

Nepal Trekking



Scheda di viaggio

SPIRITO D'AVVENTURA



CULTURA E TRADIZIONI



IMPEGNO FISICO



PAESAGGI E PANORAMI



DURATA	NUMERO PARTECIPANTI
12 giorni	Min 8, Max 16
PERNOTTAMENTI	PASTI
6 in Hotel, 4 in Community Lodge	10 colazioni, 5 pranzi, 5 cene
TRASPORTI	ASSISTENZA
Pulmino privato	Guida locale parlante italiano
PREZZI E PARTENZE	
Controllare la seguente pagina web	

Caratteristiche del tour

Di seguito le caratteristiche del tour per permettere al viaggiatore di auto selezionarsi, scegliendo l'itinerario che più gli si addice, ma anche per avere info essenziali prima della partenza.

L'itinerario è una linea guida ben calibrata e frutto di esperienze precedenti, sia del nostro staff che dei nostri viaggiatori. Talvolta, le circostanze possono cambiare, come le condizioni meteorologiche e il manto delle strade, pertanto fermate e distanze indicate possono variare, per motivi esterni alla nostra organizzazione.

Per viaggiare in Nepal occorre un certo **spirito di adattamento**: il traffico rallenta spesso gli spostamenti, la povertà è spesso dietro l'angolo e lo shock culturale è molto forte. Sicuramente è un paese che offre diversi spunti di riflessione sulla situazione precaria che affligge molti abitanti. Avremo modo di osservare le cime più belle al mondo e conoscere i gestori dei lodge, nonché gli abitanti dal grande animo di alcuni villaggi remoti.

QUALI SONO I REQUISITI PER QUESTO VIAGGIO?

Spirito d'adattamento e buona condizione fisica sono due prerogative per intraprendere questo tour incentrato su un trekking di 5 giorni. Partiremo da circa 1.250 mslm per toccare quota 3.650 mslm, con **camminate tecnicamente non difficili** (dalle 4 alle 8 ore quotidiane con dislivello massimo di 850 m).

L'itinerario è stato certamente studiato per garantire il miglior acclimatamento possibile alle quote previste per evitare eventuali rischi di mal d'altitudine (AMS o Acute Mountain Sickness). In questo viaggio si raggiungono altitudini elevate (max 3.650 mslm), per questo è **sconsigliato** a chi soffre di disturbi cardiocircolatori (cardiopatie, ipertensioni), disturbi respiratori (bronchiti, asma, enfisema) e cefalea abituale, nevriti, glaucoma. In caso di dubbio, consultate un medico di fiducia.

DOVE DORMIREMO?

In questo tour in Nepal dormiremo in **hotel** di classe turistica, dotati di comfort standard e bagno privato. Per le giornate di trekking, dormiremo in **community lodge**, strutture simili ai nostri rifugi, sempre in camere doppie ma con servizi in comune (l'acqua calda è presente, ma non sempre garantita); sicuramente un'esperienza unica e originale (il sacco a pelo gradazione -10°C è gratuito, ma necessario indicarcelo nel modulo di iscrizione). Sono comunque richiesti un **ottimo spirito di adattamento** e tanta comprensione.

COME CI SPOSTEREMO?

Per tutto il tour, avremo a disposizione un **pulmino privato** con autista che seguirà l'itinerario come da programma. Ricordiamo che le strade in Nepal sono spesso occupate, oltre che da macchine e pulmini, anche da carri, camioncini e animali. Talvolta i trasferimenti possono richiedere tempi di percorrenza superiori rispetto a quelli indicati: prendiamo questa occasione per curiosare fuori dal finestrino ed ammirare i paesaggi che ci circondano, con un semplice e grande sorriso!

QUANTI E QUALI PASTI SONO INCLUSI?

Durante il tour, **tutte le colazioni e i pasti durante il trekking sono inclusi**. Per quanto riguarda i pasti non inclusi, normalmente la guida ci indicherà dei ristoranti dove poter fermarsi per mangiare. Non ci sono casse comuni quindi ognuno si gestirà in maniera autonoma per quanto riguarda il pagamento degli stessi. Mangiare in Nepal non è comunque molto caro.



Caratteristiche del tour

È PREVISTA UNA GUIDA E/O ASSISTENZA LOCALE?

Per questo tour in Nepal è prevista una guida locale parlante italiano, che ci condurrà per le innumerevoli bellezze di questo Paese.

QUALI SONO LE TEMPERATURE E COME DOVREMO VESTIRCI?

Il consiglio è sempre quello di **"vestirsi a cipolla"** o comunque munirsi di indumenti tecnici, giacca a vento o guscio, piumino, berretto e calzature impermeabili e comode, ideali per camminate. Potremo riscontrare temperature sotto lo 0°C (le mattine che ci metteremo in cammino per osservare l'alba potrebbero esserci facilmente sotto i -5°C). Per questo è obbligatorio avere indumenti pesanti (nel programma di viaggio definitivo invieremo ai partecipanti ulteriori e precisi consigli). Non dimentichiamoci dei medicinali contro infezioni intestinali e creme solari protettive (il sole può essere forte a queste altitudini).



GIORNO 1

Volo per Kathmandu

Ritrovo in aeroporto e partenza dall'Italia per **Kathmandu** con scalo.

In programma

- ✓ Ritrovo in aeroporto e volo con scalo per Kathmandu.

Pernottamento

- ✓ A bordo del volo

GIORNO 2

Kathmandu [1.355 mslm]

Arrivare a **Kathmandu** è un'esperienza eccitante e memorabile, la veduta panoramica delle cime innevate della catena Himalayana si presenterà alla nostra vista. All'aeroporto ci sarà il nostro staff ad attenderci.

Dopo il check-in all'hotel, ci aspetta il city tour della capitale con visita in particolare della sua piazza principale, **Durbar Square**, e una passeggiata nelle autentiche stradine di Thamel, attraverso gli autentici quartieri di Indra Chowk e Ason Chowk.

In programma

- ✓ Arrivo e trasferimento in hotel. City tour di Kathmandu con guida locale parlante italiano.
- ✓ Pasti inclusi: cena



Pernottamento

- ✓ Kathmandu Guest House (o similare)

GIORNO 3

Kathmandu

Giornata dedicata alle visite culturali di **Kathmandu** e dintorni. Partiremo dallo stupefacente monastero buddhista di **Boudhnath**, lo stupa più grande del Nepal, e da **Pashupatinat**, luogo di cerimonia Hindu.

A seguire non mancherà una visita alla vicina **Patan** e alla sua Durbar Square, forse la più bella di tutte.

In programma

- ✓ Visite a Kathmandu e dintorni con guida locale parlante italiano.
- ✓ Pasti inclusi: colazione

Pernottamento

- ✓ Kathmandu Guest House (o similare)

GIORNO 4

Kathmandu / Pokhara (30 min di volo) – Hille – Ulleri (3 h di trasferimento e 4 h di trekking) [1.960 mslm]

Dopo colazione, trasferimento privato in aeroporto e **volo per Pokhara**.



All'arrivo, ci sposteremo in pulmino privato a **Hille**, dove avrà inizio la nostra avventura **trekking** nel popolare e stupefacente Circuito dell'Annapurna. Il dislivello da Hille al **villaggio Ulleri** è di circa 750 mt (la seconda parte su gradoni in pietra) e distano circa 4 h. All'arrivo ci sistemeremo in lodge.

In programma

- ✓ Trasferimento in aeroporto e volo interno Kathmandu / Pokhara. Arrivo e trasferimento in pulmino privato per Hille ed inizio del trekking sino a Ulleri (camminata di medio livello di 4-5 h, da 1.250 mslm a 2.000 mslm) con guida locale parlante italiano.
- ✓ Pasti inclusi: colazione, pranzo e cena

Pernottamento

- ✓ Community Lodge

GIORNO 5

Ulleri - Ghorepani (5 h di trekking) [2.850 mslm]

Oggi raggiungeremo **Ghorepani**, con un **facile trekking di 5 h** (850 m di dislivello). Da questo villaggio le vedute iniziano ad essere incredibili: avremo dinanzi l'Annapurna South (7.219 mslm), il Machapuchare (6.993 mslm), il Dhaulagiri I (8.167 mslm) il Dhaulagiri II (7.751 mslm).

In programma

- ✓ Trekking sino a Ghorepani (facile camminata di 5 h, da 2.000 mslm a 2.850 mslm) con guida locale parlante italiano
- ✓ Pasti inclusi: colazione, pranzo e cena



Pernottamento

- ✓ Community Lodge

GIORNO 6

Ghorepani - Poon Hill - Dobato (8 h di trekking) [3.350 mslm]

Sveglia alle 4.30 del mattino e facile camminata su gradoni in pietra di 1 h fino a **Poon Hill** (3.210 mslm), punto panoramico, uno dei migliori di tutto il Nepal per osservare la catena himalayana, da cui potremo osservare ben tre vette di 8.000 mslm e numerose tra i 7.000 e 6.000 mslm.

Rientro al lodge per la colazione e **trekking di 6 h di media difficoltà** (il più faticoso di queste giornate) fino a **Dobato**, piccolissimo villaggio situato di fronte l'Annapurna South. Il villaggio di Dobato è poco abituato al turismo, quindi per questa giornata è richiesto un ottimo spirito d'adattamento, perché i servizi saranno più basilari delle altre giornate.

In programma

- ✓ Sveglia all'alba per raggiungere Poon Hill (facile camminata di 1 h, da 2.850 mslm a 3.300 mslm). Trekking di media difficoltà sino a Dobato (camminata di 6 h, da 2.850 mslm a 3.350 mslm) con guida locale parlante italiano.
- ✓ Pasti inclusi: colazione, pranzo e cena

Pernottamento

- ✓ Community Lodge



GIORNO 7

Dobato – Ghandruk (6-7 h di trekking) [1.950 mslm]

Riprenderemo il nostro trekking tutto in discesa (da 3.350 mslm a 1.950 mslm). Anche oggi attraverseremo una zona boschiva, e raggiungeremo **Ghandruk** dopo circa 6-7 ore di cammino.

Ghandruk è un villaggio di etnia Gurung, roccaforte dei Ghurka, i famosi guerrieri nepalesi al servizio della Regina e dell'esercito Britannico. Visita a questo meraviglioso villaggio che offre, tra le altre cose, vedute spettacolari sul Machhapuchre e Gangapurna.

In programma

- ✓ Trekking sino a Ghandruk (facile camminata di 6-7 h, da 3.350 mslm a 1.950 mslm) e visita del villaggio con guida locale parlante italiano.
- ✓ Pasti inclusi: colazione, pranzo e cena

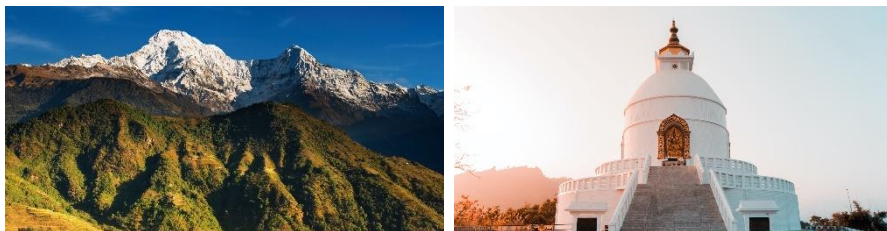
Pernottamento

- ✓ Community Lodge

GIORNO 8

Ghandruk – Pokhara (3 h – soste escluse)

Oggi ci aspetta una facile discesa di circa 30 min per raggiungere il punto finale del nostro trekking dove ci aspetta il pulmino che in circa 3 h ci porta a **Pokhara**. All'arrivo, tempo libero per scoprire questa cittadina.



In programma

- ✓ Facile camminata in discesa di circa 30 min e trasferimento in pulmino privato a Pokhara con guida locale parlante italiano.
- ✓ Pasti inclusi: colazione e pranzo

Pernottamento

- ✓ Mt Kailash Resort (o similare)

GIORNO 9

Pokhara – Bandipur (3 h – soste escluse)

Questa mattina raggiungeremo un altro punto panoramico impareggiabile, arroccato sulla valle del fiume Marsyangdi, dopodiché continueremo per **Bandipur**, un villaggio tradizionalmente abitato dall'etnia Magar e oggi conosciuto per le sue tradizioni Newari. Avremo modo di visitare la via centrale e i suoi templi, per poi immergerci nelle strette vie del villaggio e concludere con una passeggiata sulle colline circostanti..

In programma

- ✓ Trasferimento in pulmino privato a Bandipur e visita della città con guida locale parlante italiano.
- ✓ Pasti inclusi: colazione

Pernottamento

- ✓ The Old Inn Bandipur (o similare)



GIORNO 10

Bandipur – Bhaktapur (6 h – soste escluse)

Partiremo in direzione Bhaktapur, un'antica città Newari situata ai margini orientali della Valle di Kathmandu e dichiarata Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO per la sua ricca cultura, i templi e le opere d'arte in legno, metallo e pietra. Arrivo a **Bhaktapur**, bellissima città newari. Tempo libero per esplorare la città di sera con i suoi incantevoli templi.

In programma

- ✓ Trasferimento in pulmino privato a Bhaktapur e visita della città con guida locale parlante italiano.
- ✓ Pasti inclusi: colazione

Pernottamento

- ✓ The Old Bhadgap/ Bhaktapur Heritage (o similare)

Trasferimento a Bhaktapur

A causa della condizione delle strade e dei numerosi lavori lungo tragitto, questo trasferimento potrebbe richiedere un tempo di percorrenza superiore rispetto a quello indicato: armiamoci di pazienza, prendiamo questa occasione per curiosare fuori dal finestrino e ammirare i paesaggi che il Nepal regala, lasciandoci trasportare dalle note della [Playlist Spotify Nepal](#) targata Viaggigiovani.it! Non dimentichiamoci di scaricarla offline prima di partire.

GIORNO 11

Bhaktapur – Pharping – Kathmandu (4 h – soste escluse)

Questa mattina ci aspetta una breve passeggiata per **Bhaktapur**. Partiremo poi per il **tempio di Dakshinkali**, dedicato a Kali, incarnazione sanguinaria della dea Parvati, consorte di Shiva. Da qui, andremo a **Pharping**, città newari culturalmente prospera e fiorente, identificata con il luogo sacro dell'induismo e del buddismo. Questo villaggio è famoso per i monasteri religiosi buddisti, il tempio Sheshnarayan, il tempio Bajra Yogini, il tempio Gorakhnath e la grotta di meditazione di Guru Padmasambhava.

Nel pomeriggio, ci dedicheremo a preghiere e meditazione presso il **monastero di Neydo** e poi partiremo per Kathmandu, dove visiteremo l'**orfanotrofio "Casa di Ste"**.

In programma

- ✓ La mattina breve visita di Bhaktapur con guida locale parlante italiano. Successivo trasferimento in pulmino privato a Kathmandu, soste e visite lungo il tragitto con guida locale parlante italiano.
- ✓ Pasti inclusi: colazione

Pernottamento

- ✓ Kathmandu Guest House (o similare)



Orfanotrofio «Casa di Ste»

Questo orfanotrofio, in cui convivono e studiano oltre 20 bambini orfani dai 6 ai 16 anni, è stato fondato nel 2013 da un ragazzo americano. Dal 2016, invece, il progetto è gestito e co-finanziato da Finale for Nepal e dall'associazione culturale Stefano D'Orto.

Oltre alla donazione (per Finale for Nepal – inclusa nella quota), è anche possibile contribuire con doni materiali: consigliamo penne, quaderni bianchi, colori, libri in inglese, vestiario semplice tipo guanti, berrette, sciarpe, calze, da consegnare al direttore dell'orfanotrofio e non direttamente ai bambini.

GIORNO 12

Kathmandu / Italia

La giornata è dedicata al viaggio di rientro in Italia.

In programma

- ✓ Trasferimento privato all'aeroporto di Kathmandu. Volo con scalo e arrivo in Italia (come da orario indicato sul sito).
- ✓ Pasti inclusi: colazione



COSA PORTARE

Il bagaglio da viaggio è sempre un momento di... crisi! Generalmente, prediligiamo **zaini/borsoni morbidi** rispetto a valigie rigide o trolley, nei quali consigliamo di portare l'indispensabile per non avere un bagaglio pesante e scomodo nei continui spostamenti. Ad ogni modo per evitare il panico e non avere materiale in eccesso, di seguito una linea guida per un bagaglio essenziale e intelligente. Sta poi ad ogni Nomade Moderno personalizzarlo in base alle proprie esigenze.

DOCUMENTI DI VIAGGIO

- ☐ Passaporto
- ☐ Precompilazione del visto + Fototessere recenti
- ☐ Assicurazione di Viaggio con contatto telefonico 24h e numero polizza
- ☐ Biglietti aerei elettronici (e-ticket)
- ☐ Fotocopia dei documenti importanti, da tenere separati (raccomandiamo di tenerne una copia a casa)
- ☐ Numeri di emergenza

FACCENDE MONETARIE

- ☐ Contanti: € da cambiare in loco
- ☐ Carta di credito/Bancomat

SALUTE PERSONALE

- ☐ Kit primo soccorso (disinfettanti, cerotti, garza, ovatta, termometro)
- ☐ Medicinali personali
- ☐ Occhiali / Lenti a contatto e liquido per lenti
- ☐ Occhiali da sole
- ☐ Burro cacao/Crema solare
- ☐ Antispastico
- ☐ Antidiarroici
- ☐ Digestivo
- ☐ Fermenti lattici e vitamine
- ☐ Antidolorifico
- ☐ Aspirina/Tachipirina
- ☐ Antibiotico ad ampio spettro
- ☐ Prodotti da toilette

- ☐ Cerotti per vesciche (Compeed)
- ☐ Crema/pomata per traumi e creme per muscolatura (pre/post attività)

ACCESSORI

- ☐ Cuffie/Auricolari
- ☐ Libri/E-reader
- ☐ Adattatore universale
- ☐ Video/fotocamera con custodia
- ☐ Batterie e memory card
- ☐ Powerbank (da mettere nel bagaglio a mano)
- ☐ Asciugamano da doccia o accappatoio (in microfibra)
- ☐ Zainetto comodo per le escursioni diurne e per il trekking (da 30/35lt)
- ☐ Torcia o frontalino
- ☐ Borraccia (1 lt) e/o sacca idrica/Camel Bag (da almeno 2 lt)
- ☐ Bastoni da trekking
- ☐ Sacchetti/buste in nylon
- ☐ Mollettine e spago rigido (per appendere biancheria)
- ☐ Lacci da scarpe (di ricambio)
- ☐ Sacco a pelo comfort -10°C (consigliato, su richiesta viene fornito in loco)

ABBIGLIAMENTO

- ☐ Cappello, scaldacollo, buff e guantini
- ☐ Giacca a vento, guscio o K-way impermeabili
- ☐ Piumino compatto
- ☐ Pile leggero e di media pesantezza
- ☐ Maglia fleece manica lunga
- ☐ T-Shirts sintetiche e di cotone
- ☐ Pantaloni casual
- ☐ Pantaloni trek medio-leggeri (adatti a camminare)
- ☐ Biancheria intima (possibilmente tecnica per il trek)
- ☐ Calze/calzettoni da trek
- ☐ Costume da bagno
- ☐ Ciabatte o sandali
- ☐ Scarpe da trekking, avvicinamento/trail
- ☐ Scarponi da trekking robusti e impermeabili con una buona suola



Penali di annullamento

Al Turista che receda dal contratto per casi diversi da quelli previsti dall' art. 7 delle condizioni generali, saranno addebitate le seguenti penali (calcolate sull'importo totale del pacchetto prenotato):

- ✓ **fino a 30 giorni** prima della partenza: **25% del costo** del viaggio
- ✓ **da 29 a 21 giorni** prima della partenza: **50% del costo** del viaggio
- ✓ **da 20 a 14 giorni** prima della partenza: **75% del costo** del viaggio
- ✓ **da 13 a 5 giorni** prima della partenza: **90% del costo** del viaggio
- ✓ **oltre tale termine: 100% del costo** del viaggio

Si precisa che:

- ✓ se l'assicurazione "All Inclusive" è compresa nella quota di partecipazione, questa non è rimborsabile
- ✓ nessun rimborso sarà accordato a chi non si presenterà alla partenza o rinuncerà durante lo svolgimento del viaggio
- ✓ nessun rimborso spetterà a chi non potesse effettuare il viaggio per mancanza o invalidità o insufficienza dei previsti documenti personali di identità e espatrio

L'Organizzatore si riserva, senza impegno né responsabilità di:

- ✓ rimborsare eventuali somme recuperate relative a servizi non usufruiti a seguito di rinunce
- ✓ rimborsare eventuali somme recuperate relative a servizi non usufruiti in corso di viaggio o per diverse prestazioni ottenute, sempre che il Turista fornisca documentazione scritta

Prezzo pubblicato GARANTITO (nessun adeguamento valutario) e aggiornato all'anno in corso.

NOMADI MODERNI di VIAGGIGIOVANI.IT SRL

Info line: +39 0461 1923456

Website: www.viaggigiovani.it

Email: info@viaggigiovani.it

Via Milano 17, 38122, Trento (TN)

P. IVA 02092650221

#viaggigiovani

#nomadimoderni

