



NEPAL
Nepal - Upper Dolpo

Camp Trekking

Quote a partire da

prezzo su quotazione

Date di partenza

tutto l'anno

Giorni di viaggio

21

Caratteristiche di viaggio

Il Dolpo è un territorio remoto e spettacolare dell'Himalaya.

Distretto della zona nepalese del Karṇālī, al confine con la regione cinese del Tibet, è considerato l'ultimo rifugio dei tibetani, dove si pratica ancora la religione pre-Buddhista e animista "Bon Po".

Un vero e proprio Shangri-là, rimasto isolato dal resto del mondo per secoli.

Qui si sono rifugiati i fieri guerriglieri Khampa, che fino all'ultimo hanno lottato contro l'occupazione cinese del Tibet dopo il 1959. E' stato aperto al turismo solo nel 1989, ma gli stranieri sono davvero pochi. Soprattutto nella parte più interna, quella più inaccessibile, quella che percorsa da questo trekking e che è stata ben descritta nel libro "Il leopardo delle nevi" di Peter Mathiessen, recentemente ripubblicato in Italia.

Questo trekking selvaggio e spettacolare attraversa villaggi remoti, gli sperduti monasteri e paesaggi unici abitati da animali selvatici, tra cui il rarissimo leopardo delle nevi.

Lungo il percorso si possono ammirare la leggendaria Montagna di Cristallo, il Dhaulagiri e il massiccio dell'Annapurna.

Si seguono spettacolari sentieri scoperti, come racconta la leggenda, da Guru Rimpoche, colui che ha diffuso il Buddismo in tutto l'Himalaya, oltre 1700 anni fa, e che ha indicato questi luoghi come terre nascoste, o "beyul" (rifugi).

Ciascuna tappa richiede da un minimo di quattro a un massimo di otto ore di cammino al giorno, su sentieri non particolarmente difficili, ma comunque adatti a ottimi camminatori, preparati ad affrontare gli effetti connessi all'alta quota (mal di montagna) e i disagi dovuti all'assenza, lungo tutto il percorso, di strutture turistiche.

Tutti i pernottamenti sono previsti in tenda.

Servizi

Il materiale necessario per i campi e per la cucina sarà trasportato dall'organizzazione locale, con l'aiuto di cavalli e yak.

Sherpa e portatori locali, profondi conoscitori della zona, accompagnano gli escursionisti per tutto il viaggio.

Earth, per limitare l'esposizione ai rischi dovuti alle alte quote, ha studiato, compatibilmente con la morfologia del terreno, una salita lenta e graduale, per permettere all'organismo di adattarsi.

Programma di viaggio

GIORNO 01

Milano - Kathmandu

Partenza da Milano con volo di linea per Kathmandu.

Pasto e pernottamento a bordo.

GIORNO 02

Kathmandu

Arrivo 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 (dopo le 14.00) nelle camere riservate e tempo a disposizione per relax.

Cena libera e pernottamento in Hotel.

GIORNO 03

Kathmandu - Nepalgunj (1500 m.)

Prima colazione in Hotel.

Trasferimento all'aeroporto di Kathmandu per il volo diretto a Nepalgunj di circa 45 minuti.

Arrivo, incontro con l'organizzazione locale e trasferimento in Hotel.

Pomeriggio a disposizione per visite individuali della città, la più grande del Nepal occidentale, situata a 6 chilometri dal confine con l'India nella pianura del Terai.

Cena e pernottamento in Hotel.

GIORNO 04

Nepalgunj - Juphal (2530 m.) - Dunai (2140 m.)

2/3 ore di trekking

Prima colazione in Hotel.

Trasferimento in aeroporto in tempo utile per la partenza del volo, di circa 45 minuti, per Juphal. All'arrivo, incontro con lo staff di portatori e conducenti dei cavalli che accompagneranno per tutto il viaggio. Dopo pranzo, inizio del trekking con un percorso in discesa verso la cittadina di Dunai, capitale amministrativa della regione del Dolpo. Cena e pernottamento al campo.

GIORNO 05

Dunai - Chepka (2680 m.)

6 ore di trekking

Il trekking precede seguendo il corso del fiume, attraverso le foreste di conifere. Si scende tra i terreni coltivati fino al fiume Thuli Bheri River. Attraversato il ponte sospeso si arriva alle porte del più vasto parco nazionale del Nepal, lo Shey Pokhsundo National Park, dove bisogna pagare una tassa d'ingresso prima di accedere a questa regione. Attraverso le foreste di conifere e ginepri si giunge infine a Chepka, piccolo villaggio della Regione del Dolpo.

Pensione completa e pernottamento al campo.

GIORNO 06

Chepka - Sedwa (3000 m.)

7 ore di trekking

Nel corso della giornata si risale la valle attraverso fitte e meravigliose foreste, nel silenzio rotto solo dal mormorio del fiume Suli Gad.

Pensione completa e pernottamento al campo.

GIORNO 07

Sedwa - Ringmo Goan (3600 m.)

7 ore di trekking

Salita sostenuta di due ore e mezza per arrivare al villaggio di Ringmo, posto sul Phoksundo Lake. Si circumnaviga il lago incastonato tra le montagne, partendo dalla riva sinistra (destra orografica). Dopo vari saliscendi si arriva alla spiaggia posta all'estremità nord del lago, dove verrà allestito il campo. Pensione completa e pernottamento al campo.

GIORNO 08

Ringmo Goan - Forest Camp Site (3800 m.)

6 ore di trekking

Breve tragitto per raggiungere il Forest Camp Site, conosciuto anche come Chorten di Sallaghari. Il percorso è molto confortevole, passa in mezzo alle foreste di pini e si può scorgere durante il cammino il Kanjiroba Himal. Pensione completa e pernottamento al campo.

GIORNO 09

Forest Camp Site - Kang La Base Camp (4500 m.)

6 ore di trekking

Il trekking riprende seguendo il corso del Phoksundo Khola per circa un'ora tra le betulle, mentre la gola si fa sempre più stretta. Questo è uno dei luoghi in cui P. Mathiessen ha vissuto intensamente parte dell'avventura descritta in "The Snow Leopard". Pensione completa e pernottamento al campo.

GIORNO 10

Kang La 5350 m. - Shey Gompa (4200 m.)

7 ore di trekking

Si percorre il sentiero in salita per circa 3 ore, per poi iniziare l'ardua discesa lungo un versante freddo e inospitale, con parte del tragitto su un terreno che si sgretola. Il sentiero passa poi tra le spettacolari torri di roccia e muri di calcare fino al famoso monastero di Shey.

Pensione completa e pernottamento al campo.

GIORNO 11

Shey Gompa - Sela Mukchu (5126 m.)

7 ore di trekking

Partenza dalla riva del fiume Sephu Khola e proseguimento lievemente in salita e poi discesa, fino all'arrivo a Sela Mukchung, dopo aver attraversato in passo di Segla.

Pensione completa e pernottamento al campo.

GIORNO 12

Shela Mukchu - Numa La North (5143 m.)

5 ore di trekking

Proseguimento in direzione del campo di Numa La, lungo un sentiero un po' più arduo rispetto alla giornata precedente, ma con un meraviglioso panorama.

Pensione completa e pernottamento al campo.

GIORNO 13

Numa La North - Tokyu (4210 m.)

6/7 ore di trekking

Partenza alla volta di Tokyu Gaun. La Tarap Valley è una valle affascinante con vaste pianure su alte montagne e si estende per 20 chilometri lungo il Tarap Chu River. A Tarap si trovano 10 villaggi e i campi di grano, orzo, frumento, grano saraceno e patate.

Pensione completa e pernottamento al campo.

GIORNO 14

Tokyu - Dho (3945 m.)

2 ore di trekking

Inizio del trekking con la discesa graduale lungo una valle pianeggiante ricoperta da rigogliosi appezzamenti d'erba da entrambi lati del fiume, totalmente diversa dalle altre aree

del Dolpo interno. Il villaggio di Dho è formata all'incirca da 40 case suddivise in tre agglomerati e costruite in maniera confusa, abitate da Tibetani e, per la maggior parte, da Magars: tribù nepalese delle colline.

Pensione completa e pernottamento al campo.

GIORNO 15

Dho - Nawar Odar (3490 m.)

6 ore di trekking

Partenza in discesa costeggiando il Tarap River. La camminata diventa sempre più entusiasmante quando il sentiero passa all'interno di una gola stretta nella quale, in certi punti, si può saltare da un lato all'altro. Si affrontano inoltre numerose aspre salite e discese, per raggiungere la riva del fiume ed infine Nawar Odar.

Pensione completa e pernottamento al campo.

GIORNO 16

Nawar Odar - Khani Gaon (2950 m.)

7 ore di trekking

Il trekking prosegue in discesa, dove si vedono gli abitanti locali che portano i loro greggi verso il fondo valle in previsione dell'inverno. Questa è una delle giornate più emozionanti del viaggio: la gola inizia a stringersi offrendo avventure inaspettate. In certi punti, i ponti sono stati danneggiati o spazzati via dall'acqua e si potrebbe essere costretti ad attraversare il torrente ghiacciato a piedi (è consigliato munirsi di ghette). Si raggiunge il campo a Khani Gaon.

Pensione completa e pernottamento al campo.

GIORNO 17

Khani Goan - Dunai (2140 m.)

7 ore di trekking

Il trekking comincia seguendo il Bheri River per poi attraversare un ponte nei pressi del Lawan Village e proseguire in discesa fino al Byas Gadi. Il sentiero avanza verso ovest e

attraversa nuovamente il fiume vicino a Lochakhola Gaon. Si raggiunge il campo a Dunai.
Pensione completa e pernottamento al campo.

GIORNO 18

Dunai - Juphal (2475 m.)

3 ore di trekking

Ultimo giorno di trekking, si inizia procedendo lungo in Bheri River, godendo dello splendido paesaggio. Lungo la strada si passa dai villaggi di Dhupchaur e Ruggad. Proseguimento passando poi dal villaggio di Kalagaonda e Motipur, prima di raggiungere la piccola pista d'atterraggio.

Pensione completa e pernottamento al campo.

GIORNO 19

Juphal - Nepalgunj - Kathmandu

Prima colazione al campo.

Volo di prima mattina da Juphal a Nepalgunj, e proseguimento con volo per Kathmandu.

All'arrivo trasferimento in Hotel.

Resto della giornata a disposizione per relax.

Cena libera e pernottamento in Hotel.

GIORNO 20

Kathmandu

Prima colazione in Hotel.

Giornata di riserva, in caso di impossibilità di volare da Juphal a Nepalgunj a causa di eventuali condizioni metereologiche avverse.

Tempo a disposizione per visite libere e facoltative della capitale nepalese.

Cena d'arrivederci in ristorante locale.

Pernottamento in Hotel.

GIORNO 21

Kathmandu - Rientro in Italia

Prima colazione in Hotel.

Trasferimento in aeroporto in tempo utile per la partenza del volo per Milano.

INCLUSO NELLA QUOTA

Voli di linea Oman Air da Milano Malpensa a Kathmandu, via Muscat e ritorno, in classe economica (speciale classe di prenotazione N)

- Voli aerei nazionali in Nepal, Kathmandu / Nepalgunj / Juphal e ritorno, in classe economica, tasse aeroportuali locali incluse
- Franchigia bagaglio di 15 kg, sui voli nazionali
- Trasferimenti privati con autista da e per gli aeroporti
- 3 pernottamenti in camera doppia standard presso l'Hotel Yak & Yeti a Kathmandu, con trattamento di pernottamento e prima colazione
- 1 pernottamento in camera doppia standard presso l'Hotel Sneha a Nepalgunj, con trattamento di mezza pensione
- Sistemazione tenda (2 posti) VE 25 North Face o Mountain Hard, munita di materassino, durante il percorso trekking, con trattamento di pensione completa
- Cena d'arrivederci in ristorante a Kathmandu
- 1 Sirdar (guida locale parlante inglese), 1 cuoco, 2 aiutanti di cucina e 2 portatori (per partecipante)
- Equipaggiamento da campo: 1 tenda cucina, 1 tenda mensa, 1 tenda bagno, tavolo e sedie
- Ingresso ai Parchi Nazionali, permessi per il trekking e Permesso Speciale per il Dolpo
- Diaria, equipaggiamento, vitto e assicurazioni per tutti i membri dello staff nepalese
- Polizza "Viaggi Rischio Zero", UnipolSai
- Guida "Nepal" ed. Polaris e kit da viaggio Earth/Eastpak

ESCLUSO DALLA QUOTA

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 18 kg)
- 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
- Bevande alcoliche, telefono, lavanderia
- Mance per lo staff, pasti non previsti da programma, menù à la carte, bevande, facchinaggi negli aeroporti ed hotel, extra di carattere personale e tutto quanto non espressamente indicato
- Quota gestione pratica € 70,00
- Qualsiasi trasporto in elicottero

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 = 1,16 USD.**

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

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

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

I voli domestici:

Sono frequenti i cambiamenti nell'orario dei voli, ritardi e cancellazioni con breve anticipo o

senza preavviso. Pertanto può accadere che il volo previsto venga cancellato a causa di brutto tempo o che i tempi di volo siano differenti rispetto a quanto programmato e che i passeggeri debbano effettuare una stessa tratta con cambio di aeromobile.

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

L'aeromobile attualmente previsto per effettuare le tratte interne (Kathmandu - Nepalgunj - Juphal e ritorno) 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.

Operativo voli previsto: (da riconfermare)

WY 144 Milano Malpensa - Muscat 22.15 - 06.50+1 (del giorno successivo)

WY 337 Muscat - Kathmandu 08.35 - 14.20

WY 332 Kathmandu - Muscat 09.30 - 12.05

WY 143 Muscat - Milano Malpensa 14.25 - 19.35

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 € 50.000,00 per persona
- **Bagaglio:** furto, rapina, scippo, incendio mancata riconsegna, fino a € 750,00. Spese di prima necessità per ritardata (12 H) o mancata riconsegna da parte del vettore, fino a € 250,00

- **Annullamento Viaggio:** indennizzo della penale fino a € 10.000 per persona e € 50.000,00 per evento
 - **Interruzione Viaggio:** rimborso dei giorni non usufruiti, fino a € 5.000,00 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 € 2.700,00 per persona
 - **Polizza Infortuni in viaggio:** € 150.000,00 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 anno imparato a coesistere , divisa in numerose etnie. Sono censite ufficialmente più di 100 gruppi etnici tra cui principali sono: i Chhtri, i Bahun, i Newar, gli Sherpa e i Tamang

Lingua

La lingua nazionale è il Nepali, molto diffusi i dialetti minori parlati dai numerosi gruppi etnici presenti nel Paese. Nei grandi centri è generalmente compreso l'inglese.

Religione

La maggioranza della popolazione è induista (80%) , è diffuso anche il Buddismo, in particolare della corrente tibetana Vajrayana (10%). I mussulmani sono circa il 4% ,in alcune aree rurali si praticano anche forme di sciamanesimo e animismo. Nessun culto ne esclude automaticamente un altro, e talvolta risulta difficile distinguerne le singole caratteristiche. Il sincretismo è diffuso in particolar modo tra i culti induisti, buddisti, animisti e sciamanici.

Documenti per l'espatrio

E' necessario essere in possesso del passaporto valido (la validità non deve essere inferiore ai 6 mesi dalla data di entrata in Nepal) e in regola con le vigenti norme governative. Viene

richiesto il visto d'ingresso ottenibile direttamente all'arrivo a Kathmandu. Il visto ad ingressi multipli costa 25 dollari USA per 15 giorni di permanenza; 40 dollari USA per 30 giorni di permanenza; 100 dollari USA per 90 giorni di permanenza. Il visto si può pagare con sia in dollari che in euro e sono necessarie un paio di foto tessere.

Disposizioni sanitarie

Attualmente non viene richiesta alcuna vaccinazione obbligatoria. Sugeriamo di consultare l'Ufficio di Igiene per avere informazioni aggiornate sulla destinazione. Si raccomanda di bere solo bevande imbottigliate (accertandosi sempre dell'effettiva chiusura del tappo) ed evitare di consumare verdure crude e frutta non sbucciata. Durante i trekking è bene non fidarsi dell'acqua che si trova in torrenti, ruscelli, cascate poichè i pascoli sono alti e i sentieri percorsi da escursionisti, portatori e bestiame. Oltre a bollire l'acqua è consigliabile disinfettarla con pastiglie di steridrol, amuchina o similari.

Medicinali

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

Alta quota

Alcuni itinerari possono raggiungere quote piuttosto elevate e non consuete per il nostro organismo. Nonostante l'attenzione da noi prestata nella programmazione dei tour, in modo da avere un acclimatemento graduale, può generare piccoli malesseri (mal di testa, debolezza diffusa, insonnia, mancanza d'appetito, leggera nausea) dovuti ad un naturale processo di adattamento dell'organismo alla diminuzione di ossigeno che inizia a manifestarsi intorno ai 3000 metri di quota. Una volta giunti in quota è di fondamentale importanza evitare, o limitare al massimo, il fumo, l'alcool, fatiche o camminate eccessive; concedersi invece momenti di riposo nell'arco della giornata, evitare cibi pesanti e indigesti. Normalmente i sintomi del mal di montagna scompaiono in un paio di giorni. In caso contrario, si tratta però di casi piuttosto rari, si ricorre al personale medico locale.

Trasporti aerei e aeroporti

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

Mezzi di trasporto

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

Norme doganali

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

Bagaglio

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

in luoghi particolarmente affollati.

Valuta

La moneta è la rupia nepalese (codice moneta:NPR) che si divide in 100 paisa. Esistono monete da una, due, cinque e dieci rupie, mentre le banconote sono in tagli da una, due, cinque, 10, 20, 25, 50, 100, 500 e 1000 rupie. Le principali valute estere vengono accettate quasi ovunque . Esistono uffici di cambio all'arrivo del volo internazionale, nelle città più importanti esistono numerosi cambio valute con licenza. Le carte di credito sono accettate nelle alberghi di categoria media superiore e nei migliori ristoranti di Kathmandu. Prima di affrontare un trekking è necessario procurarsi una somma sufficiente per l'intero percorso in banconote di piccolo taglio. 1 Euro = 101,68 Rupia Nepalese 100 Rupie Nepalesi = 0,98 Euro 1 Dollaro USA = 71,10 Rupie Nepalesi 100 Rupie Nepalesi = 1,14 Dollari USA (Quotazioni indicative)

Fuso orario

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

Clima

Il clima nepalese è condizionato dai monsoni che interessano il Paese da Maggio a Settembre con piogge più o meno intense e continue. I periodi ideali per recarsi in Nepal sono quelli che precedono o che seguono il 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 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'Himalaya e con la segreta speranza di incontrare un animale raro quanto elusivo. Il viaggio della durata di poco più di due mesi e della lunghezza di 250 miglia, diventa, per l'Autore, un pellegrinaggio alla scoperta di sé stesso e dei più profondi valori della vita.