

NEPAL

Speciale Primavera - Nepal: l'antico Regno himalayano - Partenza 22 aprile 2026

Viaggio solidale e responsabile in collaborazione con ActionAid e accompagnatore locale parlante italiano

Quote a partire da	Date di partenza	Giorni di viaggio
€ 2.590,00	22/04/2026	12

© 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

Un viaggio completo in Nepal, luogo incantevole e speciale, dove poter vivere un'indimenticabile esperienza nella cultura himalayana, con la bella e caotica Kathmandu, ricca di templi buddisti e induisti, pagode e palazzi imperiali, mercati e quartieri immersi in atmosfere antiche.
Nella Valle di Kathmandu si visiteranno **Patan** e **Bhaktapur**, antiche città-stato dal fascino medievale, dove i ritmi della vita quotidiana sembrano perdersi in un glorioso passato di re e divinità.
Si prosegue con la visita di località meno note al turismo, come il Tempio, Patrimonio dell'Unesco, di **Changu Narayan**, e il **Tempio di Dakshinkali** molto venerato, in onore della Dea Kali, dalle molteplici braccia. Visita della città di **Pokhara, adagiata sul lago Phewa ai piedi dell'imponente Annapurna.** Completa il viaggio l'escursione nel **Parco Nazionale di Chitwan**, dove si possono avvistare numerose specie animali tra cui il rinoceronte e la tigre.
I pernottamenti sono previsti in Hotel di categoria superior (4 stelle) e in un semplice e basico hotel nel **villaggio Newari di Bandupur** per assaporare le antiche tradizioni contadine e il paesino di montagna di Nagarkot, dov'è possibile scorgere l'alba sull'Himalaya.
Arricchiscono l'esperienza la scelta di ristoranti tipici, in location strategiche, per assaporare l'atmosfera e attraverso tutti i sensi.

Quest'itinerario ricco di contesti differenti, cultura, spiritualità e natura, nasce con l'obbiettivo di viaggiare in gruppo con una guida/accompagnatore parlante italiano, lasciando ad ogni partecipante anche quella **libertà di tempo da dedicare all'incontro con bambini e bambine, donne e uomini delle comunità visitate, impegnate insieme ad ActionAid a trasformare il contesto in cui vivono per vivere una vita piena, dignitosa e giusta.**
Non solo una destinazione, ma un'esperienza umana per conoscere il mondo da un punto di vista diverso, scoprendo gli interventi di ActionAid nelle comunità più vulnerabili e condividendo momenti di valore con le persone coinvolte nei progetti.

In evidenza

© 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

- Nessun volo interno è previsto, il viaggio si sviluppa interamente via terra (tutte le compagnie aeree nepalesi sono inserite in black list)
- Visita e pernottamento nel villaggio Bandipur, l'antica anima medievale del Paese
- **Guida/Accompagnatore locale parlante italiano**
- Visita dei siti dichiarati Patrimonio dell'Umanità da parte dell'UNESCO, nella valle di Kathmandu
- Possibilità di godere, tempo permettendo, di splendide vedute delle più alte vette del mondo dall'Everest all'Annapurna, grazie al pernottamento a Pokhara
- I pernottamenti a Kathmandu sono previsti in un Hotel 4 stelle moderno, di charme, in stile nepalese, posizionato nel quartiere più vivace della città: Thamel
- **L'opportunità di incontro con:**
    - I bambini e le bambine di una scuola inclusiva nell'area collinosa di Thakre;
    - Le giovani donne sopravvissute a violenza che oggi tengono in mano la propria vita anche grazie alla gestione diretta un delizioso negozietto di artigianato, vicino a Patan;
    - I network femminili dedicati alla promozione e alla difesa dei diritti delle donne e della comunità locale, nell'area limitrofa al Parco Nazionale del Chitwan
    - La presenza di un'operatrice/operatore di ActionAid dall'Italia, per capire meglio gli interventi dell'organizzazione, l'approccio di lavoro basato sui diritti e per un confronto diretto su quanto visitato

Servizi

- Tutti i servizi sono **privati** ed esclusivi per i clienti EARTH - Cultura e Natura
- **I trasferimenti** sono effettuati con veicoli climatizzati
- Le sistemazioni sono previste in Hotel **4 stelle locali** e nell'unico esistente nel villaggio Newari di Bandipur
- Tutti i pasti indicati in programma sono previsti in **ristoranti locali e in Hotel**
- **I trasferimenti previsti sono lunghi ed impegnativi**, non per le distanze da affrontare durante il giorno (massimo 180 km) ma per lo stato attuale del manto stradale e dei cantieri che interessano la strada che collega Kathmandu a Pokhara (via Chitwan e Bandipur).
- **Assistenza EARTH H24** per tutto il viaggio

© 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

Programma di viaggio

GIORNO 01
22 aprile 2026

Partenza per Kathmandu

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

GIORNO 02
23 aprile 2026

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 immediata (early check-in incluso) nelle camere riservate e tempo a disposizione per relax. Pranzo in Hotel. Nel pomeriggio visita della città, con un circuito a piedi che tocca i principali siti: si attraversa il fiorente quartiere turistico di Thamel per approdare nella bella piazza Durbar Square, cuore pulsante della città. La piazza Durbar (palazzo), dichiarata patrimonio mondiale dell'UNESCO è un museo a cielo aperto, un mosaico di templi, pagode e santuari; una volta simbolo del potere con il suo Palazzo Reale è un vero gioiello architettonico. Anche se gli effetti del terremoto del 2015 sono, purtroppo, ancora evidenti, rimane il fascino di questa magnifica ed autentica piazza. Visita della residenza della Dea vivente Kumari, una bambina buddista che rappresenta la potente dea indù Taleju, nella speranza di poterla vedere nel cortile.
Proseguimento con la visita al Tempio di Swayambunath, Patrimonio dell'Umanità UNESCO, un antico complesso religioso situato in cima a una collina a ovest della capitale, conosciuto come Tempio delle Scimmie. Per i buddhisti nepalesi la collina di Swayambunath è uno dei più sacri luoghi di pellegrinaggio. L'immagine più grande del Buddha Sakyamuni in Nepal si trova su un alto piedistallo ed è ben visibile dalla città. La leggenda narra che una volta la

© 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

valle di Kathmandu era un lago in cui la collina di Swayambhu esisteva come isola. In cima a quella collina c'era uno stupa di cristallo naturale. Buddha, visitando il luogo, ha dichiarato che era uno stupa che apprende i desideri e chi è toccato dal vento che passa sopra lo stupa riceve il seme della liberazione dal ciclo dell'esistenza. Tempo per godere della spettacolare vista sulla valle di Kathmandu.
Cena e pernottamento in Hotel.

GIORNO 03
24 aprile 2026

Kathmandu - Panauti - Bhaktapur - Nagarkot

Prima colazione in Hotel.
Trasferimento a Panauti, una città tranquilla, che sorge sul fiume Bagmati alla confluenza di due fiumi: Roshi Khola e Punyamati Khola.
Facente parte del Regno del Nepal dal XIII secolo, insieme a Kathmandu, Patan e Bhaktapur. Precedentemente era un piccolo stato che il re Bhupatindra Malla diede alla sorella come dote.
Vantando una lunga storia, che risale al I secolo d.C., la città sorgeva su quella che era la via del sale tra il Tibet e l'India.
Per i nepalesi Panauti è un luogo sacro, per la loro religione basta una visita o un'abluzione per liberare il fedele da peccati e ansie. Per i nepalesi è anche il luogo per il loro ultimo viaggio. Così come a Pashupatinath, anche qui ci sono i ghat per le cremazioni. Queste acque infatti confluiscono nel Bagmati, che a sua volta sfocia nel Gange.
A rendere ancora più sacro il luogo la credenza che qui esista anche un terzo fiume, il Lilawati, visibile solo alle persone pure.
Proseguimento per Bhaktapur, la più bella città medievale del Nepal, chiamata anche la "città del riso" o Badhgaon in nepalese, dalla splendida architettura del XVII secolo, una ricchezza di storia e di leggende. Il centro nevralgico della città è Durbar Square, un museo a cielo aperto, ancora simile a come doveva essere, vivissima non solo nei suoi splendidi monumenti, ma nelle sue case antiche, nelle botteghe artigiane, nei suoi mercati. Il centro città è iscritto al patrimonio mondiale dell'UNESCO dal 1979. Pur così vicine e con una storia simile, Kathmandu, Patan e Bhaktapur hanno ciascuna un'anima diversa che le caratterizza

© 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

e le rende uniche. Si prosegue con la visita della piazza dei vasai, un altro gioiellino di vita reale quasi fuori dal tempo, in un contesto di bei palazzi antichi. Qui i vasai espongono in fila per terra, appoggiati a stuoie di paglia a perdita d'occhio, le loro merci finite e i semilavorati di argilla grigia ancora da cuocere. In questa città dove buddhismo e induismo si fondono così profondamente, ci sono i pittori dei famosi thangka, dipinti a mano su cotone e seta che riprendono immagini del Buddha e motivi di mandala, tanto più ricchi di dettagli e colori quanto maggiore è l'abilità dell'artista. Poi ci sono gli artigiani che producono strumenti musicali tradizionali, come i lunghi fiati fatti per risuonare a distanza tra le valli, a volte decorati con elementi di facce grottesche, di quei demoni così radicati in questa cultura e rappresentati anche dalle coloratissime maschere dagli occhi spiritati e dalle bocche spalancate, da appendere al muro per protezione.
Pranzo in un tipico ristorante "rooftop" affacciato sulla piazza principale.
Tempo a disposizione per visite individuali o per shopping.
Trasferimento a Nagarkot (30 km - poco più di un'oretta di strada), un piccolo villaggi di montagna, dalla quale è possibile scorgere, con un po' di fortuna, il tramonto sull'Himalaya.
Sistemazione nelle camere riservate, cena e pernottamento.

GIORNO 04
25 aprile 2026

Nagarkot - Changu Narayan - Kathmandu

Prima colazione in Hotel.
Sveglia all'alba, nella speranza di vedere sorgere il sole dalla catena himalayana.
Prima colazione in Hotel.
Breve visita al Buddha Peace Park, un piccolo giardino, un'oasi di tranquillità e bellezza e partenza per Changu Narayan, uno dei templi più importanti di tutto il Nepal e dichiarato patrimonio mondiale dell'UNESCO. Situato in cima a una collina dalla quale, oltre il bosco di pini sottostante, si può godere uno splendido panorama della Valle incorniciata a nord dalla catena dell'Himalaya. Narayan o Vishnu è il Dio protettore della creazione nell'Induismo, ed è noto ai più appunto come il Creatore. Il tempio a lui dedicato sopra il villaggio di Changu Narayan, o Doladri in sanscrito, è descritto essere uno dei più antichi di tutta la Valle.
Nel Buddhismo Changu Narayan è invece venerato per il Bodhisattwa Avalokiteswara, il

© 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

Bodhisattwa della Compassione di cui il Dalai Lama è incarnazione sulla terra. Il Bodhisattwa Avalokiteswara si vede ben distinto dalle figure induiste su una scultura in pietra dietro il tempio mentre Vishnu, sul suo veicolo Garuda, sta nel cortile del tempio.
Il tempio che racchiude in se 1700 anni di storia nepalese, è decorato con alcuni tra i più preziosi lavori di scultura, intaglio e forgiatura di tutta la valle.
Vedendo questo tempio si ha quindi la possibilità di osservare in un colpo solo tutta la storia e l'evoluzione culturale e artistica della Valle di Kathmandu.
Sosta per il pranzo in un Hotel immerso nel verde.
Si conclude la giornata con la visita dello Stupa di Boudhanath, uno dei luoghi più sacri di Kathmandu, alto 36 metri e con un diametro di 120, è uno dei più alti del Nepal e fra i più grandi al mondo. Costruito nel V secolo con quattro paia di occhi del Buddha che guardando le quattro direzioni cardinali, simboleggiano la consapevolezza e la vigilanza sul loro Karma. Progettato per replicare il tibetano Gyangtse, lo stupa fu rinnovato dai sovrani di Licchhavi nell'VIII secolo. La posizione dello stupa è interessante in quanto un tempo si trovava sull'antica rotta commerciale verso il Tibet ed è stato qui che i mercanti tibetani si riposarono e offrirono preghiere per molti secoli. È uno dei maggiori siti di pellegrinaggio per buddisti di tutto il mondo. Durante la visita si partecipa alla cora (la circumnavigazione) attorno allo stupa accompagnando i pellegrini buddisti, girando le ruote di preghiera che adornano la base del monumento. Vi sono oltre 50 gompas (conventi tibetano) attorno al Buddha. A partire dal 1979, Buddha Stupa è un sito del patrimonio mondiale dell'UNESCO.
Cena in uno dei numerosi ristorantini nel quartiere tibetano, che dall'alto dei tetti offrono una meravigliosa vista sullo Stupa illuminato.
Al termine, rientro in Hotel e pernottamento.

GIORNO 05
26 aprile 2026

Kathmandu - Chitwan (lungo trasferimento)

Prima colazione in Hotel.
Partenza in primissima mattinata verso la pianura del Terai per raggiungere il Parco Nazionale di Chitwan (circa 6 ore di strada dissestata, con cantieri). Lungo il percorso, è prevista una deviazione per visitare una scuola inclusiva per 400 bambini, che, grazie

© 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

all’assenza di barriere architettoniche e alla formazione specifica degli insegnanti, riserva particolare attenzione alle persone con disabilità. Per il trasferimento al villaggio di Tharke, lungo una strada sterrata, si utilizzeranno delle jeep (4 passeggeri per jeep).
Al termine della visita rientro con le jeep proseguimento con il bus per il Parco.
Arrivo previsto nel primo pomeriggio per un pranzo tardivo e tempo per relax.

Nel pomeriggio visita a piedi dei villaggi Tharu, con case fatte in bambù, argilla e paglia. Si crede che i Tharu siano stati i primi abitanti della Regione del Terai e che discendano dai Rajput del Rajasthan o, addirittura, dalla dinastia reale dei Sakya, la famiglia del Buddha. Per secoli questa etnia ha abitato la regione pianeggiante del Terai pacificamente, riunita in piccoli villaggi con stretti vincoli familiari. Senza leggi scritte, senza altra forma di scambio che il baratto e la consuetudine di lavorare i campi, senza cognizione alcuna dell’esistenza di un sistema statale composto di caste o di tasse da versare, senza normative scritte ma con usanze ataviche tramandate di generazione in generazione. Le terre che coltivavano erano sufficienti alla vita della comunità ed il rimanente terreno disponibile, nonostante fosse particolarmente fertile, era lasciato alla foresta. A consentire una vita relativamente serena e semplice ai Tharu è stato il fatto (sino al 1962) di essere geneticamente immuni alla malaria che infestava da sempre le terre da loro abitate e che, pur essendo molto ambite dal resto della popolazione nepalese, di fatto non potevano esservi creati altri insediamenti.
Ma nel 1962, debellata la malaria, il Terai divenne territorio di conquista e di un enorme movimento di immigrazione. Vennero abbattute grandi aree di foresta e, con l’occupazione del suolo (regolamentato da contratti scritti di dubbio valore e legalità), ai Tharu furono espropriate le terre in cui erano nati e vissuti da moltissime generazioni: furono di conseguenza costretti con la forza a coltivare in condizione di schiavitù gli stessi campi che, sino a poco tempo prima erano loro ma che non potevano dimostrare di possedere non avendo alcun documento che lo attestasse.
Nel volgere di pochi anni, quella che originariamente era una pianura ricoperta di foreste infestata dalla malaria, divenne una sterminata risaia ed i Tharu vennero degradati a “Kamaiya”, una atroce e spietata forma di schiavitù (dato che i debiti non possono essere estinti con la morte del contraente, la condizione di schiavitù passa di generazione in generazione).

© 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

Nel 2000 il Governo nepalese, dietro le forti pressioni di ActionAid Nepal, ha emanato una legge (Bonded Labour Prohibition Act) che abolisce questa ignobile forma di schiavitù e che designa la struttura governativa come responsabile e garante della gestione degli alloggi, dell'impiego e delle attività volte a generare reddito a favore degli ex schiavi, oltre a garantire la punibilità di coloro che utilizzassero ancora i Kamaiya come schiavi per debito e la distribuzione gratuita di piccoli lotti di terra da coltivare (circa 400 metri quadrati di terra, con l'aggiunta del legname da costruzione per realizzare una casa degna di questo nome): ma, ironia della sorte, la maggior parte dei Kamaiya liberati non risulta mai registrata all'anagrafe e questa circostanza, oltre al diffuso analfabetismo, ha reso di fatto impossibile rivendicare i diritti sanciti dalla legge.Le esigue e direi ridicole dimensioni dei terreni concessi dal Governo ad una parte di questo Popolo non consente ad una famiglia di coprire il fabbisogno alimentare se non per appena tre mesi l'anno. La conseguenza è che gli uomini sono costretti ad emigrare, soprattutto in India, per cercare un lavoro. Pertanto le donne, i bambini e gli anziani sono gli unici abitanti dei villaggi per gran parte dell'anno.
Cena e pernottamento in Lodge.

GIORNO 06
27 aprile 2026

Parco Nazionale del Chitwan

Prima colazione in Lodge.
Il Parco nazionale reale di Chitwan è il più antico del Nepal. Fu creato nel 1973 e divenne patrimonio dell'umanità nel 1984. Il parco è ricco di flora e fauna, tra cui una delle ultime popolazioni di rinoceronte indiano a corno unico e di tigre del Bengala, oltre ad elefanti, leopardi, orsi e coccodrilli.
Partenza in mattinata e attraversamento del fiume su barche tipiche ed artigianali in legno di Sal.
E' severamente vietato mettere le mani in acqua: il fiume è infatti abitato dai coccodrilli. La loro presenza viene segnalata da alcune paia di occhietti che spuntano dal pelo dell'acqua. Il coccodrillo gaviale può raggiungere i 4,5 metri di lunghezza, per un peso che oscilla fra il quintale e mezzo e i due quintali e mezzo. Ha una caratteristica bocca stretta e allungata che non fa complimenti con i suoi oltre cento denti appuntiti. Questo temibile rettile sta

© 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

rischiando seriamente l'estinzione, complici una caccia indiscriminata, pratiche di pesca non sostenibili e l'inquinamento dei sistemi fluviali in cui vive.
Attraversato il fiume con una passeggiata nella fitta natura e attraversato un improvvisato ponticello di assi di legno, si raggiunge il Gharial Conservation Breeding Center, nato per sviluppare un programma di allevamento. La visita di questa struttura consente di vedere, da molto vicino, centinaia di esemplari in diversi stadi di crescita. Le uova di gaviali vengono cercate nelle rive del fiume, dove le madri le hanno nascoste, e portate al centro per l'incubazione in sicurezza, al fine di aumentare la popolazione di questo raro coccodrillo. Dopo circa 3 mesi, i minuscoli coccodrilli rompono i loro gusci per iniziare una nuova vita. Rimangono nelle piscine del centro fino all'età di circa 4 anni, dopodiché vengono rilasciati in natura. L'attività, oltre al monitoraggio della crescita dei piccoli, contempla anche un controllo post-rilascio. Azioni alle quali si affianca una campagna di educazione ed informazione della popolazione, perché comunque la pelle dei rettili rappresenta ancora una risorsa economica non indifferente.
Al termine della visita rientro al Lodge per il pranzo e tempo per relax.
Nel pomeriggio escursione in Jeep (con ranger parlante inglese e mezzi aperti del Lodge) alla ricerca degli animali del Parco. Con un po' di fortuna si potrà avvistare anche da distanze ravvicinate il rinoceronte indiano. Le sue dimensioni sono inferiori a quelle del rinoceronte bianco africano (è alto tra i 173 ed i 204 centimetri, può misurare 396 centimetri di lunghezza e pesare mediamente circa 1600 kg) e la sua particolarità è il suo unico e piccolo corno. Bello, tozzo e un poco goffo si concede agli "scatti" dei turisti senza preoccuparsi troppo. Non è comunque consigliato avvicinarsi troppo in quanto, nonostante la stazza, può correre alla velocità di 40 km/h per brevi tratti ed è anche un buon nuotatore. È invece molto difficile avvistare la tigre del bengala (ma c'è chi ci riesce) nonostante negli ultimi anni la popolazione all'interno di questo parco sia aumentata del 20%.
Al tramonto si rientra in Lodge.
Pensione completa e pernottamento in Lodge.

GIORNO 07
28 aprile 2026
Chitwan - Pokhara

© 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

In primissima mattinata partenza, per chi lo desidera al villaggio di Madi (circa un'ora e mezza dal Lodge) per la visita di un gruppo di donne, facilitate da ActionAid, che lavorano per il miglioramento della qualità della vita delle persone sieropositive e delle loro famiglie, sensibilizzando comunità e governo locale, svolgendo un'opera di prevenzione e supporto alla cura dell'HIV/AIDS. Non meno rilevante la promozione dei diritti delle donne e il contrasto della violenza di genere. Per chi preferisce rimanere in Lodge è possibile organizzare direttamente visite ed escursioni (da pagare e regolare in loco). Trasferimento per raggiungere Pokhara (6/7 ore di strada dissestata, con cantieri). Pranzo libero lungo il percorso.
Arrivo nella seconda città del Nepal, posta sulle rive del lago Phewa Tal, nel panorama straordinario del massiccio dell'Annapurna e del Machhapuchhare e sistemazione nelle camere riservate.
Cena e pernottamento in Hotel.

GIORNO 08
29 aprile 2026

Pokhara

Partenza la mattina presto per ammirare l'alba dalla collina di Sarangkot, punto d'osservazione delle principali e meravigliose vette himalayane del complesso dell'Annapurna (escursione facoltativa, inclusa). Prima colazione.
Giornata dedicata alla visita di Pokhara, dal Tempio di Bindebasini, centro dell'attività religiosa nel vecchio bazar, dedicato alla Dea Bhagawati (un'altra manifestazione di Shakti), il villaggio Tibetano, un campo di profughi dove dal 1959 un gruppo di rifugiati tibetani ha vissuto in Nepal.
Si prosegue con un'escursione in barca (circa un'ora) sul lago Phewa.
Pranzo in ristorante posto sul lungo lago (menù fisso).
Proseguimento con la visita del World Peace Pagoda: un enorme stupa buddista, situato in cima a una collina (Rani Ban), simbolo della pace, dove sono stati installati gli enormi idoli del Signore Buddha dal Giappone, dallo Sri Lanka e dalla Thailandia.
Si conclude la giornata assistendo all'aarti puja (la preghiera della sera) sulle sponde del lago.
Rientro in Hotel e tempo per relax.

© 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

Cena e pernottamento.

GIORNO 09
30 aprile 2026
Pokhara - Bandipur

Prima colazione in Hotel.
Proseguimento del tour per Bandipur (4 ore di strada dissestata, con cantieri).
All'arrivo, trasferimento in Hotel (il mezzo non avrà accesso alla strada cittadina, bisognerà trasportare per qualche metro le valige).
Pranzo e pomeriggio dedicato alla visita del villaggio medievale di Bandipur, graziosa cittadina dall'atmosfera medievale, considerata come la massima espressione della cultura Newari.
Cena in ristorante locale (trasferimenti inclusi) e pernottamento in Hotel.

GIORNO 10
1 maggio 2026
Bandipur - Kathmandu

Prima colazione in Hotel.
Partenza per Kathmandu (5/6 ore di strada dissestata, con cantieri).
Arrivo in Hotel, sistemazione nella camera riservata e tempo per relax.
Cena libera e pernottamento in Hotel.

GIORNO 11
2 maggio 2026
Kathmandu: Dashinkali, Monastero buddista Azom, Patan

Prima colazione in Hotel.
In mattinata partenza per Dashinkhali, località poco turistica, estremamente suggestiva, a tratti un po' inquietante, per la visita al Tempio dedicato alla Dea Khali, la dea dalle molte braccia. Vedere i riti a lei dedicati è una esperienza unica.
Attraversato un ponte sospeso sulla confluenza di due fiumi, il Kharpa Khola e il Sanimal

© 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

Khola si percorrere una strada contornata da bancarelle con frutta, verdure e tante ghirlande di fiori, le offerte da portare alla dea. Il tempio è nascosto in una gola che si raggiunge scendendo un ripida scalinata; la vegetazione che lo circonda è estremamente rigogliosa e il luogo è davvero piacevole da visitare.
Il tempio della Dea Kali è induista ed è dedicato a Kali; essa è una delle tante manifestazioni della dea Parvati e la più sanguinaria di tutte. A lei i fedeli offrono non solo preghiere e ghirlande di fiori, ma anche sacrifici: durante il rito, del martedì e il sabato mattina, un animale viene sacrificato per placare la dea e ingraziarsene i favori. Si procede con la visita del Monastero buddista Azom, che accoglie al suo interno una scuola. Proseguimento con la visita di Patan, una delle maggiori città del Nepal e considerata la più antica tra le città reali nella valle di Kathmandu. Sistemazione nelle camere riservate. La sua piazza principale, Durban Square, è stata dichiarata Patrimonio dell'Umanità da parte dell'UNESCO grazie ai capolavori che racchiude: numerosi templi, i più costruiti attorno al 1600, in pieno periodo Malla. La costruzione di questi edifici prevede l'unione di mattoni e travi di legno finemente intarsiati, mentre in alcuni è stato impiegato il marmo. La piazza è il luogo prediletto dalla popolazione locale per incontrarsi, per salutarsi, scambiarsi qualche parola o semplicemente sedersi su uno dei gradini dei tanti templi presenti e guardare la folla che vi scorre sotto. l bello però di questa località è camminare anche nelle vie laterali e scoprire uno stile di vita rilassato e frugale della sua popolazione. Visita del Museo.
Pranzo vegetariano all'interno del casa dei pellegrini del Monastero di Nyedo.
Prima di rientrare in Hotel, sosta al delizioso negozietto di artigianato gestito da ragazze e donne sopravvissute a violenza con acido e sostanze ustionanti che ci racconteranno come la loro vita è cambiata grazie ad ActionAid, attraverso attività come la formazione professionale e i corsi per l'avvio di attività alternative al reddito per sostenere se stesse e i propri figli e figlie, ma anche il sostegno medico, psicologico e legale.
Tempo a disposizione.
Nel tardo pomeriggio visita al Tempio di Pashupatinath, uno dei templi induisti più importanti di tutto il subcontinente indiano, dedicato a Pashupati, il signore del bestiame collegato a Shiva, l'Essere Supremo dello shivaismo, il distruttore del male e il trasformatore all'interno della Trimurti.
In questa ampia area vengono cremati i defunti, sulle rive del fiume sacro Bagmati 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

scorre attraverso il Tempio dividendolo in due lati. Si ritiene che fare un bagno sacro su questo fiume lavi i peccati. Non è possibile accedere all'interno del Tempio, dedicato solo ai fedeli, ma la visita della parte esterna assicura un'esperienza unica, vivendo i rituali funebri e la fede come viene vissuta dai locali e dai pellegrini provenienti da diverse parti dell'Asia. Attesa dell'orario dell'Aarti Puja, un momento di intensa spiritualità.
Cena tradizionale nepalese (6 portate - un viaggio nella storia del gusto e della tradizione nepalese) presso il ristorante Krishnarpan all'interno dell'Hotel Dwarika's di Kathmandu. Pernottamento in Hotel.

GIORNO 12
3 maggio 2026

Kathmandu - Rientro in Italia

Trasferimento in aeroporto in tempo utile (3 ore prima) per la partenza del volo di linea Turkish Airlines per Istanbul. Arrivo e proseguimento con volo di linea Turkish Airlines per Milano. Arrivo a Milano Malpensa previsto in serata.

Quote di partecipazione

Quote individuali di partecipazione in camera doppia

Quote

Da 10 a 12 partecipanti	€ 2.590,00
Da 8 a 9 partecipanti	€ 2.740,00
Da 5 a 7 partecipanti	€ 2.870,00

© 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

Supplementi

Suppl. camera singola	€ 620,00
Quota voli di linea Turkish Airlines: Da Milano/Roma a Kathmandu, via Istanbul, e ritorno. Sono incluse le tasse aeroportuali, i diritti di agenzia, la polizza “Annullamento Viaggio” e la polizza “Cancellazioni voli”. A partire da	€ 1.550,00
Partenze da altri aeroporti	in aggiornamento
Quota gestione pratica	€ 90,00

INCLUSO NELLA QUOTA

- Tutti i trasferimenti con veicolo privato dotato di aria condizionata
- Pernottamenti in camera doppia in Hotel di categoria locale 4* sopra indicati (o similari) e in semplice hotel 2 stelle a Bandipur
- Trattamento di pernottamento e prima colazione a Kathmandu e Pokhara
- Trattamento di pensione completa al Parco Chitwan e Bandipur
- Pasti come indicati in programma
- Prima colazione presso il Sarangkot Mountain Lodge, l’8° giorno
- Visite ed escursioni, compresi gli ingressi
- Escursioni nel Parco Chitwan con Ranger locali parlanti inglese e mezzi forniti dall’organizzazione del Lodge (le jeep sono scoperte, a 9 posti e condivise dagli ospiti dell’Hotel; i gruppi maggiori di 8 partecipanti verranno divisi in 2 jeep)
- **Guida/accompagnatore locale parlante italiano per tutto il viaggio in Nepal**
- Assistenza Telefonica Earth Viaggi (servizio attivo H24)
- Assistenza dei nostri uffici corrispondenti in loco
- Guida Ed. Polaris (per camera)
- Zainetto da viaggio, EARTH/Eastpak

ESCLUSO DALLA QUOTA

- **Voli per/da Kathmandu**

© 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

- Quota gestione pratica annuale
- Visto turistico obbligatorio d'ingresso in Nepal (circa Euro 30,00 da ottenere online e pagare in loco)
- Tasse d'Ingresso delle apparecchiature fotografiche nei luoghi turistici (da pagare in loco)
- Early check-in e late check-out in Hotel
- Escursioni e visite facoltative, non previste in programma
- Pasti non previsti in programma, menù à la carte, bevande, mance, facchinaggi, extra di carattere personale e tutto quanto non espressamente indicato
- Quota gestione pratica

VOLI

TK1896	22 aprile	Milano Malpensa - Istanbul	15:10 - 19:10
TK 726	22 aprile	Istanbul - Kathmandu	20:35 - 06:15
TK 727	03 maggio	Kathmandu - Istanbul	07:40 - 13:00
TK1875	03 maggio	Istanbul - Milano Malpensa	16:15 - 18:10

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.

© 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

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.

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.
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.39 D.Lgs 62/2018, Codice del turismo). 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 8 partecipanti.
Qualora venga a mancare il numero di partecipanti al viaggio corrispondente allo scaglione di quota di riferimento e/o si cancelli una persona prevista in una sistemazione in camera doppia, ai partecipanti verranno applicate le conseguenti variazioni di quota (diverso numero di partecipanti e supplemento camera singola).

Escursioni

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

Recesso del consumatore (Penalità di annullamento)

In deroga alle Condizioni Generali di Contratto pubblicate sul sito www.earthviaggi.it, al consumatore che receda dal contratto prima della partenza, in caso di annullamento saranno addebitati a titolo di penale:
- La quota gestione pratica;
- Le seguenti percentuali sulla quota viaggio:
- fino a 93 giorni prima della partenza: 35% della quota di partecipazione
- da 92 a 62 giorni prima della partenza: 55% della quota di partecipazione
- da 61 a 35 giorni prima della partenza: 85% della quota di partecipazione
- oltre tale termine: 100% della quota di partecipazione

© 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

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 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

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

© 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 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 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.

© 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

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

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.

© 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

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

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

© 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’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.

© 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

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.

Elettricità

© 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 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

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,

© 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

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

© 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

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