

# NEPAL – CULTURA E TREKKING

## *Poon Hill trek*



**Per un minimo di anche 2 sole persone.** Il periodo più indicato per l'effettuazione del viaggio va da ottobre a marzo e corrisponde alla stagione estiva nell'emisfero australe

### **Perché viaggiare responsabile?**

Un viaggio di turismo responsabile si basa su principi di equità economica, tolleranza, rispetto, conoscenza e incontro.

Porta a visitare le bellezze naturali, storiche e artistiche del paese visitato, dando però un "valore aggiunto" al viaggio: l'incontro con le popolazioni locali è visto come momento centrale dell'esperienza turistica, rendendo il viaggio un'imperdibile occasione di conoscenza di un altro popolo, delle sue tradizioni, dei suoi usi e costumi, in un'ottica di scambio culturale.

Un viaggio responsabile mira a sostenere le economie locali dei paesi di destinazione utilizzando, per quanto possibile, servizi locali e lasciando dunque la maggior parte dei proventi turistici alle popolazioni locali.

Le comunità visitate sono protagoniste nella gestione del viaggio o di una parte di esso, nonché dirette beneficiarie dei risultati economici che ne derivano.

### **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: Italia Kathmandu**

Partenza dall'Italia.

### **2° GIORNO: Kathmandu**

Arrivo a **Kathmandu**, sistemazione in hotel o guesthouse e inizio della visita della città, che ci consentirà di avere un primo incontro con le realtà locali. Il tour prevede una sosta di fronte ala Kumari House, dove risiede l'attuale dea bambina. Visita al mercati di Asan Tole e Indra Chowk.

### **3° GIORNO: Patan - Bakhtapur**

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, 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: Kathmandu- Pokhara**

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

### **5° GIORNO: Pokhara – Naudanda Phedi**

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 addenterà 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. Durata del trekking da 6 a 7 ore circa di cammino.

### **6° GIORNO: Torka – Landruk - Ghandruk**

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. Durata del trekking da 4 a 5 ore circa di cammino.

### **7° GIORNO: Ghandruk - Tradapani**

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

### **8° GIORNO: Tradapani- Gorephani**

Si scenderà lungo un sentiero fino al fiume **Bhurundi Khola** per poi inerpinarsi 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.

Trekking da 4 a 5 ore circa di cammino.

### **9° GIORNO: Poon Hill - Totapani**

AL 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 SI può pernottare. Trekking 6 a 7 ore circa di cammino.

### **10° GIORNO: Beni - Pokhara**

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).

### **11° GIORNO: Pokhara - Kathmandu**

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.

### **12° GIORNO:**

In mattinata si visiterà **Durbar Square** (la principale piazza di Kathmandu) e l'antico palazzo reale. Nel pomeriggio visita ai due stupa buddisti di Bodhnath e Swayambhunath.

### **13° GIORNO:**

Partenza per l'Italia.

### **14° 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 guida locale parlante inglese, trasporti interni con minibus privati, alloggio in piccoli hotel (Kathmandu - Pokhara) e in piccoli hotel a gestione familiare di tipo rurale durante il trekking compresi i pasti.

**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.**

## **PREZZO DEL VIAGGIO A PERSONA, in camera doppia:**

**Minimo 2 partecipanti: € 1450 + voli**

**Minimo 4 partecipanti: € 1350 + voli**

**Minimo 6 partecipanti: € 1200 + voli**

## **Quota volo a partire da € 850 (tasse aeroportuali incluse)**

### **La quota comprende:**

- Tutti i trasferimenti
- I pernottamenti con sistemazione in camera doppia
- Tutti i pasti durante le giornate di trekking
- Tutti i permessi per i trekking (Acap e Tims)
- Gli ingressi a musei e monumenti
- Le guide parlanti inglese durante le visite a Kathmandu e durante il trekking.
- Assicurazione infortuni di viaggio e medico bagaglio
- Polizza a copertura penali annullamento.

### **La quota non comprende:**

- Volo dall'Italia
- Costo del visto (USD 25) da ottenere in aeroporto a Kathmandu
- I pasti a Kathmandu e Pokhara
- Le bevande
- Eventuale accompagnatore parlante italiano

## **INFORMAZIONI UTILI**

**Capitale:** Kathmandu

**Popolazione:** 24.785.000

**Superficie:** 147.181 km<sup>2</sup>

**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 e comunque superiore al periodo di permanenza nel paese. 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.

E' in vigore in Nepal un sistema di registrazione dei turisti stranieri denominato "Trekker's Information Management System" (TIMS), pertanto chi si reca in Nepal per effettuare un trekking, inclusi coloro che non fanno parte di un gruppo organizzato, devono essere in possesso di una carta TIMS emessa dalle agenzie "Trekking Agency Association of Nepal" TAAN o dal "Nepal Tourism Board" NTB. In caso di emergenza, questo sistema aiuterà le autorità locali a individuare i turisti. Le carte TIMS possono essere richieste in Nepal presso agenzie di trekking autorizzate, presso gli uffici TAAN di Kathmandu e Pokhara o presso l'ufficio NTB a Kathmandu.

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).

**CLIMA:** Clima tropicale caldo nelle regioni meridionali (Piana del Terai); sub-tropicale moderato nelle regioni collinari centrali (Kathmandu, Pokhara); alpino nelle zone a settentrione, più elevate; sub-artico, da tundra, nelle zone di alta montagna. Le temperature variano da quelle molto calde delle pianure a quelle estremamente rigide delle montagne. Le precipitazioni monsoniche vanno da giugno a settembre con piogge giornaliere molto intense che costituiscono l'elemento climatico dominante.

**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.

**FORMALITA' VALUTARIE:** all'ingresso nel Paese bisogna obbligatoriamente dichiarare il possesso di valuta oltre i 5000 dollari USA. La mancata dichiarazione costituisce reato penale. Le rupie nepalesi non possono essere esportate.

Per i viaggiatori provenienti dall'India che posseggano Rupie indiane si fa presente che sono accettate, e consentite, le banconote in Rupie indiane di taglio non superiore alle 100 Rupie. Non è ammessa l'importazione di banconote da 500 e da 1.000 nonché delle banconote da 2.000 Rupie indiane, recentemente introdotte in India. 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, è 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 eventualmente 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).

#### Organizzazione tecnica:



#### **INFORMAZIONI:**

Planet Viaggi Responsabili

Via Vasco de Gama 12/a

37138 VERONA

Tel: 045-8342630

E-mail: [viaggiresponsabili@planetviaggi.it](mailto:viaggiresponsabili@planetviaggi.it)

Skype: planet.viaggi.responsabili

**[www.planetviaggi.it](http://www.planetviaggi.it)**