



NEPAL  
**Nepal: Mustang, il Regno di Lo**

Classic Lodge Trekking

**Quote a partire da**

prezzo su quotazione

**Date di partenza**

tutto l'anno

**Giorni di viaggio**

17

## Caratteristiche di viaggio

Il Nepal è il Paese dove si trovano le **montagne più alte e più maestose della terra**, popolato da diverse etnie con religioni e cultura diversissime dalle nostre.

Qui praticamente è nato il **trekking** e l'alpinismo d'altissima quota. Il nostro trekking raggiunge il mitico **Mustang**, il cui nome viene dal tibetano 'Mun Tang e significa "**pianura fertile**".

A lungo indipendente, il **Regno di Lo**, tibetano per lingua e cultura, divenne parte integrante dello stato nepalese nel 1951. Nel territorio dell'antico reame l'attuale re Jigme Parbal Bista, la cui dinastia regna da 25 generazioni che risalgono al 14° secolo, mantiene un ruolo prettamente onorifico.

Nel Mustang, oggi trasformato nel distretto omonimo localizzato nella parte Nord West del Nepal, fu per molto tempo proibito l'accesso degli stranieri. Solo dal 1992 è ammesso il turismo, anche se riservato a pochissime presenze annuali.

Nella Regione del nord la lingua, i dialetti, la cultura e le tradizioni sono simili a quelli del popolo tibetano.

**Un luogo considerato come uno dei più interessanti e suggestivi del Nepal.**

Il trekking, che conduce a Lo Manthang, attraversa una **terra aspra e desertica** confinante con il Tibet, completamente differente dal resto del paese.

Un'estensione dell'altipiano tibetano ad altitudini considerevoli, con aridi deserti, **profondi canyon**, rosse pareti a canna d'organo e **colline dai vari colori**.

I villaggi sono abitati da popolazioni tibetane in case di terra battuta e i **monasteri buddisti** che si incontrano sono tra i **più antichi del Nepal**.

Visitando il Mustang si vive **un'esperienza pura**, una sensazione di isolamento e una **pace mistica**, situazioni che ispirano tutti i visitatori.

Trekking adatto ad escursionisti in ottimo stato di salute, allenamento e con **spirito di adattamento**, in grado di affrontare camminate di circa 5-6 ore con +500 metri di dislivelli al giorno.

### **PERIODO CONSIGLIATO**

Da metà ottobre a metà dicembre e da metà marzo a fine maggio.

In estate il trek del Mustang è uno degli itinerari di trekking in Nepal più consigliati.

## Programma di viaggio

### GIORNO 01

#### **Milano - Kathmandu**

Partenza da Milano con volo di linea per Kathmandu.

Pasto e pernottamento a bordo.

### GIORNO 02

#### **Arrivo a Kathmandu**

Arrivo nella capitale nepalese, disbrigo delle formalità di ingresso nel paese e incontro con l'organizzazione locale all'uscita dell'aeroporto. Trasferimento privato e sistemazione in Hotel.

Tempo per relax.

Pasti liberi e pernottamento in Hotel.

### GIORNO 03

#### **Kathmandu - Pokhara (820 m)**

Prima colazione in Hotel.

Trasferimento in aeroporto per il volo per Pokhara. Arrivo e trasferimento in Hotel.

Tempo libero per passeggiare lungo le rive del lago.

Cena libera e pernottamento in Hotel.

### GIORNO 04

#### **Pokhara - Jomson 2720 m. - Kagbeni (2810 m)**

*3 ore di trekking*

Prima colazione in Hotel.

Trasferimento all'aeroporto di Pokhara per il volo diretto a Jomson. Incontro lo staff e i

portatori, che vi accompagneranno per tutto il trekking. Inizio del percorso lungo la valle del Kali Gandaki fino al villaggio di Kagbeni a circa 3 ore di cammino. Dopo aver attraversato un ponte sospeso e lasciato il vecchio villaggio di Jomson, dominato dall'imponente parete nord del Nilgiri (7061 m.), si risale la vallata lungo il facile e piacevole sentiero di ciottoli e sabbia che costeggia il fiume Kaligandaki. Sosta per il pranzo ad Ekle Bhatti, piccolo villaggio di etnia Gurung, e proseguimento lungo la valle fino al villaggio di Kagbeni. Sistemazione in Lodge, cena e pernottamento.

## GIORNO 05

### **Kagbeni - Chhuksang (2980 m)**

*4/5 ore di trekking*

Lungo il percorso si passa dallo splendido villaggio di Tange, con le sue pittoresche abitazioni tradizionali e i suoi campi di orzo, di grano saraceno e alberi di mele. Il sentiero prosegue regalando vedute magnifiche monte Nilgiri. Arrivo a Chhuksang. Pensione completa e pernottamento in Lodge.

## GIORNO 06

### **Chhuksang - Samar (3660 m)**

*4/5 ore di trekking*

Poco dopo aver lasciato Chhuksang, si vede un altro villaggio conosciuto come Chele (3100 m), arroccato su una scogliera a picco sul fiume. Si attraversa la vasta pianura alluvionale e, oltrepassato un ponte metallico, si sale verso Chele. Qui, i tetti delle case bianche e arancioni sono ricoperti con mucchi di tronchi e rami, in segno di prosperità. In mezzo al villaggio si trova un chorten pieno di simboli buddisti. Il sentiero continua in salita e si scorge il massiccio dell'Annapurna, con la vetta centrale dell'Annapurna chiaramente distinguibile. Guardando a est, il panorama è quello dei picchi innevati a nord del passo Thorung La, incluso il Bhrikuti con la sua importante cresta sinuosa innevata. Arrivo a Samar, pensione completa e pernottamento in Lodge.

## GIORNO 07

### **Samar - Geling (3570 m)**

*5/6 ore di trekking*

Trekking in discesa verso il fiume e risalita fino al passo a circa 3900 metri.

Discesa lungo la stretta valle fino alla Grotta di Chunse, conosciuta come stupa naturale, nel quale il Guru Ringbouce svolse la sua meditazione. Il percorso prosegue fino a Syangbouche, per poi scendere verso Geling. Si possono visitare diversi monasteri, uno dei quali che non ammette visitatrici donne.

Arrivo a Geling, pensione completa e pernottamento in Lodge.

## GIORNO 08

### **Geling - Dhakmar (3820 m)**

*6/7 ore di trekking*

Partenza in salita verso il Nyla Pass (4010 metri), e poi discesa fino al passo Gami la (3765 metri). Lungo il tragitto sosta al villaggio di Ghami, dove è possibile visitare il monastero noto come Ghami Gumpa. Sosta per il pranzo e proseguimento della discesa. Arrivo a Dhakmar.

Pensione completa e pernottamento in Lodge.

## GIORNO 09

### **Dhakmar - Lo Gekar (3825 m) - Tsarang (3560 m)**

*7/8 ore di trekking*

Attraversamento di un passo a circa 4000 metri e successivamente del passo Mui La a 4170 metri.

Discesa verso il Monastero di Lo Gekar, uno dei più antichi del Nepal. Meglio conosciuto come Ghar Gompa, fu costruito dal Guru Padma Sambava nel VIII° secolo, prima che si recasse in Tibet.

Attraversamento del ponte di legno e di un ponte sospeso, durante la discesa verso Morang. Passando poi nei campi di grano e di fiori, si arriva a Tsarang, il secondo villaggio più grande della regione del Mustang. Visita al Monastero di Tsarang e dei dintorni.

Pensione completa e pernottamento in Lodge.

## GIORNO 10

### **Tsarang - Lo Manthang (3810 m)**

*5/6 ore salita 450 m. discesa 200 m.*

Giornata di trekking dedicata alla capitale della terra di Lo. Attraverso paesaggi suggestivi, il sentiero scende e attraversa il Charag Chu, poi risale sull'arido altipiano proseguendo verso nord e passando per l'imponente chorten di Sungda, che segna il confine tra Charang e Lo. Attraversando un paesaggio desolato con sfumature di grigio ed ocra si supera il passo di Lo La a quota 3950 metri, da dove si può godere del panorama della città fortificata di Lo Manthang. Una breve discesa conduce alla "Pianura dell'Aspirazione", si attraversa un ruscello e quindi si sale fino a Lo Manthang, attraversando dei canali d'irrigazione che delimitano a sud le mura della città. Il sentiero segue il perimetro delle mura fino a quando non raggiunge la porta di accesso alla città.

Pomeriggio a disposizione per una prima visita della città circondata da alte mura medioevali imbiancate che racchiudono 150 abitazioni, il palazzo reale e diversi monasteri. Pensione completa e pernottamento in Lodge.

## GIORNO 11

### **Escursioni a Lo Manthang**

Escursione al villaggio di Chuster, dove si trovano diversi monasteri e si ha la possibilità di esplorare i dintorni a piedi, a cavallo o con le jeep, a seconda delle proprie preferenze. Si possono visitare inoltre il villaggio e il monastero di Namgyal e di Fuwa, residenza estiva del re del Mustang. Ritorno a Lo Manthang, tragitto di circa 4/5 ore.

Pensione completa e pernottamento in Lodge.

## GIORNO 12

### **Lo Manthang - Jhaite/Syangbouche**

Ripercorrendo il tragitto dell'andata fino a Chharang, salita graduale fino a Tsarang Choya (3870 m) e discesa fino al villaggio di Ghami. Passaggio da Nyla Pass e proseguimento fino a Jhaite o Syangbouche. Pensione completa e pernottamento in Lodge.

## GIORNO 13

### **Jhaite/Syangbouche - Chuksang (2980 m)**

Proseguimento del trekking lungo i sentieri precedentemente percorsi.  
Pensione completa e pernottamento in Lodge.

## GIORNO 14

### **Chuksang - Muktinath - Jomsom**

Salita fino al passo Gyu La (4077 m), da dove si gode della spettacolare vista panoramica del Dhaulagiri, Annapurna e Tukeche. Discesa per raggiungere il villaggio e arrivo al santuario di Muktinath, il luogo più sacro per Buddisti e Induisti.  
Da qui trasferimento in jeep per Jomsom di circa 2 ore.  
Pensione completa e pernottamento in Hotel.

## GIORNO 15

### **Jomsom - Pokhara - Kathmandu**

Prima colazione in Hotel.  
Trasferimento in aeroporto in tempo utile per il volo per Pokhara. Arrivo proseguimento con volo per Kathmandu.  
Arrivo, incontro con l'assistente locale per il trasferimento in Hotel.  
Sistemazione nelle camere riservate e tempo per relax.  
Cena libera e pernottamento in Hotel.

## GIORNO 16

## **Kathmandu**

Prima colazione in Hotel.

Giornata cuscinetto, in caso il volo da Jomsom non operasse per problematiche meteorologiche.

Tempo a disposizione per visitare la città.

Cena d'arrivederci in ristorante e pernottamento in Hotel.

## GIORNO 17

### **Kathmandu**

Prima colazione in Hotel.

Trasferimento all'aeroporto internazionale per il volo di ritorno.

---

## **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 febbraio 2019.

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

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

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

### **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

passaggeri 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.**

### **Recesso del consumatore (Penalità di annullamento)**

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

- Il premio della copertura assicurativa;
- La quota gestione pratica;
- Le seguenti percentuali sulla quota viaggio:
  - fino a 90 giorni prima della partenza: 15% della quota di partecipazione
  - da 89 a 60 giorni prima della partenza: 25% della quota di partecipazione
  - da 59 a 45 giorni prima della partenza: 35% della quota di partecipazione
  - da 44 a 21 giorni prima della partenza 50% della quota di partecipazione
  - da 20 a 14 giorni prima della partenza 75% della quota di partecipazione
  - oltre tale termine: 100% della quota di partecipazione

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

### **Si precisa che:**

- il riferimento è sempre ai giorni "di calendario";
- per determinate destinazioni, per particolari servizi, per i gruppi precostituiti e per determinate combinazioni di viaggio, le penali sopra riportate potranno subire variazioni anche rilevanti;
- per determinati servizi turistici e non turistici le penali possono essere del 100% già al momento della proposta irrevocabile o della prenotazione/conferma da parte del tour

operator; tali variazioni saranno indicate nei documenti relativi ai programmi fuori catalogo o ai viaggi su misura o a viaggi e servizi in genere non rientranti pienamente o parzialmente nel presente catalogo;

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

## **INCLUSO NELLA QUOTA**

Voli domestici Kathmandu/Jomson/Pokhara e ritorno, in classe economica, tasse aeroportuali incluse - Franchigia bagaglio di 15 kg (bagaglio stiva 10 kg / mano 5 kg) - Tutti i trasferimenti privati con autista - 3 notti presso l'Hotel Yak & Yeti (5\*) a Kathmandu in camera doppia, con trattamento di pernottamento e prima colazione - 1 notte presso l'Hotel Mount Kailash/Kantipur a Pokhara in camera doppia, con trattamento pernottamento e prima colazione - 1 notte presso l'Hotel Om's Home a Jomson con trattamento pensione completa - Sistemazione in Lodges locali (con bagni in comune) durante il percorso trekking, con trattamento di pensione completa - Sirdar (guida locale parlante inglese), 1 Sherpa ogni 5 membri, 1 portatore ogni due membri (trasporto del bagaglio personale di massimo 12 Kg per persona) - Cena d'arrivederci in ristorante a Kathmandu - Sacca per il trasporto del bagaglio durante il trekking - Ingressi ai Parchi Nazionali e permessi per il trekking - Permesso Speciale per il Mustang (Usd 500) - Diaria, equipaggiamento, vitto e assicurazioni per tutti i membri dello staff nepalese - Noleggio bombola d'ossigeno (non è incluso l'utilizzo) - Kit di pronto soccorso - Polizza "Viaggi Rischio Zero", UnipolSai - Guida "Nepal" ed. Polaris - Kit da viaggio

## **ESCLUSO DALLA QUOTA**

**Voli internazionali dall'Italia per Kathmandu e ritorno, indicati a parte** - Eventuali tasse aeroportuali locali: attualmente sono tutte inserite nei biglietti aerei; potrebbero essere richieste o modificate senza preavviso dalle autorità locali - Sovrappeso bagaglio sui voli domestici (quando superiore a 15 kg totali) - Assicurazione bagaglio/sanitaria/annullamento, UnipolSai Assicurazioni - Spese ottenimento visto nepalese (40 USD, da pagarsi all'arrivo a Kathmandu) - Early check in o late check out - Escursioni e visite facoltative, non previste in programma - Spese soccorso di emergenza, se necessario - Equipaggiamento personale per

il trekking e sacco a pelo - Bevande alcoliche, telefono, lavanderia - Mance per lo staff, pasti non previsti da programma, menù à la carte, facchinaggi, extra di carattere personale e tutto quanto non espressamente indicato - Quota gestione pratica € 70,00

---

## **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 km<sup>2</sup>, 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 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 acclimatemento graduale, può generare piccoli malesseri (mal di testa, debolezza diffusa, insonnia, mancanza d'appetito, leggera nausea) dovuti ad un naturale processo di adattamento dell'organismo alla diminuzione di ossigeno che inizia a manifestarsi intorno ai 3000 metri di quota. Una volta giunti in quota è di fondamentale importanza evitare, o limitare al massimo, il fumo, l'alcool, fatiche o camminate eccessive; concedersi invece momenti di riposo nell'arco della giornata, evitare cibi pesanti e indigesti. Normalmente i sintomi del mal di montagna scompaiono in un paio di giorni. In caso contrario, si tratta però di casi piuttosto rari, si ricorre al personale medico locale.

### **Trasporti aerei e aeroporti**

Sono poche le compagnie aeree che hanno voli intercontinentali diretti per il Nepal è quindi necessario fare scalo in altri paesi. L'aeroporto internazionale di Kathmandu è lo scalo internazionale di Tribhuvan che dista circa 6 Km, di traffico caotico, dalla capitale. Il Nepal dispone di una rete di trasporti aerei capillare sulla quale operano diverse compagnie, i voli nazionali possono subire ritardi o variazioni determinati da condizioni atmosferiche avverse o da altre cause.

## **Mezzi di trasporto**

I mezzi di trasporto locali non sempre sono in grado di offrire un comfort adeguato alle aspettative occidentali.

## **Norme doganali**

Non esistono restrizioni per quanto riguarda l'importazione di contanti o travellers' cheque, tenendo conto della somma che avrete alla partenza dal Nepal non sia superiore a quella dichiarata all'arrivo. E' consentita l'importazione di: 200 sigarette, 50 sigari, una bottiglia di liquore non superiore ad un litro.. Sono ammessi medicinali di uso comune. Non si possono importare grossi quantitativi di medicinali senza un permesso specifico. E' proibita l'esportazione d'oggetti appartenenti al patrimonio culturale e archeologico e specie animali e vegetali protette.

## **Bagaglio**

Per motivi di franchigia aerea, il peso del bagaglio (escluso il bagaglio a mano) non deve superare i 20 Kg. a persona. Per i trekking il peso totale del bagaglio da affidare ai portatori non deve superare i 15 Kg. a persona. Ideali le robuste sacche in cordura, possibilmente da chiudere con un lucchetto. E'consigliabile avvolgere gli indumenti contenuti nella sacca in sacchetti di plastica per salvaguardarli dalla polvere e dall'acqua. E' importante che sul bagaglio venga messa un'etichetta con nome, cognome e indirizzo del proprietario in modo che sia di facile identificazione. Bagaglio, passaporti e denaro vanno custoditi con la massima attenzione, soprattutto negli aeroporti, negli alberghi e durante visite ed escursioni in luoghi particolarmente affollati.

## **Valuta**

La moneta è la rupia nepalese (codice moneta:NPR) che si divide in 100 paisa. Esistono monete da una, due, cinque e dieci rupie, mentre le banconote sono in tagli da una, due, cinque, 10, 20, 25, 50, 100, 500 e 1000 rupie. Le principali valute estere vengono accettate quasi ovunque. Esistono uffici di cambio all'arrivo del volo internazionale, nelle città più importanti esistono numerosi cambio valute con licenza. Le carte di credito sono accettate

nelle alberghi di categoria media superiore e nei migliori ristoranti di Kathmandu. Prima di affrontare un trekking è necessario procurarsi una somma sufficiente per l'intero percorso in banconote di piccolo taglio. 1 Euro = 101,68 Rupia Nepalese 100 Rupie Nepalesi = 0,98 Euro 1 Dollaro USA = 71,10 Rupie Nepalesi 100 Rupie Nepalesi = 1,14 Dollari USA (Quotazioni indicative)

### **Fuso orario**

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

### **Clima**

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

### **Uffici**

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

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.