



NEPAL
Nepal - Everest Experience

Comfort Trek

Quote a partire da

prezzo su quotazione

Date di partenza

tutto l'anno

Giorni di viaggio

15

Caratteristiche di viaggio

Dal maestoso Everest alla mistica valle di Kathmandu, il Nepal è veramente un paese incantato. Everest Experience è un trekking nel cuore dell'Himalaya, immersi nella natura, con sistemazioni essenziali ma confortevoli, che consente di avere il tempo e lo spazio per poter cogliere appieno la magia di questa terra e di godere della ricchezza dell'offerta Nepalese.

Iniziando e terminando il nostro viaggio a Kathmandu, si ha l'opportunità di scoprire alcuni dei più importanti palazzi e templi Hindu e Buddisti del mondo, e di esplorare le strade della favolosa area di Thamel, con il suo labirinto di viuzze piene di negozi e di locali.

In volo arriviamo direttamente nell'alto Khumbu, da dove parte un trekking fantastico ai piedi di alcune delle montagne più alte del mondo, tra cui la stessa Sagamatha, Dea Madre della Terra, nome nepalese dell'Everest.

Seguendo i sentieri classici della valle di Kumbu, ripercorreremo le orme dei migliori Sherpas e degli alpinisti più famosi del mondo.

Le mattine, accompagnati da un team di esperte guide locali e Sherpas, sono dedicate al trekking.

Raggiunti gli Yeti Mountain Home luxury lodge e i lodge locali dove si pernotta, abbiamo a disposizione tempo libero per rilassarci, ammirando il meraviglioso paesaggio che ci circonda o per esplorare il territorio.

Per finire, l'incredibile esperienza di volare a bordo di un elicottero dai piedi dell'Everest fino a Lukla.

Trip Facts

- Livello di difficoltà 
- Durata: 10 Giorni di trek
- Massima Altitudine: 5545 m
- Gruppo: da 4 a 10 persone
- Guida: accompagnatore turistico Nepalese parlante inglese.

Programma di viaggio

GIORNO 01

Arrivo a Kathmandu

Arrivo all'aeroporto di Kathmandu (1300 m), incontro con la nostra organizzazione e trasferimento al Gokarna Forest Resort. Pernottamento in hotel.

GIORNO 02

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

3 ore di trekking

Prima colazione in hotel. Trasferimento in aeroporto e volo di 30 minuti circa per Lukla.

Arrivo e incontro coi portatori e pranzo presso lo Yeti Mountain Home Lodge.

Inizio del trekking in direzione di Phakding.

Il sentiero passa dai pascoli degli Sherpa, con numerosi villaggi e tea houses lodge semplici dove è possibile fare una sosta per bere qualcosa e incontrare altri viaggiatori. Lungo il tragitto si vedono diverse rocce laboriosamente incise con le preghiere nell'evocativa scrittura tibetana e i mulini di preghiera di ogni grandezza. Ovunque nella valle sventolano le preghiere sulle bandiere colorate. Dopo 2-3 ore di cammino si arriva al fiume Dudh Koshi, nei pressi del quale si trova lo Yeti Mountain Home di Phakding.

Cena e pernottamento in Lodge.

GIORNO 03

Phakding - Monjo (2835m)

2 ore di trekking

Prima colazione in Lodge e partenza lungo la sponda destra del Dudh Koshi superando il villaggio di Phakding, per poi attraversare il fiume sul primo dei numerosi ponti sospesi che si percorreranno. Si passano piccoli villaggi nella foresta di pini prima di ammirare

l'imponente Thamserku (6623 m) che si staglia di fronte a noi. Proseguendo lungo i sentieri boschivi e ponti oscillanti, si giunge al villaggio di Monjo. Al di sopra del villaggio è situato lo Yeti Mountain Home Lodge, con una vista spettacolare del Thamserku e del Kusum Kangri. Pranzo al Lodge e possibilità di esplorare con la guida i villaggi e le valli circostanti. Cena e pernottamento in Lodge.

GIORNO 04

Monjo - Namche Bazaar (3440 m)

4/5 ore di trekking

Prima colazione in Lodge e breve camminata fino all'entrata del Sagarmatha National Park. Da qui si prosegue per circa 40 minuti ancora lungo il Dudh Khosi prima di attraversare il Bhote Khosi ed iniziare la salita verso la capitale Sherpa di Namche Bazaar. Passando tra i negozietti e le bancarelle colorate la salita continua poi sulla gradinata di pietra che porta al meraviglioso Yeti Mountain Home Lodge.

Superati i 3000 metri di quota è importante concedersi il tempo per l'acclimattamento. Relax e una tazza di tè o di caffè oppure un massaggio alla Spa.

Cena e pernottamento in Lodge.

GIORNO 05

Escursione a Namche Bazaar

Namche Bazaar è nascosta tra due creste in mezzo ai picchi giganti del Khumbu. Questo luogo è un antico mercato dove avviene il commercio di oggetti e prodotti provenienti anche da luoghi lontani come il Tibet e oggi vanta un'abbondanza di lodge, caffè, bar e negozi di souvenir.

Non lontano dal nostro lodge si trova il museo internazionale della Cultura Sherpa e i villaggi tradizionali di Kunde e di Kumjung. La posizione è inoltre superba perché regala la vista dall'alto di Namche e, al di là della valle, della catena del Kongde, con il picco magnifico del Thamserku (6623 metri) che svetta sullo sfondo. Breve camminata per godersi la vista dell'Ama Dablam, una delle montagne più belle di tutto il Nepal, del Lhotse e dell'Everest. Cena e pernottamento in lodge.

GIORNO 06

Namche Bazaar - Thame (3440m)

5 ore di trekking

Prima colazione in Lodge e trekking di 2-3 ore in mezzo alle foreste di abeti rossi, ginepri e pini fino all'arrivo al villaggio di Thamo. Questo sentiero è poco battuto e si nota subito la differenza, ma è un sentiero molto importante che conduce, attraverso il Nangpa La, in Tibet e alla cima Cho Oyu (8012 m).

Pranzo a Thamo, villaggio nativo di Ang Rita, lo Sherpa che ha scalato l'Everest senza ossigeno dieci volte.

Due ore di cammino e si arriva ad una gola nella quale il Bhote Khosi scorre fragorosamente, attraversamento del ponte robusto che scavalca il fiume e arrivo a Thame (3800 m). Questo importante villaggio è la casa di molti alpinisti famosi, come Tensing Norgay, il primo uomo che arrivato sulla cima del Monte Everest, insieme a Sir Edmund Hillary e lo Sherpa Apa che l'ha scalato almeno 18 volte. E' un villaggio molto pittoresco e ha un monastero, il Nyingmapa Gompa, costruito nel XVI secolo dal Lama Rowla Dorje.

Arrivo allo Yeti Mountain Home Lodge, con le sue viste mozzafiato del Thamserku e del Kusum Kanguru. Cena e pernottamento in Lodge.

GIORNO 07

Escursione a Thame

Prima colazione in Lodge ed inizio della giornata dedicata alle escursioni e all'acclimatamento.

Cammino con andatura costante necessaria per percorrere il sentiero ripido che porta al Monastero di Thame. Lo splendore degli interni del gompa decorato in stile tradizionale vale la fatica della salita. Tempo per ammirare il monastero ed il paesaggio, e possibilità di estendere l'acclimatamento salendo sul versante del Sumdur Peak, dal quale si hanno viste magnifiche dei monti Teng Kangpoche, Kongde ed Everest.

Ritorno al Lodge, cena e pernottamento.

GIORNO 08

Thame - Khumjung (3780m) - Tengboche - Deboche (3820m)

6 ore di trekking

Prime colazioni in Lodge. Trekking fino al villaggio di Khumjung.

Il giorno successivo si prosegue in trekking fino a Tengboche-Debuche.

Salita fino alla cima della dorsale per godere della vista spettacolare del Thamserku, del Kantega e del Kusum Kangru. Proseguimento verso il Dudh Koshi con vedute dell'Ama Dablam, dell'Everest, del Nuptse e del Lhotse. Lieve discesa e termine del sentiero che conduce verso Gokyo. Passando dai villaggi di Trashinga e Phunki Tenga, la salita in direzione di Tengboche è inizialmente piuttosto ripida. Verso l'arrivo, si oltrepassa l'entrata di pietra costruita dal Lama, che rappresenta l'ingresso di Tengboche.

Questo luogo è perfetto per godersi il tramonto sublime sull'Everest e l'Ama Dablam.

Proseguimento di un'ora circa fino a Deboche.

Cene e pernottamenti in Lodge.

GIORNO 09

Thame - Khumjung (3780m) - Tengboche - Deboche (3820m)

6 ore di trekking

Prime colazioni in Lodge. Trekking fino al villaggio di Khumjung.

Il giorno successivo si prosegue in trekking fino a Tengboche-Debuche.

Salita fino alla cima della dorsale per godere della vista spettacolare del Thamserku, del Kantega e del Kusum Kangru. Proseguimento verso il Dudh Koshi con vedute dell'Ama Dablam, dell'Everest, del Nuptse e del Lhotse. Lieve discesa e termine del sentiero che conduce verso Gokyo. Passando dai villaggi di Trashinga e Phunki Tenga, la salita in direzione di Tengboche è inizialmente piuttosto ripida. Verso l'arrivo, si oltrepassa l'entrata di pietra costruita dal Lama, che rappresenta l'ingresso di Tengboche.

Questo luogo è perfetto per godersi il tramonto sublime sull'Everest e l'Ama Dablam.

Proseguimento di un'ora circa fino a Deboche.

Cene e pernottamenti in Lodge.

GIORNO 10

Deboche - Dingboche (4410m)

5/6 ore di trekking

Prima colazione in Lodge. Il sentiero passa attraverso i villaggi di Deboche, Minlinggo, Pangboche, Imjastse e regala visuali splendide dell'Ama Dablam, l'Island Peak, ol Kantega, il Nuptse e il Lhotse.

Arrivo al grazioso villaggio di Dingboche, racchiuso tra le sue mura di pietra.

Cena e pernottamento in Lodge.

GIORNO 11

Dingboche - Lobuche (4940m)

6/7 ore di trekking

Prima colazione in Lodge. Poco dopo l'inizio del trekking, in direzione Lobuche, si arriva ad un Chorten situato al di sopra del villaggio di Pheriche. Il percorso offre viste maestose dei monti Tawache, Ama Dablam e Nuptse. Attraversamento del fiume e del ghiacciaio del Khumbu vicino a Dugla e sosta per il pranzo. Proseguimento fino a Lobuche.

Cena e pernottamento in Lodge.

GIORNO 12

Lobuche - Gorakshep - Kalapathar (5545m) - Gorakshep (5170m)

6/7 ore di trekking

Prima colazione in lodge. Trekking per Gorakshep proseguendo per il Kalapathar e rientro a Gorakshep. Seguendo il sentiero roccioso della morena, si ammirano il laghetto glaciale con piccoli iceberg e si continua in discesa superando le ultime dune rocciose della morena che conducono a Gorakshep. Situato al di sotto del Kala Patthar (5545 m) e del Monte Pumori, un tempo questo era il campo base dell'Everest. Il percorso continua sul sentiero roccioso del ghiacciaio del Khumbu, con la visuale frontale del Nuptse, del Lhotse e del Khubtse.

Rientro a Gorakshep. Cena e pernottamento in Lodge.

GIORNO 13

Gorakshep - Lukla - Kathmandu

Prima colazione in Lodge e trasferimento in elicottero fino a Lukla (2850 m), da dove si prende il volo di ritorno per Kathmandu (condizioni meteo permettendo).

Arrivo nella capitale, cena e pernottamento al Gokarna Forest Resort.

GIORNO 14

Kathmandu

Prima colazione in Hotel. Visita guidata giornaliera della città, ricca di cultura e siti dichiarati patrimonio dall'UNESCO: Boudhanath, Swayambhunath, Bhaktapur e lo Stupa di Boudhanath, quest'ultimo è stato completamente restaurato e gli altri sono ancora in fase di ristrutturazione. Pernottamento in Hotel.

GIORNO 15

Partenza finale

Prima colazione e trasferimento in aeroporto per il volo di ritorno in Italia.

INCLUSO NELLA QUOTA

Tutti i trasferimenti da/per aeroporto a Kathmandu - Voli da Kathmandu a Lukla e ritorno, tasse aeroportuali incluse - Trasporto in elicottero da Lobuche a Lukla - 3 notti presso il Gokarna Forest Resort come da programma, con trattamento pernottamento e prima colazione - 6 notti presso i Lodges Yeti Mountain Home in pensione completa - 5 notti in lodge locali come da programma in pensione completa - Visita con guida parlante italiano a Kathmandu - Ingresso all' Everest National Park e permesso TIMS - 1 guida nepalese parlante in inglese per il trekking (da Kathmandu) - 1 portatore ogni due persone - Assicurazioni e diaria giornalieri per lo staff nepalese - Polizza bagaglio/sanitaria, UnipolSai Assicurazioni - Polizza "Viaggi Rischio Zero", UnipolSai Assicurazioni - Guida "Nepal", ed. Polaris (una per camera) - Kit da viaggio.

ESCLUSO DALLA QUOTA

Voli da e per Kathmandu - Assicurazione annullamento, Unipol Sai Assicurazioni, vedere dettaglio (Euro 98) - Quota gestione pratica (Euro 70,00) - Eventuali tasse aeroportuali locali modificate senza preavviso dalle autorità locali - Visto d'ingresso in Nepal (USD 25,00) da pagare in aeroporto a Kathmandu (con fototessera) - Equipaggiamento personale per il trekking - Polizze speciali per evacuazione di emergenze - Pasti non previsti in programma, bevande, mance, facchinaggi, extra di carattere personale e tutto quanto non espressamente indicato.

NOTE

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 le tratte interne (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.

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 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 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 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.