

ESCURSIONISMO

TREKKING NEL CIRCUITO DEL MANASLU

Itinerario circolare di trekking intorno al
Manaslu.



NEPAL



Una camminata per allontanarsi dalle folle, circondare il Manaslu (8.163 m), l'ottava montagna più alta del mondo, e attraversare il Passo Larke (5.100 m).

View program on the web

<https://b4experience.com/manaslu-circuit-trek>

RECOMMENDED MONTHS

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



PRICES

From **1.720€** /person

Group discounts





Highlights

- TREKKING POCO AFFOLLATO
- PASSI A 5.100 M DI ALTEZZA
- TREKKING O TRAIL RUNNING
- 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	17	1.720€
5	Standard	01/03/2026 14:00:00 - 31/05/2026 15:00:00	17	1.720€
5	Standard	01/09/2025 14:00:00 - 08/12/2025 15:00:00	17	1.660€
2	Standard	01/09/2026 14:00:00 - 08/12/2026 15:00:00	17	1.950€
2	Standard	01/03/2026 14:00:00 - 31/05/2026 15:00:00	17	1.950€
2	Standard	01/09/2025 14:00:00 - 08/12/2025 15:00:00	17	1.860€

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

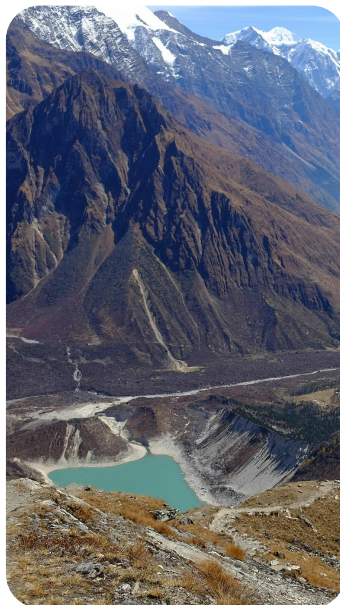
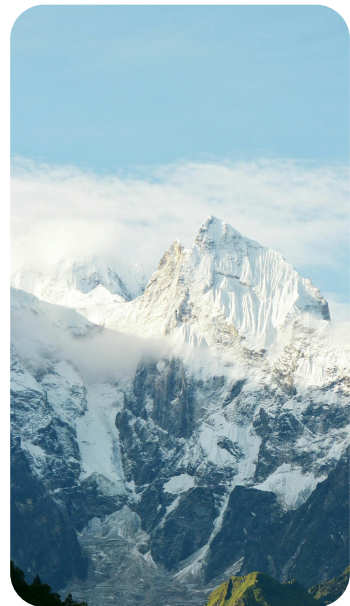


Includes

- Trasferimento privato da e per l'aeroporto
- Hotel a Kathmandu (classe turistica) con colazione inclusa (camera condivisa)
- Autobus pubblico fino all'inizio del trekking e ritorno a Kathmandu
- Pernottamento presso le guest house disponibili durante il trekking (basato su case da tè; camera condivisa)
- 3 pasti fissi (colazione, pranzo e cena) suggeriti dalla guida durante la camminata
- Tasse dei parchi nazionali e tariffe TIMS
- Guida di trekking di lingua inglese (Sirdar)
- Portatore (uno ogni 2 persone). Porta un massimo di 12 kg di peso totale, anche se si consiglia un massimo di 8-10 kg a persona
- Salario giornaliero del personale nepalese, cibo e alloggio
- 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 e di soccorso
- Spese per blocchi stradali/frane/calamità naturali/scioperi
- Qualsiasi cosa non inclusa nella sezione "INCLUSO".



Itinerary

GIORNO 1: 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).

Pernottamento: Hotel 3 stelle

GIORNO 2: Giorno libero a Kathmandu

Giornata libera a Kathmandu per completare le pratiche per i permessi e fare gli ultimi acquisti per il trekking.

Pernottamento: Hotel 3 stelle

Pasti: colazione

GIORNO 3: Trasferimento privato a Soti Khola

Guidiamo da Kathmandu fino a Soti Khola, che si trova a un'altitudine di 710 m. In totale, ci vorranno circa 6-8 ore. Sarà un viaggio in jeep lungo, ma pittoresco e gratificante; metà della strada è sterrata.

Pernottamento: Casa da tè

Pasti: colazione + pranzo + cena

GIORNO 4: Trekking fino a Maccha Khola

Oggi inizieremo l'escursione attraversando un bellissimo fiume e salendo attraverso fitte foreste. Saliremo su una cresta emozionante sopra il fiume Budhi Gandaki. Una volta arrivati a Khursane, il percorso diventa roccioso e più ripido. Possiamo vedere due bellissime cascate lungo il cammino. Dopo aver camminato su terreni coltivati a terrazze, arriveremo al villaggio Gurung di Labu Besi. È un bellissimo insediamento Gurung. Dopo aver camminato su un sentiero roccioso, aver salito una cresta, camminato sulla riva del fiume e attraversato un alto ponte sospeso, arriveremo infine al piccolo insediamento di Machha Khola (900m). Passeremo la notte in una casa locale. 5-6h di trekking.

Pernottamento: Casa da tè

Pasti: colazione + pranzo + cena

GIORNO 5: Machha Khola-Jagat

Cammineremo su un sentiero stretto, a volte in salita e a volte in discesa per arrivare a Tharo Khola. Dopo averlo attraversato, arriveremo a Khorla Besi. Dopo aver camminato un po' di più, arriveremo a Tato Pani, una sorgente termale naturale. Potremo fare il bagno qui. Poi saliremo una cresta e attraverseremo il bellissimo Budi Gandaki su un ponte sospeso. Da lì saliremo una scala di pietra e una cresta per arrivare al villaggio di Dobhan. Ancora una volta, attraverseremo un altro ponte sospeso sul Yaru Khola e poi saliremo una scala di pietra chiamata Tharo Bharyang, che significa scala ripida. Dopo aver attraversato la riva occidentale del Budhi Gandaki, saliremo una cresta, cammineremo sulle rive e infine arriveremo al villaggio di Jagat (1.410m), dove passeremo la notte. 6-7h di trekking.

Pernottamento: Casa da tè

Pasti: colazione + pranzo + cena

GIORNO 6: Jagat-Philim fino a Deng

La camminata di oggi è relativamente semplice e rilassante. Cammineremo in salita fino a Philim, un affascinante villaggio abitato dal popolo Gurung. Potremo vedere molti antichi monasteri, Chorten e bandiere di preghiera che decorano questo piccolo villaggio. Cammineremo su un sentiero principalmente pianeggiante e livellato attraversando pini, rododendri e altre foreste. Durante la camminata, attraverseremo alcuni ponti e potrai vedere villaggi in lontananza. Vedrai alcune case a Deng (2.095m) e potrai goderti una bella cascata. Deng è famoso per le sue patate, grano saraceno, orzo, grano, cavoli e spinaci, poiché la gente si occupa principalmente di agricoltura in questa zona. 8h di trekking.

Pernottamento: Casa da tè

Pasti: colazione + pranzo + cena

GIORNO 7: Da Deng a Namrung

Il trekking di oggi inizierà con una camminata rilassante su terreno pianeggiante per un po', poi il percorso inizierà a salire fino a Namrung. Oggi attraverseremo foreste nel nostro cammino verso Namrung (2.900m). Una volta arrivati, ci godremo la spettacolare vista del Manaslu, delle colline rocciose, della valle verde e delle creste sottostanti. È un piccolo villaggio buddista dove potremo esplorare i monasteri e i Chorten, la centrale idroelettrica, tra gli altri. 6-7h di trekking.

Pernottamento: Casa da tè

Pasti: colazione + pranzo + cena

GIORNO 8: Da Namrung a Lhogaon

Cammineremo in salita attraverso l'Himalaya interno. Lungo il percorso saremo costantemente ricompensati con splendide viste di montagne come Manaslu, Dwijen, Gorkha e Saula Himal. Potremo anche vedere il passo di Rupi Nala. La vegetazione ora inizierà a cambiare. Cammineremo su questo sentiero tortuoso per un po' prima di arrivare a Lho Gaon e Lihi Gaon, due piccoli villaggi buddisti influenzati dalla cultura tibetana (3.100m). Potremo visitare i monasteri locali e le scuole gestite da monaci buddisti. 3:30h di trekking.

Pernottamento: Casa da tè

Pasti: colazione + pranzo + cena

GIORNO 9: Da Lhogaon a Samagaon

Ora scenderemo, attraverseremo il ponte Damonan Khola e risaliremo. Attraverso foreste umide o su terreni fangosi o ghiacciati arriveremo infine all'altopiano di Shyaula (3.520 m), con una vista ampia di Himalchuli (7.893 m), Ngadi Chuli (7.879 m) e Manaslu. Attraverseremo una cresta attraverso una zona desolata, piena di ceppi di alberi anneriti, e passeremo per il canyon del Thosang Khola. Poi scenderemo fino a Samagaon (3.390m), che ha un grande gomba. 3h di trekking.

Pernottamento: Casa da tè

Pasti: colazione + pranzo + cena

GIORNO 10: Riposo a Samagaon

Riserviamo questo giorno per acclimatarci ed esplorare Sama Gaon. Potremo fare un'escursione fino al campo base del Manaslu, da dove potremo godere di una vista incredibile del Manaslu, Nagdi Chuli, la cascata di ghiaccio e il ghiacciaio del Manaslu, tra gli altri.

Pernottamento: Casa da tè

Pasti: colazione + pranzo + cena

GIORNO 11: Da Samagaon a Samdo

Oggi cammineremo lentamente fino a Samdo da Sama Gaon su un terreno secco e roccioso. Il confine tibetano è a solo 4 km da Samdo. Tuttavia, attraversare il confine è vietato. Potremo visitare il villaggio di rifugiati tibetani qui a Samdo (3.690m). 4h di trekking.

Pernottamento: Casa da tè

Pasti: colazione + pranzo + cena

GIORNO 12: Da Samdo a Larkya La Phedi

Da Samdo scenderemo lungo una strada larga e tranquilla, attraversando diversi campi fino a un grande muro mani e un arco di pietra, dove attraverseremo un ponte di legno a 3850 m. Un antico e grande muro mani segna l'inizio della salita a Larkya La. Saliremo con calma attraverso tundra e ginepri, proprio davanti al gigantesco ghiacciaio di Larkya che scende dal nord del Manaslu. Il percorso diventa più ripido e sale su una cresta fino a circa 4.000 m, dove c'è una terrazza panoramica accanto a un grande canyon. Entreremo ed usciremo dal canyon e ci dirigeremo all'unico rifugio del percorso prima del passo, il Larkya Rest House a Larkya Phedi (4.460 m). 2:30 h di trekking.

Pernottamento: Casa da tè

Pasti: colazione + pranzo + cena

GIORNO 13: Attraversamento del passo Larkya La fino a Bimthang

Inizieremo la camminata presto al mattino con una salita lungo un sentiero roccioso fino a Larkya La (valico) (5.135 m). Arrivati in cima, potremo avere una magnifica vista del pico Larkya, Manaslu, Ratna Chuli, tra gli altri. Lungo il cammino potremo vedere molti laghi di ghiaccio. Ci riposeremo nel pomeriggio dopo essere arrivati a Bimanthang (3.590 m), un'ampia valle con molte case disabitate. 9 h di trekking.

Pernottamento: Casa da tè

Pasti: colazione + pranzo + cena

GIORNO 14: Da Bimthang a Dharapani

Lasceremo il villaggio attraverso un arco di pietra, attraverseremo il Dudh Khola e avanzaeremo lungo il fiume. Man mano che il percorso procede, la parete della valle di Marsyangdi si fa più grande. Attraverseremo un ponte di legno tornando alla parte nord del Dudh Khola a 1930 m e saliremo verso un arco e parete mani nel villaggio di Thonje. Qui svolteremo a sinistra e attraverseremo un ponte sospeso sul fiume Marsyangdi per arrivare a Dharapani (1920 m). 7-7:30 h di trekking.

Pernottamento: Casa da tè

Pasti: colazione + pranzo + cena

GIORNO 15: Trasferimento privato a Kathmandu

Oggi prenderemo una jeep locale fino a Bei Sahar su una strada sterrata. Dopo proseguiremo fino a Kathmandu. 9-10 h di percorso.

Pernottamento: Casa da tè

Pasti: colazione + pranzo + cena

GIORNO 16 - 17: Giorni liberi a Kathmandu

Giorni liberi a Kathmandu o di riserva in caso di imprevisti e ultimo giorno con trasferimento all'aeroporto.

Pernottamento: Hotel 3 stelle

Pasti: colazione

Servizi extra:

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

Volo mattutino per l'Everest: volo di circa 1 ora per vedere/toccare il monte Everest (voleremo a soli 8 km dalla vetta). Include trasferimento di andata e ritorno al tuo hotel. (Partiremo alle 5:15 e torneremo per 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 in inglese o spagnolo inclusa, 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 Swayambhu Nath. Guida culturale in inglese o spagnolo inclusa, notte extra in hotel 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 successivamente.

Politica di pagamento e cancellazione

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

Pagamento finale: il saldo rimanente, equivalente al 70% del totale, deve essere versato 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 di cancellazione: il cliente può stipulare un'assicurazione di cancellazione viaggio per ottenere il rimborso dell'importo totale pagato (secondo le condizioni).

L'utente finale può rinunciare al viaggio prenotato, avendo diritto al rimborso delle somme versate, salvo le penalità indicate, ma dovrà inoltre corrispondere all'Agenzia le somme indicate di seguito una volta confermato il viaggio. Se il viaggio non si svolgesse 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 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 rimborsate spese di cancellazione per prenotazioni già emesse. Se ci sono altre spese non rimborsabili già emesse, queste non verranno rimborsate e saranno detratte dall'importo da pagare.

*La penale per la cancellazione dei 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 tramite il portale cliente una volta raggiunto tale minimo per poter confermare la partenza. In caso di mancato raggiungimento del numero minimo indicato, l'organizzatore potrà annullare 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 si intenderà confermato dalla presa in carico 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 diritto al rimborso integrale delle somme versate, senza compensazione aggiuntiva.

Lista dell'attrezzatura

<p>ABBIGLIAMENTO FUNZIONALE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Giacca Hardshell (Gore Tex impermeabile) • Pantaloni leggeri impermeabili • Giacca calda: giacca in piuma o primaloft • Pile leggero • Pantaloni termici e maglietta da indossare per dormire nel rifugio • Pantaloni da trekking • T-shirt tecniche (asciugatura rapida) • Biancheria intima (si raccomanda che non sia di cotone) <p>TESTA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cappello leggero per il sole • Berretto 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 (si consiglia non di cotone) • Scarponi da trekking o scarpe da trail running • Ciabatte 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 impermeabile per zaino • Borsa in tela tipo duffle bag (max 12,5 kg a persona) 	<p>MATERIALI 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 batterie o batterie di riserva • Crema solare, burro cacao e doposole <p>CIBO/BIBITE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sistema di idratazione minimo 1l (Camelbak o borraccia) • Thermos (opzionale) • Snack, frutta secca, barrette energetiche... <p>ATTREZZATURA DA VIAGGIO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abbigliamento casual • Passaporto, visto, contanti, documenti assicurativi, libretto vaccinale • Asciugamano in microfibra • Kit di primo soccorso e medicinali. • Coperta 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?

È necessario un livello minimo che consenta di percorrere un percorso di montagna con 1300 m di dislivello in un giorno. È un percorso impegnativo ma sono alternati giorni 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 lodge successivo.

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

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

Zaino durante il percorso:

Portate uno zaino piccolo che vi consenta di portare una giacca, una borraccia e qualche barretta o frutta secca. Tutto il materiale che non userete durante il giorno sarà 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 passi sopra 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 è 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 dell'arrivo.

Importo in contanti consigliato

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

Di solito si dà una mancia alla fine del viaggio (non obbligatoria, ma fortemente consigliata), in contanti (non hanno POS). Guide: 5-10 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: 3-5 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 salite di 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 rare. È MOLTO facile prendere un raffreddore, che moltiplica i problemi legati al mal di montagna. CONSIGLIAMO di evitare la doccia. Le salviette umidificate sono una buona alternativa per mantenere l'igiene.

In quale hotel alloggeremo?

La prima e l'ultima notte alloggeremo presso l'International Guest House di Kathmandu. Le altre notti dormirai nei diversi lodge che incontrerai 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 di pronto soccorso, incluso un saturimetro. Per farmaci come Edemox o simili, consultate il vostro medico, anche se non sono necessari.

Cellulare e SIM:

Potete comprare una SIM card all'arrivo. In ogni zona del Nepal c'è un operatore diverso. Consultate il nostro team per sapere 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 imprescindibili. È interessante assumere ferro nei giorni precedenti l'inizio di un'attività in quota. Potete consultare il vostro medico o nutrizionista.

Pastiglie purificatrici

Acquistate 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 vaccini obbligatori per viaggiare in Nepal.

Adattatori per prese

Sono gli stessi utilizzati in Europa.

Quali sono i requisiti per passaporto e visto?

È importante avere un passaporto valido con almeno 6 mesi di validità. Il Nepal offre il visto all'arrivo per la maggior parte dei paesi, che può accelerare il processo ed evitare code all'atterraggio, se si presenta la domanda online attraverso questo link ufficiale. All'arrivo, dirigersi al banco bancario nell'Aeroporto Internazionale Tribhuvan con l'ID di invio (pagina di conferma) ricevuto dopo aver completato il modulo per il visto per il Nepal. Pagate la tariffa in contanti e, dopo il pagamento, rivolgetevi al banco dell'ufficiale immigrazione con il passaporto originale per ottenere il visto. Nel caso del visto, tenersi aggiornati, poiché le politiche di immigrazione cambiano spesso. Per questo è consigliabile verificare le informazioni più vicino alla data prevista di viaggio. A febbraio 2025, i costi del visto turistico per Nepal sono i seguenti: 15 giorni: 30 USD 30 giorni: 50 USD 90 giorni: 125 USD.

Posso fare questo viaggio da solo?

No, per questo viaggio abbiamo bisogno di un minimo di 2 persone per ottenere il permesso speciale per il trekking. Il Manaslu è considerato una "zona ristretta" e, in regioni come questa, abbiamo bisogno di almeno due persone per organizzare il trekking e ottenere il permesso.



Contact

info@b4experience.com

www.b4experience.com

+34 613 03 77 00

View program on the web

