



NEPAL

Immagina il tuo Nepal - Partenza 2 Aprile

Viaggio attraverso la Valle di Kathmandu e la catena himalayana

Quote a partire da

€ 3.450,00

Date di partenza

02/04/2023

Giorni di viaggio

9

Caratteristiche di viaggio

Un viaggio completo in Nepal, luogo incantevole, sicuro 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 Bakhtapur**, antiche città-stato dal fascino medievale, dove i ritmi della vita quotidiana sembrano perdersi in un glorioso passato di re e divinità, mentre a **Pokhara**, adagiata sul lago Phewa ai piedi dell'imponente **Annapurna**, è possibile effettuare escursioni **trekking sull'Himalaya**. Completa il viaggio l'escursione nel **Parco Nazionale di Chitwan** dove avvistare numerose specie animali tra cui il rinoceronte e la tigre e a **Nagarkot**, paesino di montagna, dov'è possibile scorgere l'**alba sull'Himalaya**

In evidenza

- Guida/Accompagnatore parlante italiano garantito - Visita di tutti i siti dichiarati Patrimonio dell'Umanità da parte dell'UNESCO, nella valle di Kathmandu - Opportunità di scegliere brevi trekking lungo l'itinerario - Possibilità di godere, tempo permettendo, di splendide vedute delle più alte vette del mondo dall'Everest all'Annapurna, grazie ai pernottamenti a Nagarkot e Pokhara - I pernottamenti a Kathmandu sono previsti in un Hotel 4 stelle moderno, di charme, in stile nepalese, posizionato nel quartiere più vivace della città: Thamel - Cooking class, presso una casa locale, inclusa

Servizi

- E' prevista l'assistenza di una guida parlante italiano per tutto il tour. - La partenza è garantita con un minimo di 10 partecipanti - Tutti i **servizi sono privati** - I trasferimenti sono effettuati con veicoli climatizzati (auto, minibus o bus a seconda del numero dei partecipanti) - Le sistemazioni sono previste in **Hotel 4 stelle locali** e nell'unico esistente nel villaggio Newari di Bandipur - Tutti i pasti indicati in programma sono previsti in ristoranti locali e in Hotel - **Assistenza EARTH H24** per tutto il viaggio **IMPORTANTE:** Sia i voli intercontinentali che gli hotel del tour sono stati da noi preventivamente prenotati; tale disponibilità è garantita per conferme entro il **1° febbraio**. Successivamente i servizi non

saranno immediatamente confermabili, ma andranno richiesti.

Programma di viaggio

GIORNO 01

2 aprile 2023

Partenza per Kathmandu

Partenza dall'Italia con volo di linea Turkish Airlines per Kathmandu, via Istanbul.

GIORNO 02

3 aprile 2023

Kathmandu

Arrivo nella capitale nepalese, situata in un'ampia vallata a 1340 metri di quota ai piedi della catena himalayana. Disbrigo delle formalità doganali ed incontro con la nostra organizzazione all'uscita dell'aeroporto.

Trasferimento in Hotel, pranzo e sistemazione nella camera riservata.

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

4 aprile 2023

Kathmandu - Patan - Bhaktapur - Nagarkot

Prima colazione in Hotel.

In mattinata, visita di Patan, una delle maggiori città del Nepal e considerata la più antica e bella tra le città reali nella valle di Kathmandu. Visita del Museo che ha recentemente aperto nuove sale e cortili spettacolari all'interno del palazzo reale.

Proseguimento per la visita di Bhaktapur, la più bella città medievale del Nepal, chiamata anche la "città del riso", dalla splendida architettura del XVII secolo, una ricchezza di storia e di leggende.

Al termine della visita, trasferimento a Nagarkot (30 km - poco più di un'oretta di strada), un piccolo villaggio di montagna, dalla quale è possibile scorgere, con un po' di fortuna, il tramonto sull'Himalaya.

Sistemazione in Hotel, cena e pernottamento.

GIORNO 04

5 aprile 2023

Nagarkot - Chitwan

Prima colazione in Hotel.

Sveglia all'alba, nella speranza di vedere sorgere il sole dall'Everest.

Trasferimento verso la pianura del Terai per raggiungere il Parco Nazionale di Chitwan (6 ore circa). Sistemazione in Lodge, pranzo e safari a dorso di elefante all'interno del Parco.
Cena e pernottamento in Lodge.

GIORNO 05

6 aprile 2023

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 tigri del Bengala, oltre ad elefanti, leopardi, orsi e coccodrilli.

Giornata dedicata alla visita del parco con visite ed escursioni organizzate dal Lodge con l'assistenza di rangers specializzati, parlanti inglese.

Pensione completa e pernottamento in Lodge.

GIORNO 06

7 aprile 2023

Chitwan - Pokhara

Prima colazione in Lodge. Proseguimento del viaggio per raggiungere Pokhara (5 ore circa). Pomeriggio a disposizione per scoprire la seconda città del Nepal, posta sulle rive del lago Phewa Tal, nel panorama straordinario del massiccio dell'Annapurna e del Machhapuchhare, montagna sacra per gli Indu e per questo inviolabile. Pernottamento in Hotel.

GIORNO 07

8 aprile 2023

Pokhara

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 (escursione facoltativa, inclusa).

Al termine, rientro in Hotel per la 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), l'incredibile cascata di Devi, 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 visita con l'interessante Museo Internazionale della Montagna, ricco di tesori e cimeli della cultura alpinistica mondiale. Rientro in Hotel e tempo per relax.

Pernottamento.

GIORNO 08

9 aprile 2023

Pokhara - Kathmandu

Prima colazione in Hotel.

Trasferimento in aeroporto e partenza con volo di linea per Kathmandu.

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.

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 tibetani) 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, si affacciano alla grande piazza.

Rientro in Hotel per il pernottamento.

GIORNO 09

10 aprile 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

10 partecipanti

€ 3.450,00

Supplementi

Suppl. camera singola	€ 640,00
Tasse aeroportuali e fuel surcharge (da riconfermare all'emissione)	€ 450,00
Partenze da altri aeroporti	in aggiornamento
Quota gestione pratica	€ 90,00

NOTE

Quote di partecipazione

Il presente programma è basato su orari, tasse aeroportuali, tariffe dei trasporti e costi dei servizi a terra in vigore il mese di **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 = 1,04 USD**.

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.

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 del viaggio è previsto un numero minimo di 10 partecipanti.

Qualora venga a mancare il numero di partecipanti al viaggio corrispondente allo scaglione di quota di riferimento e/o si cancelli una persona prevista in una sistemazione in camera doppia, ai partecipanti verranno applicate le conseguenti variazioni di quota (diverso numero di partecipanti e supplemento camera singola).

Escursioni

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

Recesso del consumatore (Penalità di annullamento)

In deroga alle Condizioni Generali di Contratto pubblicate sul sito www.earthviaggi.it, al consumatore che receda dal contratto prima della partenza, in caso di annullamento saranno addebitati a titolo di penale:

- La quota gestione pratica;
- Le seguenti percentuali sulla quota viaggio:
 - fino a 61 giorni prima della partenza: 30% della quota di partecipazione
 - da 60 a 41 giorni prima della partenza: 45% della quota di partecipazione
 - da 40 a 31 giorni prima della partenza: 75% della quota di partecipazione
 - oltre tale termine: 100% della quota di partecipazione

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

Si precisa che:

- il riferimento è sempre ai giorni "di calendario";
- per determinate destinazioni, per particolari servizi, per i gruppi precostituiti e per determinate combinazioni di viaggio, le penali sopra riportate potranno subire variazioni

anche rilevanti;

- per determinati servizi turistici e non turistici le penali possono essere del 100% già al momento della proposta irrevocabile o della prenotazione/conferma da parte del tour operator; tali variazioni saranno indicate nei documenti relativi ai programmi fuori catalogo o ai viaggi su misura o a viaggi e servizi in genere non rientranti pienamente o parzialmente nel presente catalogo;
- in ogni caso, nessun rimborso spetta al consumatore che decida di interrompere il viaggio o il soggiorno per volontà unilaterale.

Ai sensi dell'art ex art. 47 1° comma lett. g. del Codice del Consumo si comunica che nei contratti conclusi a distanza è escluso il diritto di recesso. Ai sensi dell'art. 41 comma 7 del Codice del Turismo si comunica che nei contratti negoziati fuori dai locali commerciali nei casi di offerte con tariffe sensibilmente diminuite rispetto alle offerte concorrenti è escluso il diritto di recesso. Si rendono perciò applicabili al viaggiatore/consumatore che recedono dal contratto sottoscritto a distanza o fuori dai locali commerciali con tariffe sensibilmente diminuite rispetto alle offerte concorrenti le penali d'annullamento previste nella scheda tecnica.

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

INCLUSO NELLA QUOTA

- Voli di linea Turkish Airlines a Milano a Kathmandu, via Istanbul, e ritorno, come da programma, in classe economica (classe speciale di prenotazione per gruppi) - Franchigia bagaglio: 20 Kg di bagaglio registrato più 1 solo bagaglio a mano di massimo 5 kg - Volo nazionale da Pokhara a Kathmandu, in classe economica - Franchigia bagaglio di 15 Kg massimo (somma dei bagagli a mano e da stiva) sul volo interno - Tutti i trasferimenti con veicolo privato dotato di aria condizionata - Pernottamenti in camera doppia in Hotel di categoria locale 4* sopra indicati (o similari) - Trattamento di pernottamento e prima

colazione a Kathmandu e Pokhara - Trattamento di mezza pensione (prima colazione e cena) a Nagarkot - Trattamento di pensione completa al Parco Chitwan - Pranzo e cena in Hotel a Kathmandu il 2° giorno - Cena in Hotel a Pokhara il 6° giorno - Cena in ristorante a Pokhara il 7° giorno - Pranzo in ristorante sul Lago a Pokhara, il 7° giorno - Cena in ristorante a Kathmandu (compresi i trasferimenti da/per l'Hotel) 18° giorno - Visite ed escursioni, compresi gli ingressi - Escursioni nel Parco Chitwan con Ranger locali parlanti inglese e mezzi forniti dall'organizzazione del Lodge - **Guida/tour leader locale parlante italiano per tutto il circuito** - Assistenza Telefonica Earth Viaggi (servizio attivo H24) - Assistenza dei nostri uffici corrispondenti in loco - Guida Ed. Polaris (per camera) - Zainetto da viaggio, Eastpak

- Earth Viaggi protegge i propri Viaggiatori con UnipolSai Assicurazioni, una copertura completa dal momento della prenotazione, durante il viaggio e anche dopo il rientro Italia! ([verifica nel dettaglio cliccando qui](#))

- **Assistenza alla persona:** tramite Centrale Operativa H24 (costituita da medici, tecnici e operatori)
- **Garanzia Covid-19:** a copertura delle spese di rientro alla residenza (fino a € 3.000 per persona) e prolungamento del soggiorno (€ 200 al giorno per massimo 15 giorni) in caso di restrizioni dovute alla pandemia durante il viaggio
- **Rimborso Spese Mediche in viaggio:** fino a € 30.000 per persona
- **Bagaglio:** furto, rapina, scippo, incendio mancata riconsegna, fino a € 750. Spese di prima necessità per ritardata (12 H) o mancata riconsegna da parte del vettore, fino a € 250
- **Annullamento Viaggio:** indennizzo della penale fino a € 10.000 per persona e € 50.000 per evento compreso Covid-19
- **Interruzione Viaggio:** rimborso dei giorni non usufruiti, fino a € 5.000 per evento
- **Polizza "Viaggi Rischio Zero":** per la copertura delle maggiori spese e dei giorni non usufruiti a seguito di eventi fortuiti e casi di forza maggiore in corso di viaggio, fino a € 2.700 per persona
- **Polizza Infortuni in viaggio:** € 150.000 per invalidità permanente o decesso, compreso il rischio volo (esclusi voli privati)

- **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 € 550,00 a persona (Italia/Europa) e € 1.000,00 a persona (Mondo)

ESCLUSO DALLA QUOTA

- Tasse aeroportuali e fuel surcharge (Euro 450,00, importo da riconfermare all'emissione del biglietto aereo) - Visto turistico obbligatorio d'ingresso in Nepal (circa Euro 35,00 da ottenere online o in loco) - Tasse d'Ingresso delle apparecchiature fotografiche nei luoghi turistici (da pagare in loco) - Early check-in e late check-out in Hotel - 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 - Quota gestione pratica

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 salvaguardarli dalla polvere e dall'acqua. E' importante che sul bagaglio venga messa un'etichetta con nome, cognome e indirizzo del proprietario in modo che sia di facile identificazione. Bagaglio, passaporti e denaro vanno custoditi con la massima attenzione, soprattutto negli aeroporti, negli alberghi e durante visite ed escursioni

in luoghi particolarmente affollati.

Valuta

La moneta è la rupia nepalese (codice moneta:NPR) che si divide in 100 paisa. Esistono monete da una, due, cinque e dieci rupie, mentre le banconote sono in tagli da una, due, cinque, 10, 20, 25, 50, 100, 500 e 1000 rupie. Le principali valute estere vengono accettate quasi ovunque . Esistono uffici di cambio all'arrivo del volo internazionale, nelle città più importanti esistono numerosi cambio valute con licenza. Le carte di credito sono accettate nelle alberghi di categoria media superiore e nei migliori ristoranti di Kathmandu. Prima di affrontare un trekking è necessario procurarsi una somma sufficiente per l'intero percorso in banconote di piccolo taglio. 1 Euro = 101,68 Rupia Nepalese 100 Rupie Nepalesi = 0,98 Euro 1 Dollaro USA = 71,10 Rupie Nepalesi 100 Rupie Nepalesi = 1,14 Dollari USA (Quotazioni indicative)

Fuso orario

Il Nepal è 5 ore e 45 minuti avanti rispetto al meridiano di Greenwich. La differenza oraria tra Italia e Nepal è di + 4.45 ore .Quando in Italia è in vigore l'ora legale la differenza è di + 3,45 ore. Chi proviene dall'India dovrà spostare avanti le lancette dell'orologio di soli 15 minuti.

Clima

Il clima nepalese è condizionato dai monsoni che interessano il Paese da Maggio a Settembre con piogge più o meno intense e continue. I periodi ideali per recarsi in Nepal sono quelli che precedono o che seguono il monsoni. In Ottobre e Novembre il sole splende praticamente tutti i giorni , l'atmosfera è particolarmente limpida. Da Dicembre a Marzo il tempo è stabile, l'aria frizzante e le temperature più basse; in questo periodo è ideale visitare i parchi del sud del Nepal, effettuare trekking a basse quote, visitare Kathmandu e la valle di Pokhara. Escludendo il periodo monsonico , il clima del Nepal è tendenzialmente temperato, con cielo quasi sempre sereno; nelle alte valli e soprattutto durante i mesi invernali, la temperatura può abbassarsi notevolmente.

Uffici

Tutti gli uffici e le banche sono chiuse il sabato, mentre i musei hanno il giorno di chiusura solitamente il martedì. Gli uffici statali sono aperti dalle 10 alle 17 in estate, mentre in inverno l'orario è dalle 10 alle 16 in entrambi i casi è prevista una pausa di un ora per il pranzo.

Telefono

Per chiamare in Nepal occorre comporre il prefisso 00977 seguito dal prefisso della città senza lo zero, più il numero dell'abbonato. Per chiamare in Italia dal Nepal comporre 0039 seguito dal prefisso della città che si intende raggiungere (senza lo zero), più il numero dell'abbonato. Per la telefonia mobile in Nepal si usa il sistema GSM 900/1800 compatibile con quello usato in Italia.

Mance

Le mance vengono generalmente molto apprezzate. Le guide e gli autisti gradiscono un riconoscimento alla qualità del servizio prestato al viaggiatore. Dobbiamo naturalmente tenere conto del differente valore del denaro, ed evitare di donare delle cifre eccessive.

Elettricità

Il voltaggio è 230 Volts 50 Hz. La frequenza di rete è poco stabile Presa Elettrica Tipo C, Tipo D, Tipo M

Cibo e bevande

Il Nepal non ha una grande tradizione culinaria. La popolazione nepalese si è sempre nutrita di riso e dahal (lenticchie) e chapati (pane indiano non lievitato). Le verdure più diffuse sono gli spinaci, le zucchine e le patate. Importante è la cucina newari che fa uso massiccio di spezie e di carne di bufalo d'acqua, mentre le mucche sono sacre e non si possono mangiare. Nei ristoranti nepalesi servono sia piatti ,oltre a quelli di cucina indiana, di ispirazione cinese o tibetana. La bevanda nazionale è il the che viene bevuto, come in India, molto caldo, zuccherato e con l'aggiunta di latte. E' famosissimo, anche se non apprezzato da tutti, il the tibetano preparato con l'aggiunta di burro di yak e sale.

Acquisti

In Nepal si possono acquistare splendide sete, tappeti, scialli, gioielli, antiquariato in argento, ottone e rame. I coloratissimi "sari" in seta si possono acquistare ovunque. Nei piccoli villaggi tribali si trovano vari prodotti provenienti dall'arte artigianale locale.

Materiale fotografico

E' consigliato rifornirsi in Italia di tutto il materiale occorrente: pellicole, micropile, flash, schede di memoria non sempre facilmente reperibili diversamente da quanto per riguarda le apparecchiature vere e proprie che a volte si trovano anche ad ottimi prezzi. In linea di massima, se si escludono aeroporti e zone militari, non esistono particolari restrizioni per fotografare. E' buona regola assicurarsi di non infastidire le persone con le riprese fotografiche, specialmente se effettuate a distanza ravvicinata. A Kathmandu, con l'apertura di un supermercato, nel moderno quartiere di Thamel, sono reperibili la maggior parte dei nostri beni alimentari e non. Questo non vale per altre zone del paese.

Abbigliamento ed equipaggiamento

L'abbigliamento cambia a seconda della zona che si intende visitare e del periodo in cui viene effettuato il viaggio. E' consigliabile portare un abbigliamento pratico, informale, completo e modulare: capi leggeri e capi pesanti da usare a "strati", adattabili secondo la varietà del clima. I capi eleganti non sono necessari nemmeno negli hotel. Forniamo un elenco orientativo del materiale consigliato per intraprendere questo viaggio che ognuno dovrà adeguare alle proprie abitudini ed esigenze. Il peso del materiale e dell'equipaggiamento personale (escluso il bagaglio a mano) non dovrà superare, per motivi di franchigia aerea, i 20 Kg. a persona. Gli eventuali costi relativi all'eccedenza del peso saranno a carico del partecipante. Sul volo intercontinentale dall'Italia si consiglia di portare nel bagaglio a mano, l'occorrente di prima necessità e la giacca a vento per ovviare, in parte, al disagio creato dall'eventuale smarrimento del bagaglio. - scarpe basse e

comode - calze lana/cotone - scarpe da riposo (jogging) -
maglieria intima anti-sudore - giacca a vento leggera (nylon) o tuta da ginnastica -
impermeabile - maglieria intima - ombrello pieghevole -
asciugamano, necessaire - berretto lana o piumino -
copicapo 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.