

REAL NEPAL TOUR

TOUR GUIDATA DI 13 GIORNI | 11 NOTTI

Le montagne più alte e maestose della Terra si trovano in Nepal, un Paese popolato da etnie con religioni e culture molto diverse dalla nostra. Il trekking e l'alpinismo d'altissima quota sono nati qui, tra le vette dell'Everest e dell'Annapurna, oggi mete di un numero sempre maggiore di appassionati di trekking.

Il Nepal è un paese dove i panorami che incantano il viaggiatore si susseguono uno dopo l'altro: dall'Himalaya alle giungle subtropicali, templi stupendi e città antiche...ma anche la tranquillità di posti ancora poco visitati e tuttavia facili da raggiungere. Questo viaggio racchiude tutto ciò: le visite dei templi della valle di Kathmandu, la giungla del Parco Nazionale del Chitwan, popolato da una varietà infinita di animali e piante, tra cui i rinoceronti e la tigre e i giardini sacri di Lumbini, la valle di Pokhara con i laghi che riflettono sulle loro acqua alcune delle cime più alte del mondo, la cittadina di Bandipur, immersa in una natura unica. Un viaggio completo per conoscere il Nepal senza fatica e stress!



Partenza ipotizzata il giorno domenica 1 febbraio 2015 oppure 8 febbraio 2015

1° giorno : Italia – Volo

Partenza con volo di linea dall'Italia. Pernottamento a bordo.

Pasti : -/-/-

2° giorno : Kathmandu

Arrivo all'aeroporto Tribhuvan di Kathmandu (1340 metri), incontro con il nostro staff, assistenza e trasferimento in hotel. Cena libera e pernottamento in hotel.

Pasti : -/-/-



3° giorno : Kathmandu city tour

Colazione in hotel. Al mattino visita del **Tempio di Pashupatinat**, il più importante tempio induista del Nepal consacrato al dio Shiva. Il nucleo originario risale al VI secolo dopo Cristo ed è noto per le sue architetture a forma di pagoda. Questo luogo, conosciuto anche come Piccola Benares, si trova lungo il fiume Bagnati, qui ogni giorno si svolgono le cerimonie funebri con i cadaveri che vengono bruciati sulle pire prima della dispersione delle ceneri sul Bagmati. Successivamente visita all'enorme **Stupa di Boudhanath**, il più importante centro culturale buddista di Katmandu in quanto numerosi rifugiati provenienti dal Tibet si sono fermati in questa località creando oltre 50 Gompa (monasteri tibetani). A partire dal 1979, Boudhanath è un patrimonio mondiale dell'UNESCO. Nel pomeriggio visita ad un altro importante centro buddista, la **stupa di Shyambhunath** conosciuto come il tempio delle scimmie per l'alto numero di scimmie che vive all'interno. Questo antico complesso religioso è situato in cima a una collina a ovest nella valle di Kathmandu e da qui si gode una splendida vista sulla città e la valle che la circonda. Nel tardo pomeriggio trasferimento per Nagarkot (2100 metri) da dove si gode il bel panorama sull'Himalaya, che dista circa 32 km. da Kathmandu. Sistemazione in hotel. Cena libera e pernottamento.

Pasti : C/-/-

4° giorno : Nagarkot - Bhaktapur - Balthali Village tour

REAL NEPAL TOUR

Ci si alza presto la mattina per vedere l'alba e per godersi la vista panoramica sulle montagne di Annapurna, Langtang e Gaurishankar.

Dopo la prima colazione andremo a Bhaktapur per la visita della città. Bhaktapur rappresenta una delle principali città reali della valle di Kathmandu, è stata dichiarata dall'UNESCO patrimonio dell'umanità. Sorge appena oltre il fiume Bagmati e tra i gioielli architettonici può vantare la splendida Patan Durbar Square ricca di templi, statue e palazzi. Poi ci dirigeremo verso Khopasi e si farà una piacevole passeggiata per raggiungere a piedi Balthali (40 minuti circa).

Pasti : C/-/-

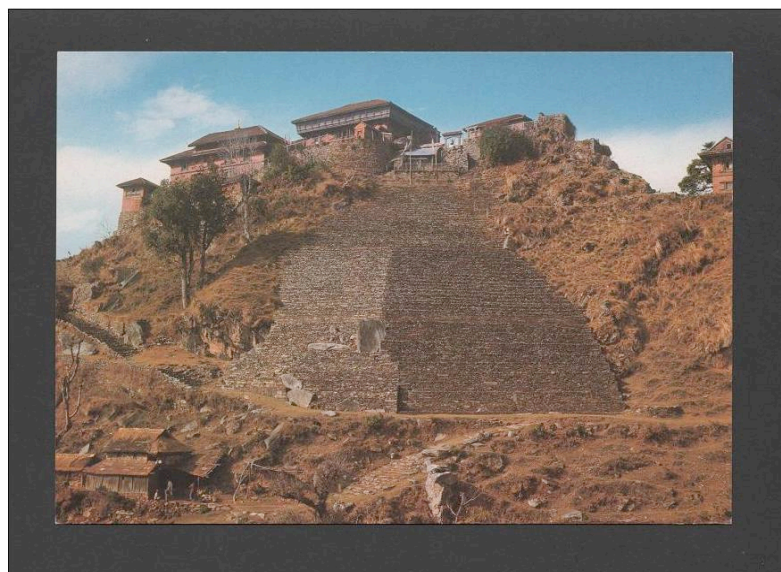
5° giorno : Escursione a Namo Buddha (3 ore di escursione)

Dopo la colazione andiamo a fare un trekking tour per Namo Buddha. Si tratta di uno dei più importanti luoghi buddista di pellegrinaggio in Nepal e uno dei più sacri al mondo. E' noto come il luogo dove il Buddha, che era un principe nella sua vita precedente, ha dato il suo corpo ad una tigre affamata e ai suoi cuccioli.

Rientro a Kathmandu e sistemazione in hotel.

6° giorno : Kathmandu/Gorkha Durbar – Bandipur (200 km. circa)

Dopo la colazione, visita del palazzo di Gorkha Durbar, il palazzo del re Prithvi Narayan Shah, che unificò il regno del Nepal nel XVIII secolo). Gli appassionati di storia si godranno la visita del Palazzo reale di Gorkha che si erige su una collina che domina il Durbar di Gorkha. La salita verso il palazzo in stile Newa-architettonico elaboratamente decorato è un pò impegnativa, ma la vista di paesaggi verdi, dell'Himalaya innevato e la città sottostante, così come il palazzo stesso, vale la pena dello sforzo.



Si prosegue per Bandipur (1080 metri, ca. 2 ore e mezza) attraversando le precolline dell'Himalaya. La cittadina si raggiunge deviando dalla strada principale per 8 km. Situata su un colle e stupendamente conservata è considerata la città più pulita del paese! Arrivo e sistemazione in resort. Nel pomeriggio visita della città e dei templi di Bindhabasini e Mahalaxmi. Pernottamento in resort.

Pasti : C/-/-



7° giorno : Bandipur – Pokhara (circa 75 km.)

Dopo la colazione si prosegue per Pokhara. Siamo ai piedi le vette innevate del Macchrapuchare (6997 metri), Lamjung (6900 metri) e Manaslu (8163 metri). Alzata mattutina per ammirare l'alba. Colazione in hotel.

Nel pomeriggio tour per ammirare le cascate David's fall, le grotte Mahendra Cave, l'Old Bazar, il tempio di Vindebasini, Seti River Gorge, il Museo. Non può mancare un'escursione in barca sul lago Phewa per ammirare lo splendore della valle di Pokhara.

Pokhara è situato a circa 827 metri dal livello del mare ed è considerata la prossima meta dopo Kathmandu per molti viaggi di avventura e di piacere. Pokhara è spesso chiamata valle incantevole dell'Himalaya, cuore di attività ed avventure. Circondato da splendide montagne innevate, con un magnifico lago di pura acqua cristallina himalayana. Cena libera e pernottamento in hotel.

Pasti : C/-/-



REAL NEPAL TOUR

8° giorno : Sarangkot tour - Tansen (circa 122 km.)

La mattina presto (solo con bel tempo) trasferimento in vettura al belvedere di Sarangkot (1200 metri). L'alba sull'Himalaya attende. In seguito rientro a Pokhara per la colazione e partenza per Tansen, attraverso un paesaggio unico con vista sulle vette himalayane, foreste di pini e rododendri, il fiore nazionale. Buddha sutpa, meditazione e passeggiata nella natura accompagneranno questa giornata. Pernottamento in hotel.

Pasti : C/-/-

9° giorno : Tansen - Lumbini (circa 85 km.)

Dopo la colazione, partenza per Lumbini. All'arrivo, dopo la sistemazione in hotel, si visiteranno i giardini sacri attorno il luogo della nascita di Gautama Siddhartha, detto il Buddha. Sito d'interesse mondiale dove molte sette buddiste hanno eretto i loro monasteri negli stili propri dei loro paesi d'origine. Pernottamento in hotel e pensione completa.

Pasti : C/P/C

10° giorno : Lumbini - Parco Nazionale del Chitwan (circa 175 km.)

Dopo colazione partenza verso sud per raggiungere il Resort che si trova all'interno del famoso Chitwan National Park. Il parco è considerato fra i più belli del subcontinente indiano e ospita fra l'altro elefanti, rinoceronti, coccodrilli, tigri, leopardi e scimmie. Pranzo in programma verso le 13.30. Arrivo al resort e sistemazione nella camere. Nel pomeriggio (verso le 16.00) escursione culturale guidata al villaggio di Tharu. Alle ore 18.00 ci sarà una video presentazione e a seguire uno spettacolo di danza Tharu. Cena a seguire. Pernottamento in resort e pensione completa.

Pasti : C/P/C

11° giorno : Parco Nazionale del Chitwan

Giornata dedicata alle escursioni nella giungla organizzate dal lodge, tra cui safari a dorso di elefante, camminate nei sentieri della giungla, discesa in canoe tradizionali sui corsi d'acqua e visita al centro di riabilitazione per elefanti. Pernottamento in resort e pensione completa.

Pasti : C/P/C

12° giorno : Parco Nazionale del Chitwan - Kathmandu (distanza: 175 k.m)

Partenza per Kathmandu, visita lungo il tragitto del tempio di Manakamana

06:00 Sveglia

06:30 Tea / Coffee

07:00 Bird watching

08:30 Colazione

09:30 Partenza per Kurintar per il giro in funivia a Manakamana.

In evidenza: funivia per il tempio di Manakamana, la dea della realizzazione, con un paesaggio strepitoso che darà una meravigliosa vista sull'Himalaya

Pernottamento in hotel, comprensivi di prima colazione.

13° giorno : Kathmandu – Volo – Italia

A seconda dell'operativo dei voli trasferimento in aeroporto e assistenza per l'imbarco sul volo in partenza per l'Italia. Arrivo all'aeroporto previsto e fine dei nostri servizi.

Pasti : C/-/-

Quote per persona calcolate su un minimo base di partecipanti come segue:

da 2 a 4 persone	€ 2.330,00
da 5 a 9 persone	€ 2.020,00
da 10 a 12 persone	€ 1.820,00
<u>SCONTO DI € 100 A COPPIA PER PRENOTAZIONI ENTRO IL 15 OTTOBRE 2014</u>	

(come spiegato il prezzo del pacchetto è soggetto a variazione a causa del costo dei voli aerei di linea e quindi in crescita costante fino a conferma definitiva per l' emissione degli stessi.)

La quota include:

- Voli Internazionali di linea e tasse aeroportuali
- Assistenza in aeroporto (arrivo/partenza)
- Trasferimenti aeroporto/hotel/aeroporto
- Trasferimenti come da programma con mezzi privati
- Pernottamenti in hotels categoria 3 stelle, in camera doppia
- Trattamento di prima colazione e pensione completa durante il tour nel Chitwan National Park

REAL NEPAL TOUR

- Guida locale parlante inglese durante tutto il tour (guida parlante italiano con supplemento di € 180 da dividere tra il numero di partecipanti)

N.B.: nel caso io venga, possiamo eliminare questo costo

- Tutte le attività di tour come da programma
- Entrate a siti e monumenti indicati nel programma
- Tasse locali governative del 13%
- Assistenza durante il viaggio di personale qualificato
- Assicurazione Allianz Global Assistance con garanzie: Assistenza Medico € 30.000 - Bagaglio € 1.000

La quota non include:

- Visto d'ingresso Nepal viene rilasciato in aeroporto a Kathmandu, 30 dollari (25 euro circa)
- Pasti non indicati
- Bevande e alcolici
- Mance
- Extra personali
- Quota gestione pratica (include assicurazione medico bagaglio annullamento)
- Quanto non indicato alla voce "la quota include"

Supplementi:

- **Supplemento camera singola € 270**
- Eventuale pensione completa, su richiesta
- Hotel categoria superiore, su richiesta

N.B.: I prezzi indicati si intendono per persona e si riferiscono a dei tour individuali con servizi ad uso esclusivo.

Cambio: una variazione del +/- 3% del tasso di cambio potrebbe portare ad un ritocco delle quote.

I prezzi di tasse e imposte non dipendono dalla nostra volontà e possono cambiare senza preavviso.

N.B.: SE SI VUOLE AGGIUNGERE L' ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO VIAGGIO BISOGNA FARLA CONTESTUALE ALLA CONFERMA. SU RICHIESTA VI VERRÀ FATTO IL PREVENTIVO DEL COSTO DELL' ASSICURAZIONE

POSSIBILITA' DI ESTENDERE IL TOUR DI 5 GIORNI/4 NOTTI PER UN TREKKING DI FACILE ESECUZIONE PER CHI È ABITUATO A CAMMINARE IN MONTAGNA. VERRÀ FATTO NELLA REGIONE DELL' ANNAPURNA, CONSIDERATA LA MIGLIORE PER QUANTO RIGUARDA LO SPETTACOLARE SCENARIO DELLA CATENA HIMALAYANA CHE SI POTRÀ AMMIRARE LUNGO IL CAMMINO.

RESTO A DISPOSIZIONE PER TUTTI I DETTAGLI DELL' ESTENSIONE TREKKING.

INFORMAZIONI UTILI



ORDINAMENTO DELLO STATO:

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

GEOGRAFIA:

Il Nepal è uno stato dell'Asia, confina a nord con la Cina e a sud con l'India. Il territorio di 147.181 km², compreso tra la pianura del fiume Gange e la catena montuosa dell'Himalaya, è prevalentemente montuoso e presenta un dislivello notevole, da 80 a 8.848 m.

CAPITALE:

La capitale è Kahtmandu situata a circa 1.350 m d'altitudine, con una popolazione di 850.000 abitanti e circa 1.500.000 nell'intera area metropolitana comprendente diverse città e villaggi. L'area si estende nella cosiddetta Valle di Kathmandu, 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 hanno 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:

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 (marca da bollo). 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

REAL NEPAL TOUR

permanenza; 100 dollari USA per 90 giorni di permanenza. Il visto si può pagare con sia in dollari che in euro e sono necessarie un paio di foto tessere.

DISPOSIZIONI SANITARIE:

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

MEDICINALI:

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

ALTA QUOTA:

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

TRASPORTI AEREI E AEROPORTI:

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

MEZZI DI TRASPORTO:

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

NORME DOGANALI:

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

BAGAGLIO:

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

soprattutto negli aeroporti, negli alberghi e durante visite ed escursioni in luoghi particolarmente affollati.

VALUTA:

La moneta è la rupia nepalese (codice moneta:NPR) che si divide in 100 paisa. Esistono monete da una, due, cinque e dieci rupie, mentre le banconote sono in tagli da una, due, cinque, 10, 20, 25, 50, 100, 500 e 1000 rupie. Le principali valute estere vengono accettate quasi ovunque .

Esistono uffici di cambio all'arrivo del volo internazionale, nelle città più importanti esistono numerosi cambio valute con licenza. Le carte di credito sono accettate nelle alberghi di categoria media superiore e nei migliori ristoranti di Kathmandu. Prima di affrontare un trekking è necessario procurarsi una somma sufficiente per l'intero percorso in banconote di piccolo taglio. 1

Euro = 101,68 Rupia Nepalese 100 Rupie Nepalesi = 0,98

Euro 1 Dollaro USA = 71,10 Rupie Nepalesi 1 00 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 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:

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

CIBO E BEVANDE:

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

ACQUISTI:

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

MATERIALE FOTOGRAFICO:

REAL NEPAL TOUR

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) - crema solare protettiva (anche per labbra) - pila e batterie di ricambio - pellicole per riprese video e fotografiche - macchina fotografica digitale con schede di memoria - 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.