
RELAZIONE: EVEREST M. 8848 - cresta nord-est

dal 29 MAR al 31 MAG 2004

Capo spedizione: *GIUSEPPE POMPILI*

Tel.: 051 493756 - 335 8148325

Email: giuseppe.pompili@tin.it

Web: www.paesieimmagini.it

Alpinisti: 4

1. Considerazioni Generali

La spedizione "Everest 2004 cresta nord est" ha avuto come obiettivo la salita dell'Everest dal versante tibetano, cresta di nord-est. Il gruppo alpinistico, composto da 4 membri, incluso il sottoscritto, era una spedizione privata, accompagnata sino al campo base avanzato (6410 m) da un gruppo di trekking, l'"Everest trek". Sia i trekker (6 partecipanti) che gli alpinisti si sono avvalsi del supporto logistico della Sherpa Alpine Trekking Service Ltd. di Kathmandu. Entrambi i gruppi hanno condiviso la logistica al campo base cinese, facendo insieme l'acclimatazione in modo da giungere contemporaneamente al campo base avanzato. Così completato il programma, il gruppo di trekking è rientrato al campo base cinese, proseguendo poi il viaggio verso Lhasa (a cura dell'agenzia tibetana C.T.S.) mentre i membri della spedizione hanno continuato l'acclimatazione al campo base cinese in vista dell'ascensione alla vetta, effettuata nei giorni del 18 maggio (Marco Tossutti, Alessandra Canestri), del 19 maggio (Giuseppe Pompili) e del 20 maggio (Adriano dal Cin). Per ottenere i permessi necessari alla salita il referente tibetano a cui occorre rivolgersi è il T.M.A. di Lhasa. I contatti con l'agenzia di Lhasa li ha sempre tenuti il nepalese Tshering, che si è anche occupato dei permessi per l'Everest e della logistica durante i giorni di acclimatazione al campo base. Compresi nel permesso del T.M.A. sono tutti i trasporti in Tibet, oltre al vitto e all'alloggio in alberghetti durante le tappe di trasferimento, l'ufficiale di collegamento e gli yak necessari per il trasporto dei materiali della spedizione al campo base avanzato (4 per alpinista all'andata e 2 al ritorno). Per il racconto della salita, da me fatta con l'uso di una sola bombola d'ossigeno da 4 lt, rimando agli articoli più tecnici pubblicati sul mio sito. Scopo di questa relazione è servire da traccia organizzativa a chi intendesse ripetere la salita del Chomolungma, la Dea madre della Terra, dal versante tibetano.

Per informazioni aggiuntive è possibile leggere il racconto della spedizione, visionare le immagini e il video della nostra salita ai seguenti indirizzi:


























<http://www.paesieimmagini.it/Everest/Everest.htm>

<http://www.paesieimmagini.it/Everest/Everest1.htm>

<http://www.paesieimmagini.it/Everest/FEverest.htm>

<http://www.paesieimmagini.it/Filmati/Everest2004TheSlideShow.avi>

2. Indice

1. Considerazioni Generali 	1
2. Indice	2
3. Itinerario Schematico 	3
4. Corrispondenti utilizzati e fornitori di servizi 	6
4.1 Fornitori di servizi 	6
5. Telefoni, Voli, Permessi, Ossigeno     	6
6. Dove Pernottare 	7
7. Dove Mangiare 	7
8. Valute & Cambi 	8
9. Spese Comuni, Fondo Trasporti 	8
9.1 Fondo Spese Comuni 	8
9.2 Fondo Trasporti 	8
10. Clima, Equipaggiamento tecnico, Salute	9
10.1 Clima   	9
10.2 Equipaggiamento tecnico 	9
10.3 Salute 	9
11. Il trekking e la via di salita, cresta nord-est 	10
12. L'allenamento specifico per l'Everest 	13
13. Guide, Letture Consigliate & Mappe	14
13.1 Guide & Letture 	14
13.2 Mappe 	14
14. Diario Giornaliero 	14

3. Itinerario Schematico

gg N°	Data	Itinerario effettuato dal 29 Marzo 2004 al 04 Giugno 2004 (Da Kathmandu a Kodari a Tingri all'a.b.c. dell'Everest a Tingri e Kathmandu e ritorno in Italia)	Mezzo & Km	Tempi di Viaggio
1	29-03-04 Lunedì	Volo Qatar QR034: Milano M. – Roma F. (p.: 20:34 a.: 21:25) Volo Qatar QR034: Roma F. – Doha (p.: 23:06 a: 04:50 loc +1h f.)	A300 4030km	51' 4 h 43'
2	30-03-04 Martedì	Volo Qatar QR350: Doha – Kathmandu (d:8:52; a:15:37 loc. +2h ¾ di fuso) - Kathmandu (N 27°42'07"; E 85°18'55"; 1327 m)	A300 3370 km	4 h
3	31-03-04 Mercoledì	Kathmandu Visita di Kathmandu e della valle (pernottamento all'hotel Thamel)	-	-
4	01-04-04 Giovedì	Kathmandu Visita di Bhaktapur (pernottamento all'hotel Thamel)	-	-
5	02-04-04 Venerdì	Kathmandu – Kodari (1770 m) (+ 2 h ¼ di fuso) - Zhangmu Zhangmu (N 27°59'21"; E 85°58'55"; 2230 m) - Nyalam	124 km Jeep36km	4h¼+50 1 h ½
6	03-04-04 Sabato	Nyalam (N 28°09'34"; E 85°58'50"; 3720 m) (pernottamento all'hotel Snowland, escursione di acclimatazione)	A piedi	2 h
7	04-04-04 Domenica	Nyalam - Tong La (5050 m) - Tingri (N 28°35'06"; E 86°36'50"; 4342 m) - Pernottamento in guest house l'“Everest view Hotel”	Jeep 153 km	2 h 54'
8	05-04-04 Lunedì	Tingri (Escursione di acclimatazione 550 m in salita)	A piedi 13 km a/r	3 h ¾
9	06-04-04 Martedì	Tingri - Hot Spring - Tingri (Escursione di acclimatazione 200 m in salita)	Jeep24km A piedi	1 h 1 h ¾
10	07-04-04 Mercoledì	Tingri (Escursione di acclimatazione 800 m in salita)	A piedi 20 km a/r	5 h ½
11	08-04-04 Giovedì	Tingri - Rongbuk (5015 m) Rongbuk - Campo B. Cinese (N 28°08'30"; E 86°51'05"; 5172 m)	Jeep73km Jeep 8km	3 h 15'
12	09-04-04 Venerdì	Campo Base Cinese - Rongbuk (c.b.c. 1° giorno) Rongbuk (5015 m) - Campo Base Cinese (5172 m)	Trek 7km Jeep 8km	2 h 15'
13	10-04-04 Sabato	Campo Base Cinese (c.b.c. 2° giorno) (Escursione di acclimatazione 1000 m in salita)	A piedi a/r	4 h 2 h ½
14	11-04-04 Domenica	Campo Base Cinese (c.b.c. 3° giorno) (Escursione di acclimatazione 700 m in salita)	A piedi a/r	3 h 35'
15	12-04-04 Lunedì	Campo Base Cinese – Rongbuk – C.b.c. (c.b.c. 4° giorno) (Ritorno a piedi a Rongbuk per la cerimonia della puja)	A piedi 6+6 km	1 h ½ 1 h ½
16	13-04-04 Martedì	Campo Base Cinese – C. interm (N 28°05'08"; E 86°54'51"; 5803 m) (Trekking al c.b. avanzato in 2 tappe, 1ª tappa + 600 m)	Trek 10,8 km	5 h 20'
17	14-04-04 Mercoledì	C.i. - Campo base avanzato A.B.C. (N 28°01'53"; E 86°56'28") A.B.C. - C.i. (Trekking all'abc e ritorno al campo intermedio+605 m)	Trek 7 km Trek 7 km	5 h 2 h ¼
18	15-04-04 Giovedì	Campo intermedio - Campo Base Cinese (c.b.c. 7° giorno) (il gruppo rientra al c.b.c. io e Adriano siamo rientrati ieri)	Trek 10,8 km	3 h ¾
19	16-04-04 Venerdì	Campo Base Cinese (c.b.c. 8° giorno) (Escursione di acclimatazione 700 m in salita)	A piedi a/r	2 h 1 h
20	17-04-04 Sabato	Campo Base Cinese (c.b.c. 9° giorno) (Escursione di acclimatazione 880 m in salita)	A piedi a/r	2 h ½ 1 h
21	18-04-04 Domenica	Campo Base Cinese (c.b.c. 10° giorno) (giorno di riposo)	-	-
22	19-04-04 Lunedì	Campo Base Cinese (c.b.c. 11° giorno) (Escursione di acclimatazione 700 m in salita)	A piedi a/r	2 h 1 h
23	20-04-04 Martedì	C.B.C. – Campo intermedio (N 28°05'08"; E 86°54'51"; 5803 m) (Trekking con Adriano, Marco e Sandra all'a.b.c in 2 gg, oggi 600 m)	Trek 10,8 km	3 h ½
24	21-04-04 Mercoledì	C.i. - Campo base avanzato (N 28°01'53"; E 86°56'28", 6408 m) (2° giorno di trekking all'abc per restarci, 605 m in salita)	Trek 7 km	3 h 50'

25	22-04-04 Giovedì	Campo Base Avanzato o Advanced Base Camp o ABC (a.b.c. 1° giorno, dedicato al montaggio del campo)	-	-
26	23-04-04 Venerdì	A.B.C. (6408 m) (a.b.c. 2° giorno) (giorno di riposo, finiamo di montare il campo e la toilette)	-	-
27	24-04-04 Sabato	A.B.C. (6408 m) (a.b.c. 3° giorno) (Dowa Sherpa e Marco partono alle 9 per il C1, rientrano alle 14:30)	Misto 3 + 3 km	4 h 1 h ½
28	25-04-04 Domenica	A.B.C. – Campo 1 al Colle Nord (N 28°01'01"; E 86°55'22"; 7066 m) Campo 1 – A.B.C. (tutti tranne Marco, 660 m in sal. + 660 m in disc.)	Misto 3 + 3 km	4 h 1 h 20'
29	26-04-04 Lunedì	A.B.C. (6408 m) (a.b.c. 5° giorno, tutti). A.B.C. – C.B.C. (io e Dowa) (giorno di riposo, Dowa ed io scendiamo per trovare il cuoco)	Morena 18 km	4 h
30	27-04-04 Martedì	A.B.C. (tutti tranne me e Dowa) (a.b.c. 6° giorno). C.B.C. (io e Dowa) (Scendo a Rongbuk per telefonare poi rientro con Dowa al c.b.c.)	-	-
31	28-04-04 Mercoledì	Campo Base Cinese – Campo intermedio – A.B.C. (io e Dowa) A.B.C. (tutti gli altri, giorno di riposo, 7° giorno all'a.b.c.)	Trek 18 km -	3h+3h½
32	29-04-04 Giovedì	A.B.C. (6408 m) (a.b.c. 8° giorno) giorno di riposo, montiamo il tumulo per la puja, arriva il cuoco Ngima	-	-
33	30-04-04 Venerdì	A.B.C. - Campo 1 (N 28°01'01"; E 86°55'22"; 7066 m) - A.B.C. (2ª volta al C1, oggi in 2 ci rechiamo al C1)	Misto 3 + 3 km	4 h ½ 1 h ¼
34	01-05-04 Sabato	A.B.C. (6408 m) (a.b.c. 10° giorno) (tutti, giorno di riposo, vento forte)	-	-
35	02-05-04 Domenica	A.B.C. (6408 m) (a.b.c. 11° giorno) (tutti, giorno riposo, vento forte, maltempo, raffreddore e mal di gola)	-	-
36	03-05-04 Lunedì	A.B.C. - Campo 1 - A.B.C. (3ª volta al C1, Adriano ed io, e ritorno) A.B.C. - Campo 1 (Dowa, Marco e Sandra si fermano al Colle Nord)	Misto 3 + 3 km	3 h 55' 1 h 35'
37	04-05-04 Martedì	A.B.C. (io e Adriano, giorno di attesa, 13° giorno all'a.b.c., ventoso) Campo 1 (Dowa, Marco e Sandra dormono al Colle Nord la 2ª notte)	-	-
38	05-05-04 Mercoledì	A.B.C. - Campo 1 (io e Adriano, 4ª volta al C1, 660 m in salita) Campo 1 - A.B.C. (Marco e Sandra, 660 m in discesa)	Misto 3 km Misto 3 km	4 h ½ 1 h 30'
39	06-05-04 Giovedì	Campo 1 - C2 basso (7500 m, inizio rocce) (io e Adriano, 1ª volta C2) Campo 2 - A.B.C. (io e Adriano, 1100 m in discesa, gli altri all'a.b.c.)	Misto 1,5 Misto 4,5	5 h 2 h
40	07-05-04 Venerdì	A.B.C. (6408 m) (a.b.c. 16° giorno) (tutti, giorno di riposo, splendida giornata)	-	-
41	08-05-04 Sabato	A.B.C. - Campo 1 al Colle Nord (N 28°01'01"; E 86°55'22"; 7066 m) (tutti, 660 m in salita, Adriano ed io 5ª volta al Colle Nord)	Misto 3 km	4 h ½
42	09-05-04 Domenica	C1 - C2 (7800 m circa, Marco e Sandra, forte vento, 1ª notte al C2) C1 - C2 basso - C1 - A.B.C (io e Adriano, causa forte vento)	Misto 2 km Misto 4,5	9 h 2 h ½
43	10-05-04 Lunedì	Campo 2 - Campo 1 - A.B.C. (Marco e Sandra) A.B.C. (io e Adriano, giorno di riposo, 19° giorno all'a.b.c.)	Misto 5 km -	4 h -
44	11-05-04 Martedì	A.B.C. – C.B.C. (N 28°08'30"; E 86°51'05"; 5172 m) (tutti, 1230 m) (discesa al c.b. cinese per riposarsi in attesa del tentativo alla vetta)	Morena 18 km	4 h 05'
45	12-05-04 Mercoledì	C.B.C. (tutti, riposo, dormiamo nella tenda tibetana) (scendo a Rongbuk per telefonare poi rientro in moto al c.b.c.)	A piedi 6 km	2 h
46	13-05-04 Giovedì	C.B.C. (tutti, riposo, dormiamo nella tenda tibetana) (2° giorno di riposo al campo base cinese, mi curo il mal di gola)	-	-
47	14-05-04 Venerdì	C. Base Cinese - C. intermedio - Advanced Base Camp (6408 m) Saliamo tutti direttamente al c. avanzato (è la 4ª volta per Giuseppe)	Trek 18 km	3 h + 4 h
48	15-05-04 Sabato	A.B.C. (6408 m) (a.b.c. 24° giorno) (giorno di riposo per tutti in attesa del tentativo alla vetta)	-	-
49	16-05-04 Domenica	A.B.C. - Campo 1 (tutti, 6ª volta al Campo 1, Adriano ed io)	Misto 3 km	4 h
50	17-05-04 Lunedì	Campo 1 (7066 m) – Campo 2 (7850 m) (Adriano ed io) Campo 1 (7066 m) – Campo 3 (8250 m) (Marco, Sandra e Dowa)	Misto 2 km Misto 3 km	9 h 11 h
51	18-05-04 Martedì	Campo 2 (7850 m) – Campo 3 (8250 m) (Adriano ed io) Campo 3 (8250 m) – Vetta (8848 m) – C3 (Dowa, Marco e Sandra)	Misto 1 km 2,5+2,5 km	5 h 10 h + 5 h

52	19-05-04 Mercoledì	C3 (8250 m) – Vetta (8848 m) – C3 (Giuseppe; Adriano sosta al C3) Campo 3 (8250 m) – A.B.C. (6408) (Dowa, Marco e Sandra)	2,5+2,5 km Misto 6 km	9 h + 4 h 7 h
53	20-05-04 Giovedì	Campo 3 (8250 m) – Vetta (8848 m) – Campo 3 (Adriano) Campo 3 (8250 m) – C2 (7850 m) (Giuseppe, Adriano sosta al C3)	Misto 5 km Misto 1 km	9 h + 7 h 2 h
54	21-05-04 Venerdì	Campo 2 (7850 m) – A.B.C. (6408 m) (Giuseppe) Campo 3 (8250 m) – Campo 2 (7850 m) (Adriano)	Misto 5 km Misto 1 km	6 h 2 h
55	22-05-04 Sabato	A.B.C. (6408 m) (tutti) Campo 2 (7850 m) - A.B.C. (6408 m) (Adriano)	- Misto 5 km	- 9 h
56	23-05-04 Domenica	A.B.C. (6408 m) (a.b.c. 32° giorno, tutti) (tutti, giorno di riposo)	-	-
57	24-05-04 Lunedì	A.B.C. (6408 m) - C.B.C. (io e Adriano); A.B.C. gli altri restano al bc) C.B. Cinese-Tingri (N 28°35'06"; E 86°36'50"; 4342 m) (io e Adriano)	Trek 18 km Jeep 81	6 h 3 h
58	25-05-04 Martedì	Tingri (4342 m)-Nyalam (3720 m)-Zhangmu (2230 m)-Kodari 1770 Kodari - Kathmandu (N 27°42'07"; E 85°18'55") Adriano ed io	Jeep 193 Taxi 115 km	6 h ½ 3 h ½
59	26-05-04 Mercoledì	Kathmandu (accompagnò Adriano alla Nepal International Clinic del Dott. Buddha per curare i congelamenti alle dita)	-	-
60	27-05-04 Giovedì	Kathmandu (chiusura conti e vendita materiali) A.B.C. - C.B.C. (Marco e Sandra, Dowa Sherpa e il cuoco Ngima)	- Trek 18 km	- 6 h ½
61	28-05-04 Venerdì	Kathmandu (io e Adriano) C.B.C. - Tingri (Marco e Sandra)	- Jeep 81 km	- 3 h
62	29-05-04 Sabato	Kathmandu (io e Adriano) Tingri - Nyalam - Zhangmu - Kodari - Kathmandu Marco e Sandra	- Bus 308 km	- 10 h
63	30-05-04 Domenica	Kathmandu (tutti) Cena finale tutti insieme		
64	31-05-04 Lunedì	Volo Qatar QR351: Kathmandu - Doha (p: 08:15, a: 10:25) Adriano Volo Qatar QR33: Doha – M. Malpensa (p: 13:15 a: 18:20) Adriano Volo Thai: Kathmandu – Bangkok (p: 15:30 a: 18:30) Giuseppe	A300 A300 A300	4 h 35' 4 h 30' 3 h
65	01-06-04 Martedì	Kathmandu (Marco e Sandra) Giorno di riposo e vendita maschere a ossigeno	-	-
66	02-06-04 Mercoledì	Kathmandu (Marco e Sandra) Giorno di riposo e vendita materiali rimasti (gas, bombole)	-	-
67	03-06-04 Giovedì	Kathmandu (Marco e Sandra) Giorno di riposo e preparazione bagagli	-	-
68	04-06-04 Venerdì	Volo Qatar QR351: Kath - Doha (p: 08:15, a: 10:25) Marco e Sandra Volo Qatar QR33: Doha – M. Malpensa (p: 13:15 a: 18:20) “	A300 A300	4 h 35' 4 h 30'

Alcuni dati statistici riferiti alla mia salita: n°4 viaggi a/r totali dal campo base cinese al campo base avanzato; n°6 viaggi complessivi dal campo base avanzato al colle nord (Campo 1); n°3 viaggi complessivi dal Campo 1 al Campo 2; n°1 viaggio al C3 in vetta, 28 giorni dopo aver montato il campo base avanzato. Per me e Adriano la spedizione è durata 53 giorni da Kathmandu a Kathmandu. La spedizione si è chiusa ufficialmente il 31 maggio, per cui ha avuto una durata totale di 64 giorni dall'Italia all'Italia e di 54 giorni dalla partenza da Kathmandu al ritorno a Kathmandu. Pur potendo guadagnare una settimana circa su questi tempi, è comunque bene disporre di ampio margine in una spedizione del genere.

4. Corrispondenti utilizzati e fornitori di servizi

4.1 Fornitori di servizi

Italia

Organizzazione tecnica: **Viaggi nel Mondo** – Largo Grigioni, 7 - 00152 – Roma, per il piano voli, www.viaggiavventurenelmondo.it

Nepal

In Nepal, l'organizzazione tecnica (logistica) è stata a cura dell'Agenzia **Sherpa Alpine Trekking Service Ltd.** di Kathmandu, Keshar Mahal, Thamel, P.O. Box-2390, Thamel, Kathmandu:

Tel: (+977) 1 410118, Fax: (+977) 1 415254

Cell: +977 9810 31305

Email: sats@wlink.com.np

Cina (Tibet)






Riguardo ai permessi ed ai trasporti in Tibet il referente è il T.M.A. (Tibetan Mountaineering Association), da noi non contattato direttamente ma tramite la Sherpa Alpine Trekking di Kathmandu. Il T.M.A. (branca Tibetana del C.M.A (Chinese Mountaineering Association) è il fornitore ufficiale di servizi per le spedizioni alpinistiche in Tibet e dispone di un ufficio a Kathmandu. La sede di Pechino si trova in Tiyuguan Road, 9

Tel: (+86) 010 67123796, Fax: (+86) 010 67111629

Email: cma@sport.gov.cn

Infine, il permesso di trekking al campo base avanzato dell'Everest è rilasciato direttamente sul posto (al campo base cinese dell'Everest) e va richiesto all'ufficiale di collegamento cinese.

5. Telefoni, Voli, Permessi, Ossigeno

-  **Per telefonare dall'Italia in Nepal** si compone il numero **00977** + Prefisso (senza lo zero) + Numero Locale. Per telefonare **dal Nepal in Italia: 0039** + Prefisso + Numero. Dal **Tibet in Italia: 0039** + Prefisso + Numero. Dall'**Italia in Tibet (Cina): 0086** + Prefisso + Numero.
-  **Il volo** di andata tra Malpensa e Doha dura 5 ore e 22 minuti. Il fuso orario è di +1 ora se vige l'ora legale, oppure due ore se vige l'ora solare. **Il volo** di andata tra Doha e Kathmandu dura 4 ore e 20 minuti circa. La differenza di fuso è di 2 ore e trenta in più. Per le riconferme dei voli Qatar recarsi nell'ufficio di Kathmandu oppure telefonare al +977 1 256579/257712.
-  **Il chilometraggio** in fuoristrada in **TIBET**, dalla frontiera di Kodari al campo base cinese dell'Everest, è di 279 km. I mezzi di trasporto erano due jeep Toyota Landcruiser per le persone ed un camion per il trasporto dei viveri e dei bidoni delle attrezzature.
-  **Il Permesso** di salita all'Everest è comprensivo di tutti i trasporti via terra in Cina, dal confine di Kodari-Zhangmu al campo base avanzato, inclusi 4 yak a persona (40 kg per yak) durante il trekking di due giorni dal campo cinese al campo avanzato (andata e ritorno). I servizi sono a cura del C.T.M.A. e comprendono l'invito necessario per ottenere il visto d'ingresso per l'intera durata della spedizione. Il costo del visto è a parte e va richiesto all'ambasciata cinese di Kathmandu. Per un gruppo di 4 persone, il costo del permesso di salita alla cresta nord est dell'Everest è di **4.200 \$ Usa/pax** (tariffa 2004). Il costo del permesso di trekking dal campo base cinese al campo avanzato è di **100 \$ Usa/pax** e si ottiene sul posto senza particolari formalità (solo per i trekker, essendo incluso nel costo del permesso di salita degli alpinisti).
-  **L'Ossigeno** necessario alla salita all'Everest l'abbiamo acquistato a Kathmandu. Due bombole grandi a persona da 4 litri per 5 kg di peso l'una più un respiratore sono necessarie e sufficienti per salire e scendere in sicurezza dal campo 3. Se regolate a 2 litri al minuto garantiscono un'autonomia di circa 18 ore. Il costo è di 270 usd/bombola piccola da 2 lt e 470 usd per la bombola grande da 4 lt + 370 usd la maschera con l'erogatore. Per derivare l'autonomia occorre moltiplicare la capacità della bombola espressa in litri per un coefficiente numerico fisso che vale 280 (da non confondere con le atmosfere): si ottengono così i litri totali di ossigeno disponibili. Esempio per una bombola da due litri: 280 x 2 = 560 lt totali, per una bombola da 4 lt: 1120 lt totali. Consumi: per salire su difficoltà medie si setta l'erogatore a 2 lt/min, per dormire basta regolare a 1 lt/min. I conti sono presto fatti: una bombola grande contiene 4 litri -> 280 x 4=1120 lt totali. Per salire si usano 2 lt/min, per cui 1120/2=560 minuti totali, circa 9 ore e 20 min. Una bombola da 2 litri dura ovviamente la metà, cioè 4 ore e mezzo. In discesa l'erogatore si può abbassare a 1,5 lt/min e si guadagnano altre 3 ore. Se però si vuole ossigeno anche per dormire una notte al C3 senza intaccare le 2 bombole grandi, allora occorre avere una terza.

6. Dove Pernottare

CATEGORIA: *** = 3 stelle ** = 2 stelle * = 1 stella ☹ = Da evitare	Il giudizio sugli alberghi è soggettivo e tiene conto del rapporto qualità/prezzo: Buono = ☺; Suff. = ☹; Insuff. = ☹, Da evitare = ☹. La scritta con colaz. significa che la colazione è inclusa nel prezzo, N.B.: i prezzi sono in Rupie nepalesi o dollari per camera doppia. Si consideri 1 Rupia nepalese ~ 1,16 Eurocent; 1 € ~ 86 Rupie.
----------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Località	Nome Hotel	Indirizzo	Cat/Giud	Tel/Fax	Prezzo
1. Kathmandu	Hotel "Thamel"	Ward 29, Block 16/57 Thamel	(TLF) ** ☺	417643 418547	560 Rs/pax (8 Usd/pax) con colaz.

Oltre all'hotel di cui sopra abbiamo pernottato un totale di 46 notti nelle tende fornite dalla Sherpa Alpine. Per il resto abbiamo pernottato negli spartani lodge tibetani di Nyalam e di Tingri per un totale di 7 notti (Adriano ed io), comprese nel costo del permesso, al pari del vitto. In pratica si è "ospiti" dei cinesi. Le guest house tibetane erano il Gang Jian Hotel a Zhangmu, lo Snowland Hotel a Nyalam e l'Everest View Hotel a Tingri.

7. Dove Mangiare

GIUDIZIO: ☺ = Buono ☹ = Discreto ☹ = Scarso ☹ = Da evitare	I ristoranti indicati sono quelli dove effettivamente si è cenato; nel giudizio è considerato il rapporto globale tra il prezzo pagato e la qualità. N.B.: i prezzi sono in Rupie nepalesi, per persona, alcolici e bevande incluse. Si consideri 1 Rupia nepalese ~ 1,16 Eurocent; 1 € ~ 86 Rupie.
-------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Località	Nome Ristorante	Indirizzo	Giudizio	Telefono	Prezzo/pax
1. Kathmandu	Everest Steak House	Chhetrapati	☺	260471	480 Rp
2. Kathmandu	Ristorante "Thamel House"	Thamel Thole thouse@mos.com.np	☹	410388	756 Rp
3. Kathmandu	"Nepalese Kitchen Restaurant"	Chhetrapati (di fronte all'Everest Steak)	☺	—	255 Rp

I ristoranti segnalati sono quelli dove abbiamo cenato a Kathmandu all'inizio e alla fine del viaggio. A Kathmandu, in zona Thamel, c'è solo l'imbarazzo della scelta, tuttavia riporto alcuni indirizzi perché si tratta, per un verso o per l'altro, d'istituzioni per gli stranieri a Kathmandu.

Durante la traversata da Zhangmu a Tingri i pasti erano compresi nel pacchetto dei servizi del T.M.A. (C.M.A.) e sono stati consumati in ristoranti locali convenzionati. Dal campo base cinese in su entrambi i gruppi (trekking e alpinisti) hanno usufruito dei servizi mensa dell'agenzia nepalese, opportunamente integrati con acquisti in loco di carne e con viveri propri portati dall'Italia.

Durante il soggiorno ai campi base cinese e avanzato, altrochè durante il trekking, i pasti sono stati preparati dalla Sherpa Alpine nella persona del cuoco nepalese dell'Agenzia, Ngima Sherpa. I viveri, la tenda mensa ed il gas per cucinare sono stati portati con noi da Kathmandu e forniti dall'Agenzia nepalese.

Ho pagato in anticipo la Sherpa Alpine a Kathmandu per il pacchetto di servizi al campo base cinese e avanzato dell'Everest e per il trekking (portatori tibetani esclusi) il resto del viaggio essendo coperto dai servizi del C.M.A. cinese, inclusi nella quota del permesso di salita.

8. Valute & Cambi

Paese	Valuta	Cambio ufficiale Dicembre 2003		Altro cambio Dicembre 2003	
		1 Euro	1 Dollaro	1 Euro	1 Dollaro
Nepal	Rupia nepalese Rs	1 € = 86,28 Rs	1 \$ = 70,15 Rs	1 € = 90,20 Rs	1 \$ = 72,00 Rs
Cina (Tibet)	Yuan ¥	1 € = 9,6 ¥	1 \$ = 8,0 ¥	-	-

La valuta in Nepal è la **Rupia Nepalese** o **Rs**. Nel marzo del 2004 la parità Euro/dollaro era di circa 1,23 (1€ = 1,23 \$), pertanto la rupia nepalese valeva circa 1,16 Eurocent. La valuta che consiglio per la cassa comune è l'Euro, da cambiare in Rupie in loco, preferibilmente a Kathmandu, presso uno dei tanti sportelli di cambio in Thamel. In Cina (Tibet) non c'è necessità di cambiare valuta salvo per piccole spese personali per telefonate, bevande etc'.

Paese	Visto	Tassa d'ingresso/d'imbarco	Formalità da espletare in arrivo ed in partenza
Nepal	Si (30 \$)	Si 1.100 Rs	Controllo passaporto e visto Compilare la carta di sbarco in ingr.
Cina (Tibet)	Si (45 \$)	Si	Controllo passaporto e visto collettivo Compilare i moduli appositi

Il visto per il Nepal costa 30 \$ e ha validità 30 giorni, si prende all'aeroporto o in dogana (per es. a Kodari). Il multiple entry non esiste più, per cui ogni volta che si esce occorre un nuovo visto. Per soggiorni inferiori alle 48 ore il visto nepalese è gratis. E' necessaria una foto tessera ed un modulo con dati personali che si compila al momento. La tassa d'imbarco per i voli internazionali va pagata dopo il check-in e prima dei controlli, costa 1.100 Rp a persona. Il visto cinese è necessario per entrare in Tibet è collettivo e non necessita di foto, ma costa 45 \$ a persona. L'unica formalità da espletare in ingresso è il controllo del visto e del passaporto e la compilazione e consegna di una carta di arrivo che riporta le generalità e i dati personali. Una carta d'uscita va compilata al momento di lasciare il paese. In Tibet si può entrare o uscire solo col visto collettivo in originale, per cui se le circostanze dovessero rendere necessario un rientro anticipato di uno o più partecipanti occorre che portino con sé il foglio del visto e che vengano cancellati. Il visto viene poi riconsegnato a chi resta.

9. Spese Comuni, Fondo Trasporti

9.1 Fondo Spese Comuni

Ogni membro della spedizione ha versato la somma di **500 \$** che hanno coperto il costo dell'albergo e del vitto a Kathmandu, del visto nepalese e di quello cinese, dell'aiuto cuoco tibetano, dei materiali di consumo per la spedizione (pala, bilancia, chiodi, fittoni, materassini, integrazione viveri, portatori, 24 bombolette di gas Primus), ossigeno escluso. Le spese personali fuori cassa per telefonate, cartoline e internet a Kathmandu e in Tibet, sono valutabili intorno a **350 \$** a persona a cui occorre aggiungere **910** dollari/pax per 2 bombole e 1 respiratore, acquistati in precedenza a Kathmandu. Il respiratore è stato venduto al ritorno, consentendo un recupero di **150 \$/pax**. Sommando algebricamente il tutto per Adriano e me si giunge ad una cifra di **1750 \$**.

9.2 Fondo Trasporti

In questo viaggio il fondo trasporti era fissato in **1800 \$/pax**, che sono stati versati alla Sherpa Alpine a copertura di 40 gg di servizi logistici al c.b. (40gg x 45 \$/gg = **1800 \$/pax**). I restanti 8 giorni di servizi logistici al c.b.c. erano in comune col gruppo di trekking e facevano parte di un altro pacchetto, in cui era incluso il costo del trasporto in bus privato da Kathmandu a Kodari (115 \$/mezzo) e il cuoco (2250 \$). In tutto la spedizione è costata (escluso lo sherpa, a carico di Marco e Sandra): **1750 \$ + 1800 \$ + 4200 \$ = 7750 \$** \approx **6300 € + 780 €** per il volo \approx **7100 €/pax**.

10. Clima, Equipaggiamento tecnico, Salute

10.1 Clima

Paese	Regione	Stagione monsonica	Stagione invernale
Nepal	Kathmandu	Da maggio a settembre 20÷28 °C	Da ottobre a marzo 10÷18 °C
Tibet	Tingri	Da giugno ad agosto 10÷18 °C	Da novembre a marzo -5÷10 °C

Nei primi giorni di aprile il clima nelle regioni del Tibet a ridosso della catena himalayana è rigido, con le nevi invernali che ancora indugiano sopra i 4000 m. A partire dalla prima decade di aprile le giornate divengono progressivamente più calde. Sono però ancora possibili bruschi cambiamenti del tempo e precipitazioni nevose alla quota del campo base. La neve, che può raggiungere qualche cm, non ha in questa stagione grande durata a causa delle temperature diurne relativamente elevate. I venti ad aprile al campo base cinese e avanzato dell'Everest sono forti e non sono da sottovalutare. Il vento ha un andamento periodico con ciclicità settimanale e solo nella seconda metà di maggio cala in modo tale da permettere la salita. In concomitanza, le temperature crescono e rendono possibile l'ascensione alla parte alta della montagna. Tuttavia la "finestra" di bel tempo, prima del sopraggiungere del monzone estivo, raramente supera i sette giorni e mai tutti insieme. Il pericolo è costituito da perturbazioni improvvise che sfuggono alle previsioni meteo. La rapidità nella salita resta un fattore chiave per evitare guai.

10.2 Equipaggiamento tecnico

E' consigliabile un abbigliamento a strati (si passa dalla camicia nelle ore calde del giorno alla giacca in piuma, ai guanti e al passamontagna la sera). Riassumo qui brevemente, senza alcuna pretesa di esaustività, il vestiario consigliato: un paio di scarpe da ginnastica e uno di scarponcini da trek; scarpe da 8000 (Millet o Scarpa), ramponi, piccozza, imbrago, jumar; 3 paia di calze da montagna pesanti tipo Thorlo e due di calze più leggere; due sacchi a pelo di piumino: pesante e leggero; una tuta integrale di piumino dal campo uno in su; due tende d'alta quota a testa, una giacca a vento di piuma; un windstopper, guanti pesanti di piumino e muffole di lana cotta, guanti leggeri; sottoganti; 2 maglie pesanti in pile; sottopantaloni in pile o capilene (se i pantaloni sono leggeri); pantaloni da trek e c.b. tipo Montura; ricambi di magliette in capilene e camicie pesanti; berretto e passamontagna in pile; cappello per il sole e/o pioggia; foulard; occhiali da sole anti UV; creme solari anti U.V. per labbra & viso; borraccia; coltellino; pila frontale con pile di ricambio; utili i bastoncini telescopici da sci; asciugamano; necessarie da toeletta; fazzolettini di carta, carta igienica; biancheria intima (mutande); macchina fotografica e rullini di scorta.

10.3 Salute

Tutti i farmaci personali d'uso frequente. A titolo d'esempio: l'Imodium in caso di dissenteria, un analgesico come l'Aspirina, un antibiotico come il Bimixin per le infezioni intestinali. Utile il Compeed (cerotto contro le vesciche). Un discorso a parte merita il mal di montagna, che in una spedizione d'alta quota è sempre in agguato. Pur non pretendendo di esaurire l'argomento, per il quale rimando al medico e a pubblicazioni specializzate, riassumo nel seguito alcune nozioni sulla sindrome da malattia acuta da montagna: l'A.M.S. Il mal di montagna è identificabile in tre varianti che potrebbero essere anche concomitanti. Queste sono: AMS, High Altitude Pulmonary Oedema (HAPE) e High Altitude Cerebral Oedema (HACE). Tutte sono causate dalla diminuzione della disponibilità di ossigeno. Noi avevamo il Decadron iniettabile per l'HACE e l'Adalat per l'HAPE, che per fortuna non abbiamo usato. Tuttavia, il problema maggiore per una spedizione all'Everest è costituito dalle malattie dell'apparato respiratorio e dal mal di gola, che possono degenerare in bronchiti, sinusiti etc. Sono malanni inevitabili, provocati dal vento e dai forti sbalzi termici giornalieri. Consiglio di portarsi antibiotici specifici per le malattie dell'apparato respiratorio: tutti i farmaci d'impiego assai più frequente di quelli contro il mal di montagna, che di solito non si utilizzano se si fa un'acclimatazione idonea, controllando ogni giorno la pressione, la **saturazione** (col saturimetro), le urine ed il peso corporeo, come abbiamo sempre fatto.

11. Il trekking e la via di salita, cresta nord-est

L'itinerario indicato sulla mappa è il percorso del trekking dal campo base cinese al campo base avanzato dell'Everest. Occorre raggiungere il **Campo base cinese** (N 28°08'30"; E 86°51'05"; **5172 m**) posto a 81 km di sterrato dal villaggio tibetano di **Tingri**, via percorribile in tre ore con mezzi fuoristrada. Il campo base cinese dell'Everest si trova alla testata della valle glaciale di **Rongbuk**, 8 km a monte dell'omonimo monastero situato alla quota di 5015 m, nel punto ove termina la strada. Dal campo base cinese un trekking di 18 km di sviluppo che si percorre solitamente in due giorni, facendo tappa al **Campo Intermedio** (N 28°05'08"; E 86°54'51"; **5800 m**, 3½ ÷ 4 ore dal c.b.c.), conduce al **Campo base avanzato** (N 28°01'53"; E 86°56'28", **6408 m**, 3½ ÷ 4 ore dal campo intermedio) situato sulla morena sinistra orografica del vasto anfiteatro glaciale racchiuso tra la parete sud-est del Changtse e la cresta nord-est dell'Everest.

Qui avviene la maggior parte dell'acclimatazione. Dal campo base avanzato, o ABC, si risale la morena per un km circa salendo molto gradualmente di quota per un centinaio di metri sin quando la morena termina a ridosso della parete sud-est del Changtse. Da questo punto si punta direttamente al centro del circo glaciale in direzione del **Colle Nord** con un percorso quasi pianeggiante di 800 m di sviluppo che porta sotto alla prima ripida rampa di ghiaccio in direzione del Colle. Il resto del dislivello (400 m, corde fisse) lo si percorre risalendo la parete di ghiaccio sino ad un avvallamento glaciale della cresta come **Colle Nord** dove si monta il **Campo 1** (N 28°01'01"; E 86°55'22"; **7066 m**, 4 ore). La salita per giungere in cresta è articolata, su terreno che alterna brevi tratti ripidi (tre tratti a 60°-70° di 20 metri cadauno circa di cui il più impegnativo è l'uscita, variabile di anno in anno) a lunghe rampe a zig-zag per evitare i crepacci. La salita dal **Campo base avanzato** al **Campo 1** richiede dalle 3 ore e 30' alle 4 ore in dipendenza dal livello di allenamento e di acclimatazione. Lo sviluppo è di 3 km circa per un dislivello complessivo di 660 m che dipendono dalla quota sulla morena a cui è posto il campo base avanzato. Questa prima parte della salita presenta scarsi pericoli dovuti ai crepacci ma richiede ramponi, imbragatura e l'uso dello jumar sulle fisse. Dal **Campo 1** si continua la salita lungo la cresta nord-ovest, un'ampia cresta nevosa larga una trentina di metri con pendii che possono raggiungere i 30° nei punti più ripidi. Dopo un km e mezzo circa la cresta diventa rocciosa. Il percorso di salita verso il **Campo 2** è interamente attrezzato con corde fisse, utili più che altro per velocizzare la discesa. Anche se alcune spedizioni fanno il campo al termine della parte nevosa della cresta, alla quota di 7550 m, la maggior parte preferisce salire di altri 200-300 m. A causa della ripidezza delle roccette e della scarsità delle piazzole disponibili le tende del **Campo 2** non sono raggruppate in un unico punto ma si trovano distribuite sull'ampio pendio roccioso della cresta a quote comprese tra i 7550 m ed i 7850 m (sette-nove ore dal C1 per ottocento metri di dislivello e 2 km circa di sviluppo).

Dal **Campo 2** si prosegue sulla cresta rocciosa che si allarga sino a divenire tutt'uno con la parete nord. Si sale verso destra sino ad aggirare il filo di cresta, ora meno evidente, per risalire obliquamente un piccolo nevaio e continuare in alto su pendio di sfasciumi. Poco sotto il **Campo 3** il pendio si trasforma in un ampio pendio roccioso sui 30°-35° da cui si giunge al **Campo 3** alla quota di 8250 m circa, distante 1 km dal C2, ore 4, duecento metri al disotto del filo della cresta nord-est.

Dal **Campo 3** si parte verso mezzanotte (ora nepalese) in direzione obliqua verso sinistra (salendo) per gradoni sbrecciati di ghiaia fino ad una ripida rampa nevosa che si risale direttamente fin sotto una parete verticale alta 5 metri, il **primo "step"** III°, fisse (ore 2). Si prosegue appena sotto il filo di cresta per canalini e rampe sino a rimontarlo e percorrerne il filo per alcune centinaia di metri in falso piano su neve. Si affronta quindi un paretino che riporta sul filo di cresta e si traversa obliquamente un paio di metri sotto il filo di cresta sino alla **"roccia a fungo"**, 8600 m, 4 ore da **C3**. Dopo un paio di tiri su di un traverso inclinato a 40° si giunge al disotto del muro del **2° risalto**, alto 20 metri alla quota di 8650 m (VI° in libera?). Si risale a forza su blocchi verticali sino alla scala di alluminio cinese, alta 3 metri e assicurata con cordini instabili. La scala termina sotto ad un piccolo tetto strapiombante alto un metro circa, che occorre superare uscendo a destra e risalendo un paretino verticale di due metri con l'aiuto di numero corde fisse. Ritornati sul filo di cresta, questa si allarga sino a diventare quasi pianeggiante, con tracce di sentiero. Si giunge così davanti al **3° risalto**, 8700 m, (7 ore dal C3) un tratto di roccette articolate alto una ventina di metri che si risalgono agevolmente al centro per un canalino roccioso I°- II° sino ad arrivare ai piedi della piramide nevosa sommitale. Questa presenta una pendenza di 35° e si affronta al centro sino ad

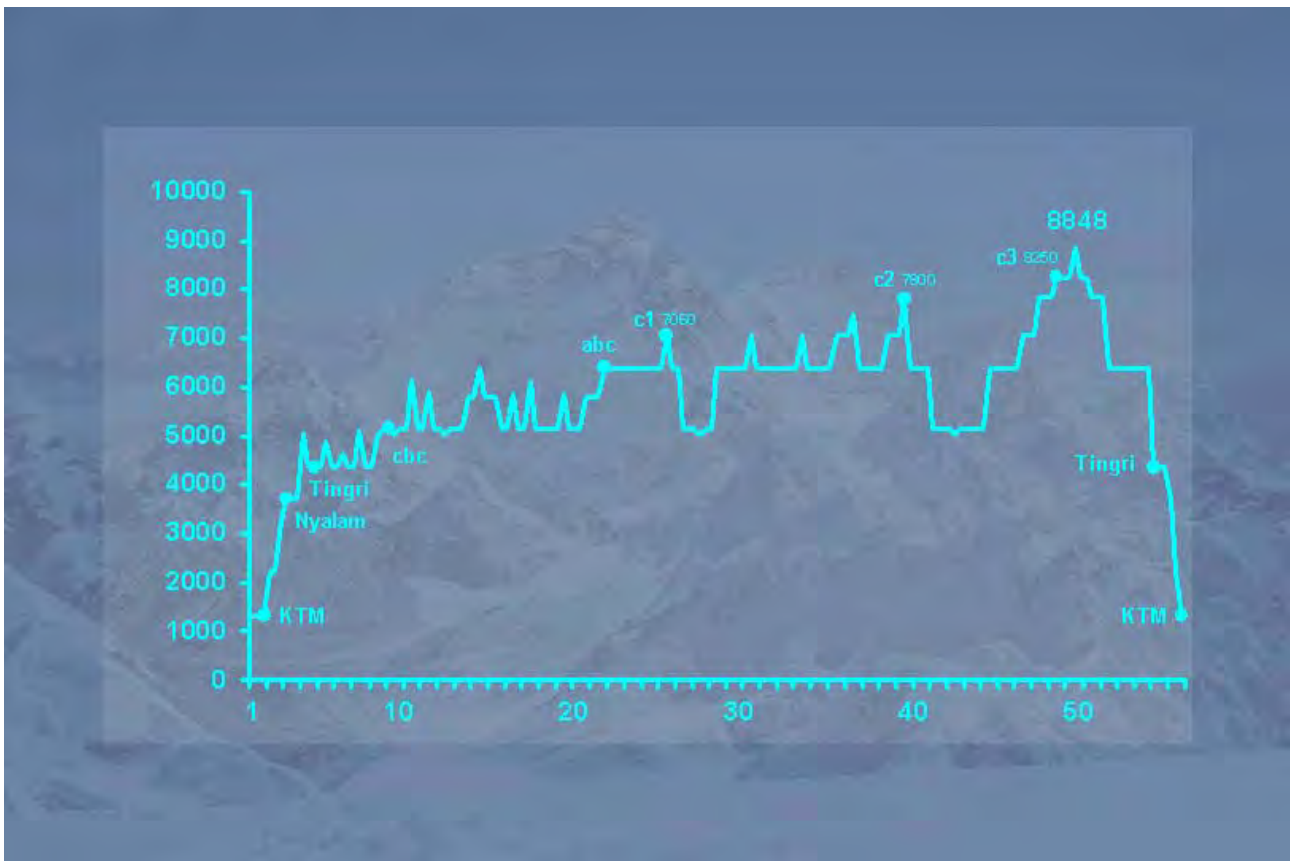
uscire sulla destra prima della terminale, una trentina di metri sotto quella che sembra essere la vetta. Si attraversa quindi su cengette rimanendo alla stessa quota, in modo da portarsi in pieno lato nord. Da qui si risale un ampio diedro che porta di nuovo in cresta. Il filo di cresta ritorna nevosa e strapiombante sul alto ovest, proseguendo su ghiaccio per tratti piani alternati ad altri più ripidi sino al seracco sommitale (ore 8-9 dal C3 per 2,5 km di sviluppo su terreno misto). Il giorno 18 maggio 2004 hanno raggiunto la vetta **Marco Tossutti** accompagnato da **Dowa Sherpa** e **Alessandra Canestri** che si fermava una trentina di metri sotto alla vetta. Il giorno seguente, 19 maggio 2004, alle ore 9:30 raggiunga la vetta **Giuseppe Pompili** e il giorno seguente **Adriano Dal Cin**, 28 giorni dopo essere giunti all'ABC e 52 giorni dopo la partenza dall'Italia.

Alcuni dati statistici riferiti alla mia salita : n°4 viaggi a/r totali dal campo base cinese al campo base avanzato; n°6 viaggi in tutto dal campo base avanzato al colle nord (Campo 1); n°3 viaggi in tutto dal Campo 1 al Campo 2; n°1 viaggio al C3 in vetta, 28 giorni dopo aver montato il campo base avanzato. Per me e Adriano la spedizione è durata 53 giorni da Kathmandu a Kathmandu.

Mappa del percorso del trekking e della salita all'Everest



Altimetria da Kathmandu a Kathmandu



Altimetria da Kathmandu a Kathmandu

STATISTICHE UFFICIALI DELLE 1660 ASCENSIONI ALL'EVEREST (1953-2002)

Sud 1061
 Nord 567
 Est 13
 Ovest 19

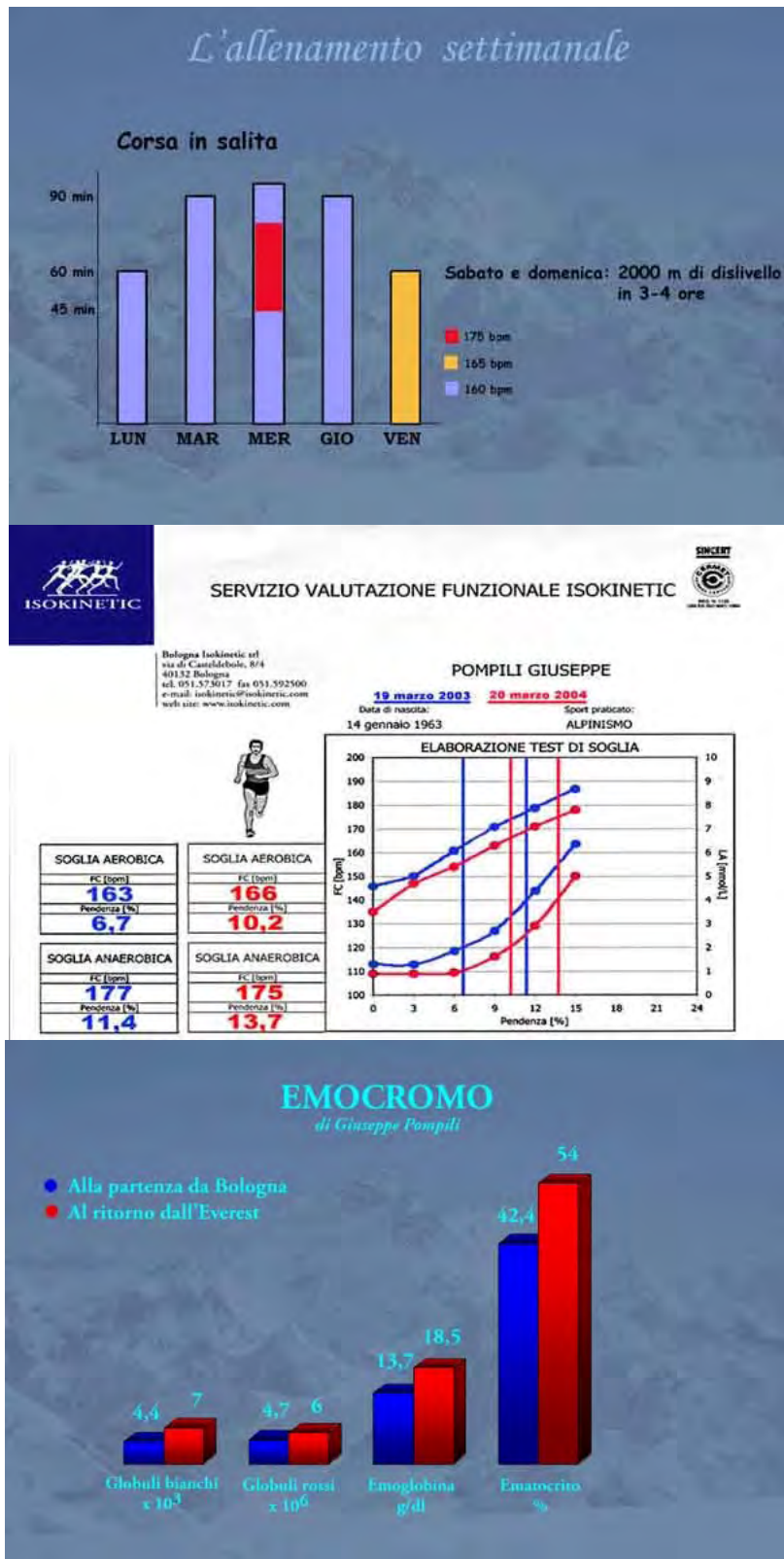
ITALIANI DA SUD

R. Carrel
 M. Minuzzo
 F. Innamorati
 C. Benedetti
 R. Messner
 G. Petigax
 L. Mazzoleni
 M. Panzeri
 O. Santini
 A. Blanc
 G. Verza
 S. Moro
 M. Merelli
 S. Mondinelli
 A. Magliano

ITALIANI DA NORD

R. Messner
 B. Bonali
 M. Bianchi
 C. Kunerner
 R. Patscheider
 F. De Stefani
 H. Kammerlander
 S. Martini
 M. Dibona
 S. Moro
 M. Curnis

12. L'allenamento specifico per l'Everest



Riporto qui i grafici dell'allenamento settimanale, seguito dal Dott. Roi della Isokinetic di Bologna <http://www.isokinetic.com> e protrattosi per un anno, unitamente all'esito del test di soglia fatto un anno prima e al momento della partenza per l'Everest. Si evidenziano i progressi fatti nell'innalzamento della soglia aerobica. Per info: <http://www.paesieimmagini.it/Everest/Soglia.htm>

13. Guide, Letture Consigliate & Mappe

13.1 Guide & Letture

1. Andy Fanshawe, Stephen Venables - **Himalaya in stile alpino - Gli itinerari più affascinanti sulle cime più alte** - Copyright 1995, 1ª Edizione Italiana ottobre 1996, Vallardi Editori pp.192, £ 45.000
2. Richard Sale & John Cleare - **On the top of the world - Climbing the world's 14 highest mountains** - HarperCollins Publishers, 1ª Edizione Inglese 2000. pp.228 16,5 \$
3. Nina Rao - **Himalayan Desert, Tibet Ladakh, Lahul, Spiti, Mustang** - Roli Books Pvt. Ltd. New Delhi. 1ª Edizione Inglese '99. pp.96 500 Rupie.
4. Roberto Mantovani - **Everest - La storia del gigante Himalayano** - White Star S.r.l. Vercelli. 146 pp. 32 €
5. Walt Unsworth - **Everest** - Mursia Editore 1991. Biblioteca della montagna n°7 696 pp. 80.000 £.
6. Reinhold Messner - **Everest** - Istituto Geografico De agostini Novara 1979.255 pp. 20.000 £.

13.2 Mappe

- 1 **China Tibet Tour Map**, Pubblicata in Tibet da Chengdu Map Publishing House. Book No. ISBN7-80544-291-8/K.280. Prima Edizione 1993
2. **O.N.C. Foglio H-9 Edizione 8** Scala 1:1.000.000. Operational Navigation Chart. Stock n°ONCXXH09. Pubblicata dal Defense Mapping Agency Aerospace Center. St. Louis - Missouri. Revised January 1984. 25.000 £.
3. **Tibet, Nepal, Bhutan** 1:2.000.000 Grandi Carte Stradali. F.M.B. Bologna. 15.000 £
4. **Cina** 1:4.000.000 Grandi Carte Stradali. Studio F.M.B. Bologna. 20.000 £.
6. **Nepal** 1:800.000 - ITMB Publishing - WorldWide Books and Maps, 736A Granville Street, Vancouver B.C. Canada
7. **Latest Map of Kathmandu to Tibet - Kathmandu to Lhasa**. 1:1.000.000 - Mandala Maps - Kathmandu.

14. Diario Giornaliero

1. **29-03-04** **Lunedì** Volo Qatar **QR034: Milano Malpensa – Roma Fiumicino** (p.: 20:34 a.: 21:25)
Volo Qatar **QR034: Roma Fiumicino – Doha** (p.: 23:06 a.: 04:50) +1 h di fuso
Alle 13:30 ci troviamo al casello di Padova, dove Marco e Sandra, con un pulmino guidato dal padre, raccolgono Adriano e me, oltre ai nostri bagagli, per andare all'aeroporto. Il ritrovo col gruppo di trekking è fissato alle 17:30 a Malpensa. Avevamo contrattato una franchigia di 360 kg di bagaglio da spedire più 80 kg di bagaglio a mano. Noi quattro della spedizione abbiamo 234 Kg di bagaglio a cui si aggiungono altri 47 kg di bagaglio a mano per un totale di 281 Kg mentre i 6 partecipanti al trekking sono entro i 120 kg di bagaglio da spedire più una cinquantina a mano. Siamo complessivamente perciò entro i limiti concordati di 440 Kg in totale e non ci sono eccessi di peso da pagare. Alle 20:34 decolliamo per Fiumicino, dove siamo in transito per Doha. Decollo alle 23:06 e atterraggio a Doha dopo 4 ore e 43 minuti alle 4:50 locali.
2. **30-03-04** **Martedì** Volo Qatar **QR350: Doha – Kathmandu** (d:8:52; a:15:37 loc.) +2h ¾ di fuso
Kathmandu (N 27°42'07"; E 85°18'55"; 1327 m)
Cambiamo aeromobile e quindi ripartiamo per Kathmandu alle 8:52 locali. Giungiamo all'aeroporto di Tribhuvan alle 15:37 locali, dopo 4 ore esatte di volo. Facciamo il visto provvisorio valido entro 3 giorni senza pagare i 30 \$, in quanto contiamo di lasciare il Nepal via terra per il Tibet entro il 2 aprile. Il

corrispondente Tshering ci viene a prendere e ci porta all'hotel Thamel. Alle 19:30 ci concediamo una lussuosa cena nepalese al vicino Thamel House, per 680 Rs a persona.

3. **31-03-04** ***Kathmandu*** (N 27°42'07"; E 85°18'55"; **1327** m)
Mercoledì Visita di Kathmandu e della valle (pernottamento all'hotel Thamel)
Ci svegliamo alle 7. Inizio il diario medico dei miei parametri fisiologici: cuore a riposo 51 bpm, saturazione 97%, pressione min/max 90/140. Adri 80/120. Alle 9 un pulmino da me in precedenza prenotato ci viene a prendere per fare un giro turistico. Rimango assieme ai 3 membri della spedizione, per fare acquisti di materiali tecnici (corda, moschettoni, bombole di gas Primus a 660 Rs l'una, ossigeno a 350 usd/4lt, pala). Cambio 1000 usd di c.c. in 70150 Rs. Saldo a Tshering i 1800+4200 usd/pax dei servizi e del permesso per la spedizione assieme ai 2300 usd di cassa trasporti del gruppo trekking. Alle 19:30 tutti e 10 a cena alla Everest Steak House, 300 Rs/pax.
4. **01-04-04** ***Kathmandu*** (N 27°42'07"; E 85°18'55"; **1327** m)
Giovedì Visita di Bhaktapur (pernottamento all'hotel Thamel)
Sveglia alle 5:30. Cuore a 50 bpm, sat. 98%, pressione 95/140. Colazione alle 8. Il gruppo di trekking si reca col pulmino in visita a Bhaktapur. Pago il noleggio di un giorno e mezzo di pulmino a Tshering 3500 Rs. con la c.c. e 8 usd/gg/pax per l'hotel Thamel (T/L free). Acquisto inoltre per 4050 Rs i materiali per la puja, che faremo assieme al gruppo di trekking. Ceniamo al vicino Rum Doodle, in Thamel per 4200 Rs in 11 (con Dowa Sherpa).
5. **02-04-04** ***Kathmandu – Kodari*** (**1770** m) (+ 2 h ¼ di fuso) - ***Zhangmu***
Venerdì ***Zhangmu*** (N 27°59'21"; E 85°58'55"; **2230** m) - ***Nyalam***
Ci svegliamo alle 4:30. Cuore a riposo a 47 bpm, sat. 98%, press. 85/140. Colazione in hotel e poi partenza alle 5:45 su di un bus privato, diretti a Kodari. Alle 10 siamo a Kodari e iniziamo le pratiche per il passaggio in Cina. Alle 12, dopo una scrupolosa visita anti Sars sul ponte dell'amicizia siamo finalmente in Tibet. Piove. I 9 km di strada sino a Zhangmu sono ingombri per le frane e i lavori in corso. Impiegheremo più di un'ora per arrivare alla dogana cinese. Regoliamo gli orologi per via del fuso di 2 ore e un quarto. Alle 16 siamo a Zhangmu e qui tocca sottostare nuovamente ai controlli. Finalmente alle 17 di Pechino convinco gli autisti tibetani a portarci a Nyalam, 3700 m, in modo da iniziare l'acclimatazione. Alle 18:30 giungiamo a Nyalam e alloggiamo al solito Snowland. Ceniamo al ristorante di fronte (spese a carico CTS). Durante la notte nevicata.
6. **03-04-04** ***Nyalam*** (N 28°09'34"; E 85°58'50"; **3720** m)
Sabato Escursione di acclimatazione (pernottamento all'hotel Snowland)
Ci sveglia il sole alle 8:30. Cuore a riposo a 57 bpm, sat. 90%, press. 90/145. Oggi la giornata è dedicata al riposo, ma riusciamo ugualmente a fare una passeggiata nei dintorni del paese. Cena come ieri e poi 30 min. di collegamento ad Internet (ebbene sì, è arrivata anche qui) a 10 ¥.
7. **04-04-04** ***Nyalam*** - Tong La (**5050** m) - ***Tingri*** (N 28°35'06"; E 86°36'50"; **4342** m)
Domenica Pernottamento in guest house l'"Everest view Hotel"
Sveglia alle 8:15: 57 bpm, sat. 94%, press. 95/160. Dopo colazione partiamo alle ore 9:49 diretti a Tingri, che raggiungiamo alle 13:20, dopo una sosta di quasi un'ora per ammirare il panorama al passo Tong La. Alloggiamo al solito Everest View, luogo dove vengono parcheggiate tutte le spedizioni. Qui si dorme in camerette da due, nulla più che cubicoli di cemento e paglia, in puro stile tibetano, ma c'è una lampadina elettrica ed un letto: è più di quanto avremo nei prossimi due mesi. Cena al ristorante cinese annesso.
8. **05-04-04** ***Tingri*** (N 28°35'06"; E 86°36'50"; **4342** m)

- Lunedì** Escursione di acclimatazione 550 m in salita
Il sole sorge alle 8: 63 bpm, sat. 82%, press. 110/170. Dopo colazione nel solito ristorante cinese presso il lodge, alle 10 andiamo tutti a fare una passeggiata presso le vicine colline. Alle 14 siamo di ritorno e pranziamo. Nel pomeriggio facciamo un giro in paese, poi ceniamo.
9. **06-04-04** **Tingri - Hot Spring - Tingri**
Martedì Escursione di acclimatazione 200 m in salita
Sveglia alle 8:10: 66 bpm, sat. 86%, press. 95/165. Anche oggi giornata dedicata all'acclimatazione. Con 2 jeep ci rechiamo alle vicine Hot Spring, distanti 12 km da Tingri in direzione Nyalam. Solo io e Marco osiamo fare il bagno nelle tiepide ma verdognole acque termali. Sarà l'ultimo per un bel po'. Dopo una piccola salita di allenamento di 200 m su di una vicina collina rientriamo a Tingri, dove ceniamo cinese al solito posto.
10. **07-04-04** **Tingri**
Mercoledì Escursione di acclimatazione 800 m in salita
Sveglia alle 7:30: 66 bpm, sat. 87%, pres. 110/165. La temperatura in camera è di +7°C. Anche oggi si ripete il copione dei giorni scorsi, con una salita di acclimatazione a cui fa seguito il solito giro in paese, che ormai conosciamo come le nostre tasche. Saliamo una cima alta 5100 m, che dista una decina di km dal paese, tutti rigorosamente a piedi. Un partecipante del gruppo (lader) non si sente bene da un paio di giorni, accusando mal di testa. Non è assolutamente in grado di salire più in alto, e così gli consiglio di restare a Tingri e non partire l'indomani con noi per il campo base cinese dell'Everest, a oltre 5000 m.
11. **08-04-04** **Tingri - Rongbuk (5015 m)**
Giovedì **Rongbuk - Campo Base Cinese (N 28°08'30"; E 86°51'05"; 5172 m)**
Sveglia alle 8:00: 60 bpm, sat. 93%, press. 105/160. Partenza da Tingri con le jeep ed il camion alle ore 9:21. Dopo tre ore e 72 km raggiungiamo il monastero di Rongbuk, 5050 m, di fronte alla parete nord dell'Everest, dove sostiamo per un quarto d'ora. Infine ripartiamo e dopo altri 8 km siamo al campo base cinese dell'Everest, 5170 m, dove troviamo ad attenderci il cuoco Ngima e lo sherpa Dowa che intanto hanno già montato il campo. Pranziamo in tenda mensa. C'è un bel sole ma anche vento forte. La temperatura di notte scende a 3 gradi sottozero, ma il vento cala.
12. **09-04-04** **Campo Base Cinese – Rongbuk (c.b.c. 1° notte in tenda)**
Venerdì **Rongbuk (5015 m) - Campo Base Cinese (5172 m)**
Sveglia alle 8:00: 68 bpm, sat. 82%, press. 120/170. Alle 10:20 facciamo tutti, tranne Sofia che non si sente bene, una passeggiata a piedi di 2 ore per tornare a Rongbuk, che visitiamo con calma. Presso lo spaccio di fronte al monastero c'è un telefono pubblico, l'unico nel raggio di 70 km. Alle 13:20 una jeep ci dà un passaggio e rientriamo al campo base. Sofia non ha dormito bene e decide di rientrare a Tingri a tener compagnia a lader, dove dovrà attendere il resto del gruppo ancora una settimana prima di proseguire il viaggio verso Lhasa. Gli autisti le chiedono 50 usd per il passaggio. Alle 19:30 ceniamo in tenda mensa.
13. **10-04-04** **Campo Base Cinese (c.b.c. 2° giorno)**
Sabato Escursione di acclimatazione 1000 m in salita
Riportiamo l'orologio sul Nepal time, come d'abitudine al campo base dell'Everest. Per cui sveglia alle 6:00: 58 bpm, sat. 86%, press. 125/170. Con l'ufficiale di collegamento prenotato per il giorno 20 i 18 yak che ci spettano (4 per ciascun alpinista più 1 per ciascuno a cuoco e sherpa). Possiamo così portare 40 kg x 18=720 Kg divisi in 32 colli. In realtà ne abbiamo 280 in più e decidiamo di lasciare un po' di materiale in deposito al campo cinese quando sarà il momento,

oltre a farci aiutare da alcuni portatori tibetani assoldati sul momento (25 usd/cad). Pago inoltre la cauzione di 400 usd come deposito per l'immondizia, che ci verrà restituita alla fine e 400 usd per i 54 membri del gruppo di trekking che ci accompagneranno al campo base avanzato. Facciamo poi la salita di 1000 m in una vicina cima. Quattro ore a salire e due e mezzo in discesa.

14. **11-04-04** **Campo Base Cinese** (c.b.c. 3° giorno)
Domenica Escursione di acclimatazione 700 m in salita
Sveglia alle 5:30 (7:45 cinese): 66 bpm, sat. 86%, press. 115/162. Altra giornata dedicata all'acclimatazione e al riposo. Adriano e io saliamo sino a 5900 in mattinata, poi pranziamo. Il resto del gruppo si riposa.
15. **12-04-04** **Campo Base Cinese – Rongbuk – Campo Base Cinese** (c.b.c. 4° giorno)
Lunedì Ritorno a piedi a Rongbuk per la cerimonia della puja
Sveglia alle 6:00 (nepalesi, d'ora in poi): 64 bpm, sat. 87%, press. 115/155. Oggi è una bella giornata. Decidiamo di fare la cerimonia della puja, a cui gli sherpa tengono molto. C'incamminiamo quindi verso Rongbuk (il vecchio monastero, quello con l'orma di Milarepa) e per qualche dollaro l'anziano lama ci benedice tutti. Rientriamo quindi per il pranzo al campo base. Telefonare col satellitare delle altre spedizioni costa 10usd/min. Di notte nevicata.
16. **13-04-04** **Campo Base Cinese – Campo intermedio** (N 28°05'08"; E 86°54'51"; **5803 m**)
Martedì Trekking al campo base avanzato in 2 tappe, 1ª tappa, 600 m in salita
Sveglia alle 6:00: 55 bpm, sat. 91%, press. 115/167. E' giunto il momento d'iniziare il trekking. Ingaggio sei portatori tibetani per 150 \$ (sino al campo intermedio) per aiutarci a trasportare tende e provviste. Partenza alle 8:10 e arrivo alle 13:30 a quota 5800 al campo intermedio, distante 11 km dal campo base cinese. Montiamo le tende per notte mentre il cuoco prepara qualcosa da mangiare per tutti. La quota si fa sentire e alle 19 siamo già in tenda.
17. **14-04-04** **C.i. - Campo base avanzato A.B.C.** (N 28°01'53"; E 86°56'28"; 6410 m)
Mercoledì **A.B.C. - C.i.** (Trekking all'abc e ritorno al campo intermedio, 605 m in salita + dis)
Sveglia alle 6:00: 75 bpm, sat. 77%, press. 120/175, accuso un lieve mal di testa. Al mattino, con l'eccezione dei membri della spedizione alpinistica, non tutti i trekker si sentono di proseguire. Arriveranno al campo base avanzato (6410 m) solo Aldo ed Elena. Partenza alle 8 e arrivo al campo base avanzato, distante 7 km e da cui si ammira la cresta nord-ovest ed il colle nord, alle 13 circa. Fa freddo e tira vento, per cui dopo un tè gentilmente offerto dagli sherpa della spedizione coreana, rientriamo tutti al campo intermedio, che raggiungiamo alle 15:35. Adriano ed io proseguiamo poco dopo verso il campo cinese, mentre il resto del gruppo ci raggiungerà domani. Alle 19:35 siamo al campo base.
18. **15-04-04** **Campo intermedio - Campo Base Cinese** (c.b.c. 7° giorno)
Giovedì Il gruppo di trekking rientra al campo base cinese
Mi sveglio alle 7, la saturazione è all'80%, i battiti a riposo 74, la pressione 125/185. Alle 12:30 i quattro membri rimasti del gruppo di trekking raggiungono il campo base assieme a Marco, Sandra ed il cuoco Ngima. Pranziamo insieme e poi ci riposiamo. Saldo il salario pattuito all'aiuto cuoco tibetano durante i 10 gg che è rimasto con noi: sono 100 usd, pari a 10 dollari al giorno. Una raffica di vento più potente del solito ribalta la tenda mensa, dopo un attimo di panico, e qualche istante per riacciuffare le nostre cose, risistemiamo il tutto, ancorando meglio la tenda mensa con dei grossi massi. Alle 19:30 ceniamo tutti insieme.
19. **16-04-04** **Campo Base Cinese** (c.b.c. 8° giorno)
Venerdì Escursione di acclimatazione 700 m in salita

Mi sveglio alle 6:30, la saturazione è all'88%, i battiti a riposo 63 la pressione 115/165. Alle 9:30, dopo colazione, il gruppo di trekking ci lascia. Gli autisti tibetani sono qui già da ieri sera e riportano il gruppo di trekking a Tingri, dove si ricongiungono con Sofia e Lader. Accompagno il cuoco Ngima ad una visita medica alla tenda di Russel Brice, perché non si sente bene: ha la febbre. Su consiglio del medico lo mettiamo a letto e gli diamo degli antibiotici, poi vado a fare la solita salita di acclimatazione di 700 m sul monte sopra al c.b.c.: 2 h in salita ed una in discesa. Ci prepariamo la cena verso le 19 e alle 20:30 ci corichiamo nelle nostre tende.

- 20. 17-04-04** **Campo Base Cinese** (c.b.c. 9° giorno)
Sabato Escursione di acclimatazione 880 m in salita.
Mi sveglio alle 7, la saturazione è all'87%, i battiti a riposo 59, la pressione 120/165. Pago 50 usd per tre portatori tibetani che portano all'a.b.c. una sessantina di kg per alleggerire il carico e non dover noleggiare yak extra. I medici indiano prescrivono a Ngima 5 gg di riposo assoluto e antibiotici. Salgo con Adriano sino a 6050 m in 2 h 1 mezzo -> 320 m/h. Adriano -> 400 m/h. Alle 16:30 rientriamo. Alle 19 ci prepariamo la cena, quindi alle 20:30 andiamo in tenda.
- 21. 18-04-04** **Campo Base Cinese** (c.b.c. 10° giorno)
Domenica Oggi giorno di riposo, giornata dedicata alla risistemazione del campo
Sveglia alle 6:30 come al solito, poco dopo l'alba. La mia saturazione è all'88%, i battiti a riposo 57, la pressione 115/160. Durante la notte ha nevicato 5 cm, ci saluta un mattino gelido e terso. Prepariamo un pranzo a base di pasta al tonno e a cena Sandra c'imbandisce un buon baccalà alla vicentina. Serata danzante in una tenda tibetana. Oggi è arrivata la spedizione di Agostino da Polenza, capitanata da Soro, Mondinelli, Bellò e Merelli. Ci sono più di 50 connazionali di cui 21 alpinisti e 20 ricercatori.
- 22. 19-04-04** **Campo Base Cinese** (c.b.c. 11° giorno)
Lunedì Escursione di acclimatazione 700 m in salita.
Sveglia alle 6:00. La saturazione è all'88%, i battiti a riposo 53, la pressione 118/162. Dova parte presto per il campo avanzato con tre portatori tibetani in modo da alleggerire il carico da trasportate domani con gli yak che sarà di 40 kg x 18 animali = 720 Kg, mentre invece in totale ne abbiamo 920 (100 sono già su). Faccio di buon mattino la solita salita al monte sopra il campo base: 350 m/h per 2 ore in salita. La Sandra a pranzo ci prepara un'ottima pasta al merluzzo poi riposiamo al pomeriggio e prepariamo il materiale per il trasporto di domani.
- 23. 20-04-04** **Campo Base Cinese – Campo intermedio** (N 28°05'08"; E 86°54'51"; **5803 m**)
Martedì Trekking con Adriano, Marco e Sandra all'a.b.c in 2 giorni, oggi 600 m in salita
Anche oggi sveglia alle 6:00. La mia saturazione è all'91%, i battiti a riposo 57, la pressione 120/165. Alle 6:30 facciamo colazione in tenda mensa, quindi ne smontiamo una sezione (l'altra resterà sempre montata all'c.b.c.) e aiutiamo i tibetani a pesare accuratamente il bagaglio, che è poi caricato sugli yak. Dichiaro che abbiamo 25 bombole di gas butano-propano e verso la cauzione ecologica di 400 usd. Alle 10:45 partiamo sotto un bel sole. La giornata è ideale. Alle 14:14, 10,5 km e 3 ore e mezzo dopo, giungo al campo intermedio, 105 bpm a riposo. Alle 16:30 ci raggiungono gli yak e montiamo il campo per la notte.
- 24. 21-04-04** **C.i. - Campo base avanzato** (N 28°01'53"; E 86°56'28", **6408 m**)
Mercoledì Oggi 2° giorno di trekking all'abc per restarci, altri 605 m in salita
Sveglia alle 6:00 tempo splendido: 59 bpm, sat. 84%, press. 115/160. Alle 8 partiamo ed in 3 ore e cinquanta raggiungo l'a.b.c. Adriano impiega solo 3 ore. Alle 13 ci raggiungono gli yak e ci diamo da fare per montare il campo, che è uno

degli ultimi in fondo, alla quota di 6410 m. Alle 16:20 il campo va in ombra e la temperatura esterna precipita molto sotto lo zero. Dormo con l'aiuto di un'aspirina

- 25. 22-04-04** **Campo Base Avanzato o Advanced Base Camp o A.B.C.**
Giovedì Advanced base camp, 1° giorno, dedicato al montaggio del campo
Sveglia alle 6:00: 65 bpm, sat. 70%, press. 110/164. Il sole bacia il campo alle 6:15 e riscalda subito le tende. Oggi il tempo è bello e non c'è vento. Ci sarebbe da riposare ma il cuoco è rimasto malato al c.b.c. e c'è il campo da montare. Spicconiamo alla meglio la piazzola per la tenda mensa ed in 4 e, con l'aiuto di Dowa, la montiamo. Pranziamo alla buona con un dhal bat cucinato da Dowa. Alle 14 inizia a nevicare ed in pochi minuti cadono 5 cm. Alle 16 riunione nella tenda di Russel Brice, che vuole 50 usd + 50 mt di corda per persona da ogni alpinista che usa la sua traccia. Le altre spedizioni rifiutano, nulla di fatto. Ceniamo alle 18:30 e poi in tenda.
- 26. 23-04-04** **A.B.C. (6408 m)** (a.b.c. 2° giorno)
Venerdì Oggi giorno di riposo, finiamo di montare il campo e la toilette
Sveglia alle 6:30: 63 bpm, sat. 68%, press. 118/162. Ci svegliamo con un sole velato. Ci prepariamo la colazione quindi montiamo la toilette con un bidone adibito a raccolta delle deiezioni. Pranziamo, quindi inizia a nevicare. Rinforziamo la tenda con delle corde e dei cordini con funzione controventante. Per cena Dowa sherpa ci prepara un ottimo "sherpa stew". Per la prima volta accuso un leggero mal di testa e non riesco a prendere sonno, neppure con l'aspirina. Oggi fa relativamente caldo a causa della nevicata: la temperatura in tenda è di -3 °C.
- 27. 24-04-04** **A.B.C. (6408 m)** (a.b.c. 3° giorno)
Sabato Dowa Sherpa e Marco partono alle 9 per il Campo 1, rientrano alle 14:30
Oggi 68 bpm, sat. 70%, press. 125/162. Sole velato. Marco e Dowa partono carichi verso il campo 1. Incontriamo Tarcisio Bellò che scende dal campo avanzato al campo cinese. Assieme a Sandra faccio una ricognizione del campo avanzato: contiamo almeno 10 spedizioni e 150 persone, ma molte devono ancora salire per un totale previsto di oltre 200 alpinisti. Raggiungeranno la vetta poco più di quaranta persone. C'è la spedizione americana di Dan Mazour, 40 persone che non si ripromettono di salire in vetta ma di trovare il corpo di Irvine, gli amici cechi di Sandra assieme alla Monte Rosa Exp. e Tom West, che pubblicherà sul sito della EverestNews.com notizie della nostra spedizione. Alle 13 pranziamo ma ho ancora il mal di testa, la saturazione è bassa per cui vado a riposare in tenda. Alle 14:30 Dowa e Marco tornano dal colle nord. Dove hanno fatto un deposito.
- 28. 25-04-04** **A.B.C. – Campo 1 al Colle Nord** (N 28°01'01"; E 86°55'22"; **7066 m**)
Domenica **Campo 1 – A.B.C.** (tutti tranne Marco, 660 m in salita e 660 m in discesa)
Sveglia alle 6:30: 63 bpm, sat. 71%, press. 122/168 Alle 7:38 partiamo in 4 per il colle nord: Dowa Sandra Adriano ed io. Alle 11:38 siamo al colle: 7066 m. Il cielo è coperto e nevischia. Alle 13, dopo aver preparato le piazzole per due tende iniziamo la discesa. Occorrono 3 doppie. Alle 13:30 siamo alla base della salita e in altri 50 minuti raggiungiamo le nostre tende, le ultime in fondo al campo. L'aiuto cuoco tibetano non si sente bene, domani lo rimandiamo al campo cinese. Vado da Russel Brice e per 55 usd faccio una lunga telefonata satellitare a Tshering perché ci mandi un altro cuoco in sostituzione di Ngima che da vari giorni è malato al campo base cinese e non sa se potrà ristabilirsi tanto da salire al campo avanzato. Provo la saturazione: è al 65%, per cui vado subito in tenda.
- 29. 26-04-04** **A.B.C. (6408 m)** (a.b.c. 5° giorno, tutti). **A.B.C. – C.B.C.** (io e Dowa)
Lunedì Oggi giorno di riposo, Dowa ed io scendiamo al c.b.c. per recuperare il cuoco

Sveglia alle 6:30: 67 bpm, sat. 72%, press. 115/165. Alle 7:50 scendo con Dowa per trovare una soluzione alla mancanza del cuoco. Quattro ore dopo siamo al campo base cinese. Sostituisco l'aiuto cuoco tibetano con un altro kitchen boy assoldato sul posto per 150 Usd per 30 gg. Ngima sta meglio e ci promette di salire dopodomani. Alle 15:30 inizia a nevicare, intanto la mia saturazione è risalita al 91%. Incontro una ragazza italiana al seguito della Everest-K2, Patrizia Broggi di Como che conosce Anna Maspero. Ceniamo ospiti dei sudafricani.

30. **27-04-04** **Martedì** **A.B.C.** (tutti tranne me e Dowa) (a.b.c. 6° giorno)
C.B.C. (io e Dowa) Scendo a Rongbuk per telefonare poi con Dowa al c.b.c.
Sveglia alle 6:30: 68 bpm, sat. 91%, press. 110/160. Alle 9:45 Dowa si fa prestare una moto e scende con me a Rongbuk, da dove telefoniamo in Italia e in Nepal a Tshering per il problema cuoco. Pago 20 usd per 11 minuti di telefonate. Rientriamo al c.b.c. e pranziamo nella nostra tenda mensa. Il pomeriggio è soleggiato, passo il tempo a leggere e dormire. Ceniamo nella locanda/tenda tibetana, la prima sulla sinistra del campo.
31. **28-04-04** **Mercoledì** **Campo Base Cinese – Campo intermedio – A.B.C.** (io e Dowa)
A.B.C. (tutti gli altri, giorno di riposo, 7° giorno all'a.b.c.)
Mi sveglio alla solita ora: Heart rate 52 bpm, sat. 91%, press. 100/170. Alle 7:30 Dowa ed io risaliamo verso l'a.b.c. Alle 10:30 siamo all'intermedio e dopo una sosta di 15 minuti ripartiamo. Alle 14:00 siamo all'a.b.c. In totale ci sono volute 6 ore di salita effettive, tolte le soste. Ceniamo alle 17:00 e poi a nanna.
32. **29-04-04** **Giovedì** **A.B.C. (6408 m)** (a.b.c. 8° giorno)
Giorno di riposo, montiamo il tumulo per la puja, arriva il cuoco Ngima
Oggi mi sento bene: Hr 70 bpm, sat. 70%, press. 95/160. Trascorriamo la mattina a sistemare l'attrezzatura e a provare le maschere a ossigeno. Tutto sembra funzionare. Dowa vuole fare un'altra puja e monta un chorten all'uopo destinato. Finalmente alle 13 arriva Ngima, il cuoco, che è guarito. In compenso a me è venuto il raffreddore.
33. **30-04-04** **Venerdì** **A.B.C. - Campo 1 (N 28°01'01"; E 86°55'22"; 7066 m) - A.B.C.**
2ª volta al Campo 1, oggi Adriano ed io ci rechiamo al Campo 1
Oggi giornata calda e sole accecante. Hr 74 bpm, sat. 74%, press. 105/155. Alle 9 parto con Adriano al campo 1 (nei giorni scorsi sono già saliti gli altri). Alle 13:30 giungiamo al campo e facciamo un deposito. Alle 14:30 iniziamo la discesa e, dopo un'ora e 15' siamo all'a.b.c. Il vento si alza e soffia forte, rinforziamo la tenda mensa con cordame vario, tanto che alla fine sembra un salame. Alle 16:30 vado in tenda a fare un pisolino e poi alle 18:00 ceniamo tutti insieme.
34. **01-05-04** **Sabato** **A.B.C. (6408 m)** (a.b.c. 10° giorno)
Tutti fermi all'a.b.c., giorno di riposo causa vento forte
Dormo male e mi sveglio tardi. Il vento è durato tutta notte ed ha rinforzato. Temiamo per la tenda al colle nord. Hr a riposo 78 bpm, sat. 73%, press. 95/150. La giornata è pessima, fa freddo per cui ce ne stiamo rintanati in tenda. Ho mal di gola e raffreddore, il naso chiuso m'impedisce di respirare e di riposare bene, cosa che aumenta il mal di testa. Alle 18:30, durante la cena, il vento pare voler portar via la tenda mensa e ci dobbiamo alzare a tenerla durante le raffiche.
35. **02-05-04** **Domenica** **A.B.C. (6408 m)** (a.b.c. 11° giorno)
Tutti fermi, giorno di riposo con vento forte, maltempo, raffreddore e mal di gola
Notte infernale per via del vento e del raffreddore con mal di gola che m'impediscono di riposare. Sto così male che non provo neppure i parametri. Dopo pranzo torno a letto, per cercare di recuperare quello che non ho dormito stanotte. Alle 16 provo i parametri: Hr 98, sat. 60% press. 95/155. Ho mal di testa

e raffreddore. Ceniamo alle 19, al buio, perché la lampada a pannelli solari si è rotta. La ripareremo domani.

36. **03-05-04** **A.B.C. - Campo 1 - A.B.C.** (3^a volta al C1, Adriano ed io, e ritorno)
Lunedì **A.B.C. - Campo 1** (Dowa, Marco e Sandra si fermano al Colle Nord)
Sveglia alle ore 7:00. Il vento si è calmato, la giornata è bella, io mi sento meglio e decidiamo di risalire al colle nord. Hr 78 bpm, sat. 65%, press. 95/155. Alle ore 9 partiamo tutti. Il vento violento dei giorni scorsi ha tirato a lucido i ghiacciai, portando via la neve dalla parete nord dell'Everest. Alle 13:00 arrivo il C1. Il vento ha rotto la tenda di Marco. Adriano e io ci tratteniamo solo fino alle 14:30, il tempo di fare un deposito, poi scendiamo. Marco e Sandra e Dowa restano per la notte. Alle 16:00 siamo all'a.b.c. Contatto via radio i compagni al c1: tutto bene. Il materasso mi si è forato, per cui uso dei moduli di espanso a strati. Cena alle 19 e poi a nanna alle 20, come d'abitudine.
37. **04-05-04** **A.B.C.** (io e Adriano, giorno di attesa, 13° giorno all'a.b.c., ventoso)
Martedì **Campo 1** (Dowa, Marco e Sandra dormono al Colle Nord la 2^a notte)
Sveglia alle 7 e colazione. Hr 98 bpm, sat. 64%, press. 95/150. Adriano ed io ci riposiamo. Giorno di attesa. Sandra, Marco e Dowa si trattengono per la seconda notte al C1. Alle 18 ultimo collegamento radio e alle 19:30 andiamo a dormire.
38. **05-05-04** **A.B.C. - Campo 1** (io e Adriano, 4^a volta al C1, 660 m in salita)
Mercoledì **Campo 1 - A.B.C.** (Marco e Sandra, 660 m in discesa)
Sveglia alle 7, Hr 78 bpm, sat. 60%, press. 95/160. Adriano e io partiamo diretti al colle nord con altro carico, questa volta per restarci. Alle 13 arriviamo, Marco, Sandra e Dowa (che intanto ieri ha tentato di salire al C2) iniziano la discesa. Alle 16 ci ritiriamo in tenda e il sole al colle nord cala dietro la parete nord.
39. **06-05-04** **Campo 1 - C2 basso** (7500 m, inizio rocce) Adriano e io per la 1^a volta al C2
Giovedì **Campo 2 - A.B.C.** (io e Adriano, 1100 m in discesa, gli altri all'a.b.c.)
Sveglia alle 7:30, non ho con me il saturimetro. Hr 90 bpm. Alle 8:30, dopo una frugale colazione partiamo per il Campo 2. In 5 ore di salita raggiungiamo la fine del nevaio a 7460 m. Lasciamo un deposito e rientriamo al C1 che raggiungiamo in meno di un'ora, grazie anche alle corde fisse per la discesa. Alle 16:20, dopo esserci cambiati, scendiamo al all'a.b.c. che raggiungiamo alle 17:30
40. **07-05-04** **A.B.C. (6408 m)** (a.b.c. 16° giorno)
Venerdì Tutti di nuovo all'a.b.c., giorno di riposo, splendida giornata
Oggi è una giornata splendida, dedicata per tutti purtroppo al riposo all'a.b.c. Hr 78 bpm, sat. 71%, press. 100/150 Domani decidiamo di salire al campo 2.
41. **08-05-04** **A.B.C. - Campo 1 al Colle Nord** (N 28°01'01"; E 86°55'22"; 7066 m)
Sabato Tutti, 660 m in salita, Adriano ed io per la 5^a volta al Colle Nord
Sveglia alle 7, la giornata è bella. Hr 64 bpm a riposo, sat. 70%, press. 105/155. Alle 9:10 partiamo tutti per l'a.b.c. Dopo 4 h e trenta arrivo con Adriano al colle. Alle 16:00 ceniamo e alle 18:30 ci ritiriamo a nanna.
42. **09-05-04** **Campo 1 - Campo 2 (7800 m circa, Marco e Sandra, forte vento, 1^a notte al C2)**
Domenica **Campo 1 - Campo2 basso - Campo 1 - A.B.C** (io e Adriano, causa forte vento)
Ci svegliamo con una bella giornata alle 5:30. Hr 78 bpm. Alle 6:45 partiamo, ma poco dopo il colle troviamo forte vento che ci ostacola non poco. Alle 9, alla quota di 7250 decido di rinunciare e scendo al colle nord. Adriano prosegue sino alle prime rocce poi scende e mi raggiunge al colle. Marco e Sandra, aiutati da Dowa riescono a raggiungere il C2, dove s'infilano in una tenda. Alle 11 inizio a scendere verso l'a.b.c. e alle 12:30 lo raggiungo. Alle 16:30 mi raggiunge

Adriano. Per radio apprendo che gli altri 3 sono al sicuro al C2 ma che c'è forte vento. Dowa è sceso al C1.

43. **10-05-04** **Campo 2 - Campo 1 – Advanced Base Camp** (Marco e Sandra)
Lunedì **A.B.C.** (io e Adriano, giorno di riposo, 19° giorno all'a.b.c.)
Alle 8 mi sveglio, la giornata è bella ma ho un forte raffreddore con mal di gola. Faccio dei fumenti. Hr 74 bpm, sat. 70%, press. 105/155. Alle 11 ci raggiunge Dowa. Il vento si alza. Alle 14 arrivano anche Marco e Sandra. Russel Brice e le altre spedizioni sono in attesa al campo base cinese. Decidiamo domani di scendere in vista del tentativo alla vetta.
44. **11-05-04** **A.B.C. – C.B.C.** (N 28°08'30"; E 86°51'05"; **5172 m**) (tutti, 1230 m)
Martedì
Scendiamo tutti al c.b. cinese per riposarsi in attesa del tentativo alla vetta. Alle 7 mi sveglio, ho dormito male causa il naso chiuso e il mal di gola. Hr 64 bpm, sat. 72%, press. 120/160. Alle 10:15 iniziamo la discesa. Alle 12, dopo un tè all'intermedio riprendo a scendere. Alle 14:30 siamo al campo cinese. Dove troviamo la tenda mensa rovesciata dal vento. La giornata è tuttavia bella e fa relativamente caldo. Pranzo presso il ristorantino da campo dei tibetani e poi riposo. Prendo degli antibiotici per il mal di gola. Pare dalle ultime previsioni che la finestra per la vetta cada quest'anno dal 19 al 21. Ceniamo alle 18:30.
45. **12-05-04** **Chinese Base Camp** (tutti, riposo, dormiamo nella tenda tibetana)
Mercoledì
Scendo a Rongbuk per telefonare poi rientro in moto al c.b.c.
Sveglia alle 7:30. Anziché in tenda ho dormito presso il ristorantino tibetano. Hr 62 bpm, sat. 90%. Alle 10, un po' a piedi ed un po' in moto scendo a Rongbuk per telefonare (15 ¥/min). Alle 11 torno e alle 13 pranzo. Pago 5 portatori 300 ¥ l'uno per aver portato all'a.b.c. delle bombole di gas. Fino ad oggi ho assoldato 9 portatori tibetani per trasportare materiali per 250 kg dal campo cinese all'a.b.c.. Questo perché avevamo 1000 kg in totale e solo 720 erano coperti dagli yak. Ad oggi le uscite di cassa comune sono state di 400 usd a testa. Per la discesa abbiamo solo 10 yak a testa = 400 Kg, per cui forse avremo bisogno di altri portatori.
46. **13-05-04** **Chinese Base Camp** (tutti, riposo, dormiamo nella tenda tibetana)
Giovedì
2° giorno di riposo al campo base cinese, mi curo il mal di gola. Altro giorno di recupero e riposo al c.b.c. Marco e Sandra vanno a Rongbuk. Incontro Tarcisio Bellò e gli altri italiani. Pare che dal 16 debba venire bello. Cena e pernottamento nel solito ristorantino tibetano.
47. **14-05-04** **Campo Base Cinese – C. intermedio – Advanced Base Camp (6408 m)**
Venerdì
Saliamo tutti direttamente al c. avanzato (è la 4ª volta per Giuseppe). Alle 7 sveglia e colazione nel solito posto. Pago la mia quota per il pernottamento, le bibite e gli extra (tè, patate bollite, etc) con 50 ¥. Hr 68 bpm, sat. 90%. Alle 8:30 inizio a salire verso l'a.b.c. con Adriano, la Sandra e Marco ci seguono poco dopo. È la quarta volta che saliamo all'a.b.c. Alle 11:30 raggiungo l'intermedio. Salendo incontro Russel Brice e due ragazze della spedizione femminile catalana all'Everest, Mayte Hernandez. Alle 15:30 con calma, raggiungo l'a.b.c. Dowa era salito già da ieri e oggi è al C1, dove ha portato su del materiale per Marco e Sandra (100 usd ad item). Scambio la mia bombola piccola con una grande. Ne ho due in totale da 4 lt che ho portato al C1.
48. **15-05-04** **Advanced Base Camp (6408 m)** (a.b.c. 24° giorno)
Sabato
Giorno di riposo per tutti in attesa del tentativo alla vetta. Sveglia alle 7, Hr 68 bpm, sat. 80%, press. 110/155. Tempo ottimo. Calma di vento. Pranziamo alle 13 e alle 10 ci viene a salutare Mondinelli che è saliti ieri.

Bellò sale oggi e ci saluta alle 15:30. Alle 20 vado a dormire ma riposo male per via del naso chiuso.

49. 16-05-04 **A.B.C. – Campo 1 al Colle Nord** (N 28°01'01"; E 86°55'22"; 7066 m)
Domenica Tutti insieme, 6^a volta al Campo 1 per me e Adriano
Sveglia come al solito alle 6:30, mezz'ora dopo 'alba: Hr 56 bpm, sat. 80%, press. 110/160, poi colazione e quindi partenza per il colle nord, alle 8:30, ora nepalese. Alle 12:30 giungiamo al colle, luogo del campo uno. Sandra e Marco ci raggiungono dopo mezz'ora. Dowa è già qui perché è stato ad attrezzare i campi alti. Alle 17:30, dopo una frugale cena, ci ritiriamo tutti in tenda. Alle 18:30 il sole tramonta al colle nord.
50. 17-05-04 **Campo 1 (7066 m) – Campo 2 (7850 m)** (Adriano ed io)
Lunedì **Campo 1 (7066 m) – Campo 2 – Campo 3 (8250 m)** (Marco, Sandra e Dowa)
Sveglia alle 5:30, e partenza un'ora dopo dopo. Adriano e io ci fermiamo al Campo 2 (7850 m), dove arriviamo alle 16, dopo 9 ore di salita, mentre Dowa convince Marco e Sandra a proseguire verso il C2, dove arriveranno alle 18:30. Non riuscendo a ritrovare il punto esatto dove è in deposito la nostra tenda, Adriano e io c'infiliamo in una tenda della spedizione di Russel Brice. Un tedesco di quella spedizione, scendendo dalla cima e diretto al c1, ci autorizza a restare. Alle 18:30 dormiamo.
51. 18-05-04 **Campo 2 (7850 m) – Campo 3 (8250 m)** (Adriano ed io)
Martedì **Campo 3 (8250 m) – Vetta (8848 m) – C3** (Dowa, Marco e Sandra)
Alle 6 ci svegliamo, e ci prepariamo a partire alle 8 ma rinunciamo quasi subito causa il forte vento. Alle 11:30 il vento cala e decidiamo di ripartire per il c3. Intanto Marco, Dowa e Sandra sono giunti in vetta. Alle 16, poco sotto il c3, incontro Tarcisio Bellò, della Everest-K2, in discesa dal c3 dove era da poco arrivato con l'uso dell'ossigeno. Non sentendosi bene e non convinto del tempo preferisce rientrare e ritentare nei prossimi giorni. Alle 16:30, 5 ore dopo la partenza dal c2 arrivo al c3 abbastanza spossato. Sinora non abbiamo usato ossigeno ma la quota comincia a farsi sentire. Incontriamo Marco, Sandra e Dowa che si riposano per scendere domani. Incontro anche Daniele Nardi, al seguito della Everest-K2 e decidiamo di partire insieme a mezzanotte. Alle 19 scioglio della neve e ceno con un passato di verdure. Dormo a tratti, ma senza usare ossigeno. Alle 23 mi preparo. A riposo il cardiofrequenzimetro da 110 bpm.
52. 19-05-04 **Campo 3 (8250 m) – Vetta (8848 m) – Campo 3** (Giuseppe; Adriano sta al C3)
Mercoledì **Campo 3 (8250 m) – A.B.C. (6408)** (Dowa, Marco e Sandra)
Poco dopo mezzanotte mi avvio. Adriano è dietro di me ma ben presto torna al campo 3 a causa di un malfunzionamento dell'erogatore che non gli eroga ossigeno. Proseguo solo, presto staccato da Daniele Nardi e dalle due spagnole. Mi accorgo che l'ago del mio erogatore è bloccato sul minimo e non c'è verso di aumentare il flusso, anche girando la manopola sul massimo. Così procedo piano, tuttavia continuo a salire alla luce della frontale. Si stacca anche un rampone, che poi ritrovo. Alle 2:30 raggiungo il primo step e mi tiro su di peso per 5 m grazie alle corde fisse. Alle 5:30 inizia ad albeggiare e mi riposo un poco nel piccolo spiazzo dietro alla roccia a fungo, invaso da vecchie bombole di ogni colore. Controllo la bombola e la trovo piena ancor più di metà. Alle 6:30 sono davanti al 2° step, dove raggiungo il gruppo di testa per via della fila che si è determinata. Anche io mi metto in coda: ho davanti 5 persone. Mezz'ora dopo è il mio turno. Salgo senza troppi problemi il risalto verticale tirandomi su grazie alla jumars. Alle 7:30 giungo al terzo step. Davanti a me scorgo 3 puntini sul triangolo nevoso sommitale: credo siano Nardi con le due spagnole. Alle 9:30 sono in vetta. Oggi è una bella giornata senza vento e con nuvole basse, contrariamente alle previsioni, che risultano sfalsate di 24 ore. Poco prima incontro Daniele e le

due spagnole mentre scendono appena sotto le roccette di vetta. Mi trattengo in vetta un'ora circa, durante la quale vedo salire altri due alpinisti e poi inizio subito la discesa perché al di sotto degli 8600 m il cielo si sta coprendo. Durante la discesa il cielo si copre e la visibilità cala. Inizia a nevicare. In discesa finisce la prima bombola e sentendomi bene non attacco la seconda, che mi sono portato in vetta e riportato già carica, assieme alla prima, vuota. Mi unisco ad un alpinista indiano e insieme raggiungiamo il campo 3 verso le 14:30. Marco e Sandra sono già scesi e Adriano mi dice che proverà a salire stanotte. Gli rispondo che lo aspetterò in tenda fino alle 12, prima d'iniziare la discesa. Mi butto dentro alla tenda con ancora indosso la tuta di piumino e mi addormento subito.

53. 20-05-04 **Campo 3 (8250 m) – Vetta (8848 m) – Campo 3 (Adriano)**
Giovedì **Campo 3 (8250 m) – C2 (7850 m)** (Giuseppe, Adriano sta per la notte al C3)
Alle 9 faccio colazione con un po' di tè e cioccolata, ma il cielo è coperto e sono già caduti alcuni cm di neve. Decido di non aspettare ancora e di scendere subito, anche perché mi sento fiacco. In 4 ore scendo al C2, dove aspetto Adriano e mi fermo per la notte. Intanto Adriano è salito in vetta ma ha trovato maltempo in discesa, impiegando 8 ore per scendere e raggiungendo cos' il c3 solo alle 16:30, dove si ferma per la notte. Non avendo con sé la radio non riusciamo a comunicare.
54. 21-05-04 **Campo 2 (7850 m) – A.B.C. (6408 m)** (Giuseppe)
Venerdì **Campo 3 (8250 m) – Campo 2 (7850 m)** (Adriano)
Alle 8, non vedendo ancora arrivare Adriano, scendo direttamente al campo base avanzato. Prima mi fermo al campo uno, dove recupero del materiale ma lascio la tenda montata per Adriano. Il tempo non è buono e ancora non ci sono notizie di Adriano, che è dato frettolosamente per disperso dall'ineffabile giornalista Cappon (al seguito della spedizione Everest-K2 e di stanza al campo avanzato) probabilmente in mancanza di migliori novità da dare riguardo alla propria spedizione. La notizia rimbalza sui tg in Italia e, in assenza di smentite, fa preoccupare non poco i suoi famigliari, essendo noi ancora per parecchi giorni all'oscuro di tutto.
55. 22-05-04 **A.B.C. (6408 m)** (Marco, Sandra e Giuseppe già al campo base avanzato)
Sabato **Campo 2 (7850 m) - A.B.C. (6408 m)** (Adriano)
Oggi dormo sino alle 12. Hr 62 bpm, saturazione al 70%, pressione 115/150. Peso 73 Kg. Alle 13 uno sherpa dei coreani informa via radio di aver incontrato Adriano mentre scendeva. Ci dice anche che ha riportato alcuni congelamenti alle punta delle dita. Alle 14:30 Adriano arriva al c1. Marco e Dowa gli vanno incontro e lo trovano in discesa dal c1 a metà strada. Insieme rientrano e arrivano alle 17:45. Adriano sta bene ma risultano annerite tre falangette della mano sinistra e tre della mano destra (poco il mignolo ed il pollice, di più il medio e l'anulare). Alle 21 festeggiamo tutti insieme in tenda e beviamo la prima birra dopo un mese.
56. 23-05-04 **A.B.C. (6408 m)** (a.b.c. 32° giorno, tutti insieme)
Domenica Giorno di riposo al campo base avanzato per tutti dopo la salita
Oggi altro giorno di riposo. Adriano sta in tenda tutto il giorno. Hr 62 bpm, saturazione al 74%, pressione 115/145. Dopo pranzo iniziamo a fare i bagagli per scendere l'indomani. Nel pomeriggio nevicata. Incarichiamo uno sherpa di recuperarci la tenda al colle nord: nessuno di noi ha più voglia di risalire. L'operazione ci costa 250 usd in due. L'indomani scendiamo tutti e quattro, ma il campo sarà smontato solo nella data prevista per la quale avevo prenotato gli yak, cioè il 26. Il cuoco Ngima e resta su a sorvegliare il campo.
57. 24-05-04 **A.B.C. (6408 m) - C.B.C.** (io e Adriano); **A.B.C.** (gli altri restano al campo base)

- Lunedì** **Campo Base Cinese - Tingri** (N 28°35'06"; E 86°36'50"; **4342** m) (Adriano e io)
Sveglia alle 7:30, Hr56. Alle 9:30 scendiamo, lasciando i bidoni al campo. Alle 15:30 arriviamo al campo base. Qui informo l'ufficiale di collegamento dei congelamenti di Adriano e gli manifesto l'intenzione di partire subito per Tingri. Dopo qualche tentennamento ce lo concede, ma solo ad Adriano e a me come accompagnatore. Alle 18:20 partiamo in due e alle 21:30, dopo 81 km prendiamo alloggio nella stessa guest house dell'andata. Ceniamo nel ristorantino alle 22.
58. **25-05-04** **Tingri (4342 m) - Nyalam (3720 m) - Zhangmu (2230 m) - Kodari (1770 m)**
Martedì **Kodari - Kathmandu** (N 27°42'07"; E 85°18'55") Adriano ed io
Partiamo alle 8 e alle 11 siamo a Nyalam, alle 12:23 siamo a Zhangmu. Qui occorre cancellarci dal visto collettivo che affido poi agli autisti per Marco e Sandra e Dowa e Ngima. Questa operazione ci costa 100 ¥ a testa. Alle 14:30 siamo a Kodari, dopo 9 km di terra di nessuno. Avendo telefonato al corrispondente nepalese ci ha mandato un taxi privato, con il quale alle 15 lasciamo Kodari per arrivare 115 km dopo alle 18:30 a Kathmandu, dove prendiamo alloggio al solito hotel Thamel. Alle 20 festeggiamo all'Everest Steak House.
59. **26-05-04** **Kathmandu** (accompagno Adriano alla Nepal International Clinic del dottor Buddha per curare i congelamenti alle estremità di sei dita)
Mercoledì
Sveglia alle 8: Hr 48 bpm, saturazione al 96%, pressione 105/135. Alle 9, dopo colazione, accompagno Adriano alla International Clinic del Dott. Buddha per le prime cure. Vuole 80 dollari, per fortuna coperti dall'assicurazione nazionale del CAI, che avevo stipulato per ciascun membro della spedizione. Passo il pomeriggio in un internet café a sbrigare la corrispondenza. Cena di nuovo all'Everest Steak House.
60. **27-05-04** **Kathmandu** (N 27°42'07"; E 85°18'55"; **1327** m) Chiusura conti (Adriano e io)
Giovedì **A.B.C. - C.B.C.** (Marco e Sandra, Dowa Sherpa e il cuoco Ngima)
Vado alla Royal Nepal in modo da modificare il piano voli per far rientrare Adriano il 31 anziché il 4. Giornata di riposo passata a sbrigare la corrispondenza e a dare notizie sull'esito della nostra spedizione. Cena al Nepalese Kitchen restaurant in Thamel.
61. **28-05-04** **Kathmandu (1327 m)** (Riposo io e Adriano)
Venerdì **C.B.C. - Tingri** (Marco e Sandra)
Giornata dedicata al riposo per me e Adriano. Marco e Sandra possono finalmente lasciare il campo base cinese, dove intanto sono arrivati gli yak col materiale e giungono a Tingri, lasciando a Dowa e Ngima il compito di caricare tutto e smontare il campo base cinese.
62. **29-05-04** **Kathmandu (1327 m)** (Riposo io e Adriano)
Sabato **Tingri - Nyalam - Zhangmu - Kodari - Kathmandu** (Marco e Sandra)
In serata ci raggiungono Marco e Sandra, ceniamo insieme. La mia intenzione era di trattenermi altre 2 settimane per un trekking in Muztang, ma poi cambio idea e vado alla Thai per acquistare due biglietti per Bangkok.
63. **30-05-04** **Kathmandu (1327 m)** (Tutti, ci raggiungono Dowa e Ngima)
Domenica
Cena finale tutti insieme
Arrivati anche gli sherpa Dowa e Ngima con i tanto attesi bidoni, dedichiamo la giornata a fare i bagagli in vista della partenza. Cena gentilmente offerta da Tshering in un ristorante di lusso della capitale in purissimo stile nepalese.
64. **31-05-04** **Volo Qatar QR351: Kathmandu - Doha** (p: 08:15, a: 10:25) Adriano

- Lunedì** Volo **Qatar QR33: Doha – M. Malpensa** (p: 13:15 a: 18:20) Adriano
Volo **Thai: Kathmandu – Bangkok** (p: 15:30 a: 18:30) Giuseppe
Ariano parte molto presto, diretto in Italia dove lo attendo cure alle dita in camera iperbarica, io parto alle ore 15 circa diretto a Bangkok per dieci giorni di relax al mare, mentre Marco e Sandra si riposano. La spedizione ufficialmente termina oggi, con il separarsi definitivo dei suoi membri.
- 65. 01-06-04 Kathmandu (1327 m) (Marco e Sandra)**
Martedì Giorno di riposo e vendita maschere a ossigeno
Marco e Sandra concludono le operazioni della spedizione, vendendo per conto di tutti noi alcuni materiali, come il gas rimasto, i materassini ed i respiratori a ossigeno, che ci vengono valutati 150 usd l'uno.
- 66. 02-06-04 Kathmandu (1327 m) (Marco e Sandra)**
Mercoledì Giorno di riposo e vendita materiali rimasti (gas, bombole)
Terminate le operazioni di vendita, Marco e Sandra proseguono il riposo e fanno un po' i turisti. Si recano dal corrispondente e saldano il dovuto allo sherpa Dowa.
- 67. 03-06-04 Kathmandu (1327 m) (Marco e Sandra)**
Giovedì Giorno di riposo e preparazione bagagli
Idem come ieri, con in più la preparazione dei bagagli in vista della partenza di domani.
- 68. 04-06-04 Kathmandu (1327 m) (Marco e Sandra)**
Venerdì Volo **Qatar QR351: Kathmandu – Doha** (p: 08:15, a: 10:25) Marco e Sandra
Volo **Qatar QR33: Doha – Milano Malpensa** (p: 13:15 a: 18:20) Marco e Sandra
Il pulmino del corrispondente molto presto accompagna Marco e Sandra in aeroporto. Partenza regolare e arrivo in Italia lo stesso giorno.

Buona salita da Giuseppe Pompili