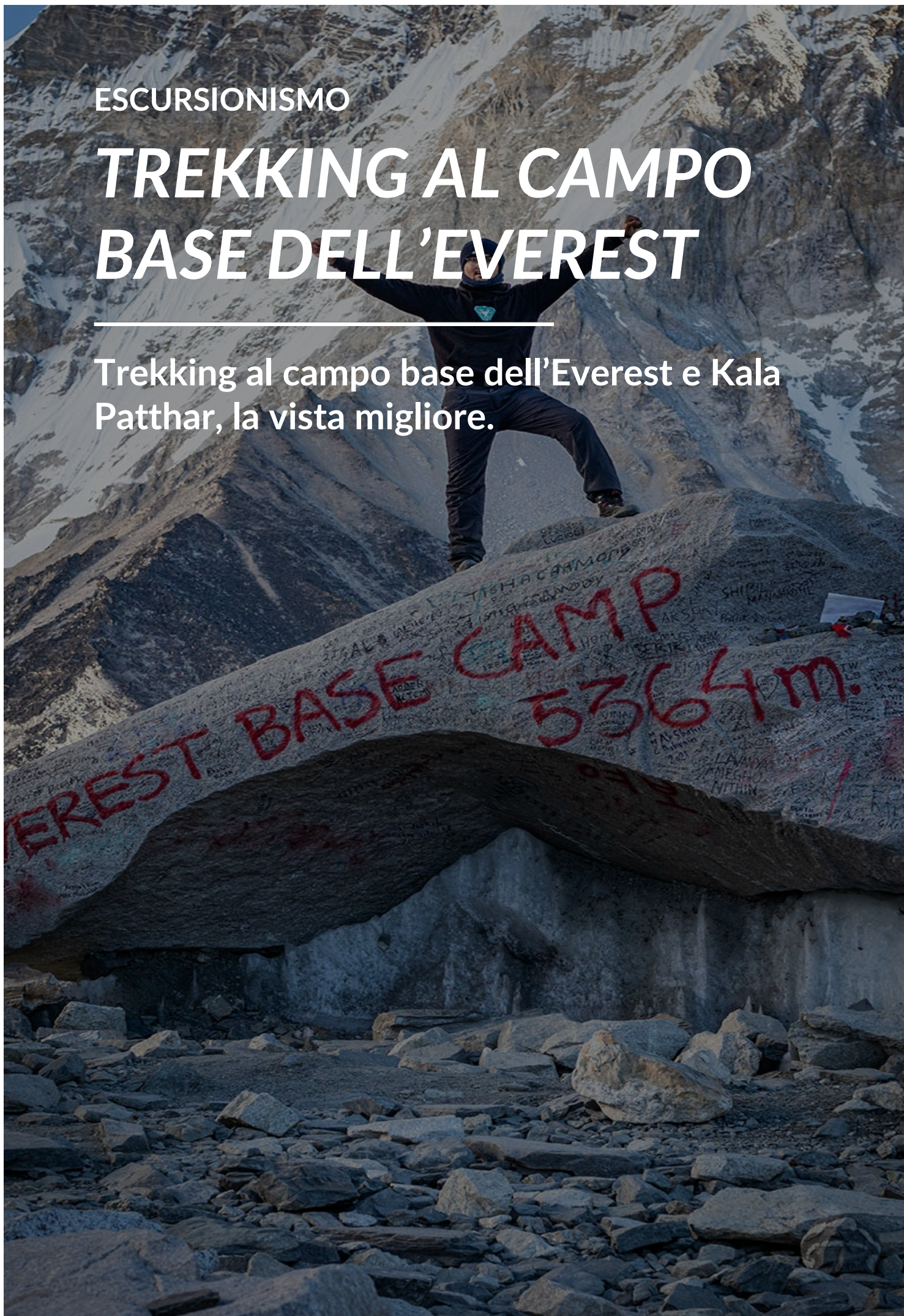


ESCURSIONISMO

TREKKING AL CAMPO BASE DELL'EVEREST

Trekking al campo base dell'Everest e Kala Patthar, la vista migliore.



NEPAL



Il trekking al Campo Base dell'Everest e la salita al Kala Patthar (5.630 m) sono tra i trekking più famosi e spettacolari del Nepal e di tutto il mondo. Nonostante l'altitudine, si tratta di una sfida fattibile da affrontare.

View program on the web

<https://b4experience.com/everest-base-camp-trek>

RECOMMENDED MONTHS

MARCH, APRIL, MAY, SEPTEMBER, OCTOBER, NOVEMBER,
DECEMBER



PRICES

From **1.780€** /person

Group discounts





Highlights

- TOCCA IL CAMPO BASE DELL'EVEREST.
- SCOPRI LA VALLE DI KHUMBU.
- 5.630M KALA PATTHAR, LE MIGLIORI VISTE SULL'EVEREST.
- ESCURSIONISMO O TRAIL RUNNING IN PICCOLI GRUPPI PRIVATI.

Private group

100% customizable

From (People)	Category	Availability	Days	Price per pers.
5	Standard	01/09/2026 13:00:00 - 08/12/2026 14:00:00	16	1.780€
5	Standard	01/03/2026 09:00:00 - 31/05/2026 10:00:00	16	1.780€
2	Standard	01/09/2026 13:00:00 - 08/12/2026 14:00:00	16	1.980€
2	Standard	01/03/2026 09:00:00 - 31/05/2026 10:00:00	16	1.980€
1	Standard	01/09/2026 15:00:00 - 08/12/2026 16:00:00	16	2.300€
1	Standard	01/03/2026 09:00:00 - 31/05/2026 10:00:00	16	2.300€

Travel with your family or group of friends.

*Confirm availability at info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com

Open group

Share the experience with other travelers

Trip Details	Dates	N° days	Avail. spots	Price per pers.
Everest Base Camp Trek	05 ott 2026	16	6	1.980€

*Check availability at info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com

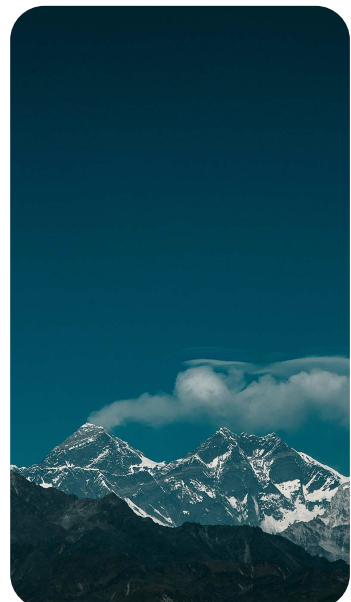
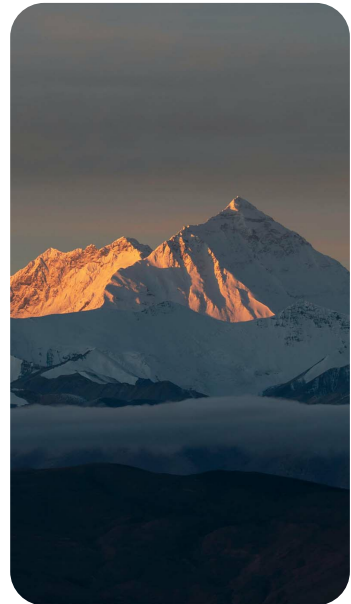


Includes

- Trasferimento privato da e per l'aeroporto.
- Hotel a Kathmandu (classe turistica) con colazione inclusa (camera condivisa).
- Trasporto e volo per Lukla.
- Sistemazione nei lodge disponibili durante la camminata. (Camminata con pernottamento in tea house) (camera condivisa).
- 3 pasti fissi (colazione, pranzo e cena) suggeriti dalla guida durante la camminata.
- Tariffe del parco nazionale e tariffe TIMS.
- Guida di trekking di lingua inglese (Sirdar).
- Portatore (uno ogni 2 persone). Trasporta un massimo di 20 kg di peso totale, anche se si suggerisce un massimo di 8-10 kg per persona.
- Salario giornaliero per il personale nepalese, cibo e alloggio.
- Assicurazione per guide e portatori.
- Consulenza tecnica e attrezzatura.

Not included

- Voli e visti per il Nepal (possiamo occuparci delle pratiche).
- Bevande durante il percorso.
- Pranzo e cena a Kathmandu.
- Assicurazione di viaggio/medica/cancellazione e recupero (possiamo occuparci delle pratiche).
- Spese dovute a interruzioni stradali/valanghe/disastri naturali/scioperi.
- Qualsiasi cosa non inclusa nella sezione «INCLUSO».



Itinerary

GIORNO 1: Arrivo a Kathmandu.

Arrivo a Kathmandu. Trasferimento in hotel. Pomeriggio libero: potremo visitare la stupa di Swayambhu (tempio delle scimmie), perderci tra le strade di Thamel o cenare con il nostro primo Dal bhat (il piatto più tradizionale della gastronomia nepales).

Sistemazione: Hotel 3 stelle

GIORNO 2: Giorno libero a Kathmandu

Giorno libero a Kathmandu per effettuare le pratiche dei permessi e fare gli ultimi acquisti per il trekking. Puoi usufruire di alcuni dei nostri servizi extra: volo mattutino all'Everest o una giornata di escursione culturale nella Valle di Kathmandu (possono essere prenotati al momento della prenotazione o in seguito).

Sistemazione: Hotel 3 stelle

Pasti: colazione

GIORNO 3: Volo verso Lukla

La mattina presto, trasferimento all'aeroporto di Ramechhap (4 ore in auto) per prendere il volo per Lukla. Il volo per Lukla è un'esperienza unica di per sé. L'aeroporto è in pendenza e la differenza tra le due estremità della pista è di soli 60 metri. Camminata fino a Phakding con un paesaggio verde impressionante e vista sul Kusum Kangharu.

Sistemazione: Casa da tè

Pasti: colazione + pranzo + cena

GIORNO 4: Trekking al mercato di Namche

Procediamo lungo il Dudh Koshi, salendo attraverso boschi di pini e cedri dell'Himalaya, fino al celebre villaggio di Namche Bazaar. Il villaggio di Namche è un antico posto commerciale dove i commercianti nepalesi e tibetani scambiano sale, carne secca e tessuti. Oltre a essere una splendida destinazione per acquistare artigianato tradizionale, Namche rimane il posto commerciale centrale nella regione del Khumbu e attrae commercianti dall'Himalaya e dalle pianure. Trascorrerai due giorni a Namche per acclimatarti, visitare i mercati locali e passare del tempo con il tuo team.

Sistemazione: Casa da tè

Pasti: colazione + pranzo + cena

GIORNO 5: Mercato di Namche e hotel con vista sull'Everest

Questa giornata è appositamente progettata per l'acclimatazione. Cammineremo fino all'aeroporto di Syangboche (3700 m), che si presume sia l'aeroporto più alto del mondo, e poi continueremo fino all'Everest View Hotel per godere di eccellenti viste panoramiche su Everest, Lhotse, Amadablam, Tawache, ecc. Al ritorno, visiteremo il Museo Sherpa della Cultura dell'Everest e la Galleria Fotografica.

Sistemazione: Casa da tè

Pasti: colazione + pranzo + cena

GIORNO 6: Trekking a Tengboche

Il sentiero, dolce e facile, ci conduce alla vista del Monte Everest, scendendo profondamente nella Valle Dudh Koshi a Pungki Thanka e da questo punto salendo lungo il versante destro della Valle Dudh Koshi fino al Monastero Tengboche (3860m). È il centro spirituale del Khumbu. La salita è lunga, ma è più che compensata dalle magnifiche viste sul Monte Amadablam e, in una giornata limpida, sulle cime del Monte Everest e dintorni.

Sistemazione: Casa da tè

Pasti: colazione + pranzo + cena

GIORNO 7: Trek a Dingboche

Scenderemo attraverso un bellissimo bosco, attraverseremo l'Imja Khola e cammineremo attraverso il villaggio di Pangboche (3900 m); forse oggi è il trekking più interessante perché non perderemo altitudine come in altri giorni e godremo delle viste del Monte Amadablam, del Monte Lhotse e di altre cime; il percorso continua attraverso i pascoli fino a Dingboche, conosciuta come la 'valle dell'estate'.

Sistemazione: Casa da tè

Pasti: colazione + pranzo + cena

GIORNO 8: Trek a Nagerjun e ritorno a Dingboche

Questo sarà il secondo giorno di acclimatazione, che richiede circa 6 ore di cammino a un'altitudine di 5100 m. Dopo colazione, salirai al Nagerjun (5100 m), una collina situata sui fianchi della valle di Chhukung, direttamente sopra Dingboche. L'obiettivo principale è salire in alto e dormire in basso. Il sentiero diventa a volte ripido, rendendo la giornata fisicamente impegnativa. La salita potrebbe durare fino a 5 ore. Da questa altitudine ci sono buone viste su Lobuche Est (6119 m), Lobuche Ovest (6145 m), Pico Taboche (6367 m), Thamserku (6608 m), Kangtega (6685 m) e Ama Dablam (6856 m). In una giornata limpida puoi anche vedere il Makalu, la quinta montagna più alta del mondo, con eccellenti viste sulla valle di Pheriche. Dopo una breve pausa, si inizia la discesa di ritorno a Dingboche e la camminata ad alta quota dura circa 2 ore. Dopo pranzo, prenditi un meritato riposo, poiché le temperature pomeridiane possono scendere rapidamente mentre il sole tramonta dietro le cime delle montagne. Trascorrerai anche una seconda notte a Dingboche.

Sistemazione: Casa da tè

Pasti: colazione + pranzo + cena

GIORNO 9: Trek a Lobuche

Camminiamo attraverso una valle ampia fino a Dughla, passando per il posto di soccorso per escursionisti di Pheriche (4240 m). Questo sentiero è gestito da medici volontari occidentali e supportato dall'Associazione di Soccorso Himalayano, che offre trattamenti e consulenze agli escursionisti. Continuiamo nella valle, guadagnando quota.

Sistemazione: Casa da tè

Pasti: colazione + pranzo + cena

GIORNO 10: Trekking al campo base dell'Everest

Dopo una breve salita attraverso i prati, ammira il ghiacciaio di Khumbu. Proprio di fronte c'è Kalapattar, il miglior punto panoramico per vedere tutta la parete sud del monte Everest e le cime circostanti. Dopo un paio d'ore arriveremo a Gorekshep e continueremo la nostra camminata verso il campo base dell'Everest. Non ci sono molti dislivelli, ma molte salite e discese e, combinato con l'altitudine, può essere una camminata estenuante, ma il viaggio vale la pena. Dopo circa 3 ore di camminata, raggiungerai il campo base e godrai di una magnifica vista sul ghiacciaio di Khumbu e sulla cascata di ghiaccio, da cui partono le spedizioni all'Everest.

Sistemazione: Casa da tè

Pasti: colazione + pranzo + cena

GIORNO 11: Trekking a Kala Patthar-Gorakshep-Pheriche

La giornata inizia con una camminata fino a Kalapattar (5.545 m), il miglior punto panoramico per contemplare l'Everest in tutto il suo splendore e l'imponenza dell'Himalaya. Poi torniamo a Gorekshep per il pranzo e successivamente scenderemo fino a Pheriche (4.210 m).

Sistemazione: Casa da tè

Pasti: colazione + pranzo + cena

GIORNO 12: Trek a Namche

Camminata facile lungo l'Imja Khola, fino a Tengboche, discesa per Pungki Thanka e salita completa a Kyangjuma, e un sentiero più facile fino a Namche.

Sistemazione: Casa da tè

Pasti: colazione + pranzo + cena

Giorno 13: Camminata a Lukla

La camminata continua lungo il fiume Dudh Kosi fino alla piccola pista d'atterraggio di montagna a Lukla, dove prenderai il volo di ritorno a Kathmandu.

Sistemazione: Casa da tè

Pasti: colazione + pranzo + cena

GIORNO 14: Volo di ritorno a Kathmandu

Incredibile volo panoramico di 30 minuti di ritorno e rientro a Kathmandu.

Sistemazione: Hotel 3 stelle

Pasti: colazione

GIORNO 15/16: Giorni liberi a Kathmandu

Giornata libera a Kathmandu. Partenza finale, trasferimento all'aeroporto.

Sistemazione: Hotel 3 stelle

Pasti: colazione

Servizi Extra :

Tutti i nostri tour in Nepal possono essere ampliati e personalizzati. Questi sono i servizi aggiuntivi più popolari:

Volo mattutino all'Everest: volo di circa 1 ora per vedere/toccare il monte Everest (voleremo a soli 8 km dalla vetta). Include il trasferimento andata e ritorno all'hotel. (Partiremo alle 5:15 e torneremo per l'ora di colazione)

KTM Cultural Tour 1: tour di 1 giorno per visitare 3 siti dichiarati Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO: Tempio Pashupatinath + Stupa Boudhanath + Città di Bhaktapur. (Guida culturale inclusa (parla inglese, spagnolo...), notte extra in hotel e pasti non inclusi)

KTM Cultural Tour 2: tour di 1 giorno per visitare 3 siti dichiarati Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO: Città di Patan + Piazza Durbar di Kathmandu + Stupa Swoyambhu Nath. (Guida culturale inclusa (parla inglese, spagnolo...), notte extra in hotel e pasti non inclusi)

Notte extra: una notte aggiuntiva a KTM (colazione inclusa in camera condivisa o singola)

Puoi prenotare servizi aggiuntivi al momento della prenotazione del viaggio o in seguito.

Politiche di pagamento e cancellazione

Prenotazione iniziale: Per assicurare il tuo posto, è richiesto un pagamento iniziale del 30% del prezzo totale del viaggio al momento della prenotazione.

Pagamento finale: L'importo restante, pari al 70% del totale, deve essere pagato al massimo 60 giorni prima della data di partenza.

Extra: I costi aggiuntivi del viaggio, come assicurazioni, voli o altri servizi opzionali, devono essere pagati interamente al momento della prenotazione.

Assicurazione per cancellazione: Il cliente può stipulare un'assicurazione di cancellazione viaggio per ottenere il rimborso dell'intero importo pagato (secondo i termini della polizza).

L'utente finale potrà recedere dal viaggio contratto, avendo diritto al rimborso delle somme versate, salvo le penalità indicate. Tuttavia, dovrà pagare all'agenzia gli importi seguenti una volta confermato il viaggio.

Politica di cancellazione 3

- Rimborso completo entro 24 ore dall'acquisto
- Fino a 60 giorni prima del viaggio: rimborso del 100% dell'importo del viaggio
- Fino a 45 giorni prima del viaggio: rimborso del 50% dell'importo del viaggio
- Per termini più brevi di quelli indicati: non sarà effettuato alcun rimborso.

*Sarà applicata una tassa di gestione di 250 €

*Se esistono altre spese non rimborsabili già emesse, non saranno restituite e saranno detratti dall'importo totale da rimborsare

*Il costo di cancellazione dei voli già emessi è del 100% del prezzo del biglietto.

Off Trail S.L. agisce in questo viaggio combinato in qualità di rivenditore/commercializzatore. Nelle partenze programmate aperte, la realizzazione del viaggio richiede un minimo di 2 persone iscritte confermate, informando il viaggiatore tramite il portale cliente quando si raggiunge tale minimo per poter confermare la partenza. Nel caso in cui il numero minimo indicato non venga raggiunto, l'organizzatore potrà cancellare il viaggio e notificarlo al viaggiatore entro il termine legale applicabile di massimo 20 giorni naturali prima della partenza. Nelle partenze private o viaggi su misura, il programma si considererà confermato dalla accettazione della prenotazione, essendo un viaggio progettato specificamente per il numero di persone indicato nel contratto e con prezzo adeguato a tale configurazione. In caso di cancellazione per mancato raggiungimento del minimo richiesto, il viaggiatore avrà il diritto al rimborso integrale delle somme versate, senza ulteriori compensazioni.

Lista del materiale

<p>ABBIGLIAMENTO FUNZIONALE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Giacca Hardshell (Gore Tex impermeabile) • Pantaloni leggeri impermeabili • Giacca calda: giacca a piume o primaloft • Pile leggero • Pantaloni termici e maglietta per dormire nel rifugio • Pantaloni da trekking • Magliette tecniche (asciugatura rapida) • Biancheria intima (si consiglia che non sia di cotone) <p>TESTA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cappellino leggero per il sole • Berretto di lana • Fascia per il collo (tipo buff) • Occhiali da sole <p>MANI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guanti termici per il freddo • Bastoncini da trekking <p>PIEDI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calzini (si consiglia che non siano di cotone) • Scarponi da trekking o scarpe da trail running • Infradito per il lodge o sandali da trekking con cinturino sul tallone <p>ZAINI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zaino leggero per il trekking giornaliero • Copertura per zaino impermeabile • Borsa di tela tipo duffle bag (max 12,5kg per persona) 	<p>MATERIALE DEL LODGE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sacco a pelo • Tappi per le orecchie <p>ACCESSORI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Torcia frontale e batteria o batterie di ricambio • Crema solare, balsamo per labbra e doposole <p>CIBO/BERE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sistema di idratazione minimo 1l (Camelbak o borraccia) • Thermos (opzionale) • Snack, frutta secca, barrette energetiche... <p>ATTREZZATURA DI VIAGGIO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abbigliamento informale • Passaporto, Visa, contanti, documenti dell'assicurazione, libretto delle vaccinazioni • Asciugamano in microfibra • Kit di pronto soccorso e farmaci. • Coperta termica • Cellulare e orologio con tracciato del percorso (opzionale) • Powerbank, macchina fotografica, cavi di ricarica, cuffie, libro...
---	---

FAQs

Qual è il livello fisico e tecnico richiesto?

È necessario un livello minimo che consenta di fare un percorso di montagna con 1200m di dislivello in un giorno. Non è un percorso impegnativo e si alternano giornate con camminate brevi per garantire una buona acclimatazione e un buon recupero dalle giornate di trekking. Durante il percorso possiamo portare uno zainetto con le cose che utilizzeremo durante il giorno. I portatori trasporteranno i nostri zaini fino al lodge successivo.

Come organizzare la borsa con il materiale che porterà il portatore?

Il portatore porta il materiale di 2 persone (massimo 12kg per persona). Dovete condividere una borsa tra ogni due persone e consegnarla al portatore. L'ideale è un sacco di circa 80L. L'altra valigia resterà in hotel a Kathmandu.

Zaino durante il percorso:

Portate uno zaino piccolo che vi permetta di portare una giacca, una borraccia e qualche barretta o frutta secca. Tutto il materiale che non utilizzerete durante il giorno è portato dai portatori.

Ramponi

Nelle zone alte del trekking può esserci neve o ghiaccio, anche se non è comune. Le condizioni possono cambiare rapidamente, specialmente in passaggi oltre i 5.000 metri. Alcune persone portano ramponi a catena per migliorare l'aderenza su superfici scivolose; per i trekking non sono necessari ramponi a punte.

Dove alloggeremo?

La prima e l'ultima notte alloggeremo all'hotel International Guest House di Kathmandu. Le altre notti dormirai nei diversi lodge che incontrerai lungo il percorso. Il programma prevede sistemazione in camere condivise. Se desideri una camera singola, indicarlo al momento della prenotazione.

Denaro contante

A Kathmandu normalmente si può pagare con carta (nei ristoranti, taxi, negozi di souvenir... non usuale). Da lì in poi non ci saranno bancomat. È indispensabile portare valuta locale. Si possono portare euro o dollari e cambiarli direttamente in rupie all'aeroporto o a Thamel il giorno dell'arrivo. Si consiglia di portare un minimo di 250€ in contanti per le spese non incluse, come bevande o pasti a Kathmandu e per le mance.

Mance

Si dà spesso una mancia alla fine del viaggio (non obbligatoria, ma altamente consigliata), in contanti (non hanno dataphone). Guide: 5 a 10 USD a persona al giorno. Nei trekking più lunghi (come il circuito di Annapurna o il Campo Base dell'Everest), le mance possono aumentare, arrivando a 10-15 USD a persona al giorno. Portatori: 3 a 5 USD al giorno a persona. Nei trekking più lunghi o impegnativi, potresti considerare di aumentare a 5-7 USD.

Serve un'assicurazione di soccorso?

L'assicurazione di soccorso è molto raccomandabile in tutti i viaggi attivi. Bisogna tenere presente che queste assicurazioni sono specifiche per ogni tipo di attività (escursionismo, arrampicata...).

Condizioni igieniche nei lodge

Man mano che si sale di quota, gli alloggi sono molto più basici. Si consiglia di portare salviettine umidificate e un sacco a pelo per evitare di usare le coperte.

Docce e acqua calda

Nelle zone più alte, le docce con acqua calda sono molto rare. È MOLTO facile prendere un raffreddore, che moltiplica i problemi legati al mal di montagna. RACCOMANDIAMO di evitare di fare la doccia. Le salviettine umidificate sono una buona alternativa per mantenere l'igiene.

Medicinali per l'altitudine

I percorsi sono gradualmente per evitare il mal di montagna (dove possibile). Le guide portano un kit completo, che include un monitor di saturazione di ossigeno. Per medicinali come Edemox o simili, consultate il vostro medico, anche se non sono necessari.

Cellulare e SIM

Puoi comprare una scheda SIM all'arrivo. Ogni regione del Nepal ha un operatore diverso. Chiedi al nostro team quale funziona in ogni zona. Una ricarica di 15-20 € ti darà dati sufficienti per usare WhatsApp quando c'è copertura. Le chiamate normali sono molto più costose.

Serve portare qualche tipo di integratore o recuperatore?

Gli integratori possono essere utili, ma non sono indispensabili. È interessante prendere ferro nei giorni prima dell'inizio di un'attività in altitudine. Potete consultarlo con il vostro medico o nutrizionista. Consigliamo di portare le tue barrette energetiche, frutta secca... per poter mangiare mentre svolgi le attività.

Pastiglie potabilizzanti

Compra sempre acqua in bottiglia o bollita nei lodge.

Repellente per zanzare

Il repellente può essere utile nei primi giorni, ma ad altitudini elevate non è necessario (facoltativo).

Libretto delle vaccinazioni

Non ci sono vaccinazioni obbligatorie per viaggiare in Nepal.

Adattatori di prese elettriche

Sono gli stessi che esistono in Europa.

Posso aggiungere giorni extra o attività a Kathmandu?

Certo, il programma permette di aggiungere voli mattutini all'Everest o tour culturali complementari nella valle, così come notti extra a Kathmandu, che possono essere prenotate al momento della prenotazione.

Esiste un'alternativa meno affollata e più impegnativa al trekking classico al Campo Base dell'Everest?

Sì. Se hai già fatto il trekking all'EBC o cerchi un percorso più impegnativo e fuori dai sentieri più frequentati, ti consigliamo l'opzione del Trekking dei Tre Colli dell'Everest. Questo itinerario include anche il Campo Base e Kala Patthar, ma aggiunge l'attraversamento di tre colli sopra i 5.000 m —Renjo La, Cho La e Kongma La— attraversando valli remote come Gokyo e la valle di Bhote Kosi. È un percorso circolare di circa 180 km con dislivelli giornalieri maggiori e paesaggi più selvaggi, ideale per chi cerca una vera sfida in quota e un'esperienza più esclusiva e completa nella regione del Khumbu.

Quali sono i requisiti di passaporto e visto?

È importante avere un passaporto valido con almeno 6 mesi di validità. Il Nepal ha il visto all'arrivo per la maggior parte dei paesi, puoi accelerare il processo ed evitare code all'atterraggio, presentando la richiesta online tramite questo link ufficiale. All'arrivo, recati allo sportello della banca nell'Aeroporto Internazionale Tribhuvan con l'ID di invio (pagina di conferma) che hai ricevuto completando il modulo di richiesta per un visto per il Nepal. Paga la tariffa corrispondente in contanti e, dopo il pagamento, dirigiti allo sportello dell'ufficiale di immigrazione con il passaporto originale per elaborare il visto. Nel caso di un visto, resta aggiornato, poiché le politiche di immigrazione cambiano spesso. Per questo è consigliabile verificare le informazioni più vicino alla data prevista del viaggio. Attualmente, a febbraio 2025, i costi del visto turistico per il Nepal sono i seguenti: 15 Giorni: USD 30 30 Giorni: USD 50 90 Giorni: USD 125.



Contact

info@b4experience.com

www.b4experience.com

+34 613 03 77 00

View program on the web

Escursionismo

info@b4experience.com / +34 613 03 77 00

