



NEPAL

Nepal - Annapurna Everest Spectacular

Comfort Trek: "The big show"

Quote a partire da

prezzo su quotazione

Date di partenza

tutto l'anno

Giorni di viaggio

15

Caratteristiche di viaggio

Una splendida introduzione al trekking che unisce due tra le regioni himalayane più spettacolari del mondo. In un solo viaggio, avrete modo di assaporare vari aspetti tra cui la maestosità delle montagne più alte del mondo, la complessità degli stili di vita tradizionali dei villaggi del "sacro regno", la bellezza paesaggistica di Pokhara, il trambusto di Kathmandu e il fascino mistico di alcuni tra i tempi buddisti e hinduisti più venerati dell'Asia meridionale.

In questo itinerario potrete ammirare sia il Macchapuchre con l'Annapurna che il Sagarmartha, la Dea Madre Terra, il nome con cui è conosciuto l'Everest tra gli uomini sherpa del Khumbu.

Le giornate di escursioni prevedono brevi trekking e sistemazioni di strutture di massimo comfort.

Trip Facts

- Livello di difficoltà 
- Durata: 11 Giorni di trekking
- Massima Altitudine: 3840 m
- Gruppo: da 2 a 10 persone
- Guida trekking e accompagnatore turistico nepalesi
- Alloggi:
3 notti al Gokarna Forest Resort di Kathmandu;
6 notti presso gli Yeti Mountain Home Comfort Lodge;
4 notti presso i Ker and Downey Lodge
1 notte in Hotel a Pokhara

Trip Highlights

- Un'esperienza trekking con i migliori servizi possibili

- Sei giorni di trekking nella regione dell'Everest e cinque nella regione dell'Annapurna.

Programma di viaggio

GIORNO 01

Benvenuti in Nepal

Arrivo all'aeroporto di Kathmandu (1300 m). Incontro con la guida e trasferimento al Gokarna Forest Resort

GIORNO 02

Kathmandu - Lukla (2850 m) - Phakding (2610 m)

Trasferimento in aeroporto e volo per Lukla con vista delle catene di Langtang e Jugal, Rolwaling Himal, Gaurisankar e Menlumtse, e primo sguardo all'Everest.

Arrivo a Lukla e inizio del trekking per la porta del Khumbu, lungo sentieri di pietra attraverso la bassa foresta di rododendri e gli insediamenti agricoli lungo le sponde del fiume Dudh Koshi. Dopo l'enorme pietra di Thado Koshi si risale attraverso i numerosi chorten e mulini di preghiera verso la nostra destinazione: lo Yeti Mountain Home di Phakding (3 ore di cammino).

Tempo a disposizione per relax o passeggiate individuali.

GIORNO 03

Phakding - Namche Bazaar (3400 m.)

Prima colazione in lodge. Da Phakding proseguimento verso nord lungo la sponda occidentale del Dudh Kosi, fino alla cascata di Benkar (2710 m) e ai sensazionali panorami sul Thamserku (6623 m). Attraversamento del fiume sopra un ponte sospeso e proseguimento sulle pendici delle imponenti colline ricoperte di foreste di rododendri. Attraversando il Kyashar Khola, salita finale fino al villaggio di Monjo (2835 m) ed ingresso al Parco Nazionale

di Sagamartha. Breve ma ripida discesa di gradini di pietra e proseguimento nella vallata boscosa, passando più volte da una parte all'altra del fiume fino alla confluenza tra quello proveniente da Thame e quello proveniente dalla valle Khumbu Valley. Lunga ascesa verso Namche: è l'unica difficoltà nell'altrimenti moderata salita di oggi, ed una delle più ripide del viaggio. Già prima dell'arrivo a Namche, si inizia a godere delle prime vedute dell'Everest. Sosta in un coffee shops della cittadina, prima di terminare la salita per raggiungere lo Yeti Mountain Home lodge. La posizione è superba e regala la vista dall'alto di Namche e della valle fino alle creste frastagliate della catena del Kongde, mentre la magnifica cima del Thamserku (6623 m) svetta sullo sfondo. Favolosa visuale dell'Ama Dablam, del Lhotse e dell'Everest.

Cena e pernottamento in lodge.

GIORNO 04

Namche Bazaar e gli '8000

Giornata dedicata all'acclimatamento in questa affascinante cittadina himalayana con negozi e caffè locali. Accompagnati dalla guida è possibile raggiungere un paio di punti panoramici per vedere le "rockstar" del mondo della montagna: Lhotse, Nuptse e Ama Dablam, che circondano i lati della valle in un'imponente e impressionante arena naturale. Con fortuna si potrà vedere anche l'Everest.

GIORNO 05

Namche Bazaar - Thame (3820 m)

Proseguimento del trekking verso Thame (circa 5 ore) attraverso una foresta di pini e tipici villaggi Sherpa. Questo percorso, che collega il Nepal al Tibet attraverso il passo Nang La, nei pressi del Cho Oyu (8012 m), è la via storica utilizzata dagli Sherpa emigrati dal Tibet nel 1200. Pranzo a Thamo, villaggio d'origine dello sherpa Ang Rita, che detiene il record per aver scalato senza ossigeno e per 10 volte il Monte Everest. Si prosegue per Samden e, dopo aver attraversato il fiume Bhote Koshi si raggiunge il villaggio di Thame. Sistemazione allo Yeti Mountain Home.

GIORNO 06

Thame - Namche Bazaar - Monjo

Prima colazione in lodge. Trekking panoramico verso la capitale Sherpa di Namche Bazaar con fantastiche vedute dei picchi del Khumbu di fronte a noi.

Pranzo a Namche e proseguimento della discesa per arrivare allo Yeti Mountain Home lodge a Monjo. Cena e pernottamento.

GIORNO 07

Monjo - Lukla

Partenza per la città di Lukla attraverso Banker e Phakding (5 ore di cammino) e sistemazione allo Yeti Mountain Home Lukla.

GIORNO 08

Lukla - Kathmandu - Pokhara - Birethanti

Colazione in prima mattinata e volo spettacolare per Kathmandu.

Da qui, volo di 30 minuti per Pokhara. Anche questo volo è favoloso e regala gli scenari del Langtang, del Manaslu e dell'Annapurna. Incontro all'arrivo con la guide locali e transfer di un'ora per poi iniziare il trekking. Si percorre un sentiero lungo le pendici dell'Annapurna con vista circostante della Valle di Pokhara e discesa fino al Ker and Downey Sanctuary Lodge nella valle del Modi Khola. Pranzo al lodge e nel pomeriggio possibilità di visita al vicino villaggio di Birethanti (1025 m). In alternativa, riposo al lodge ed esplorazione della zona. Cena e pernottamento al lodge.

GIORNO 09

Pokhara - Landruk (1565 m)

Prima colazione al lodge. Piacevole mattinata di trekking lungo il Modi Khola (il fiume che sorge al Santuario dell'Annapurna), con visuali splendide della vetta dell'Annapurna e della sacra vetta "Coda di Pesce". Attraversamento del fiume su di un ponte sospeso, seguito da un'ora di trekking in un misto di tornanti e gradinate di pietra per arrivare al villaggio di

Landruk (1565 m). Landruk garantisce una vista grandiosa della catena dell'Annapurna. Arrivo al Ker and Downey La Bee Lodge per il pranzo. Possibilità di tour di questo stupendo insediamento montano con la guida.

Cena e pernottamento in lodge.

GIORNO 10

Landrung - Majgaon (1400 m)

Partenza verso Majgaon, il percorso passa attraverso la foresta di rododendri e i piccoli villaggi (3/4 ore di cammino). Arrivo e visita di una casa locale trasformata in museo nel villaggio di Tanchok. Sistemazione al Ker & Downey's Gurung.

GIORNO 11

Majhgaon - Dhampus (1650 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. Sistemazione al Ker & Downey's Basanta Lodge.

GIORNO 12

Dhampus - Pokhara

Prima colazione in lodge.

Breve discesa panoramica di circa un'ora e mezza lungo la collina fino ai terreni coltivati e alle casette sparpagliate nella vasta Valle di Yangdi Khola. Trasferimento privato in Hotel a Pokhara e sistemazione nelle camere riservate.

Pomeriggio a disposizione per visite libere e facoltative della città.

Cena e il pernottamento in Hotel.

GIORNO 13

Pokhara - Kathmandu

Prima colazione in Hotel.

Partenza in volo per Kathmandu. Arrivo e trasferimento al Gokarna Forest Resort. Pranzo. Tempo libero per relax o per visite libere e facoltative della capitale nepalese. Cena e pernottamento in Hotel.

GIORNO 14

Kathmandu

Prima colazione in hotel. Tour guidato di mezza giornata per visitare i principali luoghi della Valle di Kathmandu come il tempio delle scimmie di Swayanabath, il Tempio Hindu di Lord Shiva a Pashupatinath, piazza Durbar, e Boudhanath, lo stupa Buddista più grande del Nepal. Resto della giornata a disposizione per relax o ulteriori visite indipendenti per le strade di Kathmandu, affascinante mosaico di negozi, caffè e ristoranti, mercati alimentari, bancarelle ed una stupefacente quantità di templi e santuari colorati. Cena d'arrivederci in ristorante. Pernottamento in hotel.

GIORNO 15

Partenza da Kathmandu

Trasferimento in aeroporto.

NOTE

INCLUSO NELLA QUOTA

Trasferimenti privati da e per l'aeroporto di Kathmandu - Volo da Kathmandu a Lukla e ritorno, in classe economica - Volo da Kathmandu a Pokhara e ritorno, in classe economica - Franchigia bagaglio di 15 Kg - Tutti i pernottamenti in camera doppia presso gli Hotel/Lodge indicati in programma - Visita di Kathmandu, con guida locale parlante inglese (ingressi inclusi) - Guida esperta di montagna parlante inglese durante il trekking - Trattamento di pensione completa dalla cena del 1° giorno alla prima colazione del 15° giorno

ESCLUSO DALLA QUOTA

Voli intercontinentali - Pasti non previsti in programma - Equipaggiamento personale - Assicurazioni - Bevande, mance e spese personali - Visto d'ingresso in Nepal

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.