



# Nepal Tour & Trek

Il balcone dell'Annapurna e la Valle di Kathmandu

Quote a partire da

prezzo su quotazione

Date di partenza

tutto l'anno

Giorni di viaggio

13



# Caratteristiche di viaggio

Incantevole, sicuro e speciale il Nepal offre l'opportunità di **vivere un'indimenticabile esperienza** nella cultura himalayana.

Un **tour & trekking** che incontra le esigenze del viaggiatore con la bella e caotica Kathmandu, ricca di templi buddisti e induisti, pagode e palazzi imperiali, mercati e quartieri immersi in atmosfere antiche.

Il modo migliore per visitare il Nepal è certamente scegliere di fare un trekking.

Camminare lungo i sentieri che attraversano le **vallate himalayane**, ai piedi delle montagne più alte del mondo, infatti, vuole dire non solo godere degli **splendidi paesaggi**, ma anche entrare in contatto con le popolazioni che qui vivono da secoli, preservando pressoché intatti i loro usi e costumi.

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.

Completa il viaggio l'escursione nel **Parco Nazionale di Chitwan** dove avvistare numerose specie animali tra cui il rinoceronte e la tigre.

# Programma di viaggio

#### GIORNO 01

# Kathmandu

Arrivo 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 30 Usd).

Incontro con la nostra organizzazione all'uscita dell'aeroporto e trasferimento in Hotel, in centro città. Sistemazione nelle camere riservate (dopo le 14.00). <u>Pranzo libero</u>. Tempo a



disposizione per relax.

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.

Cena e pernottamento.

# GIORNO 02

# Kathmandu - Chitwan

Prima colazione in Hotel.

Trasferimento verso la pianura del Terai per raggiungere il Parco Nazionale di Chitwan (5 ore circa). Sistemazione in Lodge, pranzo e safari a dorso di elefante all'interno del Parco. Cena e pernottamento in Lodge.

#### GIORNO 03

# 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 04

#### Chitwan - Pokhara

Prima colazione in Lodge.

Proseguimento del viaggio per raggiungere Pokhara (5/6 ore circa).



La strada da Mugling a Narayanghat è attualmente in rifacimento. Sono previsti rallentamenti e tratti di strada sconnessi che potrebbero tardare l'arrivo a Pokhara. Arrivo e sistemazione nelle camere riservate in Hotel. Pranzo in ristorante locale. Nel pomeriggio visita della 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. E' prevista un'escursione in barca (circa un'oretta) sul Lago lago Phewa Tal.

Al termine, ritorno in Hotel e tempo per relax.

<u>Cena</u> e il pernottamento.

#### GIORNO 05

# Pokhara (820 m) - Birethanti (1025 m)

circa 3/4 ore di trekking

Prima colazione in Hotel.

Trasferimento privato (circa un'oretta) per raggiungere il punto di partenza del trekking: Nayapul. Proseguimento a piedi per il villaggio di Birethanti lungo le colline pedemontane dell'Annapurna, nel panorama della valle di Pokhara.

Arrivo e sistemazione al Ker & Downey's Sanctuary Lodge, da cui si gode la vista del sacro e mai scalato Machapuchare (6993 m). Pomeriggio libero per attività individuali e pernottamento.

Pensione completa (pranzo e cena).

#### GIORNO 06

# Birethanti - Ghandruk (2012 m)

circa 5/6 ore di trekking

Partenza lungo il percorso che segue il fiume Modi (6 ore di cammino). Da Ghandruk si potranno ammirare il Gangapurna, il Machhapuchhre (coda di pesce) e l'Annapurna (8091 m).



Sistemazione al Ker & Downey's Himalaya lodge costruito rispettando l'architettura Gurung, con un'ampia sala da pranzo, un bel camino e delle camere con uno dei più spettacolari panorami dell'Himalaya. Pensione completa (prima colazione, pranzo e cena).

## GIORNO 07

# Ghandruk - Landrung (1630 m)

circa 4 ore di trekking

Breve camminata per vedere il museo locale e il villaggio di Ghandruk. Inizio del trekking scendendo verso il Modi Khola (circa 2 ore) attraverso villaggi "gurung". Si risale per circa un'ora e 30 minuti sino a raggiunge Landrung. Sistemazione al Ker & Downey's Lodge. Pensione completa (prima colazione, pranzo e cena).

#### GIORNO 08

# Landrung - Majgaon (1400 m)

circa 4 ore di trekking

Partenza in direzione Majgaon. Il percorso passa attraverso la foresta di rododendri e i piccoli villaggi (3/4 ore di cammino). Arrivo e visita di una casa locale trasformata in museo nel villaggio di Tanchok. Sistemazione al Ker & Downey's Gurung.

Pensione completa (prima colazione, pranzo e cena).

#### GIORNO 09

# Majgaon - Dhampus (1650 m)

circa 4 ore di trekking

Inizio del trekking attraverso foreste subtropicali con orchidee, rododendri e magnolie. Sosta al villaggio di Pothana dove i mercanti tibetani vivono e vendono i loro souvenir. Sistemazione al Ker & Downey's Basanta Lodge.

Pensione completa (prima colazione, pranzo e cena).



#### GIORNO 10

# Dhampus - Pokhara

circa 2 ore di trekking

Breve discesa di circa un'ora e mezza lungo la dorsale, in mezzo a terreni coltivati e casette solitarie della vasta Valle di Yagngdi Khola. Trasferimento di 30 minuti circa per raggiungere Pokhara. Possibilità di fermarsi al campo di rifugiati tibetani e di fare visita al suo complesso di templi.

Arrivo a Pokhara, e trasferimento in Hotel e tempo per relax.

Pomeriggio a disposizione per il completamento della visita della città o per relax.

<u>Cena</u> e il pernottamento.

## GIORNO 11

# Pokhara - Kathmandu

Trasferimento in aeroporto in tempo utile per la partenza con volo di linea per Kathmandu. Arrivo e 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. Tempo a disposizione per un po' di shopping.

Proseguimento con la visita del quartiere tibetano della città di Kathmandu: Boudhnath. Lo **Stupa di Boudhanath**, dichiarato patrimonio mondiale dell'umanità dall'UNESCO, è uno dei principali in Nepal e in tutta l'Asia del Sud. L'antico Stupa è uno dei più grandi al mondo e dopo l'arrivo di migliaia di tibetani a seguito dell'invasione cinese nel 1959, è diventato uno dei centri più importanti del buddismo tibetano. Oggi, rimane un importante luogo di pellegrinaggio e di meditazione per i buddisti tibetani e per i nepalesi stessi. Tempo per poter partecipare insieme ai fedeli alla Kora, la circumambulazione del Tempio. Al temine, trasferimento in Hotel e sistemazione nelle camere riservate.

Cena e il pernottamento.

#### GIORNO 12



# Kathmandu

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.

**Nel pomeriggio 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, rientro in Hotel e tempo per relax o per l'ultimo shopping nel quartiere di Thamel.

Cena di arrivederci in ristorante e pernottamento in Hotel.

#### GIORNO 13

# Kathmandu

Prima colazione in Hotel.

Trasferimento in aeroporto.

# NOTE

# Quote di partecipazione

Le quote di partecipazione pubblicate sono espresse in Euro e intese per persona e sono state calcolate in base al cambio valutario: **1 Euro = 1.12 USD.** 

Le quotazioni alberghiere sono riferite agli hotel indicati.

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

Le tasse aeroportuali e l'eventuale sovrapprezzo carburante (fuel surcharge) sono



estremamente variabili, verranno riconfermati all'emissione del biglietto aereo.

## I voli domestici:

Sono frequenti i cambiamenti nell'orario dei voli, ritardi e cancellazioni con breve anticipo o senza preavviso. Pertanto può accadere che il volo previsto venga cancellato a causa di brutto tempo o che i tempi di volo siano differenti rispetto a quanto programmato e che i passeggeri debbano effettuare una stessa tratta con cambio di aeromobile. Tutto ciò può comportare talvolta lunghe attese negli aeroporti o variazione del programma di viaggio, a causa di forza maggiore; in tal caso cercheremo di organizzare un programma alternativo o di adattare il programma di conseguenza.

L'aeromobile attualmente previsto per effettuare le tratte interne (da Pokhara a Kathmandu) non è ritenuto conforme alla regolamentazione dell'Unione Europea (<u>Black List</u>).

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

# Recesso del consumatore (Penalità di annullamento)

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

- penalità del 30% sino a 90 giorni prima della partenza del viaggio
- penalità del 60% da 89 a 45 giorni prima della partenza del viaggio
- penalità del 80% da 44 a 31 giorni prima della partenza del viaggio

Nessun rimborso spetterà a chi rinuncerà dopo tale termine.

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

#### Si precisa che:

- il riferimento è sempre ai giorni "di calendario";
- per determinate destinazioni, per particolari servizi, per i gruppi precostituiti e per determinate combinazioni di viaggio, le penali sopra riportate potranno subire variazioni anche rilevanti:
- per determinati servizi turistici e non turistici le penali possono essere del 100% già al



momento della proposta irrevocabile o della prenotazione/conferma da parte del tour operator; tali variazioni saranno indicate nei documenti relativi ai programmi fuori catalogo o ai viaggi su misura o a viaggi e servizi in genere non rientranti pienamente o parzialmente nel presente catalogo;

- in ogni caso, nessun rimborso spetta al consumatore che decida di interrompere il viaggio o il soggiorno per volontà unilaterale.

## **INCLUSO NELLA QUOTA**

Volo di linea nazionale da Pokhara a Kathmandu, in classe economica - Franchigia bagaglio di 15 Kg (10 in stiva + 5 mano) sul volo nazionale - Tutti i trasferimenti con veicolo privato dotato di aria condizionata e autista parlante inglese - Trasferimenti da Pokhara alla partenza e rientro del trekking con mezzo locale, senza aria condizionata - Pernottamenti in camera doppia standard in Hotel di categoria 4\* - Pernottamenti in camera doppia standard nei Lodges Ker & Downey's, durante il trekking - Trattamento di mezza pensione (prima colazione e cena) a Kathmandu e Pokhara - Trattamento di pensione completa al Parco Chitwan - Trattamento di pensione completa durante il trekking (3 pasti al giorno) - Visite ed escursioni, compresi gli ingressi, con guida locale parlante italiano a Kathmandu - Escursioni nel Parco Chitwan con Ranger locali parlanti inglese e mezzi forniti dall'organizzazione del Lodge - 6 giorni di trekking includono: guida specializzata (parlante inglese), portatori, bastone (se richiesto), poncho per la pioggia, bottiglia d'acqua, cappello - Ingresso al Parco dell'Annapurna - **Guida/tour leader locale parlante italiano per tutto il circuito** - Assistenza nelle città e negli aeroporti - Polizza bagaglio/sanitaria, UnipolSai Assicurazioni - Polizza "Viaggi Rischio Zero", UnipolSai Assicurazioni - Guida del Nepal, ed. Polaris (per camera)

#### **ESCLUSO DALLA QUOTA**

Voli per/da Kathmandu - Assicurazioni extra facoltative (Polizza integrativa Spese Mediche, 60 Euro) - Visto turistico (circa Usd 30, 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 di147.181 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. Suggeriamo 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 steridrolo, 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 monsone. In Ottobre e Novembre il sole splende praticamente tutti i giorni , l'atmosfera è particolarmente limpida. Da Dicembre a Marzo il tempo è stabile, l'aria frizzante e le temperature più basse; in questo periodo è ideale visitare i parchi del sud del Nepal, effettuare trekking a basse quote, visitare Kathmandu e la valle di Pokhara. Escludendo il periodo monsonico , il clima del Nepal è tendenzialmente temperato, con cielo quasi sempre sereno; nelle alte valli e soprattutto durante i mesi invernali, la temperatura può abbassarsi notevolmente.

# Uffici

Tutti gli uffici e le banche sono chiuse il sabato, mentre i musei hanno il giorno di chiusura solitamente il martedì. Gli uffici statali sono aperti dalle 10 alle17 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

I 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 calze lana/cotone comode 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 quanti in pile ciabattine pantaloni in tela, abiti comodi pantaloni corti calze leggere camice in lana/ manica lunga felpa o maglione -T-shirt di fazzoletti, foulard Materiale ed equipaggiamento: zaino / cotone sacca robusta meglio con lucchetto piccolo zainetto giornaliero occhiali da sole (meglio se con protezioni laterali) sacco lenzuolo per le notti in quest house crema solare protettiva (anche per labbra) pila e batterie pellicole per riprese video e fotografiche macchina di ricambio 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.