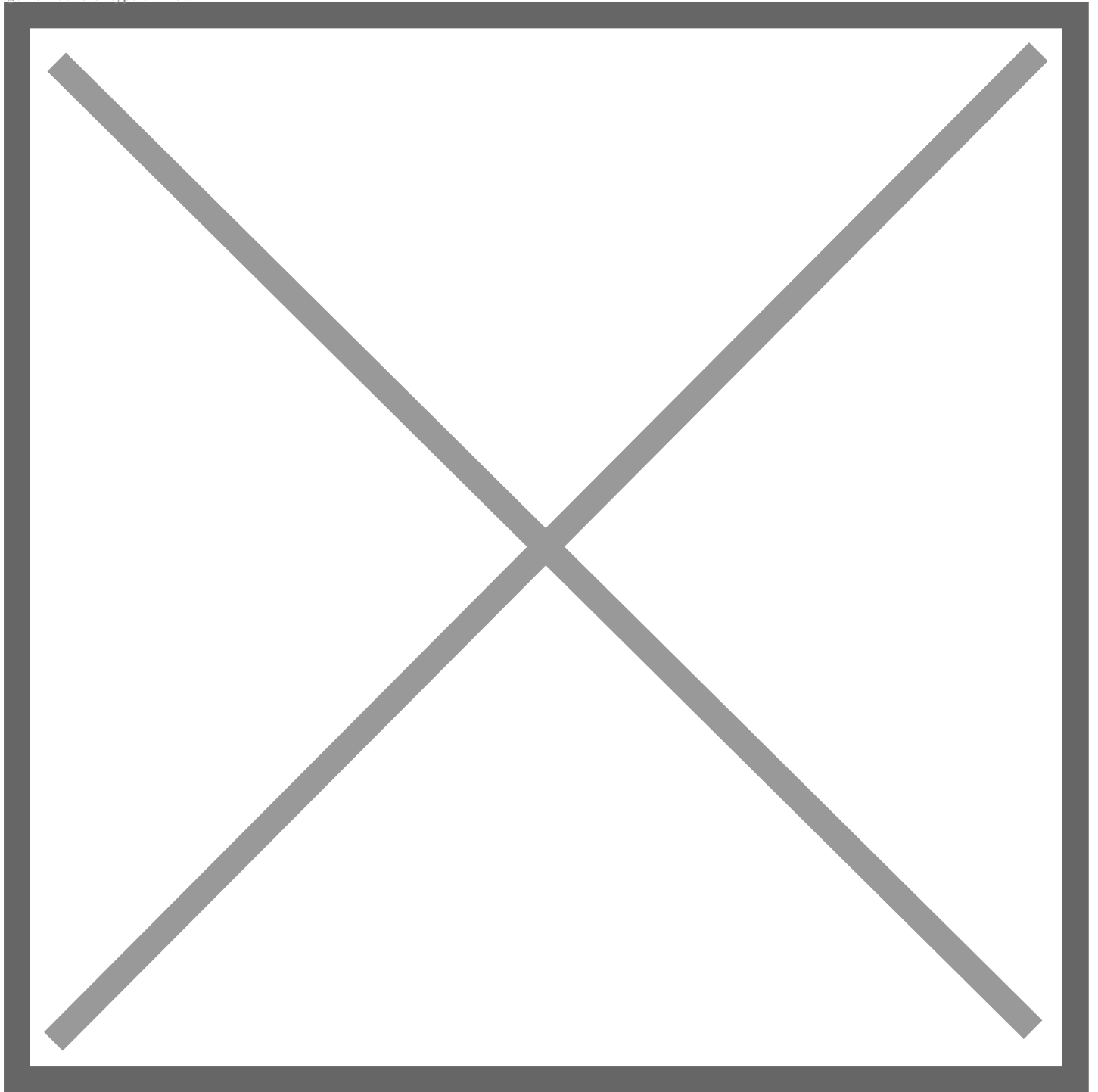


Image not found or type unknown



NEPAL

Nepal - L'antico Regno Himalayano

Viaggio attraverso la Valle di Kathmandu e la catena himalayana con
guida/accompagnatore locale parlante italiano

Quote a partire da

€ 2.110,00

Date di partenza

da ottobre ad aprile

Giorni di viaggio

11

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'Everest**.

Servizi

I pernottamenti sono previsti in Hotel di categoria superior (4 stelle) e nell'unico esistente nel villaggio di Bandipur. I trasferimenti sono privati in auto o pulmini, secondo il numero di partecipanti, con autista di lingua locale. E' prevista l'assistenza di una guida parlante italiano per tutto il tour. La partenza è garantita con un minimo di 2 partecipanti.

Programma di viaggio

GIORNO 01

Partenza per Kathmandu

Partenza da Milano Malpensa con volo di linea Turkish Airways per Istanbul alle ore 18.50. Arrivo alle 23.50 e proseguimento in area transiti internazionali.

GIORNO 02

Kathmandu

Proseguimento con volo di linea Turkish Airlines per Kathmandu delle ore 01.45.

Pasti e pernottamento a bordo.

Arrivo alle 11.25 nella capitale nepalese, situata in un'ampia vallata a 1340 metri di quota ai piedi della catena himalayana. Disbrigo delle formalità doganali (ottenimento del visto - presentarsi con una fototessera recente e 25 Usd).

Incontro con la nostra organizzazione all'uscita dell'aeroporto e trasferimento in Hotel.

Breve tempo per relax o per il pranzo libero. Sistemazione nelle camere riservate (dopo le 14.00).

Nel pomeriggio 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. Proseguimento al Tempio di Swayambunath, situato in cima ad una collina. Tempo per godere della spettacolare vista sulla valle di Kathmandu.

Al termine delle visite, rientro in Hotel.

Cena e pernottamento.

GIORNO 03

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

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

Chitwan

Prima colazione in Lodge.

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

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

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

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

Pokhara - Bandipur

Prima colazione in Hotel.

Proseguimento del tour per Bandipur (2/3 ore circa). All'arrivo, trasferimento in Hotel e pomeriggio dedicato alla visita del villaggio medievale di Bandipur, graziosa cittadina dall'atmosfera medievale, considerata come la massima espressione della cultura Newari.

Cena e pernottamento in Hotel.

GIORNO 09

Bandipur - Bungamati - Kathmandu

Prima colazione in Hotel.

Partenza per Kathmandu (5 ore circa di auto). Lungo il percorso, sosta a Bungamati, un villaggio newari, 10 km a sud della capitale, sulle rive del fiume Bagmati. Le strette strade del villaggio portano nella piazza principale dove durante la stagione di raccolta si mette il riso ad asciugare al sole. Nel centro della piazza sorge il tempio in stile shikhara che custodisce la statua di Rato Machhendranath, dio della pioggia adorato sia da induisti che dai buddisti.

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

Pernottamento in Hotel.

GIORNO 10

Kathmandu

Prima colazione in Hotel.

Mattinata dedicata alla 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 tempo a disposizione per relax o per shopping nel quartiere di Tamel.

Cena di arrivederci in ristorante.

Rientro in Hotel per il pernottamento.

GIORNO 11

Kathmandu - Milano Malpensa

Prima colazione in Hotel.

Trasferimento in aeroporto in tempo utile per la partenza del volo di linea Turkish Airlines per Istanbul delle ore 12.55. Arrivo alle 18.50 e proseguimento con volo di linea Turkish Airlines in coincidenza per Milano delle ore 20.15.

Arrivo all'aeroporto di Milano Malpensa, Terminal 1, previsto per le ore 21.10.

Quote di partecipazione

Quote individuali in camera doppia con guida/accompagnatore locale parlante italiano

Quote

2 partecipanti	€ 2.850,00
Da 3 a 4 partecipanti	€ 2.770,00
Da 5 a 7 partecipanti	€ 2.490,00
Da 8 a 9 partecipanti	€ 2.260,00
Da 10 a 12 partecipanti	€ 2.210,00
Da 13 a 16 partecipanti	€ 2.110,00

Supplementi

Suppl. camera singola	€ 460,00
Assicurazione annullamento-bagaglio-sanitaria	€ 98,00
Tasse aeroportuali e fuel surcharge (da riconfermare all'emissione)	€ 310,00
Partenze da altri aeroporti	su richiesta
Quota gestione pratica	€ 70,00

NOTE

Quote di partecipazione

Le quote sono valide fino al: **15/12/2019**

Le quote di partecipazione sono espresse in Euro e intese per persona e sono state calcolate in base al cambio valutario: **1 Euro = 1,15 USD.**

Le tariffe aeree sono state calcolate in base ad una specifica classe di prenotazione (classe V) e compagnia aerea (Turkish Airways), in partenza da Milano. In caso di mancata disponibilità, verranno comunicati i supplementi della classe e/o della compagnia aerea disponibili. E' possibile richiedere (con eventuale supplemento) la partenza da tutti gli altri aeroporti italiani.

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

Una variazione delle tariffe aeree e del tasso di cambio indicato che dovesse verificarsi entro 20 giorni dalla data di partenza, determineranno una revisione delle quote.

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

Recesso del consumatore (Penalità di annullamento)

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

- Il premio della copertura assicurativa;
- La quota gestione pratica;
- Le seguenti percentuali sulla quota viaggio:
 - fino a 30 giorni prima della partenza: 25% della quota di partecipazione
 - da 29 a 20 giorni prima della partenza: 35% della quota di partecipazione
 - da 19 a 14 giorni prima della partenza: 50% della quota di partecipazione
 - da 13 a 5 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.

INCLUSO NELLA QUOTA

Voli di linea internazionali Turkish Airlines da Milano Malpensa a Kathmandu e ritorno, in classe economica via Istanbul, come indicato in programma - Tutti i trasferimenti con veicolo privato (1/2 partecipanti: auto; 3/4 partecipanti: minivan; 5/8 partecipanti: hiace; 9/14 partecipanti: coaster; 15/16 partecipanti: pullman turistico) dotato di aria condizionata e autista - Pernottamenti in camera doppia in Hotel di categoria locale 3* Sup / 4* - Trattamento di pernottamento e prima colazione a Kathmandu e Pokhara - Trattamento di mezza pensione (prima colazione e cena) a Nagarkot e Bandipur - Trattamento di pensione completa al Parco Chitwan - Cena in Hotel a Kathmandu il 2° giorno - Pranzo in ristorante sul Lago a Pokhara, il 7° giorno - Cena in ristorante a Kathmandu (compresi i trasferimenti da/per l'Hotel) il 10° 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** - Polizza "Viaggi Rischio Zero", UnipolSai Assicurazioni - Guida del Nepal, ed. Polaris (per camera)

ESCLUSO DALLA QUOTA

Assicurazioni (bagaglio/sanitaria/annullamento, UnipolSai Assicurazioni) - Tasse aeroportuali e fuel surcharge (Euro 310, da riconfermare all'emissione del biglietto aereo) - Visto turistico (circa Usd 25, da pagare in loco anche in Euro) - 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.

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 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.