



NEPAL

Nepal - Mustang con e-bike

Tradizioni, spiritualità e armonia a due passi dal cielo

Quote a partire da

prezzo su quotazione

Date di partenza

tutto l'anno

Giorni di viaggio

13

Caratteristiche di viaggio

Un viaggio in Mustang è una splendida opportunità per conoscere la storia e la spiritualità di questa terra dalle caratteristiche peculiari. Pur facendo parte del Nepal, il Mustang è di fatto un'estensione dell'altipiano tibetano, motivo per cui la popolazione è tibetana per storia, cultura e tradizioni. Ciò si riflette nella vita quotidiana e nella religione, da sempre in osmosi in questa area del subcontinente indiano. Attraversare l'antico regno a bordo di una due-ruote, abbracciati dall'immensa natura, dove le orecchie percepiscono il suono del silenzio e quello del vostro respiro è un'esperienza unica. Bastano poche pedalate per liberarsi dalla modernità e sprofondare nella magica atmosfera dell'Alto Mustang, definito "paradiso perduto" da Tiziano Terzani. Visitando il Mustang si vive un'esperienza pura, una sensazione di isolamento e una pace mistica. Pedalare tra i 3000 e i 3800 metri è impegnativo, pur non rilevando grandi difficoltà tecniche, il viaggio è indicato solo a persone in ottima salute e ciclisti appassionati. La nostra organizzazione fornisce tutti gli accorgimenti per affrontare nel migliore dei modi l'alta quota. Bere molta acqua, pedalare con il proprio ritmo e iniziare la cena con una calda zuppa d'aglio per abbassare la pressione sanguigna, sono solo le basi. **Dopo il monsone o durante forti piogge, sono possibili frane o smottamenti, le strade possono essere temporaneamente interrotte ... In questo caso il programma dovrà essere modificato o aggiustato, quindi vi chiediamo di essere aperti alle soluzioni proposte sul posto.** Earth ha deciso di cogliere questa opportunità, ricercando un punto di equilibrio tra turismo e tutela dell'autenticità di culture e paesaggi. Una proposta da vivere in punta di piedi per conoscere da vicino una tradizione millenaria. Una guida esperta e professionista di Mountain Bike parlante inglese accompagna il viaggio, sempre supportato dal veicolo di assistenza tecnica.

In evidenza

- Un itinerario dedicato agli appassionati di e-bike e avventura - Veicolo di supporto sempre a seguito, in caso di bisogno o stanchezza - Si vive un'esperienza pura, una sensazione di isolamento e una pace mistica

Caratteristiche di viaggio

- Tutti i servizi sono **privati** (da minimo 2 ad un massimo di 8 partecipanti). I partecipanti effettuano i trasferimenti, le visite e le escursioni in gruppo utilizzando veicoli condivisi, dove previsti. - I **trasferimenti** sono effettuati con veicoli climatizzati (auto, minibus o bus a seconda del numero dei partecipanti) - **I gruppi, con clientela internazionale, sono piacevolmente informali, con partecipanti attivi e alla ricerca di una vacanza sportiva ed avventurosa.** - I pernottamenti sono previsti in camere doppie in semplici strutture e Hotel 3 stelle, **è richiesto un ottimo spirito di adattamento.** - **Assistenza Earth H24** per tutto il viaggio.

Programma di viaggio

GIORNO 01

Kathmandu (1340 m)

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

Sistemazione nella camera riservata (dopo le 14.00).

Come ogni grande città, Kathmandu ha visto una rapida espansione nell'ultimo decennio, ma nonostante la vita veloce di una metropoli, la sua gente rimane piacevolmente semplice ed amichevole con i visitatori.

Pomeriggio a libera disposizione.

Pernottamento in Hotel.

Attività facoltativa con supplemento:

- Visita guidata 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.

GIORNO 02

Kathmandu

Prima colazione in Hotel.

Incontro con l'organizzazione per un briefing sul viaggio e per verificare l'attrezzatura.

Giornata a libera disposizione.

Pernottamento in Hotel.

Attività facoltativa con supplemento:

- Visita dello Stupa di Boudhanath, uno dei luoghi più sacri di Kathmandu, alto 36 metri e con un diametro di 120, 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.

- Prima uscita a due ruote di mezza giornata ai piedi dell'Himalaya. Nagarkot, un paesino di montagna, dov'è possibile scorgere l'Everest.

GIORNO 03

Kathmandu - Pokhara

Prima colazione in Hotel.

Trasferimento in aeroporto e partenza con volo di linea per la città di Pokhara, sorvolando per circa 20 minuti con una splendida vista sul Manaslu e l'Annapurna. Arrivo, incontro con l'organizzazione locale per il trasferimento in Hotel.

Giornata a libera disposizione per visitare la cittadina ai piedi dell'imponente Annapurna, adagiata sul lago Phewa. Questo lago è alimentato dalla presenza di alcune dighe per regolare i flussi d'acqua dei tanti torrenti e fiumi presenti nella zona, per questo motivo è considerato semi-naturale, ma non per questo è meno suggestivo.

L'atmosfera lacustre è in grado di ispirare pace interiore e serenità, già solo passeggiando lungo le sue rive. I riflessi e i colori delle tante barchette di legno ormeggiate lungo le sue sponde producono un ambiente caratteristico e cadenzato dal ritmo beccheggiante degli scafi ondeggianti mossi dal movimento dell'acqua. Pernottamento in Hotel.

GIORNO 04

Pokhara - Jomsom - Phalyak - Kagbeni

In primissima mattinata trasferimento in aeroporto e partenza per un volo panoramico, di circa 25 minuti, fino a Jomsom (2720 m.). Arrivo ed incontro con l'organizzazione locale. Partenza con le e-bike attraverso la cittadina più popolata del Mustang per lasciarsela poi alle spalle, insieme alla civiltà, salendo il passo, particolarmente ventoso, Batase Bhanjyang (3.435 m.) dal quale si può godere una splendida vista sull'Upper Mustang, Thorong La, Tilichi, Nilgiri e Dhaulagiri. Si scende poi verso Phalyak, circondato da mura che la proteggono dai venti freddi. Si prosegue verso il villaggio di Pakling e Eklebhatti e in poco tempo Kagbeni, Inizio del trekking seguendo il sentiero del fiume Kali Gandaki arrivando a Eklebhatti fino a raggiungere Kagbeni, un delizioso villaggio, "cancello d'ingresso" della regione dell'Upper Mustang, posto a circa 2.800 metri slm.

Pensione completa.

GIORNO 05

Kagbeni - Muktinath

Dopo la prima colazione si parte in salita, per quasi 1.000 metri attraverso un'area secca e arida, quasi desertica, con uno scenario montano mozzafiato all'orizzonte. Facilmente si incontrano escursionisti e pellegrini che arrivano fino dall'India verso Muktinath, uno dei templi indù più venerati al mondo. Giunti a Muktinath, visita del piccolo Tempio dove si può vedere la fiamma eterna che brucia sulla fonte di gas naturale. "Mukti" significa liberazione e

"nath" significa un tempio sacro, così che Muktinath è considerato un tempio di liberazione dell'anima sia per gli induisti che per i buddisti. Oltre agli eremiti e ai pellegrini indù, facilmente si incontrano anche commercianti tibetani.

Pensione completa.

GIORNO 06

Muktinath - Gyu La Pass - Samar

Dopo la prima colazione si imbecca il sentiero che lasciando il sentiero per Muktinath porta verso il passo Gyu La a 4030 m. L'inizio del sentiero è graduale mentre si attraversano incredibili vedute sulle montagne Dhaulagiri, Tukuiche e Nilgiri e dell'intero Massiccio dell'Annapurna a Sud. Il percorso fino a Gyu La è tutto in salita e arrivati in cima, si gode la spettacolare e meritata vista. Si scende per circa 1000 incredibili metri verso il fiume Kali Gandaki per poi pedalare verso il villaggio di Tetang che si trova dietro le gigantesche colline. Si sale a Chusang, un villaggio formato da affascinanti casette bianche e terreni agricoli. Sosta per il pranzo e ricaricare le batterie prima di pedalare per altre 2 ore fino a Samar.

Pensione completa.

GIORNO 07

Samar - Tsarang

Dopo la prima colazione si parte in salita verso Bhena, lungo una strada molto interessante con sentieri rocciosi. Qui è possibile incontrare le jeep che si muovono lentamente, lungo questa strada, verso Lo Manthang. Si prosegue in salita finché non si raggiungono le bandiere di preghiera tibetane, che indicano l'arrivo al passo.

Dopo aver preso un buon tè caldo ammirando la splendida vista, si prosegue verso il piccolo villaggio di Shyangmoche (3765 m) e l'incantevole villaggio di Ghiling, che ospita splendidi monasteri. Si pedala lungo una salita costante fino al Passo Nyi La (4000 m) per poi iniziare la discesa verso lo splendido villaggio di Ghemi (3570 m), caratterizzato da piccole stradine e grandi case murate.

Sosta per il pranzo. Proseguimento attraverso una caratteristica strada in salita a zig-zag e raggiunto il passo Tsarang La (3870 m.) si scende verso il villaggio di Tsarang (3560 m.). Visita

del villaggio con particolari cataste di pietra che separano le case e del Tsarang Dzong, costruito nel 1378. Questo enorme monastero di cinque piani, appartenente alla scuola Gelupa, arroccato nell'aerea più alta del villaggio, possiede una delle più grandi biblioteche dell'intera regione.

Pensione completa.

GIORNO 08

Tsarang - Lomanthang

Oggi ci si raggiunge la famosa Lomanthang, iniziando con il sentiero che scende a un piccolo torrente per poi risalire costantemente il sentiero roccioso dall'altra sponda, che ha tutte le sfumature del grigio e del giallo. Tenendo i canyon come punti di riferimento si continua a pedalare nel paesaggio straordinario, che dà l'impressione di essere in Tibet. Avventurandosi nelle pianure desertiche, si oltrepassa il Lo La, passo a 3960 metri con una vista spettacolare sulle vette innevate e poi l'incredibile città murata di Lo. Arrivo a Lomanthang, dove il panorama circostante è magnifico e si staglia sull'altopiano tibetano e sulla catena Himalayana e visita al monastero di Lo che risale al XIII secolo.

Pensione completa.

GIORNO 09

Lomanthang - Chogo La Pass - Ghami

Si parte per l'ultima tappa in salita, oltrepassando il Lo e pedalando fino al passo di Chogo La. Il giro in discesa attraversa i sentieri rocciosi che vengono utilizzati principalmente per il trekking.

Si prosegue verso il villaggio Ghami, dove si trascorre la notte in un confortevole lodge.

Pensione completa.

GIORNO 10

Ghami - Jomsom

Prima colazione e partenza con i mezzi fuoristrada per raggiungere prima Chussang per il pranzo e successivamente Jomsom. Arrivo e sistemazione nella camera riservata.

Pensione completa.

GIORNO 11

Jomsom - Pokhara - Kathmandu

Trasferimento all'aeroporto e partenza per Pokhara. Arrivo e proseguimento con volo in coincidenza per Kathmandu. Incontro con l'organizzazione all'uscita dell'aeroporto per il trasferimento in Hotel.

Tempo a disposizione per relax o per shopping nella zona di Thamel.

Pernottamento in Hotel.

GIORNO 12

Kathmandu

Prima colazione in Hotel.

Giornata a libera disposizione.

Cena di arrivederci in un tipico ristorante cittadino.

Pernottamento in Hotel.

GIORNO 13

Kathmandu - Rientro in Italia

Prima colazione in Hotel.

Check-out entro le 12.00. Trasferimento all'aeroporto di Kathmandu.

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 **maggio 2021**.

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

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.

OPERATIVO INDICATIVO VOLI:

TK1874Milano Malpensa - Istanbul1030 1420

TK 726Istanbul - Kathmandu2020 0610 +1

TK 727Kathmandu - Istanbul0740 1250

TK1875Istanbul - Milano Malpensa1640 183030

I voli domestici

Sono frequenti i cambiamenti nell'orario dei voli, ritardi e cancellazioni con breve anticipo o senza preavviso. Pertanto può accadere che il volo previsto venga cancellato a causa di brutto tempo o che i tempi di volo siano differenti rispetto a quanto programmato e che i passeggeri debbano effettuare una stessa tratta con cambio di aeromobile.

Tutto ciò può comportare talvolta lunghe attese negli aeroporti o variazione del programma di viaggio, a causa di forza maggiore; in tal caso cercheremo di organizzare un programma alternativo o di adattare il programma di conseguenza.

L'aeromobile attualmente previsto per effettuare le tratte interne (Kathmandu - Pokhara - Jomsom) non è ritenuto conforme alla regolamentazione dell'Unione Europea (Black List).

Sarà quindi richiesta, all'atto della conferma della prenotazione, la firma di una liberatoria.

Minimo partecipanti

Per l'effettuazione del viaggio è previsto un numero minimo di 2 partecipanti. L'eventuale NON raggiungimento del minimo previsto, ed il conseguente annullamento, sarà comunicato dall'organizzatore almeno 20 giorni prima della data di partenza del viaggio. In alternativa all'annullamento, l'organizzatore, nei termini di tempo previsti, potrà proporre al turista lo stesso pacchetto o un pacchetto alternativo quantificandone, in forma scritta, di volta in volta, l'adeguamento della quota di partecipazione.

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

Escursioni

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

Recesso del consumatore (Penalità di annullamento)

In deroga alle Condizioni Generali di Contratto 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 45 giorni prima della partenza: 25% della quota di partecipazione
 - da 44 a 31 giorni prima della partenza: 45% della quota di partecipazione
 - da 30 a 10 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 aerei nazionali in Nepal, Kathmandu - Pokhara - Jomsom e ritorno, in classe economica, tasse aeroportuali incluse - Franchigia bagaglio sui voli nazionali di 15 Kg massimo (registrato e a bordo) - Tutti i trasferimenti privati da e per gli aeroporti - Tutti i trasferimenti in fuoristrada in Mustang, come indicato in programma - Pernottamenti in camera doppia standard in Hotel 3 stelle a Kathmandu, con trattamento di sola prima colazione - Pernottamenti in camera doppia standard in Hotel 3 stelle a Pokhara, con trattamento di sola prima colazione - Pernottamento in camera doppia standard in Hotel a Lo Manthang, con trattamento di pernottamento e prima colazione - Pernottamenti in camera doppia standard in semplice Hotel a Jomson, con trattamento di pensione completa - Pernottamenti in camera doppia standard in Guest House spartani (con bagni in comune) in Mustang, con trattamento di pensione completa - Guida locale parlante inglese in Mustang, certificato ed esperto di Mountain Bike - Noleggio e-bike per il viaggio (tipo Scott e-spark 720, taglia M o L) e casco - Veicolo di supporto durante il viaggio - Visite ed escursioni come indicate programma - Ingressi ai Parchi Nazionali e permessi - 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 € 1.500 per persona) e prolungamento del soggiorno (€ 100 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)

ESCLUSO DALLA QUOTA

- Voli aerei internazionali da e per Kathmandu - Quota gestione pratica (Euro 70,00) - Estensione zone remote: assistenza alla persona fino a un massimale di Euro 50.000,00, corrispondendo un premio di Euro 100,00 per persona - Attrezzatura personale per la bicicletta (guanti, scarpe, abbigliamento tecnico) - Eventuali tasse d'ingresso per macchine fotografiche e videocamere (da regolarsi in loco) - Visto turistico obbligatorio d'ingresso in Nepal (circa Euro 35,00 da ottenere online o 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 - Mance al personale nepalese - 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 steridrololo, amuchina o similari.

Medicinali

Trovare una farmacia "all'occidentale" é piuttosto difficile, consigliamo dunque di dotarsi di un set di medicine utili per ogni evenienza quali: Antalgici/ Antipiretici, Antispastici/ Antidiarroici/ Lassativi per eventuali problemi di adattamento al clima e al tipo di alimentazione. Pomate per le ustioni, creme protettive per la pelle e per le labbra, un disinfettante e della garze.

Alta quota

Alcuni itinerari possono raggiungere quote piuttosto elevate e non consuete per il nostro organismo. Nonostante l'attenzione da noi prestata nella programmazione dei tour, in modo da avere un acclimatamento 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'Himallaya 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.