



Viaggio trekking di gruppo

Nepal – Annapurna, storia e cultura

Partenza data fissa 02 marzo 2023 con accompagnatore dall'Italia

Trekking in **Nepal** è sinonimo di grandi cime, vasti spazi e natura incontaminata. Un “must” per gli appassionati di trekking.

Questo programma permette di mettersi alla prova con un trekking moderato nella **valle dell’Annapurna**, senza perdere l’occasione di scoprire la cultura e natura nepalese.

La prima parte del viaggio è dedicata a **Kathmandu** e la sua valle, per conoscere le origini del Nepal, in una città vivace ed affollata.

Seguiranno 4 giorni di **trekking nella valle dell’Annapurna**, partendo da **Pokhara**, patria dei trekkers. Faremo un percorso relativamente semplice che regala un assaggio di trekking con vista su uno degli 8000. Gli itinerari di trekking prevedono circa 4/5 ore di trekking al giorno, il percorso è stato studiato per rendere l’acclimatamento facile e veloce.

Il viaggio si conclude nel parco nazionale di **Chitwan** con alcuni safari. Il **Royal Chitwan Park** è abitato da elefanti, tigri, leopardi, rinoceronti, orsi bradipi e 350 specie di uccelli. Un tempo mistico e inaccessibile, il Nepal è un piccolo gioiello costellato di valli e cime, ricco di storia e cultura.

Ma il Nepal ospita anche numerosi parchi nazionali e santuari della fauna selvatica. Questa imperdibile proposta di gruppo con accompagnatore dall'Italia, vi offre scorci del Nepal, della sua bellezza naturale, della sua cultura e mistero, introducendovi allo stile di vita nepalese. Portandoti dalla valle mistica di Kathmandu, piena di templi e monasteri, alle montagne dell’Annapurna, costellate di lussureggianti risaie verdi e pittoreschi piccoli villaggi. Dalla vivace capitale che vanta alcune delle architetture secolari alla vista ipnotizzante delle cime del Himalaya.



Programma di gruppo minimo 12 partecipanti

1° GIORNO

02/03/2023, GIOVEDÌ PARTENZA DALL'ITALIA (-/-/-)

Partenza da Milano Malpensa con volo di linea Qatar Airways alle h. 15.50 per l'aeroporto di Doha.

Arrivo a Doha alle h. 23.35

2° GIORNO

03/03/2023, VENERDÌ ARRIVO A KATHMANDU (-/-/D)

Partenza con volo Qatar Airways dall'aeroporto di Doha alle ore 01:30. Arrivo all'aeroporto di Kathmandu alle ore 08:30. Disbrigo delle formalità doganali ed incontro con il nostro referente che vi accoglierà offrendovi una khada, sciarpa tradizionale cerimoniale, comune nella cultura buddista, che simboleggia purezza e compassione. Trasferimento in hotel (circa 30 minuti) e sistemazione nelle camere riservate dopo le 14:00. Tempo a disposizione e pranzo libero. Nel pomeriggio, visiterete uno dei siti storici più importanti di Kathmandu. Si parte dal Boudhanath Stupa (patrimonio mondiale dell'UNESCO); lo stupa è risalente a 2500 anni fa. Dalla torre centrale, i penetranti occhi del Buddha, dalla torre centrale mantengono il controllo eterno sulle persone e sulle loro cose. Con una base di 82 metri di diametro, Boudhanath è il più grande stupa buddista del mondo. Oggi, Boudhanath brulica di popolazione tibetana, impegnata nella produzione di tappeti, commercio e preghiere nei diversi monasteri appartenenti alle diverse sette del buddismo tibetano. A seguire, visita di un monastero dove i giovani monaci risiedono e studiano il buddismo tibetano. Cena in albergo e pernottamento

3° GIORNO

04/03/2023, SABATO KATHM ANDU - POKHARA (820M) (B/-/D)

Facoltativo con supplemento prima dell'alba il volo panoramico sulla catena Himalayana.*
VOLO PANORAMICO SULL'EVEREST Il volo della durata di un ora, parte dall'aeroporto di Kathmandu, sorvolando la valle e permettendo una vista panoramica su alcune delle meravigliose cime innevate della catena montuosa. Vedrete Il Gosaithan, chiamato anche Shisha Pangma, in piedi alla maestosa altezza di 8.013 m. Immediatamente a destra del Gosaithan, appare Dorje Lhakpa (6.966 m),

una montagna che sembra il numero 8 sdraiato e coperto di neve. A destra di Dorje Lakpa troverete il Phurbi-Chyachu, che sorveglia la valle di Kathmandu. A seguire il Choba-Bhamare, il più piccolo a 5.933 m, ma singolarmente impervio, in quanto non è mai stato scalato. Poi appare la montagna ricca di spiritualità il Gauri-Shanker. Si dice che Shiva (Shanker) e la sua consorte Gauri proteggano questa montagna, all'orgogliosa altezza di 7.134 m, e la vetta ha avuto una storia di tentativi falliti fino al 1979. Infine un susseguirsi di gloriose montagne. Melungtse, una montagna simile a un altopiano, si estende fino a 7.023 m. Chugimago a 6.297 m è ancora vergine, in attesa di essere scalata. A 6.956 m, la montagna Numbur assomiglia a un seno, la fonte materna nel cielo che fornisce latte puro agli Sherpa dei Solukhumbu. Il prossimo è il Karyolung, una montagna intensamente bianca che a 6.511 m brilla con il sole nascente. Cho-Oyu è la sesta montagna più alta del mondo. Raggiungendo un'altezza di 8.201 m, sembra incredibilmente bello dall'aereo. Ma ancora ad aspettarvi c'è Gyachungkang, ad un'altezza maestosa di 7.952 m, considerata una salita estremamente difficile. A destra di Gyachungkang si trova il Pumori (7.161 m). Mentre vi avvicinate all'Everest, vedrete il Nuptse (7.855 m), che significa West Peak, che indica la sua direzione dall'Everest. Infine, l'Everest (8.848 m), noto come Sagarmatha dai nepalesi e Chomolungma dai tibetani. Molto è già stato scritto sull'Everest, ma osservarlo faccia a faccia durante un volo in montagna è un'altra cosa.

Colazione e trasferimento via terra a Pokhara (circa 6/7 ore). Il tragitto è l'occasione per scoprire i panorami del paese. Pokhara è la porta di ingresso del trekking nell'Annapurna, luogo in cui si possono praticare numerose attività sportive. Sistemazione in albergo e resto della giornata libero. Cena e pernottamento.

4° GIORNO

**05/03/2023, DOMENICA POKHARA - GHANDRUNG (2012 M)- TADAPANI (2610 M)
(B/L/D)**

Dopo la colazione partenza per Ghandrung (circa 2 /3 ore). Ghandrung è il più grande villaggio Gurung nella regione dell'Annapurna, dove i figli e i membri maschi della comunità locale hanno sacrificato le loro vite per servire gli eserciti Gurkha e le forze di sicurezza in tutto il mondo. I coraggiosi e cavallereschi Gurkhas si sono guadagnati la reputazione di soldati più leali e indomabili del mondo! Da Ghandrung inizia il trekking, la prima parte del percorso è attraverso una foresta secca e aperta, caratterizzata dalle calde temperature. Si passa, poi, alla foresta di rododendri e seguendo un lungo e limpido torrente, attraverso profonde gole, si raggiunge la località di Bhaisikharka. Pranzo in un lodge locale lungo il percorso. Da Bhaisikharka, il sentiero riprende a salire attraverso la fitta foresta di

rododendri, fino a raggiungere Tadapani. All'arrivo a Tadapani, e sistemazione nel lodge locale, in camera da due o più posti letto. Cena e pernottamento al lodge. Durata del trekking 3,5/4 ore

5° GIORNO

06/03/2023, LUNEDÌ TADAPANI - GHOREPANI (2874 M) (B/L/D)

Dopo la colazione, si scende, per circa 30 minuti, fino alla riva di un fiume, da dove si sale dolcemente, attraverso la fitta foresta di rododendro, verso Banthanti. Da Banthanti si prosegue la salita fino a raggiungere Deurali, che permette di godere di splendide panorami sulle montagne e sulle località circostanti. Da Deurali, attraverso una foresta di pini si scende ripidamente fino a raggiungere il villaggio principale Ghorepani. Ghorepani, situato ad un'altitudine di 2874 m, è uno dei più grandi villaggi Magar (popolo etnico del Nepal) nella regione dell'Annapurna e uno dei principali snodi di sentieri per vari trekking nella regione dell'Annapurna. La località è anche famosa per la magnifica vista sulle montagne circostanti e dell'anfiteatro dell'Himalaya. Cena e pernottamento in lodge a Ghorepani, in camera da due o più posti letto. Durata del trekking 4,5/5 ore

6° GIORNO

07/03/2023, MARTEDÌ POON HILL (3200) - ULLERI (1500 M) (B/L/D)

Sveglia poco prima dell'alba e dopo circa un'ora di trekking si raggiungere Poon Hill (3.200 m), da dove si assiste ad una magnifica alba sulla catena dell'Annapurna e l'anfiteatro delle montagne circostanti. Rientro a Ghorepani per colazione. Dopo colazione, salutati gli abitanti locali, si parte dalla piazza principale del villaggio per scendere al villaggio di Nangathanti. Il percorso si snoda all'interno di un bosco di magnolie e rododendri, attraversando piccoli fiumi. Da Nangathanti la discesa prosegue, sempre attraverso la fitta foresta di rododendri, fino al villaggio di Banthanti. Pranzo in lodge locale lungo il percorso. Proseguimento della discesa fino a raggiungere Ulleri. Da Ulleri, trasferimento in auto per raggiungere Pokhara (durata 2/3 ore). Arriva e sistemazione in hotel. Cena e pernottamento. Durata trekking: 4/5 ore

7° GIORNO

08/03/2023, MERCOLEDÌ POKHARA (B/-/D)

Colazione in hotel. La mattinata è dedicata alla visita del Museo Internazionale della Montagna. Questo ampio museo è dedicato alle montagne del Nepal, agli alpinisti che le hanno scalate e alle persone che

le chiamano casa. All'interno, si possono osservare gli equipaggiamenti originali di molte delle prime imprese himalayane; nonché delle mostre sulla storia, la cultura, la geologia, la flora e la fauna dell'Himalaya. Una volta che si è stati ispirati dagli scalatori del passato, ci si può dirigere all'esterno dove ci si può cimentare su una parete da arrampicata di 21 m e sul modello scalabile del Monte Manaslu, alto 9,5 metri. Al termine giro in barca, di circa 1 ora, sul Lago Phewa. Il Lago Phewa è il secondo lago più grande del Nepal e attira un gran numero di visitatori che amano andare in barca sulle sue placide acque. Le barche possono essere noleggiate e molti visitano il tempio dell'isola di Barahi, situato proprio in mezzo al lago. Pranzo e pomeriggio libero. Cena e pernottamento in hotel.

8° GIORNO

09/03/2023, GIOVEDÌ POKHARA – CHITWAN (B/L/D)

Colazione in hotel e partenza con un pullmino privato verso Chitwan (circa 5h di viaggio). Il più conosciuto è il Royal Chitwan National Park, enorme riserva naturale del Terai centrale, istituita nel 1973, e dichiarata Patrimonio dell'Umanità nel 1984, con i suoi 932kmq di foresta di alberi di sal, giungla, praterie ondulate, laghetti, campi di riso e villaggi tharu. Il parco è uno degli ultimi rifugi del rinoceronte indiano a un solo corno, a rischio di estinzione, e ospita numerose colonie di tigri, leopardi e il raro delfino del Gange, oltre a diverse specie di mammiferi: scimmie, orsi, cinghiali, iene, cervi, elefanti; è inoltre un paradiso per l'osservazione degli uccelli e delle farfalle. All'arrivo al resort, breve briefing di presentazione del programma previsto e sistemazione nelle camere. Pranzo al resort. Nel pomeriggio inizio delle attività previste all'interno del parco con visita dei tipici villaggi Tharu. Cena e pernottamento al resort.

9° GIORNO

10/03/2023, VENERDÌ CHITWAN (B/L/D)

Colazione al resort. La giornata è dedicata ad una vera e propria esperienza nella giungla insieme alla esperte Guide Naturalistiche del parco. Tra le attività che saranno proposte: passeggiata nella giungla, bird watching, jeep safari e giro in canoa. Le attività indicate sono il riassunto di quelle possibili e possono cambiare a secondo della selezione dell'hotel. Il programma effettivo sarà comunicato agli ospiti all'arrivo in resort. Pranzo e cena al resort. In serata spettacolo di danze culturali Tharu. Pernottamento al resort.

10° GIORNO**11/03/2023, SABATO CHITWAN- KATHMANDU (B/-/D)**

Colazione e trasferimento via terra a Kathmandu (180 km circa/6-7 ore). Arrivo e sistemazione in hotel. Resto della giornata libera per visite individuali o shopping. Cena e pernottamento in hotel.

11° GIORNO**12/03/2023, DOMENICA KATHMANDU - PARTENZA (B/-/-)**

Colazione in hotel e check-out. In tempo utile trasferimento in aeroporto. Partenza con volo Qatar Airways dall' aeroporto di Kathmandu alle ore 19:15 (terminal I). Arrivo all'aeroporto di Doha alle ore 22:05.

12° GIORNO**13/03/2023, LUNEDÌ ARRIVO IN ITALIA (-/-/-)**

Partenza dall'aeroporto di Doha con volo di linea Qatar Airways alle h. 02.05 per Milano. Pasti e pernottamento a bordo. Arrivo a Malpensa alle h. 06.35 (del 13/03/2023).

HOTEL PREVISTI o similari:

- **Kathmandu:** Le Himalaya 3* sup – Deluxe Room
- **Pokhara:** Mount Kailash Resort 3* sup – Deluxe Room
- **Chitwan:** Green Mansions Jungle Resort 3* sup – Deluxe Room

I pernottamenti avvengono in lodge comodi ma con gradi di comfort complessivo che calano leggermente man mano che si sale verso l'alto. Le camere sono generalmente da due o più letti, non riscaldate e per il pernottamento è necessario un sacco piuma medio-pesante. I pasti sono serviti e consumati nei lodge che offrono ampia scelta di piatti locali ed occidentali.

Per partecipare a questo viaggio occorre il visto nepalese, necessario il passaporto, che deve essere valido 6 mesi ed avere 1 pagina libera, e 1 fototessera, il visto si ottiene in loco al costo di USD 30 per persona (*da riconfermare in base alla normativa vigente aggiornata nel corso del 2022)

Data la particolare natura delle nostre proposte di viaggio, i programmi giornalieri vanno considerati come una traccia guida. Una serie di fattori variabili che contraddistinguono il viaggiare in regioni d'alta montagna in aree remote (proibitive condizioni atmosferiche, frane, interruzione delle comunicazioni, ecc.) possono mettere a repentaglio la sicurezza dei partecipanti e conseguentemente imporre modifiche agli itinerari programmati. E' facoltà dell'organizzatore, apportare tutte quelle modifiche al programma che le esigenze di sicurezza richiedano. Il pacchetto è proposto con le correnti misure rispetto all'emergenza corona virus, nel caso di variazioni sulle procedure sarà comunicato tempestivamente.

Norme COVID 19. 03.08.2022 AGGIORNAMENTO

La situazione del COVID-19 in Nepal presenta criticità dovute all'alto numero di strutture sanitarie di livello adeguato e ai lenti progressi nella campagna di immunizzazione del Paese. La conseguenza è che, anche nei periodi in cui il virus sembra avere scarsa diffusione, è sempre possibile un improvviso e rapido aumento dei casi (come già avvenuto più volte), che comporta una chiusura del Paese, a partire dai collegamenti aerei internazionali. Si sono registrati casi di stranieri (anche italiani) rimasti bloccati in Nepal per alcuni mesi. Si consiglia pertanto di valutare con estrema attenzione l'ipotesi di un viaggio in Nepal, inclusi quelli a fini escursionistici/alpinistici, perché la situazione è soggetta a cambiamenti molto rapidi, anche senza preavviso. **Un'assicurazione che copra anche le conseguenze di un contagio da COVID (incluso il rimpatrio sanitario) è fortemente consigliata.** Si consiglia di contattare un'agenzia di viaggio per avere informazioni sempre aggiornate. **A partire dal 10 marzo 2022 l'accesso al Paese è subordinato alla presentazione del certificato vaccinale completo contro il Covid-19. In mancanza del suddetto documento, i viaggiatori devono presentare il risultato negativo di un test Covid (RT-PCR, True NAAT, Gene Xpert) effettuato entro le 72 ore precedenti la partenza. Il visto all'arrivo sarà rilasciato solo ai viaggiatori vaccinati (su presentazione del certificato vaccinale) o quelli con il certificato di negatività dopo aver effettuato il test Covid.** I viaggiatori che mostrano sintomi all'arrivo potrebbero essere sottoposti a quarantena. Gli adempimenti per uscire dal Nepal sono subordinati alle normative sull'ingresso del Paese di destinazione. Si raccomanda di consultare la Compagnia Aerea per informazioni aggiornate al riguardo.



Tassi di cambio di riferimento per le valute: valuta: Dollaro USA(USD) – Cambio: 1,05

Variazioni dei cambi con oscillazioni maggiori del 3% comporteranno un adeguamento dei costi e verranno comunicati entro i 20 giorni dalla partenza.

Blocco valuta: facoltativo, ma già aggiunto al preventivo

Il cliente ha la possibilità di bloccare definitivamente il costo dei servizi a terra che non sarà più oggetto di oscillazioni valutarie. La richiesta dovrà avvenire contestualmente alla conferma.

PREVENTIVO DI COSTO

Quota viaggio:	€ 2.180
Suppl. singola	€ 290
Tax Aeroportuali	€ 455
Q. iscrizione	€ 95
Blocco Valuta	€ 50

TOTALE VIAGGIO € 3.070 * con volo in Economy Class

**ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO ED INTEGRATIVA MEDICA, ESCLUSE(evidenziate a parte alla voce "la quota non comprende")*

****L'eventuale supplemento in Business Class A/R ha, ad oggi, un supplemento di € 2.400,00 totali, da aggiungere alla quota su indicata.**

La quota comprende

- I voli da/per l'Italia in classe economica
- 1 Bagaglio in stiva
- Hotel menzionati come da programma
- Sistemazioni in hotel come da programma nella categoria indicata in camera doppia, con prima colazione o similare
- 2 notti presso la Green Mansions Jungle Resort con le attività indicate nel programma e trattamento pensione completa, bevande non incluse
- Trasferimenti come da programma
- Guida locale parlante italiano per la Visita a Kathmandu e parlanti lingua inglese nelle altre destinazioni
- Fee di ingresso ai siti menzionati
- Trattamento di mezza pensione, tranne per la porzione trekking dove è prevista la pensione completa
- Permesso per il Trekking (saranno necessarie 4 fototessere)
- Portatori per il trekking 1 ogni 2 partecipanti fino a 15 kg a persona
- Guida Locale parlante inglese durante il trekking
- Sistemazione nei Lodge durante il trekking, con trattamento di pensione completa, bevande non incluse
- Accompagnatore dall'Italia
- Blocco Valuta
- Kit da viaggio GoWorld (zaino, volumi fotografici, porta abiti/trolley – secondo importo pratica)
- L'assicurazione per l'assistenza medica (sino ad € 15.000), il rimpatrio sanitario ed il danneggiamento al bagaglio (sino ad € 1.000), con possibilità di integrazione
- Tasse aeroportuali soggette a variazione € 455
- Quota di iscrizione € 95

La quota non comprende

- Volo panoramico sull'Everest
- Mance
- Visto per il Nepal
- Resort Fee o Tassa di Soggiorno negli hotel, dove non indicato specificatamente.
- Le escursioni facoltative
- Tasse governative e locali non in vigore al momento della quotazione
- Le bevande e/o i pasti dove non espressamente menzionate
- Spese ed Extra di carattere personale
- Eccedenza bagaglio
- **Assicurazione integrativa annullamento viaggio (+ € 145)**
- **Assicurazione integrativa medica con massimale di copertura € 150.00 e copertura Covid (+ € 70)**
- Quanto altro non espressamente indicato nella quota comprende od altrove nel programma