

**VIAGGI
AVVENTURA**

backpackers world

**IL TUO VIAGGIO
KATHMANDU TIGRI E HIMALAYA TREK
NEPAL**





KATHMANDU TIGRI E HIMALAYA TREK NEPAL

Un itinerario in puro stile Viaggi Avventura, libero e alla ricerca di esperienze uniche, dove il percorso è uno stimolo per il viaggiatore, studiato per entrare in contatto con il luogo e i suoi popoli.

Il Nepal, paese magico sospeso fra cielo e terra, luogo caratterizzato da suoni, colori forti ed accesi.

Kathmandu, dove antico e moderno si mescolano, ci appare come una città con più anime: casette con tetti e facciate di legno intarsiato, meravigliosi stupa e stradine non asfaltate. A Kathmandu si respira un'atmosfera di pace, un misto tra storia e spiritualità dove è facile sentirsi immersi in un'altra epoca.

Le altre antiche cittadine, sparse nella valle a pochi chilometri di distanza, ci permettono di constatare la proverbiale tolleranza religiosa del Nepal. Templi e statue buddhiste si ergono vicine a quelle hindu, testimonianza di come religione e credenze di diversi culti possano convivere e mescolarsi.

Sulle sponde del sacro fiume Bhagmati i sadhu recitano mantra ininterrottamente, e la bellezza del paesaggio si mescola agli insegnamenti spirituali inondandoci di bellezza e pace. Nella mistica valle di Kathmandu ci caliamo in un tempo passato, quando i mercanti tibetani si fermavano qui per ringraziare le divinità di averli protetti durante l'impervia traversata dell'Himalaya.

Dalle meraviglie dei templi alle meraviglie della natura: il Royal Chitwan National Park rappresenta uno dei più importanti santuari della fauna selvatica di tutto il mondo. Si trascorrono due notti in questo paradiso per avvistare rinoceronti, tigri del Bengala, coccodrilli e molte varietà di uccelli.

Infine da Pokhara ci permettiamo un facile trekking tra foreste e villaggi Gurung lungo una naturale balconata esposta all'imponente catena Himalayana tra le cime meridionali del massiccio dell'Annapurna e del Machapuchare.



IL TUO VIAGGIO KATHMANDU TIGRI E HIMALAYA TREK

- **1° giorno**
Kathmandu, incontro con il Tour Leader
- **2° giorno**
Kathmandu e la sua valle
- **3° giorno**
Nagarkot e tramonto sull'Annapurna
- **4° giorno**
Partenza per il Parco Nazionale Chitwan
- **5° giorno**
Alla scoperta di Chitwan e della sua fauna
- **6° giorno**
Pokhara e il lago Phewa
- **7° giorno**
Inizio del trekking nel circuito dell'Annapurna: Dhampus e Pothana
- **8° giorno**
Secondo giorno di trekking: Deorali, Bhichuk, Langdrung, Modi Khola, Ghandrug
- **9° giorno**
Terzo giorno di trekking: Birethanti, Nayapul e rientro a Pokhara
- **10° giorno**
Si riparte per la capitale
- **11° giorno**
Kathmandu, saluto dei partecipanti e fine del tour

1° giorno

Kathmandu, incontro con il Tour Leader

Incontro di benvenuto in hotel con il nostro Tour Leader oppure con la guida parlante italiano, a seconda del numero dei partecipanti. Breve briefing sul nostro viaggio. Resto della giornata libero e pernottamento.

Nota.

Il tour comincia oggi. Ogni partecipante è libero di arrivare in questa giornata oppure uno o più giorni prima. Quotazione su richiesta per notti aggiuntive a Kathmandu.

Trattamento: Prima colazione.

Pernottamento (Hotel Marshyangi)

2° giorno

Kathmandu e la sua valle

Dopo la colazione dedicheremo la giornata alla visita della straordinaria capitale nepalese: il Palazzo Reale Hanuman Dokha, la Casa della Dea Vivente, l'antico nucleo di Kasthamandap, il tempio Macchendranath, il grande stupa di Swayambunath, uno dei più importanti santuari del buddismo in Nepal, situato sulla cima di una verde collina che domina la città. Ci spostiamo poi alla scoperta della sua valle cominciando dalla città di Patan, vero e proprio museo all'aperto con più di 130 monasteri, 55 grandi templi e palazzi. Nel pomeriggio proseguiamo per Pashupatinath, principale santuario nepalese dedicato a Shiva situato sulle rive del fiume Bagmati, davanti al quale sorgono i ghat riservati alla cremazione. Rientrando a Kathmandu arriviamo infine allo stupa di Boudhnath, che con i suoi 36 metri domina lo skyline della città ed è uno dei più grandi al mondo. Pernottamento in hotel.

Trattamento: Prima colazione.

Pernottamento (Hotel Marshyangi)

3° giorno

Nagarkot e tramonto sull'Annapurna (Kathmandu - Nagarkot: 35 km, 1h circa)

Dopo la colazione proseguiamo nella visita della valle di Kathmandu. Passeremo per l'antica città-stato Bhaktapur prima di arrivare a Nagarkot, dalla quale nelle giornate di cielo terso si gode di una vista spettacolare sulle montagne, ed è perfino possibile avvistare in lontananza la sagoma dell'Everest. Pernottamento in hotel.

Trattamento: Prima colazione.

Pernottamento (Hotel Chautari Paradise Inn)

4° giorno

Partenza per il Parco Nazionale Chitwan (Nagarkot - Kathmandu - Chitwan: 220 km, 6/7 h circa)

Ai più mattinieri si consiglia di alzarsi presto per assistere al meraviglioso spettacolo dell'alba dietro l'Everest a est e l'Annapurna ad ovest. Dopo la colazione si rientrerà a Kathmandu per poi continuare il viaggio verso Chitwan, dove arriveremo in tempo per il pranzo. Il Parco Nazionale di Chitwan è il più antico del Nepal e ospita una delle ultime popolazioni di rinoceronte indiano a corno unico e di tigri del Bengala. Il pomeriggio sarà dedicato alla visita del parco. Cena e pernottamento in hotel.

Trattamento: Pensione completa.
Pernottamento (Maruni Sanctuary Lodge)
Kathmandu Guest House
PO Box 21218, Ward no. 16, Thamel
Kathmandu, Nepal
Tel. +977 4700732/4700800
<https://ktmgh.com/kghgroup/maruni-sanctuary-lodge/>

5° giorno

Alla scoperta di Chitwan e della sua fauna

Dopo la colazione avremo l'intera giornata a disposizione per la visita del parco. Andremo alla scoperta della fauna locale a dorso di elefante e in canoa sul fiume Rapti, avviseremo una grande quantità di uccelli e animali, e saremo ospiti di una cena tradizionale accompagnata da musica e danze nepalesi. Pernottamento in hotel.

Trattamento: Pensione completa.
Pernottamento (Maruni Sanctuary Lodge)
Kathmandu Guest House
PO Box 21218, Ward no. 16, Thamel
Kathmandu, Nepal
Tel. +977 4700732/4700800
<https://ktmgh.com/kghgroup/maruni-sanctuary-lodge/>

6° giorno

Pokhara e il lago Phewa (Chitwan - Pokhara: 175 km, 4/5 h circa)

Di prima mattina termineremo le ultime attività previste nel parco, e dopo la colazione lasciamo foreste e savane per inoltrarci nell'ambiente himalayano raggiungendo Pokhara. Nel pomeriggio ci aspetta un tour tra le cascate Davis, la grotta Gupteshwor dedicata al dio Shiva, il vecchio bazar e il Tempio di Bindebasini. Sarà inoltre possibile partecipare ad un'escursione libera in barca di circa un'ora sul lago Phewa (6USD circa).

Trattamento: Prima colazione.
Pernottamento (Hotel Kantipur)
Tel: 00977-061-460286, 464705, 464806

7° giorno

Inizio del trekking nel circuito dell'Annapurna: Dhampus e Pothana (1900 m. Tempo totale stimato di trekking: 4 ore)

Inizia oggi il nostro percorso di trekking tra le montagne. La nostra guida locale ci incontrerà nell'hotel per portarci a Suikhet Pedhi, a 45 minuti sulla strada principale. È questo il punto di partenza per il trekking (3 ore circa) tra foreste e villaggi Gurung che ci porterà fino a Dhampus (1650 m), un villaggio-balconata sulla catena Himalayana davanti alle cime meridionali del massiccio dell'Annapurna e soprattutto il Machapuchare (Fish Tail). Con un'altra oretta di camminata arriveremo a Pothana, dove ci fermeremo per la notte ospiti di una Tea House. Cena e pernottamento.

Trattamento: Pensione completa.

Pernottamento (le migliori tea house/hotel disponibili)

8° giorno

Secondo giorno di trekking: Deorali, Bhichuk, Langdrung, Modi Khola, Ghandrug (1940 m. Tempo totale stimato di trekking: 6 ore)

Dopo la colazione continuiamo il nostro trekking verso il villaggio di Deorali e poi attraverso la foresta di rododendri per raggiungere Bhichuk. Lungo questo percorso ci sono alcuni tratti ripidi da percorrere in discesa nella foresta, ma il trekking è comunque di livello moderato ed accessibile a tutti quanti posseggano un'adeguata forma fisica. Giunti a Bhichuk il trekking diventa molto più facile e raggiungeremo in breve tempo Langdrung, dove ci fermeremo per il pranzo. Riposati e ristorati dall'aria fresca di questo villaggio di montagna ci rimettiamo in cammino verso il fiume Modi Khola, incastonato tra gli imponenti picchi dell'Annapurna Himal. Da qui parte un altro tratto ripido e in salita verso Ghandruk, un villaggio Gurung piuttosto grande da dove si gode di una vista spettacolare sul Machapuchre, sul versante sud dell'Annapurna e sugli altri picchi della catena montuosa. Cena e pernottamento.

Trattamento: Pensione completa.

Pernottamento (le migliori tea house/hotel disponibili)

9° giorno

Terzo giorno di trekking: Birethanti, Nayapul e rientro a Pokhara (Tempo totale stimato di trekking: 4 ore)

Dopo la colazione cominciamo la discesa verso Pokhara. 2 ore lungo un percorso su un dislivello graduale ci porteranno in una pianura coltivata a risaie, tra le quali cammineremo fino a raggiungere il villaggio Birethanti. Da qui il sentiero diventa più trafficato, e in circa un'oretta concluderemo il nostro trekking raggiungendo Nayapul, da dove, ora seduti su un pulmino, partiremo per Pokhara. Pernottamento in hotel.

Trattamento: Prima colazione e pranzo.
Pernottamento (Hotel Kantipur)
Tel: 00977-061-460286, 464705, 464806

10° giorno

Si riparte per la capitale (Pokhara - Kathmandu: 210 km, 6/7 ore circa)

Dopo la colazione rientro a Kathmandu e resto della giornata libero. Pernottamento.

Trattamento: Prima colazione.
Pernottamento (Hotel Marshyangi)

11° giorno

Kathmandu, saluto dei partecipanti e fine del tour

Colazione in hotel, saluto di tutti i partecipanti e fine del tour.



1. Valle di Kathmandu 2. Boudhanath 3. Himalaya da Nagarkot
(1. Foto di Kulka Nomadka)

PRIMA DELLA PARTENZA

BENE A SAPERSI

INFORMAZIONI SUL TREKKING

Il trekking che andremo ad affrontare è di livello “soft”, con percorsi di circa 5-6 ore tra le dorsali rocciose dell’Annapurna e con la catena dell’Himalaya che ci fa da cornice. Si tratta di un itinerario adatto a tutti, anche ai principianti, è sufficiente essere in buona salute e possedere una buona forma fisica.

Una guida locale ed un suo assistente ci accompagneranno durante tutto il tragitto.

SISTEMAZIONI:

Le sistemazioni durante il trekking sono previste in piccole e semplici strutture locali e tea houses, dove è necessario avere il proprio sacco a pelo.

BAGAGLIO:

Durante il trekking sarà indispensabile munirsi di uno zainetto contenente l’essenziale per poter percorrere il tragitto in comodità, consigliamo di portare dell’acqua, crema solare, una giacca, crema solare e fotocamera. Il resto del nostro bagaglio (che non deve tassativamente superare i 10 kg) sarà trasportato da alcuni facchini.

PASTI:

Durante il trekking è prevista la pensione completa con una varietà di piatti della tradizione nepalese e occidentale, preparati da un cuoco locale. Generalmente, la colazione include porridge, muesli o cereali seguiti da una omelette, uova fritte o strapazzate servite con pane o con chapati; il pranzo è a base di insalata, verdure, pasta e pane tradizionale; la cena comprende minestra e piatti a base di verdure, carne, riso e pasta. Durante la colazione e la cena verranno inoltre serviti tè e caffè.

Tutti i prodotti, dove possibile, sono freschi e sarà possibile provvedere ad eventuali diete particolari.

COSA PORTARE:

Sarà necessario munirsi di scarponcini comodi da trekking, sacco a pelo, giacca e pantaloni impermeabili, un maglione di lana, guanti e cappello caldi, occhiali da sole, una bottiglia d’acqua, crema solare e zainetto.

CLIMA:

I periodi migliori per il trekking sull’Annapurna sono l’autunno (da metà agosto a dicembre) e la primavera (da marzo ad aprile). Le notti sono fredde e intorno ai -5 C, mentre le giornate sono calde e assolate (fra i 10 e i 30 C), soprattutto ad elevate altitudini. Le mattine sono generalmente limpide, le nubi tendono ad aumentare durante il pomeriggio per poi sparire durante la notte.

Per questioni operative o di forza maggiore l'ordine delle visite potrebbe essere variato, mantenendo integro il contenuto del viaggio. Allo stesso modo gli hotel indicati nel programma di viaggio potrebbero essere sostituiti con altri di pari categoria. Gli hotel definitivi verranno confermati nel Foglio Notizie che riceverete con i documenti di viaggio.

Ricordiamo che il viaggio appartiene alla linea "Viaggi Avventura"

Ci preme ricordare che "Viaggi Avventura" vuole proporre come filosofia del viaggio il concetto "ad ventura", ciò che capiterà, lasciando al viaggiatore l'autonomia necessaria per vivere emozioni ed esperienze uniche.

Viaggi Avventura significa visitare nuovi Paesi, insieme, in un piccolo gruppo di viaggiatori curiosi, che si vogliono divertire e condividere l'emozione del viaggio in libertà alla scoperta delle persone e dei luoghi con i propri occhi e il proprio modo di intendere il viaggio.

Segnaliamo che, per rispondere al meglio a questa filosofia di viaggio, il programma in allegato non comprende i voli aerei che possono essere acquistati autonomamente a partenza garantita, oppure presso di noi in base alle necessità.

Quota Individuale di partecipazione da Kathmandu (Nepal)

Minimo 7 partecipanti € 1,660.00
Con Tour Leader Viaggi Avventura e guida locale parlante inglese.
Massimo 14 partecipanti

Supplementi per persona

Supplemento singola	€ 350.00
---------------------	----------

Quota di gestione pratica € 80.00

Kel 12 è socio  e aderisce al



Scheda Tecnica

A) Ogni nostro programma di viaggio riporta il tasso di cambio utilizzato per il calcolo delle quote e la percentuale pagata in valuta estera. Ogni programma di viaggio riporta altresì la validità dello stesso.

B) Le modalità e le condizioni di sostituzione del viaggiatore sono disciplinate dall'art. 39 del Codice del Turismo.

C) Richieste di variazioni alle pratiche o ai servizi già confermati potrebbero comportare costi aggiuntivi.

D) Al viaggiatore che receda dal contratto di viaggio prima della partenza, al di fuori delle ipotesi elencate al comma 1 dell'art. 10 delle condizioni generali di contratto di viaggio o nel caso previsto dall'art. 7 comma 2, indipendentemente dal pagamento dell'acconto di cui art. 7 comma 1, sarà addebitato l'importo della penale nella misura indicata qui di seguito:

- 10% fino a 45 giorni di calendario prima della partenza;
- 20% da 44 a 31 giorni di calendario prima della partenza;
- 30% da 30 a 18 giorni di calendario prima della partenza;
- 50% da 17 a 10 giorni di calendario prima della partenza;
- 75% da 9 giorni di calendario a 3 giorni lavorativi (escluso comunque il sabato) prima della partenza;
- 100% dopo tali termini.

Salvo diverse indicazioni presenti nel programma di viaggio.

Nessun rimborso sarà accordato a chi non si presenterà alla partenza o rinuncerà durante lo svolgimento del viaggio stesso.

Rimarrà sempre a carico del viaggiatore il costo individuale di gestione pratica, il corrispettivo di coperture assicurative ed altri servizi eventualmente già resi.

Il calcolo dei giorni per l'applicazione delle penali di annullamento inizia il giorno successivo alla data di comunicazione della cancellazione e non include il giorno della partenza.

La copertura assicurativa è un prerequisito alla conclusione del contratto.

Assicurazione

Ciascun passeggero all'atto della prenotazione sarà tenuto ad effettuare il pagamento del premio assicurativo relativo al costo individuale del viaggio, così come determinato dalla tabella premi seguente:

Costo individuale del viaggio fino a	Premio individuale
€ 1.000,00	€ 31,00
€ 2.000,00	€ 63,00
€ 3.000,00	€ 94,00
€ 4.000,00	€ 125,00
€ 5.000,00	€ 156,00
Oltre € 5.000,00 sull'eccedenza	3%

Le condizioni di polizza sono riportate sul catalogo Kel12 e riguardano sia l'assicurazione medico-bagaglio che l'assicurazione che copre dal rischio delle penali di annullamento.

Il possesso dell'assicurazione è requisito indispensabile per l'effettuazione del viaggio.

Questi prezzi sono ancorati al rapporto di cambio (1 euro = 1,05 USD) e possono essere soggetti ad adeguamento valutario (valgono le condizioni di vendita da catalogo). La percentuale pagata in valuta estera è pari al 100% della quota base del viaggio.

LA QUOTA COMPRENDE

- Sistemazione in hotel 3 stelle durante il tour e in Tea House durante il trekking
- Trattamento di sola colazione a Kathmandu e Pokhara
- Trattamento di pensione completa nel Parco Nazionale di Chitwan e durante il trekking
- Veicolo privato con autista parlante inglese secondo l'itinerario
- Guide locali parlanti italiano (a Kathmandu e Nagarkot) e inglese (durante il trekking)
- Tour Leader Viaggi Avventura Kel 12 dall'Italia per tutta la durata del viaggio in Nepal al raggiungimento del numero minimo di partecipanti richiesto

LA QUOTA NON COMPRENDE

- Il volo dall'Italia
- Il visto per il Nepal (ottenibile in loco, circa 30 USD)
- Gli ingressi e le visite a Kathmandu e nella valle
- Tutte le bevande e i pasti non inclusi nel programma

- Le mance, i facchinaggi, gli extra di carattere personale e tutto ciò che non è elencato alla voce “la quota comprende”

Partenza	Rientro	Stagionalità	Note
06/11/2016 (domenica)	16/11/2016 (mercoledì)		
27/12/2016 (martedì)	06/01/2017 (venerdì)		
14/04/2017 (venerdì)	24/04/2017 (lunedì)		
18/09/2017 (lunedì)	28/09/2017 (giovedì)		

Informazioni pratiche Nepal

FORMALITA'

Per i turisti italiani in viaggio in Nepal è necessario il passaporto individuale non scaduto e in regola per l'espatrio, con validità di almeno 6 mesi dalla data d'ingresso nel Paese, superiore al periodo di permanenza nel Paese e con almeno 2 pagine libere.

Il Visto d'ingresso è obbligatorio ed è possibile ottenerlo in Italia presso il Consolato Onorario del Nepal a Roma. Si ottiene però direttamente anche all'ingresso nel Paese presso la frontiera terrestre e all'aeroporto di Kathmandu, scannerizzano il passaporto nelle apposite macchinette che provvederanno anche a scattare la foto della persona. Con la ricevuta rilasciata da tali macchinette, ci si dovrà recare all'apposito sportello per pagare il costo del visto. 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 Autortà consolari indiane in Italia. In assenza del visto non è possibile lasciare la zona aeroportuale.

Il Visto consente l'ingresso multiplo nel Paese e costa USD 25 per soggiorno fino a 15 giorni, USD 40 per soggiorno fino a 30 giorni.

Per maggiori informazioni relative alla validità del passaporto, fare riferimento al sito del Ministero degli Affari Esteri: www.viaggiare Sicuri.it

DISPOSIZIONI SANITARIE

Nessuna vaccinazione è attualmente richiesta. Consigliamo comunque di consultare il proprio medico o l'ufficio d'igiene per avere tutte le informazioni sanitarie preventive aggiornate alla data di partenza.

Le strutture sanitarie locali non sono equiparabili agli standard italiani.

Si consiglia inoltre di:

- evitare di mangiare verdure crude e frutta non sbucciata
- non bere acqua corrente e non aggiungere ghiaccio nelle bevande.

La situazione sanitaria, sia per l'assistenza sia per le condizioni igieniche, è molto precaria in tutto il Paese, inclusa la capitale Kathmandu.

In particolare a coloro che intendano effettuare trekking o escursioni in alta montagna, si segnala la completa assenza in Nepal di strutture di salvataggio e recupero dispersi di una qualsiasi affidabilità. Le istituzioni locali non sono in grado di fornire assistenza in montagna nemmeno in caso di catastrofi naturali.

Oltre ai medicinali di uso personale, si consiglia di mettere in valigia: aspirina con vitamina C, disinfettanti intestinali (Bimixim), antidiarroici (tipo Dissenten), antinfluenzali, fazzoletti umidificati, fazzolettini disinfettanti (Citrosil o simili), collirio, cerotti, farmaci contro disturbi provocati dalle alte quote (per i viaggi che prevedono trekking), e nei mesi estivi, prodotti repellenti contro le zanzare.

VOLI INTERNI

Alcuni programmi che si svolgono in questo Paese includono l'utilizzo di compagnie aeree che compaiono nell'elenco dei vettori aerei soggetti a divieto operativo nell'Unione europea.

Si tratta di un elenco redatto dalle autorità dell'aviazione civile degli Stati membri dell'Unione che sono abilitate a ispezionare soltanto i vettori aerei di compagnie che volano da/verso aeroporti dell'Unione. Dato il carattere aleatorio di tali controlli,

effettuati a caso, non è possibile esaminare tutti gli aeromobili che atterrano in ogni aeroporto dell'Unione. Se una compagnia aerea non figura nell'elenco comunitario non significa quindi automaticamente che essa soddisfi i criteri di sicurezza vigenti; analogamente una compagnia aerea che non atterra nel territorio comunitario potrebbe soddisfare tutti i criteri di sicurezza vigenti nell'Unione.

CLIMA

Il paese presenta un 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 (piogge intensissime con cadenza giornaliera da giugno a settembre) costituiscono l'elemento climatico dominante.

Il periodo migliore è per molti versi l'inizio della stagione secca, cioè ottobre e novembre: il clima è mite, l'aria è tersa, la visibilità perfetta e la natura rigogliosa, grazie all'effetto dei monsoni. Da febbraio ad aprile, quando finisce la stagione secca, la visibilità non è così buona, a causa della polvere, ma la temperatura è ottima e fioriscono i fiori più belli. A dicembre e a gennaio la visibilità non è male, ma a volte fa troppo freddo. Il resto dell'anno non è molto indicato: tra maggio e giugno il caldo e la polvere si fanno insopportabili, da metà giugno a settembre i monsoni oscurano le montagne con nuvoloni neri e trasformano i sentieri in piste di fango.

Temperature in C° max/min:

	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic
Nepalga nj	24/ 9	26/1 2	33/1 6	38/2 2	40/2 6	38/2 8	34/2 7	33/2 6	34/2 6	33/2 1	29/1 4	25/1 0
Katmand u (m 1340)	19/ 3	11/5	26/8	30/1 3	30/1 6	30/2 0	30/2 2	29/2 1	29/2 0	28/1 4	24/9	20/4

Giorni di pioggia (almeno 1 mm d'acqua):

	ge n	fe b	ma r	ap r	ma g	giu	lug	ag o	set	ot t	no v	dic
Nepalga nj	1	3	1	1	4	10	17	17	10	4	1	1
Katmand u (m 1340)	1	5	2	6	10	15	21	20	12	4	1	0

ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO

Sicuramente informale e comodo. Occorrono capi caldi da ottobre a marzo. Da giugno a settembre capi leggeri, una giacca impermeabile è indispensabile per la stagione

delle piogge (metà giugno - metà ottobre). Scarpe pratiche e confortevoli (tipo da ginnastica), scarponcini robusti (per chi fa trekking). Sono utili inoltre occhiali da sole, copricapo, burro cacao, creme protettive.

FUSO ORARIO

4 ore e 45' in più rispetto all'ora italiana. Quando in Italia vige l'ora legale sono 3 ore e 45' in più.

VALUTA

Valuta locale: Rupia Nepalese (NPR).

Importazione ed esportazione proibite.

Valuta estera: Euro e Dollari USA sono le valute straniere di normale circolazione.

Si consiglia di munirsi di Dollari USA anche di piccolo taglio (si ricorda che i dollari emessi prima del 2009 non vengono più né accettati né cambiati, a causa delle numerose falsificazioni). Non vengono accettate banconote con macchie, strappi, segni o altre imperfezioni.

I cambi delle valute estere possono essere fatti con le Banche, i negozi autorizzati al cambio, negli alberghi o allo sportello bancario dell'Aeroporto. Le ricevute di ogni operazione di cambio devono essere richieste e conservate.

Tutti i visitatori, tranne i cittadini dell'India, devono saldare in valuta estera i conti dell'albergo. Se la somma portata con sé supera i 2000 Dollari USA deve essere dichiarata al porto d'ingresso. I visitatori Non-Indiani non sono autorizzati a importare o esportare la Valuta Indiana.

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.

Carte di credito: le principali sono accettate nei maggiori alberghi e nelle più importanti strutture turistiche.

LINGUA

Il "Nepali", la lingua nazionale del Nepal parlata dal 90% della popolazione; una dozzina di lingue locali e trenta dialetti principali tibetani. Poco diffuso l'inglese fuori dai centri urbani.

RELIGIONE

Induista 90%, Buddista 7%, Musulmana 3%.

PREFISSI TELEFONICI

Dall'Italia al Nepal: comporre il prefisso internazionale 00977 più il prefisso urbano con lo 0 seguito dal numero dell'abbonato.

Dal Nepal all'Italia: comporre lo 0039 più il prefisso interurbano con lo zero e il numero dell'abbonato.

Negli alberghi è possibile telefonare direttamente o tramite operatore. Negli Hotel a 5 stelle la comunicazione via operatore ha un costo di servizio del 20%. È più conveniente fare le telefonate dai negozi STD-ISD presenti ovunque.

Telefoni cellulari: è attivo ma non sempre affidabile, il servizio di roaming internazionale per le utenze TIM, Vodafone e Wind nelle principali città.

CINE/FOTO

E' opportuno fornirsi alla partenza di tutto il materiale occorrente e abitualmente utilizzato. In loco il materiale fotografico è caro e di scarsa qualità.

VOLTAGGIO

220 volts AC 50 Hz. Consigliato un adattatore e una torcia a batterie in caso d'improvvisi black-out.

CUCINA

Se si considera che il Nepal giace fra due mostri sacri della gastronomia mondiale, l'India e la Cina, la cucina nepalese è incredibilmente insignificante. Il piatto principale, *dhal bhat tarkari*, una sorta di zuppa di lenticchie con riso e verdure al curry, comprende in sé gli ingredienti base della cucina tradizionale. In Nepal, tuttavia, ha preso piede il gusto occidentale, come si nota soprattutto nei menu miscelanei dei ristoranti di Kathmandu: tacos messicani, sukiyaki giapponesi, cioccolato thailandese, dolci cinesi, minestrone all'italiana e soupe d'oignon, borsch, quiche e soyaburger; tra i dessert non stupiranno le crostate di mele, le torte al limone o alle mandorle e altri dolciumi che si trovano in tutto il mondo. Tra le bevande, potete provare il lassi (un rinfrescante miscuglio di cagliata e acqua) o il *chang*, la birra locale prodotta artigianalmente sull'Himalaya dalla fermentazione dell'orzo.

ACQUISTI

La regola fondamentale quando si compra qualcosa è contrattare. Tra le principali attrazioni per gli amanti dello shopping ci sono oggetti molto raffinati in ottone dorato ricoperti di piccole pietre di ceramica colorata (animali, scatole), statue di bronzo, tappeti tibetani con disegni simbolici, monili d'argento, pietre, quadri tibetani (tanka), borse, maglie colorate, maschere, burattini.

PERNOTTAMENTI

Solo Kathmandu e Pokhara offrono alberghi di prima categoria e super lusso. Nelle altre località non esistono alberghi a 4 e 5 stelle, pertanto chi effettua un tour nell'interno del Paese deve essere preparato a dormire in semplici strutture.

IMPORTANTE NEPAL:

- Il possesso e l'uso di stupefacenti, anche se tollerato dagli usi locali, sono illegali. L'ordinamento nepalese prevede pene anche severe nei confronti degli stranieri accusati di abuso sessuale ai danni delle donne nepalesi.
- **Le mance** non sono obbligatorie ma molto gradite, molto spesso sollecitate.

Informazioni generali

NORME E SUGGERIMENTI RELATIVI AL VOLO

Biglietto aereo

Desideriamo portare alla vostra attenzione, che dal 1 giugno 2008, in conformità con le disposizioni IATA (International Air Transport Association: associazione internazionale che rappresenta 240 compagnie aeree e il 94% del traffico aereo internazionale di linea), non si potranno più emettere biglietti aerei cartacei. Questi documenti di viaggio sono stati sostituiti dai **biglietti elettronici**, gli e-tkt, che garantiscono il metodo più efficiente di emissione e gestione del trasporto aereo, migliorando inoltre il servizio per i viaggiatori.

Cos'è un biglietto elettronico? Un biglietto elettronico (e-ticket o ET) contiene in formato elettronico tutte le informazioni che prima venivano stampate sul biglietto cartaceo. L'unico foglio di cui si ha bisogno è "l'itinerary receipt" (in formato A4) che vi verrà consegnato assieme ai documenti di viaggio e che rappresenta la ricevuta del passeggero e la conferma dell'avvenuta emissione del biglietto aereo. Riporta tutti gli estremi dettagliati dei voli prenotati per vostro conto, il codice di conferma del vettore aereo, il numero di biglietto elettronico emesso e i vostri nominativi come da passaporto. Questo documento dovrà essere custodito con cura e presentato direttamente al banco di accettazione del volo. **E' importantissimo che al momento della prenotazione comuniciate il vostro nome esatto come da passaporto (anche secondo nome o cognome se li avete).**

Articoli consentiti in cabina (bagaglio a mano):

- un bagaglio a mano la cui somma delle dimensioni (lunghezza + altezza + profondità) non superi complessivamente i 115 cm (come previsto dal DM 001/36 del 28 gennaio 1987)
- una borsetta o borsa porta-documenti o personal computer portatile
- un apparecchio fotografico, videocamera o lettore di CD
- un soprabito o impermeabile
- un ombrello o bastone da passeggio
- un paio di stampelle o altro mezzo per deambulare
- articoli da lettura per il viaggio
- culla portatile/passeggino e latte/cibo per bambini, necessario per il viaggio
- articoli acquistati presso i "duty free" ed esercizi commerciali all'interno dell'aeroporto e sugli aeromobili
- medicinali liquidi/solidi indispensabili per scopi medico-terapeutici e dietetici strettamente personali e necessari per la durata del viaggio. Per quanto riguarda i predetti medicinali liquidi è necessaria apposita prescrizione medica
- liquidi, contenuti in recipienti individuali di capacità non superiore a 100 millilitri o equivalente (es. 100 grammi), da trasportare in una busta/sacchetto/borsa di plastica trasparente, richiudibile, completamente chiusa, di capacità non eccedente 1 litro (ovvero di dimensioni pari, ad esempio, a circa cm 18 x 20) separatamente dall'altro bagaglio a mano.

Nota: *i liquidi in questione comprendono acqua e altre bevande, minestre, sciroppi, creme, lozioni e oli, profumi, spray, gel, inclusi quelli per i capelli e per la doccia,*

contenuto di recipienti sotto pressione, incluse schiume da barba, deodoranti, sostanze in pasta, incluso dentifricio, miscele di liquidi e solidi, mascara, ogni altro prodotto di analoga consistenza. Per busta di plastica/sacchetto trasparente richiudibile deve intendersi un contenitore che consente di vedere facilmente il contenuto, senza che sia necessario aprirlo e che sia dotato di un sistema integralmente sigillante, come zip oppure chiusure a pressione o comunque una chiusura che dopo essere stata aperta possa essere richiusa.

È raccomandabile includere nel bagaglio a mano l'occorrente per la notte e un golf, utili in caso di ritardata consegna del bagaglio all'arrivo. Attenzione invece a non includere coltellino multiuso, forbicine, tagliaunghie, ecc.

Bagaglio da spedire a seguito del passeggero

Si consiglia l'uso di lucchetto e di mettere un'etichetta con proprio nome e recapito anche all'interno del bagaglio.

Preghiamo leggere le informazioni date in ogni itinerario poiché le disposizioni spesso sono diverse e limitano ulteriormente il peso per motivi di sicurezza; se si superano i limiti imposti, questo può comportare un costo elevato.

Articoli vietati nel bagaglio

- E' vietato il trasporto nella stiva dei seguenti articoli:
- esplosivi, fra cui detonatori, micce, granate, mine ed esplosivi
- gas compressi (infiammabili, non infiammabili, refrigeranti, irritanti e velenosi) come i gas da campeggio, bombolette spray per difesa personale, pistole lanciafiondi e pistole per starter
- sostanze infiammabili (liquide e solide) compreso alcool superiore a 70 gradi; sostanze infettive e velenose
- sostanze corrosive, radioattive, ossidanti o magnetizzanti
- congegni di allarme
- torcia subacquea con batterie inserite

Modalità di reclamo:

In caso di **MANCATA RICONSEGNA/DANNEGGIAMENTO** del bagaglio registrato (il bagaglio consegnato al momento dell'accettazione e per il quale viene emesso il "Talloncino di Identificazione Bagaglio") all'arrivo a destinazione si deve APRIRE UN RAPPORTO DI SMARRIMENTO O DI DANNEGGIAMENTO BAGAGLIO facendo contestare l'evento, prima di lasciare l'area riconsegna bagagli, presso gli Uffici Lost and Found dell'aeroporto di arrivo, compilando gli appositi moduli, comunemente denominati P.I.R - Property Irregularity Report.

SMARRIMENTO DEL BAGAGLIO - Se entro 21 giorni dall'apertura del "Rapporto di smarrimento bagaglio" non fossero state ricevute notizie sul ritrovamento, inviare tutta la documentazione di seguito specificata all'Ufficio Relazioni Clientela e/o Assistenza Bagagli della compagnia aerea con la quale si è viaggiato per l'avvio della pratica di risarcimento.

RITROVAMENTO DEL BAGAGLIO SMARRITO - In caso di ritrovamento del bagaglio, entro 21 giorni dalla data di effettiva avvenuta riconsegna, inviare tutta la documentazione di seguito specificata all'Ufficio Relazioni Clientela e/o Assistenza

Bagagli della compagnia aerea con la quale si è viaggiato per l'avvio della pratica di risarcimento delle spese sostenute.

Documentazione necessaria per entrambi i casi:

- il codice di prenotazione del volo in caso di acquisto via internet oppure l'originale della ricevuta in caso di biglietto cartaceo;
- l'originale del P.I.R rilasciato in aeroporto;
- l'originale del talloncino di identificazione del bagaglio e la prova dell'eventuale avvenuto pagamento dell'eccedenza del bagaglio;
- un elenco del contenuto del bagaglio nel caso di bagaglio smarrito;
- un elenco dell'eventuale contenuto mancante nel caso di bagaglio ritrovato;
- gli originali degli scontrini e/o ricevute fiscali nei quali sia riportata la tipologia della merce acquistata (in relazione alla durata dell'attesa) in sostituzione dei propri effetti personali contenuti nel bagaglio;
- indicazione delle coordinate bancarie complete: nome e indirizzo della Banca, codici IBAN, ABI, CAB, numero di C/C, codice SWIFT nel caso di conto estero e nome del titolare del conto corrente; se i suddetti dati non si riferiscono all'intestatario della pratica, specificare anche l'indirizzo di residenza, numero di telefono, numero di fax (se disponibile), l'indirizzo e-mail (se disponibile).

Importante – “Partenze da altre città”

La normativa aerea è estremamente complessa e articolata. *Riteniamo quindi doveroso darvi alcune indicazioni, confermandovi che, comunque, tutto lo staff addetto alle prenotazioni resta a disposizione per informazioni, consigli, chiarimenti.*

Le partenze da “altre città” diverse da quelle pubblicate in catalogo, sono quasi sempre possibili ma, soprattutto se non sono operate dallo stesso vettore della tratta internazionale, seguono disposizioni particolari che è giusto conoscere, anche perché eventuali ritardi/cancellazioni o altro non comportano responsabilità né dei vettori né della Kel12. Eseguiamo tutte le pratiche necessarie per farvi partire nel modo più comodo e dalla città che preferite, ma con le opportune avvertenze e informandovi che, se non esiste un accordo tra la compagnia che opera il volo internazionale e quelle che effettuano la prima tratta, devono essere emessi due biglietti differenti e questo comporta a volte la necessità di un doppio imbarco dei bagagli. Informandovi inoltre che la perdita del volo internazionale non comporta riprotezione, rimborsi o assunzione delle eventuali spese di hotel da parte della compagnia aerea e di Kel 12.

In base al Contratto di Trasporto, i vettori faranno il possibile per trasportare i passeggeri e i bagagli con ragionevole speditezza. I vettori possono sostituire senza preavviso altri vettori e l'aeromobile, e possono modificare e omettere, in caso di necessità, le località di fermata indicate sul biglietto. Gli orari possono essere variati e non costituiscono elemento essenziale del contratto. I vettori non assumono responsabilità per le coincidenze.

INFORMAZIONI RELATIVE AL VIAGGIO

Documenti per l'espatrio

Ricordiamo che, considerata la variabilità della normativa in materia, le informazioni relative ai documenti di espatrio sono da considerarsi indicative e riguardano

esclusivamente cittadini italiani e maggiorenni. Ogni partecipante è tenuto a controllare personalmente la validità del proprio passaporto (che normalmente non deve scadere entro sei mesi dalla data di ingresso nel paese), la presenza di diverse pagine libere (il numero varia a seconda dell'itinerario scelto e dunque visti necessari). Si consiglia di avere sempre con sé una copia conforme all'originale del passaporto e di eventuali vaccinazioni internazionali, e di tenerle separate dai documenti originali. L'impossibilità per il cliente di iniziare e/o proseguire il viaggio a causa della mancanza e/o dell'irregolarità dei prescritti documenti personali (passaporto, carta d'identità, vaccinazioni, etc.) non comporta responsabilità dell'organizzatore.

MARCA DA BOLLO ABOLITA DAL 24/6/2014

Dal 24 giugno 2014 è abolita la tassa annuale del passaporto ordinario da € 40,29. Pertanto tutti i passaporti, anche quelli già emessi, saranno validi fino alla data di scadenza riportata all'interno del documento per tutti i viaggi, inclusi quelli extra UE, senza che sia più necessario pagare la tassa annuale da € 40,29

www.poliziadistato.it/articolo/10301-II_Rilascio/

Segnaliamo a chi viaggia con minori che possono esserci particolari limitazioni per ciascun paese riguardanti la necessità di avere copia CERTIFICATO di NASCITA, o altri documenti vi preghiamo di verificarlo con largo anticipo prima della partenza

Norme valutarie in Italia

Ai sensi del Reg. CE 1889/2005 del 26.10.2005 (aggiornamento del 15.06.2007) ogni persona fisica in entrata o in uscita dall'Unione Europea ha l'obbligo di dichiarazione in DOGANA delle somme di denaro contante e strumenti negoziabili al portatore trasportati d'importo pari o superiore a 10.000 euro.

Assicurazioni

Per quanto riguarda le disposizioni assicurative vi invitiamo a leggere con attenzione la relativa polizza. In caso di sinistro, malattia o infortunio durante il viaggio, Vi preghiamo di provvedere immediatamente a informare l'assicurazione comunicando il numero indicato nella polizza ricevuta con i documenti di viaggio.

Imprevisti

Gli itinerari pubblicati sono stati elaborati in modo da essere realizzati con puntualità e precisione. Particolari situazioni possono tuttavia determinare variazioni nello svolgimento dei servizi previsti: voli, orari, itinerari aerei e alberghi possono essere modificati a discrezione dei vari fornitori e sostituiti con servizi di pari livello. Il verificarsi di cause di forza maggiore quali scioperi, avverse condizioni atmosferiche, calamità naturali, disordini civili e militari, sommosse, atti di terrorismo e banditismo e altri fatti simili non sono imputabili all'organizzazione. Eventuali spese supplementari sostenute dal partecipante non potranno pertanto essere rimborsate, e non lo saranno le prestazioni che per tali cause dovessero venir meno e non fossero recuperabili. Inoltre l'organizzazione non è responsabile del mancato utilizzo di servizi dovuto a ritardi o cancellazioni dei vettori aerei.

Disservizi

Come indicato nelle Condizioni di Partecipazione, eventuali contestazioni in merito a difformità di prestazioni rispetto a quanto contrattualmente previsto, rilevate in corso di viaggio, dovranno essere riferite quando e se possibile al nostro rappresentante sul luogo. E' comunque necessaria la notifica scritta a Kel 12 entro 10 giorni dalla data di rientro in Italia. Le eventuali richieste di rimborso relative a servizi non usufruiti saranno documentate da una dichiarazione che richiederete al rappresentante locale, e che attesterà il mancato godimento dei servizi stessi.

Convenzione CITES

Il 1° giugno 1997 è entrato in vigore il Regolamento Comunitario che dà attuazione alla Convenzione CITES di Washington a proposito d'importazione di animali e parti di animali protetti perché a rischio di estinzione. Sono previste multe fino a 130.000 euro per chi porta in Italia souvenir realizzati con animali protetti, animali vivi, anche se acquistati legalmente nel paese di origine.

Comunicazione obbligatoria ai sensi dell'articolo 17 della Legge n. 38/2006:

“La legge italiana punisce con la pena della reclusione i reati concernenti la prostituzione e la pornografia minorile, anche se gli stessi sono commessi all'estero”.

Data ultimo aggiornamento 29/07/2016

