

ESCURSIONISMO

TREKKING NELLA VALLE DI LANGTANG

Langtang: il tuo primo trekking in Nepal con
cima a 4.984 m



NEPAL



Il trekking nella valle di Langtang è ideale per una prima esperienza di trekking in Nepal. Goditi senza problemi di acclimatazione (3.730 m), scopri il grande Parco Nazionale Langtang e scala la tua prima montagna nell'Himalaya (4.984 m).

View program on the web

<https://b4experience.com/trekking-to-langtang-valley>

RECOMMENDED MONTHS

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



PRICES

From 1.005€ /person

Group discounts





Highlights

- SENZA PROBLEMI DI ACCLIMATAZIONE.
- PRIMA CIMA DELL'HIMALAYA (4984 M).
- IL MIGLIOR FORMAGGIO DI YAK.
- 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 14:00:00 - 08/12/2026 15:00:00	11	1.005€
5	Standard	01/03/2026 14:00:00 - 31/05/2026 15:00:00	11	1.005€
5	Standard	01/09/2025 14:00:00 - 08/12/2025 15:00:00	11	940€
2	Standard	01/09/2026 14:00:00 - 08/12/2026 15:00:00	11	1.135€
2	Standard	01/03/2026 14:00:00 - 31/05/2026 15:00:00	11	1.135€
2	Standard	01/09/2025 14:00:00 - 31/12/2025 15:00:00	11	990€

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.
✘ No open groups available, only private groups				

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

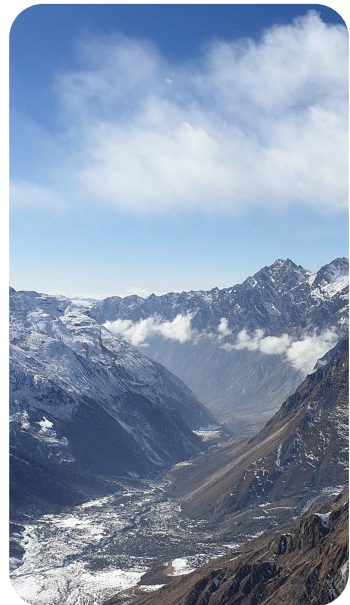
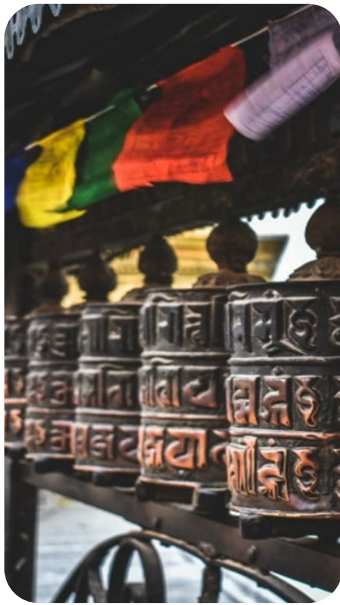
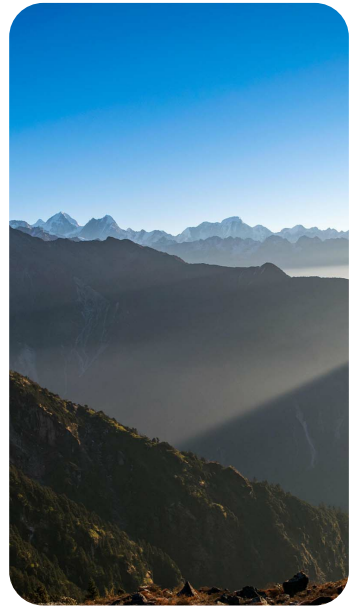
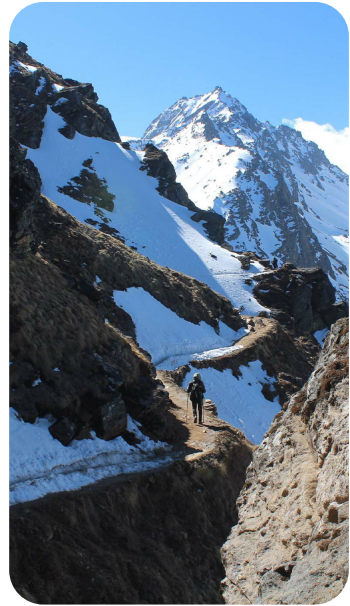


Includes

- Trasferimento privato da e per l'aeroporto.
- Hotel a Kathmandu (classe turistica) incluso colazione (camera condivisa).
- Trasporto alla Valle di Langtang e ritorno.
- Alloggio nei rifugi disponibili durante il trekking (basato su case da tè) (camera condivisa).
- 3 pasti fissi (colazione, pranzo e cena) suggeriti dalla guida durante la camminata.
- Tariffe del parco nazionale e tariffe TIMS.
- Una guida di trekking di lingua inglese (Sirdar).
- Portatore (uno ogni 2 persone).
- Portare un massimo di 20 kg di peso totale, anche se si suggerisce un massimo di 8-10 kg per persona.
- Salario, cibo e alloggio giornalieri del personale nepalese.
- Assicurazione per guide e portatori.
- Consulenza tecnica e materiale.

Not included

- Voli e visti per il Nepal (possiamo gestirli noi).
- Bevande durante il percorso.
- Pranzo e cena a Kathmandu.
- Assicurazione viaggio/medica/annullamento e soccorso (possiamo gestirla noi).
- Spese per blocchi stradali/ frane/ calamità naturali/ scioperi.
- Tutto ciò che non è incluso nella sezione "INCLUSO".



Itinerary

GIORNO 1: ARRIVO A KATMANDU

Arrivo a Kathmandu. Trasferimento all'hotel. Pomeriggio libero: possiamo visitare la stupa di Swayambhu (tempio delle scimmie), perdersi per le strade di Thamel o cenare il nostro primo Dal bhat (il piatto più tradizionale della cucina nepalese).

Alloggio: Hotel 3 stelle

GIORNO 2: DA KATMANDU A SYARUBENSI

Dopo la colazione saliamo sull'autobus per iniziare il nostro viaggio. Ci vogliono tra 7 e 8 ore in bus passando per Trishuli Bazar, Dhunche Village fino a Syarubensi. Lungo la strada per Kakani, godiamo di ottime viste su Annapurna II, Manaslu e Ganesh Himal. Pernottamento a Syarubensi.

Alloggio: Casa del tè

Pasti: colazione + pranzo + cena

GIORNO 3: SYABRUBESI - LAMA HOTEL

Attraversiamo il fiume Bhoté Kosi su un ponte sospeso verso il "vecchio" Syabrubesi, un piccolo gruppo di case e una scuola situate di fronte al fiume. Un secondo ponte sospeso ci porta sulla riva sud del Langtang Khola, il fiume che ci accompagnerà nei prossimi giorni di camminata. Saliremo gradualmente fino a Doman (1.680 m) e proseguiremo su una cresta rocciosa fino al Landslide Lodge e al ristorante Hot Spring, così chiamato per una piccola sorgente termale situata sulla riva opposta del fiume, a 1.810 metri di altitudine.

Da lì, il sentiero sale dolcemente fino al Bamboo Lodge, dove gusteremo il pranzo. Di fronte a noi, dall'altra parte del fiume, si ergono scogliere quasi verticali coperte di cactus. Dopo Bamboo, attraversiamo nuovamente il Langtang Khola su un ponte sospeso recente verso la riva nord. In questo tratto, la foresta diventa più aperta e secca, dominata principalmente da querce e ortiche. Il percorso sale con pendenza pronunciata su un buon sentiero fino a Rimche (2.510 m) e, poco dopo, scende dolcemente fino al Lama Hotel, dove passeremo la notte.

Alloggio: Casa del tè

Pasti: colazione + pranzo + cena

GIORNO 4: LAMA HOTEL – LANGTANG VILLAGE

Il sentiero sale gradualmente mentre la valle si apre e assume la classica forma a U di una ampia valle glaciale. Il percorso attraversa prati ed alterna tratti dolci con una salita più ripida, da dove cominciamo ad avere viste del Yala Peak (5.033 m). Passiamo per i villaggi di Thangsep e Chamki, godendo di magnifiche panoramiche del Yala Peak e dell'imponente Langtang Lirung, noto anche come Ga (6.387 m).

Successivamente scendiamo, attraversiamo diversi ruscelli e riprendiamo la salita, passando accanto a mulini ad acqua tradizionali, muri mani e ruote di preghiera, fino ad arrivare al grande insediamento di Langtang Village (3.500 m). La giornata ha una durata approssimativa di 5 ore di cammino.

Alloggio: Casa del tè

Pasti: colazione + pranzo + cena

GIORNO 5: LANGTANG VILLAGE – KYANJIN GOMPA

Il sentiero sale su una cresta dominata da un grande chorten e da una lunga fila di muri mani con iscrizioni di preghiera. Da lì, la salita prosegue gradualmente passando per i villaggi di Mundu e Sindum, per poi entrare nei pascoli di yak di Yamphu (3.640 m), mentre la valle si allarga.

Attraversando il fiume Laja Khola, saliamo su una mora fino ad un punto panoramico da cui appare, per la prima volta, Kyanjin Gompa. Il percorso prosegue tra rocce, con una breve salita fino al monastero e una corta discesa finale verso l'insediamento. Finalmente arriviamo a Kyanjin Gompa, una giornata di cammino relativamente breve, ma con grande ricompensa: questo è il nostro luogo di pernottamento ed è famoso per la sua produzione annuale di circa 7.000 kg di formaggio di yak.

Alloggio: Casa del tè

Pasti: colazione + pranzo + cena

GIORNO 6: RELAX ED ESPLORAZIONE INTORNO A KYANGJIN

È un'escursione di giornata completa facendo il trekking a Tsergo Ri. È una salita faticosa, ma vale la pena farla una volta arrivati in cima e ammirato un panorama impressionante. Si torna a Kyangjing Gompa per dormire.

Alloggio: Casa del tè

Pasti: colazione + pranzo + cena

GIORNO 7: KYANJIN GOMPA – LAMA HOTEL

Ritorno lungo il fondo della valle.

Alloggio: Casa del tè

Pasti: colazione + pranzo + cena

GIORNO 8: LAMA HOTEL – THULO SUBARU

Cammina dolcemente su e giù fino a Thulo Syabru dopo aver preso il sentiero a sinistra da Lama Hotel; il sentiero a destra va a Syarpa Gaon. Prosegui attraverso la valle attraversando il Langtang Khola appena prima del villaggio di Bamboo. Seguirai il contorno della testa della valle e apparirà Thulo Syabru adagiato in cima a una cresta. Scendi per attraversare un ponte e poi sali attraverso campi terrazzati e case di campagna per arrivare a questo bel villaggio, Thulo Syabru, un villaggio Tamang che offre le ultime belle viste di Langtang e Ganesh Himalaya.

Alloggio: Casa del tè

Pasti: colazione + pranzo + cena

GIORNO 9: THULO SYABRU – DHUNCHE

La camminata inizia con una salita ripida attraverso boschi di querce, abeti e rododendri fino a raggiungere la cima di una cresta. Da lì, resta solo una breve discesa fino a Brabal.

Oltre Brabal, il sentiero continua in discesa per circa un'ora e mezza fino a Thulo Bharkhu (1.860 m), da dove proseguiamo verso Dhunche lungo la strada. Durante la giornata godremo di bellissime viste sulle montagne del Tibet e sul massiccio del Ganesh Himal.

Dopo Thulo Bharkhu, il percorso si sviluppa quasi in piano fino a un piccolo ruscello sotto Dhunche, seguito da un leggero saliscendi finale fino a Dhunche (1.960 m). Qui passeremo l'ultima notte del trekking, con una buona cena e un momento per ringraziare e salutare il nostro team di trekking.

Alloggio: Casa del tè

Pasti: colazione + pranzo + cena

GIORNO 10: DHUNCHE - KATMANDU

Trasferimento a Kathmandu in autobus pubblico.

Alloggio: Hotel 3 stelle

Pasti: colazione

GIORNO 11: RITORNO

Trasferimento all'aeroporto e volo di ritorno.

Pasti: colazione.

Politica di pagamento e cancellazione

Prenotazione iniziale: Per assicurarti il posto è richiesto un pagamento iniziale del 30% dell'importo totale del viaggio al momento della prenotazione.

Pagamento finale: Il restante importo, equivalente al 70% del totale, deve essere pagato entro e non oltre 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 annullamento: Il cliente potrà sottoscrivere un'assicurazione per l'annullamento del viaggio per ottenere il rimborso totale dell'importo pagato (secondo le condizioni).

L'utente finale potrà rinunciare al viaggio contratto, avendo diritto al rimborso delle somme versate, salvo le penalità indicate, ma dovrà inoltre soddisfare l'Agenzia delle somme indicate una volta confermato il viaggio. Se il viaggio non si realizza per mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti, il cliente potrà conservare il credito per viaggi futuri o richiedere il rimborso integrale della prenotazione.

Politica di cancellazione 3:

RIMBORSO COMPLETO FINO A 24 ORE DOPO L'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 inferiori a quelli descritti nella politica di cancellazione, non verrà rimborsato l'importo già pagato.

*Si applicano spese di gestione di 250€.

*Non verranno rimborsate spese di cancellazione di prenotazioni già emesse. Se ci sono altre spese non rimborsabili già emesse, neanche queste verranno rimborsate e saranno detratte dall'importo da pagare.

*Il costo di cancellazione di voli emessi è del 100% dell'importo.

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 attraverso il portale cliente quando si raggiunge tale minimo per poter confermare la partenza. In caso di mancato raggiungimento del numero minimo indicato, l'organizzatore potrà cancellare il viaggio e comunicarlo al viaggiatore entro il termine legale applicabile di fino a 20 giorni naturali prima della partenza. Nelle partenze private o viaggi su misura, il programma sarà considerato confermato fin dall'accettazione della prenotazione, trattandosi di 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 diritto al rimborso integrale delle somme versate, senza compensazione aggiuntiva.

Lista del materiale

<p>ABBIGLIAMENTO FUNZIONALE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Giacca Hardshell (Gore Tex impermeabile) • Pantaloni leggeri impermeabili • Giacca calda: giacca di piume o primaloft • Pile leggero • Pantaloni termici e maglietta per dormire nel rifugio • Pantaloni da trekking • Magliette tecniche (asciugatura rapida) • Biancheria intima (si consiglia di non utilizzare cotone) <p>TESTA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cappello leggero per il sole • Cappello di lana • Scaldacollo (tipo buff) • Occhiali da sole <p>MANI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guanti termici per il freddo • Bastoni da trekking <p>PIEDI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calzini (consigliati non in cotone) • Scarponi da trekking o scarpe da trail running • Infradito per il lodge o sandali da trekking con cinturino al tallone <p>ZAINI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zaino leggero per il trekking giornaliero • Copertura per zaino per la pioggia • 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, burro cacao e doposole <p>CIBO/BERE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sistema di idratazione minimo 1l (Camelbak o borraccia) • Termos (opzionale) • Snack, frutta secca, barrette energetiche... <p>ATTREZZATURA DI VIAGGIO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abbigliamento informale • Passaporto, Visa, contanti, documentazione dell'assicurazione, libretto delle vaccinazioni • Asciugamano in microfibra • Kit di primo soccorso e farmaci. • Manta termica • Cellulare e orologio con tracciato del percorso (opzionale) • Powerbank, fotocamera, cavi di ricarica, cuffie, libro...
--	---

FAQs

Qual è il livello fisico e tecnico richiesto?

Hai bisogno di un livello minimo che ti permetta di fare un percorso di montagna con 1000 m di dislivello in un giorno. Non è un percorso impegnativo e i giorni si alternano con camminate brevi per garantire una buona acclimatazione e un buon recupero dalle giornate di trekking. Durante il percorso potremo portare uno zaino piccolo con le cose che useremo durante la giornata. I portatori trasporteranno i nostri zaini fino al rifugio 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 due persone e consegnarla al portatore. L'ideale è un borsone 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, borraccia e qualche barretta o frutta secca. Tutto il materiale che non userete durante il giorno lo portano i portatori.

Ramponi:

Nelle zone alte del trekking può esserci neve o ghiaccio, anche se non è abituale. Le condizioni possono cambiare rapidamente, specialmente in passi 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 con punte.

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.

Quantità di contante consigliata:

Si consiglia di portare un minimo di 250€ in contanti per spese non incluse, come bevande o pasti a Kathmandu e per le mance.

Mance:

Solitamente si lascia una mancia alla fine del viaggio (non obbligatoria, ma altamente consigliata), in contanti (non hanno POS). Guide: 5 a 10 USD per 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 per persona al giorno. Portatori: 3 a 5 USD al giorno per persona. Nei trekking più lunghi o impegnativi, si potrebbe considerare di aumentare a 5-7 USD.

Condizioni igieniche nei lodge:

Man mano che si guadagna altitudine, gli alloggi sono molto più basici. Si consiglia di portare salviette 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 scarse. È MOLTO facile raffreddarsi, il che moltiplica i problemi legati al mal di montagna. RACCOMANDIAMO di evitare di farsi la doccia. Le salviette umidificate sono una buona alternativa per mantenere l'igiene.

Dove alloggeremo?

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

Medicinali per l'altitudine:

I percorsi sono progressivi per evitare (per quanto possibile) il mal di montagna. Le guide portano un kit completo, incluso un ossimetro. Per medicinali come Edemox o simili, consultare il proprio medico, anche se non sono necessari.

Cellulare e SIM:

Potete acquistare una scheda SIM all'arrivo. In ogni zona del Nepal c'è un operatore diverso. Consultate il nostro team su quale funziona in ogni zona. Con una ricarica di 15-20€ avrete dati sufficienti per usare WhatsApp quando c'è copertura. Le chiamate normali sono molto più costose.

È necessario portare qualche tipo di integratore o recuperatore?

Gli integratori possono essere utili, ma non sono indispensabili. È interessante prendere ferro nei giorni precedenti l'inizio di un'attività in quota. Potete consultarlo con il vostro medico o nutrizionista.

Pastiglie purificatrici

Comprate sempre acqua in bottiglia o bollita nei lodge.

Repellente per zanzare:

Il repellente può essere utile i primi giorni, ma nelle zone alte non è necessario (superfluo).

Libretto delle vaccinazioni:

Non ci sono vaccinazioni obbligatorie per viaggiare in Nepal.

Adattatori per prese:

Sono gli stessi che esistono in Europa.

Quali sono i requisiti per 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, si può velocizzare il processo ed evitare code all'atterraggio presentando la richiesta online tramite questo [link ufficiale](#). All'arrivo, recarsi allo sportello bancario dell'Aeroporto Internazionale Tribhuvan con l'ID di invio (pagina di conferma) ricevuto al completamento del modulo di richiesta del visto per il Nepal. Pagare la tariffa corrispondente in contanti e, dopo il pagamento, presentarsi allo sportello dell'ufficiale di immigrazione con il passaporto originale per il rilascio del visto. In caso di visto, mantenersi aggiornati, poiché le politiche di immigrazione cambiano spesso. Per questo è consigliabile verificare le informazioni più vicine alla data di viaggio prevista. 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

