

NEPAL

Nepal - Everest Trekking - Partenza 22 ottobre 2025

Tour & Trekking nel Parco Nazionale Sagarmatha

Quote a partire da	Date di partenza	Giorni di viaggio
€ 3.900,00	22/10/2025	18

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

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 culture diversissime dalla nostra. Qui praticamente è nato il trekking e l'alpinismo d'altissima quota.

Trekking quasi interamente all'interno del parco nazionale del Sagarmatha, dove ci sono le vette più alte del mondo: Everest (8848m), Lhotse (8414m), Nuptse (7861m), Pumo Ri (7165m) e quelle più belle come l'Ama Dablam (6856m).
Questo trekking non presenta difficoltà alpinistiche, è senza scalate o passaggi impegnativi, sono passeggiate lungo sentieri di montagna. Le tappe vanno da un minimo di quattro ad un massimo di otto ore su sentieri non particolarmente difficili.
La maggiore difficoltà è causata dall'altitudine, che potrebbe provocare il mal di montagna.

L'Everest Base Camp Trek è un leggendario e classico percorso tra i più popolari trekking del Nepal.

Il percorso è comunque adatto ad ottimi camminatori ed occorre tenere ben presente gli effetti connessi all'alta quota. Questo percorso è studiato in modo da salire lentamente e prevede ben due giornate di acclimatamento per permettere al nostro organismo di adattarsi in modo graduale al cambiamento di quota.
Si dorme in Lodge o Tea House, i tipici alberghi locali, con bagni in comune (acqua calda e wifi a pagamento), di livello molto basico ed essenziale nella parte alta del percorso.

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
- Supportiamo un Progetto turistico integrato con Pasang Lhamu Montaineering 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

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

- Includiamo nella quotazione un kit di pronto soccorso dedicato ai partecipanti, in quanto non è sempre reperibile durante questo trekking
- Si raggiunge sia il Campo Base dell'Everest (5.364 m.) che Kalapatthar (5.555 m.) per godere della miglior visuale sull'Everest

---

Programma di viaggio

GIORNO 01
22 ottobre 2025
Milano - Kathmandu

Partenza da Milano Malpensa con volo di linea per Kathmandu.
Pasto e pernottamento a bordo.

GIORNO 02
23 ottobre 2025
Kathmandu - Ramechhap

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 via strada all'aeroporto di Ramechhap (circa 4 ore). Arrivo e sistemazione nelle camere riservate in Hotel e tempo per relax.
Pensione completa.

GIORNO 03
24 ottobre 2025
Ramechhap - Lukla (2.840) - Phakding 2610 m.

Trekking: 3-4 ore - circa 8 km
Salita 160 m. discesa 370 m

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

Prima colazione in Hotel.
Trasferimento in aeroporto e partenza per Lukla (2840 m.) con un panoramico volo della durata di circa 30 minuti. Incontro con la guida e i portatori che ci accompagneranno per tutto il trek. Attraversato il plateau di Lukla si scende al villaggio di Thalsharoa con in alto sulla collina il gompa di Chheplung. La discesa continua fino al fiume Tharo Kosi che si attraversa su un tipico ponte sospeso, ora il percorso è in leggera salita si oltrepassano diversi villaggi e muri mani per poi giungere al villaggio di Phakding.
Sistemazione in Lodge, pensione completa.

GIORNO 04
25 ottobre 2025

Phakding - Namche Bazar 3440 m.

Trekking: 5-6 ore - circa 10 km
Salita 1020 m. discesa 520 m.

Il sentiero segue la Valle del Dudh Kosi verso nord, risalendo l'omonimo fiume. In questa parte del percorso i villaggi si alternano a meravigliose foreste di rododendri, magnolie e abeti giganti, attraversando diverse volte il fiume su ponti sospesi. Dopo il villaggio di Monjo si entra nel Sagarmatha (Everest) National Park, creato nel 1976 per salvaguardare le aree circostanti il monte Everest (che i nepalesi chiamano Sagarmantha). Nel 1979 l'Unesco ha dichiarato il parco Patrimonio dell'Umanità. Dopo l'entrata nel parco il sentiero sale ripido ed è importante camminare lentamente su questo tratto, per dare modo all'organismo di acclimatarsi. Poco prima di arrivare a Namche Bazaar si intravede il monte Everest al di sopra delle bianche creste del Nuptse (7861 m.). Attraversando pinete e pascoli il sentiero giunge a Nanche Bazaar che sorge a 3440 m. centro amministrativo delle regione del Khumbu e sede del Sagarmantha National Park.
Sistemazione in Lodge, pensione completa.

GIORNO 05
26 ottobre 2025

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

Namche Bazar 3440 m.

Giornata dedicata all'acclimatamento per aiutare il corpo ad adattarsi meglio all'alta quota. Si possono fare brevi passeggiate o salire di qualche centinaio di piedi durante il giorno per dare un'occhiata ai villaggi, alle case, ai campi terrazzati, salire fino all'Everest View Hotel, Khumjung/Khunde.
Pensione completa al Lodge.

GIORNO 06
27 ottobre 2025

Namche - Tengboche 3860 m.

Trekking: 5-6 ore - circa 10 kmDa Namche si procederà in direzione del villaggio di Khumjung (3790 m.) alle pendici delle sacre cime di Khumbila (5761 m.). Visita al monastero tibetano buddista. Successivamente si attraverserà la cittadina di Phunki per un trekking di circa 2 ore sino a Tengboche, famoso per il suo monastero, il più grande della regione Khumbu. Il percorso è principalmente in salita, ma le spettacolari vedute del Monte Everest, Ama Dablam e Lhotse renderanno il cammino più piacevole. Tempo libero per relax o per visitare il monastero.
Pensione completa, pernottamento in Lodge.

GIORNO 07
28 ottobre 2025

Tengboche - Dinboche 4410 m.

Trekking: 5-6 ore - circa 18 kmSi parte per un trekking di circa 5-6 ore che offre viste spettacolari sulla montagna Ama Dablam. Dopo una pausa pranzo al villaggio di Pangboche, si proseguei attraverso una valle più ampia fino a Dingboche, un piccolo villaggio da dove si puù godere di una vista spettacolare sul Makalu e sull'Island Peak.
Pensione completa, pernottamento in Lodge.

GIORNO 08

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

29 ottobre 2025

Dinboche 4410 m.

Dingboche è a una quota abbastanza alta, quindi è importante un altro giorno di acclimatamento. E' prevista un'escursione fino al Nangkartshang Peak (5.083 m), che offre una vista emozionante sulla valle sottostante e sulle montagne adiacenti. Anche se il percorso è abbastanza faticoso, la vista da 5.00 metri, ripaga tutto lo sforzo!
Rientro a Dingboche per il pranzo e un pomeriggio di relax.
Pensione completa, pernottamento in Lodge.

GIORNO 09
30 ottobre 2025

Dingboche - Lobuche 4940 m.

Trekking: 5-6 ore - circa 12 kmTrekking di circa 4-5 ore. L'altitudine comincia a farsi sentire, in compenso il panorama si apre su maestose montagne. Una lunga morena porta a Lobuche, in passato pascolo estivo ora sede di numerosi lodge. È possibile la visita alla Piramide di vetro e cristallo dedicata al professor Ardito Desio, gestita dal Comitato CNR assieme alla Nepal Academy of Science and Technology (5050 m.), centro di ricerca scientifica d'alta quota dotato di avanzate attrezzature scientifiche. Pensione completa, pernottamento in Lodge.

GIORNO 10
31 ottobre 2025

Lobuche - Campo base dell'Everest (5364 m.) - Gorak Shep (5160 m.)

Trekking: 7-8 ore - circa 18 kmLa giornata prevede un'escursione in direzione di Gorak Shep (5160 m. 2 ore) un piccolo villaggio dove è possibile riposarsi prima di proseguire per l'Everest Base Camp (5.364 m), un sogno che diventa realtà. Una volta arrivati al Campo Base si potrà godere in tranquillità la vista del Khumbu Icefall e celebrare l'arrivo in questo luogo leggendario. Rientro a Gora Shep per la notte.Salendo ripidamente su un pendio scosceso verso un agglomerato di chorten sulla cima della collina e passando per gli splendidi

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

panorami di Kantega e Cho Oyu, si raggiunge il piccolo insediamento di Pangka (4480 m) posto alla fine del ghiacciaio Ngozumpa. Incastrati tra il muro della montagna e il cumulo friabile di sabbia e ghiaia ci sono i sei laghi sacri che riflettono le cime nelle loro calme superfici specchiate. Dopo aver attraversato il ponte, si raggiunge il primo lago. Attraversati aridi paesaggi si passa per il secondo lago prima di raggiungere Gokyo, posto fra rive del terzo lago Dudh Pokhari e la morena del Ngozumpa glacier, enorme ghiacciaio ricoperto di detriti.
Sistemazione in Lodge, pensione completa.

GIORNO 11
1 novembre 2025

Gorak Shep - Kalapattar - Gorak Shep - Pheriche

Trekking: 7-8 ore - circa 18 kmLa giornata prevede un'escursione al Kalapattar (5545 m. 4 ore andata e ritorno) la nostra meta per ammirare, dalla vetta di questa montagna posta sopra il campo base e il ghiacciaio del Khumbu, la più bella vista dell'Everest.
Per lo stesso percorso si rientra a Gorak Shep e si prosegue per Pheriche.
Pernottamento in Lodge.

GIORNO 12
2 novembre 2025

Periche - Tengboche 3867 m.

Trekking: 5/6 ore - 10 kmSi rientra verso Namche Bazaar costeggiando il fiume Imja Khola, lungo un sentiero molto vivace, frequentato da coloro che si recano al Campo base dell'Everest.
Arrivo al villaggio di Tengboche.
Sistemazione in Lodge, pensione completa.

GIORNO 13
3 novembre 2025

Tengboche - Namche Bazaar 3440 m.

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

Trekking: 5-8 ore - 10-12 kmLunga discesa fino a raggiungere Namche Bazaar.
Sistemazione in Lodge, pensione completa.

GIORNO 14
4 novembre 2025
Namche Bazaar - Lukla 2850 m.

Trekking: 7-8 ore - 18 kmPartenza da Namche Bazaar di buon mattino per raggiungere, in circa 7/8 ore, Lukla, via Phakding.
Sistemazione in Lodge, pensione completa.

GIORNO 15
5 novembre 2025
Lukla - Kathmandu

Prima colazione in Lodge.
Trasferimento in aeroporto e volo in mattinata per Ramechhap.
Arrivo e trasferimento via strada fino a Kathmandu (4-5 ore).
All'arrivo, sistemazione in Hotel.
Pasti liberi e pernottamento.

GIORNO 16
6 novembre 2025
Kathmandu

Prima colazione.
Giornata tecnicamente definita "di cuscinetto", a disposizione per shopping nel caotico quartiere di Thamel, dove si trovano numerosi negozi di artigianato. Una giornata è dedicata alla visita della città con guida. Pasti liberi.
Pernottamento in Hotel.

GIORNO 17

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

7 novembre 2025

Kathmandu

Prima colazione.
Giornata tecnicamente definita “di cuscinetto”, a disposizione per shopping nel caotico quartiere di Thamel, dove si trovano numerosi negozi di artigianato. Una giornata è dedicata alla visita della città con guida. Pasti liberi.
Pernottamento in Hotel.

GIORNO 18
8 novembre 2025

Kathmandu - Rientro in Italia

Prima colazione in Hotel.
Trasferimento in aeroporto (almeno 3 ore prima della partenza) in tempo utile per la partenza del volo di rientro in Italia.

Quote di partecipazione

Quote individuali di partecipazione in camera doppia

Quote

Da 10 a 12 partecipanti	€ 3.900,00
Da 3 a 9 partecipanti	€ 4.450,00
2 partecipanti	€ 4.750,00

Supplementi

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

Suppl. camera singola (solo Kathmandu)	€ 400,00
Estensione assicurazione “zone remote”: assistenza alla persona fino a un massimale di Euro 50.000,00	€ 100,00
Tasse aeroportuali e fuel surcharge (importo da riconfermare all’emissione del biglietto aereo)	€ 560,00
Partenze da altri aeroporti	in aggiornamento
Quota gestione pratica	€ 90,00

INCLUSO NELLA QUOTA

- Voli di linea Turkish Airlines da Milano Malpensa a Kathmandu e ritorno, via Istanbul, in classe economica come sopra indicato (tariffa di gruppo
- Voli nazionali da Ramechhap a Lukla e ritorno, in classe economica (frachigia bagaglio di 15 Kg totali: 5 a bordo e 10 in stiva)
- Tutti i trasferimenti privati con autista da e per gli aeroporti in Nepal
- Sistemazione in camera doppia in Hotel a Kathmandu, con trattamento di pernottamento e prima colazione
- Sistemazione in camera doppia nei Lodge (rifugi locali con bagni in comune - acqua calda e wifi a pagamento) durante il percorso trekking con trattamento di pensione completa (bevande escluse)
- Trasporto delle attrezzature comuni e del bagaglio personale (massimo 12 kg per persona) durante il trekking (un portatore ogni due partecipanti)
- Visita di Kathmandu con guida parlante italiano, comprensivo di ingressi, 17° giorno
- **Guida esperta parlante inglese durante il trekking** e uno sherpa ogni 4 partecipanti
- Noleggio del telefono satellitare per emergenze
- Tasse d’ingresso per i parchi e permessi per i trekking
- Noleggio maschera e bombola d’ossigeno (verrà pagato in loco l’utilizzo, se necessario)
- Kit di primo soccorso a disposizione del gruppo
- Assistenza Telefonica Earth Viaggi (servizio attivo H24)
- Guida Ed. Polaris (per camera)
- Zainetto da viaggio, Earth/Eastpak

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

ESCLUSO DALLA QUOTA

- Tasse aeroportuali e fuel surcharge (Euro 560,00)
- 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.

VOLI

TK1896	22 ottobre	Milano Malpensa - Istanbul	15:10 - 19:15
TK 726	22 ottobre	Istanbul - Kathmandu	20:20 - 06:00 del 23.10
TK 727	08 novembre	Kathmandu - Istanbul	12:25 - 18:05
TK1877	08 novembre	Istanbul - Milano Malpensa	20:40 - 21:45

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 **Maggio 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

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

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 o direttamente ai nostri uffici per eventuali aggiornamenti e promozioni.

Minimo partecipanti

Per l’effettuazione del viaggio è previsto un numero minimo di 6 partecipanti. L’eventuale NON raggiungimento del minimo previsto, ed il conseguente annullamento, sarà comunicato dall’organizzatore almeno 20 giorni prima della data di partenza del viaggio.
In alternativa all’annullamento, l’organizzatore, nei termini di tempo previsti, potrà proporre al turista lo stesso pacchetto o un pacchetto alternativo quantificandone, in forma scritta, di volta in volta, l’adeguamento della quota di partecipazione.
Qualora venga a mancare il numero di partecipanti al viaggio corrispondente allo scaglione di quota di riferimento e/o si cancelli una persona prevista in una sistemazione in camera doppia, ai partecipanti verranno applicate le conseguenti variazioni di quota (diverso numero di partecipanti e supplemento camera singola).

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

Recesso del consumatore (Penalità di annullamento)

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

- penalità del 35% sino a 92 giorni prima della partenza del viaggio
- penalità del 65% da 91 a 62 giorni prima della partenza del viaggio
- penalità del 85% da 61 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

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

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

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

Informazioni utili

Ordinamento dello stato

Il 28 Dicembre 2007 il Parlamento nepalese ha approvato un emendamento costituzionale che ha sancito la transizione dalla monarchia alla Repubblica, conclusasi il 28 maggio 2008 mediante la votazione quasi unanime dell'assemblea Costituente.

Geografia

Il Nepal è uno stato dell'Asia, confina a nord con la Cina e a sud con l'India. Il territorio di147.181 km^2, 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

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

Lingua

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

Religione

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

Documenti per l'espatrio

E' necessario essere in possesso del passaporto valido (la validità non deve essere inferiore ai 6 mesi dalla data di entrata in Nepal) e in regola con le vigenti norme governative. Viene richiesto il visto d'ingresso ottenibile direttamente all'arrivo a Kathmandu. Il visto ad ingressi multipli costa 25 dollari USA per 15 giorni di permanenza; 40 dollari USA per 30 giorni di permanenza; 100 dollari USA per 90 giorni di permanenza. Il visto si può pagare con sia in dollari che in euro e sono necessarie un paio di foto tessere.

Disposizioni sanitarie

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

Medicinali

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

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

Alta quota

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

Trasporti aerei e aeroporti

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

Mezzi di trasporto

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

Norme doganali

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

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

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

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

Clima

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

Uffici

Tutti gli uffici e le banche sono chiuse il sabato, mentre i musei hanno il giorno di chiusura solitamente il martedì. Gli uffici statali sono aperti dalle 10 alle17 in estate , mentre in inverno l'orario è dalle 10 alle 16 in entrambi i casi è prevista una pausa di un ora per il pranzo.

Telefono

Per chiamare in Nepal occorre comporre il prefisso 00977 seguito dal prefisso della città senza lo zero, più il numero dell'abbonato. Per chiamare in Italia dal Nepal comporre 0039 seguito dal prefisso della città che si intende raggiungere (senza lo zero), più il numero dell'abbonato. Per la telefonia mobile in Nepal si usa il sistema GSM 900/1800 compatibile con quello usato in Italia.

Mance

Le mance vengono generalmente molto apprezzate. Le guide e gli autisti gradiscono un riconoscimento alla qualità del servizio prestato al viaggiatore. Dobbiamo naturalmente tenere conto del differente valore del denaro, ed evitare di donare delle cifre eccessive.

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

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

l 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

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

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

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996

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.

© Earth Cultura e Natura by Enterprise s.r.l. - Via Roma, 51 - 23900 Lecco (Italia) - Tel: 0341.286793 - Fax: 0341.286816 Part. IVA, Cod. Fisc e N. Reg. Imp. 01933990135 - REA Lecco 227926 - Cap. Soc. € 51.000,00 i.v. - Autorizzazione Regione Lombardia 063996 del 11/09/1996