



BHUTAN

# Bhutan - Amankora Luxury Experience

La felicità è un posto e si chiama Bhutan

**Quote a partire da**

prezzo su quotazione

**Date di partenza**

tutto l'anno

**Giorni di viaggio**

8

## Caratteristiche di viaggio

Un viaggio esclusivo per chi desidera scoprire ambienti al di fuori delle rotte turistiche, paesaggi di grande fascino a contatto con la natura, suggestivi panorami di verdi vallate e cime himalayane, abbinando il piacere della scoperta al piacere di soggiornare nei Lodge esclusivi AMANKORA.

Amankora, unione della parola “Aman” che in sanscrito significa ‘pace’ con “kora” che in lingua bhutanesa significa pellegrinaggio circolare, è il nome di una piccola catena d’eccellenza, che in Bhutan propone 5 alberghi che sono un viaggio nel viaggio, un’occasione per approfondire la conoscenza con la cultura e la natura del regno himalayano.

L’itinerario ripercorre le località più importanti, con trasferimenti non troppo impegnativi. Tutti i servizi sono personalizzati, i trasferimenti effettuati con mezzi privati. E’ prevista l’assistenza di una guida/accompagnatore locale parlante inglese per tutto il tour, con il quale è previsto accordarsi in loco per eventuali modifiche delle visite programmate. L’auto, l’autista e la guida saranno a vostra completa disposizione, al fine di garantirvi la massima libertà di gestire la giornata, con la possibilità di muoversi al proprio ritmo, attraverso le principali attrazioni della zona, oppure di rilassarvi nei magnifici Lodge, concedendovi una pausa meditativa, un corso di Yoga o una coccola per il vostro benessere fisico e mentale. La scelta curata dei tempi, non necessariamente incalzanti e delle sistemazioni ne fanno un viaggio ideale per coloro che amano assaporare e vivere in prima persona un Paese, al proprio ritmo.

Per godere appieno del viaggio è consigliabile effettuarlo durante la stagione secca, da ottobre ad aprile.

Il Bhutan è la **prima destinazione consigliata da “Lonely Planet Best in Travel 2020”**, a riconferma del fascino che questo straordinario Paese esercita e che della tutela del territorio ne ha elaborato il concetto chiave intorno a cui costruire un’offerta turistica sostenibile.

**Scopri il racconto del viaggio in Bhutan che abbiamo realizzato insieme a Lonely Planet**

[Scopri](#)

## Programma di viaggio

### GIORNO 01

#### Paro - Thimphu

Arrivo a Paro, dopo un volo panoramico sull'Himalaya ed incontro con l'organizzazione locale e la vostra guida/accompagnatore all'uscita dell'aeroporto. Trasferimento di circa un'ora lungo le valli dei fiumi Paro e Thimphu fino alla cittadina di Thimphu, capitale del Bhutan, situata a 2320 metri di altitudine.

Lungo il percorso, è possibile prevedere una sosta al magnifico Tamchhog Lhakhang, uno storico luogo di culto per le generazioni di costruttori di ponti di ferro del Bhutan.

Quando si è pronti per iniziare la visita guidata della città, consigliamo una passeggiata per immergersi nell'atmosfera di questa capitale magica, con i suoi negozi affollati, lo **Stadio Changlimithang** dove, con un po' di fortuna, durante il weekend è facile vedere gli abitanti sfidarsi a tiro con l'arco: lo sport nazionale.

Proseguimento con la visita dell'adiacente mercato settimanale **Sabji Bazaar**, dove gli ambulanti contadini arrivano da tutta la regione nel fine settimana, per vendere frutta e verdura. Al termine delle visite rientro in Hotel.

Per coloro che non sono ancora stanchi, consigliamo una serata nella semplice movida bhutanesa del weekend: pur essendo una capitale molto tranquilla, vi sono locali dov'è possibile ascoltare musica dal vivo e bere un drink.

Pensione completa in Lodge.

### GIORNO 02

#### Thimphu

Prima colazione in Hotel.

Giornata dedicata alla visita guidata di Thimphu.

Si parte dal venerato Memorial Chorten, costruito nel 1974 in memoria del 3° Re Dorji Wangchuck padre del Bhutan moderno, e restaurato nel 2008 non ospita la salma ma solo

fotografie del grande Re. Una grande pagoda, molto partecipata soprattutto per le preghiere del mattino.

Visita del Tempio Changangkha Lhakhang, arroccato sulla collina che domina la città. I devoti affollano tutto il giorno questo luogo per girare le ruote della preghiera. Il tempio contiene anche bellissimi dipinti murali e centinaia di scritte religiose decorate in oro.

Proseguimento fino alla statua bronzea gigante del Buddha, dalla quale si gode una splendida vista sulla valle. A seguire visita alla Takin Reserve dove si può vedere l'animale simbolo della nazione, il Takin appunto, una specie di camoscio locale.

Nel pomeriggio consigliamo l'escursione a Simtokha Dzong, una delle più antiche fortezze in Bhutan, risalente al 1629 e al Tashicho Dzong, costruito nel 1641, che ospitava l'Assemblea nazionale originale ed è ora sede di uffici governativi, della sala del trono e degli uffici del Re.

Pensione completa in Lodge.

### GIORNO 03

#### **Thimphu - Punakha**

Prima colazione in Hotel. Trasferimento a Punakha (circa 4 ore), attraversando il Passo Dochu La (3050 metri), dove ci si ferma per una bevanda calda e per godere delle spettacolari viste panoramiche sull'Himalaya orientale. Si prosegue verso Est attraversando splendidi paesaggi, campi terrazzati, valli formate da fiumi profondi, e villaggi arroccati sul crinale della montagna.

Sistemazione in Hotel e tempo a disposizione per relax.

Possibilità di escursioni, di passeggiate o trekking.

Consigliamo la passeggiata di circa un'ora attraverso i campi terrazzati fino al tempio Chim Lhakhang (tempio della fertilità), edificato nel XV secolo dal Lama Drukpa Kuenley.

Pensione completa in Lodge.

### GIORNO 04

#### **Punakha**

Prima colazione in Hotel.

Mattinata dedicata alla visita dello Dzong di Punakha, sede del governo fino alla metà degli

anni '50, quando il ruolo di capitale passò a Thimphu. È probabilmente lo Dzong più bello del paese, soprattutto nel periodo primaverile, quando gli alberi di jacaranda, dalla fioritura color lilla, conferiscono ulteriore fascino alle alte e imponenti mura bianche dell'edificio. Le elaborate decorazioni in legno, intagliate e dipinte in oro, rosso e nero, donano a tutto l'insieme un tocco di gradevole leggerezza. Nel pomeriggio tempo a disposizione per relax. Possibilità di escursioni, di passeggiate o trekking.

Pensione completa in Lodge.

## GIORNO 05

### **Punakha - Paro**

Prima colazione in Hotel.

Trasferimento a Paro passando dall'hinterland di Thimphu. **Paro** è situata in una bellissima valle a 2280 metri, tra le valli di Haa e Thimphu, e rappresenta, grazie al suo unico aeroporto internazionale, la porta di ingresso all'affascinante regno del Bhutan. Circondata dalle terre agricole più fertili del paese, il famoso riso rosso, mele, cereali, verdure fresche e prodotti lattiero-caseari sono le più importanti fonti di reddito. Il centro della città, istituito nel 1985, comprende negozi, hotel, pensioni, una banca, un ufficio postale, diversi uffici telefonici, una clinica medica e l'ospedale distrettuale. Nel pomeriggio sistemazione in Hotel e tempo a disposizione per relax.

Possibilità di visitare il Bazar della città.

Pensione completa in Lodge.

## GIORNO 06

### **Paro**

Prima colazione in Hotel.

Giornata dedicata alla visita della città: si sale a piedi allo Dzong, uno dei monasteri più grandi e famosi del Bhutan, per assistere alle processioni dei monaci e ballerini che compiono alcuni balli mascherati a sfondo religioso e denominati "Tshechu", per commemorare il Guru Rompoche, una delle 3 figure religiose più importanti del Paese. Qui nel 1993 Bertolucci girò alcune scene de "Il Piccolo Buddha".

Nel pomeriggio sistemazione in Hotel e tempo a disposizione per relax.

Possibilità di visitare il Museo Nazionale: originariamente era ospitato nel Ta Dzong (torre di guardia) costruito sulla cima della collina sopra il Rinpung Dzong per difendere quest'ultimo e la valle di Paro in tempo di guerra, in una insolita costruzione circolare che assomiglia ad una conchiglia. Purtroppo, un terremoto nel settembre 2011 ha danneggiato il Ta Dzong ed il contenuto del museo è stato spostato in un edificio vicino dove si può ammirare una magnifica collezione di manufatti bhutanesi: costumi, dipinti religiosi, armi, tessuti e un'affascinante raccolta di francobolli bhutanesi Bhutan.

Pensione completa in Lodge.

## GIORNO 07

### **Paro: escursione alla "Tana della Tigre"**

Prima colazione in Hotel.

Giornata dedicata ad un'escursione a piedi alla celebre "Tana della Tigre", cioè il sacro monastero di Taktshang, aggrappato ad un picco roccioso situato a 900 metri di altezza sopra il fondovalle.

La leggenda narra che il Guru Rinpoche abbia raggiunto questo sito a dorso di una tigre, per poi meditare sul posto per tre mesi. Si tratta di uno dei luoghi più sacri del Bhutan e attira pellegrini non solo dal Bhutan, ma anche dai paesi limitrofi buddisti. Pranzo presso la caffetteria di Taktshang da cui si gode di una vista spettacolare sul monastero. Sulla via del ritorno si può visitare il Tempio di Kyichu Lhakhang costruito nel VII secolo per volere del re tibetano Songsten Gampo. La storia racconta che un'enorme demone giaceva tra il Tibet e l'Himalaya, impedendo la diffusione del buddhismo. Per sconfiggerla il Guro Rimpoche sfidò il re Songtsen Gampo chiedendogli di costruire 108 templi in un solo giorno. Di questi 108 templi, 2 sono stati costruiti in Bhutan: a Bumthang e Paro, in precisi punti chiave. Il tempio di Jokhang a Lhasa è stato costruito sopra il cuore della demone, mentre Kichu si dice sia stato costruito sul piede sinistro e Bumthang sulla gamba destra.

Pensione completa in Lodge.

**NB:** la salita, lungo una mulattiera, per raggiungere la Caffetteria è abbastanza impegnativa, è possibile salire con il cavallo. Dalla Caffetteria, circa a metà strada, il sentiero prosegue in

salita, si discendono poi con piccoli scalini circa 400 metri per poi risalire fino a raggiungere il Monastero. Bisogna considerare un maggiore sforzo dovuto all'altitudine sempre sopra i 3.000 metri.

## GIORNO 08

### Paro

Trasferimento all'aeroporto di Paro.

---

## Quote di partecipazione

### Quote individuali di partecipazione in camera doppia con accompagnatore locale parlante inglese

#### Quote

2 partecipanti

in aggiornamento

#### Supplementi

Suppl. camera singola

in aggiornamento

Quota gestione pratica

€ 90,00

## INCLUSO NELLA QUOTA

- Tutti i trasferimenti con mezzi privati (tipo Toyota Prado minimo 2 partecipanti; Hiace 9 posti per 3/4 partecipanti)
- Pernottamenti in suite standard negli Lodge AMANKORA, con trattamento di pensione completa (prima colazione, pranzo e cena in Lodge o pranzo pic-nic su richiesta), bevande

analcoliche incluse

- Un'ora di massaggio presso ogni Lodge Amankora (3 massaggi in totale)
- Visite ed escursioni indicate o suggerite in programma
- Guida/accompagnatore locale parlante inglese
- Visto d'ingresso in Bhutan
- Assistenza nelle città e negli aeroporti
- Assistenza Telefonica Earth Viaggi (servizio attivo H24)
- Assistenza dei nostri uffici corrispondenti in loco
- Guida Ed. Polaris (per camera)
- Zainetto da viaggio, Eastpak

## **ESCLUSO DALLA QUOTA**

- Voli da/per Paro
- Quota gestione pratica (Euro 70,00)
- Eventuali tasse aeroportuali locali: attualmente sono tutte inserite nei biglietti aerei; potrebbero essere richieste o modificate senza preavviso dalle autorità locali
- Eventuali tasse d'ingresso per macchine fotografiche e videocamere (da regolarsi in loco)
- Early check-in e late check-out negli alberghi, eccetto dove specificato
- Escursioni e visite facoltative, non previste in programma
- Pasti non previsti in programma, menù à la carte, bevande, mance, facchinaggi, extra di carattere personale e tutto quanto non espressamente indicato.

## **NOTE**

### **Quote di partecipazione**

Il presente programma è basato su orari, tariffe dei trasporti e costi dei servizi a terra in vigore il mese di **maggio 2021**.

Le quote di partecipazione sono espresse in Euro e intese per persona e sono state calcolate in base al cambio valutario: **1 Euro = 1,16 USD**.

Le quotazioni alberghiere sono riferite agli hotel indicati, o similari.

Qualora i servizi indicati non fossero disponibili ed essendo le tariffe aeree e alberghiere in

continua evoluzione, al momento della prenotazione Earth si riserva il diritto di modificare le quote qui riportate sulla base dei costi dei nuovi servizi confermabili e delle eventuali modifiche di tariffe subentrate.

Una variazione delle tariffe dei trasporti, dei costi dei servizi o del tasso di cambio indicati che dovesse verificarsi entro 20 giorni dalla data di partenza, determinerà una revisione delle quote.

**NOTA IMPORTANTE:** le quote pubblicate sono indicative e possono subire variazioni a causa dei continui aggiornamenti delle tariffe aeree e dei servizi a terra determinati da diversi fattori (art.39 D.Lgs 62/2018, Codice del turismo). Vi preghiamo pertanto di fare riferimento al nostro sito [www.earthviaggi.it](http://www.earthviaggi.it) o direttamente ai nostri uffici per eventuali aggiornamenti e promozioni.

### **Minimo partecipanti**

Per l'effettuazione del viaggio è previsto un numero minimo di 2 partecipanti. L'eventuale NON raggiungimento del minimo previsto, ed il conseguente annullamento, sarà comunicato dall'organizzatore almeno 20 giorni prima della data di partenza del viaggio. In alternativa all'annullamento, l'organizzatore, nei termini di tempo previsti, potrà proporre al turista lo stesso pacchetto o un pacchetto alternativo quantificandone, in forma scritta, di volta in volta, l'adeguamento della quota di partecipazione.

Qualora venga a mancare il numero di partecipanti al viaggio corrispondente allo scaglione di quota di riferimento e/o si cancelli una persona prevista in una sistemazione in camera doppia, ai partecipanti verranno applicate le conseguenti variazioni di quota (diverso numero di partecipanti e supplemento camera singola).

### **Escursioni**

Nel caso in cui il viaggiatore usufruisse di escursioni programmate e svolte da altre agenzie/organizzazioni locali o direttamente dalle strutture alberghiere, Earth by Enterprise S.r.l. non potrà fornire alcuna garanzia.

### **Recesso del consumatore (Penalità di annullamento)**

In deroga alle Condizioni Generali di Contratto pubblicate sul sito [www.earthviaggi.it](http://www.earthviaggi.it), al

consumatore che receda dal contratto prima della partenza, in caso di annullamento saranno addebitati a titolo di penale:

- La quota gestione pratica;
- Le seguenti percentuali sulla quota viaggio:
  - fino a 91 giorni prima della partenza: 25% della quota di partecipazione
  - fino a 61 giorni prima della partenza: 45% della quota di partecipazione
  - da 44 a 31 giorni prima della partenza: 75% della quota di partecipazione
  - oltre tale termine: 100% della quota di partecipazione

Oltre alle penalità relative alla biglietteria aerea (tariffe speciali, instant purchase, low cost e voli di linea).

Si precisa che:

- il riferimento è sempre ai giorni "di calendario";
- per determinate destinazioni, per particolari servizi, per i gruppi precostituiti e per determinate combinazioni di viaggio, le penali sopra riportate potranno subire variazioni anche rilevanti;
- per determinati servizi turistici e non turistici le penali possono essere del 100% già al momento della proposta irrevocabile o della prenotazione/conferma da parte del tour operator; tali variazioni saranno indicate nei documenti relativi ai programmi fuori catalogo o ai viaggi su misura o a viaggi e servizi in genere non rientranti pienamente o parzialmente nel presente catalogo;
- in ogni caso, nessun rimborso spetta al consumatore che decida di interrompere il viaggio o il soggiorno per volontà unilaterale.

Ai sensi dell'art ex art. 47 1° comma lett. g. del Codice del Consumo si comunica che nei contratti conclusi a distanza **è escluso il diritto di recesso**. Ai sensi dell'art. 41 comma 7 del Codice del Turismo si comunica che nei contratti negoziati fuori dai locali commerciali nei casi di offerte con tariffe sensibilmente diminuite rispetto alle offerte concorrenti è escluso il diritto di recesso. Si rendono perciò applicabili al viaggiatore/consumatore che recedono dal contratto sottoscritto a distanza o fuori dai locali commerciali con tariffe sensibilmente diminuite rispetto alle offerte concorrenti le penali d'annullamento previste nella scheda tecnica.

Ai sensi dell'articolo 59 del Codice del Consumo, Decreto Legislativo 6 settembre 2005, n. 206 modificato in seguito al D.lgs 21 febbraio 2014 n.21, **il diritto di recesso è escluso** relativamente ai contratti per la fornitura di alloggi, trasporti, servizi di noleggio di autovetture, catering o servizi relativi alle attività di tempo libero, se il contratto prevede una data o un periodo specifico per la prestazione. Si rendono perciò applicabili al consumatore che recede dal contratto sottoscritto a distanza o negoziato fuori dei locali commerciali le penali d'annullamento previste e indicate in ogni singolo servizio.

**Earth Viaggi protegge i propri Viaggiatori con Unipol Assicurazioni, una copertura completa dal momento della prenotazione, durante il viaggio e anche dopo il rientro Italia! ([verifica nel dettaglio cliccando qui](#))**

- **Assistenza alla persona:** tramite Centrale Operativa H24 (costituita da medici, tecnici e operatori)
- **Rimborso Spese Mediche in viaggio:** fino a € 50.000,00 per persona
- **Bagaglio:** furto, rapina, scippo, incendio mancata riconsegna, fino a € 750,00. Spese di prima necessità per ritardata (12 H) o mancata riconsegna da parte del vettore, fino a € 250,00
- **Annullamento Viaggio:** indennizzo della penale fino a € 10.000 per persona e € 50.000,00 per evento
- **Interruzione Viaggio:** rimborso dei giorni non usufruiti, fino a € 5.000,00 per evento
- **Polizza "Viaggi Rischio Zero":** per la copertura delle maggiori spese e dei giorni non usufruiti a seguito di eventi fortuiti e casi di forza maggiore in corso di viaggio, fino a € 2.700,00 per persona
- **Polizza Infortuni in viaggio:** € 150.000,00 per invalidità permanente o decesso, compreso il rischio volo (esclusi voli privati)
- **Polizza "Cancellazioni voli":** per la copertura del maggior costo ragionevolmente sostenuto per l'organizzazione di servizi di trasporto alternativi a quelli previsti da contratto, nei limiti di € 500,00 a persona (Italia/Europa) e € 1.000,00 a persona (Mondo)

## **E' importante sapere che**

### **Informazioni utili**

#### **Ordinamento dello stato**

Il Bhutan è una monarchia in una fase di transizione verso la monarchia costituzionale, l'attuale sovrano è Jigme Khesar Namgyal Wangchuck. Nella logica del decentramento dei poteri nei confronti delle popolazioni, i distretti (dzongkhag) hanno, sul territorio di competenza, ampi poteri politici, amministrativi e finanziari. Lo Stato è suddiviso in 20 unità amministrative chiamate dzongkhag. Gli dzongkhag più vasti sono a loro volta suddivisi in sub-distretti chiamati dungkhag. I villaggi sono raggruppati in unità chiamate gewog e amministrati dal gup che viene eletto dal popolo.

#### **Geografia**

Il Bhutan è situato alle pendici meridionali della parte orientale della catena dell' Himalaya; il regno è racchiuso fra due importanti civiltà asiatiche, il Tibet a nord e per il resto è circondato dall'India. Il Paese ha una lunghezza di circa 300 Km ed è largo 150 Km con una superficie totale di 46.500 km<sup>2</sup>.

#### **Capitale**

Thimphu è la capitale del Bhutan, con circa 50.000 abitanti, è anche la città più popolata. È situata sulle colline occidentali della valle del fiume Wang Chhu. Ha vissuto una rapida espansione dovuta all'urbanizzazione che ha prodotto la ricostruzione degli edifici del centro e lo sviluppo dei sobborghi. Per legge è previsto che tutte le case siano decorate nello stile tradizionale con dipinti e motivi di carattere religioso. I regolamenti per le costruzioni sono molto severi al punto che le costruzioni non autorizzate vengono demolite.

#### **Bandiera**

La bandiera è rettangolare e divisa in due triangoli rettangoli quello con la base sul lato dell'asta è giallo e rappresenta la monarchia secolare, l'altro è arancio e rappresenta la religione buddista. Sulla bandiera campeggia un Drago (chiamato Druk o Drago del Tuono) ed è rappresentativo del Bhutan, che nei dialetti tibetani è conosciuto come la Terra del Drago. Il drago stringe tra gli artigli dei gioielli, che rappresentano il benessere. La bandiera del Bhutan esiste in questa forma o in forme simili fin dal XIX secolo, e nella sua versione attuale dal 1960.

## **Popolazione**

Ci sono tre gruppi etnici prevalenti. Il gruppo Sharchop vive soprattutto nella parte orientale e il gruppo Ngalop del Bhutan occidentale è composto da discendenti delle popolazioni tibetane che vi migrarono nel V secolo. Le popolazioni di origine nepalese, chiamate Lotshampa, si stabilirono nella parte meridionale verso la fine del XIX secolo. Le divisioni etniche stanno progressivamente scomparendo a causa dell'aumento dei matrimoni interetnici e delle migrazioni.

## **Lingua**

In Bhutan si parlano 19 dialetti mentre la lingua nazionale è lo Dzongka, lingua molto simile al tibetano. Il nepalese e l'inglese sono le due lingue maggiormente usate per comunicare in tutto il paese.

## **Religione**

Il Bhutan è l'unico paese a professare come religione ufficiale la forma del buddhismo detta Mahayana. Il Buddhismo ha giocato un ruolo fondamentale nella storia e nello sviluppo delle strutture sociali; tutt'ora riveste un importante ruolo anche per il grande peso del clero all'interno della società. L'induismo è la fede dominante dei territori meridionali, in alcune parti del Paese si professano il Buddhismo Bon, l'animismo e lo sciamanesimo.

## **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 Bhutan) e in regola con le vigenti norme governative (marca

da bollo). Viene richiesto il visto d'ingresso ottenibile direttamente all'arrivo all'aeroporto di Paro dietro pagamento di USD20, ma occorre inviare, almeno 30 giorni prima della partenza, la fotocopia del passaporto. È inoltre necessario portare con sé tre fotografie e il modulo per il visto già compilato, il tutto verrà ritirato all'ingresso in Bhutan.

### **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 poichè i pascoli sono alti e i sentieri sono 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.

### **Altitudine**

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 acclimatamento 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**

In Bhutan esiste un unico aeroporto internazionale a Paro distante 65 km dalla capitale Thimphu ed un'unica compagnia aerea la Druk Air. I collegamenti internazionali sono via Kathmandu, Nuova Delhi e Bangkok. 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**

All'arrivo nel paese dovrete compilare un modulo di dichiarazione relativa al bagaglio. Dovrete elencare tutte le attrezzature costose, macchine fotografiche, videocamere, cellulari e computer portatili. Il modulo vistato dalla dogana dovrà essere ripresentato al momento di lasciare il paese. È vietata l'esportazione di oggetti antichi, articoli religiosi (come statue, mulini di preghiera, reliquiari, ecc.) e manoscritti.

## **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**

Lo Ngultrum è la valuta ufficiale del Bhutan, il cui codice ISO 4217 è BTN. È diviso in 100 chhetrum (chiamati chetrum sulle monete fino al 1979) e in dzongkha. Nel 1974 sono state coniate in alluminio monete da 5 e 10 chetrum, in bronzo e alluminio quella da 20 chetrum ed in cupronichel quelle da 25 chetrum e da 1 ngultrum. La moneta da 5 chetrum era quadrata e quella da 10 aveva un bordo ondulato. Una nuova monetazione è stata introdotta nel 1979 ed è costituita da monete in bronzo da 5 e 10 chertum, ed un cupronichel da 25 e 50 chertum e da 1 ngultrum. Nel 1979 è stata immessa la moneta da 25 chertum in bronzo e alluminio. Le monete da 5 e 10 chertum sono fuori dalla circolazione da parecchi anni. Nel 1974 sono state introdotte, da parte del Governo Reale, banconote da 1, 5 and 10 ngultrum, nel 1978 da 100 e nel 1981 da 2, 20 e 50 ngultrum. La Royal Monetary Authority ha preso il controllo delle emissioni delle banconote nel 1986. Nel 2006 l'autorità monetaria ha introdotto una nuova serie di banconote che include quella da 500 ngultrum. Le banconote, in 7 tagli, hanno valore compreso tra 1 e 500 Nu. e raffigurano in larga parte simboli legati alla tradizione indù e sovrani bhutanesi.

1 Euro	= 65.91 Ngultrum	1 Ngultrum	= 0.015 Euro
1 Dollaro USA	= 51.56 Ngultrum	1 Ngultrum	= 0.019 Dollari USA

### **Fuso orario**

Il Bhutan è 6 ore avanti rispetto al meridiano di Greenwich. La differenza oraria tra Italia e Bhutan è di + 5 ore .Quando in Italia è in vigore l'ora legale la differenza è di 4 ore.

### **Clima**

Il clima del Bhutan è molto condizionato a seconda dell'altitudine e dai monsoni che interessano il Paese da Maggio a Settembre con piogge più o meno intense e continue. I periodi ideali per viaggiare sono quelli che precedono o che seguono il monsone. Nelle regioni meridionali ci si trova in presenza di un ambiente decisamente tropicale e le temperature vanno dai 15° gradi in inverno (da dicembre ad febbraio) a 30° in estate ( da giugno ad agosto). Nelle regioni settentrionali di montagna in inverno la temperatura media è di 0° , mentre in estate può arrivare a 10°.

### **Abbigliamento**

La tecnica dell'abbigliamento a strati (capi leggeri e di medio peso da indossare, se necessario sovrapposti) consente di adeguare il grado di copertura corporea alle variazioni o

agli imprevisti climatici del momento. (vedi lista) **EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE CONSIGLIATO PER IL VIAGGIO** Forniamo un elenco orientativo del materiale per intraprendere questo viaggio che ognuno dovrà adeguare alle proprie abitudini, esigenze e zone climatiche. - sacca robusta/valigia preferibilmente non rigida, possibilmente con lucchetto - zainetto per le necessità giornaliere all'interno delle vetture e per le escursioni a piedi - scarpe comode e robuste per il giorno, scarpe leggere per la sera e ciabatte per doccia - pantaloni comodi pesanti, jeans e pantaloni corti - giacca a vento o goretex foderato di pile - maglione pesante, giacca in pile, polar fleece o simili - camicie di cotone e camicie di lana, t-shirt - mantella impermeabile o cerata leggera - calze di lana e cotone - berretto di lana e guanti di lana (anche acquistabili in loco) - copricapo leggero per il sole e occhiali da sole - maglieria intima di lana - fazzoletti, foulard per ripararsi la gola - nécessaire (sapone disinfettante, salviette umide) - crema solare protettiva (anche per labbra) - presa elettrica ad attacco universale - torcia elettrica con batterie di ricambio - coltellino multiuso - binocolo - macchina fotografica con rullini/macchina fotografica digitale con schede di memoria Farmacia personale: - garze, cerotti e benda elastica - disinfettanti intestinali - antibiotici a largo spettro - analgesici, antistaminici, antinfiammatori, antidolorifici - repellente per insetti - bustine solubili per bevande energetiche e reintegrative della disidratazione (bere molto in quota) - farmaci di uso personale Sul volo intercontinentale dall'Italia a Lima 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.

### **Elettricità**

Prese elettriche utilizzate in Bhutan: Tensione: 230 V Frequenza: 50 Hz Presa Elettrica Tipo D, Tipo F, Tipo G, Tipo M

### **Telefono**

Per il Bhutan dall'Italia dovete comporre 00975 seguito dal prefisso della località e dal numero dell'abbonato. Viceversa per chiamare l'Italia comporre lo 0039, seguito dal prefisso interurbano e dal numero dell'abbonato. Al di fuori delle maggiori città i collegamenti telefonici sono attualmente carenti. Telefoni cellulari. Non è possibile comunicare con l'Italia mediante il proprio apparecchio GSM. In quasi tutte le città sono possibili collegamenti

Internet.

### **Festività**

Il 17 dicembre è festa nazionale, il 2 giugno si festeggia l'incoronazione dell'attuale re, e l'11 novembre il suo compleanno. Le altre festività riguardano il calendario liturgico buddista ed induista che da luogo ad eventi molto pittoreschi, per i turisti, che riguardano la maggior parte della popolazione con incontri, preghiere e feste all'aperto.

### **Materiale Fotografico**

E' consigliato rifornirsi in Italia di tutto il materiale occorrente: pellicole, micropile, flash, schede di memoria non sempre facilmente reperibili. 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.

### **Cosa Comprare**

In Bhutan si possono acquistare tessuti sia di seta che di lana realizzati a mano di buona qualità. I Thangka dipinti buddhisti realizzati su tela, statue di bronzo ed altri oggetti legati alla religione come le ruote della preghiera sono reperibili nei negozi di artigianato.

### **Mance**

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

### **Letture consigliate**

Il Buddhismo di Giangiorgio Pasqualotto (Bruno Mondadori, Milano 2003) Un invito al lettore occidentale ad addentrarsi nelle figure concettuali più complesse della grande religione del Buddha. Il Sentiero del Buddha. Filosofia e meditazione, la via dell'illuminazione, luoghi sacri di Tom Lowenstein (EDT, Torino 1997, collana 'Saggezze del mondo') Una guida, vivace e riccamente illustrata, alla storia e alle leggende del buddhismo, oltre che ai temi principali

della sua tradizione spirituale, antica e contemporanea. L'esile fiamma del drago di Barbara Crossette (EDT, Torino 2001; collana 'Viaggi e Avventura') Singolare diario di viaggio che unisce la freschezza dell'esperienza personale all'incisività di un reportage documentato; racconta il passato e il presente del Buthan, l'ultimo regno buddhista indipendente. Oltre il cielo, oltre la terra. La storia vera di un amore in Bhutan di Jamie Zeppa (Bompiani) Una giovane insegnante canadese decide di andare in Spicchi di infinito. Viaggio intorno all'Himalaya di Stefano Mazzoli (Edagricole, Bologna 2002) Prende in esame gli aspetti morfologici, antropici, storici e religiosi di questa zona geografica che comprende anche il Bhutan. Tibet e popoli dell'Himalaya. Dal mandala alla ruota della vita: immagini, divinità, oggetti sacri (Red, Milano 2000) È un volume fotografico che illustra, attraverso le divinità e gli oggetti sacri, la civiltà di questi popoli.