

TREKKING MANASLU

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 (E)**, perché se pur non presentando particolari difficoltà tecniche, si tratta di un trekking medio con alcune giornate più faticose. Il **Manaslu Trek** è un trekking esclusivo nell'incontaminata regione del Manaslu. È considerato da molti il miglior trekking completo del Nepal ed è un'ottima alternativa al trekking del Campo Base dell'Annapurna per evitare la folla. Il paesaggio è vario e impressionante e le influenze culturali tibetane ad alta quota conferiscono un sapore unico all'esperienza, notevolmente diverso da altre zone. Per quanto riguarda il percorso in sé, i sentieri sono per lo più in buone condizioni. Ci sono alcune eccezioni in cui le cose possono diventare un po' complicate. In queste zone il terreno può essere un po' meno solido e un po' più scivoloso, quindi occorre prestare maggiore attenzione. Nel corso del trekking, si sale di altitudine da 1.000 a 5.135 metri: questo richiede un notevole sforzo fisico, e per di più non è tutto un salire, salire, salire. Gran parte del percorso, soprattutto nei primi giorni, prevede molti saliscendi: si scende per attraversare il fiume, si risale e si ripete il processo più avanti lungo il sentiero.

DOVE DORMIREMO?

Durante questo viaggio dormiremo in **hotel standard** in città 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!

COME CI SPOSTEREMO?

Durante questo tour ci sposteremo con **pulmini privati**. 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 giornate nelle città, 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 la partenza autunnale avremo a disposizione una **guida in lingua italiano** per la parte culturale a Kathmandu e **delle guide locali in lingua inglese** durante il trekking, quest'ultima coadiuvata da **portatori locali in lingua inglese**. Per la partenza primaverile, avremo una **guida locale parlante italiano per tutta la durata del tour!**

QUALI SONO LE TEMPERATURE E COME DOVREMO VESTIRCI?

Il Manaslu Trek è sorprendente tutto l'anno, ma è più vivo durante l'**autunno** e la **primavera**. Il clima in queste due stagioni è il più piacevole, con ore di luce più lunghe e sole caldo. Tuttavia, il tempo tra queste stagioni può variare a seconda della posizione in cui ci si trova. A causa della grande variazione di altitudine, la temperatura oscilla rapidamente da un estremo all'altro. Rispetto alle altitudini più elevate, in collina il clima è generalmente caldo e soleggiato, ma la temperatura varia a seconda del momento e del luogo in cui si effettua il trekking. Il Manaslu presenta **cinque zone climatiche**, da quella tropicale a quella temperata e subalpina. Il punto più alto del trekking, il Larkya La, si trova nella zona artica, poiché qui fa molto freddo. Il clima qui varia da temperature **sotto lo zero a calde estati e monsoni umidi**.

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
- ☐ Antidiarroeici 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

