



NEPAL  
**Nepal - Everest Yeti Trail**

Comfort Trek soggiornando negli Mountain Lodges of Nepal

**Quote a partire da**

€ 3.700,00

**Date di partenza**

tutto l'anno

**Giorni di viaggio**

13

## Caratteristiche di viaggio

"L'Everest Yeti's Trails" è un progetto realizzato per ospitare gli escursionisti che preferiscono un soggiorno confortevole nella valle del Kumbo ai piedi dell'Everest.

Secondo il mito himalayano, questa parte della regione dell'Everest, principalmente la valle di Thame, è considerata il luogo di dimora dello Yeti.

Il villaggio di Thame, antico luogo di scambi tra Nepal e Tibet, è luogo di nascita di Norgay Tenzing, il primo scalatore dell' Everest assieme ad Edmund Hillary e Apa Sherpa (22 volte in cima all'Everest). L'altra attrazione è il Kongde Lodge, situato alla quota più alta del mondo, nel panorama spettacolare di una serie infinita di montagne.


Il percorso dello Yeti's Trail prevede i pernottamenti nei comodi rifugi di montagna, Yeti Mountain Home, situati a Lukla, Phakding, Namche, Thame e Kongde. Ogni singolo lodge è stato costruito nel pieno rispetto per l'impatto ambientale ed approvato dal Governo.

Ogni camera è stata progettata per offrire agli ospiti il massimo comfort, considerando il contesto in cui si trovano.

Questo trekking non presenta difficoltà alpinistiche, è senza scalate o passaggi impegnativi, sono passeggiate lungo sentieri di montagna.

La maggiore difficoltà è causata dall'altitudine, che potrebbe provocare il mal di montagna. Percorso comunque adatto ad ottimi camminatori in buono stato di salute ed allenamento; occorre tenere ben presente gli effetti connessi all'alta quota, alla quale si è esposti al rischio di mal di montagna.

## Trip Facts

- Livello di difficoltà: 
- Durata: 13 giorni
- Massima altitudine: 4265 m
- Gruppo: minimo 4 - massimo 10 partecipanti
- Guida: accompagnatore nepalese parlante inglese

## In evidenza

- 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
- Pernottamenti in strutture alberghiere di montagna conformi ai più moderni requisiti richiesti sull'impatto ambientale. Eco-compatibili ed eco-sostenibili, i lodges offrono il massimo comfort possibile nel totale rispetto dell'ambiente
- 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
- Il lusso di godere di uno dei più spettacolari luoghi al mondo, nel massimo del comfort

## Servizi

- Tutti i servizi sono **privati** (da minimo 4 a massimo 10 partecipanti) e condivisi con il gruppo
- **I trasferimenti** sono effettuati con veicoli climatizzati (auto, minibus o bus a seconda del numero dei partecipanti)
- Le sistemazioni sono previste in **Hotel 4 stelle locali a Kathmandu e Comfort Lodge durante il trekking**
- Tutti i pasti indicati in programma sono previsti in **ristoranti locali e in Hotel**
- Assistenza di **guide/accompagnatori locali parlanti inglese**
- **Assistenza EARTH H24** per tutto il viaggio

---

## Programma di viaggio

### GIORNO 01

#### Arrivo a Kathmandu

Arrivo all'aeroporto di Kathmandu posta a 1300 metri. Incontro con l'organizzazione locale e trasferimento al Gokarna Forest Resort. Sistemazione nella camera riservata (dopo le 14.00) e tempo a disposizione per relax. Dipendentemente dall'orario di arrivo possibilità di visite libere ed individuali della città. Cena e briefing con la guida che accompagnerà il trekking. Pernottamento in Hotel.

## GIORNO 02

### **Kathmandu - Lukla (2850 m) - Phakding (2610 m)**

*Km. 10 - circa 3 ore di trekking; 350 m di salita e 630 m di discesa*

Prima colazione in Hotel.

Trasferimento in aeroporto e volo panoramico, di circa 40 minuti, per Lukla, con vista sulle catene di Langtang e Jugal, Rolwaling Himal, Gaurisankar e Menlumtse, e infine l'Everest. Si atterra sulla stretta e spettacolare pista di Lukla. Incontro con la guida e i portatori e inizio del trekking per la porta del Khumbu. Il percorso lungo sentieri di pietra, in leggera pendenza, attraversa la bassa foresta di rododendri e gli insediamenti agricoli lungo le sponde del fiume Dudh Koshi.

Dopo l'enorme pietra di Thado Koshi si risale attraverso i numerosi chorten e mulini di preghiera verso la nostra destinazione: lo Yeti Mountain Home di Phakding.

Dopo pranzo tempo a disposizione per relax o passeggiate individuali.

Cena e pernottamento in Lodge.

## GIORNO 03

### **Phakding - Namche Bazaar (3440 m)**

*Km. 10 - circa 6 ore di trekking; 1150 m di salita e 400 m di discesa*

Proseguimento verso Namche seguendo la riva sinistra del fiume Dudh Koshi con vista del Thamserku (6623 m). Si superano i villaggi di Banker e Chumow prima di arrivare a Monjo. Dopo aver attraversato un sentiero alto e tortuoso, si ridiscende verso il letto del fiume Bhote Koshi, che porta a Nangpa La. Attraversando un alto spettacolare ponte sospeso e,

camminando per una breve distanza lungo il fiume, si sale verso Tup Dhara dove si può vedere per la prima volta il monte Everest.

Salita graduale verso Namche Bazaar, la capitale Sherpa.

Arrivo e sistemazione nelle camere riservate presso lo Yeti Mountain Home Namche.

Pensione completa.

#### GIORNO 04

### **Namche Bazaar e gli '8000**

*Km. 5 - circa 3 ore di trekking; 350 m di salita e 350 m di discesa*

Giornata dedicata all'acclimatamento in questa affascinante cittadina himalayana con negozi e caffè locali. Accompagnati dalla guida è possibile raggiungere un paio di punti panoramici per vedere le "rockstar" del mondo della montagna: Lhotse, Nuptse e Ama Dablam, che circondano i lati della valle in un'imponente e impressionante arena naturale. Con fortuna si potrà vedere anche l'Everest.

Al termine, rientro al Lodge, pensione completa.

#### GIORNO 05

### **Namche - Thamo (3840 m)**

*Km. 5 - circa 3 ore di trekking; 400 m di salita e 420 m di discesa*

Partenza dopo la prima colazione per una camminata di circa 3 ore attraverso tranquille foreste di abeti rossi, pini e ginepri per raggiungere il villaggio di Thamo, lontano dai sentieri più trafficati. Questo percorso meno frequentato ripercorre l'antica via commerciale per il Tibet attraverso il passo Nangpa La, sotto l'imponente presenza del Cho Oyu (8.012 m). Gli incontri con altri escursionisti sono sempre rari, il che contribuisce al senso di isolamento. Thamo, villaggio d'origine dello sherpa Ang Rita, che detiene il record per aver scalato senza ossigeno e per 10 volte il Monte Everest.

Pomeriggio a libera disposizione per relax ammirando le ampie vedute di Thamskerku e Kusum Kanguru. Pensione completa e pernottamento presso il Mountain Resort Thamo.

## GIORNO 06

### **Thamo**

Km. 10 - circa 6/7 ore di trekking

Sopra Thamo si trova un tranquillo gruppo di siti buddisti. La passeggiata sale dolcemente verso il monastero di Chharok, il monastero di Gendukpa e il gompa di Lawudo. Un luogo ideale per un sentire la spiritualità. Pochi escursionisti si avventurano in questo percorso, rendendo la passeggiata più intima. Concedetevi del tempo per fermarvi, riflettere o semplicemente immergervi nel silenzio prima di tornare al lodge di Thamo per una seconda notte di comfort e tranquillità.

Pensione completa.

## GIORNO 07

### **Thamo - Kongde (4250 m)**

Km. 14 - circa 8-9 ore di trekking

Partenza per due impegnativi giorni di trekking che promettono grandi ricompense con panorami himalayani straordinari. Si inizia con una discesa di circa 30 minuti e poi seguirete un sentiero sul lato sud del fiume Bhote Kosi, attraverso il piccolo villaggio di Pare.

Si sale poi gradualmente attraverso una splendida foresta di rododendri, pini e bambù per arrivare al ghiacciaio del Kongde Peak, che regala viste mozzafiato sull'Everest, il Lhotse e l'Ama Dablam. Si procede attraverso un sentiero relativamente nuovo, costruito appositamente per raggiungere il MLN Kongde. Sebbene il sentiero sia ben costruito, attraversa alcuni terreni molto ripidi e c'è un breve tratto in cui i cavi vengono utilizzati come corrimano per garantire la stabilità. Gli sherpa sono a disposizione per assistere chiunque non si senta a proprio agio in questo tratto.

All'arrivo al Lodge di Kongde, posto a 4.250 metri, non passerà inosservata la vista spettacolare, su tutta la valle fino a Namche e oltre fino a Thyangboche, con lo sfondo dell'Everest, del Lhotse e dell'Ama Dablam. Il ristorante e il bar servono vini pregiati e una cucina deliziosa, che potete gustare ammirando il tramonto sulla vetta più alta del mondo dalla finestra.

Sistemazione presso il Mountain Lodge, pensione completa.

## GIORNO 08

### **Kongde**

*Km. 4 - circa 4 ore di trekking; 900 m di salita e 900 m di discesa*

Per chi desidera fare l'escursione a Farak Ri (5000 m), partenza presto per godere del panorama migliore, dal punto più alto, dell'intera Khumbu Valley, con quattro delle sei vette più alte del mondo: l'Everest, il Lhotse, il Makalu, e il Cho Oyu. Ritorno a Kongde, pranzo in terrazza con vista su Namche e su Khumjung, e resto della giornata a disposizione per rilassarsi o per ulteriori camminate nei dintorni.

Cena e pernottamento in Lodge.

## GIORNO 09

### **Kongde - Phakding**

*Km. 6 - circa 5 ore di trekking; 100 m di salita e 1740 m di discesa*

Proseguimento del trekking verso la valle di Phakding sovrastata dal Thamserku (6623 m) e dalla catena di Kangtega, verso il villaggio sherpa di Toktok.

Arrivo a Phakding e sistemazione presso lo Yeti Mountain Home, pensione completa.

## GIORNO 10

### **Phakding - Lukla**

*Km. 7 - circa 3 ore di trekking; 400 m di salita e 170 m di discesa*

Ultimo giorno di trekking per rientrare a Lukla. Arrivo a Lukla e sistemazione allo Yeti Mountain Lodge. Pomeriggio a disposizione per relax o visite individuali. Pensione completa.

## GIORNO 11

### **Lukla - Kathmandu**

Prima colazione in Lodge.

Partenza in volo panoramico per Kathmandu e trasferimento al Gokarna Forest Resort.

Pranzo libero e tempo a disposizione per relax o viste individuali e facoltative di Kathmandu.  
Pernottamento in Hotel.

## GIORNO 12

### **Kathmandu**

Prima colazione in Hotel.

Giornata di riserva, nel caso in cui il volo da Lukla non partisse per problemi metereologici.

Pranzo libero e tempo a disposizione per visite individuali e facoltative della città o per relax.

Cena e pernottamento in Hotel.

## GIORNO 13

### **Kathmandu**

Prima colazione in Hotel.

Check-out regolare, entro le ore 10.00.

Trasferimento in aeroporto o proseguimento del viaggio.

---

## **Quote di partecipazione**

### **Quote individuali di partecipazione in camera doppia**

#### **Quote**

Da 4 a 10 partecipanti

€ 3.700,00

#### **Supplementi**

Suppl. camera singola

in aggiornamento

Estensione assicurativa zone remote (Euro) € 100,00

Quota indicativa volo Turkish Airlines in classe economica, tasse aeroportuali e fuel surcharge incluse (importo da riconfermare all'emissione del biglietto aereo. La quota del volo indicata in classe economica, prevede i voli di linea Turkish Airlines da Milano Malpensa a Kathmandu e ritorno, via Istanbul, come sopra indicato. Sono inclusi le tasse aeroportuali, i diritti di agenzia, la polizza "Annullamento Viaggio" e la polizza "Cancellazioni voli" ) a partire da Euro € 1.600,00

Quota gestione pratica € 90,00

## **INCLUSO NELLA QUOTA**

- Trasferimenti privati da e per l'aeroporto di Kathmandu
- Volo da Kathmandu/Ramechhap a Lukla e ritorno, in classe economica, tasse aeroportuali incluse
- Franchigia bagaglio di 15 Kg (10 a bordo + 5 a mano)
- Tutti i pernottamenti in camera doppia presso gli Hotel/Lodge indicati in programma
- I giorni di trekking includono: guida specializzata (parlante inglese), portatori (1 ogni 2 partecipanti - peso bagaglio consentito 12 kg per persona) con diaria, vitto, alloggio, abbigliamento ed equipaggiamento adeguato, disponibilità nei lodge di bastone, poncho per la pioggia, cappello
- Trattamento di pensione completa durante il trekking
- Trattamento di sola prima colazione a Kathmandu, inclusa la cena il giorno di arrivo e quella prima di partire
- Permessi per la Montagna (portare 4 fototessere)
- Assistenza Telefonica Earth Viaggi (servizio attivo H24)
- Assistenza dei nostri uffici corrispondenti in loco

## **ESCLUSO DALLA QUOTA**

- **Voli per/da Kathmandu**
- Quota gestione pratica

- Eventuali tasse aeroportuali locali: attualmente sono tutte inserite nei biglietti aerei; potrebbero essere richieste o modificate senza preavviso dalle autorità locali
- Tasse d'Ingresso delle apparecchiature fotografiche nei luoghi turistici (da pagare in loco)
- Visto turistico obbligatorio d'ingresso in Nepal (Usd 50,00, da pagare in loco - anche in Euro)
- Early check-in (prima delle ore 16) e late check-out (dopo le ore 10) negli Hotel, eccetto dove specificato
- Escursioni e visite facoltative, non previste in programma
- 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

### 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 **luglio 2025**.

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

Le tariffe aeree sono state calcolate in base ad una specifica classe di prenotazione e compagnia aerea, in partenza da Milano.

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

Per questa partenza, in deroga alle Condizioni Generali di Contratto, nessun adeguamento valutario verrà applicato. Una variazione delle tariffe dei trasporti o dei costi dei servizi indicati che dovesse verificarsi entro 20 giorni dalla data di partenza, determinerà una revisione delle quote.

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.

**NOTA IMPORTANTE:** le quote pubblicate sono indicative e possono subire variazioni a causa dei continui aggiornamenti delle tariffe aeree e dei servizi a terra determinati da diversi fattori (art.90 D.Lgs 206 del 2005, Codice del Consumo). Vi preghiamo pertanto di fare riferimento al nostro sito [www.earthviaggi.it](http://www.earthviaggi.it) o direttamente ai nostri uffici per eventuali aggiornamenti e promozioni.

### **Minimo partecipanti**

Per l'effettuazione di viaggi a date fisse è essere previsto un numero minimo di 4 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.

### **Escursioni**

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

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

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

- penalità del 35% sino a 93 giorni prima della partenza del viaggio
- penalità del 60% da 92 a 46 giorni prima della partenza del viaggio
- penalità del 85% da 45 a 32 giorni prima della partenza del viaggio

Nessun rimborso spetterà a chi rinuncerà dopo tale termine.

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

Si precisa che:

- il riferimento è sempre ai giorni "di calendario";
- per determinate destinazioni, per particolari servizi, per i gruppi precostituiti e per determinate combinazioni di viaggio, le penali sopra riportate potranno subire variazioni anche rilevanti;
- per determinati servizi turistici e non turistici le penali possono essere del 100% già al momento della proposta irrevocabile o della prenotazione/conferma da parte del tour operator; tali variazioni saranno indicate nei documenti relativi ai programmi fuori catalogo o ai viaggi su misura o a viaggi e servizi in genere non rientranti pienamente o parzialmente nel presente catalogo;
- in ogni caso, nessun rimborso spetta al consumatore che decida di interrompere il viaggio o il soggiorno per volontà unilaterale.

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 € 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 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 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 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 dhal ( 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'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.