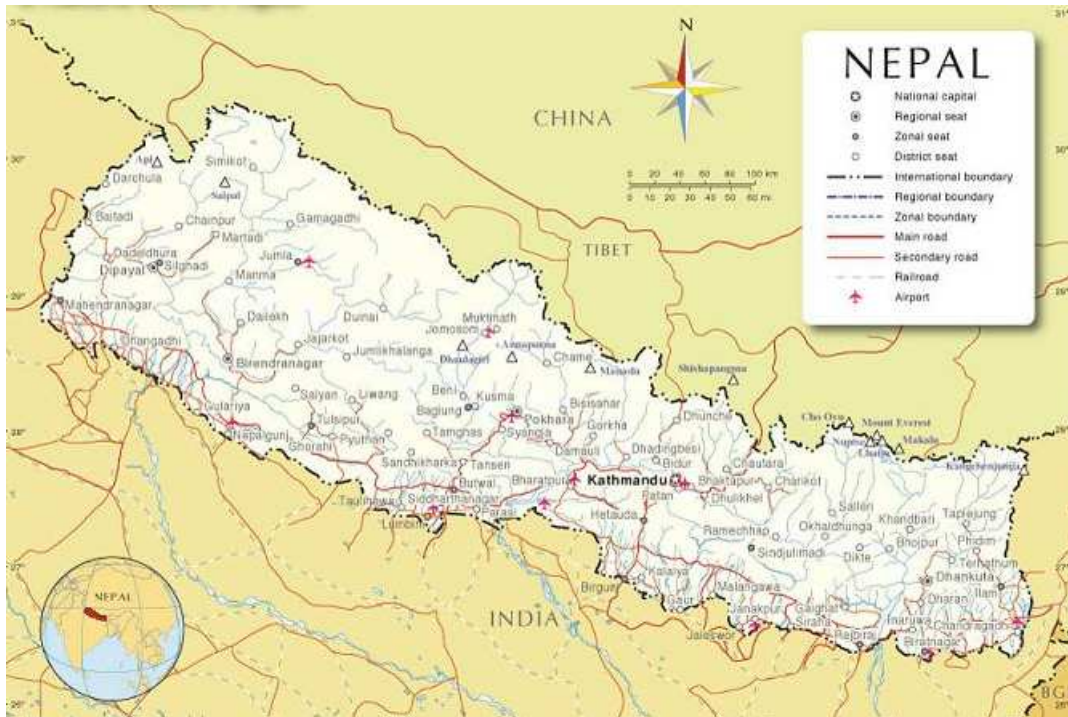




NEPAL – TREKKING DI 6 GIORNI

NEPAL 2011



FINALITA' DEL VIAGGIO:

Il viaggio, come qualsiasi viaggio di turismo responsabile, si ispira a principi di equità economica, tolleranza, rispetto, conoscenza, incontro. E' importante essere consapevoli che un viaggio di questo tipo ha delle valenze ulteriori al mero "fare turismo". Innanzitutto vuole essere un modo per rilanciare realmente le economie locali dei paesi di destinazione, sviluppando un settore importante come quello turistico, trasmettendo professionalità alle associazioni con cui si collabora e lasciando la maggior parte dei profitti alle popolazioni locali, a differenza di un turismo di massa che esporta la quasi totalità della spesa turistica. In secondo luogo pone l'incontro con le popolazioni locali come momento centrale dell'esperienza turistica rendendo il viaggio un'imperdibile occasione di confronto tra diverse culture, di conoscenza di un altro popolo, delle sue tradizioni, dei suoi usi e costumi, in un'ottica di scambio culturale. Infine vuole essere una possibilità di capire realmente una cultura diversa dalla propria, entrando in contatto diretto con la realtà sociale di un paese, le sue difficoltà, i suoi drammi e le speranze di cambiamento.

Il valore di questa forma di turismo è dato dal fatto che le comunità visitate sono protagoniste della gestione del viaggio o di parte di esso, nonché dirette beneficiarie dei risultati economici derivanti da tale attività. Esse sono dunque nostri partner paritari sia nella gestione che nei risultati. Tutto questo naturalmente senza trascurare il lato più propriamente turistico dell'esperienza.

Questi viaggi generalmente sono caratterizzati dalla presenza di un accompagnatore che funge soprattutto da mediatore culturale e punto di riferimento per il gruppo, oltre che dall'utilizzo, per il pernottamento, di case private, ostelli, piccoli alberghi e accampamenti, cercando per quanto possibile sistemazioni accoglienti. Può capitare, soprattutto quando il viaggio prevede la permanenza di qualche giorno in comunità indigene, di pernottare in tenda o in accampamenti non sempre comodissimi: si richiede in questo caso un po' di spirito di adattamento che verrà comunque ricompensato dal valore dell'esperienza.

IL VIAGGIO:

Un viaggio che ci immergerà nella straordinaria varietà culturale e paesaggistica di un paese in cui le più alte montagne della terra fanno da sfondo ad affascinanti templi induisti e monasteri buddisti.

Visiteremo la capitale Kathmandu e la sua valle scrigno prezioso di opere d'arte e luogo in cui confluiscono le numerose etnie del paese ed avremo la possibilità di osservare da vicino l'interessante realtà dell'associazione Mahaguthi che si occupa di commercio equosolidale.

Successivamente ci dirigeremo ad occidente e dopo un suggestivo viaggio in minibus arriveremo a Pokhara, città dall'atmosfera rilassata che con il lago Phewa Tal contornato dalla catena dell'Annapurna e' una località di un fascino unico al mondo. Visitata la città ed i suoi dintorni, dopo un breve tragitto in minibus arriveremo all'inizio del sentiero che ci immergerà nel Nepal più rurale e tradizionale attraverso un trekking che ci permetterà di godere alcune delle più belle vedute della catena himalayana. Terminato il trekking e tornati a Pokhara avremo il piacere di rilassarci sul lungo lago in uno dei numerosi ristorantini. Tornati a Kathmandu apprezzeremo i lavori degli innumerevoli artigiani e avremo tutto il tempo per disperderci nei vari mercati e tra le piccole botteghe.

PROGRAMMA DI VIAGGIO:

1° GIORNO:

Partenza dall'Italia.

2° GIORNO:

Arrivo a Kathmandu, sistemazione presso l'Apeiron guest-house (o hotel) e inizio della visita della città (Kumari House, Asan Tole, Indra Chowk).

3° GIORNO:

Visita alle antiche capitali Patan e Bakhtapur, con i loro innumerevoli e splendenti templi.

Qui si incontrerà anche l'associazione Mahaguthi, dedita al commercio equosolidale. Qui ci sarà l'opportunità di osservare il centro di produzione artigianale che dà lavoro a persone socialmente più fragili introducendole al mondo del lavoro.

4° GIORNO:

Visita di Swayambhunath e Bodhnath, i due principali Stupa buddisti della valle, e del tempio induista di Gokarna Mahadev, contornato da numerose statue. Si pranzerà al New Kailash Hostel, dove vivono numerosi bambini orfani che, grazie ad aiuti internazionali possono guardare al futuro con più speranza.

Nel pomeriggio si visiterà il complesso templare indù più importante del Nepal, denominato Pashupatinath.

5° GIORNO:

Al mattino partenza per Pokhara, dove si arriverà per pranzo. Il viaggio sarà effettuato in minibus privato e durerà circa 7 ore. Nel pomeriggio si potrà ammirare il lungo lago.

6° GIORNO:

In mattinata si raggiungerà il punto panoramico situato in cima alla collina sopra al villaggio di Sarangkot. Da qui si potrà godere di una vista superba delle cime himalayane.

Si visiterà poi il principale tempio di Pokhara, denominato Bindhya Basini, le impressionanti cascate di Devi, il lago Begnas e l'interessante Museo della Montagna.

7° GIORNO:

Al mattino partenza in minibus per Naudanda Phedi, da cui s'inizierà il trekking. Partendo da un'altitudine di 1130 metri il sentiero sale ripido fino a raggiungere una scalinata in pietra ed infine un tempio. Proseguendo per Dhampus si arriva sulla cima del crinale a 1700 metri. Da qui il sentiero prosegue sul crinale e le vedute saranno spettacolari. Successivamente ci si addentrerà in una foresta e si salirà poi fino a Pothana (2000 metri), ed ancora fino al passo

Deurali (2150 metri), da cui si scenderà ripidamente in foresta fino a raggiungere una gola. Una volta attraversato un torrente, si risalirà fino a Torka (1790 metri), dove si pernosterà. Da 6 a 7 ore circa di cammino.

8° GIORNO:

Si salirà fino al villaggio di Landruk e si raggiungerà il fiume Modi Khola a 1320 metri. Successivamente un altro sentiero in salita ci condurrà prima a Yumle e poi a Ghandruk a 1970 metri, dove si pernosterà. Da 4 a 5 ore circa di cammino.

9° GIORNO:

Durante questa giornata il sentiero salirà fino a Tadapani, dove si pernosterà a 2700 metri. Da 3 a 4 ore circa di cammino.

10° GIORNO:

Si scenderà lungo un sentiero fino al fiume Bhurundi Khola per poi inerpicarsi sull'altro versante fino ad un crinale. Da qui si ridiscenderà e, dopo aver attraversato un altro fiume, si salirà fino a Banthanti. Superato il villaggio si riprenderà il sentiero costeggiando il fiume e varie cascatelle fino a raggiungere una foresta di rododendri. Poi si continuerà a salire fino ad un crinale a 3200 metri. Si proseguirà lungo il crinale per ammirare le fantastiche vedute, per poi ridiscendere a Gorephani (2800 metri), dove si pernosterà. Da 4 a 5 ore circa di cammino.

11° GIORNO:

A mattino si salirà alla Poon Hill che, a quota 3200 metri, è uno dei più bei panorami himalayani. Una volta tornati al lodge e presi gli zaini si proseguirà in una giornata di cammino che sarà costantemente in discesa. Attraverso boschi, ponti sospesi ed attraversando svariati villaggi, si arriverà a Tatopani, luogo piacevole per la presenza delle acque termali calde che sgorgano in alcune vasche accanto al fiume Kali Gandaky. Tatopani è anche un luogo dove si può disporre di una grande scelta di cibi e di tipi di cucine nelle varie comode locande dove pernosterà.

Da 6 a 7 ore circa di cammino.

12° GIORNO:

In mattinata si partirà alla volta di Beni con un autobus pubblico o jeep (2 ore circa) da dove si proseguirà con minibus privato fino a Pokhara (3 ore circa).

13° GIORNO:

Questa giornata sarà a disposizione per ulteriori escursioni o per dedicarsi a varie attività come il parapendio, il rafting o un volo panoramico in cui si sfiorano le più alte cime della terra. Oppure si potrà fare una piacevole gita in barca sul lago Pew Tal.

14° GIORNO:

Ritorno a Kathmandu con minibus privato. Si arriverà a destinazione per ora di pranzo. Nel pomeriggio si avrà modo di entrare nelle varie botteghe ed osservare gli artigiani al lavoro.

15° GIORNO:

In mattinata si visiterà Durbar Square (la principale piazza di Kathmandu) e l'antico palazzo reale.

16° GIORNO:

Partenza per l'Italia.

17° GIORNO:

Arrivo in Italia.

Il programma di viaggio può subire variazioni sia per quanto riguarda gli incontri che l'itinerario. Tali modificazioni possono essere determinate dalla momentanea

indisponibilità delle comunità ospitanti o da variazioni delle condizioni sociali ed ambientali che si determinano nel momento in cui si effettua il viaggio.

MODALITA' DI EFFETTUAZIONE DEL VIAGGIO

Viaggio con coordinatore dall'Italia, trasporti interni con minibus privati, alloggio in piccoli hotel (Kathmandu – Pokhara) e in piccoli hotel a gestione familiare di tipo rurale durante il trekking.

Le giornate di cammino richiedono l'impegno che ci si deve aspettare nell'escursionismo montano, tenendo presente che i tracciati previsti sono affrontabili da chiunque goda di buona salute.

COSTO DEL VIAGGIO a persona:

calcolato su 8 persone -> 1360 € + volo aereo (a partire da € 850)

La quota di € 1360 è così suddivisa:

Quota di partecipazione, da versare in agenzia: 490 €

Quota da portare in loco: 870 €

calcolato su 4 persone -> 1680 € + volo aereo (a partire da € 850)

La quota di € 1680 è così suddivisa:

Quota di partecipazione, da versare in agenzia: 620 €

Quota da portare in loco: 1060 €

La quota da portare in loco comprende:

- pernottamenti
- trasporti
- pasti
- tassa per ingresso in area protetta A.C.A.P.
- ingressi ai monumenti
- costi e compenso dell'accompagnatore

La quota d'agenzia comprende:

- volo e assicurazione dell'accompagnatore
- assicurazione medico-bagaglio
- assicurazione contro annullamento del viaggio
- organizzazione tecnica

La quota non comprende:

- costo del visto da ottenere in aeroporto (25 €)
- mance
- tutto quanto non compreso alle voci precedenti.

La cifra stabilita prevede un certo tipo di vitto e alloggio e nel caso si desiderino delle sistemazioni diverse, il maggior valore sarà a carico del cliente.

NUMERO MINIMO PARTECIPANTI: 4 persone

Il numero totale di partecipanti e la conseguente presenza dell'accompagnatore sarà reso noto a 20 giorni dalla partenza.

NOTIZIE UTILI

Capitale: Kathmandu

Popolazione: 24.785.000

Superficie: 147.181 km²

Fuso orario: + 4,45; + 3,45 quando in Italia vige l'ora legale

Lingue: Nepalese (Nepali). Inglese poco diffuso fuori dai centri urbani

Religione: induista, buddista e musulmana

Moneta: Rupia Napalese (NPR)

DOCUMENTI: E' necessario il passaporto con una validità residua di almeno sei mesi. Il visto è obbligatorio e non è possibile ottenerlo in Italia presso il Consolato Onorario del Nepal a Roma. Si può ottenere il visto direttamente all'ingresso nel Paese presso la frontiera terrestre e all'aeroporto di Kathmandu presentando il passaporto (con validità residua di almeno sei mesi al momento dell'arrivo) e due foto tessera. Per chi si reca in Nepal per la prima volta nell'arco di un anno, il visto con validità 15 giorni costa 25 dollari USA.

Il visto d'ingresso consente di muoversi nella valle di Kathmandu, Phokara e nel parco naturale di Chitwan; mentre per effettuare trekking in altre zone del Paese è necessario richiedere un apposito permesso agli uffici locali per l'immigrazione che si trovano a Kathmandu ed a Pokhara. Nel caso ci si rechi in Nepal con un volo in transito per l'India, si consiglia di munirsi di un visto di transito da richiedere alle Autorità consolari indiane in Italia; in assenza del visto non è possibile lasciare la zona aeroportuale (es. in caso di ritardi nelle coincidenze).

BENE A SAPERSI: Il trekking si svolge in un'area rurale ma sviluppata. Gli alloggi sono semplici ma comodi ed organizzati, e si può disporre di una buona qualità e varietà di cibi e bevande.

Le giornate di cammino richiedono l'impegno che ci si deve aspettare nell'escursionismo montano, tenendo presente che i tracciati che si vanno ad affrontare sono quasi sempre molto marcati e quasi mai esposti, e quindi affrontabili da chiunque goda di buona salute.

Inoltre per chi voglia evitare di trasportarsi lo zaino c'è la possibilità di procurarsi un portatore in loco (anche lungo il percorso) per una cifra intorno ai 50 euro per l'intero tragitto.

FORMALITA' VALUTARIE: all'ingresso nel Paese bisogna obbligatoriamente dichiarare il possesso di valuta oltre i 2000 dollari USA. La mancata dichiarazione costituisce reato penale. Le rupie nepalesi non possono essere esportate.

Negli alberghi e nei negozi più strutturati della capitale sono accettate le carte di credito internazionali (visa, ecc.) a condizione che non siano state rilasciate da un Istituto bancario indiano.

SITUAZIONE SANITARIA: La situazione sanitaria, sia per l'assistenza che per le condizioni igieniche, e' estremamente precaria in tutto il Paese, inclusa la capitale Kathmandu. Si consiglia, pertanto, prima di intraprendere il viaggio, di accertarsi delle proprie ottime condizioni di salute. Data l'assenza di strutture locali in grado di prestare soccorso, si raccomanda a coloro che soffrono di patologie che potrebbero creare problemi in alta quota, di evitare questo tipo di escursioni.

PRECAUZIONI IGIENICHE: In viaggio è sempre bene tenere presenti alcune semplici regole igienico-sanitarie atte a prevenire quelle problematiche determinate dal cambiamento di clima, ambiente, abitudini alimentari, che ogni viaggiatore esperto ha fatto proprie:

- Non bere mai acqua che non sia bollita o acqua e bevande che non siano contenute in bottiglie sigillate;
- Evitare l'uso del ghiaccio;
- Evitare il latte e i suoi derivati, a meno che siano stati preventivamente pastorizzati
- Evitare il consumo di verdure, carne e pesci crudi e optare per la frutta che si deve sbucciare;
- Non acquistare i cibi dagli ambulanti;
- Non camminare a piedi nudi.

VACCINAZIONI: Non ci sono vaccinazioni obbligatorie. Previo parere medico sono consigliate le vaccinazioni per le seguenti malattie endemiche:

- epatite "A" e "B";
- infezioni tifoidee da acqua o cibo contaminati;
- rabbia, diffusa a causa dell'alto numero di animali randagi che circolano anche nei centri urbani;
- colera, contro il quale il vaccino offre protezione solo parziale;
- meningite (meningococcica). Il rischio di contagio è basso per gli stranieri ma dal decorso

rapido e spesso fatale. Si consiglia il vaccino a chi effettua trekking per un periodo superiore ad una settimana;

- encefalite giapponese, con basso rischio di contagio. Si consiglia il vaccino a chi si trattiene a lungo nel Terai;
- poliomielite. Gli occidentali sono generalmente già vaccinati;
- ciclospora, morbo intestinale, già nota come "blue-green algae", è presente soprattutto nel periodo caldo (da aprile a luglio) e tende a sparire verso novembre.

Per le **condizioni contrattuali** consultate il sito internet o richiedetele in agenzia. Le stesse condizioni sono depositate presso la Provincia di Verona all'ufficio del turismo.

NOTA BENE: Si raccomanda di accertarsi di essere in possesso di tutti i **documenti necessari** all'effettuazione del viaggio (passaporto in corso di validità minima richiesta nei paesi visitati, eventuali visti e **vaccinazioni obbligatorie**).

Nel caso in cui il volo transiti per gli USA, accertarsi che il **passaporto** sia idoneo al transito nel territorio degli Stati Uniti.

Verificare inoltre di essere in regola con eventuali vaccinazioni obbligatorie, in particolare ponete attenzione all'obbligo di vaccinazione contro la **febbre gialla** che viene richiesta a seconda del paese di provenienza (nel caso di permanenza in più stati).

Le **date** sono indicative, sebbene possano al massimo variare di uno/due giorni in base alle disponibilità dei vettori aerei.

Le **date** si riferiscono ai viaggi di gruppo, in alcuni casi è possibile fare richiesta per effettuare viaggi in altri periodi. Verrà in tal caso contattato il corrispondente locale e vagliata la possibilità di partire ugualmente.

DATE PARTENZE DI GRUPPO 2011:

6 giugno – 22 giugno
30 settembre – 16 ottobre
22 ottobre - 7 novembre
24 dicembre - 8 gennaio 2012

Organizzazione tecnica:



INFORMAZIONI:

Planet Viaggiatori Responsabili
Lungadige Porta Vittoria, 21
37129 VERONA
Tel: 045-594061 Fax: 045-8047932
E-mail: viaggiresponsabili@planetviaggi.it
Skype: planet.viaggi.responsabili
www.planetviaggi.it