



NEPAL

# Nepal - Discover Annapurna - Partenza 16 Ottobre

Comfort Trek soggiornando nei Ker & Downey Lodges

**Quote a partire da**

\$ 2.620,00

**Date di partenza**

16/10/2022

**Giorni di viaggio**

13

## Caratteristiche di viaggio

Il massiccio dell'Annapurna è composto da diverse cime di cui la più alta raggiunge gli 8091 metri.

Questa imponente montagna è stata la prima dei quattordici Ottomila della Terra ad essere stata raggiunta dall'uomo.

Il suo nome in sanscrito significa "Dea dell'Abbondanza" e questo trekking, che permette di vederla da vicino, promette anche al viaggiatore un'abbondanza di esperienze emozionanti. La grandiosità delle pareti dell'Annapurna contrasta con la pace dei villaggi, dei terrazzamenti coltivati, dei riti delle popolazioni locali. Il trekking è facile, poco faticoso e non supera mai i duemila metri.

Questo Comfort Trek, oltre ad offrire la possibilità di godere di spettacolari vedute sull'Himalaya, prevede la visita di villaggi e di luoghi di grande interesse storico e antropologico e di conoscere gli usi e i costumi delle popolazioni che vivono in questa zona. Tra questi i Newari di Bandipur, un gioiello medievale che conserva alcuni degli edifici più belli del Nepal.

Il modo migliore per visitare il Nepal è certamente scegliere di fare un trekking. Camminare lungo i sentieri che attraversano le vallate himalayane, ai piedi delle montagne più alte del mondo, infatti, vuole dire non solo godere degli splendidi paesaggi, ma anche entrare in contatto con le popolazioni che qui vivono da secoli, preservando pressoché intatti i loro usi e costumi.

### Trip Facts

- Livello di difficoltà 

- Durata: 8 Giorni di trek

- Massima Altitudine: 2012 m

- Gruppo: max 10 persone

- Alloggi:

Gokarna Forest Resort: 4 notti

Temple Tree Resort & Spa: 1 notte

Ker & Downey Resort: 7 notti

- Guida: accompagnatore turistico Nepalese parlante inglese.

## In evidenza

- Le guide professionali di montagna e tutti i nostri portatori sono motivati, in quanto hanno condizioni di lavoro dignitose, salari adeguati, livelli di sicurezza identici a quelli dei turisti
- Pernottamenti in strutture alberghiere di montagna conformi ai più moderni requisiti richiesti sull'impatto ambientale. Eco-compatibili ed eco-sostenibili, i lodges offrono il massimo comfort possibile nel totale rispetto dell'ambiente.
- Un Progetto turistico integrato con Pasang Lhamu Mountaineering Foundation Nepal, un'associazione umanitaria che opera dal 1993 nella Valle del Khumbu per lo sviluppo della regione e per la promozione di un turismo responsabile fondato sulla consapevolezza dei valori della cultura Sherpa e della fragilità dell'ambiente himalayano.

## Caratteristiche di viaggio

- Tutti i servizi sono **privati** (da minimo 2 a massimo 10 partecipanti) e condivisi con il gruppo
- I **trasferimenti** sono effettuati con veicoli climatizzati (auto, minibus o bus a seconda del numero dei partecipanti)
- Le sistemazioni sono previste in **Hotel 4 stelle locali a Kathmandu e Pokhara e Comfort Lodge durante il trekking**
- Tutti i pasti indicati in programma sono previsti in **ristoranti locali e in Hotel**
- Assistenza di **guide/accompagnatori locali parlanti inglese**
- **Assistenza Earth H24** per tutto il viaggio

---

## Programma di viaggio

## GIORNO 01

16 ottobre 2022

### **Arrivo a Kathmandu**

Arrivo all'aeroporto di Kathmandu posta a 1300 metri. Incontro con l'organizzazione locale e trasferimento al Gokarna Forest Resort. Sistemazione nella camera riservata (dopo le 14.00) e tempo a disposizione per relax.

Cena e pernottamento in Hotel.

## GIORNO 02

17 ottobre 2022

### **Kathmandu**

Prima colazione in Hotel.

Visita guidata di mezza giornata dei principali luoghi d'interesse della Valle di Kathmandu, tra cui il Pashupatinath, la Piazza Durbar e Boudhanath, il più grande Stupa del Nepal.

Al termine, rientro in Hotel, per il pranzo.

Resto della giornata a disposizione per relax nel giardino dell'hotel o a bordo piscina, o per ulteriori visite libere ed individuali.

La sera, incontro con la guida per un briefing sul trekking e cena.

Pernottamento in Hotel.

## GIORNO 03

18 ottobre 2022

### **Kathmandu - Pokhara (820 m) - Birethanti (1025 m)**

Prima colazione in Hotel.

Trasferimento in aeroporto e volo panoramico per Pokhara (25 minuti) con spettacolari vedute delle vette del Langtang, del Manaslu e dell'Annapurna. All'arrivo incontro con la guida e trasferimento privato a Nayapul. Proseguimento a piedi per il villaggio di Birethanti lungo le colline pedemontane dell'Annapurna, nel panorama della valle di Pokhara.

Arrivo, dopo circa 3 ore, pranzo e sistemazione al Ker & Downey's Sanctuary Lodge, da cui si

gode la vista del sacro e mai scalato Machapuchare (6993 m).

Pomeriggio libero per relax o per una visita al villaggio di Birethanti.

Cena e pernottamento.

## GIORNO 04

19 ottobre 2022

### **Birethanti - Ghandruk (2012 m)**

Partenza attraverso campi e terreni agricoli seguendo il corso del Modi Khola, il fiume che nasce nell'Annapurna. Seguendo la riva destra, dirigendosi verso nord, attraverso piccoli borghi, campi di riso terrazzati e boschi si raggiunge Ghandruk, da dove si potranno ammirare il Gangapurna, il Machhapuchhre (coda di pesce) e l'Annapurna (8091 m). Arrivo dopo circa 5 ore e sistemazione al Ker & Downey's Himalaya Lodge costruito rispettando l'architettura Gurung, con un'ampia sala da pranzo, un bel camino e delle camere con uno dei più spettacolari panorami dell'Himalaya.

Pensione completa.

## GIORNO 05

20 ottobre 2022

### **Ghandruk - Landrunk (1565 m)**

Breve camminata per vedere il museo locale e il villaggio di Ghandruk. Inizio del trekking scendendo verso il Modi Khola attraverso villaggi "gurung". Si attraversa il fiume su un robusto ponte sospeso, si prosegue sino a raggiunge Landrunk (circa 4 ore di trekking). Sistemazione al Ker & Downey's Lodge e pranzo. Nel pomeriggio visita del villaggio.

Cena e pernottamento in Lodge.

## GIORNO 06

21 ottobre 2022

### **Landrung - Majhgaon (1400 m)**

Partenza in direzione Majhgaon. Il percorso passa attraverso la foresta di rododendri e i piccoli villaggi (4 ore di cammino). Arrivo, pranzo e sistemazione al Ker & Downey's Gurung.

Nel pomeriggio tempo per relax o per la visita dei villaggi circostanti.

Cena e pernottamento in Lodge.

## GIORNO 07

22 ottobre 2022

### **Majhgaon - Dhampus (1525 m)**

Inizio del trekking attraverso foreste subtropicali con orchidee, rododendri e magnolie.

Sosta al villaggio di Pothana dove i mercanti tibetani vivono e vendono i loro souvenir.

Arrivo dopo circa 5 ore, pranzo e sistemazione al Ker & Downey's Basanta Lodge.

Nel pomeriggio tempo per relax o per la visita dei villaggi circostanti.

Cena e pernottamento in Lodge.

## GIORNO 08

23 ottobre 2022

### **Dhampus - Pokhara**

Breve discesa di circa un'ora e mezza lungo la dorsale, fra terreni coltivati e casette solitarie della vasta Valle di Yagngdi Khola. Trasferimento di 30 minuti circa per raggiungere Pokhara.

Possibilità di fermarsi al campo di rifugiati tibetani e di fare visita al suo complesso di templi.

Arrivo a Pokhara e sistemazione in Resort.

Situata sul lago Phewa Tal, Pokhara è uno delle maggiori città del Nepal, con una vita molto spensierata e la zona sulla riva è vivace, piena di negozi, caffè e locali, sullo sfondo una sensazionale vista dell'Annapurna. Pranzo e pomeriggio a disposizione per esplorare l'affascinante città o per un giro in barca. Possibilità di salire allo Stupa della Pace, per godere della vista oltre il lago.

In serata ritorno in Hotel per la cena e il pernottamento.

## GIORNO 09

24 ottobre 2022

### **Pokhara - Bandipur (1011 m)**

Prima colazione in Hotel.

Trasferimento privato di circa 2 ore per raggiungere il villaggio tradizionale Newari di Bandipur.

Dopo pranzo incontro con la guida locale. Visita del villaggio risalente a diverse centinaia di anni fa, sorto come parte del Magar Kingdom di Tanahun. Fu uno dei luoghi di commercio tra l'India e il Tibet, e l'architettura del XVIII secolo e le strette viuzze, lo rendono un luogo magnifico.

Partenza, inizialmente in discesa, per un breve trekking lungo la valle, dove troviamo un mescolarsi di foreste e terreni agricoli, di villaggi e di scuole. Salita di 40 minuti fino allo splendido Ker and Downey Three Mountain Lodge, situato su una collina a poco più di 1000 metri, dal quale possiamo ammirare le vette di tre degli 8000: il Dhaulagiri, l'Annapurna 1 e il Makalu.

Drink attorno al camino centrale, cena e pernottamento in Lodge.

## GIORNO 10

25 ottobre 2022

### **Bandipur**

Prima colazione in Lodge.

Breve camminata in mezzo agli aranci e visita di due scuole locali. In alternativa è possibile effettuare un trekking verso picchi panoramici più elevati da dove la vista sulle montagne verso nord è ancora più impressionante. Ritorno al Lodge per il pranzo, e visita di due villaggi locali nel pomeriggio, dov'è possibile incontrare i Gurkhas. Quest'area è poco battuta dai turisti e preserva gran parte del suo fascino.

Ritorno al Three Mountain Lodge per la cena e il pernottamento.

## GIORNO 11

26 ottobre 2022

### **Bandipur - Kathmandu**

Prima colazione in Lodge.

Ritorno a Bandipur, pranzo e partenza per Kathmandu. Arrivo in Hotel e tempo a

disposizione per relax.

Cena e pernottamento presso il Gokarna Forest Resort.

## GIORNO 12

27 ottobre 2022

### **Kathmandu**

Prima colazione in Hotel.

Giornata a libera disposizione per visite individuali e facoltative. Pranzo in Hotel.

Cena d'arrivederci in ristorante.

Pernottamento in Hotel.

## GIORNO 13

28 ottobre 2022

### **Partenza da Kathmandu**

Prima colazione in Hotel.

Trasferimento in aeroporto.

---

## **Quote di partecipazione**

### **Quote individuali di partecipazione in camera doppia**

#### **Quote**

Da 4 a 10 partecipanti

\$ 2.620,00

#### **Supplementi**

Suppl. camera singola	\$ 660,00
Estensione assicurativa zone remote	\$ 100,00
Quota volo Turkish Airlines in classe economica, tasse aeroportuali e fuel surcharge incluse (da riconfermare all'emissione) in bassa stagione a partire da euro	\$ 700,00
Quota volo Turkish Airlines in classe economica, tasse aeroportuali e fuel surcharge incluse (da riconfermare all'emissione alta stagione (dal 15/09 al 15/12) a partire da euro	\$ 1.000,00
Quota gestione pratica	€ 90,00

## NOTE

### Quote di partecipazione

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

Le quote di partecipazione sono espresse in Dollari Americani ed Euro, intese per persona.

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.

Sono escluse dalla "quota base di partecipazione" le tasse aeroportuali e l'eventuale sovrapprezzo carburante (fuel surcharge). Essendo tali costi estremamente variabili, sono indicati all'atto della prenotazione e verranno riconfermati all'emissione del biglietto aereo.

**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.

### **I voli domestici**

Sono frequenti i cambiamenti nell'orario dei voli, ritardi e cancellazioni con breve anticipo o senza preavviso. Pertanto può accadere che il volo previsto venga cancellato a causa di brutto tempo o che i tempi di volo siano differenti rispetto a quanto programmato e che i passeggeri debbano effettuare una stessa tratta con cambio di aeromobile.

Tutto ciò può comportare talvolta lunghe attese negli aeroporti o variazione del programma di viaggio, a causa di forza maggiore; in tal caso cercheremo di organizzare un programma alternativo o di adattare il programma di conseguenza.

L'aeromobile attualmente previsto per effettuare la tratta interna, da Kathmandu a Pokhara, non è ritenuto conforme alla regolamentazione dell'Unione Europea (Black List).

Sarà quindi richiesta, all'atto della conferma della prenotazione, la firma di una liberatoria.

### **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 45 giorni prima della partenza: 25% della quota di partecipazione
  - da 44 a 31 giorni prima della partenza: 45% della quota di partecipazione
  - da 30 a 10 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.

## **INCLUSO NELLA QUOTA**

- Trasferimenti privati da e per l'aeroporto di Kathmandu
- Tutti i trasferimenti, come indicati in programma, con autista locale
- Volo da Kathmandu a Pokhara, in classe economica, tasse aeroportuali incluse
- Franchigia bagaglio di 15 Kg (10 a bordo + 5 a mano)
- Pernottamenti in camera doppia standard in Hotel di categoria 4\* a Kathmandu e Pokhara
- Pernottamenti in camera doppia standard nei Lodges Ker & Downey's, durante il trekking
- Visita di Kathmandu, con guida locale parlante inglese (ingressi inclusi), come indicato in programma
- Guida esperta di montagna parlante inglese durante il trekking
- Trattamento di pensione completa dalla cena del 1° giorno alla prima colazione del 13° giorno
- I giorni di trekking includono: guida specializzata (parlante inglese), portatori (1 ogni 2 partecipanti - peso bagaglio consentito 12 kg per persona) con diaria, vitto, alloggio, abbigliamento ed equipaggiamento adeguato, disponibilità nei lodge di bastone, poncho per la pioggia, bottiglia d'acqua, cappello
- Ingresso al Parco dell'Annapurna
- 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 aerei internazionali da e per Kathmandu
- Quota gestione pratica (Euro 70,00)
- **Earth Viaggi protegge i propri Viaggiatori con UnipolSai 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)
  - **Garanzia Covid-19:** a copertura delle spese di rientro alla residenza (fino a € 1.500 per persona) e prolungamento del soggiorno (€ 100 al giorno per massimo 15 giorni) in caso di restrizioni dovute alla pandemia durante il viaggio
  - **Rimborso Spese Mediche in viaggio:** fino a € 30.000 per persona
  - **Bagaglio:** furto, rapina, scippo, incendio mancata riconsegna, fino a € 750. Spese di prima necessità per ritardata (12 H) o mancata riconsegna da parte del vettore, fino a € 250
  - **Annullamento Viaggio:** indennizzo della penale fino a € 10.000 per persona e € 50.000 per evento compreso Covid-19
  - **Interruzione Viaggio:** rimborso dei giorni non usufruiti, fino a € 5.000 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 per persona

- **Polizza Infortuni in viaggio:** € 150.000 per invalidità permanente o decesso, compreso il rischio volo (esclusi voli privati)

- Estensione zone remote: assistenza alla persona fino a un massimale di Euro 50.000,00, corrispondendo un premio di Euro 100,00 per persona;
  - Eventuali tasse d'ingresso per macchine fotografiche e videocamere (da regolarsi in loco)
  - Visto turistico obbligatorio d'ingresso in Nepal (circa Euro 35,00 da ottenere online o in loco)
  - Early check-in (prima delle ore 16) e late check-out (dopo le ore 10) negli Hotel, eccetto dove specificato
  - Escursioni e visite facoltative, non previste in programma
  - Equipaggiamento personale per il trekking
  - Mance al personale nepalese (prevedere circa 70/90 Usd)
  - 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 km<sup>2</sup>, 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 poichè i pascoli sono alti e i sentieri percorsi da escursionisti, portatori e bestiame. Oltre a bollire l'acqua è consigliabile disinfettarla con pastiglie di steridrololo, amuchina o similari.

## **Medicinali**

Trovare una farmacia "all'occidentale" é 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 alle 17 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

### **Letture 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'Himalaya 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.