

| SCHEDA TREKKING CAMPO BASE EVEREST PER IPOVEDENTI | |
|--|---|
| PERIODO | Autunno 2015 |
| DURATA | 17 giorni comprensivi di viaggi aerei 13 giorni di trekking |
| LOCALITA' | Nepal Valle del Kumbu Campo base versante sud dell' Everest |
| CARATTERISTICHE PERCORSO | Trekking su sentiero facile |
| DIFFICOLTA' | Alta quota da 2600 a 5600 m |
| ATTIVITA' PROPOSTE | Trekking, Geologia, attività e visite sensoriali Conoscenza delle caratteristiche geologiche e geomorfologiche della Valle del Kumbu attraverso l'esplorazione tattile delle rocce che si incontreranno lungo il tragitto nonché l'utilizzo di mappe in rilievo che saranno di supporto a spiegazioni fatte sul campo. Le attività e le visite sensoriali saranno volte a far vivere alle persone non vedenti le realtà quotidiane del popolo che abita la valle |
| PARTECIPANTI IPOVEDENTI/CIECHI | 04 persone |
| SELEZIONE PARTECIPANTI | Appena pervenute le richieste di partecipazione, si provvederà ad effettuare una verifica delle capacità tecniche e psico-fisiche richieste per la partecipazione a questa tipologia di attività. |
| ACCOMPAGNATORI SPECIALIZZATI | 05 Militari della Scuola Alpina |
| PERSONALE SPECIALIZZATO DI ASSISTENZA | 01 Infermiera professionale di PS 01 Laureata in Geologia nonché specializzata in accompagnamento di persone diversamente abili nell'ambito della divulgazione scientifica 01 Persona aggregata |
| LOGISTICA ITALIA – KATHMANDU - ITALIA | Viaggio aereo a cura di Agenzia di viaggi locale trentina |
| LOGISTICA KATHMANDU – LUKLA - KATHMANDU | Viaggio aereo e logistica a cura di Agenzia nepalese |
| LOGISTICA LUKLA – CB EVEREST - LUKLA | Guida e portatori assunti da Agenzia Nepalese |
| INFORMAZIONI SUL PROGETTO | usuardo@libero.it |
| COSTI PROCAPITE in Euro (approssimative) | |
| VOLO ITALIA KATHMANDU ITALIA | 1000 |

| | |
|---|-------------|
| AGENZIA NEPALESE | 1235 |
| VISTO DI INGRESSO | 35 |
| ASSICURAZIONE MEDICO,BAGAGLIO,SOCCORSO ANNULLAMENTO VIAGGIO | 300 |
| PASTI E BEVANDE NON PREVISTI DALL'AGENZIA | 300 |
| TOTALE | 2870 |

Si tratta di un Trekking molto conosciuto (il più frequentato al mondo) che non presenta difficoltà tecniche particolari se non la quota (da 2800 a 5600 metri) che puo' essere più o meno tollerata a seconda dei soggetti. La strutturazione del percorso prevede una salita graduale ed una giornata di acclimatamento a quote intermedie in quanto questa problematica è nota. L'allenamento fisico dovrà essere particolarmente curato al fine di sopportare lo sforzo prolungato per diversi giorni e a quote inusuali che prevedono uno sforzo fisico maggiorato. Avremo al seguito un piccolo zaino con bevande e qualche cibaria e qualche capo di vestiario caldo ed impermeabile. Tutto il resto del materiale (max 20 kg a testa) sarà trasportato dai portatori dell'Agenzia Nepalese da Lodge a Lodge successivo. (Vedere programma allegato)

La giornata si svolgerà prevalentemente nel seguente modo:

Sveglia mattutina

Colazione

Marcia di 5/6 ore sino al primo pomeriggio

Pranzo leggero

Attività conoscitive e visite sensoriali nei villaggi/monasteri

Cena (i locali conoscono bene i gusti degli occidentali e stanno attenti anche al discorso di cibi che potrebbero provocare dissenteria. Obbligatorio consumare solamente acqua in bottiglia sigillata fornita dall'organizzazione)

Briefing sull'attività del giorno seguente

Pernottamento in alberghetto/lodge.

Si consiglia di portare al seguito il proprio sacco a pelo (temperatura comfort – 20°) tenendo conto che le stanze non hanno normalmente il riscaldamento e si possono raggiungere temperature esterne anche di – 10 ° C durante la notte.

Durante il giorno le temperature saranno come quelle autunnali sulle nostre Alpi (max 15° al sole).

Come avete visto dal programma di massima abbiamo ritenuto opportuno preventivare un incontro preliminare molti mesi prima della partenza per poter effettuare una selezione fra gli intenzionati a partecipare in quanto è assolutamente opportuno frequentare quei luoghi con persone conosciute sotto l'aspetto psico – fisico. Richiederemo quindi una discreta resistenza alla marcia in salita su terreno mediamente sconnesso ed impervio (naturalmente con accompagnatore al fianco). I dislivelli giornalieri da superare durante il trekking non saranno elevati 400/600 m in alcune tappe per cui non scoraggiatevi. Dopo

la selezione bisognerà allenarsi assiduamente per arrivare a Lukla in perfetta forma anche perché dobbiamo tutti insieme raggiungere l'obiettivo !!!!!

Vi allego alcune foto dei luoghi





