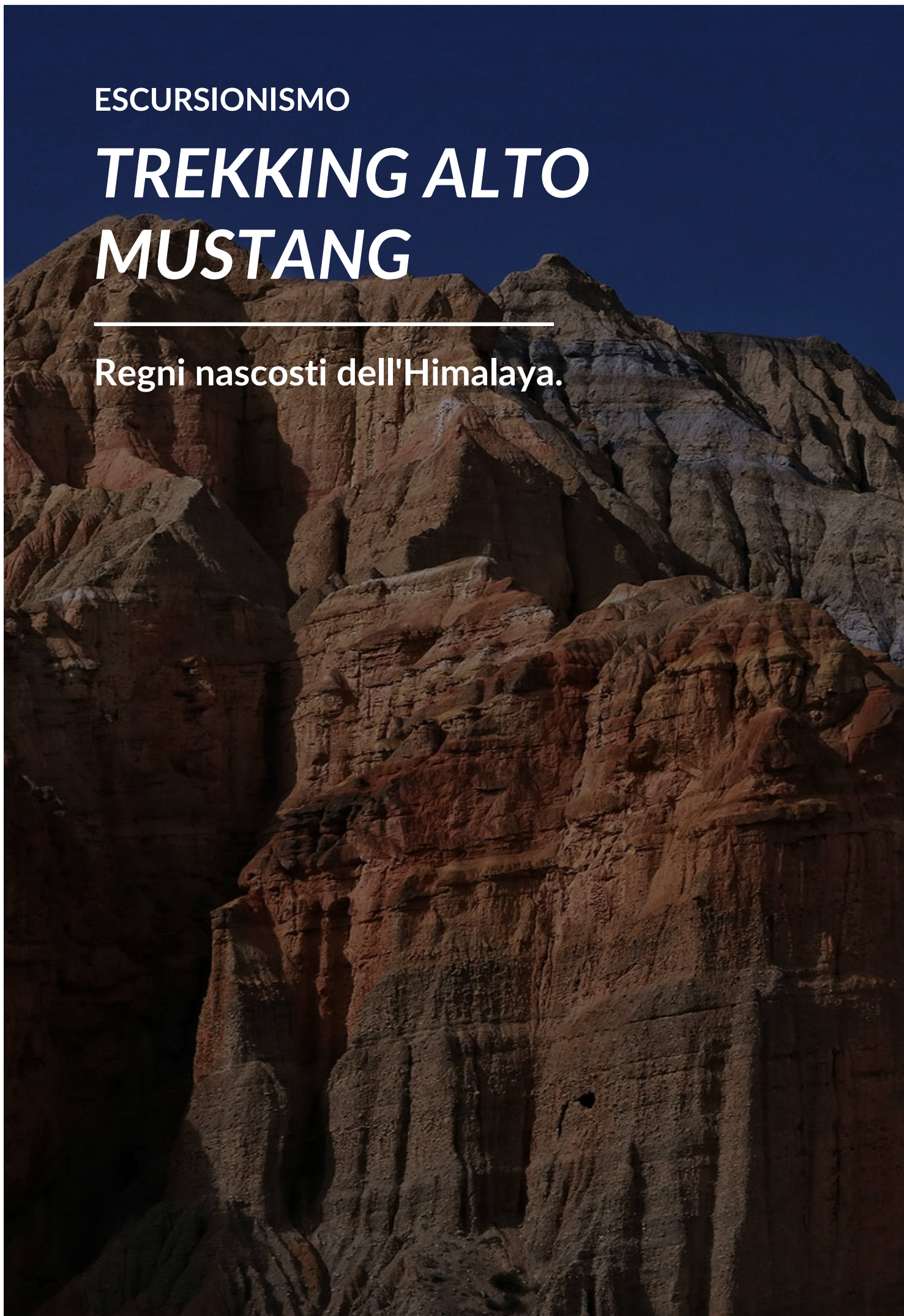


ESCURSIONISMO

TREKKING ALTO MUSTANG

Regni nascosti dell'Himalaya.



NEPAL



Attraversa ripidi canyon, vaste altipiani aridi e sotto imponenti cime innevate nel Mustang, Nepal. Esplora Lo Manthang, un'antica città fortificata congelata nel tempo, e sperimenta il raro privilegio di accedere a questa remota ed esclusiva regione dell'Himalaya.

View program on the web

<https://b4experience.com/upper-mustang-trek>

RECOMMENDED MONTHS

MARCH, APRIL, MAY, JUNE, JULY, AUGUST, SEPTEMBER,
OCTOBER, NOVEMBER



PRICES

From 2.390€ /person

Group discounts





Highlights

- ESCURSIONISMO IDEALE PER L'ESTATE.
- ESCLUSIVO E MENO AFFOLLATO.
- RICCA CULTURA TIBETANA.
- ESPERIENZA IN PICCOLI GRUPPI.

Private group

100% customizable

From (People)	Category	Availability	Days	Price per pers.
5	Standard	01/03/2026 16:00:00 - 01/11/2026 17:00:00	18	2.390€
2	Standard	01/03/2026 16:00:00 - 01/11/2026 17:00:00	18	3.050€

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

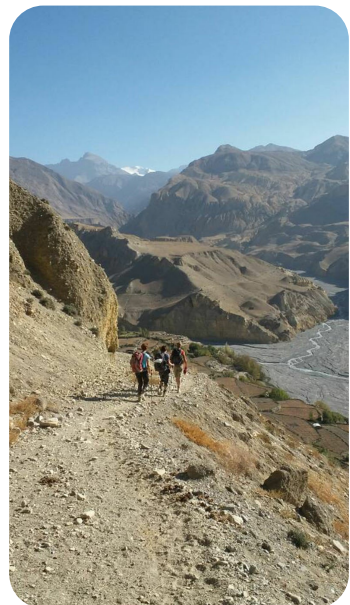
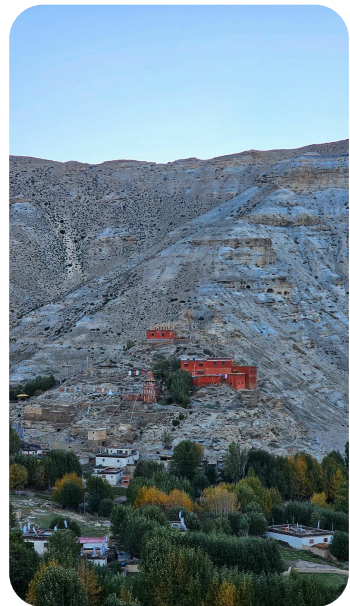
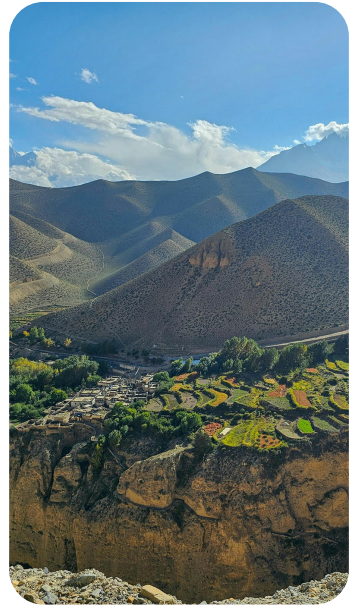


Includes

- Tutti i trasferimenti in veicolo privato.
- Hotel a Kathmandu in trattamento di pernottamento e prima colazione.
- Hotel a Pokhara in trattamento di pernottamento e prima colazione.
- Escursionismo basato su case del tè, con cibo e alloggio nelle strutture disponibili.
- Tariffe per parchi nazionali e permessi speciali per Mustang (500 US\$ a persona per 10 giorni)
- Una guida che parla inglese (Sirdar).
- Portatori (1 portatore ogni 2 membri). Un portatore può trasportare un massimo di 25 kg di peso totale.
- 1 sherpa (guida assistente) ogni 5 membri.
- Stipendi giornalieri del personale nepalese, cibo e alloggio.
- Assicurazione per guida e portatore.
- 1 jeep per 2-4 persone da Kathmandu a Jomsom e viceversa.
- 2 jeep per 5-9 persone da Kathmandu a Jomsom e viceversa.
- 3 jeep per 10-11 persone da Kathmandu a Jomsom e viceversa.

Not included

- Voli e visti per il Nepal (possiamo gestirli)
- Visite turistiche a Kathmandu e Pokhara
- Pranzo/cena a Kathmandu e Pokhara
- Acqua minerale bollita/in bottiglia, bibite e bevande alcoliche durante il trekking
- Lavanderia, telefonate, evacuazioni d'emergenza se necessarie, donazioni, mance
- Spese aggiuntive dovute a blocchi stradali/frane/calamità naturali/scioperi
- Tutte le spese personali per cause naturali
- Sacco a pelo
- Nota: Si raccomanda ai clienti di dare un massimo di 12 kg di bagaglio personale al portatore.
- Tutto ciò che non è incluso nella sezione "INCLUSO".



Itinerary

GIORNO 1: Arrivo a Kathmandu

Al tuo arrivo all'Aeroporto Internazionale Tribhuvan di Kathmandu, verrai trasferito all'International Guest House (o simile) per riposarti e acclimatarti.

Questo hotel si trova nel cuore del quartiere turistico di Thamel, noto per i suoi negozi e ristoranti.

Sistemazione: Hotel.

GIORNO 2: Giorno libero a Kathmandu. Preparazione per il rilascio dei permessi.

Questo giorno è dedicato all'ottenimento dei permessi necessari per entrare nella regione riservata dell'Alto Mustang.

Approfitta dell'occasione per esplorare i luoghi storici di Kathmandu, come la piazza Durbar e Swayambhunath. Pernottamento in un hotel a Thamel.

Sistemazione: Hotel

Pasto: Colazione.

GIORNO 3: Viaggio in jeep da Kathmandu a Pokhara

Un viaggio in jeep di circa 6-7 ore ti porterà a Pokhara, una bellissima città sul lago. Goditi un pomeriggio lungo il lago Phewa e preparati per l'avventura che ti aspetta. Pernottamento all'Hotel Splendid View.

Sistemazione: Casa del tè

Pasti: Colazione + Pranzo + Cena.

GIORNO 4: Viaggio in jeep da Pokhara a Jomsom e Kagbeni

Un viaggio in jeep la mattina presto ti porterà attraverso la valle del Kali Gandaki fino a Jomsom e poi a Kagbeni.

Kagbeni, un pittoresco villaggio, segna il punto d'ingresso nell'Alto Mustang e offre vedute spettacolari dell'Himalaya. Pernottamento a Kagbeni.

Sistemazione: Casa del tè

Pasti: Colazione + Pranzo + Cena

GIORNO 5: Kagbeni-Chhuksang (2950 m)

Camminata di circa 6 ore, per un percorso di circa 14 km.

Il trekking segue il fiume Kali Gandaki, attraversando paesaggi desertici e formazioni rocciose uniche. Chhuksang è un piccolo insediamento con case tradizionali in stile tibetano e impressionanti scogliere rosse.

Sistemazione: Casa del tè

Pasti: Colazione + Pranzo + Cena.

GIORNO 6: Chhuksang-Samar (3540 m)

Camminata di circa 4 ore e 30 minuti che copre circa 13 km.

Il sentiero attraversa diversi ponti sospesi e passa per la stretta gola del Kali Gandaki.

Samar, un bellissimo villaggio con case imbiancate a calce, offre la prima vera visione della cultura unica del Mustang.

Sistemazione: Casa del tè

Pasti: Colazione + Pranzo + Cena.

GIORNO 7: Samar - Geling (3520 m)

Camminata di circa 3 ore e 30 minuti per un percorso di circa 12 km.

Il sentiero sale costantemente attraverso paesaggi aridi, con viste panoramiche su Nilgiri e Annapurna.

Geling è conosciuto per i suoi antichi monasteri buddisti e i campi d'orzo.

Sistemazione: Casa del tè

Pasti: Colazione + Pranzo + Cena.

GIORNO 8: Geling - Tragmar (3800 m)

Si tratta di una camminata di circa 5 ore che copre circa 15 km.

Questo tratto include il passaggio del passo di Nyi La (4.010 m), che offre viste spettacolari sulle montagne.

Tragmar è famoso per le sue imponenti scogliere rosse e le antiche mura di Mani.

Sistemazione: Casa del tè

Pasti: Colazione + Pranzo + Cena.

GIORNO 9: Tragmar - Lo Gekar - Lo Manthang (3750m)

Camminata di 8-9 ore, per un percorso di circa 20 km.

Visita Ghar Gompa, uno dei monasteri più antichi del Nepal, prima di arrivare a Lo Manthang.

Lo Manthang, capitale fortificata dell'Alto Mustang, è ricca di storia, cultura e di un'architettura impressionante.

Sistemazione: Casa del tè

Pasti: Colazione + Pranzo + Cena.

GIORNO 10: Lo Manthang e dintorni

Trascorri la giornata esplorando i monasteri, le grotte e il Palazzo del Re di Lo Manthang.

I vicoli stretti della città e la sua cultura di influenza tibetana la rendono un luogo affascinante per passeggiare. Pernottamento in lodge.

Sistemazione: Casa del tè

Pasti: Colazione + Pranzo + Cena.

GIORNO 11: Ritorno a Tsarang (3580 m)

Camminata di circa 6 ore, per un percorso di circa 19 km.

Discesa verso Tsarang, passando per colline aride e monasteri isolati.

Tsarang è conosciuto per il suo grande monastero bianco e rosso e un'antica fortezza.

Sistemazione: Casa del tè

Pasti: Colazione + Pranzo + Cena.

GIORNO 12: Pernottamento a Syangbochen o a Ghiling

Camminata di circa 6 ore e 30 minuti che copre circa 20 km.

Fai ritorno sui tuoi passi attraverso i paesaggi unici del Mustang, passando per bandiere di preghiera e muri Mani.

Il percorso offre viste spettacolari sull'Himalaya e uno sguardo sullo stile di vita remoto del Mustang.

Sistemazione: Casa del tè

Pasti: Colazione + Pranzo + Cena.

GIORNO 13: Camminata a Chuksang

Camminata di circa 6 ore, per un percorso di circa 20 km. Il sentiero scende gradualmente attraverso gole profonde e terreni accidentati. Goditi i paesaggi spettacolari mentre lasci l'Alto Mustang.

Sistemazione: Casa del tè

Pasti: Colazione + Pranzo + Cena.

GIORNO 14: Camminata a Kagbeni e viaggio in auto a Jomsom. Visita sulla strada verso Muktinath.

Una breve camminata ti riporterà a Kagbeni, dove prenderai una jeep per Jomsom. Visita il luogo sacro di Muktinath, una importante meta di pellegrinaggio per induisti e buddisti. Pernottamento in lodge.

Sistemazione: Casa del tè

Pasti: Colazione + Pranzo + Cena.

GIORNO 15: Viaggio in jeep fino a Pokhara

Percorriamo il fiume Kali Gandaki, passando per Marpha e Tatopani. Goditi un pomeriggio rilassante a Pokhara, magari con una gita in barca sul lago Phewa. Pernottamento all'Hotel Splendid View.

Sistemazione: Hotel

Pasti: Colazione + Pranzo.

GIORNO 16: Viaggio in jeep a Kathmandu

Un'intera giornata in auto ti riporterà a Kathmandu, ponendo fine alla tua avventura nel Mustang.

Trascorri il pomeriggio a fare acquisti di souvenir o a rilassarti a Thamel. Pernottamento all'Hotel del Thamel.

Sistemazione: Hotel

Pasto: Colazione.

Giorno 17: Giorno libero a Kathmandu

Usa questo giorno per esplorare più a fondo Kathmandu, visitare Patan o Bhaktapur, o semplicemente rilassarti.

Le attività opzionali includono una visita al tempio Pashupatinath o alla stupa Boudhanath.

Sistemazione: Hotel

Pasti: Colazione.

Giorno 18: Partenza finale, trasferimento all'aeroporto.

A seconda dell'orario del tuo volo, ti porteremo all'Aeroporto Internazionale Tribhuvan.

Saluta il Nepal e porta con te ricordi indimenticabili del trekking in Mustang.

Pasti: Colazione.

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 restante importo, pari al 70% del totale, dovrà essere versato non oltre 60 giorni prima della data di partenza.

Extra: I costi di viaggio aggiuntivi, come assicurazioni, voli e altri servizi opzionali, dovranno essere pagati integralmente al momento della prenotazione.

Assicurazione di cancellazione: Il cliente potrà stipulare un'assicurazione di cancellazione viaggio per ottenere il rimborso totale dell'importo pagato (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 aver luogo per mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti, il cliente potrà conservare il credito per viaggi futuri o richiedere il rimborso totale 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 sarà rimborsato l'importo già pagato.

*Si applicano spese di gestione di 250€.

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

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

Off Trail S.L. agisce in questo viaggio combinato come rivenditore/commercializzatore. Nelle partenze aperte programmate, la realizzazione del viaggio richiede un minimo di 2 persone iscritte confermate, informando il viaggiatore tramite il portale cliente quando si raggiunge questo 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 si intenderà confermato dall'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 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 in piumino o primaloft • Pile leggero • Pantaloni termici e maglietta per dormire nel rifugio • Pantaloni da trekking • Magliette tecniche (asciugatura rapida) • Intimo (si consiglia di non usare cotone) <p>TESTA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cappellino 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 (si consiglia di non usare cotone) • Stivali 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 in 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>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>ATTREZZATURA DA VIAGGIO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abbigliamento informale • Passaporto, visto, contanti, documentazione assicurativa, libretto delle vaccinazioni • Asciugamano in microfibra • Kit di pronto soccorso e medicinali. • Coperta termica • Cellulare e orologio con tracciamento percorso (opzionale) • Powerbank, fotocamera, cavi di ricarica, auricolari, libro...
---	---

FAQs

Quale livello fisico e tecnico è richiesto?

È richiesto un livello minimo che consenta di percorrere un percorso in montagna con 800 m di dislivello in un giorno. È un percorso impegnativo ma ci sono giorni alternati con camminate brevi per garantire una buona acclimatazione e un buon recupero dai giorni 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.

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, una borraccia e qualche barretta o frutta secca. Tutto il materiale che non userete durante il giorno sarà portato dai portatori.

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; è possibile accelerare il processo ed evitare code all'atterraggio, presentando la domanda online tramite questo link ufficiale. All'arrivo, dirigiti allo sportello della banca presso l'Aeroporto Internazionale Tribhuvan con l'ID di invio (pagina di conferma) ricevuto al completamento del modulo di richiesta del visto per il Nepal. Paga la tariffa corrispondente in contanti e, dopo il pagamento, recati allo sportello dell'ufficiale dell'immigrazione con il passaporto originale per il rilascio del visto. Nel caso del visto, tieniti aggiornato perché le politiche di immigrazione cambiano spesso. Per questo è consigliabile verificare le informazioni più vicino alla data prevista di 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.

Contanti:

A Kathmandu normalmente si può pagare con carta (in ristoranti, taxi, negozi di souvenir... non è comune). Da lì in poi, non ci saranno bancomat. È indispensabile portare valuta locale. Si possono portare euro o dollari e cambiarli direttamente in rupie in aeroporto o a Thamel il giorno dell'arrivo.

Quantità di contanti raccomandata:

Si consiglia di portare almeno 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 raccomandata), in contanti (non hanno POS). Guide: 5-10 USD a persona al giorno. Nei trekking più lunghi (come il circuito dell'Annapurna o il Campo Base dell'Everest), le mance possono aumentare, arrivando a 10-15 USD a persona al giorno. Portatori: 3-5 USD al giorno a persona. In trekking più lunghi o impegnativi, potresti considerare di aumentare a 5-7 USD.

Condizioni igieniche nei lodge:

Man mano che si sale di altitudine, gli alloggi diventano 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 freddo, cosa 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.

In quale hotel alloggeremo?

Compare nelle informazioni dell'offerta.

Medicinali per l'altitudine:

I percorsi sono progressivi per evitare (per quanto possibile) il mal di montagna. Le guide portano un kit di pronto soccorso completo, compreso un misuratore di saturazione di ossigeno. Per farmaci come Edemox o simili, consultate il vostro medico, anche se non sono necessari.

Cellulare e SIM:

Potete comprare una SIM all'arrivo. In ogni zona del Nepal c'è un operatore diverso. Chiedete al nostro team quale funziona in ogni zona. Con una ricarica da 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?

Gli integratori possono essere utili, ma non sono indispensabili. È consigliabile 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 delle vaccinazioni:

Non ci sono vaccinazioni obbligatorie per viaggiare in Nepal.

Adattatori per prese elettriche

Sono gli stessi utilizzati in Europa.



Contact

info@b4experience.com

www.b4experience.com

+34 613 03 77 00

View program on the web

