



## Nepal Gokyo Trekking di 13 giorni - 2025-2026

**Destinazione:** Asia

**Quando:** Scegli tu le date!

**Tipologia:** Tour Individuale, Viaggio di più giorni

**Difficoltà:** Escursionistico esperto con attrezzatura

**Prezzo:** €2.850,00

**Durata:** Viaggio su misura (13 gg)

**Età Min.:** 18+

**Nr. Min.:** 2

**Nr. Max.:** 6



### Nepal Gokyo Trekking di 13 giorni

Nepal Gokyo trekking di 13 giorni è un viaggio impegnativo nell'Himalaya del Nepal. Inoltre, è anche conosciuto come Gokyo Lake Trek. Gokyo è un gruppo di laghi situato nel distretto rurale di Pasang Lhamu, nel nord-est del Nepal. I laghi si trovano nel Parco Nazionale di Sagarmatha ad un'altitudine di 4700-5000 m. sul livello del mare. Laghi e resort sono stati chiamati dopo la vetta di Gokyo Ri. I laghi sono il sistema di lago d'acqua dolce più alto del mondo di cui il lago Thonak è il più grande.

Nonostante il viaggio più breve, sperimenterai molti dei ponti sospesi più alti del mondo mentre passi attraverso **Namche Bazaar**, Dole, Macchermo e molti altri insediamenti.

#### Il lago di Gokyo

I laghi di Gokyo sono laghi oligotrofici nel **Parco Nazionale di Sagarmatha** in Nepal. Si trova ad un'altitudine di 4700 m a 5000 m. Laghi e resort sono stati chiamati dopo la vetta di Gokyo Ri. Questi laghi sono il sistema di laghi d'acqua dolce più alto del mondo che comprende sei laghi principali, di cui il lago Thonak è il più grande.

Inoltre, i laghi si trovano nel Comitato di Sviluppo del Villaggio di Khumjung del Distretto di Solukhumbu nella zona di Sagarmatha nel nord-est del Nepal. Gokyo Cho, chiamato anche Dudh Pokhari, è il lago principale con una superficie di 42,9 ettari. Inoltre, il villaggio di Gokyo si trova sulla sua sponda orientale. Thonak Cho è il lago più grande con una superficie di 65,07 ettari. Inoltre, Gyazumpa Cho è di 29 ettari di dimensioni, seguito da Tanjung Cho con una superficie di 16,95 ettari. Ngojumba Cho ha una superficie di 14,39 ettari.

Inoltre, come fonti di acqua dolce permanente hanno un alto valore idrologico. Si nutrono di acque provenienti da varie fonti, come l'iperta del ghiacciaio di Ngozumpa, un ruscello proveniente dal passaggio Renjo La da nord-ovest e un altro ruscello proveniente dal ghiacciaio di Ngozumpa a est. Queste sono zone d'acqua dolce alimentate con ghiacciai e scaricano l'acqua fino al Dudh Kosi attraverso il lago Taujon e il lago Longabanga.

Questi laghi, tuttavia, sono più profondi di quanto precedentemente ipotizzato dai ricercatori. Il quarto lago (Thonak Cho) è il lago più profondo (62,4 m) seguito dal lago Gokyo che si trova a 43 m. Non è stata osservata una connessione diretta tra il lago Gokyo e l'alto Thonak Cho e il Ngozumpa Cho, ma questi laghi possono essere collegati tramite acqua sotterranea.

**Cosa Include:**

- Volo dall'Italia Internazionale
- Hotel 3 stelle a Kathmandu con prima colazione
- Cena tipica nepalese il primo giorno
- Pensione completa durante tutto il trekking
- Guida esperta
- 1 portatore ogni 2 persone ( Max 20 kg a portatore)
- Volo da Kathmandu a Lukla e ritorno (max 15kg bagaglio)
- Possibilità di noleggiare attrezzatura gratuita da restituire a fine tour
- Tasse locali e governative
- Tutti gli ingressi ai parchi e ai siti come da programma
- Tutti gli spostamenti interni come da programma
- Mappa del trekking
- Assicurazione medico/bagaglio e annullamento viaggio

**Cosa NON Include:**

- Tutte le bevande durante il tour
- Spese personali
- Pranzi e cene a Kathmandu
- Wi-fi durante il trekking
- Mance a guide ed autisti
- Visto Nepal ( circa € 30,00)
- Tutto quanto espressamente non menzionato su " La quota comprende"

**Programma:****1° Giorno: Arrivo a Kathmandu ( altitudine massima 1350 m)**

Il primo giorno del tuo viaggio, arriverai a Kathmandu tramite l'**aeroporto internazionale di Tribhuvan**. Un nostro rappresentante vi accoglierà e vi verrà a prendere dall'aeroporto. Subito dopo effettuerai il check-in in hotel e sarai informato sul tuo prossimo trekking e conoscerai la tua guida. In serata, godrai di un "**Programma Culturale**" con "**Cena tipica Nepalese**".

Sistemazione: **Hotel 3 stelle**



Pasti: **Cena**

## **2° Giorno: Volo su Lukla e Trekking su Phakding (altitudine massima 2800 m)**

Seconda giornata prenderai un volo di 30 minuti da **Kathmandu** per l'aeroporto di Tenzing Hillary a **Lukla**, uno degli aeroporti più impegnativi del mondo. Qui incontrerai il tuo personale di supporto (portatore). Quindi inizierai a camminare verso **Phakding** per circa 3-4 ore. Phakding è una piccola città che si trova sulle rive del fiume Dudhkoshi. Potresti anche avere una piccola deviazione per i monasteri ed esplorare la città di Phakding nel pomeriggio. Una guest house a Phakding sarà la tua sosta per la notte.

Distanza approssimativa: **7 km**

Alloggio: **Guest House**

Pasti: **Colazione, Pranzo e Cena**

## **3° Giorno: Trekking da Phakding a Namche Bazaar (altitudine massima 3438 m)**

Terzo giorno di trekking potrai fare un'escursione da Phakding a **Namche Bazaar** che dura circa 6 ore con un'altitudine massima di 3438 m. Qui potrete esplorare il villaggio di Manjo, l'ingresso al **Parco Nazionale di Sagarmatha**. Sulla strada, attraverserai il fiume Dudh Koshi fino a Thaple Danda tramite **Hillary Bridge**, uno dei ponti sospesi più alti del Nepal. Qui avrai anche la tua prima occhiata al Monte Everest. Namche Bazaar, la casa degli sherpa e la porta d'accesso al campo base dell'Everest (EBC) sarà la tua fermata per la notte.

Distanza approssimativa: **8 km**

Alloggio: **Guest House**

Pasti: **Colazione, Pranzo e Cena**

## **4° Giorno: Giornata di acclimatamento a Namche Bazaar (altitudine massima 3438 m)**

La giornata è quella di esplorare Namche Bazaar e farsi acclimatare fino a 3438 metri di altitudine. **L'acclimatamento** deve essere considerato come una parte essenziale del tuo viaggio verso il campo base dell'Everest. Qui sarete guidati **all'Everest View Hotel**, l'Hotel più alto (3800 m) situato nel mondo che vi offre una vista spettacolare di una vasta gamma di cime tra cui **Mt. Amadablam, Mt. Thamserku, Mt. Tabuche, Mt. Lhotse** and **Mt. Everest** stesso. Una guest house a Namche Bazaar sarà la vostra sosta per la notte.

Distanze approssimativa: **3 km**

Alloggio: **Guest House**

Pasti: **Colazione, Pranzo e Cena**

## **5° Giorno: Trekking da Namche Bazaar a Dole (altitudine massima 3680 m)**

Oggi si farà trekking da Namche Bazaar a **Dole**, un piccolo villaggio nella regione di Khumbu. Il trekking si estende per circa 6 ore e passa attraverso il **Passo Mong La** attraverso la fitta foresta di Rododendri e pini. Una guest house a Dole sarà la vostra sosta per la notte.



Distanza approssimativa: **11 km**

Alloggio: **Guest House**

Pasti: **Colazione, Pranzo e Cena**

#### **6° Giorno: Trekking da Dole a Machhermo (altitudine massima 3870 m)**

Sesta giornata dedicata al trekking da Dole a **Machhermo** per un arco di circa 4-5 ore. Sulla strada passeremo attraverso la **valle del Gokyo** che inizia a svelarti la vista sul possente Himalaya. Una guest house a Machhermo sarà la vostra sosta per la notte.

Distanza approssimativa: **6 km**

Alloggio: **Guest House**

Pasti: **Colazione, Pranzo e Cena**

#### **7° Giorno: Trekking a Gokyo Lakes (altitudine massima 4750 m)**

Il settimo giorno si farà trekking da Machhermo a **Gokyo Lakes** per circa 3-4 ore. Esplorerai quindi la valle del Gokyo nel pomeriggio. Gokyo è un piccolo borgo di poche case in pietra e uno degli insediamenti più alti del mondo. Una guest house a Gokyo sarà la vostra sosta per la notte.

Distanza approssimativa: **6 km**

Alloggio: **Guest House**

Pasti: **Colazione, Pranzo e Cena**

#### **8° Giorno: Trekking a Gokyo Ri (altitudine massima 5357 m)**

Il giorno otto si farà un'escursione mattutina (3-4 ore) da Gokyo Lakes a **Gokyo Ri** (con viaggio di ritorno) per una vista spettacolare dell'alba. Dalla cima del Gokyo Ri è possibile vedere quattro cime di **8.000 metri: Mt. – Everest, Mt. Lhotse, Mt. Makalu e il Mt. – Cho Oyu.**

Dopo il tuo viaggio di ritorno e il pranzo, nel pomeriggio esplorerai il quarto e il quinto lago Gokyo. Una guest house a Gokyo sarà quindi la vostra fermata per la notte.

Distanza approssimativa: **3 km**

Alloggio: **Guest House**

Pasti: **Colazione, Pranzo e Cena**

#### **9° Giorno: Trekking a Dole ( altitudine massima 3680 m)**

Il giorno nove si farà trekking da Gokyo a **Dole**. Il trekking si estende per circa 6-7 ore e passa tramite Machhermo. Una guest house a Dole sarà la vostra sosta per la notte.



Distanza approssimativa: **12 km**

Alloggio: **Guest House**

Pasti: **Colazione, Pranzo e Cena**

### **10° Giorno: Trekking da Dole a Namche Bazaar (altitudine massima 3438)**

Il decimo giorno trekking da Dole a **Namche Bazaar**. Il trekking si estende per circa 6-7 ore e passa tramite Mong La. Una guest house a Namche Bazaar sarà la vostra sosta per la notte.

Distanza approssimativa: **11 km**

Alloggio: **Guest House**

Pasti: **Colazione, Pranzo e Cena**

### **11° Giorno: Trekking di ritorno a Lukla ( min altitudine 2800 m)**

Undicesima giornata del tuo viaggio torneremo a **Lukla** via Phakding per un arco di 7-8 ore. Ti godrai il bazar locale a Lukla e pernoverai per la sosta. In serata festeggerete la riuscita del vostro viaggio di trekking con la vostra guida e personale di supporto.

Distanza approssimativa: **15 km**

Alloggio: **Guest House**

Pasti disponibili: **Colazione, Pranzo e Cena**

### **12° Giorno: Volo di rientro a Kathmandu (minimo altezza 1350 m)**

Ultimo giorno si farà un saluto finale allo staff di supporto dell'equipaggio di Lukla e salirete a bordo di un volo di ritorno a Kathmandu. Potrai poi effettuare il check-in nella tua camera d'albergo e avrai il tempo libero per la sera.

Sistemazione: **Hotel 3 stelle**

Pasti disponibili: **Colazione**

### **13° Giorno: Partenza e rientro in Italia**

Dopo la colazione e la consegna del diploma di attestato di viaggio ti riporteremo all'aeroporto tre ore prima della partenza finale.

**Fine dei servizi!**

Pasti: **Colazione**



**Informazioni Viaggio**

Info e Prenotazione: Salvo

Telefono: 051 6920099

Email: [prenotazioni@scacciapensieritour.it](mailto:prenotazioni@scacciapensieritour.it)

Pagamento tramite bonifico bancario: IBAN: IT45Q 08883 36640 030000300300

**Data di creazione**

03/06/2025