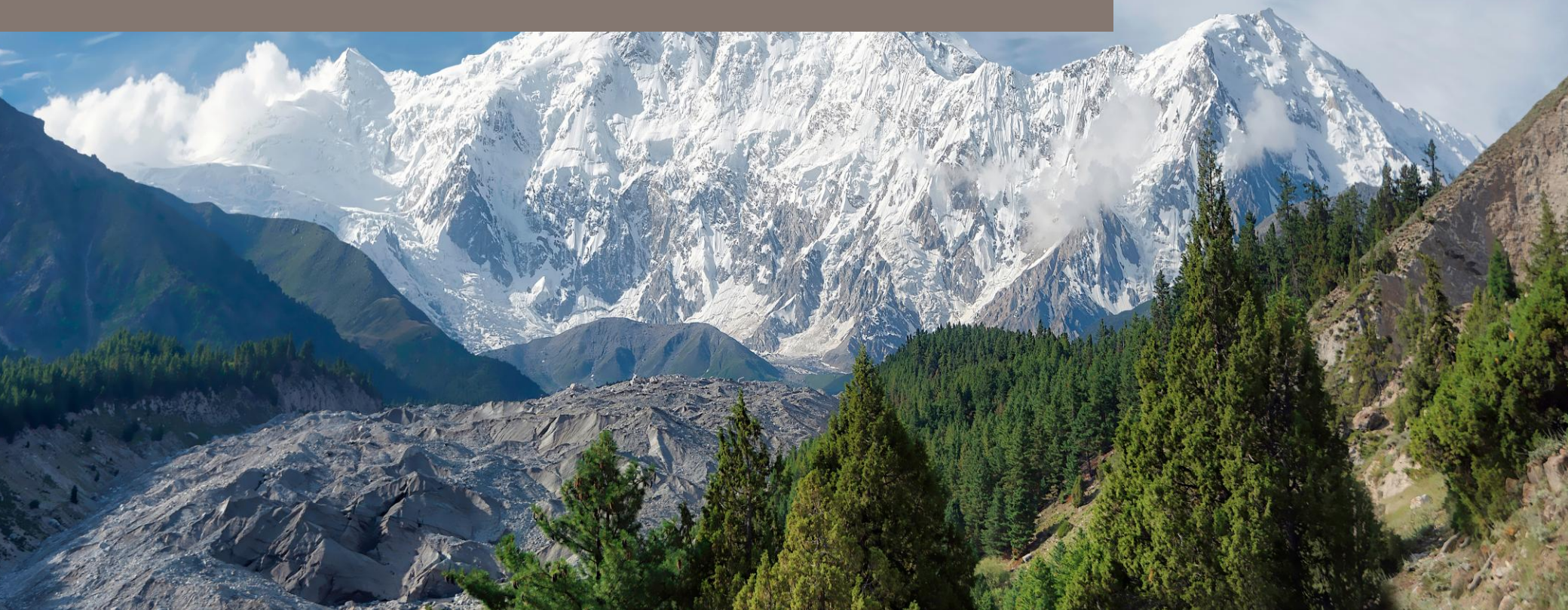


TREKKING NANGA PARBAT



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. Il Nanga Parbat (8.125 mt), la seconda montagna più alta del Pakistan e la nona del pianeta, è conosciuta come una delle tre montagne più impegnative del mondo. Con le sue tre famose pareti, Rupal, Diamer e Raikot, l'enorme massiccio presenta una serie di sfide. È importante essere preparati per affrontare diversi tipi di terreno, inclusi tratti ghiacciati o scivolosi.

Anche se il sentiero verso il campo base è relativamente ben definito, le condizioni possono cambiare rapidamente, soprattutto a queste altitudini, ed è quindi essenziale avere con sé abbigliamento tecnico adeguato e scarpe da trekking robuste. Il trekking richiede un'**ottima condizione fisica** e **familiarità con le escursioni in alta quota**. Sebbene non sia tecnicamente complesso, include tratti su terreni sconnessi, ghiacciai e creste, che richiedono attenzione e, in alcuni casi, attrezzatura come ramponi. Le giornate di cammino variano da 4 a 8 ore a seconda della tappa e delle condizioni meteo e raggiungeremo l'altezza massima di 5.399 metri a Mazeno, un passo semi-tecnico che richiede corde fisse durante la discesa su ripidi pendii crepacciati.

È importante avere pazienza per attraversare senza problemi i momenti più difficili del trekking (in caso di maltempo, piccoli problemini fisici o circostanze non previste).

DOVE DORMIREMO?

Durante questo viaggio dormiremo in **hotel standard** in ad Islamabad, Chilas e Naran, in **guest house locali**, e in **tende mobili senza servizi** forniti dal nostro corrispondete, compresa la **tenda cucina**, durante il trekking.

COME CI SPOSTEREMO?

Durante questo tour ci sposteremo con **pulmini privati** e con **jeep 4x4**. 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 le notte in tenda sarà previsto una tenda cucina e divideremo momenti magici intorno sotto le stelle. Non ci sono casse comuni quindi ognuno si gestirà in maniera autonoma per quanto riguarda il pagamento dei pasti non inclusi.

È PREVISTA UNA GUIDA E/O ASSISTENZA LOCALE?

Per questo viaggio avremo a disposizione **una guida locale in lingua inglese** che ci mostrerà le bellezze di questo Paese affascinante.

QUALI SONO LE TEMPERATURE E COME DOVREMO VESTIRCI?

Ad agosto, il clima al Campo Base del Nanga Parbat è caratterizzato da giornate prevalentemente soleggiate, grazie alla stagione secca che interessa questa regione dell'Himalaya. Le temperature diurne sono relativamente miti per l'altitudine, oscillando tra **10°C e 15°C**, creando condizioni piacevoli per il trekking. Tuttavia, le notti sono molto fredde, con valori che possono scendere sotto lo zero, anche nei periodi più stabili dell'estate. Nonostante il mese di agosto sia considerato uno dei migliori per visitare la zona, occasionali precipitazioni possono verificarsi, specialmente nel pomeriggio, e sulle alture non è raro vedere nevicata leggera. Inoltre, i venti in quota possono rendere il clima percepito ancora più rigido, soprattutto nelle aree esposte.

Consigliamo, perciò, di **vestirsi stratificati** (abbigliamento a cipolla) in modo da possedere capi sia per temperature calde, che per ambienti più freddi. È importante portare con sé uno scarponcino alto e robusto per affrontare il trekking in serenità.

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 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 50+
- ☐ Biorepellente per insetti

- ☐ Antispastico
- ☐ Antidiarroeici e digestivo
- ☐ Fermenti lattici, vitamine, sali minerali, magnesio e potassio
- ☐ Antidolorifico/Antinfiammatorio
- ☐ Antibiotico ad ampio spettro
- ☐ Prodotti toilette (tra cui salviette organiche, carta igienica)
- ☐ Cerotti per vesciche (Compeed)
- ☐ Crema/pomata per traumi
- ☐ Creme per muscolatura (pre/post attività)
- ☐ Pastiglie o gocce per disinfettare l'acqua (facoltative)
- ☐ Barrette energetiche (acquistabili anche in loco ad Islamabad)

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 (30/35 lt)
- ☐ Sacca impermeabile copri zaino
- ☐ Borraccia/Camel bag (due da almeno 1 lt)
- ☐ Bastoncini da trekking
- ☐ Torcia o frontalino (con batterie di riserva)
- ☐ Coltellino tascabile

- ☐ 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 -10°C)
- ☐ Tappi per orecchie
- ☐ Imbrago da arrampicata e due fettucce da 60 cm
- ☐ 4 moschettoni e 3 metri di cordino Prusik da 5 mm
- ☐ Discensore a otto, jumar
- ☐ Casco
- ☐ Piccozza con leash

ABBIGLIAMENTO

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

- ☐ Pile o maglia leggera/pesante
- ☐ 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
- ☐ Calzettoni da trekking/calzini
- ☐ Ramponi
- ☐ Ghettoni
- ☐ Scarponi da trekking semi rigidi
- ☐ Sandali/Ciabatte

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



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

