



NEPAL
Nepal - Trekking all'Annapurna Sanctuary
- Partenza 20 aprile 2025

Tour di gruppo esclusivo Earth con accompagnatore locale parlante inglese

Quote a partire da

€ 3.250,00

Date di partenza

20/04/2025

Giorni di viaggio

12

Caratteristiche di viaggio

La regione nepalese dell'Annapurna ospita ogni anno più di 60 mila visitatori, grazie all'incredibile varietà dei suoi paesaggi e alla bellezza delle montagne. Per questo motivo il circuito è considerato uno dei più belli al mondo per il trekking, lungo il quale si incontrano numerosi villaggi e Gompas, dove si respirano le culture himalayana, nepalese e tibetana. Il trekking di 8 giorni inizia a Pokhara Phedi e si conclude nel grazioso villaggio di Ghandruk, sostando al Campo Base (4130 m), dove si gode di panorami meravigliosi. I sentieri e servizi sono buoni.

Questo itinerario è stato studiato per effettuare un trekking nel Parco dell'Annapurna.

E' richiesto quindi un ottimo allenamento per effettuare le escursioni giornaliere (7/8 ore) con dislivelli fino ai 1000 metri, su percorsi tecnicamente non troppo impegnativi.

Percorso adatto ad ottimi camminatori.

Il miglior periodo migliore per questo trekking è da ottobre a dicembre e da febbraio a maggio.

In evidenza

- Accompagnatore locale parlante italiano (min. 6 partecipanti e se disponibile)
- La strada Kathmandu-Pokhara è dissestata ed interrotta in alcuni punti per lavori in corso - il tempo indicato è da ritenersi puramente indicativo
- Le guide professionali di montagna e tutti i nostri portatori sono motivati, in quanto hanno condizioni di lavoro dignitose, salari adeguati, livelli di sicurezza identici a quelli dei turisti
- Supportiamo un Progetto turistico integrato con Pasang Lhamu Mountaineering Foundation Nepal, un'associazione umanitaria che opera dal 1993 nella Valle del Khumbu per lo sviluppo della regione e per la promozione di un turismo responsabile fondato sulla consapevolezza dei valori della cultura Sherpa e della fragilità dell'ambiente himalayano
- Includiamo nella quotazione un kit di pronto soccorso dedicato ai partecipanti, in quanto non è sempre reperibile durante questo trekking

Servizi

- Tutti i servizi sono privati (minimo 2 partecipanti)
 - I trasferimenti sono effettuati con veicoli climatizzati
 - Le sistemazioni sono previste in Lodge/tea House durante il trekking e in Hotel 4 stelle locali nelle città di Kathmandu e Pokhara
 - Assistenza EARTH H24 per tutto il viaggio
-

Programma di viaggio

GIORNO 01

20 aprile 2025

Partenza per Kathmandu

Partenza da Milano Malpensa con volo di linea Turkish Airlines per Istanbul alle ore 10.45. Arrivo alle 14.35 e proseguimento in area transiti internazionali. Partenza con volo di linea Turkish Airlines per Kathmandu alle ore 20.20. Pasti e pernottamento a bordo.

GIORNO 02

21 aprile 2025

Kathmandu

Arrivo alle 06.05 nella capitale nepalese, situata in un'ampia vallata a 1340 metri di quota ai piedi della catena himalayana. Incontro con la nostra organizzazione e trasferimento in Hotel.

Sistemazione immediata (early check-in incluso) nelle camere riservate e tempo a disposizione per relax. In tarda mattinata partenza con la guida parlante italiano per la visita di Patan, una delle maggiori città del Nepal e considerata la più antica tra le città reali nella valle di Kathmandu. La sua piazza principale, Durban Square, è stata dichiarata Patrimonio dell'Umanità da parte dell'UNESCO grazie ai capolavori che racchiude: numerosi templi, i più costruiti attorno al 1600, in pieno periodo Malla. La costruzione di questi edifici prevede

l'unione di mattoni e travi di legno finemente intarsiati, mentre in alcuni è stato impiegato il marmo. La piazza è il luogo prediletto dalla popolazione locale per incontrarsi, per salutarsi, scambiarsi qualche parola o semplicemente sedersi su uno dei gradini dei tanti templi presenti e guardare la folla che vi scorre sotto. Il bello però di questa località è camminare anche nelle vie laterali e scoprire uno stile di vita rilassato e frugale della sua popolazione. Visita del Museo che ha recentemente aperto nuove sale e cortili spettacolari all'interno del palazzo reale. Proseguimento con la visita al Tempio di Swayambunath, Patrimonio dell'Umanità UNESCO, un antico complesso religioso situato in cima a una collina a ovest della capitale, conosciuto come Tempio delle Scimmie. Per i buddhisti nepalesi la collina di Swayambunath è uno dei più sacri luoghi di pellegrinaggio. L'immagine più grande del Buddha Sakyamuni in Nepal si trova su un alto piedistallo ed è ben visibile dalla città. La leggenda narra che una volta la valle di Kathmandu era un lago in cui la collina di Swayambhu esisteva come isola. In cima a quella collina c'era uno stupa di cristallo naturale. Buddha, visitando il luogo, ha dichiarato che era uno stupa che apprende i desideri e chi è toccato dal vento che passa sopra lo stupa riceve il seme della liberazione dal ciclo dell'esistenza. Tempo per godere della spettacolare vista sulla valle di Kathmandu alle luci del tramonto. Rientro in Hotel, cena e pernottamento in Hotel.

GIORNO 03

22 aprile 2025

Kathmandu - Pokhara

Prima colazione in Hotel.

Lungo trasferimento privato (7-8 ore) per raggiungere la città di Pokhara, posta a 890 metri 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. Pranzo in corso di viaggio.

Cena libera e pernottamento in Hotel.

GIORNO 04

23 aprile 2025

Pokhara - Phedi - Dhampus (1650 m)

Trekking 2 ore

Prima colazione in Hotel.

Trasferimento di circa un'ora per Phedi. Arrivo e incontro con lo staff del trekking.

Inizio del trekking salendo lungo un sentiero verso Nord/Est, attraverso arbusti e boschi di rododendri. In circa due ore si raggiunge il Lodge.

Sistemazione nel Lodge e tempo per relax.

Pensione completa.

GIORNO 05

24 aprile 2025

Dhampus (1650 m) - Landrunk (1565 m)

Trekking 5/6 ore

Partenza per Pothana (1900 m), per poi procedere lungo un sentiero che gradualmente sale fino a Bhichuk Deorali, a 2100 metri. Si scende ripidamente lungo una gradinata di pietra per raggiungere Tolka (1700 m). Con un'ultima discesa di circa un'oretta si raggiunge il Lodge a Landruk. Pensione completa.

GIORNO 06

25 aprile 2025

Landrunk (1565 m) - Lower Sinuwa (2360 m)

Trekking 6 ore

Proseguendo verso Nord si parte per Lower Sinuwa (circa 7 ore).

Il trekking offre viste mozzafiato sulle montagne himalayane, paesaggi diversi e uno sguardo allo stile di vita tradizionale della comunità Gurung. Il sentiero continua a scendere fino ad un nuovo ponte sospeso sul Modi River a New Bridge, per poi salire gradualmente per

arrivare a Jhinu Dada, attraverso campi coltivati e pascoli, dove si possono vedere bufali calmi.

Poco distante si trova una sorgente naturale dov'è possibile godersi un po' di relax.

Si prosegue poi per Lower Sinuwa e sistemazione in Lodge.

Pensione completa.

GIORNO 07

26 aprile 2025

Lower Sinuwa (2030 m) - Bamboo (2310 m) - Dobhan (2630 m)/Himalaya (2920 m) - Deurali (3200 m)

Trekking 7/8 ore

Per spostarsi da un villaggio all'altro in quest'area di vallate può risultare anche divertente: da Chhomrong (2170 m) si vede in lontananza il villaggio di Sinuwa (2360 m), percependo sia un po' più alto. In realtà bisogna percorrere prima una scalinata apparentemente senza fine fino al canyon di Chhomrong Khola, per poi risalire e salire ancora. Il sentiero oltre Sinuwa sale attraverso fitte foreste di felci, orchidee e imponenti foreste di rododendri. Se si è abituati a vedere queste piante solo nella loro dimensione di arbusto comune, probabilmente si rimarrà sorpresi vedendole crescere nelle loro condizioni ideali. In questo punto del trekking si ha la sensazione di camminare tra le nuvole, con l'aria fresca ma umida. Le piante crescono letteralmente una sopra l'altra e tutto ciò che non è una pianta è probabilmente ricoperto di muschio. Anche se probabilmente si è qui per ammirare le vette più alte della terra, questo è un buon momento per ricordare che a volte le piccole cose lungo questo sentiero sono altrettanto belle.

Giunti a Bobhan, si prosegue per Deurali (3200 m) attraverso uno splendido tratto di foresta di bambù e rododendri. Di tanto in tanto le cime delle montagne fanno capolino attraverso la copertura degli alberi e, tenendo gli occhi aperti, si possono avvistare alcune scimmie langur nascoste sui rami. Qui i dipendenti da caffeina saranno entusiasti di trovare una macchina per caffè espresso vera e onesta alla New Panorama Guest House.

Sistemazione in Lodge. Se si avrà fortuna il cielo potrebbe già rivelare la forma di

Machhapuchare, altrimenti bisognerà attendere il mattino successivo.

Pensione completa.

GIORNO 08

27 aprile 2025

Deurali (3200 m) - Machapuchhre Base Camp (3700) - Annapurna Base Camp (4130 m)

Trekking 8 ore

Partenza per Appena a nord di Deurali, il sentiero attraversa il Modi Khola per evitare un'area in cui il vecchio sentiero è stato completamente coperto dalle valanghe.

Proseguimento fino a Machapuchhre Base Camp (3820 m), superando il limite del bosco.

Poiché gli alberi sono quasi scomparsi, la vista delle montagne sarà davvero spettacolare.

In circa un paio d'ore si raggiunge l'Annapurna Base Camp.

Sistemazione in Lodge, pensione completa.

GIORNO 09

28 aprile 2025

Annapurna Base Camp (4130 m) - Dobhan (2630 m)

Trekking 4/5 ore

Si procede lungo la via del ritorno, percorrendo una gradinata di pietra e attraversando il Chomrong Khola, per poi passare tra le foreste di rododendri e bamboo fino al piccolo villaggio di Dobhan.

Sistemazione in Lodge, pensione completa.

GIORNO 10

29 aprile 2025

Dobhan - Chomrong - Tadapani - Ghandruk (1940 m)

Trekking 7/8 ore

Proseguimento della discesa passando da Bamboo e addentrandoci attraverso i sentieri immersi fra rododendri e foreste di querce. Il sentiero scende ripido su fino a Kuldi Bazaar. Da qui continua fino a Sinuwa, per poi scendere fino a Ghandruk, un villaggio Gurung che si è evoluto in due parti separate. Questo è l'insediamento permanente più alto della valle. C'è una vista straordinaria dell'Annapurna Sud, che sembra torreggiare sopra il villaggio, e ci sono belle viste di Machhapuchhare ("pesce" Machha e "coda" puchhare) attraverso la valle. Sistemazione in Lodge, pensione completa.

GIORNO 11

30 aprile 2025

Ghandruk - Kimche - Pokhara - Kathmandu

Al mattino si scende l'ultimo tratto di sentiero fino Kimche, dove si riprende il mezzo per il trasferimento (circa 2/3 ore) in aeroporto.

Partenza con volo per Kathmandu. Arrivo, incontro con l'organizzazione locale per il trasferimento in Hotel. Sistemazione nella camera riservata e tempo per relax.

Cena e pernottamento in Hotel.

GIORNO 12

1 maggio 2025

Kathmandu - Rientro in Italia

Prima colazione in Hotel.

Trasferimento in aeroporto in tempo utile per la partenza del volo di linea Turkish Airlines per Istanbul delle ore 12.30. Arrivo alle 18.20 e proseguimento con volo di linea Turkish Airlines per Milano Malpensa delle ore 20.30. Arrivo a Milano previsto alle ore 21.30.

Quote di partecipazione

Quote individuali di partecipazione in camera doppia

Quote

Da 2 a 5 partecipanti € 3.250,00

Supplementi

Suppl. camera singola a Kathmandu e Pokhara € 330,00

Tasse aeroportuali e fuel surcharge (da riconfermare all'emissione) € 560,00

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

Partenze da altri aeroporti in aggiornamento

Quota gestione pratica € 90,00

INCLUSO NELLA QUOTA

- Assistenza Earth Viaggi al check-in per partenza dall'aeroporto di Milano Malpensa/Roma Fiumicino
- Voli di linea da Milano Malpensa a Kathmandu, via Istanbul, in classe economica (speciale classe di prenotazione di gruppo)
- Volo nazionale da Pokhara a Kathmandu
- Tutti i trasferimenti con mezzi privati con autista
- 2 pernottamenti presso l'Hotel Yak & Yeti a Kathmandu, in camera doppia standard, con trattamento di mezza pensione (prima colazione e cena)
- Early check-in il giorno 21 aprile
- 1 pernottamento presso l'Hotel Temple Tree a Pokhara, in camera doppia standard, con trattamento di mezza pensione (prima colazione e cena)
- Sistemazione in Lodges (rifugi con bagni in comune) durante il percorso trekking, con trattamento di pensione completa (3 pasti al giorno)

- 1 Sherpa ogni 4 partecipanti e 1 portatore ogni 2 partecipanti
- Accompagnatore locale parlante inglese
- Visita guidata di Kathmandu, con guida locale parlante inglese (italiano se disponibile)
- Tasse d'ingresso al Parco Nazionale e permessi per i trekking
- Kit di primo soccorso a disposizione del gruppo
- Assistenza Telefonica Earth Viaggi (servizio attivo H24)
- Assistenza dei nostri uffici corrispondenti in loco
- Zainetto da viaggio, Eastpak

ESCLUSO DALLA QUOTA

- Tasse aeroportuali e fuel surcharge (Euro 560,00, importo da riconfermare all'emissione del biglietto aereo)
- Quota gestione pratica
- Visto turistico obbligatorio d'ingresso in Nepal (circa Euro 35,00 da ottenere online e pagare in loco)
- Tasse d'Ingresso delle apparecchiature fotografiche nei luoghi turistici (da pagare in loco)
- Early check-in e late check-out in Hotel, dove non esplicitamente indicato
- Escursioni e visite facoltative, non previste in programma
- Qualsiasi trasporto in elicottero
- Pasti non previsti in programma, menù à la carte, bevande, mance, facchinaggi, extra di carattere personale e tutto quanto non espressamente indicato

NOTE

OPERATIVO VOLI INDICATIVO - da Milano Malpensa:

20 aprile	TK 1874	Milano Malpensa - Istanbul	10.50 - 14.45
20 aprile	TK 726	Istanbul - Kathmandu	20.15 - 06.05 - del 21 aprile
1° maggio	TK 727	Kathmandu - Istanbul	07.35 - 13.05
1° maggio	TK1875	Istanbul - Milano Malpensa	16.15 - 18.15

Quote di partecipazione

Il presente programma è basato su orari, tasse aeroportuali, tariffe dei trasporti e costi dei servizi a terra in vigore il mese di **novembre 2024**.

Le quote di partecipazione sono espresse in Euro e intese per persona e sono state calcolate in base al cambio valutario: **1 Euro = 1,08 USD**.

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

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

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

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

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

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 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:

- La quota gestione pratica;
- Le seguenti percentuali sulla quota viaggio:
 - fino a 91 giorni prima della partenza: 30% della quota di partecipazione
 - da 90 a 61 giorni prima della partenza: 55% della quota di partecipazione
 - da 60 a 31 giorni prima della partenza: 85% 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.

Earth Viaggi protegge i propri Viaggiatori con Unipol 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)
- **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
- **Interruzione Viaggio:** rimborso dei giorni non usufruiti, fino a € 5.000 per evento
- **Polizza "Viaggi Rischio Zero":** per la copertura delle maggiori spese e dei giorni non usufruiti a seguito di eventi fortuiti e casi di forza maggiore in corso di viaggio, fino a € 2.700 per persona
- **Polizza Infortuni in viaggio:** € 150.000 per invalidità permanente o decesso, compreso il rischio volo (esclusi voli privati)
- **Polizza "Cancellazioni voli":** per la copertura del maggior costo ragionevolmente sostenuto per l'organizzazione di servizi di trasporto alternativi a quelli previsti da contratto, nei limiti di € 500,00 a persona (Italia/Europa) e € 1.000,00 a persona (Mondo)

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 hanno 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 musulmani 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 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 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

Lettere consigliate

Annapurna: i primi 8000 di Maurice Herzog (Corbaccio, Milano 2000) È un classico della letteratura di alpinismo. Herzog guidò il primo gruppo che raggiunse la cima di una vetta di 8000 m, anche se la sua discesa si trasformò in un incubo di ghiaccio, che portò questi scalatori al limite più estremo della resistenza fisica. Autostop per l'Himalaya di Vikram Seth (EDT, Torino 2001; collana 'Aquiloni') È la cronaca di un avventuroso viaggio via terra dalla Cina a Delhi, attraverso il Tibet e la catena dell'Himalaya. L'autore entra in Nepal da Zhangmu, nel Tibet, e prosegue in autobus fino a Kathmandu. C'era una volta l'Oriente di Pico Iyer (Neri Pozza, Vicenza 2000) È un libro che spazia un po' in tutta l'Asia, ma il capitolo dedicato al Nepal contiene acute e divertenti osservazioni sullo scontro fra le tradizioni nepalesi e la cultura occidentale, in particolar modo la cultura del video. Dal tetto del mondo all'esilio di Renzo Garrone (EDT, Torino 2002; collana 'Orme') Lettura sociopolitica della condizione dei tibetani, alcuni rimasti in Tibet e altri rifugiati e ospitati in Nepal e India. Lavoro nato dagli incontri dell'autore, che descrive luoghi e paesaggi del suo viaggio. Everest di Walt Unsworth (Mursia, Milano 1991) È un corposo volume dedicato alla storia delle spedizioni alpinistiche che affrontarono la vetta. Fiabe di Kathmandu a cura di Karna Sakya e Linda Griffith (Parola di Fiaba, Roma 2001) È una raffinata raccolta, ideale compagna di viaggio per chi ama questo genere di letteratura. Himalaya di Marco Majrani è un bel volume fotografico della White Star di Vercelli (2001) Appartiene alla collana 'Sfide in alta quota'. La regione dell'Himalaya: storia, cultura e popoli (Touring Club Italiano, Milano 1991) Ha varie sezioni dedicate al Nepal. Nepal. Alla scoperta del regno dei malla di Giuseppe Tucci (Newton & Compton, Roma 1996) Narra le vicende dell'impero che regnò sul paese dall'XI al XIII secolo. L'orientalista Giuseppe Tucci negli anni '50 visitò a più riprese il Nepal e il Tibet, lasciandoci straordinari resoconti delle sue scoperte. Grande scienziato con un superbo talento narrativo, Tucci ricostruì la storia del Nepal e della sua civiltà a stretto contatto con luoghi, paesaggi e abitanti della zona himalayana. Ultimo Tibet di Piero Verni (Tea, Milano 1998) È l'unico libro in italiano sulla remota regione del Mustang. Il leopardo delle nevi di Peter Matthiessen, (Neri Pozza, 1979.) Narra la storia di un viaggio nel Distretto del Dolpo che dall'occupazione del Tibet è considerato l'ultimo rifugio della pura cultura tibetana. I protagonisti sono due uomini: lo zoologo George Schaller l'autore del romanzo che si recano

sull' Himalaya con il proposito di studiare i comportamenti del bharal la pecora blu dell'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.