



NEPAL

# Nepal in occasione del Dashain Festival - Partenza 18 ottobre 2026

Tour di gruppo esclusivo EARTH con guida/accompagnatore locale parlante italiano

**Quote a partire da**

€ 3.100,00

**Date di partenza**

18/10/2026

**Giorni di viaggio**

13

## Caratteristiche di viaggio

Il **Dashain** è la festa più importante e sentita del Paese, in cui spiritualità, tradizione e gioia collettiva si fondono in un'atmosfera unica. Per oltre due settimane, città e villaggi si riempiono di colori, profumi e sorrisi, mentre famiglie e comunità si riuniscono per celebrare la vittoria del bene sul male.

Viaggiare in Nepal durante il Dashain significa entrare in contatto con l'anima più autentica del Paese: templi adornati, rituali antichi, aquiloni che danzano nel cielo e un senso diffuso di festa che coinvolge ogni angolo del territorio. È un'esperienza intensa e coinvolgente, capace di trasformare il viaggio in un incontro profondo con la cultura e le tradizioni nepalesi.

Il Nepal è un luogo incantevole e speciale dove poter vivere un'indimenticabile esperienza nella cultura himalayana, con la bella e caotica Kathmandu, ricca di templi buddisti e induisti, pagode e palazzi imperiali, mercati e quartieri immersi in atmosfere antiche. Nella Valle di Kathmandu si visiteranno **Patan e Bhaktapur**, antiche città-stato dal fascino medievale, dove i ritmi della vita quotidiana sembrano perdersi in un glorioso passato di re e divinità.

Si prosegue con la visita di località meno note al turismo, come il Tempio, Patrimonio dell'Unesco, di **Changu Narayan**, e il **Tempio di Dakshinkali** molto venerato, in onore della Dea Kali, dalle molteplici braccia. Visita della città di **Pokhara, adagiata sul lago Phewa ai piedi dell'imponente Annapurna**. Completa il viaggio l'escursione nel **Parco Nazionale di Chitwan**, dove si possono avvistare numerose specie animali tra cui il rinoceronte.

### In evidenza

- Partenza speciale in occasione del Dashain, la festa tradizionale più importante del Paese
- Nessun volo interno è previsto, il viaggio si sviluppa interamente via terra (tutte le compagnie aeree nepalesi sono inserite in black list)
- Visita e pernottamento nel villaggio Bandipur, l'antica anima medievale del Paese
- **Guida/Accompagnatore locale parlante italiano**

- Visita dei siti dichiarati Patrimonio dell'Umanità da parte dell'UNESCO, nella valle di Kathmandu
- Possibilità di godere, tempo permettendo, di splendide vedute delle più alte vette del mondo dall'Everest all'Annapurna, grazie ai pernottamenti a Pokhara
- I pernottamenti a Kathmandu sono previsti in un Hotel 4 stelle moderno, di charme, posizionato nel quartiere più vivace della città: Thamel

## Servizi

- Tutti i servizi sono **privati** ed esclusivi per i clienti EARTH
- Minimo 10 e **massimo 12 partecipanti**
- **I trasferimenti** sono effettuati con veicoli climatizzati
- Le sistemazioni sono previste in Hotel **4 stelle locali** e nell'unico esistente nel villaggio Newari di Bandipur
- Tutti i pasti indicati in programma sono previsti in **ristoranti locali e in Hotel.**

**Arricchiscono l'esperienza la scelta di ristoranti tipici, in location strategiche, per assaporare l'atmosfera e attraverso tutti i sensi.**

- **I trasferimenti previsti sono lunghi ed impegnativi**, non per le distanze da affrontare durante il giorno (massimo 180 km), ma per lo stato attuale del manto stradale e dei cantieri che interessano la strada che collega Kathmandu a Pokhara (via Chitwan e Bandipur).
- **Assistenza EARTH H24** per tutto il viaggio

---

## Programma di viaggio

GIORNO 01

18 ottobre 2026

### Partenza per Kathmandu

Partenza da Bergamo Orio al Serio con volo di linea Fly Dubai per Kathmandu (scalo a

Dubai).

Pasti e pernottamento a bordo.

## GIORNO 02

19 ottobre 2026

### **Arrivo a Kathmandu**

Arrivo nella capitale nepalese, situata in un'ampia vallata a 1340 metri di quota ai piedi della catena himalayana. Incontro con la nostra organizzazione e trasferimento in Hotel.

Sistemazione immediata (early check-in) nelle camere riservate e tempo a disposizione per relax. Pranzo e nel pomeriggio visita della città, con un circuito a piedi che tocca i principali siti: si attraversa il fiorente quartiere turistico di Thamel per approdare nella bella piazza Durbar Square, cuore pulsante della città. La piazza Durbar (palazzo), dichiarata patrimonio mondiale dell'UNESCO è un museo a cielo aperto, un mosaico di templi, pagode e santuari; una volta simbolo del potere con il suo Palazzo Reale è un vero gioiello architettonico. Anche se gli effetti del terremoto del 2015 sono, purtroppo, ancora evidenti, rimane il fascino di questa magnifica ed autentica piazza. Visita della residenza della Dea vivente Kumari, una bambina buddista che rappresenta la potente dea indù Taleju, nella speranza di poterla vedere nel cortile.

Proseguimento con la visita al Tempio di Swayambunath, Patrimonio dell'Umanità UNESCO, un antico complesso religioso situato in cima a una collina a ovest della capitale, conosciuto come Tempio delle Scimmie. Per i buddhisti nepalesi la collina di Swayambunath è uno dei più sacri luoghi di pellegrinaggio. L'immagine più grande del Buddha Sakyamuni in Nepal si trova su un alto piedistallo ed è ben visibile dalla città. La leggenda narra che una volta la valle di Kathmandu era un lago in cui la collina di Swayambhu esisteva come isola. In cima a quella collina c'era uno stupa di cristallo naturale. Buddha, visitando il luogo, ha dichiarato che era uno stupa che apprende i desideri e chi è toccato dal vento che passa sopra lo stupa riceve il seme della liberazione dal ciclo dell'esistenza. Tempo per godere della spettacolare vista sulla valle di Kathmandu.

Cena e pernottamento in Hotel.

## GIORNO 03

20 ottobre 2026

### **Kathmandu - Dashain Festival (il 9° giorno di Festival: Maha Nawami)**

Prima colazione in hotel.

L'intera giornata è dedicata all'osservazione del nono giorno del festival di Dashain.

Nei templi, la tensione sacra è palpabile — Maha Nawami è dedicato alla forza, alla protezione, al trionfo del bene sul male — e ogni rituale racconta una storia antica che continua a vivere nel presente.

Nella città di Kathmandu, sacerdoti tantrici induisti e buddisti Newari celebrano vari rituali tantrici in onore della dea Durga Bhawani negli Shaktipeeth, nei monasteri e presso la Dea Vivente Kumari. Anche lo Stato celebra una cerimonia chiamata Kot Puja all'interno del complesso reale. Questo giorno è anche conosciuto come il "giorno della caccia ai demoni", poiché si crede che i membri dell'esercito demoniaco sconfitto cerchino di salvarsi nascondendosi nei corpi di animali e uccelli. Per questo motivo vengono sacrificati nella convinzione che siano posseduti da spiriti maligni. In tutte le antiche città-stato della valle di Kathmandu, lo Stato apre al pubblico, una volta all'anno proprio in questo giorno, i templi dedicati alla dea Taleju Bhawani, con uomini, donne e bambini che si mettono in fila per rendere il loro omaggio annuale.

L'aria si riempie del profumo denso dell'incenso e del suono ritmico delle campane. È il giorno in cui la devozione raggiunge il suo apice: le divinità guerriere vengono onorate con rituali solenni, e ogni gesto sembra sospeso tra terra e divino.

Passeggiando tra le strade animate, si percepisce un forte mix di spiritualità e vita quotidiana: famiglie vestite a festa, altari decorati con fiori rossi e offerte.

Pranzo in ristorante; cena e pernottamento in Hotel.

## GIORNO 04

21 ottobre 2026

### **Kathmandu - Bhaktapur - Dashain (10° giorno di festival)**

Prima colazione in Hotel.

Trasferimento a Bhaktapur, la più bella città medievale del Nepal, chiamata anche la "città

del riso” o Badhgaon in nepalese, dalla splendida architettura del XVII secolo, una ricchezza di storia e di leggende. Il centro nevralgico della città è Durbar Square, un museo a cielo aperto, ancora simile a come doveva essere, vivissima non solo nei suoi splendidi monumenti, ma nelle sue case antiche, nelle botteghe artigiane, nei suoi mercati. Il centro città è iscritto al patrimonio mondiale dell'UNESCO dal 1979. Pur così vicine e con una storia simile, Kathmandu, Patan e Bhaktapur hanno ciascuna un'anima diversa che le caratterizza e le rende uniche. Si prosegue con la visita della piazza dei vasai, un altro gioiellino di vita reale quasi fuori dal tempo, in un contesto di bei palazzi antichi. Qui i vasai espongono in fila per terra, appoggiati a stuoie di paglia a perdita d'occhio, le loro merci finite e i semilavorati di argilla grigia ancora da cuocere. In questa città dove buddhismo e induismo si fondono così profondamente, ci sono i pittori dei famosi thangka, dipinti a mano su cotone e seta che riprendono immagini del Buddha e motivi di mandala, tanto più ricchi di dettagli e colori quanto maggiore è l'abilità dell'artista. Poi ci sono gli artigiani che producono strumenti musicali tradizionali, come i lunghi fiati fatti per risuonare a distanza tra le valli, a volte decorati con elementi di facce grottesche, di quei demoni così radicati in questa cultura e rappresentati anche dalle coloratissime maschere dagli occhi spiritati e dalle bocche spalancate, da appendere al muro per protezione.

Pranzo in un tipico ristorante “rooftop” affacciato sulla piazza principale.

Dopo pranzo partenza per Changu Narayan, uno dei templi più importanti di tutto il Nepal e dichiarato patrimonio mondiale dell'UNESCO. Una piacevole passeggiata nel paese conduce al Tempio, in cima alla collina: da qui, oltre il bosco di pini, si apre uno splendido panorama della valle incorniciata dall'Himalaya. Narayan o Vishnu è il Dio protettore della creazione nell'Induismo, ed è noto ai più appunto come il Creatore. Il tempio a lui dedicato è descritto essere uno dei più antichi di tutta la Valle. Nel Buddhismo Changu Narayan è invece venerato per il Bodhisattwa Avalokiteswara, il Bodhisattwa della Compassione di cui il Dalai Lama è incarnazione sulla terra. Il Bodhisattwa Avalokiteswara si vede ben distinto dalle figure induiste su una scultura in pietra dietro il tempio mentre Vishnu, sul suo veicolo Garuda, sta nel cortile del tempio.

Il tempio, che racchiude in sé 1700 anni di storia nepalese, è decorato con alcuni tra i più preziosi lavori di scultura, intaglio e forgiatura di tutta la valle.

Al termine della visita trasferimento in una residenza locale per partecipare alla celebrazione

della "tika": è uno dei simboli più intensi e significativi della tradizione nepalese: un segno rosso, spesso mescolato con riso e yogurt, che viene delicatamente posto sulla fronte come benedizione. Durante il Dashain, rappresenta protezione, prosperità e il legame profondo tra generazioni, quando i più anziani la donano ai più giovani accompagnandola con auguri e gesti di affetto. Un piccolo rito, ma carico di significato, che racchiude tutta l'essenza spirituale e familiare della festa.

La cena è prevista presso la famiglia ospitante, dove si ha l'opportunità unica di assaporare la cucina locale dal gusto casalingo.

Trasferimento in Hotel per il pernottamento.

GIORNO 05

22 ottobre 2026

### **Kathmandu - Chitwan**

Prima colazione in Hotel.

Lungo trasferimento verso la pianura del Terai per raggiungere il Parco Nazionale di Chitwan (circa 6/7 ore di strada dissestata, con cantieri).

Arrivo e sistemazione in Lodge, pranzo e tempo per relax.

Pomeriggio dedicato alla visita (a piedi o in bicicletta se disponibile in Hotel) dei villaggi Tharu, con case fatte in bambù, argilla e paglia. Si crede che i Tharu siano stati i primi abitanti della Regione del Terai e che discendano dai Rajput del Rajasthan o, addirittura, dalla dinastia reale dei Sakya, la famiglia del Buddha. Per secoli questa etnia ha abitato la regione pianeggiante del Terai pacificamente, riunita in piccoli villaggi con stretti vincoli familiari. Senza leggi scritte, senza altra forma di scambio che il baratto e la consuetudine di lavorare i campi, senza cognizione alcuna dell'esistenza di un sistema statale composto di caste o di tasse da versare, senza normative scritte ma con usanze ataviche tramandate di generazione in generazione. Le terre che coltivavano erano sufficienti alla vita della comunità ed il rimanente terreno disponibile, nonostante fosse particolarmente fertile, era lasciato alla foresta. A consentire una vita relativamente serena e semplice ai Tharu è stato il fatto (sino al 1962) di essere geneticamente immuni alla malaria che infestava da sempre le terre da loro abitate e che, pur essendo molto ambite dal resto della popolazione nepalese, di fatto non potevano esservi creati altri insediamenti.

Ma nel 1962, debellata la malaria, il Terai divenne territorio di conquista e di un enorme movimento di immigrazione. Vennero abbattute grandi aree di foresta e, con l'occupazione del suolo (regolamentato da contratti scritti di dubbio valore e legalità), ai Tharu furono espropriate le terre in cui erano nati e vissuti da moltissime generazioni: furono di conseguenza costretti con la forza a coltivare in condizione di schiavitù gli stessi campi che, sino a poco tempo prima erano loro ma che non potevano dimostrare di possedere non avendo alcun documento che lo attestasse.

Nel volgere di pochi anni, quella che originariamente era una pianura ricoperta di foreste infestata dalla malaria, divenne una sterminata risaia ed i Tharu vennero degradati a "Kamaiya", una atroce e spietata forma di schiavitù (dato che i debiti non possono essere estinti con la morte del contraente, la condizione di schiavitù passa di generazione in generazione).

Nel 2000 il Governo nepalese, dietro le forti pressioni di ActionAid Nepal, ha emanato una legge (Bonded Labour Prohibition Act) che abolisce questa ignobile forma di schiavitù e che designa la struttura governativa come responsabile e garante della gestione degli alloggi, dell'impiego e delle attività volte a generare reddito a favore degli ex schiavi, oltre a garantire la punibilità di coloro che utilizzassero ancora i Kamaiya come schiavi per debito e la distribuzione gratuita di piccoli lotti di terra da coltivare (circa 400 metri quadrati di terra, con l'aggiunta del legname da costruzione per realizzare una casa degna di questo nome): ma, ironia della sorte, la maggior parte dei Kamaiya liberati non risulta mai registrata all'anagrafe e questa circostanza, oltre al diffuso analfabetismo, ha reso di fatto impossibile rivendicare i diritti sanciti dalla legge.

Le esigue e direi ridicole dimensioni dei terreni concessi dal Governo ad una parte di questo Popolo non consente ad una famiglia di coprire il fabbisogno alimentare se non per appena tre mesi l'anno. La conseguenza è che gli uomini sono costretti ad emigrare, soprattutto in India, per cercare un lavoro. Pertanto le donne, i bambini e gli anziani sono gli unici abitanti dei villaggi per gran parte dell'anno.

Cena e pernottamento in Lodge.

GIORNO 06

23 ottobre 2026

## **Parco Nazionale del Chitwan**

Prima colazione in Lodge.

Il Parco nazionale reale di Chitwan è il più antico del Nepal. Fu creato nel 1973 e divenne patrimonio dell'umanità nel 1984. Il parco è ricco di flora e fauna, tra cui una delle ultime popolazioni di rinoceronte indiano a corno unico e di tigre del Bengala, oltre ad elefanti, leopardi, orsi e coccodrilli.

Partenza in mattinata e attraversamento del fiume su barche tipiche ed artigianali in legno di Sal.

E' severamente vietato mettere le mani in acqua: il fiume è infatti abitato dai coccodrilli. La loro presenza viene segnalata da alcune paia di occhietti che spuntano dal pelo dell'acqua. Il coccodrillo gaviaie può raggiungere i 4,5 metri di lunghezza, per un peso che oscilla fra il quintale e mezzo e i due quintali e mezzo. Ha una caratteristica bocca stretta e allungata che non fa complimenti con i suoi oltre cento denti appuntiti. Questo temibile rettile sta rischiando seriamente l'estinzione, complici una caccia indiscriminata, pratiche di pesca non sostenibili e l'inquinamento dei sistemi fluviali in cui vive.

Attraversato il fiume, una piacevole passeggiata immersa nella natura — tra sentieri ombreggiati e un suggestivo ponticello di assi di legno — conduce al Gharial Conservation Breeding Center, un luogo affascinante dedicato alla tutela di una delle specie più rare al mondo. La visita di questa struttura consente di vedere, da molto vicino, centinaia di esemplari in diversi stadi di crescita. Le uova di gaviaie vengono cercate nelle rive del fiume, dove le madri le hanno nascoste, e portate al centro per l'incubazione in sicurezza, al fine di aumentare la popolazione di questo raro coccodrillo. Dopo circa 3 mesi, i minuscoli coccodrilli rompono i loro gusci per iniziare una nuova vita. Rimangono nelle piscine del centro fino all'età di circa 4 anni, dopodiché vengono rilasciati in natura. L'attività, oltre al monitoraggio della crescita dei piccoli, contempla anche un controllo post-rilascio. Azioni alle quali si affianca una campagna di educazione ed informazione della popolazione, perché comunque la pelle dei rettili rappresenta ancora una risorsa economica non indifferente. Al termine della visita rientro al Lodge per il pranzo e tempo per relax.

Nel pomeriggio escursione in Jeep (con ranger parlante inglese e mezzi aperti del Lodge) alla ricerca degli animali del Parco. Con un po' di fortuna si potrà avvistare anche da distanze

ravvicinate il rinoceronte indiano. Le sue dimensioni sono inferiori a quelle del rinoceronte bianco africano (è alto tra i 173 ed i 204 centimetri, può misurare 396 centimetri di lunghezza e pesare mediamente circa 1600 kg) e la sua particolarità è il suo unico e piccolo corno. Bello, tozzo e un poco goffo si concede agli "scatti" dei turisti senza preoccuparsi troppo. Non è comunque consigliato avvicinarsi troppo in quanto, nonostante la stazza, può correre alla velocità di 40 km/h per brevi tratti ed è anche un buon nuotatore. È invece molto difficile avvistare la tigre del bengala (ma c'è chi ci riesce) nonostante negli ultimi anni la popolazione all'interno di questo parco sia aumentata del 20%.

Al tramonto si rientra in Lodge.

Pensione completa e pernottamento in Lodge.

## GIORNO 07

24 ottobre 2026

### **Chitwan - Pokhara**

In primissima mattinata escursione in Jeep (con ranger parlante inglese e mezzi aperti del Lodge) alla ricerca degli animali del Parco.

Prima colazione in Lodge.

Trasferimento per raggiungere Pokhara (6/7 ore di strada dissestata, con cantieri).

Pranzo libero lungo il percorso.

Arrivo nella seconda città del Nepal, posta sulle rive del lago Phewa Tal, nel panorama straordinario del massiccio dell'Annapurna e del Machhapuchhare e sistemazione nelle camere riservate.

Cena e pernottamento in Hotel.

## GIORNO 08

25 ottobre 2026

### **Pokhara**

Prima colazione.

Giornata dedicata alla visita di Pokhara, dal Tempio di Bindebasini, centro dell'attività religiosa nel vecchio bazar, dedicato alla Dea Bhagawati (un'altra manifestazione di Shakti), il

villaggio Tibetano, un campo di profughi dove dal 1959 un gruppo di rifugiati tibetani ha vissuto in Nepal.

Si prosegue con un'escursione in barca (circa un'ora) sul lago Phewa.

Pranzo in ristorante posto sul lungo lago (menù fisso).

Proseguimento con la visita del World Peace Pagoda: un enorme stupa buddista, situato in cima a una collina (Rani Ban), simbolo della pace, dove sono stati installati gli enormi idoli del Signore Buddha dal Giappone, dallo Sri Lanka e dalla Thailandia.

Si conclude la giornata assistendo all'aarti puja (la preghiera della sera) sulle sponde del lago.

Rientro in Hotel e tempo per relax.

Cena libera e pernottamento in Hotel.

## GIORNO 09

26 ottobre 2026

### **Pokhara - Sarangkot - Bandipur**

Partenza la mattina presto per ammirare l'alba dalla collina di Sarangkot, punto d'osservazione delle principali e meravigliose vette himalayane del complesso dell'Annapurna.

Colazione su terrazza panoramica.

Proseguimento per Bandipur (4 ore di strada dissestata, con cantieri).

All'arrivo, trasferimento al semplice Hotel (il mezzo non avrà accesso alla strada cittadina, bisognerà trasportare per qualche metro le valige).

Pranzo e pomeriggio dedicato alla visita del villaggio medievale di Bandipur, graziosa cittadina dall'atmosfera medievale, considerata come la massima espressione della cultura Newari.

Cena e pernottamento in Hotel.

## GIORNO 10

27 ottobre 2026

### **Bandipur - Kathmandu**

Prima colazione in Hotel.

Partenza per Kathmandu (5/6 ore di strada dissestata, con cantieri).

Arrivo in Hotel, sistemazione nella camera riservata e tempo per relax.

Si conclude la giornata con la visita dello Stupa di Boudhanath, uno dei luoghi più sacri di Kathmandu, alto 36 metri e con un diametro di 120, è uno dei più alti del Nepal e fra i più grandi al mondo. Costruito nel V secolo con quattro paia di occhi del Buddha che guardando le quattro direzioni cardinali, simboleggiano la consapevolezza e la vigilanza sul loro Karma. Progettato per replicare il tibetano Gyangtse, lo stupa fu rinnovato dai sovrani di Licchavi nell'VIII secolo. La posizione dello stupa è interessante in quanto un tempo si trovava sull'antica rotta commerciale verso il Tibet ed è stato qui che i mercanti tibetani si riposarono e offrirono preghiere per molti secoli. È uno dei maggiori siti di pellegrinaggio per buddisti di tutto il mondo. Durante la visita si partecipa alla cora (la circumnavigazione) attorno allo stupa accompagnando i pellegrini buddisti, girando le ruote di preghiera che adornano la base del monumento. Vi sono oltre 50 gompas (conventi tibetano) attorno al Buddha. A partire dal 1979, Buddha Stupa è un sito del patrimonio mondiale dell'UNESCO. Cena in uno dei numerosi ristorantini nel quartiere tibetano, che dall'alto dei tetti offrono una meravigliosa vista sullo Stupa illuminato.

Pernottamento in Hotel.

## GIORNO 11

28 ottobre 2026

### **Kathmandu**

Prima colazione in Hotel.

In mattinata visita di Dashinkhali, località poco turistica, estremamente suggestivo a tratti inquietante, per la visita al Tempio dedicato alla Dea Kali, la dea dalle molte braccia. Vedere i riti a lei dedicati è una esperienza unica.

Attraversato un ponte sospeso sulla confluenza di due fiumi, il Kharpa Khola e il Sanimal Khola si percorrere una strada contornata da bancarelle con frutta, verdure e tante ghirlande di fiori, le offerte da portare alla dea. Il tempio è nascosto in una gola che si raggiunge scendendo un ripida scalinata; la vegetazione che lo circonda è estremamente rigogliosa e il luogo è davvero piacevole da visitare.

Il tempio della Dea Kali è induista ed è dedicato a Kali; essa è una delle tante manifestazioni

della dea Parvati e la più sanguinaria di tutte.

Proseguimento con la visita di Patan, una delle maggiori città del Nepal e considerata la più antica tra le città reali nella valle di Kathmandu. La sua piazza principale, Durban Square, è stata dichiarata Patrimonio dell'Umanità da parte dell'UNESCO grazie ai capolavori che racchiude: numerosi templi, i più costruiti attorno al 1600, in pieno periodo Malla. La costruzione di questi edifici prevede l'unione di mattoni e travi di legno finemente intarsiati, mentre in alcuni è stato impiegato il marmo. La piazza è il luogo prediletto dalla popolazione locale per incontrarsi, per salutarsi, scambiarsi qualche parola o semplicemente sedersi su uno dei gradini dei tanti templi presenti e guardare la folla che vi scorre sotto. Il bello però di questa località è camminare anche nelle vie laterali e scoprire uno stile di vita rilassato e frugale della sua popolazione. Visita del Museo che ha recentemente aperto nuove sale e cortili spettacolari all'interno del palazzo reale.

Pranzo libero.

Nel pomeriggio visita al Tempio di Pashupatinath, uno dei templi induisti più importanti di tutto il subcontinente indiano, dedicato a Pashupati, il signore del bestiame collegato a Shiva, l'Essere Supremo dello shivaismo, il distruttore del male e il trasformatore all'interno della Trimurti.

In questa ampia area vengono cremati i defunti, sulle rive del fiume sacro Bagmati che scorre attraverso il Tempio dividendolo in due lati. Si ritiene che fare un bagno sacro su questo fiume lavi i peccati. Non è possibile accedere all'interno del Tempio, dedicato solo ai fedeli, ma la visita della parte esterna assicura un'esperienza unica ed intensa, vivendo i rituali funebri e la fede come viene vissuta dai locali e dai pellegrini provenienti da diverse parti dell'Asia.

Cena tradizionale nepalese (6 portate) presso il ristorante Krishnarpan all'interno dell'Hotel Dwarika's di Kathmandu.

Pernottamento in Hotel.

**GIORNO 12**

**29 ottobre 2026**

**Kathmandu - Panuati - Namobuddha - Rientro in Italia**

Prima colazione in hotel.

Trasferimento a Panauti, una città tranquilla, che sorge sul fiume Bagmati alla confluenza di due fiumi: Roshi Khola e Punyamati Khola.

Facente parte del Regno del Nepal dal XIII secolo, insieme a Kathmandu, Patan e Bhaktapur. Precedentemente era un piccolo stato che il re Bhupatindra Malla diede alla sorella come dote.

Vantando una lunga storia, che risale al I secolo d.C., la città sorgeva su quella che era la via del sale tra il Tibet e l'India.

Per i nepalesi Panauti è un luogo sacro, per la loro religione basta una visita o un'abluzione per liberare il fedele da peccati e ansie. Per i nepalesi è anche il luogo per il loro ultimo viaggio. Così come a Pashupatinath, anche qui ci sono i ghat per le cremazioni. Queste acque infatti confluiscono nel Bagmati, che a sua volta sfocia nel Gange.

Proseguimento verso il monastero di Namobuddha, per respirare un'ultima volta la serenità e la pace dell'atmosfera nepalese. Arroccato su una collina silenziosa, il monastero di Namobuddha è un luogo di profonda spiritualità, dove il tempo sembra rallentare. Tra bandiere di preghiera che danzano nel vento questo sito sacro racconta un'antica leggenda di compassione e sacrificio. La visita regala panorami mozzafiato sulla valle e un'intima connessione con l'anima più autentica del Nepal. Pranzo in ristorante. Rientro in Hotel e tempo per relax (camere in day use fino al trasferimento in aeroporto) o per l'ultimo shopping. Cena in Hotel e trasferimento in aeroporto in tempo utile (3 ore prima) per la partenza del volo di rientro in Italia.

GIORNO 13

30 ottobre 2026

### **Arrivo in Italia**

Partenza con volo Fly Dubai per Bergamo Orio al Serio con arrivo in tarda mattinata.

---

## **Quote di partecipazione**

## Quote individuali di partecipazione in camera doppia

### Quote

10 partecipanti	€ 3.100,00
-----------------	------------

### Supplementi

Suppl. camera singola	€ 680,00
-----------------------	----------

Tasse aeroportuali e fuel surcharge (importo da riconfermare all'emissione del biglietto aereo)	€ 400,00
---	----------

Partenze da altri aeroporti	in aggiornamento
-----------------------------	------------------

Quota gestione pratica	€ 90,00
------------------------	---------

## INCLUSO NELLA QUOTA

- Assistenza telefonica (help line) per partenza dall'aeroporto di Bergamo Orio al Serio
- Voli con la compagnia aerea low cost Fly Dubai da Orio al Serio a Kathmandu, via Dubai, e ritorno, come da programma, in classe economica (classe speciale di gruppo Tour Operator)
- Franchigia bagaglio: 30 Kg di bagaglio registrato più 1 solo bagaglio a mano di massimo 7 kg
- Tutti i trasferimenti con veicolo privato dotato di aria condizionata (ac-COASTER)
- Pernottamenti in camera doppia in Hotel di categoria locale 4\* sopra indicati (o similari) e in semplice hotel 2 stelle a Bandipur
- Early check-in in Hotel a Kathmandu, il 19 ottobre
- Camera in day use in Hotel a Kathmandu, il 29 ottobre
- Trattamento di pernottamento e prima colazione a Kathmandu e Pokhara
- Trattamento di pensione completa al Parco Chitwan e Bandipur
- Pranzo e cena in Hotel a Kathmandu, il 19 ottobre
- Pranzo in ristorante locale a Kathmandu, il 20 ottobre

- Cena in Hotel a Kathmandu, il 20 ottobre
- Pranzo a Bhaktapur, il 21 ottobre
- Cena in casa locale a Kathmandu, il 21 ottobre
- Cena in Hotel a Pokhara, il 24 ottobre
- Pranzo in ristorante sul Lago a Pokhara, il 25 ottobre
- Prima colazione presso il Sarangkot Mountain Lodge, il 26 ottobre
- Pranzo in Hotel a Kathmandu, il 27 ottobre
- Cena presso il ristorante dell'Hotel Tibet International, il 27 ottobre
- Cena tradizionale nepalese (6 portate) presso il ristorante Krishnarpan all'interno dell'Hotel Dwarika's di Kathmandu, il 28 ottobre
- Pranzo in ristorante a Dhulikhel, il 29 ottobre
- Cena in Hotel a Kathmandu, il 29 ottobre
- Visite ed escursioni, compresi gli ingressi
- Escursioni nel Parco Chitwan con Ranger locali parlanti inglese e mezzi forniti dall'organizzazione del Lodge (le jeep sono scoperte, a 9 posti e condivise dagli ospiti dell'Hotel; i gruppi maggiori di 8 partecipanti verranno divisi in 2 jeep)
- **Guida/accompagnatore locale parlante italiano per tutto il viaggio in Nepal**
- Assistenza Telefonica Earth Viaggi (servizio attivo H24)
- Assistenza dei nostri uffici corrispondenti in loco
- Guida Ed. Polaris (per camera)
- Zainetto da viaggio, EARTH/Eastpak

## **ESCLUSO DALLA QUOTA**

- Tasse aeroportuali e fuel surcharge (Euro 400,00, importo da riconfermare all'emissione del biglietto aereo)
- Quota gestione pratica
- Visto turistico obbligatorio d'ingresso in Nepal (circa Euro 30,00 da ottenere online e pagare in loco)
- Tasse d'Ingresso delle apparecchiature fotografiche nei luoghi turistici (da pagare in loco)
- Early check-in e late check-out in Hotel, dove non esplicitamente indicato
- 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

## **VOLI**

18 ottobre	FZ 1574	Bergamo Orio al Serio - Dubai T3	13:40 - 22:00
19 ottobre	FZ 1133	Dubai T3 - Kathmandu	02:10 - 08:05
30 ottobre	FZ 574	Kathmandu - Dubai T2	00:45 - 04:15
30 ottobre	FZ 1573	Dubai T3 - Bergamo Orio al Serio	07:30 - 11:30

## **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 **marzo 2026**.

Le quote di partecipazione sono espresse in Euro e intese per persona.

Le tariffe aeree sono state calcolate in base ad una specifica classe di prenotazione e compagnia aerea, in partenza da Bergamo.

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

Per questa partenza, in deroga alle Condizioni Generali di Contratto, nessun adeguamento valutario verrà applicato. Una variazione delle tariffe dei trasporti o dei costi dei servizi 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. 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.

**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 10 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 sul sito [www.earthviaggi.it](http://www.earthviaggi.it), al consumatore che receda dal contratto prima della partenza, fatta eccezione per i casi elencati al primo comma dell'articolo 9 (delle Condizioni Generali di Contratto di vendita di Pacchetti Turistici) e indipendentemente dal pagamento dell'acconto previsto dall'articolo 7, 1° comma (delle Condizioni Generali di Contratto di vendita di Pacchetti Turistici) e tranne ove diversamente specificato in seguito e/o in fase di conferma dei servizi, saranno addebitati a titolo di penale:

- La quota gestione pratica;
- Le seguenti percentuali sulla quota viaggio:
  - fino a 93 giorni prima della partenza: 30% della quota di partecipazione
  - da 92 a 63 giorni prima della partenza: 60% della quota di partecipazione
  - da 62 a 33 giorni prima della partenza: 85% 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 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 monzone. 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 dhal ( 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.