



NEPAL  
**Nepal - Myth, Mountain & Terai**

Comfort trek - Annapurna, Seti River, Chitwan National Park

**Quote a partire da**

prezzo su quotazione

**Date di partenza**

tutto l'anno

**Giorni di viaggio**

10

## Caratteristiche di viaggio

Myth Mountain & Terai (Annapurna, Seti River, Chitwan National Park), è uno dei più eccitanti viaggi progettati dal nostro esperto.

Particolarmente indicato per famiglie e gruppi di amici combina la scoperta del patrimonio culturale della Valle di Kathmandu, la zona di Pokhara e il Terai.

Pokhara è uno dei luoghi più famosi per la sua vista spettacolare del monte Fishtail (Coda di pesce) e dell'Annapurna.

## Servizi


Il viaggio prevede due giornate di trekking nell'area centro-occidentale della regione dell'Annapurna, dedicate all'esplorazione dei Villaggi locali di Gurung, il rafting esclusivo sul Seti River e il Safari nella Chitwan Jungle.

Con due ore di tragitto in mezzo alla campagna, si raggiunge Bandipur.

E' nata come importante punto di commercio dei Newars, mercanti di Bhaktapur nella Kathmandu Valley, che vennero cacciati dopo essere stati conquistati nel 1768 dal re Prithvi Narayan Shah, della dinastia Sha.

Dopo il pranzo a Bandipur, si comincia il trekking di tre ore per Dhamal Danda, durante il quale si gode della vista delle vette dell' Himalaya, tra cui tre picchi di 8000m, il Manaslu, l'Annapurna e il Dhaulagiri, e della valle circostante.

## Trip Facts

- Livello di difficoltà 
- Massima Altitudine: 1.700 m
- Gruppo: da 2 a 10 persone
- Guida: accompagnatore turistico Nepalese parlante inglese.

## Programma di viaggio

### GIORNO 01

#### **Arrivo a Kathmandu**

Arrivo all'aeroporto di Kathmandu (1300 m), incontro con la nostra organizzazione e trasferimento al Gokarna Forest Resort. Pernottamento in hotel.

### GIORNO 02

#### **Kathmandu**

Prima colazione in hotel. Visita giornaliera guidata di alcuni dei più spettacolari ed importanti luoghi di interesse della valle di Kathmandu e dei vivaci e coloratissimi mercati. Combinazione di tre antiche capitali coi loro palazzi, templi e mercati. Kathmandu ha moltissimo da offrire a livello storico e culturale. Tra i siti che visiteremo ci sono Bhaktapur, Durbar Square e Patan Durbar Square (Lalitpur).

### GIORNO 03

#### **Kathmandu - Pokhara**

Prima colazione in hotel. Visita di Bouddhanath, un enorme stupa buddista dai grandi occhi, e Pashupatinath, uno dei più importanti templi dedicati al dio Hindu Lord Shiva.

Volo di 25 minuti per Pokhara, con vedute spettacolari delle catene di Langtang, Manaslu e Annapurna. Pokhara è una destinazione turistica situata nel cuore di una vasta valle subtropicale e si trova su un lago bellissimo, il Phewa Lake. Dopo pranzo, visita lungo le rive del lago e giro in barca a remi.

Cena e pernottamento in hotel.

### GIORNO 04

#### **Pokhara - Bandipur**

2/3 ore di trekking

All'alba trasferimento a Sarangkot, punto panoramico che offre una vista mozzafiato della città e dell'Himalaya: Annapurna, Dhaulagiri, Machhapuchhare, Lamjung Himal e molti altri.

Colazione in hotel e trasferimento di due ore per Bandipur attraverso le campagne.

Questa città nacque come importante punto di commercio dai Newars, mercanti di Bhaktapur nella Kathmandu Valley, che vennero cacciati dopo essere stati conquistati nel 1768 dal re Prithvi Narayan Shah, della dinastia Sha.

Pranzo ed inizio del trekking verso Dhamal Danda.

Camminata non impegnativa di due o tre ore, durante la quale si gode di panorami fantastici sulle vette dell'Himalaya e della valle circostante.

Cena e pernottamento al Three Mountain Lodge.

## GIORNO 05

### **Dhamal Chaap - Escursione al villaggio di Gurung**

Prima colazione in lodge. Escursione al villaggio tribale di Gurung, visitato di raro dagli stranieri. Prendiamo il tea in un abitazione locale e scopriamo la produzione di riso e del vino di miglio.

Cena e pernottamento in lodge.

## GIORNO 06

### **Dhamal Chaap - Seti River Camp**

Prima colazione in lodge. Inizio del trekking attraverso campagne incontaminate verso il Seti River. Con panorami magnifici delle creste Himalayane, si prosegue attraverso le foreste circostanti e remoti villaggi. Discesa lungo la sponda del fiume fino al nostro campo tendato.

Pranzo al campo e pomeriggio a disposizione per esplorare l'area e rilassarsi. Falò serale, cena e pernottamento al Seti River Camp.

## GIORNO 07

### **Rafting e trasferimento a Chitwan**

Prima colazione, incontro col team di rafting e preparazione.

La discesa del fiume ci consente di vedere la vita dei villaggi lungo le rive e di osservare una grande varietà di volatili. Il Seti River ha cinque rapide di 2a classe.

Raggiungiamo, dopo tre ore abbondanti, Gaighat. Una volta lì, trasferimento al Kasara Resort - Simple Luxury Jungle Resort. Attività pomeridiane.

Cena e pernottamento in lodge.

## GIORNO 08

### **Attività nella giungla**

Intera giornata dedicata alle attività nella giungla all'interno del Parco Nazionale di Chitwan: giro in elefante alla ricerca dei rinoceronti, delle tigri del Bengala, di cervi, uccelli, scimmie.

Escursione in canoa nel fiume Rapti, passeggiate safari in jeep. Per finire, nel pomeriggio danze etniche della popolazione nativa del Terai, i Tharu.

Cena e pernottamento in lodge.

## GIORNO 09

### **Chitwan - Kathmandu**

Prima colazione in lodge. Partenza in volo per Kathmandu. Arrivo e trasferimento al Gokarna Forest Resort. Tempo libero a disposizione per relax o per recarsi in città.

Cena e pernottamento.

## GIORNO 10

### **Partenza finale**

Prima colazione e trasferimento in aeroporto per il volo di ritorno in Italia.

---

## **INCLUSO NELLA QUOTA**

Tutti i trasferimenti da/per aeroporto a Kathmandu - Volo Kathmandu-Pokhara e Chitwan-Kathmandu, incluse tasse aeroportuali - 3 notti all'Hotel Gokarna Forest Resort a Kathmandu con trattamento di pernottamento e prima colazione - 1 notte all'Atithi Resort a Pokhara con trattamento di pernottamento e prima colazione - 2 notti al Three Mountain

Lodge in camera doppia con trattamento di pensione completa - 1 notte al Seti River Camp  
in camera doppia con trattamento di pensione completa - 2 notte al Kasara Resort a  
Chitwan in camera doppia - trattamento pensione completa - Visita guidata di Kathmandu,  
inclusi gli ingressi - 1 guida nepalese parlante inglese per il trekking - Assicurazioni e diaria  
giornalieri per lo staff nepalese - Polizza bagaglio/sanitaria, UnipolSai Assicurazioni - Polizza  
"Viaggi Rischio Zero", UnipolSai Assicurazioni - Guida "Nepal", ed. Polaris (una per camera)

## **ESCLUSO DALLA QUOTA**

Voli da e per Kathmandu - Assicurazione annullamento, Unipol Sai Assicurazioni, vedere  
dettaglio (Euro 98,00) - Quota gestione pratica (Euro 70,00) - Visto d'ingresso in Nepal (USD  
25,00) da pagare in aeroporto a Kathmandu (con fototessera) - Equipaggiamento personale  
per il trekking - Polizze speciali per evacuazione di emergenze - Pasti non previsti in  
programma, bevande, mance, facchinaggi, extra di carattere personale e tutto quanto non  
espressamente indicato.

## **NOTE**

I voli domestici:

Sono frequenti i cambiamenti nell'orario dei voli, ritardi e cancellazioni con breve anticipo o  
senza preavviso. Pertanto può accadere che il volo previsto venga cancellato a causa di  
brutto tempo o che i tempi di volo siano differenti rispetto a quanto programmato e che i  
passeggeri debbano effettuare una stessa tratta con cambio di aeromobile.

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

L'aeromobile attualmente previsto per effettuare le tratte interne (da Kathmandu a Lukla e  
ritorno) non è ritenuto conforme alla regolamentazione dell'Unione Europea (Black List).  
Sarà quindi richiesta, all'atto della conferma della prenotazione, la firma di una liberatoria.

**Earth Viaggi protegge i propri Viaggiatori con Unipol Assicurazioni,  
una copertura completa dal momento della prenotazione, durante il  
viaggio e anche dopo il rientro Italia! ([verifica nel dettaglio cliccando](#)**

qui)

- **Assistenza alla persona:** tramite Centrale Operativa H24 (costituita da medici, tecnici e operatori)
- **Rimborso Spese Mediche in viaggio:** fino a € 50.000,00 per persona
- **Bagaglio:** furto, rapina, scippo, incendio mancata riconsegna, fino a € 750,00. Spese di prima necessità per ritardata (12 H) o mancata riconsegna da parte del vettore, fino a € 250,00
- **Annullamento Viaggio:** indennizzo della penale fino a € 10.000 per persona e € 50.000,00 per evento
- **Interruzione Viaggio:** rimborso dei giorni non usufruiti, fino a € 5.000,00 per evento
- **Polizza “Viaggi Rischio Zero”:** per la copertura delle maggiori spese e dei giorni non usufruiti a seguito di eventi fortuiti e casi di forza maggiore in corso di viaggio, fino a € 2.700,00 per persona
- **Polizza Infortuni in viaggio:** € 150.000,00 per invalidità permanente o decesso, compreso il rischio volo (esclusi voli privati)
- **Polizza “Cancellazioni voli”:** per la copertura del maggior costo ragionevolmente sostenuto per l’organizzazione di servizi di trasporto alternativi a quelli previsti da contratto, nei limiti di € 500,00 a persona (Italia/Europa) e € 1.000,00 a persona (Mondo)

---

## E' importante sapere che

### Informazioni utili

### Ordinamento dello stato

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

## **Geografia**

Il Nepal è uno stato dell'Asia, confina a nord con la Cina e a sud con l'India. Il territorio di 147.181 km<sup>2</sup>, compreso tra la pianura del fiume Gange e la catena montuosa dell'Himalaya, è prevalentemente montuoso e presenta un dislivello notevole, da 80 a 8.848 m.

## **Capitale**

La capitale è Kahtmandu situata a circa 1.350 m d'altitudine, con una popolazione di 850.000 abitanti e circa 1.500.000 nell'intera area metropolitana comprendente diverse città e villaggi. L'area si estende nella cosiddetta Valle di Kathmanfdu, corrispondente all'alto bacino del fiume Bagmati.

## **Bandiera**

La bandiera del Nepal è stata adottata il 16 dicembre 1962. La bandiera è formata dalla sovrapposizione di due triangoli rettangoli differenti, il più piccolo in alto. Il sole e la luna sono presi a simbolo di lunga vita per lo stato, mentre nei due triangoli rappresentano una raffigurazione delle vette himalaiane.

## **Popolazione**

La popolazione del Nepal è di circa 24.702.000 abitanti con un rapido tasso di crescita. Il paese è un interessante mosaico di popolazioni, che anno imparato a coesistere, divisa in numerose etnie. Sono censite ufficialmente più di 100 gruppi etnici tra cui principali sono: i Chhtri, i Bahun, i Newar, gli Sherpa e i Tamang

## **Lingua**

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

## **Religione**

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

### **Documenti per l'espatrio**

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

### **Disposizioni sanitarie**

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

### **Medicinali**

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

### **Alta quota**

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

### **Trasporti aerei e aeroporti**

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

### **Mezzi di trasporto**

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

### **Norme doganali**

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

## **Bagaglio**

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

## **Valuta**

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

## **Fuso orario**

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

## **Clima**

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

### **Uffici**

Tutti gli uffici e le banche sono chiuse il sabato, mentre i musei hanno il giorno di chiusura solitamente il martedì. Gli uffici statali sono aperti dalle 10 alle 17 in estate, mentre in inverno l'orario è dalle 10 alle 16 in entrambi i casi è prevista una pausa di un ora per il pranzo.

### **Telefono**

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

### **Mance**

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

### **Elettricità**

Il voltaggio è 230 Volts 50 Hz. La frequenza di rete è poco stabile Presa Elettrica Tipo C, Tipo D, Tipo M

## **Cibo e bevande**

Il Nepal non ha una grande tradizione culinaria. La popolazione nepalese si è sempre nutrita di riso e dhal ( lenticchie ) e chapati ( pane indiano non lievitato). Le verdure più diffuse sono gli spinaci, le zucchine e le patate. Importante è la cucina newari che fa uso massiccio di spezie e di carne di bufalo d'acqua, mentre le mucche sono sacre e non si possono mangiare. Nei ristoranti nepalesi servono sia piatti ,oltre a quelli di cucina indiana, di ispirazione cinese o tibetana. La bevanda nazionale è il the che viene bevuto, come in India, molto caldo, zuccherato e con l'aggiunta di latte. E' famosissimo, anche se non apprezzato da tutti, il the tibetano preparato con l'aggiunta di burro di yak e sale.

## **Acquisti**

In Nepal si possono acquistare splendide sete, tappeti,scialli, gioielli, antiquariato in argento, ottone e rame. I coloratissimi "sari" in seta si possono acquistare ovunque. Nei piccoli villaggi tribali si trovano vari prodotti provenienti dall'arte artigianale locale.

## **Materiale fotografico**

E' consigliato rifornirsi in Italia di tutto il materiale occorrente: pellicole, micropile, flash, schede di memoria non sempre facilmente reperibili diversamente da quanto per riguarda le apparecchiature vere e proprie che a volte si trovano anche ad ottimi prezzi. In linea di massima, se si escludono aeroporti e zone militari, non esistono particolari restrizioni per fotografare. E' buona regola assicurarsi di non infastidire le persone con le riprese fotografiche, specialmente se effettuate a distanza ravvicinata. A Kathmandu, con l'apertura di un supermercato, nel moderno quartiere di Thamel, sono reperibili la maggior parte dei nostri beni alimentari e non. Questo non vale per altre zone del paese.

## **Abbigliamento ed equipaggiamento**

L'abbigliamento cambia a seconda della zona che si intende visitare e del periodo in cui viene effettuato il viaggio. E' consigliabile portare un abbigliamento pratico, informale, completo e modulare: capi leggeri e capi pesanti da usare a "strati", adattabili secondo la varietà del clima. I capi eleganti non sono necessari nemmeno negli hotel. Forniamo un

elenco orientativo del materiale consigliato per intraprendere questo viaggio che ognuno dovrà adeguare alle proprie abitudini ed esigenze. Il peso del materiale e dell'equipaggiamento personale (escluso il bagaglio a mano) non dovrà superare, per motivi di franchigia aerea, i 20 Kg. a persona. Gli eventuali costi relativi all'eccedenza del peso saranno a carico del partecipante. Sul volo intercontinentale dall'Italia si consiglia di portare nel bagaglio a mano, l'occorrente di prima necessità e la giacca a vento per ovviare, in parte, al disagio creato dall'eventuale smarrimento del bagaglio. - scarpe basse e comode - calze lana/cotone - scarpe da riposo (jogging) - maglieria intima anti-sudore - giacca a vento leggera (nylon) o tuta da ginnastica - impermeabile - maglieria intima - ombrello pieghevole - asciugamano, necessaire - berretto lana o piumino - copricapo leggero per il sole - cappello e guanti in pile - ciabattine - pantaloni in tela, abiti comodi - calze leggere - pantaloni corti - camice in lana/ manica lunga - felpa o maglione - T-shirt di cotone - fazzoletti, foulard Materiale ed equipaggiamento: - zaino / sacca robusta meglio con lucchetto - piccolo zainetto giornaliero - occhiali da sole (meglio se con protezioni laterali) - sacco lenzuolo per le notti in guest house - crema solare protettiva (anche per labbra) - pila e batterie di ricambio - pellicole per riprese video e fotografiche - macchina fotografica con rullini / macchina fotografica digitale con schede di memoria - borraccia, set posate, tazza, coltello multiuso - passaporto e documenti personali (originali e fotocopiati) - salviettine umidificate per la pulizia istantanea Farmacia personale: - garze, cerotti e benda elastica - disinfettanti intestinali - antibiotici a largo spettro - analgesici, antistaminici, antinfiammatori, antidolorifici - bustine solubili per bevande energetiche e reintegrative della disidratazione (bere molto in quota) - farmaci di uso personale

### **Letture consigliate**

Annapurna: i primi 8000 di Maurice Herzog (Corbaccio, Milano 2000) È un classico della letteratura di alpinismo. Herzog guidò il primo gruppo che raggiunse la cima di una vetta di 8000 m, anche se la sua discesa si trasformò in un incubo di ghiaccio, che portò questi scalatori al limite più estremo della resistenza fisica. Autostop per l'Himalaya di Vikram Seth (EDT, Torino 2001; collana 'Aquiloni') È la cronaca di un avventuroso viaggio via terra dalla

Cina a Delhi, attraverso il Tibet e la catena dell'Himalaya. L'autore entra in Nepal da Zhangmu, nel Tibet, e prosegue in autobus fino a Kathmandu. C'era una volta l'Oriente di Pico Iyer (Neri Pozza, Vicenza 2000) È un libro che spazia un po' in tutta l'Asia, ma il capitolo dedicato al Nepal contiene acute e divertenti osservazioni sullo scontro fra le tradizioni nepalesi e la cultura occidentale, in particolar modo la cultura del video. Dal tetto del mondo all'esilio di Renzo Garrone (EDT, Torino 2002; collana 'Orme') Lettura sociopolitica della condizione dei tibetani, alcuni rimasti in Tibet e altri rifugiati e ospitati in Nepal e India. Lavoro nato dagli incontri dell'autore, che descrive luoghi e paesaggi del suo viaggio. Everest di Walt Unsworth (Mursia, Milano 1991) È un corposo volume dedicato alla storia delle spedizioni alpinistiche che affrontarono la vetta. Fiabe di Kathmandu a cura di Karna Sakya e Linda Griffith (Parola di Fiaba, Roma 2001) È una raffinata raccolta, ideale compagna di viaggio per chi ama questo genere di letteratura. Himalaya di Marco Majrani è un bel volume fotografico della White Star di Vercelli (2001) Appartiene alla collana 'Sfide in alta quota'. La regione dell'Himalaya: storia, cultura e popoli (Touring Club Italiano, Milano 1991) Ha varie sezioni dedicate al Nepal. Nepal. Alla scoperta del regno dei malla di Giuseppe Tucci (Newton & Compton, Roma 1996) Narra le vicende dell'impero che regnò sul paese dall'XI al XIII secolo. L'orientalista Giuseppe Tucci negli anni '50 visitò a più riprese il Nepal e il Tibet, lasciandoci straordinari resoconti delle sue scoperte. Grande scienziato con un superbo talento narrativo, Tucci ricostruì la storia del Nepal e della sua civiltà a stretto contatto con luoghi, paesaggi e abitanti della zona himalayana. Ultimo Tibet di Piero Verni (Tea, Milano 1998) È l'unico libro in italiano sulla remota regione del Mustang. Il leopardo delle nevi di Peter Matthiessen, (Neri Pozza, 1979.) Narra la storia di un viaggio nel Distretto del Dolpo che dall'occupazione del Tibet è considerato l'ultimo rifugio della pura cultura tibetana. I protagonisti sono due uomini: lo zoologo George Schaller l'autore del romanzo che si recano sull'Himalaya con il proposito di studiare i comportamenti del bharal la pecora blu dell'Himalaya e con la segreta speranza di incontrare un animale raro quanto elusivo. Il viaggio della durata di poco più di due mesi e della lunghezza di 250 miglia, diventa, per l'Autore, un pellegrinaggio alla scoperta di sé stesso e dei più profondi valori della vita.