



CAMPO BASE EVEREST

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. Nello specifico questo viaggio è un'**esperienza adatta ad escursionisti (EE)**, perché se pur non presentando particolari difficoltà tecniche, si tratta di un trekking medio con alcune giornate più faticose. Il Campo base Everest è un trekking con dislivelli anche importanti, e soprattutto non è da sottovalutare il fattore alta montagna. Per contro, occorre dire che l'itinerario, così studiato, include diverse giornate di acclimatamento che ci permettono di abituare al meglio il nostro fisico all'alta quota. La quota massima da raggiungere è di 5.545 mt, mentre si dormirà ad una quota massima di 5.160 mt (Gorak Shep).

Ci potranno essere piccoli contrattempi legati al volo domestico per/da Lukla, in quanto per atterrare in questo piccolo aeroporto di montagna, le condizioni devono essere pressoché perfette. Nel caso non si potesse volare per via delle condizioni avverse, c'è la possibilità di noleggiare elicotteri con un supplemento che viene stabilito in loco.

DOVE DORMIREMO?

Durante questo viaggio dormiremo in **hotel standard** a Kathmandu e Manthali, e **Lodge/Tea House di montagna** durante il trekking, strutture semplici ed essenziali, alcune più spartane delle altre. 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!

COME CI SPOSTEREMO?

Durante questo tour ci sposteremo con **pulmini privati** e/o **jeep 4x4** e un **volo interno** di montagna. Tuttavia, le nostre gambe saranno il mezzo di trasporto principale!

QUANTI E QUALI PASTI SONO INCLUSI?

A parte le giornate a Kathmandu, sono **praticamente compresi tutti i pasti**. Non sono previste casse comuni, quindi ciascuno si occuperà autonomamente del pagamento dei pasti non inclusi.

È PREVISTA UNA GUIDA E/O ASSISTENZA LOCALE?

Avremo a disposizione una **guida locale in lingua inglese** per il trekking e una **guida in lingua italiano** per la parte culturale a Kathmandu, che ci mostrerà le peculiarità di questo percorso affascinante.

QUALI SONO LE TEMPERATURE E COME DOVREMO VESTIRCI?

L'autunno e la primavera sono tra i periodi migliori per affrontare il trekking al Campo Base dell'Everest. Entrambe le stagioni offrono condizioni climatiche ideali, con cieli tersi e temperature più miti rispetto agli estremi invernali ed estivi. In autunno, tra settembre e novembre, le temperature medie variano tra i **-10°C e i 15°C**, con giornate piacevoli ma notti fredde, soprattutto a quote elevate. La primavera, tra marzo e maggio, presenta temperature simili, oscillando tra i **-5°C e i 20°C**, con un progressivo riscaldamento man mano che ci si avvicina all'estate.

Il clima può essere imprevedibile, quindi consigliamo un **abbigliamento a strati** per gestire al meglio le variazioni di temperatura: capi termici per le mattine e le notti, strati intermedi per il giorno e una giacca impermeabile per proteggersi da eventuali precipitazioni. Fondamentali sono anche scarponi da trekking robusti e confortevoli, guanti e cappello per il freddo, e occhiali da sole per la forte esposizione ai raggi UV.

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
- ☐ Antidiarroici e digestivo
- ☐ Fermenti lattici, vitamine, sali minerali, magnesio e potassio
- ☐ Antidolorifico/Antinfiammatorio
- ☐ 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 -10°C) – su richiesta viene fornito gratuitamente in loco
- ☐ Tappi per orecchie

ABBIGLIAMENTO

- ☐ Cappellino da sole e 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 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
- ☐ Calzettoni trekking/calze
- ☐ Ghettoni
- ☐ Scarponi da trekking semi rigidi
- ☐ Sandali/Ciabatte

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.

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

AKU
EMBRACE THE OUTDOORS

FERRINO

GM
Italia. Dolomiti.
1960

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

