

ESCURSIONISMO

TREKKING IN NEPAL CON NÚRIA PICAS

Da Katmandu al cuore dell'Himalaya
(Gosaikunda)



NEPAL



Accompagna Núria Picas in un'avventura unica in Nepal: dalla vibrante Katmandu alla regione di Langtang. Goditi un trekking indimenticabile e immergiti nei laghi sacri di Gosaikunda, circondato da natura, cultura e spiritualità. Un percorso adatto a tutti.

[View program on the web](#)

<https://b4experience.com/trekking-in-nepal-with-nuria-picas>

RECOMMENDED MONTHS

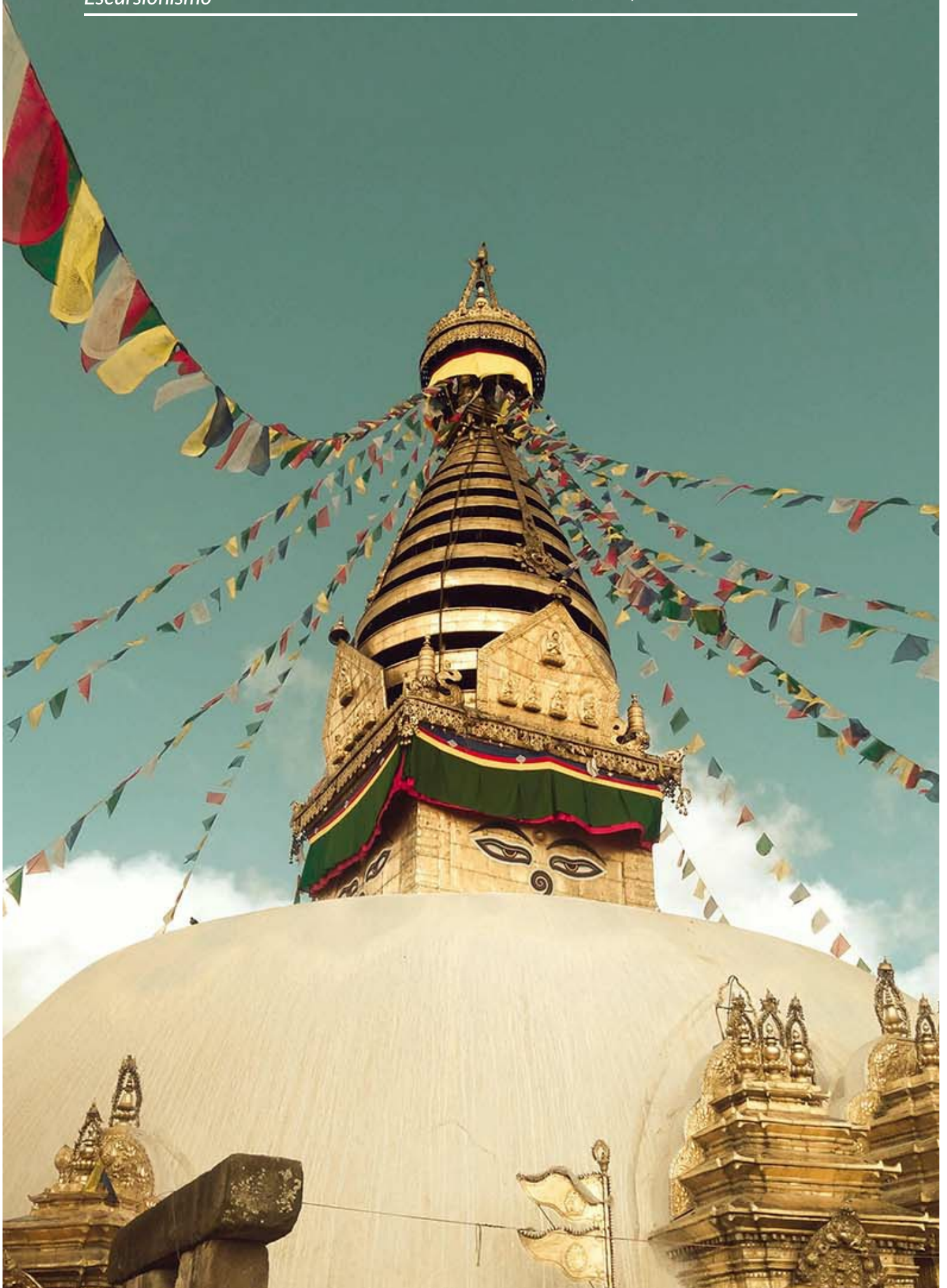
NOVEMBER



PRICES

From 1.950€ /person

Group discounts





Highlights

- ARRIVA ALL'HIMALAYA A PIEDI DA KATMANDU
- TREKKING AL MATTINO CON OPZIONE DI CIME VARIE IL POMERIGGIO
- PASSO DI LAURIBINA (4.610 M) E LAGO SACRO DI GOSAIKUNDA
- PICCOLO GRUPPO PRIVATO GUIDATO DA NÚRIA PICAS.

Private group

100% customizable

From (People)	Category	Availability	Days	Price per pers.
✘ No private groups available, only open groups				

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.
Trekking en Nepal con Núria Picas	13 nov 2026	12	12	1.950€

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

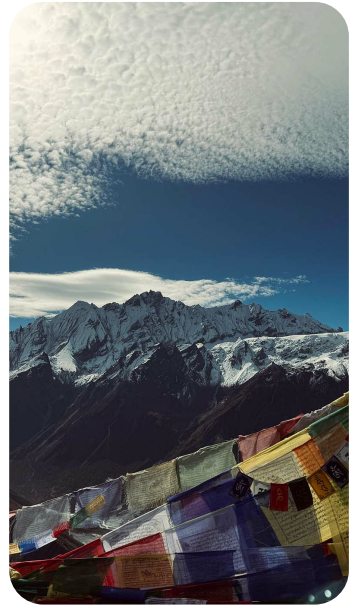


Includes

- Trasferimento privato da e per l'aeroporto
- Hotel a Katmandu di classe turistica con colazione inclusa (camera condivisa)
- Bus privato a Boudhanath, bus a Sundarijal e trasferimento da Dunche all'hotel a Katmandu
- Pernottamento in lodge durante il trekking (case da tè, camera condivisa)
- 3 pasti fissi (colazione, pranzo e cena) suggeriti dalla guida durante il cammino
- Tasse del parco nazionale e tasse TIMS
- Una guida di montagna certificata (Núria Picas)
- Una guida da trekking di lingua inglese (Sirdar)
- Portatore (1 per ogni 2 persone). Trasporta un massimo di 12 kg di bagaglio per persona
- Salario giornaliero, cibo e alloggio del personale nepalese
- Assicurazione per guide e portatori
- Consulenza tecnica e materiale.

Not included

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



Itinerary

GIORNO 1: VOLO DI PARTENZA PER KATMANDU

Volo di partenza per Katmandu.

GIORNO 2: ARRIVO A KATMANDU

Arrivo a Katmandu. Trasferimento in 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 nepalese).

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 ed è anche molto venerato 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, anche noi faremo lo stesso per portarci fortuna in tutto il cammino che abbiamo davanti. Un autobus ci porterà a Sundarijal (alla periferia di Katmandu) dove inizierà il nostro trekking. Immediatamente entriamo nella foresta e iniziamo il percorso di quasi 10 km che ci porterà al piccolo villaggio di Chisapani a 2.170m.

Trekking 1: da Sundarijal a Chisapani (2170 m) (9,7 km, +1081 m -289 m; 4 h)

Sistemazione: Casa da tè

Cibo: colazione + pranzo + cena.

GIORNO 4: DA CHISAPANI A KUTUMSANG

Continuiamo il nostro percorso nella zona di Helambu, allontanandoci sempre più da Katmandu e salendo gradualmente per ottenere una buona acclimatazione. Oggi faremo la giornata più lunga di tutto il 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).

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

Sistemazione: Casa da tè

Cibo: colazione + pranzo + cena.

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 un piccolo lodge situato a Mangengoth a 3.390 m. Per chi ha voglia di più, nel pomeriggio usciremo per salire su una cima vicina a 3.470 m, da dove si vedono già diverse vette di quasi 7.000 m. Il resto del gruppo godrà della vista del tramonto.

Trekking 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 + pranzo + cena.

GIORNO 6: DA MANGENGOTH A THADEPATI

Partiamo da Mangengoth e ci dirigiamo a Thadepati 3.690 m. Oggi faremo anche un percorso tranquillo e poco impegnativo di 6 km con poco dislivello. Nel pomeriggio saliremo tutti su una montagna di 3.840 m dietro al nostro lodge che ci aiuterà nell'acclimatazione. Se qualcuno è motivato, possiamo continuare fino a un'altra montagna di 4.490 m e decideremo insieme se vedere il tramonto dalla cima o dal nostro lodge.

Trekking 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: colazione + pranzo + cena.

GIORNO 7: DA THADEPATI A PHEDI

Abbiamo lasciato indietro la regione di Helambu e siamo entrati nell'Himalaya. Oggi raggiungeremo l'ultimo insediamento abitato da questo lato del Passo di Gosainkunda. In meno di 5 ore dobbiamo raggiungere Phedi 3.630 m. Oggi tocca riposare e prendere forze per affrontare domani il punto più alto di tutto il percorso.

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

Sistemazione: Casa da tè

Cibo: colazione + pranzo + cena.

GIORNO 8: DA PHEDI A GOSAIKUND

Oggi attraverseremo tutti insieme il Passo di Lauribina (4.610 m), il punto più alto del percorso. Poi ci attende una discesa breve che ci porterà ai laghi sacri di Gosaikunda. A Gosaikunda si rende culto al dio Shiva e pellegrini da tutto il mondo si recano a fare un bagno rituale nelle sue acque gelate per purificarsi. Anche noi potremo fare il bagno (o vedere come lo fanno gli altri) prima di tornare al nostro lodge. Possiamo anche salire a un punto panoramico vicino con viste spettacolari.

Trekking 6: Da Phedi a Gosaikunda (4.419 m) (6,5 km, +915 m - 262 m; 5 h). Estensione opzionale: punto panoramico 4.610m.

Sistemazione: Casa da tè

Cibo: colazione + pranzo + cena.

GIORNO 9: DA GOSAIKUND A CHANDANBARI

Iniziamo 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 del Langtang Lirung (7.200 m) fino a Chandanbari. In circa 4 ore o meno possiamo raggiungere questa città e visitare il monastero buddista Shing Gomba (3.330 m).

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

Sistemazione: Casa da tè

Cibo: colazione + pranzo + cena.

GIORNO 10: DA CHANDANBARI A DUNCHE

Ultimo giorno di trekking. Oggi tocca una lunga discesa fino al fondo della valle per arrivare a Dunche. Bisogna fare attenzione alle foreste di questa zona che sono piene di scimmie selvatiche. Siamo arrivati all'ultima città prima del confine con il Tibet e alla fine del nostro percorso.

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

Sistemazione: Casa da tè

Cibo: colazione + pranzo + cena.

GIORNO 11: DA DUNCHE A KATMANDU

Un autobus ci prenderà all'alba e inizieremo il ritorno a Katmandu dove arriveremo in 5 o 6 ore. Nel pomeriggio potremo visitare Thamel o semplicemente goderci la nostra ultima cena in Nepal.

Sistemazione: Hotel

Cibo: colazione + pranzo.

GIORNO 12: VOLO DI RITORNO

Possiamo approfittare della prima ora del mattino per fare gli ultimi acquisti. Poi ci verranno a prendere in 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 all'Everest: volo di circa 1 ora per vedere/toccare il monte Everest (voleremo a soli 8 km dalla vetta). Include trasferimento andata e ritorno al tuo hotel. (Partiremo alle 5:15 e rientreremo 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 inclusa in inglese o 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 Katmandu + Stupa Swoyambhu Nath. (Guida culturale inclusa in inglese o 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 successivamente.

Politica di pagamento e cancellazione

Deposito iniziale: Per assicurarti il posto, è richiesto un pagamento iniziale del 30% del costo totale del viaggio al momento della prenotazione.

Pagamento finale: Il saldo rimanente, equivalente al 70% del totale, deve essere versato 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 di cancellazione: Il cliente potrà stipulare un'assicurazione di cancellazione viaggio per poter ottenere il rimborso totale dell'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 le somme indicate di seguito una volta confermato il viaggio. Qualora il viaggio non venisse effettuato per mancato raggiungimento del minimo numero di partecipanti, il cliente potrà mantenere il credito per viaggi futuri o richiedere il rimborso integrale della prenotazione.

Politica di cancellazione 3:

RIMBORSO COMPLETO ENTRO 24H DALL'ACQUISTO

- Fino a 60 giorni prima del viaggio rimborso del 100% del costo del viaggio.
- Fino a 45 giorni prima del viaggio rimborso del 50% del costo 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 le spese di cancellazione per prenotazioni già emesse. Se esistono altre spese non rimborsabili già emesse, queste non verranno rimborsate e verranno 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 organizzatore. Nelle partenze programmate aperte, la realizzazione del viaggio richiede un minimo di 7 persone iscritte confermate, informando il viaggiatore tramite il portale del cliente quando si raggiunge detto minimo per poter confermare la partenza. In caso di mancato raggiungimento del numero minimo indicato, l'organizzatore potrà cancellare il viaggio e notificare il 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 considera 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 compensi aggiuntivi.

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 al lodge • Pantaloni corti e lunghi da trekking • Magliette tecniche (asciugatura rapida) • Costume da bagno • Biancheria intima (si consiglia di non usare cotone) <p>TESTA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berretto leggero • Cappello di lana • Copricollo (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 (si raccomanda non in cotone) • Scarpe da trail running o scarponi da trekking • Infradito per il lodge o sandali da trekking con cinturino al tallone (opzionale) <p>ZAINI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gilet da trail running o zaino leggero • Copertura per zaino per la pioggia • Borsa in tela (massimo 12kg per persona) 	<p>MATERIALE PER IL 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>EQUIPAGGIAMENTO DI VIAGGIO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abbigliamento casual • Passaporto, visto, contanti, documentazione assicurativa, libretto vaccinale • Asciugamano in microfibra • Kit di pronto soccorso e medicinali • Coperta termica • Cellulare e orologio con tracciato del percorso (opzionale) • Powerbank, macchina fotografica, cavi di ricarica, auricolari, libro...
--	---

FAQs

Quale livello fisico e tecnico è 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 una buona ripresa delle 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. Per chi vuole sempre di più, abbiamo diverse estensioni da fare durante i pomeriggi per salire su cime vicine ai nostri 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 due persone e consegnarla al portatore. L'ideale è una sacca di circa 80L. L'altra valigia rimarrà in hotel a Katmandu.

Zaino durante il percorso

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

Ramponi

Nelle zone alte del trekking può esserci neve o ghiaccio, anche se non è abituale. Le condizioni possono cambiare rapidamente, specialmente nei passaggi più alti. 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 Katmandu normalmente si può pagare con carta, ma non in tutti i posti. Da lì in poi non ci saranno più bancomat. È indispensabile portare valuta locale. Si possono portare euro o dollari e cambiarli direttamente in rupie all'aeroporto o a Thamel il giorno di arrivo.

Importo di contanti consigliato

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

Mance

Solitamente si lascia una mancia alla fine del viaggio (non obbligatoria, ma altamente consigliata), in contanti (non hanno pos). Guide: 5-10 USD a persona al giorno. Nei trekking più lunghi (come l'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 per persona. Nei trekking più lunghi o impegnativi, si può considerare un aumento a 5-7 USD.

Condizioni igieniche nei lodge

Man mano che si sale di quota, gli alloggi sono molto più basici. Si consiglia di portare salviette umidificate e un sacco a pelo.

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. Si consiglia 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'International Guest House di Katmandu. Le altre notti dormiremo nei diversi lodge 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

Potete comprare una SIM card 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 all'inizio di un'attività ad alta quota. Potete consultarlo con il vostro medico o nutrizionista.

Pastiglie potabilizzatrici

Si consiglia sempre di acquistare acqua in bottiglia o bollita nei lodge. Si consiglia di portare una borraccia o un thermos che possa trasportare acqua calda.

Repellente per zanzare

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

Libretto vaccinale

Non c'è nessun vaccino obbligatorio per viaggiare in Nepal. Si consiglia di consultare il proprio medico sulle vaccinazioni raccomandate.

Adattatori di prese

Sono gli stessi che ci sono 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 VISA all'arrivo per la maggior parte dei paesi. All'arrivo, dirigitvi alle macchine per compilare un modulo all'Aeroporto Internazionale Tribhuvan. Poi, dirigitvi al banco dell'ufficiale dell'immigrazione con il passaporto originale per il pagamento in contanti e la procedura del visto. In caso di necessità di un visto, mantenetevi aggiornato, poiché le politiche di immigrazione cambiano spesso. Per questo è consigliabile verificare le informazioni più vicino alla data prevista di viaggio. Attualmente, a gennaio 2026, i costi del visto turistico per il Nepal 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

