

ESCURSIONISMO

KATHMANDU – TREK LANGTANG

Attraverso i laghi di Gosaikunda. Tutti i
paesaggi dell'Himalaya.



NEPAL



Scopri gli incanti del Nepal praticando Trekking o Trail Running. Vivi 12 giorni di autentica emozione e avventura in un percorso che unisce Kathmandu e la Valle del Langtang. Goditi i meravigliosi paesaggi offerti dai sentieri dell'Himalaya.

View program on the web

<https://b4experience.com/kathmandu-langtang-trek>

RECOMMENDED MONTHS

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



PRICES

From 960€ /person

Group discounts





Highlights

- RAGGIUNGI L'HIMALAYA A PIEDI DA KATHMANDU.
- COLLE A 4.600 M.
- TREKKING O TRAIL RUNNING.
- PICCOLI GRUPPI PRIVATI.

Private group

100% customizable

From (People)	Category	Availability	Days	Price per pers.
5	Standard	15/09/2026 15:00:00 - 31/12/2026 16:00:00	11	960€
5	Standard	01/03/2026 15:00:00 - 31/05/2026 16:00:00	11	960€
5	Standard	01/09/2025 15:00:00 - 08/12/2025 16:00:00	11	940€
2	Standard	15/09/2026 15:00:00 - 31/12/2026 16:00:00	11	995€
2	Standard	01/03/2026 15:00:00 - 31/05/2026 16:00:00	11	995€
2	Standard	01/09/2025 15:00:00 - 08/12/2025 16:00:00	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

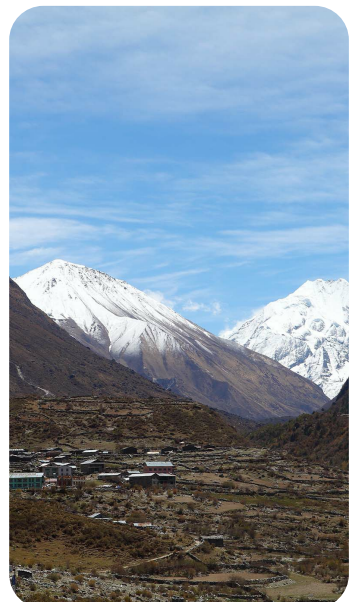
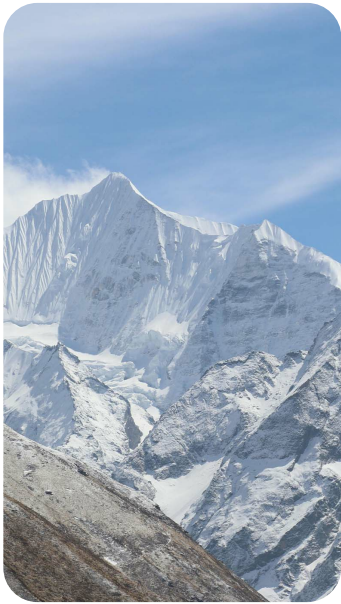
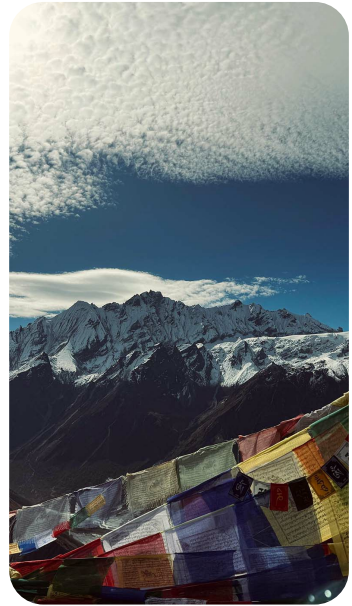


Includes

- Trasferimento privato da e per l'aeroporto
- Hotel a Kathmandu di categoria turistica con colazione inclusa (camera condivisa)
- Bus privato a Boudhanath
- Bus a Sundarikal
- Trasferimento da Dunche all'hotel a Kathmandu
- Sistemazione in ostelli durante il trekking (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 trekking di lingua inglese (Sirdar)
- Portatore (1 ogni 2 persone)
- Massimo 12 kg per bagaglio, consigliati 8-10 kg per persona
- Salario giornaliero, cibo e alloggio del personale nepalese
- Assicurazione per guide e portatori
- Consulenza tecnica e materiale.

Not included

- Voli e visti per il Nepal (possiamo gestirli)
- Bevande durante il percorso
- Pranzo e cena a Kathmandu
- Assicurazione medica, di soccorso e di cancellazione (possiamo gestirle)
- Spese per blocchi stradali, frane, calamità naturali o scioperi
- Qualsiasi cosa non inclusa nella sezione "INCLUSO".



Itinerary

GIORNO 1: VOLO DI PARTENZA PER KATHMANDU

Volo di partenza verso Kathmandu.

GIORNO 2: ARRIVO A KATHMANDU

Arrivo a Kathmandu. Trasferimento all'hotel. Pomeriggio libero: potremo 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 gastronomia nepalesi).

Sistemazione: Hotel 3 stelle

GIORNO 3: DA BOUDHANATH A CHISPANI

Ritiro in hotel all'alba e trasferimento di tutto il gruppo alla grande Stupa di Boudhanath. È uno dei luoghi più sacri del buddismo e molto venerato anche dagli induisti. È la stupa circolare più grande dell'Eurasia, ed è piena di scuole buddiste e rifugiati tibetani. I pellegrini devono fare 3 giri intorno alla stupa pregando; faremo lo stesso per portarci fortuna lungo tutto il percorso che ci aspetta. Un autobus ci porterà a Sundarijal (nelle periferie di Kathmandu) dove inizierà il nostro trekking. Subito entreremo nella foresta e inizieremo il percorso di quasi 10 km che ci porterà al piccolo villaggio di Chisapani a 2.170 m.

Trek 1: da Sundarijal a Chisapani (2170 m) (9,7 km, +1081 m -289 m; 4 h) (Estensione opzionale: partenza da Boudhanath +8 km).

Sistemazione: Casa da tè

Cibo: colazione + cena + pranzo

GIORNO 4: DA CHISAPANI A KUTUMSANG

Continueremo il nostro percorso nell'area di Helambu, allontanandoci sempre più da Kathmandu e salendo lentamente per ottenere una buona acclimatazione. Oggi sarà la giornata più lunga dell'intero percorso, sono 16 km che percorreremo con calma includendo una buona sosta per mangiare in uno dei piccoli villaggi che attraverseremo prima di arrivare a Kutumsang (2.456 m).

Trek 2: da Chisapani a Kutumsang (2.456 m) (16,0 km, +1.280 m -987 m; 7 h).

Sistemazione: Casa da tè

Cibo: cena + colazione + pranzo

GIORNO 5: DA KUTUMSANG A MANGENGOTH

Oggi ci aspetta una giornata molto più tranquilla di meno di 7 km per recuperare bene dalla fatica del giorno precedente fino ad arrivare a un piccolo lodge situato a Mangengoth a 3.390 m. Per chi vorrà di più, nel pomeriggio usciremo per salire su un picco vicino di 3.470 m, da dove si vedono diversi picchi di quasi 7.000 m.

Trek 3: Kutumsang a Mangengoth (3.390 m) (6,6 km, +916 m -149 m; 4 h) (Estensione opzionale: cima a 3.470 m)

Sistemazione: Casa da tè

Cibo: colazione + cena + pranzo

GIORNO 6: DA MANGENGOTH A THADEPATI

Partiremo da Mangengoth e ci dirigeremo a Thadepati 3.690 m. Oggi faremo anche un percorso tranquillo e poco impegnativo di 6 km con poco dislivello. Nel pomeriggio saliremo su una montagna di 3.840 m situata dietro al nostro lodge che ci aiuterà nella nostra acclimatazione. Potremo anche continuare fino a un'altra montagna di 4.490 m e decideremo insieme se vedere il tramonto dalla cima o dal nostro lodge.

Trek 4: Mangengoth a Thadepati (3.690 m) (6,1 km, +496 m -611 m; 3 h) (Estensione opzionale: cima di 3.840 m o 4.490 m).

Sistemazione: Casa da tè

Cibo: cena + colazione + pranzo

GIORNO 7: DA THADEPATI A PHEDI

Lasceremo la regione di Helambu e ci addentreremo nell'Himalaya. Oggi raggiungeremo l'ultimo luogo abitato da questo lato del Passo di Gosainkunda. In meno di 5 ore dovremo raggiungere Phedi 3.630 m. Oggi riposeremo e faremo il pieno di energie per affrontare domani il punto più alto di tutto il percorso.

Trek 5: da Thadepati a Phedi (3.630 m) (8,0 km, +712 m -594 m; 5 h).

Sistemazione: Casa da tè

Cibo: cena + colazione + pranzo

GIORNO 8: DA PHEDI A GOSAIKUND

Oggi attraverseremo il Passo di Lauribina (4.610 m), il punto più alto del percorso. Poi ci aspetterà una breve discesa che ci porterà ai laghi sacri di Gosaikunda. A Gosaikunda si rende culto al dio Shiva e pellegrini da tutto il mondo vengono a fare un bagno rituale nelle sue acque gelate per purificarsi. Potremo fare il bagno e dopo torneremo al nostro lodge.

Trek 6: da Phedi a Gosaikunda (4.419 m) (6,5 km, +915 m - 262 m; 5 h)

Sistemazione: Casa da tè

Cibo: cena + colazione + pranzo

GIORNO 9: DA GOSAIKUND A CHANDANBARI

Inizieremo un percorso che praticamente scende tutto fino al fondo della valle di Langtang. Il percorso di oggi ci porterà lungo una comoda cresta con viste impressionanti su Langtang Lirung (7.200 m) fino a Chandamari. In circa 4 ore o meno potremo arrivare in questa città e visitare il monastero buddista Shing Gomba (3.330 m).

Trek 7 da Gosaikund a Chandanbari (9,0 km, +70 -1.176 m; 4 h)

Sistemazione: Casa da tè

Cibo: cena + colazione + pranzo

GIORNO 10: DA CHANDANBARI A DUNCHE

Ultimo giorno di trekking. Oggi farà una lunga discesa fino al fondo della valle per arrivare a Dunche. Bisogna stare attenti alle foreste di questa zona che sono piene di scimmie selvagge. Arriveremo quindi all'ultima città prima del confine con il Tibet e la fine del nostro percorso.

Trek 8: da Chandanbari a Dunche (1.950m) (11,6km +100m - 1.750m; 5h).

Sistemazione: Casa da tè

Cibo: cena + colazione + pranzo

GIORNO 11: DA DUNCHE A KATHMANDU

Un autobus ci prenderà all'alba e inizieremo il ritorno a Kathmandu dove arriveremo in 5 o 6 ore. Nel pomeriggio potremo approfittare per visitare Thamel o semplicemente godere della nostra ultima cena in Nepal.

Sistemazione: Casa da tè

Cibo: colazione + pranzo

GIORNO 12: VOLO DI RITORNO

Potremo approfittare della prima ora del mattino per fare gli ultimi acquisti. Poi verremo presi all'hotel per portarci all'aeroporto. Volo di ritorno a casa.

Cibo: colazione.

Servizi Extra:

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

- **Volo mattutino sull'Everest:** volo di circa 1 ora per vedere/toccare il Monte Everest (voleremo a solo 8 km dalla vetta). Include trasferimento di andata e ritorno al vostro hotel. (Partenza alle 5:15 e ritorno all'ora della 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 in hotel aggiuntiva 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 in hotel aggiuntiva e pasti non inclusi)
- **Notte extra:** Una notte aggiuntiva a KTM (include colazione in camera condivisa o singola).

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

Politica di pagamento e cancellazione

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

Pagamento finale: Il saldo restante, equivalente al 70% del totale, deve essere versato al più tardi 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 di cancellazione: Il cliente potrà stipulare un'assicurazione di cancellazione viaggio per ottenere il rimborso dell'intero importo versato (secondo le condizioni).

L'utente finale potrà rinunciare al viaggio prenotato, avendo diritto al rimborso delle somme versate, salvo le penalità indicate, ma dovrà inoltre corrispondere all'Agenzia gli importi indicati di seguito una volta confermato il viaggio. Se questo non dovesse avere luogo per mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti, il cliente potrà conservare il credito per futuri viaggi o richiedere il rimborso integrale della prenotazione.

Politica di cancellazione 3:

RIMBORSO COMPLETO FINO A 24H 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 versato.

*Si applicano spese di gestione di 250€.

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

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

Off Trail S.L. agisce in questo viaggio combinato in qualità di rivenditore/commercializzatore. Per le partenze programmate aperte, la realizzazione del viaggio richiede un minimo di 2 persone iscritte confermate, informando il viaggiatore tramite il portale cliente quando viene raggiunto 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. Per partenze private o viaggi su misura, il programma sarà considerato confermato dalla 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 ulteriore compensazione.

Lista del materiale

<p>ABBIGLIAMENTO FUNZIONALE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Giacca Hardshell (Gore Tex impermeabile) • Pantaloni leggeri impermeabili • Giacca calda: giacca piumino o primaloft • Pile leggero • Pantaloni termici e maglietta per dormire nel rifugio • Pantaloni da trekking • T-shirt tecniche (asciugatura rapida) • Biancheria intima (si consiglia non in 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 • Bastoncini 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 sul tallone <p>ZAINI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zaino leggero per il trekking giornaliero • Copertura per zaino antipioggia • Borsa di tela tipo duffle bag (max 12,5 kg a 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 riserva • Crema solare, burro cacao e after sun <p>DA MANGIARE/BERE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sistema di idratazione minimo 1l (Camelbag o borraccia) • Thermos (opzionale) • Snack, frutta secca, barrette energetiche... <p>EQUIPAGGIAMENTO DI VIAGGIO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abbigliamento informale • Passaporto, visto, denaro contante, documentazione assicurativa, libretto vaccinale • Asciugamano in microfibra • Kit di pronto soccorso e medicinali • Coperta termica • Cellulare e orologio con tracciato del percorso (opzionale) • Powerbank, fotocamera, cavi di carica, cuffie, libro...
--	--

FAQs

Quale livello fisico e tecnico è richiesto?

È necessario un livello minimo che permetta 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 zaino piccolo con le cose che useremo durante il giorno. I portatori trasporteranno i nostri zaini fino al prossimo lodge. Per coloro che vogliono sempre di più, abbiamo diverse estensioni da fare durante i pomeriggi per salire a picchi vicini ai nostri lodge da 3.600 a 5.100m.

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 rimarrà 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 usate durante il giorno lo portano i portatori.

Ramponi:

Nelle zone alte del trekking può esserci neve o ghiaccio, anche se non è usuale. 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 a 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 moneta locale. Si possono portare euro o dollari e cambiarli direttamente in rupie all'aeroporto o a Thamel il giorno di arrivo.

Quantità di contanti raccomandata:

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:

Solitamente si dà una mancia a fine viaggio (non obbligatoria, ma altamente raccomandata), 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, potresti considerare di aumentare a 5-7 USD.

Condizioni igieniche nei lodge:

Man mano che si guadagna quota, 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 la doccia. Le salviette umidificate sono una buona alternativa per mantenere l'igiene.

Dove alloggeremo?

La prima e l'ultima notte alloggeremo all'International Guest House di Kathmandu. Le altre notti dormiremo nei diversi lodge che troveremo lungo il percorso. Il programma offre alloggio 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 misuratore di saturazione di ossigeno. Per medicinali come Edemox o simili, consultare il proprio medico, anche se non sono necessari.

Cellulare e SIM:

Puoi comprare una SIM card all'arrivo. In ogni zona del Nepal c'è un operatore diverso. Chiedi al nostro team quale funziona in ogni zona. Con una ricarica di 15-20€ avrai dati sufficienti per usare WhatsApp quando c'è copertura. Le chiamate normali sono molto più care.

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 all'inizio di un'attività in quota. Puoi consultarlo con il tuo medico o nutrizionista.

Compresse potabilizzanti:

Compra 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 (facoltativo).

Libretto vaccinale:

Non ci sono vaccinazioni obbligatorie per viaggiare in Nepal.

Adattatori per prese elettriche:

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, può accelerare il processo ed evitare code all'atterraggio se si presenta la domanda online tramite questo link ufficiale. All'arrivo, dirigersi al banco della banca nell'Aeroporto Internazionale Tribhuvan con l'ID di invio (pagina di conferma) ricevuto al completamento del modulo di richiesta per un visto per il Nepal. Pagare la tariffa corrispondente in contanti e, dopo il pagamento, andare al banco dell'ufficiale immigrazione con il passaporto originale per processare il visto. Nel caso del visto, mantenersi aggiornati poiché le politiche di immigrazione cambiano frequentemente. Per questo è consigliabile verificare le informazioni più vicine alla data di viaggio prevista. Attualmente, a febbraio 2025, i costi del visto turistico nepalo sono i seguenti: 15 giorni: 30 USD 30 giorni: 50 USD 90 giorni: 125 USD.



Contact

info@b4experience.com

www.b4experience.com

+34 613 03 77 00

View program on the web

