



NEPAL
Nepal - Trekking in Dolpo

Tour & Camp trekking nell'Alto Dolpo

Quote a partire da

prezzo su quotazione

Date di partenza

tutto l'anno

Giorni di viaggio

28

Caratteristiche di viaggio

Il Dolpo è un territorio remoto e spettacolare dell'Himalaya.

Politicamente ora appartiene al Nepal da cui tuttavia è separato da alti passi verso sud. Per questo è in realtà una terra tibetana sotto tutti i punti di vista.

E' un'area molta vasta, il 15% del territorio nepalese, e buona parte di essa è occupata dai 3555 Km² dello Shey Phoksumdo National Park, il più grande del Paese.

Questo trekking selvaggio e spettacolare attraverserà villaggi remoti, alti passi, paesaggi unici, ricchi di laghi e fiumi impetuosi. Luoghi abitati da animali selvatici, tra cui il rarissimo leopardo delle nevi.

Ci permetterà di ammirare la leggendaria Montagna di Cristallo, il Dhaulagiri e il massiccio dell'Annapurna. Ma ci darà anche modo di visitare gli isolati villaggi, gli sperduti monasteri, gli arroccati borghi fortificati (dzong) e di incontrare le popolazioni locali, di origine tibetana: agricoltori, pastori, nomadi, monaci.

Un vero e proprio Shangri-là, rimasto isolato dal resto del mondo per secoli.

Il Dolpo è stato ed è ancora una roccaforte della religione sciamanica Bon e del Buddismo tibetano.

Qui si sono rifugiati i fieri guerriglieri Khampa, che fino all'ultimo hanno lottato contro l'occupazione cinese del Tibet dopo il 1959.

E' stato aperto al turismo solo nel 1989, ma gli stranieri sono davvero pochi. Soprattutto nella parte più interna, quella più inaccessibile, quella che percorrerà questo trekking e che è stata ben descritta nel libro "Il leopardo delle nevi" di Peter Mathiessen, recentemente ripubblicato in Italia.

Il nostro trekking comincia a Juphal. Da qui percorreremo la gola del Suligad River fino al Phoksumdo Lake. Dopo il primo passo a oltre 5000 mt raggiungeremo il sacro Shey Gompa e la "Montagna di Cristallo". Arrivati al villaggio di Saldang ci inoltreremo in regioni sempre più remote, attraverso altri passi alti oltre 5000 mt: Khoma, Shimen, Tinji, Chharka.

E' l'antica "via del Sale", che collegava il Tibet al Nepal. Sentieri spettacolari scoperti, come racconta la leggenda, da Guru Rimpochè, colui che ha diffuso il Buddismo in tutto l'Himalaya, oltre 1700 anni fa, e che ha indicato questi luoghi come terre nascoste, o "beyul" (rifugi).

Luoghi anche per questo ancora ricchi di misticismo e spiritualità.

Le ultime tappe del trekking ci portano prima al villaggio di Kagbeni, ingresso del Mustang, e poi a Jomson, da dove ripartiremo con l'aereo per rientrare a Katmandu.

E' un viaggio avventuroso e impegnativo.

Ciascuna tappa richiede da un minimo di quattro a un massimo di otto ore di cammino al giorno, su sentieri non particolarmente difficili, ma comunque adatti a ottimi camminatori, preparati ad affrontare gli effetti connessi alle alte quote, quali il rischio del mal di montagna, e i disagi dovuti all'assenza pressochè totale lungo tutto il percorso di strutture turistiche.

Tutti i pernottamenti sono previsti in tenda. Il materiale necessario per i campi e per la cucina sarà trasportato a cura dell'organizzazione locale, con l'aiuto di cavalli e yak.

Con noi sherpa e porter locali, profondi conoscitori della zona. Earth, per limitare l'esposizione ai rischi dovuti alle alte quote, ha studiato, compatibilmente con la morfologia del terreno, una salita lenta e graduale, per permettere all'organismo di adattarsi.

Programma di viaggio

GIORNO 01

Milano Malpensa - Kathmandu

Ritrovo dei Signori partecipanti presso i banchi check-in della compagnia aerea Turkish Airlines presso l'aeroporto di Milano Malpensa alle ore 12,00. Incontro con l'accompagnatore del viaggio, Sig. Antonio Curtabbi. Disbrigo delle formalità d'imbarco e registrazione dei bagagli fino a Kathmandu. Partenza con volo di linea Turkish Airlines TK 1896 per Istanbul alle ore 15,00. Arrivo a Istanbul alle ore 18,50 e proseguimento con il volo di linea Turkish Airlines TK 726 per Kathmandu alle ore 20,45. Pasti e pernottamento a bordo.

GIORNO 02

Arrivo a Kathmandu (1310 m.)

Arrivo a Kathmandu alle ore 06,15, disbrigo delle formalità di ingresso nel Paese, incontro con la nostra organizzazione nepalese all'uscita dell'aeroporto e trasferimento in Hotel.

Sistemazione nelle camere riservate nel primo pomeriggio (early check-in non incluso).

Tempo libero a disposizione per riposarsi dopo il lungo volo intercontinentale, oppure per una prima visita panoramica della città, fare shopping nel caotico quartiere di Thamel dove si trovano numerosi negozi di artigianato. Pranzo e cena liberi. Pernottamento in Hotel.

GIORNO 03

Kathmandu - Nepalgunj

Prima colazione in Hotel. Incontro con la guida che ci accompagnerà durante il trekking.

Trasferimento all'aeroporto di Kathmandu per il volo diretto a Nepalgunj (160 m.). All'arrivo trasferimento in hotel, pomeriggio a disposizione. Nepalgunj è la più grande città del Nepal occidentale, situata a 6 chilometri dal confine con l'India, nella pianura del Terai. Cena e pernottamento in Hotel.

GIORNO 04

Trek 1 - Nepalgunj - Jupal (2530 m.) - Suligad (2280 m.)

2,30 ore - salita 40 m. - discesa 290 m.

Prima colazione in Hotel Trasferimento in aeroporto e volo di un'ora per Juphal. All'arrivo incontro con il nostro staff di portatori e conducenti dei cavalli che ci accompagneranno per tutto il viaggio. Dopo pranzo iniziamo il nostro trekking con un percorso in discesa verso la cittadina di Dunai, capitale amministrativa della regione del Dolpo. Alla confluenza dei due fiumi, Thuli Bherri e Suli khola, vicino agli uffici del Parco Nazionale Shey Phoksundo situati nei pressi del villaggio di Suligad, piazziamo il nostro primo campo.. Cena e pernottamento al campo.

GIORNO 05

Trek 2 - Chepka (2680 m.)

5 ore - salita 450 m. - discesa 50 m.

Prima colazione al campo. Si risale la valle lungo la sponda orientale del fiume fino

all'attraversamento del ponte sospeso nei pressi del villaggio abbandonato di Raktang (2420 m.). Risaliamo il fiume e attraversiamo un ponte. Una volta giunti sulla sponda orientale, si prosegue oltre le case Shyanta fino a raggiungere un altro ponte sull'Ankhe khola.

L'itinerario del lago di Phoksumdo sale su un crinale a 2710 m, poi scende lungo un sentiero roccioso fino a Chepka, un villaggio abitato. Cena e pernottamento al campo.

GIORNO 06

Trek 3 - Palam (3280 m.)

6 ore - salita 790 m. - discesa 190 m.

Prima colazione al campo. Il sentiero si mantiene nelle vicinanze del fiume, passa sulla sponda occidentale e dopo circa un ora, sempre costeggiando il fiume, ritorna su quella orientale attraversando un ponte di legno intagliato con motivi fallici che richiamano Masta, la divinità della montagna. Con un po' di saliscendi, attraverso boschi di abeti e larici, il sentiero continua fino a un ponte che conduce alle case di Renje. Il sentiero per il lago di Phoksumdo prosegue lungo la riva orientale del fiume fino al villaggio di Sanduwa alla confluenza del fiume Maduwa Khola. Ora la valle diventa sempre più ripida e stretta. Dopo essere passati sul lato settentrionale del fiume, superando il Jharana Hotel, il sentiero per il Phoksumdo sale passando attraverso una foresta di cedri fino a raggiungere Palam dove viene allestito il campo. Cena e pernottamento al campo.

GIORNO 07

Trek 4 - North Phoksundo Lake (3600 m.)

8 ore - salita 410 m. - discesa 90 m.

Prima colazione al campo. Lasciato il villaggio, una serie di tornanti portano ad un punto panoramico dove si potrà ammirare una cascata di 200 m, la più alta del Nepal, e in lontananza si avvisterà il lago di Phoksumdo. Il sentiero ora scende ripido tra boschi di betulle fino al tratto superiore del Phoksumdo Khola, dalle acque spumeggianti, per poi salire dolcemente al villaggio di Ringmo (3640 m), un grazioso insediamento costituito dalle caratteristiche case in pietra col tetto piatto, numerosi muri mani e antichi chorten. Lasciato il villaggio, si prosegue lungo la riva dello spettacolare lago lungo circa 5 km, molto profondo

e famoso per le sue acque color verde-azzurro. All'estremità nord del lago poniamo il campo. Cena e pernottamento al campo.

GIORNO 08

Trek 5 - Chorten of Sallagari (3800 m.)

2 ore - salita 260 m. - discesa 60 m.

Prima colazione al campo. Giornata dedicata all'acclimatazione con solo due ore di camminata su un sentiero confortevole in una foresta di pini. Allestimento del campo nei pressi dei resti di un antico chorten. Cena e pernottamento al campo.

GIORNO 09

Trek 6 - Kang La Base Camp (4600 m.)

6 ore - salita 800 m. - discesa 0 m.

Prima colazione al campo. Dopo aver attraversato un piccolo boschetto di ginepri sulla sponda orientale del lago, un sentiero giunge al bianco Gompa di Thasung Chholing, il quale si dice sia stato costruito 60 generazioni fa. Vale la pena arrampicarsi sulla cima della collina a sud del lago per ammirare bei panorami su Ringmo e sulla cima innevata dello Sonam Kang (5916 m) che fa da sfondo. Cena e pernottamento al campo.

GIORNO 10

Trek 7 - Kang La (5350 m.) - Shey Gompa (4200 m.)

6 ore - salita 750 m. - discesa 1150 m.

Prima colazione al campo. Un sentiero panoramico che costeggia la sponda occidentale del lago conduce verso il Dolpo interno e il gompa di Shey. Da qui il sentiero per il gompa di Shey sale quasi verticalmente lungo il versante della montagna. Cena e pernottamento al campo.

GIORNO 11

Trek 8 - Shey Gompa (4200 m.)

Prima colazione al campo Giornata di riposo al campo e visita dei dintorni di questo mitico luogo e del monastero di Tsakang ai piedi del Monte Riou Doukta, "la montagna di cristallo".
Cena e pernottamento al campo.

GIORNO 12

Trek 9 - Saldang Pass (5100 m.) - Namgaon Gompa (4500 m.)

6 ore - salita 900 m. - discesa 600 m.

Prima colazione al campo Facile tappa in salita lungo una stretta valle dove si incontrano alcuni pascoli di yaks e capre. Si potranno forse vedere alcune carovane di yak che si muovono tra il Tibet e l'Alto Dolpo, trasportando cereali e raccolti. Si prosegue poi verso il Passo di Saldang 5100 m. Dal passo si gode uno splendido panorama che spazia fino al Tibet. Ora il sentiero scende velocemente al fondo valle per giungere infine al monastero di Namgaon, situato in una piccola valle. Cena e pernottamento al campo.

GIORNO 13

Trek 10 - Saldang (3770 m.)

3 ore - salita 150 m. - discesa 700 m.

Prima colazione al campo Il sentiero oggi è facile, con alcuni saliscedi per raggiungere Saldang sulle rive del fiume Nagon Khola. Saldang è il villaggio più grande della regione con scuola, centro medico e monastero composto da un centinaio di case. Cena e pernottamento al campo.

GIORNO 14

Trek 11 - Yangjir Gompa [Nijalgaon] (3750 m.)

6 ore - salita 450 m. - discesa 550 m.

Prima colazione in Lodge Si discende la valle di Nang-Khong lungo un sentiero che, con vari saliscendi, percorre la riva sinistra del torrente. Lungo il percorso si incontrano i villaggi di Tiling e Kyi con i numerosi e caratteristici chorten. Giunti alla confluenza di Thora con il Panzang Khola, il fiume verde, attraversato un ponte, si raggiunge in salita il monastero di Yangjir, il più antico del Dolpo. Cena e pernottamento al campo.

GIORNO 15

Trek 12 - Mushigaon (4150 m.)

6 ore - salita 510 m. - discesa 390 m.

Prima colazione al campo. La valle si restringe e diventa una gola stretta, il sentiero sale e scende tra pareti rocciose spettacolari. Si sale per due ore fino ad un antico Chorten per scendere poi di nuovo sul fondo della gola. Proseguiamo seguendo il corso del fiume fino alle case di Mushigaon dove poniamo il campo. Cena e pernottamento al campo.

GIORNO 16

Trek 13 - Shimen (3900 m.)

7 ore - salita 950 m. - discesa 1100 m.

Prima colazione al campo. Tre ore di cammino portano al passo Kusma La 5100 m, da dove guardiamo la valle e le montagne che ci separano dal Tibet. A nord si possono vedere alcune torri rocciose senza nome che ricordano le torri del Paine in Patagonia. Un lungo percorso in discesa porta verso il bel villaggio di Shimen, dove posizioneremo il campo nei pascoli sopra il villaggio a 4010 m. di quota. Cena e pernottamento al campo.

GIORNO 17

Trek 14 - Tinji (4150 m.)

6 ore - salita 280 m. - discesa 270 m.

Prima colazione al campo Dal villaggio di Shimen si continua lungo la stessa valle del Panjyan Khola fino al piccolo insediamento di Phalwa (4090 m.) per arrivare al villaggio di Tinji. Cena e pernottamento al campo.

GIORNO 18

Trek 15 - Kharka La (5000 m.) - Yak Kharka (4440 m.)

7 ore - salita 550 m. - discesa 190 m.

Prima colazione al campo. Si continua a seguire la valle del fiume Panjyan Khola con le montagne, molto simili tra di loro, tondeggianti, incappucciate di neve che si perdono

all'orizzonte. Il panorama cambia solo quando un torrente laterale si immette nel fiume principale. Durante il percorso si supera un passo a circa 5000 m. da dove si può vedere il Dhaulagiri (8167 m.). Si pone il campo in uno spiazzo erboso nei pressi del fiume. Cena e pernottamento al campo.

GIORNO 19

Trek 16 - Chharka (4120 m.)

7 ore - salita 490 m. - discesa 900 m. Prima colazione al campo. Continuiamo lungo un sistema di alte valli per salire poi al Mola pass 5027 m. chiamato anche Charka La. Una lunga traversata in leggera discesa ci conduce al pittoresco villaggio di Chharka con lo scorcio del Dhaulagiri sullo sfondo. Cena e pernottamento al campo.

GIORNO 20

Trek 17 - Yak Kharka (4200 m.)

6 ore - salita 410 m. - discesa 90 m.

Prima colazione al campo. Lasciato questo ultimo insediamento, seguiamo il corso del Chharka Thulsi Khola per raggiungere un'alta valle piatta e desertica fino ai pascoli di Yak Kharka dove si pone il campo. Durante questo percorso è possibile vedere grandi mandrie di pecore blu, la preda preferita del leopardo delle nevi. Cena e pernottamento al campo.

GIORNO 21

Trek 18 - Phedi Sangda Pass (4190 m.)

8 ore - salita 790 m. - discesa 1300 m.

Prima colazione al campo. Giornata impegnativa con tre colli da superare, con la lunga salita al Sangda La 5460 m. da dove si apre la visione sulla catena dell'Annapurna. Si scende zigzagando fino ad un laghetto dove poniamo il campo. Cena e pernottamento al campo.

GIORNO 22

Trek 19 - Gaubari (3800 m.)

5 ore - salita 460 m. - discesa 700 m.

Prima colazione al campo. Oggi si scende dolcemente e, se il tempo lo permette, possiamo ammirare tutto intorno un gradevole paesaggio. Una leggera salita ci porta ad attraversare un ponte sospeso per raggiungere Gaubari. Cena e pernottamento al campo.

GIORNO 23

Trek 20 - Phalak (3170 m.)

6 ore - salita 410 m. - discesa 90 m.

Prima colazione al campo. Dal villaggio saliamo in traversata verso un colle a circa 4300 m. Dalla cresta, abbiamo una magnifica vista, guardando verso la valle Mustang e più sotto i villaggi di Kagbeni, Jharkot e Muktinath, mentre in alto spiccano le cime innevate del Thorung Peak, Niligiri, Dhaulagiri e del massiccio dell'Annapurna. Da qui si scende ripidamente verso la valle di Kali Gandaki per fermarci a Phalak, un'interessante villaggio con piccoli monasteri. Cena e pernottamento al campo.

GIORNO 24

Trek 21 - Jomsom (2670 m.) via Kagbeni (2800 m.)

6 ore - salita 50 m. - discesa 500 m.

Prima colazione al campo. Ultimo giorno di cammino lungo un ripido sentiero che scende al villaggio di Kagbeni, porta d'entrata del mitico Mustang. Infine lungo il letto del Kali Gandaki si giunge a Jomsom. Cena e pernottamento in Lodge.

GIORNO 25

Jomsom - Pokhara - Kathmandu

Prima colazione In lodge. Trasferimento all'aeroporto di Jomsom per il volo del mattino diretto a Pokhara ed in connessione il volo per Kathmandu. Trasferimento in Hotel. Cena libera e pernottamento in Hotel.

GIORNO 26

Kathmandu

Prima colazione in Hotel. Giornata libera a disposizione in caso di ritardo dei voli dal Dolpo.
Pernottamento in Hotel.

GIORNO 27

Kathmandu

Prima colazione in Hotel. Visita del tempio hindu di Pashupatinath, il più venerato del Paese. E' anche uno dei più importanti templi consacrati a Shiva. I templi sono immersi nel verde, lungo le rive fiume sacro Bagmati con i "ghat", scalinate che arrivano al fiume, in cui la gente del posto e i pellegrini effettuano abluzioni e riti funerari di cremazione. Visita di Bodhnath, dove si ammira il maestoso stupa, considerato il più grande al mondo. Attorno a questo monumento, che si dice contenga un frammento osseo del Buddha, numerosi pellegrini tibetani si muovono intorno allo stupa in senso orario facendo girare le ruote della preghiera e sgranando rosari. Intorno si possono trovare numerosi negozi di artigianato tibetano. Trasferimento al Tempio di Swayambunath, uno dei principali centri di pellegrinaggio per gli induisti ed i buddisti di tutto il Nepal, noto anche come "tempio delle scimmie", che si staglia su un'altura che domina la capitale. Pranzo libero e tempo per relax. Cena d'arrivederci in locale caratteristico. Pernottamento in Hotel.

GIORNO 28

Kathmandu - Rientro in Italia

Trasferimento in aeroporto (almeno 3 ore prima della partenza) per il volo di linea Turkish Airlines TK 727 delle ore 08.45 diretto a Istanbul. Arrivo alle ore 12.40 e proseguimento con volo di linea Turkish Airlines TK 1875 in coincidenza per Milano alle ore 16.00. Arrivo all'aeroporto di Milano Malpensa - Terminal 1 - previsto per le ore 17,55.

NOTE

INCLUSO NELLA QUOTA

Voli aerei di linea Turkish Airlines da Milano Malpensa a Katmandu, via Istanbul e ritorno, in classe economica

- Voli aerei nazionali in Nepal, Kathmandu – Nepalgunj – Juphal; Jomsom - Pokhara – Kathmandu, in classe economica, e franchigia bagaglio di 15 Kg massimo
- Tutte le tasse aeroportuali nazionali sui voli aerei nazionali in Nepal
- Tutti i trasferimenti privati con autista da e per gli aeroporti in Nepal
- Sistemazione in Hotel a Kathmandu con trattamento di pernottamento e prima colazione
- Sistemazione in Hotel a Nepalgunj con trattamento di mezza pensione
- Sistemazione in tenda durante il percorso trekking con trattamento di pensione completa
- Intero trasporto durante il trekking con attrezzature e personale esperto e qualificato
- 1 guida parlante inglese, 1 cuoco, 2 aiutanti di cucina e 2 portatori per ogni partecipante
- 1 tenda (2 posti) VE 25 North Face o Mountain Hard, 1 tenda da cucina, 1 tenda pranzo, 1 tenda bagno, 1 materasso, tavolo e sedie
- Tutti gli utensili necessari da cucina
- Cena di arrivederci a Kathmandu
- Guide locali parlanti inglese
- Visite guidate ed escursioni come da programma
- Tasse d'ingresso per i parchi e permessi per i trekking
- Tasse di ingresso a monasteri, templi o musei durante le visite guidate
- Assicurazione bagaglio/sanitaria/annullamento UnipolSai
- Guida "Nepal"
- Polizza "Viaggi Rischio Zero", UnipolSai
- Kit da viaggio Earth/Eastpak

ESCLUSO DALLA QUOTA

Assicurazione bagaglio/sanitaria/annullamento UnipolSai

- Tasse aeroportuali e fuel surcharge (Euro 311, da riconfermare all'emissione del biglietto aereo)
- Spese ottenimento visto nepalese (40 USD da pagarsi all'arrivo a Kathmandu)
- Early check in o late check out

- Pasti non previsti in programma, menù à la carte, bevande, mance, facchinaggi, extra di carattere personale e tutto quanto non espressamente indicato.

E' importante sapere che

Informazioni utili

Ordinamento dello stato

Il 28 Dicembre 2007 il Parlamento nepalese ha approvato un emendamento costituzionale che ha sancito la transizione dalla monarchia alla Repubblica, conclusasi il 28 maggio 2008 mediante la votazione quasi unanime dell'assemblea Costituente.

Geografia

Il Nepal è uno stato dell'Asia, confina a nord con la Cina e a sud con l'India. Il territorio di 147.181 km², compreso tra la pianura del fiume Gange e la catena montuosa dell'Himalaya, è prevalentemente montuoso e presenta un dislivello notevole , da 80 a 8.848 m.

Capitale

La capitale è Kahtmandu situata a circa 1.350 m d'altitudine, con una popolazione di 850.000 abitanti e circa 1.500.000 nell'intera area metropolitana comprendente diverse città e villaggi. L' area si estende nella cosiddetta Valle di Kathmanfdu , corrispondente all'alto bacino del fiume Bagmati.

Bandiera

La bandiera del Nepal è stata adottata il 16 dicembre 1962. La bandiera è formata dalla sovrapposizione di due triangoli rettangoli differenti, il più piccolo in alto. Il sole e la luna sono presi a simbolo di lunga vita per lo stato, mentre nei due triangoli rappresentano una raffigurazione delle vette himalaiane.

Popolazione

La popolazione del Nepal è di circa 24.702.000 abitanti con un rapido tasso di crescita. Il paese è un interessante mosaico di popolazioni, che anno imparato a coesistere , divisa in numerose etnie. Sono censite ufficialmente più di 100 gruppi etnici tra cui principali sono: i Chhtri, i Bahun, i Newar, gli Sherpa e i Tamang

Lingua

La lingua nazionale è il Nepali, molto diffusi i dialetti minori parlati dai numerosi gruppi etnici presenti nel Paese. Nei grandi centri è generalmente compreso l'inglese.

Religione

La maggioranza della popolazione è induista (80%) , è diffuso anche il Buddismo, in particolare della corrente tibetana Vajrayana (10%). I mussulmani sono circa il 4% ,in alcune aree rurali si praticano anche forme di sciamanesimo e animismo. Nessun culto ne esclude automaticamente un altro, e talvolta risulta difficile distinguerne le singole caratteristiche. Il sincretismo è diffuso in particolar modo tra i culti induisti, buddisti, animisti e sciamanici.

Documenti per l'espatrio

E' necessario essere in possesso del passaporto valido (la validità non deve essere inferiore ai 6 mesi dalla data di entrata in Nepal) e in regola con le vigenti norme governative. Viene richiesto il visto d'ingresso ottenibile direttamente all'arrivo a Kathmandu. Il visto ad ingressi multipli costa 25 dollari USA per 15 giorni di permanenza; 40 dollari USA per 30 giorni di permanenza; 100 dollari USA per 90 giorni di permanenza. Il visto si può pagare con sia in dollari che in euro e sono necessarie un paio di foto tessere.

Disposizioni sanitarie

Attualmente non viene richiesta alcuna vaccinazione obbligatoria. Sugeriamo di consultare l'Ufficio di Igiene per avere informazioni aggiornate sulla destinazione. Si raccomanda di bere solo bevande imbottigliate (accertandosi sempre dell'effettiva chiusura del tappo) ed evitare di consumare verdure crude e frutta non sbucciata. Durante i trekking

è bene non fidarsi dell'acqua che si trova in torrenti, ruscelli, cascate poiché i pascoli sono alti e i sentieri percorsi da escursionisti, portatori e bestiame. Oltre a bollire l'acqua è consigliabile disinfettarla con pastiglie di steridrol, amuchina o similari.

Medicinali

Trovare una farmacia "all'occidentale" è piuttosto difficile, consigliamo dunque di dotarsi di un set di medicine utili per ogni evenienza quali: Antalgici/ Antipiretici, Antispastici/ Antidiarroici/ Lassativi per eventuali problemi di adattamento al clima e al tipo di alimentazione. Pomate per le ustioni, creme protettive per la pelle e per le labbra, un disinfettante e della garze.

Alta quota

Alcuni itinerari possono raggiungere quote piuttosto elevate e non consuete per il nostro organismo. Nonostante l'attenzione da noi prestata nella programmazione dei tour, in modo da avere un acclimatemento graduale, può generare piccoli malesseri (mal di testa, debolezza diffusa, insonnia, mancanza d'appetito, leggera nausea) dovuti ad un naturale processo di adattamento dell'organismo alla diminuzione di ossigeno che inizia a manifestarsi intorno ai 3000 metri di quota. Una volta giunti in quota è di fondamentale importanza evitare, o limitare al massimo, il fumo, l'alcool, fatiche o camminate eccessive; concedersi invece momenti di riposo nell'arco della giornata, evitare cibi pesanti e indigesti. Normalmente i sintomi del mal di montagna scompaiono in un paio di giorni. In caso contrario, si tratta però di casi piuttosto rari, si ricorre al personale medico locale.

Trasporti aerei e aeroporti

Sono poche le compagnie aeree che hanno voli intercontinentali diretti per il Nepal è quindi necessario fare scalo in altri paesi. L'aeroporto internazionale di Kathmandu è lo scalo internazionale di Tribhuvan che dista circa 6 Km, di traffico caotico, dalla capitale. Il Nepal dispone di una rete di trasporti aerei capillare sulla quale operano diverse compagnie, i voli nazionali possono subire ritardi o variazioni determinati da condizioni atmosferiche avverse o da altre cause.

Mezzi di trasporto

I mezzi di trasporto locali non sempre sono in grado di offrire un comfort adeguato alle aspettative occidentali.

Norme doganali

Non esistono restrizioni per quanto riguarda l'importazione di contanti o travellers' cheque, tenendo conto della somma che avrete alla partenza dal Nepal non sia superiore a quella dichiarata all'arrivo. E' consentita l'importazione di: 200 sigarette, 50 sigari, una bottiglia di liquore non superiore ad un litro.. Sono ammessi medicinali di uso comune. Non si possono importare grossi quantitativi di medicinali senza un permesso specifico. E' proibita l'esportazione d'oggetti appartenenti al patrimonio culturale e archeologico e specie animali e vegetali protette.

Bagaglio

Per motivi di franchigia aerea, il peso del bagaglio (escluso il bagaglio a mano) non deve superare i 20 Kg. a persona. Per i trekking il peso totale del bagaglio da affidare ai portatori non deve superare i 15 Kg. a persona. Ideali le robuste sacche in cordura, possibilmente da chiudere con un lucchetto. E'consigliabile avvolgere gli indumenti contenuti nella sacca in sacchetti di plastica per salvaguardarli dalla polvere e dall'acqua. E' importante che sul bagaglio venga messa un'etichetta con nome, cognome e indirizzo del proprietario in modo che sia di facile identificazione. Bagaglio, passaporti e denaro vanno custoditi con la massima attenzione, soprattutto negli aeroporti, negli alberghi e durante visite ed escursioni in luoghi particolarmente affollati.

Valuta

La moneta è la rupia nepalese (codice moneta:NPR) che si divide in 100 paisa. Esistono monete da una, due, cinque e dieci rupie, mentre le banconote sono in tagli da una, due, cinque, 10, 20, 25, 50, 100, 500 e 1000 rupie. Le principali valute estere vengono accettate quasi ovunque. Esistono uffici di cambio all'arrivo del volo internazionale, nelle città più importanti esistono numerosi cambio valute con licenza. Le carte di credito sono accettate

nelle alberghi di categoria media superiore e nei migliori ristoranti di Kathmandu. Prima di affrontare un trekking è necessario procurarsi una somma sufficiente per l'intero percorso in banconote di piccolo taglio. 1 Euro = 101,68 Rupia Nepalese 100 Rupie Nepalesi = 0,98 Euro 1 Dollaro USA = 71,10 Rupie Nepalesi 100 Rupie Nepalesi = 1,14 Dollari USA (Quotazioni indicative)

Fuso orario

Il Nepal è 5 ore e 45 minuti avanti rispetto al meridiano di Greenwich. La differenza oraria tra Italia e Nepal è di + 4.45 ore .Quando in Italia è in vigore l'ora legale la differenza è di + 3,45 ore. Chi proviene dall'India dovrà spostare avanti le lancette dell'orologio di soli 15 minuti.

Clima

Il clima nepalese è condizionato dai monsoni che interessano il Paese da Maggio a Settembre con piogge più o meno intense e continue. I periodi ideali per recarsi in Nepal sono quelli che precedono o che seguono il monsoni. In Ottobre e Novembre il sole splende praticamente tutti i giorni , l'atmosfera è particolarmente limpida. Da Dicembre a Marzo il tempo è stabile, l'aria frizzante e le temperature più basse; in questo periodo è ideale visitare i parchi del sud del Nepal, effettuare trekking a basse quote, visitare Kathmandu e la valle di Pokhara. Escludendo il periodo monsonico , il clima del Nepal è tendenzialmente temperato, con cielo quasi sempre sereno; nelle alte valli e soprattutto durante i mesi invernali, la temperatura può abbassarsi notevolmente.

Uffici

Tutti gli uffici e le banche sono chiuse il sabato, mentre i musei hanno il giorno di chiusura solitamente il martedì. Gli uffici statali sono aperti dalle 10 alle17 in estate , mentre in inverno l'orario è dalle 10 alle 16 in entrambi i casi è prevista una pausa di un ora per il pranzo.

Telefono

Per chiamare in Nepal occorre comporre il prefisso 00977 seguito dal prefisso della città senza lo zero, più il numero dell'abbonato. Per chiamare in Italia dal Nepal comporre 0039 seguito dal prefisso della città che si intende raggiungere (senza lo zero), più il numero

dell'abbonato. Per la telefonia mobile in Nepal si usa il sistema GSM 900/1800 compatibile con quello usato in Italia.

Mance

Le mance vengono generalmente molto apprezzate. Le guide e gli autisti gradiscono un riconoscimento alla qualità del servizio prestato al viaggiatore. Dobbiamo naturalmente tenere conto del differente valore del denaro, ed evitare di donare delle cifre eccessive.

Elettricità

Il voltaggio è 230 Volts 50 Hz. La frequenza di rete è poco stabile Presa Elettrica Tipo C, Tipo D, Tipo M

Cibo e bevande

Il Nepal non ha una grande tradizione culinaria. La popolazione nepalese si è sempre nutrita di riso e dahal (lenticchie) e chapati (pane indiano non lievitato). Le verdure più diffuse sono gli spinaci, le zucchine e le patate. Importante è la cucina newari che fa uso massiccio di spezie e di carne di bufalo d'acqua, mentre le mucche sono sacre e non si possono mangiare. Nei ristoranti nepalesi servono sia piatti ,oltre a quelli di cucina indiana, di ispirazione cinese o tibetana. La bevanda nazionale è il the che viene bevuto, come in India, molto caldo, zuccherato e con l'aggiunta di latte. E' famosissimo, anche se non apprezzato da tutti, il the tibetano preparato con l'aggiunta di burro di yak e sale.

Acquisti

In Nepal si possono acquistare splendide sete, tappeti,scialli, gioielli, antiquariato in argento, ottone e rame. I coloratissimi "sari" in seta si possono acquistare ovunque. Nei piccoli villaggi tribali si trovano vari prodotti provenienti dall'arte artigianale locale.

Materiale fotografico

E' consigliato rifornirsi in Italia di tutto il materiale occorrente: pellicole, micropile, flash, schede di memoria non sempre facilmente reperibili diversamente da quanto per riguarda le apparecchiature vere e proprie che a volte si trovano anche ad ottimi prezzi. In linea di

massima, se si escludono aeroporti e zone militari, non esistono particolari restrizioni per fotografare. E' buona regola assicurarsi di non infastidire le persone con le riprese fotografiche, specialmente se effettuate a distanza ravvicinata. A Kathmandu, con l'apertura di un supermercato, nel moderno quartiere di Thamel, sono reperibili la maggior parte dei nostri beni alimentari e non. Questo non vale per altre zone del paese.

Abbigliamento ed equipaggiamento

L'abbigliamento cambia a seconda della zona che si intende visitare e del periodo in cui viene effettuato il viaggio. E' consigliabile portare un abbigliamento pratico, informale, completo e modulare: capi leggeri e capi pesanti da usare a "strati", adattabili secondo la varietà del clima. I capi eleganti non sono necessari nemmeno negli hotel. Forniamo un elenco orientativo del materiale consigliato per intraprendere questo viaggio che ognuno dovrà adeguare alle proprie abitudini ed esigenze. Il peso del materiale e dell'equipaggiamento personale (escluso il bagaglio a mano) non dovrà superare, per motivi di franchigia aerea, i 20 Kg. a persona. Gli eventuali costi relativi all'eccedenza del peso saranno a carico del partecipante. Sul volo intercontinentale dall'Italia si consiglia di portare nel bagaglio a mano, l'occorrente di prima necessità e la giacca a vento per ovviare, in parte, al disagio creato dall'eventuale smarrimento del bagaglio. - scarpe basse e

- comode - calze lana/cotone - scarpe da riposo (jogging) -
- maglieria intima anti-sudore - giacca a vento leggera (nylon) o tuta da ginnastica -
- impermeabile - maglieria intima - ombrello pieghevole -
- asciugamano, necessaire - berretto lana o piumino -
- copricapo leggero per il sole - cappello e guanti in pile - ciabattine -
- pantaloni in tela, abiti comodi - calze leggere - pantaloni corti
- camice in lana/ manica lunga - felpa o maglione - T-shirt di
- cotone - fazzoletti, foulard Materiale ed equipaggiamento: - zaino /
- sacca robusta meglio con lucchetto - piccolo zainetto giornaliero -
- occhiali da sole (meglio se con protezioni laterali) - sacco lenzuolo per le notti in
- guest house - crema solare protettiva (anche per labbra) - pila e batterie
- di ricambio - pellicole per riprese video e fotografiche - macchina
- fotografica con rullini / macchina fotografica digitale con schede di memoria -
- borraccia, set posate, tazza, coltello multiuso - passaporto e documenti personali
- (originali e fotocopiati) - salviettine umidificate per la pulizia istantanea Farmacia

personale: - garze, cerotti e benda elastica - disinfettanti intestinali -
antibiotici a largo spettro - analgesici, antistaminici, antinfiammatori,
antidolorifici - bustine solubili per bevande energetiche e reintegrative della
disidratazione (bere molto in quota) - farmaci di uso personale

Lettere consigliate

Annapurna: i primi 8000 di Maurice Herzog (Corbaccio, Milano 2000) È un classico della letteratura di alpinismo. Herzog guidò il primo gruppo che raggiunse la cima di una vetta di 8000 m, anche se la sua discesa si trasformò in un incubo di ghiaccio, che portò questi scalatori al limite più estremo della resistenza fisica. Autostop per l'Himalaya di Vikram Seth (EDT, Torino 2001; collana 'Aquiloni') È la cronaca di un avventuroso viaggio via terra dalla Cina a Delhi, attraverso il Tibet e la catena dell'Himalaya. L'autore entra in Nepal da Zhangmu, nel Tibet, e prosegue in autobus fino a Kathmandu. C'era una volta l'Oriente di Pico Iyer (Neri Pozza, Vicenza 2000) È un libro che spazia un po' in tutta l'Asia, ma il capitolo dedicato al Nepal contiene acute e divertenti osservazioni sullo scontro fra le tradizioni nepalesi e la cultura occidentale, in particolar modo la cultura del video. Dal tetto del mondo all'esilio di Renzo Garrone (EDT, Torino 2002; collana 'Orme') Lettura sociopolitica della condizione dei tibetani, alcuni rimasti in Tibet e altri rifugiati e ospitati in Nepal e India. Lavoro nato dagli incontri dell'autore, che descrive luoghi e paesaggi del suo viaggio. Everest di Walt Unsworth (Mursia, Milano 1991) È un corposo volume dedicato alla storia delle spedizioni alpinistiche che affrontarono la vetta. Fiabe di Kathmandu a cura di Karna Sakya e Linda Griffith (Parola di Fiaba, Roma 2001) È una raffinata raccolta, ideale compagna di viaggio per chi ama questo genere di letteratura. Himalaya di Marco Majrani è un bel volume fotografico della White Star di Vercelli (2001) Appartiene alla collana 'Sfide in alta quota'. La regione dell'Himalaya: storia, cultura e popoli (Touring Club Italiano, Milano 1991) Ha varie sezioni dedicate al Nepal. Nepal. Alla scoperta del regno dei malla di Giuseppe Tucci (Newton & Compton, Roma 1996) Narra le vicende dell'impero che regnò sul paese dall'XI al XIII secolo. L'orientalista Giuseppe Tucci negli anni '50 visitò a più riprese il Nepal e il Tibet, lasciandoci straordinari resoconti delle sue scoperte. Grande scienziato con un superbo talento narrativo, Tucci ricostruì la storia del Nepal e della sua civiltà a stretto contatto con luoghi, paesaggi e abitanti della zona himalayana. Ultimo Tibet di Piero Verni (Tea, Milano 1998) È l'unico libro in italiano sulla remota regione del Mustang. Il leopardo delle nevi di Peter Matthiessen, (Neri Pozza, 1979.) Narra la storia di un viaggio nel Distretto del Dolpo che

dall'occupazione del Tibet è considerato l'ultimo rifugio della pura cultura tibetana. I protagonisti sono due uomini: lo zoologo George Schaller l'autore del romanzo che si recano sull' Himalaya con il proposito di studiare i comportamenti del bharal la pecora blu dell'Himallaya e con la segreta speranza di incontrare un animale raro quanto elusivo. Il viaggio della durata di poco più di due mesi e della lunghezza di 250 miglia, diventa, per l'Autore, un pellegrinaggio alla scoperta di sé stesso e dei più profondi valori della vita.