

CAMPO BASE LENIN 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 pensato per escursionisti ben allenati, con una buona preparazione fisica, resistenza e capacità di adattamento. Il trekking fino al **Campo 1 del Lenin Peak** (4.400 mt) si svolge in alta montagna, tra paesaggi maestosi, passi oltre i 4.000 metri e condizioni logistiche molto semplici, in cui **il comfort è minimo** e la fatica è parte integrante dell'esperienza.

Il programma prevede più giornate consecutive di trekking, con tappe che possono raggiungere le **7-8 ore di cammino** e **importanti dislivelli** sia in salita che in discesa. Le altitudini elevate richiedono un acclimatamento graduale e possono comunque causare i sintomi del mal di montagna (AMS), anche a persone in buona forma. L'esperienza è autentica e immersiva, ma va considerata **spartana e lontana da qualsiasi comfort occidentale**.

Anche i trasferimenti fanno parte della dimensione avventurosa del viaggio: si percorrono lunghe distanze, su strade di montagna, dove le tempistiche di percorrenza possono variare sensibilmente in base alle condizioni del terreno o del meteo.

Raggiungere il Campo 1 del Lenin Peak e salire fino allo Yuhina Peak (5.130 mt) rappresenta un traguardo importante, fisico e mentale. È un'esperienza adatta solo a chi è disposto ad affrontare la fatica, il freddo e la mancanza di comfort con spirito d'avventura, determinazione e rispetto per la montagna.

DOVE DORMIREMO?

In questo viaggio tra i paesaggi del Lenin Peak dormiremo in **hotel confortevoli** in città, e in **yurte e tende** durante il trekking, **con servizi essenziali e in comune**, senza elettricità, acqua corrente o docce, e con bagni esterni. Le yurte, inoltre, sono da 4/6 persone ciascuna: un'elevata capacità di adattamento è fondamentale.

COME CI SPOSTEREMO?

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

QUANTI E QUALI PASTI SONO INCLUSI?

Per questo trekking in Kirghizistan **tutti i pasti sono inclusi, ad eccezione di Tashkent, dove è inclusa solo la colazione**. I pranzi durante il trekking saranno dei semplici "picnic" e dovremo portare con noi parte del cibo. Non ci sono casse comuni quindi ognuno si gestirà in maniera autonoma per quanto riguarda il pagamento delle bevande e dei pasti non inclusi.

È PREVISTA UNA GUIDA E/O ASSISTENZA LOCALE?

Durante il tour avremo a disposizione **una guide locale parlante inglese** che starà con noi durante il tour e ci mostrerà le bellezze di questo entusiasmante Paese. 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?

Agosto è il periodo più adatto per affrontare il trekking del Lenin Peak, grazie alla maggiore stabilità del clima e all'apertura dei passi di alta quota. Tuttavia, anche in questo mese, le condizioni meteo restano mutevoli e a tratti estreme, tipiche dell'ambiente alpino del Pamir.

Nelle prime tappe, tra i 2.000 e i 3.000 metri, le temperature diurne possono essere miti, tra **15°C e 22°C**, ma già le notti risultano fresche, con **minime intorno ai 5°C**. Salendo oltre i 3.500-4.000 metri, il clima cambia sensibilmente: le giornate restano luminose, ma le temperature diurne difficilmente superano i 10°C-12°C, mentre di notte scendono spesso sotto lo zero. Anche se agosto non è la stagione delle nevicate frequenti, non è raro trovare tratti di neve o ghiaccio in quota.

L'escursione termica tra giorno e notte è molto accentuata, e il sole d'alta montagna può essere forte durante le ore centrali. È quindi fondamentale **vestirsi a strati** e disporre di **abbigliamento tecnico da alta quota**: giacca antivento e impermeabile, piumino, guanti caldi, cappello, pantaloni termici. E sicuramente non può 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
- ☐ 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 (minimo cat. 3)
- ☐ Burro cacao e crema solare 50

- ☐ Biorepellente per insetti
- ☐ Antispastico
- ☐ Antidiarroici e digestivo
- ☐ Fermenti lattici, vitamine, sali minerali, magnesio e potassio
- ☐ Antidolorifico
- ☐ 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
- ☐ Salviette biodegradabili

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/Thermos (da 1 lt)
- ☐ Sacca idrica/Camel bag (da almeno 2 lt)

- ☐ Bastoncini da trekking
- ☐ Torcia o frontalino (con batterie di riserva)
- ☐ Sacchetti/buste in nylon
- ☐ Asciugamano o accappatoio in microfibra
- ☐ Ramponi
- ☐ Mollettine e spago rigido (per appendere biancheria)
- ☐ Lacci da scarpe (di ricambio)
- ☐ Cuscinetto gonfiabile
- ☐ Materassino gonfiabile
- ☐ Sacco a pelo d'alpinismo (temperatura comfort -10/-15°C°C)
- ☐ Tappi per orecchie
- ☐ Ghettoni

ABBIGLIAMENTO

Consigliamo indumenti tecnici e d'alta montagna

- ☐ Cappellino da sole e berretto invernale
- ☐ Buff/Scaldacollo
- ☐ Copri spalle / foulard (per le donne)
- ☐ 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 e 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 e calzini
- ☐ Scarponi d'alpinismo ramponabili e impermeabili
- ☐ Scarpe d'avvicinamento o trail, comode e con una buona suola
- ☐ Sandali/Ciabatte

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

