



**INMONT**  
Guide Alpine  
Scuola di Alpinismo  
Viaggi Avventura

Per info: [info@inmont.it](mailto:info@inmont.it)  
Link: <https://inmont.it/tours/trekking-dei-tre-passi-everest-bc/>

## DETTAGLI

**Trekking dei tre passi – Everest BC.** Un classico itinerario ma in un  **mese poco frequentato** dalle folle e lontano dalla confusione!

Lunghe e profonde valli, fiumi tumultuosi e, più in alto, ghiacciai sconfinati. Più in alto ancora sventano le cime più alte e affascinanti dell'Himalaya. **Everest, Lothse, Cho Oyu** ma anche monti dalle linee indimenticabili come l'**Ama Dablam**, il **Pumori** o il **Nuptse**. Siamo nella regione del **Khumbu**, al confine con il Tibet.



La regione del **Khumbu** non è solo monti, valli, fiumi e terre sconfinite.

E' soprattutto la terra abitata dagli **Sherpa**, etnia nepalese che da sempre popola questi luoghi. Ne lavora la terra riuscendo a conquistare dei terrazzamenti per coltivare quanto necessario alla sopravvivenza. Oggi il turismo dei trekking e delle grandi salite ha offerto loro nuove opportunità. Il loro supporto alle organizzazioni alpinistiche è diventato fondamentale ed è sempre apprezzato anche grazie al senso di ospitalità e solidarietà che li contraddistingue.

### VALLE DEL KHUMBU - IL PERIODO MIGLIORE

Trekking dei Tre Passi – CB Everest.

Il periodo migliore per visitare il Nepal, percorrere i suoi trekking e salire le cime si concentra nei mesi precedenti ai monsoni estivi (da metà Aprile a fine Giugno) e in quelli immediatamente seguenti (da Settembre a metà Novembre).

Durante questi mesi le valli, specialmente le più frequentate, pullulano di alpinisti ed escursionisti. Purtroppo questa forte frequentazione toglie quella magia e quel senso di pace che questi luoghi in altri periodi ancora regalano.



Proprio per ricercare il più possibile il fascino originale, la nostra scelta ci permetterà di **visitare la Valle del Khumbu lontano dalla folla**.

Ci recheremo verso la fine del mese di Novembre per far rientro ai primi di Dicembre, giusto prima dell'arrivo dell'inverno.

**Il meteo sarà bello** (saremo lontani dai monsoni invernali). Vi sarà solo la possibilità di avere, soprattutto nei campi alti e alla sera, delle temperature un po' più fresche ma sempre assolutamente gestibili!

Potete immaginarvi di andare a fare delle escursioni sulle nostre montagne nella fresca stagione autunnale. Solo nei passi più alti potremo dover calpestare qualche spruzzata di neve.

Questo ci permetterà di **goderci** con il massimo della **tranquillità** e della **pace** questi posti così pregni di magia e bellezza.

### IL NOSTRO VIAGGIO IN BREVE

La Valle del Khumbu è senza alcun dubbio il cuore delle alte cime del Nepal.



Vi sono concentrati una buona parte degli ottomila come l'[Everest](#), il [Lhotse](#) e il [Cho Oyu](#) ma, solo raggiungendo dei punti più elevati come alcuni passi in quota, vi sarà la possibilità di vedere in lontananza il Makalu e il Manaslu.

Ma non tralasciamo assolutamente le cime di quota inferiore che, se non altro per bellezza e linearità, sapranno rapire il nostro sguardo durante tutto il viaggio. Stiamo parlando di Nuptse, Pumori, Ama Dablam, Cholorase, Kangtega, Khukhung Ri, Island Peak e tantissime altre.

Dopo aver raggiunto [Lukla](#), unico aeroporto all'inizio della valle del Khumbu, ci incammineremo verso [Namche Bazar](#) che raggiungeremo il giorno seguente.

La prima valle che visiteremo sarà quella percorsa dal Bhote Koshi Nadi. Dopo alcuni giorni di cammino potremo raggiungere il Renjo La (5360 m), il primo passo del nostro magnifico trekking. La quota che supereremo sarà importante ma non incontreremo difficoltà: è un valico attraversato da un comodo sentiero. Dalla cima potremo godere di una vista incredibile sulle cime che ci circonda. Scenderemo ai laghi di Gokyo per riposarci e visitare con calma questi magnifici specchi d'acqua.

Sarà poi la volta del secondo valico che risale le pendici del Lobuche Peak, famosa cima salita da numerosi alpinisti. Supereremo nuovamente i 5000 m. per poi scendere finalmente nella valle del Khumbu. Nei giorni seguenti potremo, salendo verso la testa della valle, far visita alla Piramide, centro di studi scientifici in quota.

Avremo infine la scelta fra far visita al CB dell'Everest, in questo periodo completamente disabitato, o puntare alla cima del Kala Patthar. Con i suoi 5550 m è una vetta panoramica al centro del circo delle cime del Mahalangur himal, Everest, Lhotse fino a raggiungere l'Ama Dablam molto più a Sud.

Ancora non completamente sazi, durante la discesa saliremo al Kongma La, l'ultimo passo che supereremo durante questo superlativo itinerario ad anello. Ancora alcuni giorni e faremo rientro a Namche Bazar e quindi Lukla.

Con un volo diretto raggiungeremo Kathmandu per i festeggiamenti e i saluti con i nostri nuovi amici nepalesi.



Durante il trekking dei Tre Passi fino al Campo Base dell'Everest saremo sempre assistiti da una **Guida Alpina dello staff di inMont**, da una **guida locale** e dai **portatori** che ci aiuteranno e porteranno tutti i nostri bagagli. Questo ci permetterà di muoverci nel nostro cammino leggeri con il minimo indispensabile così da poterci godere in pieno le giornate.

Saremo impegnati per 6/8 ore comprensivi delle pause, dei momenti di ristoro e visita ai paesini che attraverseremo.

I dislivelli medi che affronteremo non supereranno i 900 metri.



Dormiremo in lodge attrezzati con camere, sala per la cena e la colazione come anche per passare la serata raccontandoci le emozioni vissute.

Le attrezzature che ci serviranno saranno quelle adatte ad effettuare delle camminate estive/autunnali nelle nostre montagne.

Sarà possibile incontrare climi diversi: nei primi giorni a fondo valle le temperature saranno tipiche autunnali mentre sui passi più alti come al CB sarà certamente più freddo anche se non potremo considerarle temperature invernali. La notte, invece, sarà possibile che fuori dai lodge si vada anche sotto lo zero.



## CONDIZIONI

### RITROVO

Partenza e rientro presso un aeroporto italiano.

Ritrovo a Kathmandu.

Vi consigliamo vivamente di contattarci per acquistare tutti assieme i voli così da allinearci sugli orari e sulle date.

Potremo certamente indirizzarvi verso la nostra Agenzia Viaggi partner [Spada Viaggi](#)

### ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA

Normale attrezzatura per un trekking in quota di più giorni.

Le temperature potranno essere paragonate a trekking in autunno nelle nostre montagne.

La notte queste potranno scendere sensibilmente.

Saremo accompagnati da portatori e muli che ci aiuteranno a trasportare i nostri bagagli durante il trekking.

### RAPPORTO

1 : 12

Sarete accompagnati da una Guida inMont e da una Guida locale, oltre ai portatori e aiutanti

### ALLOGGIO KATHMANDU

Alloggeremo in Hotel 3 stelle in camere doppie/triple con servizio di b&b

### ALLOGGIO DURANTE IL TREKKING

Durante il trekking alloggeremo in lodge che offrono camere, pranzi, cene e colazione.

Normalmente è possibile ricaricare le batterie (macchina fotografica, telefonino, ...).

Solo raramente in alcune strutture sarà possibile fare la doccia calda.

### INCLUSO NEL PREZZO

Hotel cat. tre stelle a Kathmandu con servizio di b&b in camera doppia o tripla

Pranzi e cene a Kathmandu

Trasporti locali come da programma (incluso il volo a/r fino a Lukla)

Vitto e alloggio durante il trekking in lodge comprensivi di colazione, pranzo e cena

Guida locale e portatori

Permessi e visti per l'ingresso nei parchi durante il trekking

Guida Alpina dello staff inMont

Tutti i costi della Guida Alpina

Servizi di Guida Alpina

Assicurazione Annullamento Viaggio e Spese Mediche – vincolato all'acquisto del volo tramite l'agenzia [Spada Viaggi](#).

Assicurazione recupero e soccorso internazionale

### NON INCLUSO

Volo dall'Italia a Kathmandu

Tasse per il visto di ingresso in Nepal

Bevande durante il trekking



Mance per lo staff (portatori, guide locali)

Servizi nei giorni non impiegati in attività specificate nel programma

Entrate ai siti, musei e spettacoli durante le visite

Tutto ciò che non è specificato alla voce "incluso nel prezzo"

## QUOTA ISCRIZIONE

La quota di iscrizione è calcolata sul cambio attuale del Dollaro/Euro pari (1 USD : 0,94 €).  
Qualora il cambio subisca variazioni superiori al 5% sarà possibile un adeguamento del costo del viaggio.

## AGENZIA VIAGGI

### ASSICURAZIONE

L'organizzazione tecnica è curata dalla nostra partner [Agenzia Spada Viaggi](#).

Per quanto riguarda l'acquisto dei **voli** vi metteremo direttamente in contatto con l'Agenzia [Spada Viaggi](#) che vi potrà seguire e supportare in maniera professionale ed esaustiva coordinando le vostre esigenze con quelle di tutti i partecipanti al viaggio.

L'acquisto del volo tramite la nostra agenzia partner dà diritto, in forma gratuita, alla copertura assicurativa in caso di annullamento e infortunio/malattia.

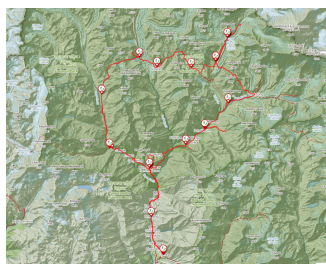
Nel caso di **modifica o annullamento dell'attività** come anche di **rinuncia da parte degli iscritti** vi invitiamo a prendere visione del regolamento inMont specifico per quest'attività.

[REGOLAMENTO – Khumbu – Tre valli e CB Everest](#)

# PROGRAMMA

Di seguito il programma dell'attività che svolgeremo

Questa una cartina generica che descrive l'itinerario che seguiremo.



## Day 01 – 02

Volo Italia – Kathmandu  
Pernotteremo a Kathmandu in hotel

## Day 03

Dedicheremo la giornata a una breve visita della città  
Nel pomeriggio, con un trasporto privato raggiungeremo Manthali dove passeremo la notte.

## Day 04 – 06

Ha inizio il nostro trekking. Dopo il volo su Lukla cammineremo per alcune ore fino a Phakding dove passeremo la notte.  
Il giorno seguente ci aspetta un bellissimo percorso fra i boschi della bassa valle che ci avvicinano alle montagne.  
Attraverseremo anche alcuni ponti tibetani che superano profonde valli. Durante l'ultima risalita verso Namche Bazar ci fermeremo per ammirare per la prima volta la vetta dell'Everest, da qui già visibile.



Passeremo due notti a Namche. Questo ci permetterà di cominciare ad acclimatarci al meglio, di riposare ancora un po' prima delle fatiche dei passi ma anche di visitare Khumjung che offre una fantastica vista sui monti circostanti e sull'Ama Dablam.

#### **Day 7 – 12**

E' la volta dei passi. Percorreremo la valle del Bhote Koshi Nadi pernottando nei paesi di Thame, Lungde per poi superare il primo passo, il Renjo La.

Una volta scesi a Gokyo avremo una giornata di riposo con un brevissimo trasferimento fino a Thagnak.

Ci aspetta la salita al secondo passo oltre i 5000 metri: il Cho La.

Per superare questi due passi percorreremo dei sentieri agevoli che non ci impegneranno tecnicamente. Sarà possibile calpestare un po' di neve ma la traccia sarà sicuramente già fatta facilitandoci la salita. Non saranno necessarie attrezzature specifiche tipiche della progressione su neve ma saranno sufficienti degli scarponi caldi.

Scenderemo fino a Lobuche da dove proseguiremo verso la testa della valle.

#### **Day 13 – 15**

E' finalmente giunta l'ora! Durante queste giornate potremo ammirare le cime più alte del mondo.

Saliremo il Kala Patthar da dove si ha la miglior vista verso l'Everest e tutte le montagne del circo del Khumbu. Sarà un'escursione che ci impegnerà solo alcune ore pur raggiungendo la quota di 5550 m, il punto più alto di questo fantastico giro. Potremo anche raggiungere il Campo Base dell'Everest, non utilizzato durante questi mesi (la stagione migliore per salirlo è aprile/maggio).

Dopo aver visitato la Piramide dell'Everest, importante centro di studi scientifici, ci aspetta l'ultima fatica del tour: il Kongma La, un passo che ci permetterà di raggiungere la valle dell'Imja Khola fino al paese di Dingboche.

#### **Day 16 – 19**

Oramai il nostro tour volge al termine.

Faremo rientro a Namche Bazar ma non senza aver visitato il bellissimo monastero di Tengboche e magari spinti fin al Campo Base dell'Ama Dablam.

Da Namche ancora una giornata di cammino fino a Lukla dove, l'indomani, ci aspetta il volo per Kathmandu, una doccia calda e un letto confortevole.

Ma chissà se già a sera rimpiangeremo, nonostante il confort diverso, la vista dei monti e della natura dell'aria sottile.

#### **Day 20 – 21**

Avremo a disposizione una giornata a Kathmandu per fare gli ultimi acquisti e scoprire quegli angoli nascosti che ancora non abbiamo visto.

Sarà poi ora di riprendere l'aereo per far rientro in Italia.

## **MATERIALI**

Ai partecipanti verrà inviata una lista completa dei materiali consigliati.

Di seguito troverete comunque uno spunto su quanto sarà necessario avere con noi.

#### **Vestiario**

- **Giacca in "gore-tex" o simili (solo il guscio, senza imbottitura) e Windstopper**
- **Piumino per le sere e le giornate più fredde**
- **Intimo e secondo strato traspirante**
- **Pantaloni da trekking**

#### **Attrezzatura**

- **Zaino max 30 litri, borraccia, bastoncini**
- **Sacco a pelo (temperatura comfort -5/-10)**
- **Scarpe basse e scarponi da trekking per le giornate più fredde**



**INMONT**  
Guide Alpine  
Scuola di Alpinismo  
Viaggi Avventura

Per info: [info@inmont.it](mailto:info@inmont.it)  
Link: <https://inmont.it/tours/trekking-dei-tre-passi-everest-bc/>

## **LUOGO**

**Valle del Khumbu - Everest region - Nepal**