! Trattandosi di un percorso al di fuori della luce dei riflettori, le strutture saranno molto basilari e spartane: elettricità e acqua non saranno sempre presenti.

COME CI SPOSTEREMO?

Durante questo tour ci sposteremo con **pulmini privati** e **voli interni**. Tuttavia, le nostre gambe saranno il mezzo di trasporto principale!

QUANTI E QUALI PASTI SONO INCLUSI?

Durante il viaggio **tutte le colazioni sono incluse**, così **come tutti i pasti durante il trekking**. Per l'ultima giornata a Kathmandu, invece, i partecipanti provvederanno individualmente al pagamento dei pasti. Le bevande sono da considerarsi sempre escluse. Non sono previste casse comuni, quindi ciascuno si occuperà autonomamente del pagamento dei pasti non inclusi.

È PREVISTA UNA GUIDA E/O ASSISTENZA LOCALE?

Per questo viaggio avremo a disposizione una **guida locale in italiano** per il city tour di Kathmandu, mentre sarà **in lingua inglese** durante il trekking, quest'ultima coadiuvata da **portatori locali in lingua inglese**. Ci sarà comunque un **assistente Viaggia con Carlo** che partirà dall'Italia per rendere il viaggio ancora più piacevole.

QUALI SONO LE TEMPERATURE E COME DOVREMO VESTIRCI?

La primavera, in particolare il mese di aprile, è uno dei periodi migliori per tentare l'ascesa al Mera Peak. Le giornate iniziano ad allungarsi, la visibilità è generalmente buona, e il clima si fa più stabile rispetto alla variabilità invernale o ai monsoni estivi. Tuttavia, trattandosi di un ambiente d'alta quota e in gran parte glaciale, **le condizioni restano fredde, esigenti e potenzialmente molto impegnative**. Nelle prime tappe del trekking, tra i 2.000 e i 3.500 metri, le temperature diurne possono variare tra 10°C e 18°C, con notti ancora fresche, attorno ai 0°C o poco sotto.

Superata quota 4.000 metri, si entra in un contesto più severo: durante il giorno si possono registrare temperature tra 0°C e 5°C, mentre di notte si scende frequentemente fino a -10°C o -12°C. Nei pressi del campo alto e durante l'ascesa alla vetta (6.476 m), le temperature sono costantemente rigide, anche in primavera: si cammina su ghiacciaio, con valori che di notte e nelle prime ore del mattino possono toccare i -20°C, o ancora più bassi in caso di vento o maltempo.

Per affrontare in sicurezza queste condizioni è indispensabile avere con sé **equipaggiamento tecnico da spedizione**: piumino d'alta quota, guanti doppi, pantaloni termici, giacca e sopra pantaloni antivento, scarponi compatibili con ramponi (ideali i modelli d'alta quota) e occhiali da ghiacciaio. Consigliamo, quindi, di **vestirsi stratificati** (abbigliamento a cipolla) in modo da possedere capi sia per temperature calde, che per ambienti più freddi.

COSA PORTARE

Consigliamo di cercare di portare l'indispensabile in modo da non avere un bagaglio che pesi eccessivamente perché renderebbe scomodi i continui spostamenti. Per questo tour sono ideali indumenti leggeri, pratici e comodi. Come sempre sconsigliamo le valigie rigide. Di seguito i consigli di Viaggia con Carlo.

DOCUMENTI DI VIAGGIO

- ☐ Passaporto e precompilazione visto online
- ☐ Assicurazione di Viaggio con contatto telefonico 24h e numero polizza
- ☐ Biglietti aerei elettronici (e-ticket)
- ☐ Fotocopia dei documenti importanti, da tenere separati (raccomandiamo di tenerne una copia a casa)
- ☐ Numeri di emergenza

FACCENDE MONETARIE

- ☐ Contanti: € da cambiare in loco
- ☐ Carta di credito/Bancomat

SALUTE PERSONALE

- ☐ Kit primo soccorso (disinfettanti, cerotti, garza, ovatta, termometro)
- ☐ Medicinali personali
- ☐ Occhiali / Lenti a contatto e liquido per lenti
- ☐ Occhiali da sole
- ☐ Burro cacao e crema solare 30+

- ☐ Biorepellente per insetti
- ☐ Antispastico
- ☐ Antidiarroeici e digestivo
- ☐ Fermenti lattici, vitamine, sali minerali, magnesio e potassio
- ☐ Antidolorifico/Antifiammatorio
- ☐ Aspirina/Tachipirina
- ☐ Antibiotico ad ampio spettro
- ☐ Prodotti toilette (tra cui salviette organiche, carta igienica, borotalco)
- ☐ Cerotti per vesciche (Compeed)
- ☐ Crema/pomata per traumi
- ☐ Creme per muscolatura (pre/post attività)
- ☐ Barrette energetiche (acquistabili anche in loco)

ACCESSORI

- ☐ Cuffie/Auricolari
- ☐ Libri/E-reader
- ☐ Batterie e memory card
- ☐ Video/fotocamera con custodia
- ☐ Powerbank (da mettere nel bagaglio a mano)
- ☐ Zainetto comodo per le escursioni diurne (25/30 lt)
- ☐ Sacca impermeabile copri zaino
- ☐ Borraccia/Thermos (due da almeno 1 lt)
- ☐ Sacca idrica/Camel bag (da almeno 2 lt)
- ☐ Bastoncini da trekking (noleggiabili anche in loco)

- ☐ Torcia o frontalino (con batterie di riserva)
- ☐ Sacchetti/buste in nylon
- ☐ Asciugamano o accappatoio in microfibra
- ☐ Mollettine e spago rigido (per appendere biancheria)
- ☐ Lacci da scarpe (di ricambio)
- ☐ Cuscinetto gonfiabile
- ☐ Sacco a pelo (temperatura comfort -20°C) – su richiesta viene fornito gratuitamente in loco
- ☐ Tappi per orecchie
- ☐ Caschetto
- ☐ Piccozza
- ☐ Imbrago
- ☐ Ramponi (automatici – semiautomatici)
- ☐ Ghettoni

ABBIGLIAMENTO

- ☐ Cappellino da sole e berretto invernale
- ☐ Buff/Scaldacollo
- ☐ Guanti tecnici o moffole d'alta quota
- ☐ Guanti leggeri
- ☐ Poncho
- ☐ Guscio antivento e impermeabile
- ☐ Giacca imbottita d'alta montagna

- ☐ Piumino compatto
- ☐ Pile o maglia pesante/leggera
- ☐ Maglia fleece manica lunga
- ☐ Magliette termiche
- ☐ T-Shirts sintetiche e in cotone
- ☐ Pantaloncini
- ☐ Pantaloni trek leggeri e pesanti (adatti a camminare)
- ☐ Copri pantaloni impermeabili
- ☐ Biancheria intima termica (consigliata in lana)
- ☐ Costume da bagno
- ☐ Calzottoni trekking/calze
- ☐ Ghettoni
- ☐ Scarponi da trekking semi rigidi
- ☐ Sandali/Ciabatte

Manca qualcosa nel tuo zaino? Rivolgiti ai nostri partner di fiducia!



Ulteriori specifiche

Per le giornate di trekking vi verrà consegnato in loco **un borsone a testa/per coppia** (dipenderà dalla disponibilità, e vi sarà comunicato sul posto) che verrà trasportato dai **portatori**. Questo borsone andrà riempito con lo stretto necessario per il trekking, considerate un **peso massimo di 10 kg a partecipante**. Nel caso di borsone condiviso, vi suggeriamo di portare delle sacche personali per organizzare i vostri effetti in modo ordinato e facilmente accessibile. In alternativa, potrete inserire il vostro zaino o borsone personale all'interno del borsone fornito.

Per tutto il trekking consigliamo inoltre di avere uno **zainetto giornaliero** per gli spostamenti da un campo all'altro che deve contenere lo stretto necessario: acqua, cibo, snack, vestiti caldi e materiale fotografico. Uno zaino con capienza **25/30 lt** è sufficiente.

Penali di annullamento

Al Turista che receda dal contratto per casi diversi da quelli previsti dall' art. 7 delle condizioni generali, saranno addebitate le seguenti penali (calcolate sull'importo totale del pacchetto prenotato):

- ✓ **fino a 30 giorni** prima della partenza: **25% del costo** del viaggio
- ✓ **da 29 a 21 giorni** prima della partenza: **50% del costo** del viaggio
- ✓ **da 20 a 14 giorni** prima della partenza: **75% del costo** del viaggio
- ✓ **da 13 a 5 giorni** prima della partenza: **90% del costo** del viaggio
- ✓ **oltre tale termine: 100% del costo** del viaggio

Si precisa che:

- ✓ se l'assicurazione "All Inclusive" è compresa nella quota di partecipazione, questa non è rimborsabile;
- ✓ nessun rimborso sarà accordato a chi non si presenterà alla partenza o rinuncerà durante lo svolgimento del viaggio;
- ✓ nessun rimborso spetterà a chi non potesse effettuare il viaggio per mancanza o invalidità o insufficienza dei previsti documenti personali di identità e espatrio.

L'Organizzatore si riserva, senza impegno né responsabilità di:

- ✓ rimborsare eventuali somme recuperate relative a servizi non usufruiti a seguito di rinunce;
- ✓ rimborsare eventuali somme recuperate relative a servizi non usufruiti in corso di viaggio o per diverse prestazioni ottenute, sempre che il Turista fornisca documentazione scritta.

VIAGGIA CON CARLO

Carlo: +39 349 2970535

Info line: +39 0461 1923457

Website: www.viaggiaconcarlo.com

Email: info@viaggiaconcarlo.com

Organizzazione Tecnica

VIAGGIGIOVANI.IT

Via Milano 17, 38122, Trento (TN)

P. IVA 02092650221

#viaggiaconcarlo

#nomadimoderni

