NEPAL
KALA PATTAR TREK 19 gg

SVILUPPO DEL VIAGGIO GIORNO PER GIORNO

1° GIORNO
ITA-Kathmandu

2° GIORNO
arrivo a Kathmandu, sistemazione in hotel e inizio visita della città (Durbar square, Kumari house, Asan Tole, Indra Chowk).

3° GIORNO
visita delle antiche capitali Patan e Bakhtapur con i loro innumerevoli e splendenti templi, visita all'organizzazione Mahaguthi dedita al commercio equo e solidale, si avrà modo di osservare il centro di produzione nei suoi vari settori oltre ad un centro di riabilitazione dove i soggetti piu' deboli vengono introdotti ad un mestiere in grado di ricompensarli inmodo adeguato.

4° GIORNO
giornata dedicata alla visita di Swayambhunath e Bodhnath i due principali Stupa buddisti della valle e del tempio induista di Gokarna Mahadev contornato da numerose statue. Pranzo al New Kailash Hotel che ospita e sostiene diversi bambini svantaggiati. Nel pomeriggio infine visiteremo il complesso templare indù più importante del Nepal denominato Pashupatinath.

5° GIORNO: Katmandu – Lukla (2860 m)

6° GIORNO: Lukla – Namche Bazar (3440 m)

7° GIORNO: Namche Bazar (acclimatamento)

8° GIORNO: Namche – Tengboche (3867 m)

9° GIORNO: Tengboche – Dingboche (4530 m)

10° GIORNO: Dingboche (acclimatamento)

11° GIORNO: Dingboche – Lobuche

12° GIORNO: Lobuche – Gorak Shep (5140 m)

13° GIORNO: Gorak Shep – Kala Pattar (5540 m) – Gorak Shep

14° GIORNO: Gorak Shep – Periche

15° GIORNO: Periche – Namche Bazar

16° GIORNO: Namche – Lukla

17° GIORNO: Lukla - Kathmandu

18° GIORNO
In mattinata visiteremo la principale piazza di Kathmandu (Durbar Square) e l'antico palazzo reale. Il pomeriggio sara' a disposizione per gli acquisti o per l'approfondimento della visita della valle.

19° GIORNO
KTM-ITALY

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.

COSTO DEL VIAGGIO a persona
Calcolato su 8 persone -> 1470 € a persona + volo aereo (a partire da € 850)
La quota di € 1470 è così suddivisa:
Quota di partecipazione, da versare in agenzia: 490 €
Quota da portare in loco: 980 €

Calcolato su 4 persone -> 1690 € a persona + volo aereo (a partire da € 850)
La quota di € 1690 è così suddivisa:
Quota di partecipazione, da versare in agenzia: 490 €
Quota da portare in loco: 1200 €

La quota da portare in loco comprende:
- pernottamenti
- trasporti
- pasti
- 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:
- volo a/r Kathmandu-Lukla
- costo del visto da ottenere in aeroporto (40 €)
- tassa per ingresso in area protetta A.C.A.P.
- mance
- tutto quanto non compreso alle voci precedenti

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.

Organizzazione tecnica:

planet viaggiresponsabili

INFORMAZIONI:
Planet Viaggi Responsabili
Via Vasco de Gama 12/a
37138 VERONA
Tel: 045-8342630
E-mail: viaggiresponsabili@planetviaggi.it
Skype: planet.viaggi.responsabili
www.planetviaggi.it