Trekking Manaslu, campo base

Sabato 14 Novembre 2026 16:00 - Sabato 28 Novembre 2026 09:00

Nepal - Kathmandu (Kathmandu)



Un trekking totalizzante durante il quale ci immergeremo nella cultura nepalese attraverso gli scenari più suggestivi della catena Himalayana.

Circondato da montagne colossali, Annapurna a ovest e dal Ganesh Himal a est, il Manaslu, la Montagna dello Spirito, regala un’esperienza autentica tra le valli remote del Nepal. Un percorso ad anello nella selvaggia regione del Manaslu, questo trekking offre panorami himalayani incontaminati, un passaggio ad alta quota sopra i 5.100 metri al passo Larkya La e l’esposizione alla cultura tibetana, unica e affascinante. Dalle pianure di campi di riso e miglio attraverso l’imponente gola di Budhi Gandaki, tra acque turchesi e fresche cascate.

Ripercorre le antiche vie del commercio del sale utilizzate per secoli dalle carovane di yak tibetani e visita villaggi remoti in aree un tempo riservate e solo recentemente aperte ai trekker, passando per monasteri buddisti e per il Campo Base del Manaslu seguendo il Passo Larke.

PROGRAMMA DI VIAGGIO

14 Novembre (giorno 1)

Arrivo in Nepal

Arrivo a Kathmandu entro le 16.00 del 14 novembre, trasferimento in hotel nel quartiere tibetano di Bodnath. Visita dello stupa, emblema del buddismo in tutto il mondo. Curioso girovagare tra i vicoli del quartiere per conoscere i suoi abitanti, le botteghe, persone, negozi e ristoranti. Cena di benvenuto.

Servizi inclusi: Transfer dall'aeroporto per il centro, cena in ristorante, pernotto in hotel

15 Novembre (giorno 2)

La valle di Kathmandu

Visita ad alcuni dei luoghi più iconici della valle di Kathmandu. Trasferimento in pulmino privato a Swayambhunath, il tempio delle scimmie un misto di religiosità nepalese dove convivono in cima ad una collina le religioni maggiormente rappresentative del paese: buddismo e induismo. Trasferimento a Bakhtapur, città imperiale inserita nel Patrimonio Unesco per concludere al tempio di Pashapatinat, luogo di cremazioni lungo il fiume Bagmati. Accompagnati da una guida di lingua italiana per un'immersione totale nei racconti di una civiltà meravigliosa. Verrà concesso del tempo a tutti per assorbire le diverse atmosfere dei luoghi visitati.

Servizi inclusi: Colazione, pernotto in hotel

16 Novembre (giorno 3)

Trasferimento a Maccha Khola (870m)

Partenza per Maccha Khola con trasporto privato. Una lunga giornata di trasferimento, quasi otto permetterà di raggiungere Maccha Khola è un villaggio situato sulle rive del fiume Buri Gandaki. Diverse fermate verranno fatte nel corso della giornata per ammirare paesaggi fantastici e per i pasti principali. Arrivo prima di cena e sistemazione in guest house.

Servizi inclusi: Colazione, bus privato, pranzo, cena, pernotto in guest house

17 Novembre (giorno 4)

Trek da Maccha Khola (870m) a Jagat (1340m) (Lunghezza: 22 km | Dislivello: +960m | -450 , Tempo: 7h)

Dopo colazione per il primo giorno di trekking in questo circuito meraviglioso. A poco a poco le aree coltivate tropicali rimangono alle nostre spalle per offrirci un nuovo paesaggio, più arido e dai contorni ripidi. Dopo aver attraversato la riva ovest del Buri Gandaki e risalito un crinale, si continua a seguire il lungo fiume per raggiungere il villaggio di Jagat, dove è previsto il riposto in una delle classiche thee house.

Servizi inclusi: Colazione, pranzo, cena, pernotto

18 Novembre (giorno 5)

Trek da Jagat (1340m) a Deng (1860 m) (Lunghezza: 19 km | Dislivello:

+1200 | -400 m, Tempo: 7h)

Nella giornata di oggi il paesaggio cambia ancora, foreste di pini e passaggi dall'aspetto più alpino. Ampie vallate molto verticali si susseguono fino a ascorgere la vetta dello Shringi HImal che supera i 7mila metri di altitudine. Il paesaggio cambia ad ogni passo, ponti sospesi permettono di superare il portentoso fiume e passando dal verde al minerario.

Servizi inclusi: Colazione, pranzo, cena, pernotto

19 Novembre (giorno 6)

Da Deng (1860m) a Namrung (2630m) (Lunghezza: 17 km | Dislivello: + 1150| -300 m,Tempo: 7h)

Un esile sentiero che taglia in alto il versante della ripida valle permette di contemplare un paesaggio vertiginoso. Ancora in un ambiente caratterizzato da pini e scimmie che lo popolano! Salendo la presenza buddista comincia a sentirsi in maniera più forte, lungo il percorso si incontrano infatti numerosi Manis, muri di preghiera. Dopo l'ultimo attraversamento del fiume in una gola e dopo un'ultima ripida salita, si raggiunge Namrung luogo in cui si passerà la notte e il miglior punto di osservazione per Siring e Ganesh Himal, oltre che per il Monte Himal Chuli.

Servizi inclusi: Colazione, pranzo, cena, pernotto

20 Novembre (giorno 7)

Trek da Namrung (2630m) a Shyala (3450m) (Lunghezza: 14 km Dislivello: +1100 | -280 m, Tempo: 5h)

Prima giornata sull'altopiano della valle del Nubri. La vita qui è la stessa da migliaia di anni, protetta dalle montagne che vigilano come dei colossi viventi. Da Namrung si sale dapprima su ripidi sentieri e passando attraverso foreste si raggiunge Lihi, un villaggio noto per i suoi chorten, stupa buddisti, e le terrazze di orzo. Dopo aver attraversato la valle laterale di Simnang si attraversa il villagio di Lho per proseguire fino a Shyala, punto base per la prossima notte.

Servizi inclusi: Colazione, pranzo, cena, pernotto

21 Novembre (giorno 8)

Trek da Shyala (3450m) a Samaguan (3520m) (Lunghezza: 5 km Dislivello: +250 m | -50m, Tempo: 1h30)

Nella giornata di oggi finalmente farà capolino il Manaslu. L'atmosfera è tibetana, caratterizzata da case con tetti piatti ricoperti di tronchi essiccati per l'inverno. Antiche pietre e bambini con le guance arrossate dall'altitudine accompagnano questa splendida giornata che segna l'ingresso in un mondo fuori dallo spazio e dal tempo. Possibilità di visita del monastero buddista.

Servizi inclusi: Colazione, pranzo, cena, pernotto

22 Novembre (giorno 9)

Campo base del Manaslu (Lunghezza: 14 km Dislivello: +1300m | -1300m), Tempo: 8h)

Una giornata di acclimatazione per giungere al campo base del Manaslu, situato a 4.800m di altitudine. Una salita con vista ghiacciaio e panorami mozzafiato. Un andata e ritorno funzionale alle giornate successive che raggiungono altitudini maggiori e che permette di godere in pieno un'esperienza ad alte quote.

Servizi inclusi: Colazione, pranzo, cena, pernotto

23 Novembre (giorno 10)

Trek da Samaguan (3520m) a Samdo (3875m) (Lunghezza: 8 km, Dislivello: +400 m, Tempo: 2h50)

Una breve giornata di cammino che da la possibilità di giungere fino al confine tibetano. Un paesaggio arido tutt'intorno è il segno dell'ingresso nel mondo degli altopiani tibetani. Poco verde, vento e pietre caratterizzano il cammino… un altro pianeta davanti ai vostri occhi!

Servizi inclusi: Colazione, pranzo, cena, pernotto

24 Novembre (giorno 11)

Trek da Samdo (3875m) a Dharamsala (4460m) (Lunghezza: 6.5 Km, Dislivello: +650 | -50,Tempo: 4h)

Un'altra giornata modesta da un punto di vista del trekking per permettere al fisico di meglio reagire alle alte quote ed acclimatarsi in maniera graduale a queste altitudini. Pomeriggio dedicato alla lettura e al riposto.

Servizi inclusi: Colazione, pranzo, cena, pernotto

25 Novembre (giorno 12)

Trek da Dharamsala (4460m) a Bhimtang (3590m) (Lunghezza: 17 km, Dislivello: +750 |-1500 Tempo: 8h)

Una lunga giornata si prospetta dopo colazione. Oggi si sale ancora per raggiungere il punto più alto del trekking: il passo Larkhe a 5135 metri sopra il livello del mare! Una giornata magnifica alla scoperta di paesaggi mozzafiato. Dopo il passo una lunga discesa per arrivare al villaggio di Bhimtang, un'oasi di tranquillità in mezzo al caos delle sole montagne.

Servizi inclusi: Colazione, pranzo, cena, pernotto

26 Novembre (giorno 13)

Bhimtang (3590m) a Tilije (2300m) (Lunghezza: 18 km, Dislivello: -1650 | +250 m, Tempo: 8h)

Si inizia la discesa verso quote più calde, gli abeti lasciano il posto alla vegetazione rigogliosa dei rododendro e dei campi coltivati, i fiumi irrigano i raccolti e gli uccelli ricominciano a cantare! Trasferimento a Besisahar con jeep fuoristrada

Servizi inclusi: Colazione, pranzo, cena, pernotto

27 Novembre (giorno 14)

Viaggio per Kathmandu

Dopo colazione viaggio in bus privato per rientrare a Kathmandu con gli occhi e la mente pieni di meraviglie! Arrivo previsto nel pomeriggio. Sistemazione in hotel e cena.

Servizi inclusi: Colazione, bus privato, hotel

28 Novembre (giorno 15)

Arrivederci Nepal

Transfer per l'aeroporto internazionale di Kathmandu in base agli orari di volo personali.

Servizi inclusi: Colazione, transfer in aeroporto

CARATTERISTICHE ITINERARIO

Lunghezza media: 18 km
Tempo medio: 6 h
Dislivello medio: 1000 m
Difficoltà: Impegnativa: Impegnativa

PREZZO E CONDIZIONI

Prezzo : 2770 €

La quota comprende:

Tutti i trasferimento da e per l’aeroporto
Trasferimento con mezzo privato Kathmandu-Maccha Kolha e Tilije-Kathmandu
Pernottamento in stanze doppie/ 1 pernottamento in dharmasala
Cena di benvenuto
Pensione completa dal giorno 3 al giorno 14 (comprende buffet à la carte, pranzo, cena, tè, caffè / cena del giorno 14 esclusa)
Frutta secca per snak quotidiani e una scatola di pillole per depurare l'acqua
Permesso ACAP (Annapurna conservation area),TIMS card (Trekker Information Managment System), Permesso MCAP (Manaslu conservation area), Permesso Manaslu Buffer Zone
Visita di un'intera giornata (giorno 2) nella valle di Kathmandu con guida in lingua italiano e trasporto privato con autista
Accompagnatore dall’Italia
Guida Trekking Nepalese in lingua inglese dal giorno 3 al giorno 13
Un portatore per ogni due persone (bagaglio a persona per le giornate di trekking massimo 10 Kg)
Logistica e organizzazione con agenzia nepalese

La quota non comprende:

Voli internazionali
Visto di ingresso in Nepal (€ 50 valido per 30 giorni)
Visti di transito richiesti per sacali di voli internazionali
Assciurazione medica multirischio durante il viaggio con copertura fino a 5300 metri di altitudine

(costo € 160)
Soft drink (Sprite, Coca Cola, Fanta, ecc...)
Bevande alcoliche
Servizi extra durante il viaggio
Mance (altamente raccomandate, per il trekking prevedere € 70)
Tutto ciò non mensionato nei servizi inclusi

Trasporto incluso

Numero minimo partecipanti: 6. Numero massimo: 12.

RITROVO

Ritrovo principale Ore 16.00 aeroporto Kathmandu, Aeroporto Internazionale Tribhuvan (KTM), Ring Rd, Kathmandu 44600, Nepal, Kathmandu

REQUISITI

- Non essere alla prima esperienza in montagna
- Avere buona preparazione fisica
- Capacità di percorrere sentieri stretti, a volte esposti e su fondo misto (sassi, pietre, erba)

ABBIGLIAMENTO E ZAINO

Bastoncini da trekking Scarponi da trekking impermeabili. Maglia leggera, meglio se in tessuto traspirante (almeno due). Pantaloni (meglio lunghi) leggeri o di medio spessore possibilmente in materiale traspirante e che si asciughino velocemente da eventuali piogge. Abbigliamento in lana merino (calzamaglia e maglia termica)Piumino caldo per la sera (possibilità di noleggio al prezzo di € 2 al giorno)Calze da trekking alte, meglio se in materiale tecnico, e calzamaglia tecnica.Cappello con visiera e occhiali da sole.Un cambio caldo per la seraZaino con capienza 30 litri almeno.Giacca antivento impermeabile, meglio se in materiale traspirante tipo Gore-tex;Borraccia da 2 l. d'acqua;Copripantaloni impermeabili o buona mantellina.Pile leggero e pile pesante;Cappello e guanti in lana o in pile;Coprizaino impermeabile;Crema solare e burro di cacao per le labbraCerotti normali e specifici per vesciche ai piediScarpe di ricambio, scarpe da ginnastica o sandali comodiSacco a pelo (confort –10°C, possibilità di noleggiarlo al prezzo di € 2 al giorno)Lampada frontaleNecessario per la toilette con asciugamano tecnicoFarmacia personaleSacca impermeabile e morbida da utilizzare durante le giornate di trekking per trasporto di vestiario e effetti personaliSono consigliati cerotti riscaldanti per le estremità (mani e piedi) per chi soffre particolarmente il freddo.

INFO E PRENOTAZIONI

Marta Zarelli - Passamontagna Viaggi Tour Operator

Email info@passamontagnaviaggi.it - Telefono 353.4670.529

WhatsApp - Telegram

Link evento https://www.passamontagnaviaggi.it/viaggi/1966-nepal-trekking-manaslu-asia-alta-quota-kathmandu-2