



NEPAL
**Nepal - Everest Trekking - Partenza 23
Maggio**

Trekking nel Parco Nazionale Sagarmatha

Quote a partire da

€ 3.550,00

Date di partenza

23/05/2023

Giorni di viaggio

16

Caratteristiche di viaggio

Il Nepal è il paese dove si trovano le **montagne** più alte e **più maestose della Terra**, popolato da diverse etnie con religioni e culture diversissime dalla nostra. Qui praticamente è nato il trekking e l'alpinismo d'altissima quota.

Trekking quasi interamente all'interno del **parco nazionale del Sagarmatha**, dove ci sono le vette più alte del mondo: Everest (8848m), Lhotse (8414m), Nuptse (7861m), Pumo Ri (7165m) e quelle più belle come l'Ama Dablam (6856m).

Questo **trekking non presenta difficoltà alpinistiche**, è senza scalate o passaggi impegnativi, sono passeggiate lungo sentieri di montagna.

La maggiore difficoltà è causata dall'altitudine, che potrebbe provocare il mal di montagna.

Il percorso è comunque adatto ad ottimi camminatori ed occorre tenere ben presente gli effetti connessi all'alta quota, tra i quali il rischio di mal di montagna. Questo percorso è studiato in modo da salire lentamente e prevede un giorno di acclimatamento per permettere al nostro organismo di adattarsi in modo graduale al cambiamento di quota. Si dorme in Lodge o Tea House, i tipici alberghi locali, con bagni in comune (acqua calda a pagamento), di livello molto basico ed essenziale nella parte alta del percorso.

In evidenza

- Le guide professionali di montagna e tutti i nostri portatori sono motivati, in quanto hanno condizioni di lavoro dignitose, salari adeguati, livelli di sicurezza identici a quelli dei turisti
- Supportiamo un Progetto turistico integrato con Pasang Lhamu Mountaineering Foundation Nepal, un'associazione umanitaria che opera dal 1993 nella Valle del Khumbu per lo sviluppo della regione e per la promozione di un turismo responsabile fondato sulla consapevolezza dei valori della cultura Sherpa e della fragilità dell'ambiente himalayano
- Includiamo nella quotazione un kit di pronto soccorso dedicato ai partecipanti, in quanto non è sempre reperibile durante questo trekking.

IMPORTANTE: I voli intercontinentali in partenza da Milano sono stati da noi preventivamente prenotati; tale disponibilità è garantita per iscrizioni effettuate entro la data del **20 marzo 2023**. Successivamente i servizi non saranno immediatamente

confermabili, ma andranno richiesti.

Programma di viaggio

GIORNO 01

23 maggio 2023

Milano - Kathmandu

Partenza da Milano Malpensa con volo di linea Turkish Airlines per Istanbul alle ore 14.55.
Arrivo alle 18.50 e proseguimento con volo di linea Turkish Airlines per Kathmandu alle ore 20.20. Pasto e pernottamento a bordo.

GIORNO 02

24 maggio 2023

Kathmandu - Mullkot

Arrivo nella capitale nepalese, situata in un'ampia vallata a 1340 metri di quota ai piedi della catena himalayana. Disbrigo delle formalità doganali per l'ottenimento del visto (da pagare in loco in USD 50 - è possibile anche pagare in Euro - è richiesta una fototessera recente).
Incontro con la nostra organizzazione e la guida e trasferimento a Mullkot (100 km - circa 3 ore) attraverso la campagna nepalese.
Arrivo, sistemazione nelle camere riservate e tempo per relax.
Cena libera e pernottamento.

GIORNO 03

25 maggio 2023

Mullkot - Manthali - Lukla - Phakding 2610 m.

3 ore: salita 210 m. discesa 360 m.

Prima colazione in Hotel.

Trasferimento all'aeroporto di Manthali (circa un'ora di trasferimento) e partenza per Lukla (2840 m.) con un panoramico volo della durata di circa 30 minuti. Incontro con lo staff (aiuto guida e i portatori) che ci accompagnerà per tutto il trek. Attraversato il plateau di Lukla si scende al villaggio di Thalsharoa con in alto sulla collina il gompa di Chheplung. La discesa continua fino al fiume Tharo Kosi che si attraversa su un tipico ponte sospeso, ora il percorso è in leggera salita si oltrepassano diversi villaggi e muri mani per poi giungere al villaggio di Phakding.

Sistemazione in Lodge, pensione completa.

GIORNO 04

26 maggio 2023

Phakding - Namche Bazaar (3440 m.)

6 ore: salita 1020 m. discesa 520 m.

Il sentiero segue la Valle del Dudh Kosi verso nord, risalendo l'omonimo fiume. In questa parte del percorso i villaggi si alternano a meravigliose foreste di rododendri, magnolie e abeti giganti, attraversando diverse volte il fiume su ponti sospesi. Dopo il villaggio di Monjo si entra nel Sagarmatha (Everest) National Park, creato nel 1976 per salvaguardare le aree circostanti il monte Everest (che i nepalesi chiamano Sagarmantha). Nel 1979 l'Unesco ha dichiarato il parco Patrimonio dell'Umanità. Dopo l'entrata nel parco il sentiero sale ripido ed è importante camminare lentamente su questo tratto, per dare modo all'organismo di acclimatarsi. Poco prima di arrivare a Namche Bazaar si intravede il monte Everest al di sopra delle bianche creste del Nuptse (7861 m.). Attraversando pinete e pascoli il sentiero giunge a Namche Bazaar che sorge a 3440 m. centro amministrativo della regione del Khumbu e sede del Sagarmantha National Park.

Sistemazione in Lodge, pensione completa.

GIORNO 05

27 maggio 2023

Namche Bazaar

3 ore: salita 480 m. discesa 480 m.

Giornata di acclimatamento per conoscere e visitare i villaggi sherpa del Khumbu.

Da Namche Bazaar saliamo alla pista d'atterraggio di Shyangboche per poi raggiungere il villaggio di Khunde, sede dell'ospedale sovvenzionato dall'Himalayan Trust. Ora il sentiero volge a est verso Khumjung, il villaggio più grande del Khumbu, adagiato ai piedi della vetta sacra del Khumbila. Dal villaggio si gode un'ottima vista sull'Everest, il Lhotse Shar, il Thamserku, il Kangtega e sull'Ama Dablam.

Rientro al Lodge, pensione completa.

GIORNO 06

28 maggio 2023

Namche Bazaar - Tengboche (4200 m.)

Prima colazione in Lodge.

Da Namche si procederà in direzione del villaggio di Khumjung (3790 m.) alle pendici delle sacre cime di Khumbila (5761 m.). Visita al monastero tibetano buddista. Successivamente si attraverserà la cittadina di Phunki per un trekking di circa 2 ore sino a Tengboche.

Pensione completa.

Pernottamento in Lodge.

GIORNO 07

29 maggio 2023

Tengboche - Dinboche (4500 m.)

Prima colazione in Lodge.

4 ore circa di trekking per risalire la Imja Valley e attraversare il Khumbu Khola sino a Dingboche. Da qui si potrà godere di una vista spettacolare sul Makalu e sull'Island Peak.

Pensione completa. Pernottamento in Lodge.

GIORNO 08

30 maggio 2023

Dingboche - Lobuche (4900 m.)

Prima colazione in Lodge.

Trekking di circa 4 ore. L'altitudine comincia a farsi sentire, in compenso il panorama si apre su maestose montagne. Una lunga morena porta a Lobuche, in passato pascolo estivo ora sede di numerosi lodge. È possibile la visita alla Piramide di vetro e cristallo dedicata al professor Ardito Desio, gestita dal Comitato CNR assieme alla Nepal Academy of Science and Technology (5050 m.), centro di ricerca scientifica d'alta quota dotato di avanzate attrezzature scientifiche.

Pensione completa.

Pernottamento in Lodge.

GIORNO 09

31 maggio 2023

Lobuche - Gorak Shep - Kalapattar - Gorak Shep

Prima colazione in Lodge.

La giornata prevede un'escursione in direzione di Gorak Shep (5160 m. 2 ore) ai piedi del Kalapattar. Arrivo, sistemazione e nel pomeriggio partenza per il Kalapattar (5545 m. 4 ore andata e ritorno) la nostra meta per ammirare, dalla vetta di questa montagna posta sopra il campo base e il ghiacciaio del Khumbu, la più bella vista dell'Everest.

Per lo stesso percorso si rientra a Gorak Shep. Pensione completa.

Pernottamento in Lodge.

GIORNO 10

1 giugno 2023

Gorak Shep - Piramide Italiana - Lobuche - Pangboche

Prima colazione in Lodge.

Visita Piramide italiana del CNR o Piramide dell'Everest, un osservatorio scientifico sul tetto del mondo, nato grazie al supporto di due aziende italiane. Ideata come laboratorio di meteorologia, idrologia, geologia, medicina, etnografia, zoologia e botanica è oggi anche un museo visitabile. Proseguimento per Lobuche. Arrivo per il pranzo e proseguimento per circa 4 ore in direzione del villaggio di Pangboche. Arrivo nel tardo pomeriggio. Cena e

pernottamento in Lodge.

GIORNO 11

2 giugno 2023

Pangboche - Namche Bazaar 3440 m.

Prima colazione in Lodge

Rientro a Namche Bazaar in circa 5/6 ore di camminata.

Pensione completa. Pernottamento in Lodge.

GIORNO 12

3 giugno 2023

Namche Bazaar 3440 m. - Phakding 2610 m.

Prima colazione in Lodge.

Partenza da Namche Bazaar di buon mattino per raggiungere, in circa 5/6 ore Phakding.

Pensione completa.

Pernottamento in Lodge.

GIORNO 13

4 giugno 2023

Phakding 2610 m. - Lukla 2850 m.

Prima colazione in Lodge.

Partenza da Namche Bazaar di buon mattino per raggiungere, in circa 5/6 ore, Lukla.

Pensione completa.

Pernottamento in Lodge.

GIORNO 14

5 giugno 2023

Lukla - Kathmandu

Prima colazione in Lodge.

Trasferimento in aeroporto e volo per Kathmandu. All'arrivo, trasferimento in Hotel.
Giornata tecnicamente definita "di cuscinetto". Tempo a disposizione per visite individuali della capitale nepalese. Pasti liberi.
Pernottamento in Hotel.

GIORNO 15

6 giugno 2023

Kathmandu

Prima colazione in Hotel.

Mattinata dedicata alla visita della città di Kathmandu, con un circuito a piedi che tocca i principali siti, si attraversa il quartiere turistico di Thamel per approdare nella bella piazza Durbar Square e al Tempio della Dea Bambina. Nel pomeriggio visita dello Stupa di Boudhanath, uno dei luoghi più sacri di Kathmandu, alto 36 mt e con un diametro di 120 mt, diventando così uno dei più alti del Nepal e uno dei più grandi al mondo. Proseguimento della visita al Tempio di Pashupatinath, uno dei templi induisti più importanti di tutto il subcontinente indiano.

Il tempio si affaccia sulle rive del fiume sacro Bagmati e da sempre, questo luogo è meta di pellegrinaggio di migliaia di fedeli e luogo prediletto dagli induisti nepalesi per cremare i defunti. Al termine delle visite, rientro in Hotel.

Cena di arrivederci.

Pernottamento in Hotel.

GIORNO 16

7 giugno 2023

Kathmandu - Rientro in Italia

Trasferimento in aeroporto in tempo utile per la partenza del volo di linea Turkish Airlines per Istanbul delle ore 07.45. Arrivo alle 12.55 e proseguimento con volo di linea Turkish Airlines per Milano delle ore 16.25. Arrivo a Milano Malpensa alle ore 18.15.

Quote di partecipazione

Quote individuali di partecipazione in camera doppia

Quote

Da 10 a 16 partecipanti € 3.550,00

Supplementi

Suppl. camera singola (solo a Mullkot e Kathmandu)	€ 450,00
--	----------

Estensione assicurazione "zone remote": assistenza alla persona fino a un massimale di Euro 50.000,00	€ 100,00
---	----------

Tasse aeroportuali e fuel surcharge (importo da riconfermare all'emissione del biglietto aereo)	€ 450,00
---	----------

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

NOTE

OPERATIVO VOLI PREVISTO:

23 maggio TK 1896 Milano Malpensa - Istanbul 14.55 - 18.50

23 maggio TK 726 Istanbul - Kathmandu 20.20 - 06.15 del 24.05

07 giugno TK 727 Kathmandu - Istanbul 07.45 - 12.55

07 giugno TK1875 Istanbul - Milano Malpensa 16.25 - 18.15

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 **gennaio 2023**.

Le quote di partecipazione sono espresse in Euro e intese per persona e sono state calcolate in base al cambio valutario: **1 Euro = 1,06 USD**.

Le tariffe aeree sono state calcolate in base ad una specifica classe di prenotazione e compagnia aerea, in partenza da Milano. È possibile richiedere (con eventuale supplemento) la partenza da tutti gli altri aeroporti italiani.

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

Qualora i servizi indicati non fossero disponibili ed essendo le tariffe aeree e alberghiere in continua evoluzione, al momento della prenotazione Earth si riserva il diritto di modificare le quote qui riportate sulla base dei costi dei nuovi servizi confermabili e delle eventuali modifiche di tariffe subentrate.

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

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

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

Minimo partecipanti

Per l'effettuazione di viaggi a date fisse è essere 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.

Escursioni

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

Recesso del consumatore (Penalità di annullamento)

In deroga alle Condizioni Generali di Contratto pubblicate sul sito internet di Earth Cultura e Natura (www.earthviaggi.it), al consumatore che receda dal contratto prima della partenza in caso di annullamento saranno addebitate le penalità nella seguente misura:

- penalità del 30% sino a 90 giorni prima della partenza del viaggio
- penalità del 60% da 89 a 45 giorni prima della partenza del viaggio
- penalità del 80% da 44 a 21 giorni prima della partenza del viaggio

Nessun rimborso spetterà a chi rinuncerà dopo tale termine.

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

Si precisa che:

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

Ai sensi dell'art ex art. 47 1° comma lett. g. del Codice del Consumo si comunica che nei contratti conclusi a distanza è escluso il diritto di recesso. Ai sensi dell'art. 41 comma 7 del Codice del Turismo si comunica che nei contratti negoziati fuori dai locali commerciali nei

casi di offerte con tariffe sensibilmente diminuite rispetto alle offerte concorrenti è escluso il diritto di recesso. Si rendono perciò applicabili al viaggiatore/consumatore che recedono dal contratto sottoscritto a distanza o fuori dai locali commerciali con tariffe sensibilmente diminuite rispetto alle offerte concorrenti le penali d'annullamento previste nella scheda tecnica.

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

INCLUSO NELLA QUOTA

- Voli di linea Turkish Airlines da Milano Malpensa a Katmandu, via Istanbul e ritorno, in classe economica (speciale classe di prenotazione di gruppo)
- Voli aerei nazionali in Nepal, Kathmandu / Lukla / Kathmandu, in classe economica, e franchigia bagaglio di 15 Kg massimo (somma dei bagagli a mano e da stiva)
- Tutte le tasse aeroportuali nazionali sui voli aerei nazionali in Nepal
- Tutti i trasferimenti privati con autista da e per gli aeroporti in Nepal
- Sistemazione in camera doppia negli Hotel a Mullkot e Kathmandu, con trattamento di pernottamento e prima colazione
- Sistemazione in camera doppia nei Lodge (rifugi locali con bagni in comune - acqua calda a pagamento) durante il percorso trekking con trattamento di pensione completa (bevande escluse)
- Early check-in il 24 maggio (camera a disposizione all'arrivo)
- Cena in Hotel a Kathmandu, il 2° giorno
- Cena di arrivederci a Kathmandu, il 15° giorno
- Trasporto delle attrezzature comuni e del bagaglio personale (massimo 12 kg per persona) durante il trekking (un portatore ogni due partecipanti)
- Visita di Kathmandu con guida parlante italiano (se disponibile), comprensivo di ingressi, il 15° giorno

- Guida esperta parlante inglese durante il trekking e uno sherpa ogni 4 partecipanti
- Noleggio del telefono satellitare per emergenze
- Tasse d'ingresso per i parchi e permessi per i trekking
- Noleggio maschera e bombola d'ossigeno (verrà pagato in loco l'utilizzo, se necessario)
- Kit di primo soccorso a disposizione del gruppo
- Assistenza Telefonica Earth Viaggi (servizio attivo H24)
- Guida Ed. Polaris (per camera)
- Zainetto da viaggio, Eastpak

ESCLUSO DALLA QUOTA

- Tasse aeroportuali e fuel surcharge (Euro 450,00, importo da riconfermare all'emissione del biglietto aereo)
 - Quota gestione pratica
 - Eventuali tasse aeroportuali locali: attualmente sono tutte inserite nei biglietti aerei; potrebbero essere richieste o modificate senza preavviso dalle autorità locali
 - Tasse d'Ingresso delle apparecchiature fotografiche nei luoghi turistici (da pagare in loco)
 - Visto turistico obbligatorio d'ingresso in Nepal (circa Euro 50,00, da pagare in loco)
 - Early check-in (prima delle ore 16) e late check-out (dopo le ore 10) negli Hotel, eccetto dove specificato
 - Escursioni e visite facoltative, non previste in programma
 - Qualsiasi trasporto in elicottero
 - Pasti non previsti in programma, menù à la carte, bevande, mance, facchinaggi, extra di carattere personale e tutto quanto non espressamente indicato.
-

E' importante sapere che

Informazioni utili

Ordinamento dello stato

Il 28 Dicembre 2007 il Parlamento nepalese ha approvato un emendamento costituzionale che ha sancito la transizione dalla monarchia alla Repubblica, conclusasi il 28 maggio 2008 mediante la votazione quasi unanime dell'assemblea Costituente.

Geografia

Il Nepal è uno stato dell'Asia, confina a nord con la Cina e a sud con l'India. Il territorio di 147.181 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 steridrol, 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 salvarli 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 monsone. 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, nécessaire - 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'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.