

NEPAL

Tigri e alte vette

Itinerario di 12 giorni



Partenze garantite tutto l'anno per un minimo di 2 viaggiatori.

Il viaggio potrebbe poi essere "aperto" ad altri partecipanti, per viaggiare in compagnia e ridurre i costi!

Il Calendario delle partenze già confermate e dei gruppi in formazione è disponibile sul sito www.planetviaggi.it

In particolare questo viaggio prevede:

- la presenza di guide locali in Nepal.
- Visite a villaggi di diverse etnie
- Parco Nazionale Chitwan
- Visita all'antico mercato di Tansen
- Sito Unesco di Bhaktapur
- Polizza medico bagaglio e annullamento

Perché scegliere Planet Viaggi Responsabili

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, unendo al viaggio incontri con gli abitanti delle località visitate, rendendo il viaggio un'imperdibile occasione di conoscenza, di approccio ad altre tradizioni, usi e costumi, in un'ottica di scambio culturale.

Un viaggio responsabile si prefigge come obiettivo primario il sostegno delle economie dei paesi visitati, per ottenere ciò si utilizzano, per quanto possibile, servizi offerti da operatori locali selezionati, questo fa sì che la maggior parte dei proventi turistici rimanga sul posto.

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

PROPOSTA DI VIAGGIO DI 12 GIORNI, IN BREVE

- 1° giorno: Italia-Kathmandu
- 2° giorno: Kathmandu
- 3° giorno: valle di Kathmandu
- 4° giorno: Chitwan
- 5° giorno: parco nazionale Chitwan
- 6° giorno: Lumbini
- 7° giorno: Pokhara
- 8° giorno: Kimche-Tadapani
- 9° giorno: Banthanti-Ghorepani
- 10° giorno: Poon Hill-Ulleri-Tikhedhunga
- 11° giorno: Pokhara-Kathmandu
- 12° giorno: Kathmandu-Italia



è un viaggio di



Il Nepal si trova ai piedi delle spettacolari vette dell'Himalaya, terra di paesaggi meravigliosi e templi antichi. È un paese molto povero economicamente ma ricchissimo di bellezze naturali e architettoniche. L'Himalaya è la principale attrazione del Paese, sogno spesso irraggiungibile di tutti gli appassionati di montagna, da qui infatti partono i sentieri di trekking tra i più affascinanti del mondo. Un breve itinerario a piedi di qualche giorno consente anche ai meno

esperti di arrivare a al cospetto delle vette più affascinanti del paese.

Katmandu, Patan e Bhaktapur sono tre delle città che si visiteranno durante il tour, e che hanno reso il Nepal un paese da scoprire. Tutte offrono monasteri suggestivi, edifici di secoli passati ma perfettamente conservati nonostante il terremoto del 2015 abbia danneggiato molte città.

Nella parte sud del paese, dove il nostro viaggio entra nel parco Chitwan, il paesaggio cambia completamente, assumendo ritmi e colori della giungla subtropicale, che qui la fa da padrona con numerose specie di uccelli esotici, rinoceronti, cocodrilli.

Un viaggio che ci immergerà in una straordinaria varietà culturale e paesaggistica consentendoci di passare dalle più alte montagne della terra ad affascinanti templi induisti, monasteri buddisti e tanta natura selvaggia.

Una tigre conosce diciotto espedienti per attaccare, una volpe diciannove per nascondersi. (Prov. Nepalese)

Programma di Viaggio

1° GIORNO: ITALIA - KATHMANDU

Partenza dall'Italia con volo per Kathmandu.

2° GIORNO: KATHMANDU

Arrivo a Kathmandu assistenza e trasferimento. Si partirà subito con la visita al Boudhanath Stupa, uno dei più grandi stupa buddisti del mondo. Possibilità di partecipare a una speciale cerimonia di benedizione. Al termine trasferimento in hotel e assegnazione delle stanze.

Nel pomeriggio, visita di Patan, la città delle belle arti, visita alla Durbar square, il tempio d'oro, il Patan Museum e la casa del Kumari temple con una visita speciale (previo appuntamento). Visita al College di arte Buddista e partecipazione a una lavorazione di Mandala sotto la supervisione di un maestro di arte. Prima di rientrare in albergo sosta alla Himalayan Tea room, per un assaggio di vero tea Himalayano. Pernottamento in hotel a Kathmandu.

3° GIORNO: LA VALLE DI KATHMANDU

Appena svegli, si svolgerà una lezione di Yoga in hotel. Dopo colazione, proseguimento per visitare Swayambhutanath, uno dei più antichi complessi religiosi della regione, salita al tempio per un'esperienza unica e molto spirituale. Pranzo libero e nel pomeriggio visita di Bhaktapur, nota anche come "Museo all'aperto" è stata fondata nel IX secolo, ha la caratteristica forma di una conchiglia. La visita consentirà di vedere piazza Durbar il palazzo con 55 finestre, il tempio Nyatapola, piazza della ceramica. Bhaktapur è anche famosa per le sue sculture in legno e le decorazioni tradizionali. Si visiterà anche un laboratorio artigianale di produzione di carta Lokta situata in una casa residenziale newari. Trasferimento in hotel e pernottamento.

4° GIORNO: KHATMANDU - CHITWAN (165 km - 5 ore circa)

Dopo colazione trasferimento a Chitwan. Check-in al lodge e proseguimento per visita al villaggio di Tharu, una minoranza etnica che per anni è stata oppressa in Nepal, costretti spesso al rango di servitù. La visita al villaggio consente di avere una panoramica delle usanze e della quotidianità. Pernottamento in ecolodge all'interno del Parco Naturale.

5° GIORNO: CHITWAN

Giornata intera di attività nella giungla al Parco Nazionale Royal Chitwan Park, escursione a dorso di elefante (se non disponibile in jeep), escursione in canoa, visita al Centro di salvaguardia di cocodrilli e camminata nella giungla accompagnati da una guida del parco. Pensione completa e pernottamento in hotel.

6° GIORNO: CHITWAN - LUMBINI (185 km - 7 ore circa)

Dopo la colazione trasferimento in auto a Lumbini.

Visita al giardino Lumbini "l'incantevole", luogo di nascita del Buddha e importante meta di pellegrinaggio per il Buddismo; qui, intorno al VI secolo a.C., la Regina Maya diede alla luce Siddhartha Gautama, che in seguito divenne Gautama Buddha, e fondò la religione buddista.

Tempo libero per passeggiare e godere del piacevole paesaggio. Pernottamento in hotel.

7° GIORNO: LUMBINI - POKHARA (210 km - 8 ore circa)

Prima colazione e partenza per Pokhara.

Sosta a Tansen, cittadina di montagna lungo il tragitto, dove si visiterà il vecchio mercato. Arrivo a Pokhara. Sistemazione in hotel, pernottamento.

8° GIORNO: POKHARA - TADAPANI 2768 m

Partenza dall'hotel di Pokhara e trasferimento per Kimche.

Camminata in salita di 45 minuti per arrivare al Ghandruk village. Aside la vista più vicina delle montagne di Annapurna, questo villaggio ha la particolarità di essere abitato prevalentemente da

Programma di Viaggio

pensionati ed ex soldati britannici e indiani.

Dopo pranzo, camminata attraverso la foresta di Rododendri per arrivare Tadapani (3 ore)

Pernottamento in teahouse.

9° GIORNO: TADAPANI - GHOREPANI 2860 m

Dopo colazione si effettua un'ora di camminata su e giù per la collina che porta a Banthanti un piccolo villaggio. Quindi il trekking prenderà gradualmente altitudine attraverso la foresta fino a Deorali, un luogo che offre viste spettacolari dei maestosi picchi Himalayani come Dhaulagiri, Tukche Peak, Larjung Himal e altre ancora, proseguimento della camminata fino Ghoperani. Pernottamento in teahouse.

10° GIORNO: GHOREPANI - THIKHEDHUNGA 1540 m

Al risveglio molto presto trekking sul Poon Hill (3210m) per avere una buona vista sulla catena Himalaiana e ritorno a Ghorepani per la colazione.

Si ritorna a Pokhara camminando per una pista in discesa attraverso la foresta a alcuni villaggi abitati con sosta a Nayathanti onto Ulleri per pranzo. Si prosegue lungo un sentiero con ripida discesa lastricato in pietra, per arrivare a Tikhedhunga. Pernottamento in teahouse.

11° GIORNO: THIKHEDHUNGA - POKHARA

Prima colazione e trasferimento in auto per Pokhara. Volo per Kathmandu alle ore 13.20. Arrivo a Kathmandu trasferimento in hotel, resto della giornata libera.

12° GIORNO: KATHMANDU - ITALIA

Colazione in hotel. In giornata trasferimento in aeroporto e volo di ritorno in Italia.

L'itinerario potrà subire variazioni riguardanti gli incontri e le attività in caso di momentanea indisponibilità delle comunità ospitanti o di variazioni delle condizioni sociali ed ambientali che si determinano nel momento in cui si effettua il viaggio.

Quote di partecipazione

La partenza è garantita anche per un minimo di 2 sole persone ed i prezzi diminuiranno via via all'aumentare del numero di viaggiatori.

Quota calcolata su 2 viaggiatori: € 1850 + volo aereo a persona

Costo voli aerei a partire da €700 (tasse incluse)

Il costo del volo aereo dipende dalla tariffa disponibile al momento della prenotazione ed è soggetto a riconferma al momento dell'emissione.

Quotazione per la sistemazione in camera singola disponibile su richiesta

I prezzi qui esposti sono stabiliti sulla base del cambio valutario: 1 eur = ...

Una variazione significativa del cambio comporterà un necessario adeguamento, come previsto dalle normative in materia.

La quota comprende:

- 7 pernottamenti in hotel con trattamento di pernottamento e prima colazione e 2 pernottamenti a Chitwan con pensione completa
- 3 pernottamenti in teahouse durante il trekking con pensione completa
- Tutti i trasferimenti e le visite con mezzo privato e autista / guida parlante inglese
- Guida parlante italiano per le visite della valle di Kathmandu
- Ingressi come da programma
- Volo da Pokhara a Kathmandu
- Assicurazione medico bagaglio e contro annullamento viaggio
- Organizzazione tecnica

La quota non comprende:

- Volo dall'Italia
- I pasti non compresi
- Le bevande
- Mance, facchinaggio ed extra di carattere personale
- Tutto quanto non specificato nella voce "La quota comprende"

Nota: 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.

Informazioni utili

DOCUMENTI NECESSARI AL VIAGGIO:

Passaporto con validità residua di almeno sei mesi e comunque superiore al periodo di permanenza nel Paese. Visto consolare obbligatorio. Per ottenere il visto, disponibile ora anche all'arrivo, è comunque preferibile rivolgersi al Consolato Onorario del Nepal a Roma.

E' in vigore in Nepal un sistema di registrazione dei turisti stranieri denominato "Trekking 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. Per maggiori informazioni, si prega di consultare i siti <http://www.taan.org.np> (TAAN) e <http://www.welcomenepal.com> (NTB).

Vaccinazioni: non ci sono vaccinazioni obbligatorie per l'entrata (vedi paragrafo "Norme sanitarie")

Polizza assicurativa: (vedi paragrafo dedicato)

Nel caso di minori o di viaggiatori con cittadinanza diversa da quella italiana, sarà premura del viaggiatore verificare le eventuali normative specifiche.

NORME SANITARIE: Si raccomanda di attenersi scrupolosamente a quelle che sono le direttive sanitarie in vigore al momento del viaggio.

QUANDO PARTIRE: I viaggi possono essere organizzati in qualunque periodo dell'anno, tuttavia il periodo migliore è ottobre-novembre oppure marzo-aprile.

Il Calendario delle partenze già confermate e dei gruppi in formazione è disponibile sul sito www.planetviaggi.it

A partire da un minimo di 2 viaggiatori le partenze sono garantite in qualunque periodo, ad hoc.

Il viaggio potrebbe poi essere "aperto" ad altri partecipanti, per viaggiare in compagnia e ridurre i costi!

COME ARRIVARE: Questo itinerario prevede Arrivo e Ripartenza Katmandu.

Planet Viaggi Responsabili fornisce il servizio di biglietteria aerea, essendo un operatore specializzato e con esperienza pluriennale nel settore.

Tuttavia il viaggiatore potrà valutare l'acquisto di eventuali biglietti anche in maniera autonoma.

In tal caso sarà responsabilità esclusiva del viaggiatore verificare la coerenza del biglietto con l'itinerario e con i voli di eventuali altri partecipanti, nonché la correttezza dei dati, le regole tariffarie e ogni altro elemento del biglietto.

Si pone attenzione sul fatto che, se il biglietto verrà acquistato direttamente dal viaggiatore, il relativo costo non potrà rientrare nella polizza contro annullamento del viaggio stipulata dall'operatore.

ACCOMPAGNAMENTO: Viaggio con guide locali parlanti italiano a Katmandu e parlanti inglese nel resto del paese.

MEZZI DI TRASPORTO DURANTE IL VIAGGIO: Trasporti interni privati, con autista a disposizione (autista e accompagnatore possono talvolta coincidere). I mezzi potranno essere diversi in base al numero di viaggiatori.

ALLOGGI: hotel e guesthouses.



Informazioni utili

PASTI: al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali intolleranze, allergie o necessità alimentari e di verificarne la possibilità con l'operatore.

ASSICURAZIONI: Iscrivendosi a questo viaggio, i partecipanti sono automaticamente coperti da polizza della compagnia di assicurazioni NOBIS TRAVEL. Si tratta di una polizza medico-bagaglio e contro annullamento del viaggio da parte dell'assicurato (anche in caso di infezione da Covid-19).

Per maggiori dettagli si raccomanda di riferirsi ai testi completi di polizza disponibili in agenzia o sul sito www.planetviaggi.it/it/assicurazioni

Su richiesta sarà possibile valutare anche l'acquisto di polizze integrative con maggiori coperture.

Informazioni generali sul paese

CAPITALE: *Katmandu*

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.*

VALUTA: *rupia nepalese (NPR)*

LINGUA: *Nepalese (nepali), poco diffuso l'inglese fuori dai centri urbani.*

RELIGIONE: *induista, buddista e musulmana*

FUSO ORARIO: *+4,45h rispetto all'Italia; +3,45h quando in Italia è in vigore l'ora legale.*

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.*

Note importanti

*Si raccomanda di attenersi alle regole ed agli eventuali divieti relativi alle **esportazioni** dal Paese visitato.*

*Si raccomanda durante il viaggio di attenersi scrupolosamente alle **disposizioni sanitarie** previste dalla destinazione scelta.*

*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.*

Organizzazione tecnica:
PLANET VIAGGI RESPONSABILI
Via Vasco de Gama 12a - VERONA
Tel: 045 8342630 – 045 8948363
E-mail:
viaggiresponsabili@planetviaggi.it
Skype:
[planet.viaggi.responsabili](https://www.planetviaggi.it)
www.planetviaggi.it

