

CAMPO BASE MAKALU

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 trekking, remoto e impegnativo, porta attraverso alcuni dei paesaggi più puri dell'Himalaya, con cime imponenti, valli profonde e foreste incontaminate che aspettano solo di essere esplorate. Questa avventura, però, **non è per i deboli di cuore**: il percorso è un arazzo di terreni contrastanti, dalle faticose salite e discese al ritmo intenso su sentieri impervi di montagna. È caratterizzato, inoltre, da molte pendenze, con diversi giorni in cui si cammina puramente su scale. Questi giorni di salita sono faticosi e richiedono un rapido adattamento del corpo.

Il **Makalu Base Camp Trek** è considerato un trekking faticoso in termini di livelli di difficoltà. Si dice che sia il trekking più impegnativo dell'Himalaya a causa della pendenza e della natura accidentata dei sentieri. **Si cammina dalle 6 alle 11 ore al giorno**, il che ovviamente richiede un'ottima condizione fisica. Infine, non bisogna dimenticare che il punto più alto del Makalu Base Camp Trek si trova a 4.870 metri: questo comporta un'elevata possibilità di mal di montagna.

DOVE DORMIREMO?

Durante questo viaggio dormiremo in **hotel standard** a Kathmandu e **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! 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**.

QUALI SONO LE TEMPERATURE E COME DOVREMO VESTIRCI?

Tra le stagioni migliori per fare trekking in Nepal, c'è sicuramente **primavera**, caratterizzata da un **clima piacevole** e da calde giornate di sole. Ma oltre alla temperatura gradevole, il sentiero che porta al campo base del Makalu è ricco della flora variegata della Makalu-Barun Conservation Area. Questi magnifici fiori ricoprono le pendici delle colline con sfumature di rosso, rosa e bianco, creando uno straordinario contrasto con lo sfondo delle montagne innevate. L'escursione termica non è rigida, con serate e mattinate un po' fredde. La temperatura diurna durante la primavera varia da **5°C** a **15°C**, mentre quella notturna va da **-5°C** a **-10°C**, o addirittura più bassa ad altitudini superiori ai 4.000 metri.

Anche l'**autunno** è una stagione ideale per affrontare il trekking al Campo Base del Makalu. Da settembre a novembre, il **clima è stabile**, con cieli limpidi e un'ottima visibilità sulle vette circostanti. Le temperature in autunno sono simili a quelle primaverili: durante il giorno variano tra i **5°C** e i **15°C** nelle altitudini medie, mentre di notte possono scendere tra i **-5°C** e i **-10°C**, o anche più in basso sopra i 4.000 metri. Con l'arrivo di novembre, il freddo si fa più intenso, soprattutto nelle ore serali e notturne.

Consigliamo, quindi, 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 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

