

---

**AMA DABLAM 6812 M**  
dal 29 SET 2006 al 01 NOV 2006  
Capo spedizione: Giuseppe Pompili  
Tel.: 051 493756 - 335 8148325  
Email: [giuseppe.pompili@tin.it](mailto:giuseppe.pompili@tin.it)  
Web: [www.paesieimmagini.it](http://www.paesieimmagini.it)  
Alpinisti: 5

























---

## 1. Considerazioni Generali

La salita all'Ama Dablam lungo la cresta sud ovest richiede una spedizione alpinistica della durata di circa un mese. Il trekking di avvicinamento al c.b. dell'Ama Dablam, situato nell'anfiteatro ai piedi alla parete nord ovest della "Madre con la Collana", alla quota di 4480 m, si svolge lungo la valle del Khumbu sino a Pangboche. La mia spedizione ha effettuato la salita lungo la cresta sud ovest, la cosiddetta via "normale". Pur trattandosi di una via classica e frequentata, il percorso è impegnativo a causa del dislivello complessivo, che sfiora i 2500 metri in salita, in aggiunta alle difficoltà tecniche che richiedono buone conoscenze di progressione su roccia, ghiaccio, e terreno misto in alta quota. Benché la montagna conti il maggior numero di ripetizioni nella stagione pre-monsoonica, quando la cresta risulta essere relativamente sgombra di neve, la scelta della stagione post-monsoonica, in ottobre, garantisce in genere condizioni meteo più stabili. La durata del nostro soggiorno al campo base è stata di 19 giorni, durante i quali abbiamo attrezzato per conto nostro i due campi alti necessari per la salita: il campo uno e il campo tre, avendo deciso di saltare il due. Complice la neve abbondante caduta e il meteo instabile della prima parte di ottobre, è stato necessario, per completare con successo la salita, posticipare il ritorno in Italia di tre giorni, sfiorando le quattro settimane previste in origine. Tutti e cinque i membri della spedizione hanno raggiunto la vetta insieme il 25 di ottobre. Il piano voli originario è stato quindi modificato per il ritorno.

Per informazioni aggiuntive e/o chiarimenti riguardo la presente relazione è possibile leggere il racconto della spedizione, visionare le immagini e il video della nostra salita ai seguenti indirizzi:  
Racconto: [http://www.paesieimmagini.it/Nepal/AmaDablam\\_ai\\_tempi\\_supplementari.htm](http://www.paesieimmagini.it/Nepal/AmaDablam_ai_tempi_supplementari.htm)  
Immagini: <http://www.paesieimmagini.it/Nepal/FAmaDablam2006.htm>  
Video: <http://www.paesieimmagini.it/Filmati/AmaDablam.html>

## 2. Indice

1. Considerazioni Generali 	1
2. Indice	2
3. Itinerario Schematico 	3
4. Servizi prenotati 	5
4.1 Corrispondenti e Compagnia aerea 	5
5. Telefoni, Voli, Mezzi, Permessi    	5
6. Dove Pernottare 	6
7. Dove Mangiare 	6
8. Valute & Cambi 	7
9. Sopravvivenza, Logistica & Trasporti, Mance 	7
9.1 Sopravvivenza 	7
9.2 Logistica & Trasporti 	7
9.3 Mance 	7
10. Clima, Materiali tecnici, Salute	8
10.1 Clima   	8
10.2 Materiali tecnici 	8
10.3 Salute 	8
11. L'itinerario del trekking e di salita 	9
12. Guide, Letture Consigliate & Mappe	11
12.1 Guide & Letture 	11
12.2 Mappe 	11
13. Diario Giornaliero 	11

### 3. Itinerario Schematico

GG. N°	Data & Giorno	Itinerario effettuato dal 29 settembre al 1 novembre 2006 Milano → Doha → Kathmandu → Lukla → Namche Bazaar → Pangboche → Ama Dablam campo base → Namche → Lukla → Kathmandu → Doha → Malpensa	Mezzi di trasporto & Km	Tempi effettivi
1	29-09-06 Venerdì	Volo <b>Qatar QA35: Malpensa – Doha</b> (p. 22:17 → a. 05:31 loc.) + 1h di fuso	A300-600R 4700 km	6 h 14'
2	30-09-06 Sabato	Volo <b>Qatar QR350: Doha - Kathmandu</b> (p. 13:18 → a. 16:03 loc.) + 2 h 45' di fuso	A300-600R 3100 km	4 h 05'
3	01-10-06 Domenica	<b>Kathmandu</b> (1330 m slm) Visita di Dashinkali, Swayambunath, Durbar Square	Minibus	4 h
4	02-10-06 Lunedì	<b>Kathmandu</b> Acquisto materiali tecnici, cartucce di gas, corde, fittoni da neve	-	-
5	03-10-06 Martedì	<b>Kathmandu</b> Briefing al ministero, ritiro del permesso	-	-
6	04-10-06 Mercoledì	<b>Kathmandu</b> Volo rinviato causa maltempo su Lukla	-	-
7	05-10-06 Giovedì	Volo <b>Yeti Airways: Kathmandu - Lukla</b> (p.10:30 → a.11:10) <b>Lukla</b> (2845 m) - <b>Namche Bazaar</b> (3450 m) Inizio del trekking	TwinOtter200 Trek14 km	40' 4 h 45'
8	06-10-06 Venerdì	<b>Namche Bazaar</b> (3450 m) Giorno di riposo	-	-
9	07-10-06 Sabato	<b>Namche Bazaar</b> (3450 m) - <b>Pangboche</b> (3900 m) Terzo giorno di trekking	Trek 14 km	4 h 30'
10	08-10-06 Domenica	<b>Pangboche</b> (3900 m) - <b>Ama Dablam campo base</b> (4480 m) Quarto e ultimo giorno di trekking	Trek 14 km	1 h 30'
11	09-10-06 Lunedì	<b>Ama Dablam campo base</b> (4480 m) Giorno di riposo e acclimatazione	-	-
12	10-10-06 Martedì	<b>Campo base</b> (4480 m) - <b>Campo intermedio</b> (5250 m) <b>Campo intermedio</b> (5250 m) - <b>Campo base</b> (4480 m)	Piedi 3,5+3,5 km	2 h 15' 30'
13	11-10-06 Mercoledì	<b>Campo base</b> (4480 m) - <b>Campo intermedio</b> (5250 m) Notte di acclimatazione al campo intermedio	Piedi 3,5 km	2 h 30'
14	12-10-06 Giovedì	<b>Campo intermedio</b> (5250 m) - <b>Campo 1</b> (5670 m) <b>Campo 1</b> (5670 m) - <b>Campo base</b> (4480 m)	Piedi 1 km Piedi4,5 km	2 h 1 h 15'
15	13-10-06 Venerdì	<b>Campo base</b> (4480 m) - <b>Lobuche</b> (Piramide CNR 4850 m) <b>Lobuche</b> (4850 m) - <b>Campo base</b> (4480 m)	Trek 12 km Trek 12 km	4 h 3 h 30'
16	14-10-06 Sabato	<b>Campo base</b> (4480 m) - <b>Campo 1</b> (5670 m) Giorno di acclimatazione al campo 1 prima di salire al campo 2	Piedi 4,5 km	3 h 40'
17	15-10-06 Domenica	<b>Campo 1</b> (5670 m) - <b>Campo 2</b> (5960 m) <b>Campo 2</b> (5900 m) - <b>Campo base</b> (4480 m)	Climbing 1,5 Climbing 6 km	2 h 15' 2 h 45'
18	16-10-06 Lunedì	<b>Campo base</b> (4480 m) - <b>Pangboche</b> (3900 m) <b>Pangboche</b> (3900 m) - <b>Campo base</b> (4480 m)	Piedi 3 km Piedi 3 km	45' 1 h 06'
19	17-10-06 Martedì	<b>Campo base</b> (4480 m) Giorno di riposo in vista del primo tentativo alla vetta	-	-
20	18-10-06 Mercoledì	<b>Campo base</b> (4480 m) - <b>Campo 1</b> (5670 m) <b>Campo 1</b> (5670 m) - <b>Campo base</b> (4480 m)	Piedi4,5 km Piedi4,5 km	2 h 30' 1 h 15'
21	19-10-06 Giovedì	<b>Campo base</b> (4480 m) - <b>Campo 1</b> (5670 m) Tentativo di salita, frustrato dal maltempo	Piedi4,5 km	4 h
22	20-10-06 Venerdì	<b>Campo 1</b> (5670 m) - <b>Campo base</b> (4480 m) Rientro al campo base	Piedi4,5 km	2 h
23	21-10-06 Sabato	<b>Campo base</b> (4480 m) - <b>Pangboche</b> (3900 m) <b>Pangboche</b> (3900 m) - <b>Campo base</b> (4480 m)	Piedi 3 km Piedi 3 km	51' 1 h 06'

24	22-10-06 Domenica	<b>Ama Dablam campo base</b> (4480 m) Giornata di attesa al campo base causa maltempo	-	-
25	23-10-06 Lunedì	<b>Campo base</b> (4480 m) - <b>Campo 1</b> (5670 m) Secondo tentativo alla vetta	Piedi 4,5 km	3 h
26	24-10-06 Martedì	<b>Campo 1</b> (5670 m) - <b>Campo 2</b> (5960 m) - <b>Campo 3</b> (6230 m) Dopo una notte al campo 1 raggiungiamo in giornata il campo 3	Climbing 2,5 km	6 h 30'
27	25-10-06 Mercoledì	<b>Campo 3</b> (6230 m) - <b>Vetta</b> (6812 m) <b>Vetta</b> (6812 m) - <b>Campo base</b> (4480 m)	Climbing 1 8 km	3 h 20' 7 h
28	26-10-06 Giovedì	<b>Ama Dablam campo base</b> (4480 m) Giornata di riposo al campo base	-	-
29	27-10-06 Venerdì	<b>Campo base</b> (4480 m) - <b>Namche Bazaar</b> (3450 m) Iniziamo la discesa dal c.b. che in tre giorni ci riporta a Lukla	Trek 17km	4 h 50'
30	28-10-06 Sabato	<b>Namche Bazaar</b> (3450 m) Giorno di riposo	-	-
31	29-10-06 Domenica	<b>Namche Bazaar</b> (3450 m) - <b>Lukla</b> (2845 m) Arrivo all'aeroporto di Lukla, fine del trekking	Trek 14km	4 h
32	30-10-06 Lunedì	Volo <b>Yeti Airways: Lukla - Kathmandu</b> (p.12:55 → a.13:25) <b>Kathmandu</b> (debriefing)	TwinOtter 200 km	30 '
33	31-10-06 Martedì	Volo <b>Royal Nepal RA217: Kathmandu - Delhi</b> (partenza 17:30 → arrivo 19:30) 15' Volo <b>Qatar QR231: Delhi - Doha</b> (partenza 21:15 → arrivo 22:10) – 2 h 30' di fuso	B757-1000 km A330-2660 km	2 h 15' 3 h 30'
34	01-11-06 Mercoledì	Volo <b>Qatar QR35: Doha – Malpensa</b> (part. 01:30 → arr. 05:35) – 2 h di fuso	A330 4700 km	6 h 05'

## 4. Servizi prenotati

### 4.1 Corrispondenti e Compagnia aerea













#### Italia

Organizzazione tecnica: **Viaggi nel Mondo** – Largo Grigioni, 7 – 00152 - Roma  
[www.viaggiavventurenelmondo.it](http://www.viaggiavventurenelmondo.it) per il piano voli e il corrispondente in Nepal.

#### Nepal

Per raggiungere Kathmandu, la compagnia aerea utilizzata è stata la Qatar Airways via Doha. Per le riconferme dei voli Qatar recarsi nell'ufficio di Kathmandu della compagnia oppure telefonare al +977 1 256579/257712. Per i servizi logistici al campo base dell'Ama Dablam mi sono rivolto ad un'agenzia di Kathmandu che mi ha fornito, al prezzo di 55 US\$ al giorno per persona, un cuoco e un aiuto cuoco per l'intera durata del soggiorno (19 giorni).

## 5. Telefoni, Voli, Mezzi, Permessi

-  **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. In Thamel, un minuto di conversazione costa indicativamente dalle 50 alle 80 rupie
-  **Il volo** di andata tra Malpensa e Doha (con Qatar) dura 6 ore e 14 minuti. Il fuso orario è di + 1 ora se vige l'ora legale (come all'andata), oppure di due ore se vige l'ora solare (come al ritorno).
-  **Il volo** di andata tra Doha e Kathmandu dura 4 ore e 5 minuti. La differenza di fuso è di 2 ore e quarantacinque minuti in più. Nel nostro caso il volo da Doha a Kathmandu era in coincidenza sia all'andata che al ritorno.
-  **Il volo** tra Kathmandu e Lukla dura 40 minuti all'andata e 30 al ritorno. Costa 195 dollari a/r per persona con la Yeti Airways.
-  **La lunghezza** totale del trekking da Lukla al campo base dell'Ama Dablam è di 31 km, che si percorrono in tre giorni. Noi abbiamo inserito un giorno in più fermi a Namche per favorire l'acclimatazione.
-  **Il costo del permesso** di salita all'Ama Dablam è di 2000 U.S.\$ (Dollari USA), per un gruppo sino a 7 persone. Per ogni membro addizionale c'è una quota fissa di 300 U.S. \$. Per ottenere il visto occorre farne domanda su apposito modulo con una fototessera almeno due mesi prima della data di arrivo a Kathmandu.
-  **Il costo d'ingresso** al parco nazionale Sagarmatha è compreso nel permesso d'ascensione all'Ama Dablam.
-  **Le cartucce** di gas butano/propano 30%/70% da 450 gr si acquistano a Kathmandu al prezzo di 7 € cadauna. A noi ne sono servite 7 (per 6 persone). A Kathmandu si acquistano pure i fittoni da neve in alluminio a 250 Rs cadauno, la corda statica, tende e vestiario tecnico.
-  **Il costo del visto** per il Nepal è di 30 U.S.\$, o 25 €, sino a 30 giorni. Il visto sino a 60 giorni costa 40 U.S.\$\$. I visti si possono ottenere all'arrivo in aeroporto a Kathmandu. Occorre compilare un modulo e consegnare una foto. Per scali tecnici o stop-over sino a tre giorni si può ottenere un visto provvisorio di transito che non costa nulla.
-  **La tassa d'imbarco** per i voli internazionali è di 1400 Rs (o 20 usd). La tassa d'imbarco per i voli nazionali è di 170 Rs.
-  **Maoisti.** Lungo i sentieri del Khumbu abbiamo incontrato un solo posto maoista, poco prima di Namche, ma si trattava della richiesta di un contributo volontario e non vi è stato alcun obbligo o minaccia armata. Chi volesse saperne di più può consultare il loro sito: [www.cpnm.org](http://www.cpnm.org) oppure [www.wprm.org](http://www.wprm.org)

## 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 per persona. Si consideri che, a ottobre del 2006, 1 Rupia nepalese ~ 1,1 Eurocent; 1 € ~ 90,2 Rupie.
---	--

Località	Nome Hotel	Indirizzo	Cat/Giud	Tel/Fax	Prezzo
1. Kathmandu	Hotel "Norbu Linka" <a href="mailto:hotel@norbulinka.com">hotel@norbulinka.com</a>	Bhagabati Bahal Thamel	(TLF 10 in su) *** ☺	1-4410630 1-4441905	8 \$/pax doppia con colaz.
2. Kathmandu	Hotel "Thamel"	Ward 29, Block 16/57 Thamel	(TLF) ** ☺	417643 418547	8 \$/pax con colaz.

Oltre agli hotel di cui sopra, in cui abbiamo pernottato un totale di 6 notti, abbiamo utilizzato 4 lodge lungo il circuito del trekking per altre 6 notti. Quelli in quota sono un po' più spartani e un 50% per cari, fatto comprensibile se si pensa che i rifornimenti (birra, acqua minerale, bibite, uova, patate, farina) sono per lo più portati a "spalla". L'uso della tenda durante il trekking non è necessario. Il costo del pernottamento in lodge varia dai 100 Rs/pax di Lukla ai 500 Rs/pax per i lodge di Namche. A Namche abbiamo pernottato al Thamserku Lodge, 200 Rs/pax, e al Khumbu Lodge, 500 Rs/pax, ma dotato di camerette con bagno e doccia calda. A Lukla al Khumbu Resort, 200 Rs/doppia e a Pangboche allo Sri Kailas Lodge.

## 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 ~ 1,1 Eurocent; 1 € ~ 90,2 Rupie.
--	--

Località	Nome Ristorante	Indirizzo	Giudizio	Telefono	Prezzo/pax
1. Kathmandu	Everest Steak House <a href="mailto:hariprasadsharma@hotmail.com">hariprasadsharma@hotmail.com</a>	Chhetrapati	☺	1-4260471	480 Rs
2. Kathmandu	Thamel House <a href="mailto:thamelhouse@hotmail.com">thamelhouse@hotmail.com</a>	Thamel Thole	☺	1-4410388	930 Rs
3. Kathmandu	Nepalese Kitchen	Chhetrapati (di fronte all'Everest)	☺	1-4260965	360 Rs
4. Kathmandu	Helena's <a href="mailto:heerendra@hotmail.com">heerendra@hotmail.com</a>	Thamel	☺	1-4266979	430 Rs

I ristoranti segnalati sono quelli dove abbiamo cenato a Kathmandu. Riporto gli indirizzi perché si tratta, per un verso o per l'altro, di vere e proprie "istituzioni" per gli stranieri a Kathmandu. Nei prezzi riportati sono comprese le bevande: birra, caffè e acqua minerale.

Durante il trekking si mangia nei lodge, dove il prezzo di una cena completa è di circa 400 Rs/pax e di 150 Rs/pax per la colazione. Prevedere un budget giornaliero di 550÷650 Rs/pax.

## 8. Valute & Cambi

Paese	Valuta	Cambio ufficiale Ottobre 2006		Altro cambio Ottobre 2006	
		1 Euro	1 Dollaro	1 Euro	1 Dollaro
Nepal	Rupia nepalese Rs	1 € = 90,2 Rs	1 \$ = 73,3 Rs	1 € = 88,4 Rs	1 \$ = 71,5 Rs

La valuta in Nepal è la **Rupia Nepalese** o **Rs**. Nell'ottobre del 2006 la parità Euro/dollaro era di circa 1,25 (1€ = 1,25 \$). 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.

Paese	Visto	Tassa d'ingresso/d'imbarco	Formalità da espletare in arrivo ed in partenza
Nepal	30 \$	Voli internazionali 1400 Rs Voli nazionali 170 Rs	Controllo passaporto e visto Compilare la carta di sbarco in ingr.

Il visto per il Nepal costa 30 \$ (25 €) e ha validità 30 giorni, si prende all'aeroporto o in dogana. Esiste anche il visto valevole per 60 giorni, al costo di 40 \$ (33 €). Il multiple entry non esiste più, per cui ogni volta che si esce o si entra occorre un nuovo visto. E' necessaria una foto tessera e la compilazione di un modulo con i dati personali che si compila al momento. Le tasse d'imbarco vanno pagate prima del check-in. L'unica formalità da espletare in uscita è la compilazione di una carta che riporta le generalità e i dati personali.

## 9. Sopravvivenza, Logistica & Trasporti, Mance

### 9.1 Sopravvivenza

Ogni partecipante ha speso la somma di **270 €** che sono stati impiegati per coprire le spese dei materiali comuni e del soggiorno a Kathmandu, oltre il vitto e alloggio per il trek di andata e ritorno. Due membri si sono avvalsi dell'aiuto di un climbing sherpa, al prezzo di 1000 \$ più le spese del suo vitto al campo base.

### 9.2 Logistica & Trasporti

In questo viaggio il costo del vitto al campo base è stato di 55 US\$/pax al giorno. A questa cifra vanno aggiunte le spese derivanti dall'impiego dei portatori durante il trekking al c.b. 449 \$ a/r e dall'extra bagaglio di 140 Kg, (pari a 79 \$) sul volo aereo per Lukla. I servizi compresi sono i seguenti: servizio cucina al c.b. per 19 gg a 55 \$/gg/pax = 1045 \$/pax; volo a/r Kathmandu-Lukla 196 \$/pax; cuoco al campo base 700 \$; kitchen boy 500 \$.

### 9.3 Mance

La mancia è stata data al cuoco e al kitchen boy, in ragione di **50 €** a testa, come consuetudine, più alcuni regali in natura (indumenti e altro) a entrambi. Allo sherpa è stato inoltre corrisposto un premio di vetta, pari a 300 \$ più alcuni materiali tecnici.

## 10. Clima, Materiali tecnici, Salute

### 10.1 Clima

<b>Paese</b>	<b>Regione</b>	<b>Stagione monsonica</b>	<b>Stagione invernale</b>
Nepal	Kathmandu	Da giugno ad agosto 22÷28 °C	Da dicembre a febbraio +3÷18 °C
Nepal	Namche Bazaar	Da giugno ad agosto 12÷18 °C	Da dicembre a febbraio -2÷10 °C
Nepal	Campo base Ama Dablam	-	In ottobre -5÷8 °C

Nei primi giorni di settembre la coda del monsone colpisce ancora le regioni montane nepalesi ma si va attenuando di giorno in giorno. Tuttavia, nel 2006, in settembre nel Khumbu ci sono state parecchie precipitazioni nevose e il meteo è rimasto instabile sino a ottobre inoltrato. La neve ha raggiunto anche 20 cm di altezza al campo base dell'Ama Dablam nel corso della spedizione ma, grazie all'insolazione e alle temperature decisamente sopra lo zero durante il giorno, la neve si scioglieva sempre in giornata. La finestra temporale migliore per la salita dell'Ama Dablam è la seconda metà di ottobre nella stagione post monsonica e aprile-maggio in quella pre monsonica.

### 10.2 Materiali tecnici

Riassumo qui brevemente, senza alcuna pretesa di esaustività, il vestiario consigliato: scarponcini da trek; Koflach a scafo rigido con scarpetta termica, un paio di scarpe da ginnastica; 2 paia di calza da trek pesanti e 1 leggera; 2 sacchi a pelo di piumino (uno pesante e uno più leggero da campo base); sacco lenzuolo (eventuale); giacca a vento pesante; Kway o simili; ghette; guanti pesanti e leggeri; copri pantaloni; maglione in pile sottopantaloni in pile o capilene; pantaloni pesanti da trek pantaloni leggeri per la sera e/o ricambio 4 magliette 1/2 manica; camicie a maniche lunghe; magliette in capilene; berretto in lana o 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 per doccia; necessarie da bagno; fazzolettini di carta igienica; biancheria intima (mutande); macchina fotografica e rullini di scorta.

Quanto ai materiali tecnici, sono necessari:

(almeno) una tenda d'alta quota da due o da tre a persona (per attrezzare due campi alti); una (o due) picche da ghiaccio; pala da neve; ramponi; imbrago; corda da 60; chiodi da ghiaccio (3 a testa); una o due jumars; T-block; discensore; 4 moschettoni; cordini e fettucce; 12 fittoni da neve 5 lunghi e 7 medi; 1 cartuccia a testa di gas tipo primus da 450 gr; 200 m di corda statica; fornello; pentole per sciogliere la neve; thermos; Thermarest e/o modulo di poliuretano.

### 10.3 Salute

Portarsi una piccola farmacia personale. Per il Khumbu non ci sono vaccinazioni consigliate, anche se è prudente aver fatto almeno l'anti-tifica. A titolo di 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 va affrontato con un'adeguata acclimatazione e con opportune soste durante il trekking di avvicinamento. I primi giorni al campo base è bene siano dedicati interamente al riposo.



## 11. L'itinerario del trekking e di salita



Percorso del trekking sino al campo base dell'Ama Dablam secondo l'itinerario di 4 gg da noi seguito all'andata da Lukla a Namche (1 giorno di riposo) a Pangboche al campo base. Il percorso di andata, uguale a quello di ritorno, ha uno sviluppo di  $31 \pm 2$  km (14 km da Lukla a Namche, 14 km da Namche a Pangboche, 3 km da Pangboche al campo base dell'A.D.) per un dislivello complessivo di  $2600 \pm 200$  m in salita e  $1000 \pm 100$  m in discesa. L'altezza massima toccata nel corso del trekking è quella dei 4480 m del campo base dell'Ama Dablam.

La via normale di salita qui descritta si svolge lungo la cresta sud ovest dell'Ama Dablam. Per l'ascensione occorre dapprima raggiungere il campo base, 4480 m, posto direttamente sotto la parete nord ovest, e quindi salire al **Campo base avanzato o Campo 1**, situato sulla cresta sud



ovest a 5650 m di quota. Questa prima parte dell'ascensione avviene quasi per intero su sentiero. Persino gli yak possono giungere a meno di 1 km dal **Campo 1**, fermandosi appena prima di un' accidentata zona di boulder, dopo la quale occorre salire gli ultimi 100 m di dislivello su corde fisse, non indispensabili, per arrivare in cresta. La salita dal **Campo base** al **Campo 1** richiede dalle 2 ore e 30' alle 4 ore e 30', in dipendenza dal livello d'allenamento e acclimatazione. Lo sviluppo è di 4,5 km circa per un dislivello complessivo di 1200 m. Questa prima parte della salita non presenta pericoli e non richiede attrezzature particolari. Molte spedizioni, considerato il lungo tratto tra il c.b. e il C1, preferiscono montare un **Campo intermedio**, alla quota di 5250 m, in modo da spezzare la salita verso il **Campo 1** in due giorni. Una volta acclimatati, disponendo già di tende montate al **Campo 1**, il campo intermedio non è più necessario.

Dal **Campo 1** si continua a salire lungo il filo di cresta, che ora diviene di misto, in gran parte da evitare lungo il lato sinistro (salendo). La cresta di granito si raddrizza tra gendarmi strapiombanti molto esposti. E' questa la parte tecnicamente più impegnativa della salita, una cresta aerea ma divertente che può richiedere arrampicata su roccia fino al IV grado, con alcuni interessanti traversi che in caso di neve residua sulle rocce e nessuna corda fissa possono diventare insidiosi. Il percorso di salita verso il **Campo 2** è piuttosto lungo, presentando un aumento di quota di soli 290 m per uno sviluppo di 1500 metri, che si percorrono in due o tre ore a seconda del carico e del grado di affollamento della via. Spesso si trovano sul posto corde fisse. Appena prima del **Campo 2**, situato su di un aereo torrione alla quota di 5960 m, si deve affrontare quella che è considerata la maggiore difficoltà tecnica della salita: la **Torre Gialla**. Si tratta di una parete strapiombante alta circa 25 metri che occorre risalire per ritornare sul filo di cresta. In libera presenterebbe passaggi di VI, molto esposti, ma quasi tutti fanno uso delle corde fisse e di una jumarc per rimontare la parete, anche perché con uno zaino pesante e i ramponi ai piedi non è agevole arrampicare a 6000 m. Il **Campo 2** è molto piccolo e scomodo: offre 3 o 4 piazzole al massimo e si usa solo per sistemare le corde fino al campo tre.

Subito dopo il **Campo 2** si scende sino a una sella, posta davanti alla **Torre Grigia**, la seconda maggiore difficoltà della via. Si supera generalmente affrontando una difficile fessura, ma certi anni la neve permette di traversare sulla destra in parete sud sino a un couloir di ghiaccio tenero e neve. Benché relativamente semplice, questa parte è impressionante a causa dell'esposizione sulle ripide rocce sottostanti. Il couloir è alto 150 metri, e presenta una pendenza media di 65° (70° max). Per proseguire occorre traversare sulla sinistra (passaggi esposti) fino a ritornare sul filo di cresta, qui sui 60° in seguito meno. La cresta termina alla base della parete della torre che occorre traversare sulla sinistra sino a un paretino di 20 metri che riporta in cresta poco oltre la **Torre Grigia**. La via prosegue ora sul filo della cresta nevosa a fungo, che costituisce una bella sfida per l'equilibrio sino al Dablam inferiore, che si raggiunge superando un crepaccio perpendicolare alla cresta che la divide in due e consente di raggiungere il plateau. In autunno il crepaccio è colmo di neve, ma occorre comunque rimontare un seracco verticale alto alcuni metri che si trova subito dopo. Il **Campo 3** (6230 m) si pone sull'ampio e piatto spiazzo nevoso del Dablam inferiore. La salita dal **Campo 2** al **Campo 3** richiede dalle 3 alle quattro ore, e ha uno sviluppo di 1000 metri per un dislivello di 260 m. Il sito sembrerebbe protetto da eventuali crolli di ghiaccio dal Dablam superiore, tuttavia, il 13 novembre 2006, venti giorni dopo il nostro passaggio dal **Campo 3**, una slavina ha travolto il sito del campo, uccidendo 6 alpinisti.

Al di sopra del **Campo 3** occorre affrontare una parete di ghiaccio alta 150 metri, con una pendenza media di 40°. Posta sotto l'estremità destra della barriera dei seracchi strapiombanti del Dablam, il pendio conduce sopra di esso. Nella stagione autunnale è probabile che questa parete sia costituita da ghiaccio duro, che richiede ramponi bene affilati, ma nell'ottobre del 2006 all'epoca della nostra salita, a causa delle abbondanti nevicate dei giorni precedenti, le condizioni erano ideali. Superati i seracchi sulla destra, si accede al Dablam superiore. La crepaccia terminale che segue non è di solito aperta. Infine, occorre superare le **canne d'organo**: alte trecento metri e con un'inclinazione media di 50° (60° max) sono pendii di ghiaccio, facili solo se coperti da un abbondante strato di neve. Dal **Campo 3** alla **vetta** occorrono 3 ore e mezzo. E' meglio partire non troppo presto, verso le 7 a.m. in modo da non restare troppo a lungo al freddo. Dal C3 in vetta infatti si resta quasi interamente all'ombra. Dalla cima si gode di una vista privilegiata sulla parete sud del **Lhotse**, sulla piramide sommitale dell'**Everest**, sul **Cho Oyu**, sul **Pumori**, sul **Makalu**, sul **Baruntse** e sul **Kanchenjunga**, oltre che su una quantità di picchi minori, come il **Thamserku**.

Il giorno 25 ottobre 2006 ho raggiunto la vetta assieme a tutti i miei compagni di salita.

## 12. Guide, Letture Consigliate & Mappe

### 12.1 Guide & Letture

1. Stefano Ardito – **Trekking in Himalaya – Guida ai migliori itinerari** - Copyright 1995, Edizioni White Star, Via Candido Sassone 24 Vercelli, Italy, pp.168, €30,99.
2. Tony Wheeler & Richard Everist – **Nepal – a travel survival kit** – Guida in inglese della Lonely Planet Publications, 1ª Edizione Inglese 1990. pp.336. \$ 12,95.
3. Prakash A Raj – **Kathmandu & the Kingdom of Nepal** - Guida in inglese della Lonely Planet Publications, 5ª Edizione Inglese 1985. pp.144, \$ 7,95.
4. 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

### 12.2 Mappe

3. **Map of Nepal with major trekking routes** 1:1.000.000 – 1:500.000 Himalayan Journeys Publishing – Private Limited, 1804 Kantipath, Kathmandu, Nepal. Rs 135.
4. **Nepal** 1:800.000 - ITMB Publishing - WorldWide Books and Maps, 736A Granville Street, Vancouver B.C. Canada.

## 13. Diario Giornaliero

1. **29-09-06** **Venerdì** **Volo Qatar QA35: Malpensa – Doha** (part. 22:17→ arr. 05:31 locali) + 1 h di fuso  
Raggiungo Malpensa da Milano centrale con il bus (5,5 €) e mi ritrovo col resto del gruppo. Qualche problema con i bagagli: fino a 30 Kg a testa riusciamo a non pagare alcun extra (il limite sarebbe 20 kg), mentre chi aveva +37 kg di eccedenza, dopo varie contrattazioni è riuscito a pagare solo 10 kg extra, per una spesa di 350 €.
2. **30-09-06** **Sabato** **Volo Qatar QR350: Doha - Kathmandu** (part. 13:18 → arr. 16:03 locali) + 2 h 45'  
Dopo aver ottenuto i visti in aeroporto (25€/pax), andiamo con un taxi all'hotel Norbu Linka, in Thamel. Cambio Euro in Rupie a 90,3 Rs/€, poi cena alla Everest Steak House (480 Rs a persona).
3. **01-10-06** **Domenica** **Kathmandu** (1330 m slm)  
Visita di Dashinkali, Swayambunath, Durbar Square  
In mattinata saldo i servizi all'agenzia e definisco alcuni dettagli della spedizione. Purtroppo mi viene riferito che, a causa di una festività indù, non sarà possibile prendere il volo per Lukla sino a mercoledì. Alle 11:30, noleggiato un pulmino, andiamo in visita a Dashinkali (50 Rs/pax), Swayambunath (100 Rs/pax) e Durbar Square (200 Rs/pax). Cena al Nepalese Kitchen Restaurant (360 Rs/pax).
4. **02-10-06** **Lunedì** **Kathmandu** (1330 m slm)  
Acquisto materiali tecnici, cartucce di gas, corde, fittoni da neve. Dopo colazione, ci rechiamo in Thamel per acquistare alcuni materiali tecnici: cartucce di gas da 450 gr. tipo Primus a 625 Rs l'una, 12 fittoni d'alluminio per doppie a 250 Rs l'uno, 200 m di corda statica dell'8 a 3500 Rs per attrezzare la parte alta della via e 1 corda in dynema da 68 m a 4080 Rs. Cena da Helena's (520 Rs/pax).
5. **03-10-06** **Martedì** **Kathmandu** (1330 m slm)  
Briefing al ministero, ritiro del permesso  
Mattinata libera, intervista con "l'unità mobile" di Miss Hawley, Billi Bierling", poi briefing al ministero e ritiro del permesso di salita (non si presenta l'ufficiale di

collegamento). Occorre versare 2000 usd di cauzione ecologica, rifondibile al termine della spedizione. Pranzo da Helena's a 300 Rs e cena alla Everest Steak House (520 Rs/pax).

6. **04-10-06** ***Kathmandu*** (1330 m slm)  
**Mercoledì** Volo rinviato causa maltempo su Lukla  
Alle 8:30 saldo il conto dell'hotel (8 \$/pax in doppia, 10\$ la singola) e alle 9 siamo al terminal per i voli interni. Il volo su Lukla è cancellato causa scarsa visibilità. Rientriamo in città e pranziamo al Road House Café (224 Rs a testa). Con una macchina andiamo a Bhaktapur (750 Rs o 10 US\$/pax l'ingresso). Rientrati al Norbu Linka, cena al Thamel House (929 Rs/pax).
7. **05-10-06** Volo ***Yeti Airways: Kathmandu - Lukla*** (part. 10:30 → arrivo 11:10)  
**Giovedì** ***Lukla*** (2845 m) - ***Namche Bazaar*** (3450 m) Inizio del trekking  
Oggi i voli sono regolari. Pago la tassa d'imbarco pari a 170 Rs/pax e c'imbarchiamo con la Yeti alle 10:30. Alle 11:10 sbarchiamo a Lukla. Il tempo è bello ed iniziamo subito il trek. Alle 12:55 siamo a Pakding, dopo una bibita decidiamo di proseguire. Alle 16:20 arriviamo a Namche Bazaar. Sono 14 km in tutto per 900 m di salita e 300 in discesa. Alloggiamo al Thamskeru Lodge, 200 Rs/pax. Cena presso il lodge.
8. **06-10-06** ***Namche Bazaar*** (3450 m) - Giorno di riposo  
**Venerdì** Mattinata libera per una passeggiata di acclimatazione a Namche alta. Nel pomeriggio passo all'ufficio del CTSS per registrare i permessi e pagare la "garbage tax" 50 Rs. Cena presso il lodge circa 350 Rs/pax.
9. **07-10-06** ***Namche Bazaar*** (3450 m) - ***Pangboche*** (3900 m)  
**Sabato** Terzo giorno di trekking  
Alle 8 c'incamminiamo. Si sale a 3650 m poi si scende sino a 3230 m al ponte di Phunki, quindi si sale di nuovo sino ai 3830 m di Tengboche, poi si ridiscende al ponte a 3630 m, da cui si sale sino ai 3900 m di Pangboche. Il dislivello totale è di 1070 m in salita e 630 in discesa, per 14 km. Tre ore e quindici minuti di marcia dopo la partenza, alle 11:15, arriviamo a Tengboche, dove ci fermiamo sino alle 13, ora di apertura del monastero. Alle 13:30 ripartiamo e alle 14:45 sostiamo al Sonam Lodge, purtroppo pieno. Ripariamo allora allo Sri Kailas Lodge.
10. **08-10-06** ***Pangboche*** (3900 m) - ***Ama Dablam campo base*** (4480 m)  
**Domenica** Quarto e ultimo giorno di trekking  
Saldo il conto del lodge (salato per una notte con cena e colazione). Poi ci rechiamo al monastero di Pangboche dove il lama ci da la sua benedizione per 500 Rs. Alle 10 iniziamo la salita verso il campo base, attraversando il ponte sull'Imja Khola, 60 metri sotto Pangboche. Alle 11:30 siamo al campo base. Alle 12 ci raggiungono gli yak con i materiali e iniziamo a montare il campo. Montiamo le nostre tende, pranziamo e poi inizia subito a nevicare. Cena al tramonto alle 18 e poi in tenda alle 19. In tenda ci sono +3°C. Oggi abbiamo percorso 3 km per un dislivello di 630 m in salita e 60 in discesa.
11. **09-10-06** ***Ama Dablam campo base*** (4480 m)  
**Lunedì** Giorno di riposo e acclimatazione  
Alle 7:35 spunta il sole al campo base. Il tempo resta bello sino alle 11, poi si copre interamente per le 13 per nevicare nel pomeriggio: questo schema ci ha accompagnato per quasi tutti i 18 giorni della nostra permanenza al campo base dell'Ama Dablam. Faccio un piccolo giro di acclimatazione sino alle rocce sopra il campo. Come sempre, cena alle 18.

12. **10-10-06** **Campo base** (4480 m) - **Campo intermedio** (5250 m)  
**Martedì** **Campo intermedio** (5250 m) - **Campo base** (4480 m)  
Oggi sveglia alle 6:30, in modo da partire tutti alle 7:15 verso il campo intermedio. Si risale una lunga morena erbosa, poi sassosa, lungo un sentiero ben visibile che si mantiene sulla cresta. Alle 09:30, dopo 800 m di salita, giungo al campo intermedio. Montiamo la tenda e facciamo un deposito per domani, poi scendiamo al campo base, che raggiungiamo in un'ora. Alle 11:30 inizia la cerimonia della puja, tenuta dal lama che è arrivato appositamente al c.b. Dopo pranzo ci riposiamo e poi facciamo un controllo sui materiali in attesa della cena, come al solito alle 18.
13. **11-10-06** **Campo base** (4480 m) - **Campo intermedio** (5250 m)  
**Mercoledì** Notte di acclimatazione al campo intermedio  
Alle 8:30 partiamo tutti dal campo base diretti al campo intermedio. Lo raggiungo dopo 2 ore e 30'. Montiamo due tende e ci sistemiamo per la notte. C'è una piccola sorgente per l'acqua appena 80 metri sopra il campo. Cena a base di zuppa e grana e poi a nanna alle 18.
14. **12-10-06** **Campo intermedio** (5250 m) - **Campo 1** (5670 m)  
**Giovedì** **Campo 1** (5670 m) - **Campo base** (4480 m)  
Alle 6:30 sorge il sole, colazione con tè e biscotti e poi smontiamo il campo e alle 8 partiamo per il campo uno. In due ore (400 m più in alto) lo raggiungiamo. Montiamo due tende e facciamo un deposito. Alle 12:30 iniziamo a scendere e alle 13:45 siamo di nuovo al campo base, in tempo per il pranzo. Cena alle 19.
15. **13-10-06** **Campo base** (4480 m) – **Lobuche** (Piramide CNR 4850 m)  
**Venerdì** **Lobuche** (4850 m) - **Campo base** (4480 m)  
Oggi giorno di riposo e acclimatazione. Parto dal c.b. alle 8:45 e alle 12:45, 4 ore dopo, sono alla piramide del CNR a Lobuche, 4850 m, ormai chiusa al pubblico da quando è stata concessa in joint venture ai nepalesi. Alle 17:30 sono di ritorno al c.b. Oggi 23 km a/r per 1600 metri totali in salita e altrettanti in discesa.
16. **14-10-06** **Campo base** (4480 m) - **Campo 1** (5670 m)  
**Sabato** Giorno di acclimatazione al campo uno prima di salire al campo due  
Partiamo tutti e 6 alle 9:11. Dopo 2 ore e 25' raggiungo il campo intermedio e in altri 75' arrivo al campo uno. Ceniamo di fianco alla tenda, sulla cresta col fornellino da campo. Alle 18, non appena il sole scompare ci ritiriamo in tenda. Non sarà esattamente una nottata tranquilla a causa della quota.
17. **15-10-06** **Campo 1** (5670 m) - **Campo 2** (5960 m)  
**Domenica** **Campo 2** (5900 m) - **Campo base** (4480 m)  
Alle 7 ci prepariamo la colazione. La giornata è bella, senza nuvole. Avverto però un lieve mal di testa. Alle 8:30 parto per fare un deposito al campo due. Lo raggiungo alle 10:45. Alle 11:45, dopo aver scavato una piazzola di deposito al campo due, inizio il rientro al campo uno, che raggiungo dopo un'ora. All'una del pomeriggio scendo verso il campo base, che raggiungo alle 14:45, un'ora e tre quarti dopo. Pranzo alle 15.
18. **16-10-06** **Campo base** (4480 m) - **Pangboche** (3900 m)  
**Lunedì** **Pangboche** (3900 m) - **Campo base** (4480 m)  
Oggi giorno di riposo attivo. Il tempo è sereno e stabile. Alle 10, scendo a Pangboche a telefonare. La discesa richiede 45'. Alle 11:45 telefono dallo spaccio del paese. Alle 11:43 inizi a salire al campo base, che raggiungo alle 13, giusto in tempo per il pranzo assieme al resto del gruppo. Pomeriggio di riposo.
19. **17-10-06** **Campo base** (4480 m)

- Martedì**      Giorno di riposo in vista del primo tentativo alla vetta  
Oggi giorno di riposo completo. Giochiamo a carte. La giornata è bella ma più fredda di ieri. In realtà già ieri sarebbe stata una giornata ideale per un primo tentativo alla vetta, ma gli sherpa del gruppo tedesco e della spedizione USA devono ancora attrezzare i pendii sopra al campo tre e decidiamo di attendere.
20. 18-10-06      **Campo base** (4480 m) - **Campo 1** (5670 m)  
**Mercoledì**      **Campo 1** (5670 m) - **Campo base** (4480 m)  
Giornata di attesa, il meteo sembra incerto. Decidiamo comunque di sgranchirci le gambe con una puntata al C1 e di approfittarne per portare su altro materiale. Parto alle 8:15. In 2 ore e 30' arrivo al campo uno. E' un buon tempo. Alle 11:15 inizio la discesa e dopo un'ora e 15' sono al campo base. Pranziamo, poi ci riposiamo in vista del tentativo di domani.
21. 19-10-06      **Campo base** (4480 m) - **Campo 1** (5670 m)  
**Giovedì**      Tentativo di salita, frustrato dal maltempo  
Partiamo tutti alle 8:50, dopo colazione. Oggi saliamo con molta più calma e raggiungiamo il C1 alle 13. Alle 14 inizia a nevicare. Decidiamo comunque di passare al C1 la notte e di vedere l'indomani. Alle 17 si schiarisce, forse domani sarà bel tempo. Durante il pomeriggio sono caduti 5 cm di neve fresca. Il sole al C1 tramonta alle 17:45. Ci ritiriamo subito in tenda.
22. 20-10-06      **Campo 1** (5670 m) - **Campo base** (4480 m)  
**Venerdì**      Rientro dal campo uno al campo base  
All'alba il cielo è azzurro solo a metà: un fronte compatto d'alta quota avanza minaccioso da ovest. Le previsioni via radio non lasciano speranza per i prossimi due giorni. Decidiamo a malincuore di scendere e di tentare ancora tra un paio di giorni, dopo aver spostato il rientro in Italia di tre giorni, per avere un po' di margine. Alle 10 iniziamo la discesa e in due ore siamo al c.b. Qui apprendiamo che numerose spedizioni hanno rinunciato, intraprendendo la via del ritorno. Mi attacco al satellitare per i cambiamenti al piano voli. Passiamo il resto del pomeriggio giocando a carte, fuori nevicata.
23. 21-10-06      **Campo base** (4480 m) - **Pangboche** (3900 m)  
**Sabato**      **Pangboche** (3900 m) - **Campo base** (4480 m)  
Giornata di brutto tempo. In mattinata scendo a Pangboche a telefonare in Italia. Parto dal c.b. alle 9:10 e arrivo a Pangboche alle 10. Alle 11:10 ripartiamo per arrivare in tenda alle 12:30. Pranziamo mentre fuori inizia a nevicare. Per le 17 sono già caduti 10 cm al campo base. Abbiamo fatto la cosa giusta a scendere e aspettare ancora, anche se ci è costato.
24. 22-10-06      **Ama Dablam campo base** (4480 m)  
**Domenica**      Giornata di attesa al campo base causa maltempo  
Al mattino il tempo è bello, ma poi si rannuvola. Non più pressati dal rientro imminente, avendo spostato di 3 giorni il rientro, decidiamo di attendere ancora oggi in modo che l'abbondante neve caduta si possa sciogliere, almeno in parte. Nelle ultime 24 ore sono caduti almeno 20 cm di neve. Alle 14 inizia di nuovo a nevicare, ma in maniera molto leggera e smette durante la notte, quando la temperatura si abbassa.
25. 23-10-06      **Campo base** (4480 m) - **Campo 1** (5670 m)  
**Lunedì**      Secondo tentativo alla vetta  
Ci svegliamo sotto un tempo ottimo. Alle 8:40 partiamo, diretti al campo uno. In 3 ore arrivo al campo uno, sotto un leggero nevischio. Pranziamo al sacco e ci ripariamo in tenda, perché cade una neve sottile. Alle 20 ci sveglia il gruppo dei francesi, di ritorno al campo uno dopo essere saliti oggi in vetta.

26. **24-10-06** **Campo 1** (5670 m) - **Campo 2** (5960 m) - **Campo 3** (6230 m)  
**Martedì** Dopo una notte al campo 1 raggiungiamo in giornata il campo tre  
Ci alziamo alle 6:30 e prepariamo la colazione. Alle 8:40 partiamo. Alle 11:40 raggiungiamo il campo due. Non ci fermiamo al campo due e continuiamo a salire, seguiti da qualche nuvola. Alle 15:30 arriviamo al campo tre, appena sopra il mare di nubi che si è raccolto sul Khumbu. Ci ritiriamo in tenda. Cerchiamo di dormire alle 21, dopo aver riempito le borracce, ma pigiati in tre in una tenda dormiamo male, anche a causa della quota e della temperatura relativamente mite.
27. **25-10-06** **Campo 3** (6230 m) - **Vetta** (6812 m)  
**Mercoledì** **Vetta** (6812 m) - **Campo base** (4480 m)  
Ci alziamo alle 6, il tempo è bello ma fa freddo. Partiamo scarichi, alle 6:45, primi della giornata. Neve compatta e tempo ottimo. Quasi fino in cima la salita si svolge interamente all'ombra e il freddo è intenso. Alle 10:00 arrivo in vetta. Foto di rito, mentre salgono gli altri alpinisti: due austriaci, una coppia di italiani di Brescia. Alle 10:40 iniziamo la discesa in doppia. In un'ora arriviamo al campo tre. Alle 12:30 dopo aver smontato la tenda e caricato sugli zaini tutto il materiale del campo, iniziamo a scendere. Alle 14 giungiamo al C2, ma dobbiamo attendere nei punti chiave almeno mezz'ora per dar modo a chi sale al tre di liberare le corde. Dopo altre due ore, alle 16, arrivo al C1. Anche in questo tratto perdo almeno mezz'ora per attendere che le corde della torre gialla si liberino. Smonto anche il C1 e, con uno zaino di 25 Kg, inizio la discesa verso il c. base, alle 16:30, mentre inizia a nevicare. E' già buio e sono le 19:00 quando arrivo al c.b., la discesa richiede circa due ore e mezzo, ma con 10 cm di neve fresca che cancella il sentiero e uno zaino pesante non riesco a fare di meglio. Cena e poi a dormire. Ho impiegato 7 ore per scendere dalla vetta al campo base, ma senza intoppi lungo la via e senza carichi pesanti ne basterebbero 5 o 6.
28. **26-10-06** **Ama Dablam campo base** (4480 m)  
**Giovedì** Giornata di riposo al campo base  
Alle 16:30 giungono, dopo la notte passata al C3, gli ultimi membri della nostra spedizione, assieme al kitchen boy che è andato loro incontro. Alle 18:30, ultima cena tutti insieme al campo base.
29. **27-10-06** **Campo base** (4480 m) - **Namche Bazaar** (3450 m)  
**Venerdì** Iniziamo la discesa dal c.b. che, dopo tre giorni, ci riporta a Lukla  
Dopo colazione, aiutiamo a smontare il campo base, e alle 10, iniziamo il trekking di ritorno. Alle 11:35 sono a Pangboche, alle 12:30 a Tengboche e alle 14:45 giungo infine a Namche Bazaar: 4 ore e 45' in tutto. Prendiamo alloggio al Khumbu Lodge (500 Rs/pax) dove possiamo fare per la prima volta dopo venti giorni una bella doccia calda. Cena al lodge.
30. **28-10-06** **Namche Bazaar** (3450 m)  
**Sabato** Giorno di riposo  
Mattinata libera per visitare il mercato tibetano di Namche. Passo il pomeriggio oziando tra internet, telefonate e piccoli acquisti. Alle 18:30 ci raggiungono i ritardatari della spedizione assieme al cuoco e agli yak che trasportano tutto il nostro materiale. Cena tutti insieme al Khumbu Lodge.
31. **29-10-06** **Namche Bazaar** (3450 m) - **Lukla** (2845 m)  
**Domenica** Arrivo all'aeroporto di Lukla, fine del trekking  
Dopo colazione vado al CTSS per il debriefing, dove pago una "garbage tax" di 2350 Rs, calcolata sulla base dei kg di rifiuti trasportati dal c.b. sino a Namche per lo smaltimento. Saldo il conto totale del lodge. Alle 9:20 inizio la discesa

verso Lukla, che raggiungo alle 13:25, quattro ore dopo. Prendo alloggio al Khumbu Resort (200 Rs la doppia). Alle 18 arrivano anche gli ultimi e festeggiamo il successo tutti insieme davanti a una ricca cena, inaffiata da molte birre, tra canti e balli.

32. **30-10-06**      Volo **Yeti Airways: Lukla - Kathmandu** (p.12:55 → a.13:25)  
**Lunedì**            **Kathmandu** (debriefing)  
Saldo il lodge- Alle 12:45, dopo 4 ore di attesa, è il nostro turno e decolliamo per Kathmandu. Tassa d'imbarco di 170 Rs/pax. Dopo 30 minuti di volo atterriamo nella capitale. Alloggiamo all'hotel Thamel, 8 US\$/pax. Passo il pomeriggio cercando una soluzione per il ritorno, ma domani non c'è posto per tutti da Delhi a Doha e due di noi dovranno attendere un giorno in più a Kathmandu. Cena insieme alle 19 alla Everest Steak House, 520 Rs/pax
33. **31-10-06**      Volo **Royal Nepal RA217: Kathmandu - Delhi** (part. 17:30 → arr. 19:30) -15'  
**Martedì**            Volo **Qatar QR231: Delhi - Doha** (part. 21:15 → arr. 22:10) – 2 h 30' di fuso  
Mattina trascorsa tra la vendita del materiale rimasto, debriefing e l'affannosa ricerca di un volo per Delhi. Alle 13:30 finalmente troviamo 3 posti sulla Royal Nepal. Partiamo alle 17:30. Coincidenza strettissima a Delhi per Doha. Non c'è tempo per il bagaglio che ci verrà recapitato nei prossimi giorni in Italia.
34. **01-11-06**      Volo **Qatar QR35: Doha – Malpensa** (part. 01:30 → arr. 05:35) – 2 h di fuso  
**Mercoledì**      A Doha nessun problema, ci imbarchiamo all'1:30 a.m. per Malpensa, dove giungiamo alle 5:35 del mattino.

Buona salita da Giuseppe Pompili