SCUOLA D'ALTA MONTAGNA LYSKAMM 4000

MORETTI MARTINO Frazione Uccelli - 13864 CAPRILE BI
Tel. e fax 015 766452 – 347 2264381
e-mail: martino.moretti@yahoo.it - **www.lyskamm4000.com**

Alpinismo *Cascate di ghiaccio *Fuoripista* Scialpinismo *Arrampicata sportiva *Escursionismo *Viaggi *Spedizioni *Trekking

TREKKING NEL KHUMBU - NEPAL

La Valle di Gokyo e il Gokyo Rj a 5360m. , il Cho La Pass a 5340m. , il Kala Patthar a 5550m. ai piedi del campo base dell'Everest e ascensione finale alla cima dell'Island Peak a 6189m.

Foto: 1 - Villaggio di Lukla ; 2 - Bandierine di preghiera ; 3 - Campo a Chukhung

Foto: 1 - I Laghetti di Gokyo ; 2 - Yak ; 3 - L'Everest dal Kala Pattar

Foto: 1 - Stupa a Katmandu ; 2 - Piramide CNR e Pumorì ; 3 - Island Peak 6189m.

NEPAL: un viaggio in Nepal per l'appassionato di montagna è il raggiungimento di un sogno. E' il viaggio che trasforma in realtà il desiderio di conoscenza dei misteri delle montagne più alte del Mondo; l'Himalaya.
Tra oasi di misticismo e cattedrali della natura gli sherpa camminano sotto i loro carichi… il ritmo della vita non li opprime, il tempo non li incalza.
Anche noi finalmente ci rilassiamo e saliamo leggeri abbandonando le fatiche del nostro vivere.

DIFFICOLTÀ: è richiesto un buon allenamento e buone condizioni fisiche. Per la salita all'Island Peak, si richiede capacità nell'uso di piccozza, ramponi, jumar e la conoscenza di manovre con corda.

PROGRAMMA TREKKING

1° giorno: Partenza da Milano: volo aereo via Doha – Deli – Katmandù.

2° giorno: Arrivo a Katmandu : Preparazione attrezzature e materiali.

3° giorno: Katmandu - Lukla: volo aereo su Lukla. Incontro con i portatori e inizio trekking fino a Phakding. - Tempo di marcia 3/4 ore.

4° giorno: Phakding - Namche Bazar 3400m.: da quota 2600m si sale per un ripido sentiero fino a Namche Bazar. Dislivelli su 900m. – Tempo di marcia 5/6 ore.

5° giorno: Namche Bazar: giornata di acclimatazione. Visita al Bazar e piccola escursione di acclimatamento in zona.

6° giorno: Namche Bazar – Tenga 3950m.: visita al villaggio di Khumjung, con bella vista su Ama Dablam, Lhotse e Everest - Dislivello su 550m. – Tempo di marcia 5/6 ore.

7° giorno: Tanga – Machhermo 4410m.: ci si inoltra ora nella valle in salita e superato i villaggi di Dole e Luza si giunge alla piana di Machhermo. Dislivello su 500m. – Tempo di marcia 5/6 ore.

8° giorno: Machhermo – Gokyo 4790m.: saliamo ancora costeggiando il Ngozumpa Glacier e i tre meravigliosi Laghi di Gokyo. Dislivello 400m. – Tempo di marcia 4/5 ore.

9° giorno: Gokyo – Gokyo Rj 5360m. – Dragnag 4700m.: salita al punto panoramico del Gokyo Ri, dove lo sguardo spazia a 360° su tutta la catena himalayana con in primo piano la parete sud del Cho Oyu, e poco lontano Lhotse, Everest e Makalù. Ritorno a Gokyo e traversata del ghiacciaio Ngozumpa fino a Dragnang. Dislivello: su 650m.– giù 750m. Tempo di marcia 6/7 ore.

10° giorno: Dragnag – Cho La pass 5330m. – Dzonglha 4830m.: altra importante tappa, superiamo il ripido Cho La pass e scendiamo nella valle del Khumbu, sotto l'impressionante parete del Chiolatse 6440m. Dislivello: su 630, giù 500m. – Tempo di marcia 5/6 ore.

11° giorno: Dzonglha – Lobuche 4910m.: ci spostiamo nella valle principale dove scende il Khumbu Glacier. Visita alla piramide del C.N.R. Italia**.** Dislivello: giù 100m.- su 200m. Tempo di marcia 4/5 ore.

12° giorno: Lobuche – Gorakshep - Kala Pattar 5550m. - Lobuche: il Kala Pattar è uno stupendo balcone panoramico sull'Everest 8848 e su altre montagne "minori" tra cui le splendide cime del Pumorì 7145m. e del Nupse 7879m. Dislivello su 640m.– giù 640m. – Tempo di marcia 7/8 ore.

13° giorno: Lobuche – Dingboche 4410m. – Chukhung 4730m.: scendiamo lungo la valle del Khumbu per risalire verso est nella Imja Walley, sotto l'imponente parete nord dell'Ama Dablam. Dislivello: giù 500m.- su 330m. – Tempo di marcia 5/6 ore.

14° giorno: Chukhung – Campo Base Island Peak 5050m.: saliamo e piazziamo il Campo Base proprio sotto la cima del Island Peak. Dislivello su 320m. – Tempo di marcia 4/5 ore.

15° giorno: Campo Base - Island Peak 6189m. – Campo Base: partenza alle 2 di notte, e salita all'Island Peak. Dislivello: su/giù 1200m. – Tempo di marcia 10/12 ore.

16° giorno: Giornata di riposo o eventuale recupero salita in caso di tempo sfavorevole.

17° giorno: Campo Base – Pangboche 3930m.: lunga tappa in discesa di rientro. Dislivello: giù 1100m. – Tempo di marcia 6/7 ore.

18° giorno: Pangboche - Namche Bazar: altra lunga tappa di ritorno. Visita del tempio di Tengboche – Dislivello: giù 500m. – Tempo di marcia 5/6 ore.

19° giorno: Namche Bazar - Lukla: ultima lunga tappa con il rientro a Lukla. Dislivello: giù 650m.- su 250m – Tempo di marcia 6/7 ore.

20° giorno: Lukla - Kathmandu: volo aereo. Arrivo a Katmandù e visita della città.

21° giorno: Katmandu: mattino visita della città. In serata partenza volo per l'Italia.

22° giorno: Milano: rientro in Italia.

Foto: Namche Bazar

MARTINO MORETTI
tel. 015 766452 – 347 2264381 – e-mail martino.moretti@yahoo.it www.lyskamm4000.com

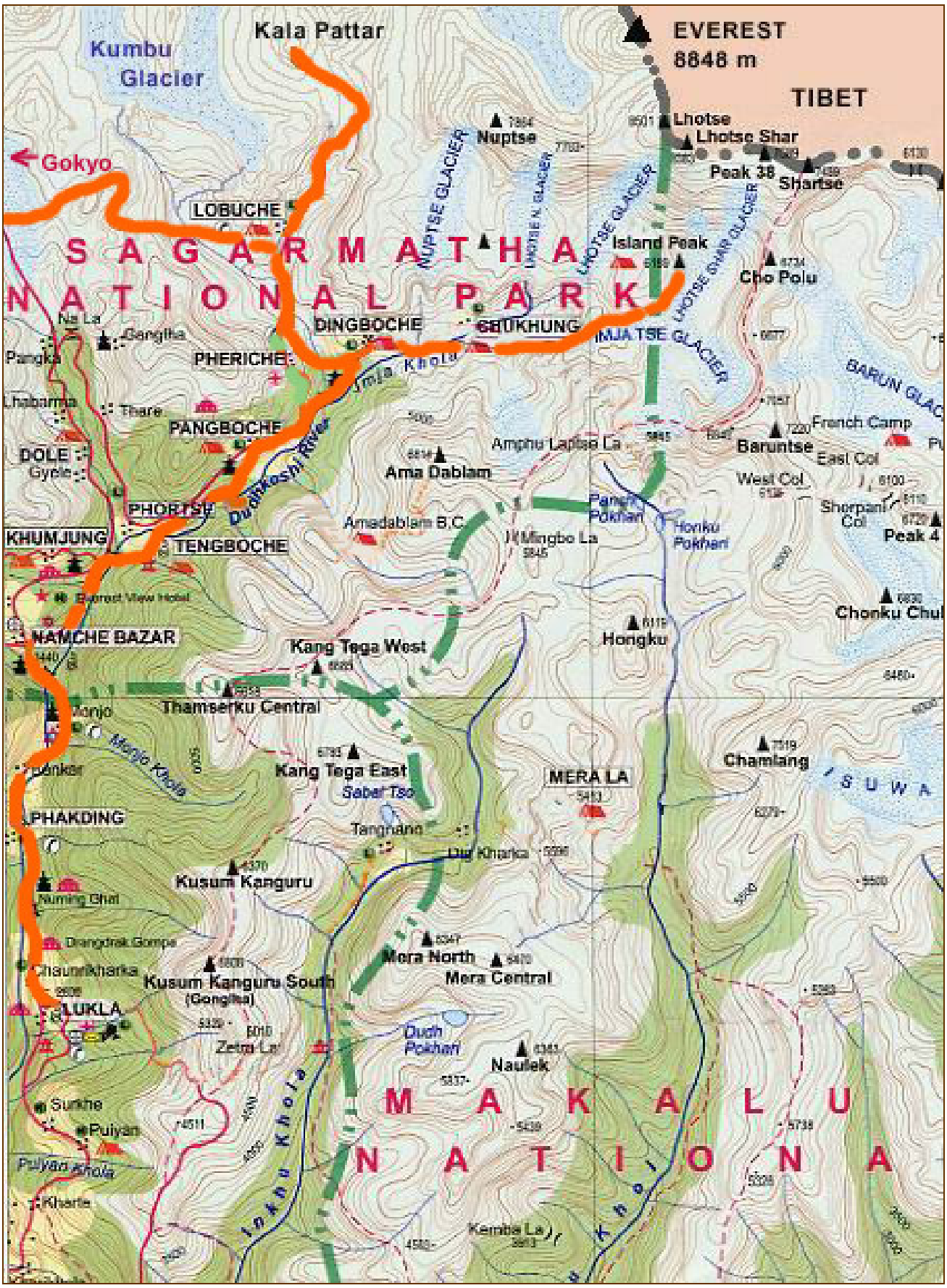
Trekking (1° parte) - Valle di Gokyo e Cho La Pass

Percorso _____

MARTINO MORETTI

tel. 015 766452 – 347 2264381 – e-mail martino.moretti@tiscali.it www.lyskamm4000.com

Trekking (2° parte) - Valle del Khumbu e Island Peak



Percorso

MARTINO MORETTI

tel. 015 766452 – 347 2264381 – e-mail martino.moretti@tiscali.it www.lyskamm4000.com