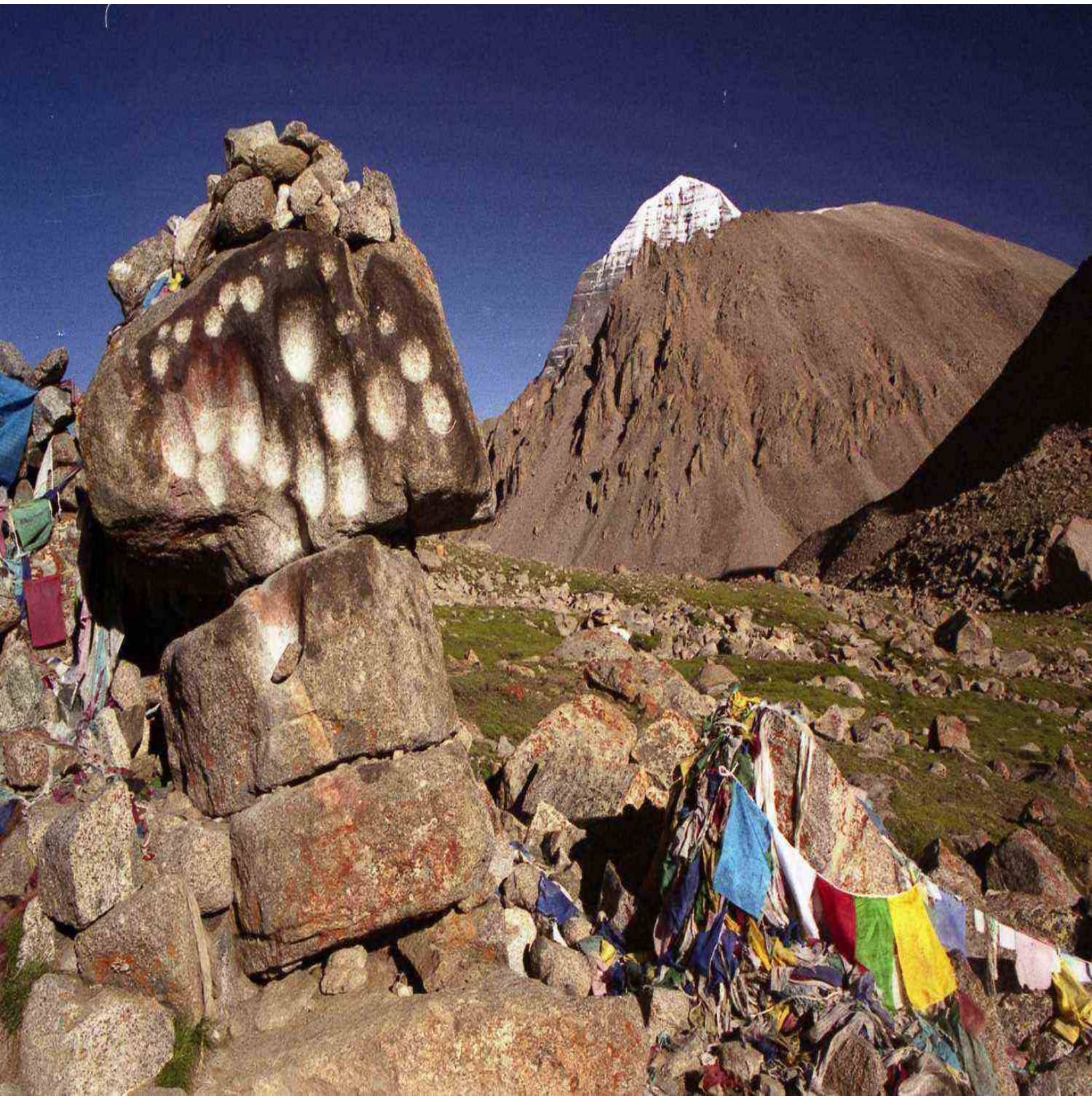


VIAGGI
AVVENTURA

backpackers world

IL TUO VIAGGIO TIBET KAILASH TREK TIBET - NEPAL





TIBET KAILASH TREK

TIBET - NEPAL

Un itinerario che porta dal cuore del Tibet alla mitica montagna sacra del Kailash fino a raggiungere le porte dell'antico Regno di Guge.

Il Tibet da sempre è stato descritto come un Paese misterioso, proibito, magico e profondamente immerso nella sua religione. Nonostante le ultime vicende politiche, il fascino di questo paese è rimasto, contrariamente ai centri monastici, assolutamente intatto.

Oltre all'aria pura, anche se un po' rarefatta, in Tibet si respira a pieni polmoni tutta la sacralità della filosofia buddhista. I monasteri sorgono in scenari naturali ideali per la meditazione e spingono anche noi visitatori ad un rispetto solenne di tutto ciò che incontriamo.

Percorrendo la catena Himalayana in direzione Xinjiang incontriamo la montagna sacra del Kailash, dimora sacra degli dei: qui, al fianco di pellegrini diversi per etnia, cultura e religione, affronteremo la Kora: tre giorni di trekking intorno alla montagna. Il contatto con queste genti è spontaneo ed anche se l'ostacolo linguistico sembra insormontabile, un saluto, "Tashidelè", trasmetterà più simpatia.

Prima di entrare in Nepal ci concederemo una sosta al cospetto della cima più alta del Mondo: l'Everest.



IL TUO VIAGGIO TIBET KAILASH TREK

- **1° giorno (sabato)**
Arrivo a Chengdu, incontro con il nostro tour leader in hotel
- **2° giorno (domenica)**
Dal Sichuan al Tibet, arrivo a Lhasa
- **3° giorno (lunedì)**
Lhasa giornata a libera a disposizione per la visita della città
- **4° giorno (martedì)**
da Lhasa a Lhatse con sosta a Shigatse
- **5° giorno (mercoledì)**
Da Lhatse a Saga, attraverso il villaggio di Sangsang
- **6° giorno (giovedì)**
Partenza da Saga per Darchen, via Drongba e Paryang
- **7° e 8° giorno (venerdì - sabato)**
'kora' trekking intorno al Mt. Kailash
- **9° giorno (domenica)**
Terzo e ultimo giorno di trekking e arrivo al Lago Manasarovar
- **10° giorno (lunedì)**
Dal Lago Mnasarovar si ripercorre la strada verso Saga
- **11° giorno (martedì)**
Da Saga al Lago Peiku Tso verso New Tingri via Old Tingri, ai piedi dell'Everest
- **12° giorno (mercoledì)**
Partenza per Rongbuk e arrivo all' Everest Base Camp

- **13° giorno (giovedì)**
verso il confine nepalese, arrivo a Kyerong.
- **14° giorno (venerdì)**
Superamento del confine Cina e Nepal e arrivo a Kathmandu
- **15° giorno (sabato)**
Kathmandu rientro in Italia

1° giorno (sabato)

Arrivo a Chengdu, incontro con il nostro tour leader in hotel

Incontro in hotel con il nostro Tour Leader, breve briefing sul nostro viaggio in partenza e resto della giornata libero. Pernottamento al Yinhe Dynasy Hotel (o similare con prima colazione).

2° giorno (domenica)

Dal Sichuan al Tibet, arrivo a Lhasa

Colazione in hotel, trasferimento in aeroporto e partenza con volo di linea per Lhasa. Arrivo incontro con la nostra guida locale e proseguimento per l'hotel, sistemazione e resto della giornata libera in relax acclimatandosi all'altura. Pernottamento all'hotel Kyichu (o similare) con prima colazione.

3° giorno (lunedì)

Lhasa giornata a libera a disposizione per la visita della città

Colazione in hotel e intera giornata dedicate alla visita libera della città. Palazzo del Potala, ex residenza invernale dei Dalai Lama, uno degli edifici più maestosi ed impressionanti dell'intera Asia. L'edificio di 13 piani costruito in pietra, legno e terra e custodisce oltre mille stanze e diecimila cappelle. Altro importante centro spirituale è il tempio di Jokhang, il cuore più antico di Lhasa un luogo simbolo per la setta dei berretti gialli, al suo interno si trovano più di 300 statue, tra le quali quella dorata del XVII secolo che raffigura Sakyamuni, alta 26 metri, e al primo piano statue del VII secolo del re Songtsan Gampo. Significativa e di grande interesse la passeggiata nel Barkhor, un anello di circa ottocento metri, lungo il quale i fedeli camminano in senso orario compiendo prostrazioni, e facendo ruotare i mulini di preghiera recitano la formula sacra "Om mani padme um" . Pernottamento in Hotel.

4° giorno (martedì)

da Lhasa a Lhatse con sosta a Shigatse

Dopo la colazione partenza per Shigatse (90 km), seconda città del Tibet situata a 3900 metri di altitudine. Sistemazione in hotel. Sosta per la visita libera del monastero di Tashi Lumpo, l'ex residenza del Panchen Lama che domina la città con i suoi tetti dorati, quindi il mercato vecchio. Proseguimento per Lhatse attraverso due passi di montagna, Tso La (4500 m.) e Ngamring La (4650 m.). Arrivo a Lhatse situato nella

valle del Brahmaputra in serata, sistemazione presso il Lhatse Shanghai Hotel (o simile) con prima colazione.

5° giorno (mercoledì)

Da Lhatse a Saga, attraverso il villaggio di Sangsang

Dopo la colazione partenza verso il cuore dell'altopiano tibetano, a oltre 4000 metri di quota, tra l'Himalaya e il Brahmaputra. Superato il villaggio di Sangsang arrivo a Saga, situata a circa 4640 metri di altitudine. Pernottamento in local Guesthouse.

6° giorno (giovedì)

Partenza da Saga per Darchen, via Drongba e Paryang

Colazione e partenza verso il monte Kailash tra spettacolari panorami fino ad incontrare lo specchio del lago Manasarovar a 4588 metri di altitudine alle penici meridionale del Monte Kailash. Superato il lago raggiungiamo Darchen dove ci sistemiamo in una semplice guest house locale. Darchen è il punto di partenza del trekking intorno al Monte Kailash. Questa montagna rappresenta per i buddisti il "Centro dell'Universo" e il trono del dio Shiva per gli induisti, questa montagna che si erge fino a 6714 mslm ed è il luogo sacro per eccellenza e che ogni credente sogna di contemplare almeno una volta nella vita. Pernottamento in local Guesthouse.

7° e 8° giorno (venerdì - sabato)

'kora' trekking intorno al Mt. Kailash

Inizio del nostro percorso intorno al monte Kailash. Lo spirito sacro del percorso e la maestosità del luogo rendono l'esperienza davvero unica e in un certo senso mistica anche al viaggiatore occidentale privo di ogni riferimento religioso. Lungo tutto il percorso la vetta innevata e scintillante del Monte Kailash sarà per noi un punto di riferimento sicuro e amico.

Alto 6638 metri sul livello del mare, il monte Kailash dai suoi ghiacci perenni da vita ad alcuni tra i più lunghi dell'Asia come l'Indo, il Brahmaputra e il Karnali, noto affluente del Gange. Tibetani e indiani ritengono di dover compiere un pellegrinaggio presso il Kailash almeno una volta nella vita. Sono cinquantatre i chilometri del versante tibetano, praticabili lungo un sentiero ben tracciato e frequentato, 6/7 le ore giornaliere secondo il passo e la preparazione fisica. Chorten (stupa), le caratteristiche rocce dipinte e le famose bandiere di preghiera si concentrano in prossimità del Passo di Dolma La (5636 m) , e vicino ai quattro monasteri buddhisti: il Darchen Gön, il

Chuku, il Dhira Phuk e il Zuthul Phuk. Nella stessa zona si trova anche lo Shiwatshal, un cimitero in cui vengono cremati Lama e monaci.

Un percorso che offre scenari naturalistici di rara bellezza, un paesaggio Himalayano costellato da piane e laghi blu dove decine di pellegrini si prostrano nei pressi dei luoghi consacrati.

Due giorni intensi dove una volta raggiunto il passo di Dolma La si godrà di una piacevole e lunga discesa fino a Zuthulpuk. Pernottamento in local Guesthouse. Trattamento di pensione completa durante il trekking.

9° giorno (domenica)

Terzo e ultimo giorno di trekking e arrivo al Lago Manasarovar

Terzo e ultimo giorno della Kora con una piacevole discesa verso Darchen (18 km), dove termina il trekking. Da qui ci trasferiamo al lago Manasarovar. Pernottamento in local Guesthouse.

il Lago Manasarovar è considerato sacro come il Monte Kailash, è un luogo di pellegrinaggio che richiama religiosi da India, Nepal e da tutto il Tibet. I credenti compiono le loro abluzioni immergendosi nelle sue azzurre acque sorseggiandone la freschezza e la sua purezza in quanto si ritiene possa pulire tutti i peccati. Ogni estate i pellegrino come per il Mt. Kailash compiono il periplo del Lago e portano a casa alcuni campioni di acqua santa a parenti e amici come doni preziosi.

10° giorno (lunedì)

Dal Lago Mnasarovar si ripercorre la strada verso Saga

Partenza dal Lago Manasarovar verso Saga attraversando un territorio spazzato dal vento puntellato da molti villaggi e campi di pastori di yak, un paesaggio ricco di spunti fotografici. Pernottamento in local Guesthouse.

11° giorno (martedì)

Da Saga al Lago Peiku Tso verso New Tingri via Old Tingri, ai piedi dell'Everest

Da Saga, 4500 mslm partiamo per New Tingri lungo la strada che ci porta verso lo spettacolare lago di Peiku Tso. Si prosegue per New Tingri tra imponenti picchi Himalayani e pascoli d'altura. Arrivo in serata a New Tingri. Pernottamento all'Everest Hotel.

12° giorno (mercoledì)

Partenza per Rongbuk e arrivo all' Everest Base Camp

Colazione e partenza (circa 2 ore) per Rongbuk 5100 metri slm alle pendici del Monte Everest da dove nelle giornate limpide si gode una delle viste più belle sulla montagna più alta del mondo. Sistemazione in guesthouse. Tempo a disposizione. Pernottamento al Rongbuk monastery guesthouse.

13° giorno (giovedì)

verso il confine nepalese, arrivo a Kyerong.

Colazione e partenza per il confine con il Nepal (circa 200 km 4 ore circa) sull' asse della transhimalayana, verso la catena di montagne che divide il Tibet dal Nepal. Il tragitto corre in una lunga pianura costeggiata da montagne aride e punteggiate qua e là dai ruderi dell'occupazione militare nepalese di fine 1800. Nei pressi del muro bianco del fianco del Shishapangma (8030 m), il percorso discende per aggirare il blocco di montagne e risalire verso il passo Guntan La (5236 m). E' la traiettoria che taglia trasversalmente la catena himalayana e, passandone sul versante opposto, raggiunge il luogo di confine verso il Nepal. Dopo il terremoto del 2015, la vecchia strada ed il passaggio di frontiera di Zhangmu sono stati tralasciati dalle autorità cinesi. Il posto di Kyerong, che si trova ad un'altitudine di 2400 m., è diventato da poco tempo il nuovo passaggio di frontiera. Essendo la trasformazione della cittadina in posto di frontiera così recente, è ancora molto carente di strutture alberghiere adatte per le esigenze dei turisti occidentali. Infine raggiungiamo Kyerong al confine con il Nepal. Sistemazione al Kyerong Hotel (o simile).

14° giorno (venerdì)

Superamento del confine Cina e Nepal e arrivo a Kathmandu

Dopo le operazioni burocratiche di passaggio della frontiera, lasciato il Tibet ci si inoltra in un territorio completamente nuovo. Fino a Kirong la strada, curata dal governo cinese è in buone condizioni, ma al di là del confine la situazione è completamente diversa e i lavori di sistemazione della piccola arteria sono sempre in corso.

L'intero percorso è di 9 ore circa, ma molto dipende dalle condizioni della strada che a seconda delle piogge sulla fascia territoriale nepalese, può offrire molte sorprese e molti rallentamenti. Le distanze non sono eccessive, ma le soste panoramiche, i saliscendi, i tornanti, il fondo sterrato spesso dissestato, la possibilità di frane, possono rallentare molto il viaggio.

Si passa di vallata in vallata. E' un continuo saliscendi con panorami bellissimi. E' un mondo completamente diverso da quello tibetano. Il verde e l'acqua sono ovunque. I fianchi delle colline sono ripidi e terrazzati per la coltivazione del riso. Le case contadine sembrano irraggiungibili, in alto, lontane dalla strada, isolate tra il verde. E' un paesaggio molto bello e riposante... ma non è il Tibet, non c'è più quell'atmosfera impalpabile e sfuggente che appartiene solo all'altopiano. Nel tardo pomeriggio o in serata si raggiunge Kathmandu. Sistemazione presso il Royal Singi Hotel.

NOTA IMPORTANTE: PERCORSO DI RIENTRO DAL TIBET AL NEPAL

Dopo il terremoto del 2015, la vecchia strada ed il passaggio di frontiera di Zhangmu non sono più accessibili ai turisti. Il nuovo passaggio di frontiera è Kirong che si trova ad un'altitudine di 2400 metri. Dal confine cinese a Kathmandu la strada è sterrata, pertanto verranno utilizzati dei mezzi fuoristrada.

Ricordiamo però che la possibilità di rientro dal Tibet via terra è sempre soggetta a riconferma da parte delle autorità cinesi.

Nel caso in cui non fosse possibile percorrere via terra il ritorno dal Tibet al Nepal, sarà necessario apportare alcune modifiche al programma e prevedere il rientro in aereo da Lhasa a Kathmandu. Tali modifiche comporteranno il pagamento di un supplemento che sarà quantificabile al momento della prenotazione del volo.

15° giorno (sabato)

Kathmandu rientro in Italia

Dopo la colazione tempo a disposizione fino al trasferimento in aeroporto, saluto dei partecipanti e imbarco sul volo per l'Italia.

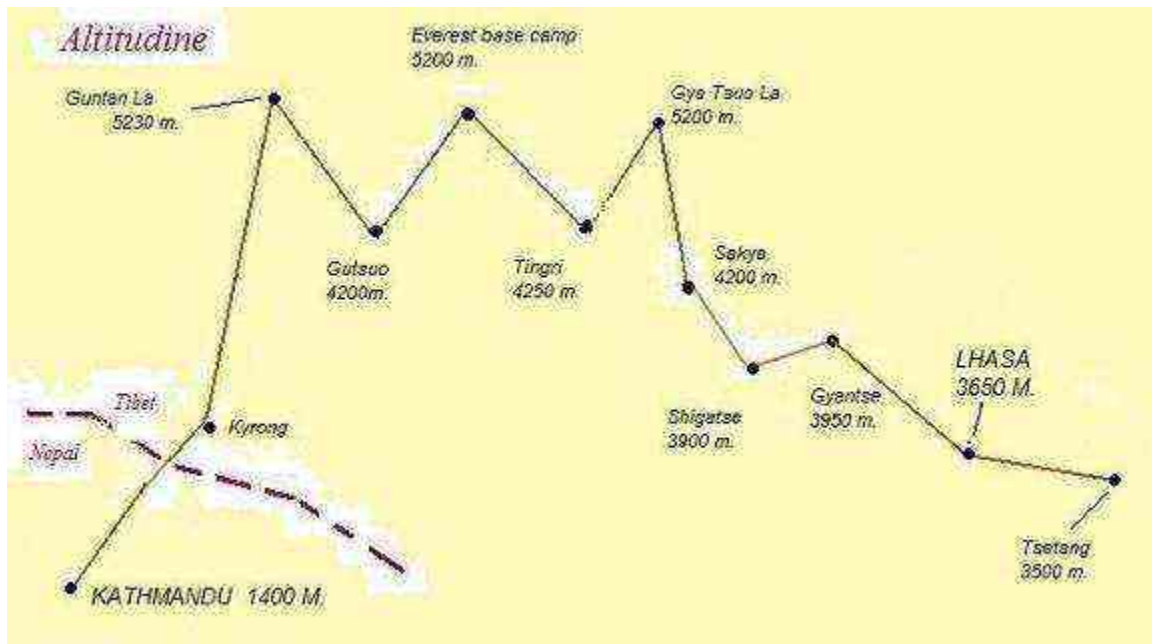
Secondo l'orario di partenza del vostro volo e il tempo a disposizione per visitare liberamente la capitale nepalese

**Informiamo che è possibile effettuare un volo panoramico facoltativo che costeggia tutta la catena himalayana sul fianco nepalese, ovvero il fianco meridionale della catena. E' un volo della durata di un'ora circa, che parte tutte le mattine (se il tempo non è eccessivamente nuvoloso) verso le 06.30-07.00. Per la variabilità delle condizioni atmosferiche il volo deve essere prenotato in loco ed il suo costo indicativo si aggira intorno ai 200 euro.*

PRIMA DELLA PARTENZA

BENE A SAPERSI

- Visto e permessi: all'atto dell'iscrizione è necessario inviare scansione delle prime pagine del passaporto al nostro ufficio di Milano.
- Questo itinerario è stato costruito e regolato nei tempi e nella distribuzione delle visite in seguito a decine di traversate effettuate negli anni sull'altopiano tibetano. E' particolarmente consigliato a coloro che, intraprendendo un viaggio, privilegino gli aspetti paesaggistici, folcloristici e culturali al puro confort delle sistemazioni alberghiere.
- Materiale antigovernativo: preghiamo i signori partecipanti di non portare durante il viaggio in Tibet i testi reputati dalla Cina antigovernativi ad esempio: articoli di giornale a favore del Tibet libero, fotografie del Dalai Lama, testi sul Dalai Lama, la guida dell'EDT (Lonely Planet) sul Tibet con prefazione del Dalai Lama ecc.
- Stagioni per un viaggio: l'altopiano tibetano, al di fuori della stagione invernale che va da fine novembre alla fine di marzo, offre un arco di mesi adatti per i viaggi, abbastanza ampio. Si potrebbe intanto dire che a seconda del tipo di viaggio o di sensibilità individuale un certo periodo può essere più adatto di un altro. Sicuramente per gli itinerari che tendono a mettere in luce soprattutto l'aspetto paesaggistico ed in prima linea le grandi montagne, i mesi migliori sono, normalmente, quelli primaverili (maggio e giugno), oppure quelli autunnali (fine settembre ed ottobre). Tra maggio e giugno possono esserci comunque passaggi di leggere perturbazioni. Il periodo centrale dell'estate, ovvero dalla metà di luglio alla fine di agosto, è la stagione dei monsoni. Le correnti umide in quella fase dell'estate diventano particolarmente forti e riuscendo a scavalcare il grande muro himalayano arrivano a riversarsi sull'altopiano. Si tratta normalmente di temporali notturni che in genere non disturbano le visite turistiche giornaliere, ma, sicuramente, le masse di nuvole che stazionano sulla catena di montagne possono limitare la vista delle vette. I mesi migliori per la vista delle montagne sono quelli già citati, primaverili e autunnali, e sono anche i mesi più adatti (gli alpinisti lo sanno bene) per affrontare le grandi scalate. Nella stagione monsonica le piogge possono dar vita a frane e smottamenti perciò alcune strade minori possono essere chiuse al passaggio. Dunque un viaggio possibile nei mesi primaverili potrebbe essere non completamente fattibile nel cuore della stagione delle piogge.
- Questione ... Altitudine



- Occorre innanzitutto sottolineare che il fenomeno della quota sull' altopiano himalayano non è assolutamente rapportabile a quello che potrebbe essere in Europa. Intendiamo dire che stare in vetta al monte Bianco , a 4800 metri e stare al campo base dell' Everest a 5200 metri sono cose completamente diverse.....la seconda è molto più facile. Mentre in Europa le coltivazioni agricole possono arrivare fino a 1500 metri , ma non oltre, sull' altopiano himalayano troviamo coltivazioni di orzo, patate, colza fino a 4300 -4500 metri. Sono dunque situazioni climatiche troppo diverse e tutti possono constatare che anche ad alte quote l' altopiano è spesso accogliente. Bisogna sfatare il problema "altitudine". Senza dubbio esiste per il nostro corpo un momento critico necessario per l' acclimatamento in quota, ma in genere è un processo naturale che si compie nell' arco di poche giornate e spesso lo stato di disadattamento fisico è inferiore a quel che si sarebbe pensato. Sicuramente le scelte di sviluppo del viaggio da parte dell' organizzazione sono molto importanti per agevolare l' adattamento in quota. Prima di affrontare un viaggio in altitudine è sempre consigliabile un controllo medico preventivo. Avendo condotto centinaia di persone attraverso l' altopiano, abbiamo constatato che tutti coloro che siano in buono stato di salute possono affrontare senza problemi la quota. I casi di coloro che, pur non avendo in precedenza particolari problemi fisici, non sono riusciti a ritrovare in quota il giusto stato di benessere sono rarissimi, puramente casi eccezionali.
- Difficoltà del viaggio: negli ultimi dieci anni il Tibet ha avuto cambiamenti enormi sotto il punto di vista turistico. I primi alberghi, nati nell' 87, quando la trans-himalayana, la via detta dell' Amicizia che unisce Tibet e Nepal venne terminata, sono stati recentemente risistemati e oggi sono delle sistemazioni abbastanza confortevoli. Vi sono sicuramente degli alberghi che richiedono una buona capacità di adattamento perché molto carenti sotto il punto di vista delle strutture igieniche. Nel caso specifico del nostro viaggio , di questo tipo di sistemazioni che

definiamo “carenti”, incontreremo gli alberghi di Samye e di Sakya e l’albergo sulla trans-himalayana nei pressi di Tingri e Xegar. Altre difficoltà particolari del viaggio sono legate alla rete stradale. Oggi la strada principale che collega le grandi città fino al confine nepalese è in buone condizioni ed è abbastanza scorrevole. Durante il nostro itinerario percorreremo alcune vie laterali e minori che sono ancora sterrate e quindi possono essere polverose. Il percorso a cavallo del confine è, in caso di piogge, soggetto a frane. In stagione monsonica, tra luglio e fine agosto, l’interruzione della strada a causa di frane talvolta comporta la necessità di compiere a piedi alcuni tratti; in questi casi per il trasporto dei bagagli vengono assoldati degli “sherpa” e in casi eccezionali potrebbe essere necessario viaggiare per alcuni chilometri su mezzi di fortuna (camion) per superare i tratti interrotti dalle frane. La suggestione di questi percorsi è senz’altro impagabile, ma è sconsigliabile a chi non sia disposto ad accettarne i disagi.

- Trasferimenti e tempi di percorrenza: le distanze ed i tempi di percorrenza segnalati sul programma sono puramente indicativi. La variabilità di questi tempi è conseguenza delle condizioni del fondo stradale. I tempi possono variare da una stagione all’altra e gli stessi interessi del gruppo in viaggio influiscono sui tempi di spostamento in modo da renderli diversi di volta in volta. I tempi indicati si rifanno a viaggi fatti in precedenza dunque già tengono conto di soste panoramiche, soste a villaggi e non sono da intendersi come “puri trasferimenti ciechi” da un punto ad un altro. Un percorso particolarmente impegnativo sarà quello tra Kyrong (confine tra Tibet e Nepal) e la valle di Kathmandu. La discesa dall’altopiano e il passaggio di vallata in vallata in Nepal rallenta molto la velocità di percorrenza. A questi fattori va aggiunto il tempo di passaggio della frontiera cinese e di quella nepalese. Complessivamente la giornata comporta un viaggio di 10/12 ore da partenza ad arrivo.
- Valige: preghiamo vivamente di evitare l’utilizzo di valige rigide che, essendo molto ingombranti, implicano grossi problemi di carico ed adattamento all’interno del vano bagagli dei bus locali e nel caso di eventuali trasferimenti a piedi sono difficilmente trasportabili sul dorso dai portatori! Occorrono borsoni (meglio se con ruote) oppure valige semi rigide.
- Clima e abbigliamento: il Tibet, nei mesi precedenti l’estate, ha un clima certamente inaspettato. Nelle annate normali, nei mesi di maggio e giugno, le temperature sono molto miti e gradevoli. Certamente può succedere che allo scavalco dei passi e alle quote superiori a 4000 metri i venti possano essere particolarmente freddi dunque la giacca a vento e, per ogni eventualità, un cambio pesante è sempre consigliato ma in genere un abbigliamento fatto di magliette, maglie, pantaloni di peso medio è sufficiente. Così come le giornate, anche le notti non sono particolarmente fredde. Per la parte nepalese invece l’abbigliamento deve essere senz’altro leggero. Infatti il Nepal, nella stagione estiva, ha un clima caldo e un po’ umido. T.shirts, pantaloni leggeri o corti, scarpe leggere e una maglia per le serate fresche.

- Scelta degli alberghi: hotel di categoria 3 e 4 stelle nelle città e dove è possibile, guesthouse e case locali nelle zone rurali. Come tutti i viaggiatori sanno, le “stelle” degli alberghi nei Paesi in via di sviluppo sono indicative e non sono rapportabili agli standard europei!
- Fotografia: ricordiamo che in Tibet la fotografia degli interni è spesso soggetta al pagamento di un biglietto o di un obolo che varia da interno a interno. In alcuni casi, come all' interno del Potala, del Jokhang e in alcune sale del Tashilumpo vige il divieto di fotografare o filmare.
- La cucina tibetana tradizionale ed antica è sempre stata a base di elementi molto essenziali: burro di yak, farina d'orzo, latte, formaggi , alcune verdure di stagione, carne secca di pecora o di Yak, riso e tè della vicina Cina . Esiste una cucina tradizionale un po' più elaborata ed è quella della nobiltà tibetana che però risente di un forte influsso della cucina cinese. In tutti gli alberghi e in tutti i ristoranti del Tibet moderno i piatti più diffusi sono quelli tipici della Cina. La cucina tibetana è preparata solamente in pochi ristoranti ad uso prettamente turistico. Da alcuni anni a questa parte esistono anche alcuni ristoranti a conduzione privata con piatti di cucina mista nepalese-cinese. Durante il nostro viaggio molti pranzi saranno consumati durante i trasferimenti, saranno dunque pranzi pic-nic. Per quanto riguarda il Nepal, la cucina è varia, saporita e completamente diversa da quella cinese. Nella valle di Kathmandu i pranzi e le cene sono sempre liberi e la possibilità di scelta è molto ampia. NB: i pasti in Kathmandu e nella sua valle sono lasciati liberi affinché ognuno possa scegliere , a seconda dei propri interessi culinari o delle proprie esigenze, il ristorante o il tipo di cucina preferito.
- **Mezzi di trasporto:** durante questo tipo di viaggio utilizzeremo dei pullman privati su tutta la porzione di territorio tibetano. Le strade in Tibet sono state, nell'ultimo decennio, rimodernate dal governo cinese e sono percorribili da qualsiasi mezzo. Sui pullman verrà effettuata la rotazione dei posti. Per la giornata di trasferimento dal confine cinese alla valle di Kathmandu, essendo la strada sterrata e soggetta a smottamenti, useremo invece dei mezzi fuoristrada. Nei periodi ad alto rischio di pioggia per il passaggio del monsone in Nepal (soprattutto luglio ed agosto) eventuali interruzioni della strada potrebbero comportare la necessità di percorrere alcuni brevi tratti a piedi oppure l'utilizzo (su tali brevi tratti) di mezzi occasionali.
- Differenze orarie: Italia /Nepal + 3.45, Italia /Tibet (Cina) + 6, Nepal/Tibet (Cina) + 2.15
- Mance: per gli autisti e le guide. L'importo delle mance, che verrà raccolto dall'accompagnatore Kel 12, si aggira intorno a 50 o 60 usd per persona a seconda del numero dei partecipanti componenti il gruppo.

Importante

Per questioni operative, di forza maggiore o scelte del corrispondente l'itinerario potrebbe subire variazioni pur mantenendo le località da visitare e gli hotel potrebbero essere sostituiti con strutture ricettive di pari qualità.

Quota Individuale di partecipazione

Minimo 10 partecipanti € 3,800.00
Con Tour Leader Viaggi Avventura e guida locale parlante inglese.
Massimo 12 partecipanti

Supplementi per persona

Supplemento singola	€ 720.00
Visto	€ 127.00
Spese di ottenimento visto	€ 30.00
Spese di ottenimento visto - Urgente	€ 60.00

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 della quota pagate in valuta estera è del 100% della quota base.

LA QUOTA COMPRENDE:

- Volo di linea da Chengdu a Lhasa.
- Trasferimenti dall'hotel di Chengdu all'aeroporto e dall'hotel Kathmandu all'aeroporto.
- Sistemazione in camera doppia negli alberghi citati nel programma o similari.
- Trattamento di colazione per tutto il tour (escluso durante il Kailash Trek che in pensione completa)
- **Mezzi di trasporto:** In Tibet si utilizza un bus senza aria condizionata (non riteniamo importante l'uso di mezzi con aria condizionata sul territorio tibetano in quanto il clima secco e l'aria fresca rendono inutile tale accorgimento). Per la

giornata di trasferimento dal confine cinese alla valle di Kathmandu sono previsti dei mezzi fuoristrada.

- Visite ed escursioni come da programma solo in Tibet con guida locale tibetana parlante inglese
- Ingressi per il Monte Kailash, Lago Manasarovar, Lago Peiku Tso, Mt Everest e Rongbuk monastery.
- I permessi per viaggiare in Tibet inclusi il Kailash il Mt. Everest e fino alla frontiera di Keyrong.
- Accompagnatore Viaggi Avventura Kel 12 per tutta la durata del viaggio da Chengdu a Kathmandu al raggiungimento del numero minimo di partecipanti.

LA QUOTA NON COMPRENDE:

- Il volo dall'Italia
- Le bevande e le mance a guide, autisti e personale di alberghi e ristoranti.
- Eventuali viste ed escursioni a Chengdu e in Nepal.
- Tutti i pasti (escluso durante il trekking)
- I visti d'ingresso che si ottengono in loco (Visto Nepal = 25 \$).
- Eventuali tasse d'imbarco estere in uscita dal paese.
- Tasse aeroportuali e *fuel surcharge*.
- Extra personali in genere e tutto quanto non espressamente indicato nella voce "La quota comprende".

Partenza	Rientro	Stagionalità	Note
06/08/2017 (domenica)	20/08/2017 (domenica)		

Informazioni pratiche Tibet

FORMALITÀ

Passaporto individuale con validità di almeno 6 mesi dalla data d'ingresso nel paese e almeno 2 pagine libere.

I viaggiatori che entrano in Tibet in aereo dalla Cina (Pechino, Chengdu, Guangzhou, Urumqi) hanno bisogno del visto cinese all'ottenimento del quale può provvedere la nostra organizzazione previo pagamento dei diritti dovuti. Per l'ottenimento del visto sono richiesti almeno 30 giorni prima della partenza: il passaporto, una fototessera a colori, il modulo fornito dall'Ambasciata Cinese debitamente compilato inviato al viaggiatore all'atto della prenotazione.

I viaggiatori che entrano in Tibet dal Nepal in aereo o via terra hanno bisogno del **visto cinese e del permesso d'ingresso in Tibet** che si ottengono esclusivamente presso l'agenzia incaricata dall'Ambasciata cinese di Katmandu pagando in loco **USD 85** (cifra soggetta a variazioni). All'atto della prenotazione i viaggiatori devono inviare all'organizzazione la scansione del passaporto (pagina con i dati anagrafici ed eventuali rinnovi). **E' necessario presentare in loco passaporto e 2 fototessera.**

Il visto per l'ingresso in Nepal è rilasciato all'aeroporto di Kathmandu presentando all'arrivo: **passaporto, 2 foto tessera** a colori per persona/per ingresso, **usd 25** per persona (cifra soggetta a modifiche senza preavviso).

Riassumendo per chi entra in Tibet via Nepal: portare in viaggio 4 fototessere a colori e 110 usd per i visti/permessi d'ingresso.

L'organizzazione non si assume alcuna responsabilità nel caso d'impossibilità a partire o a entrare nel paese di destinazione a causa di documenti non corretti.

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

DISPOSIZIONI SANITARIE

Attualmente non è richiesta alcuna vaccinazione. Sono da consigliare antitetanica e antitifida.

Si consiglia inoltre di:

- Evitare di mangiare verdure crude e frutta non sbucciata.
- Non bere acqua corrente.

MEDICINALI

Quelli di uso personale e inoltre: aspirina con vitamina C, disinfettanti intestinali (Bimixim), antidiarroici (tipo Dissenten), antinfluenzali e Diamox (diuretico contro il mal di montagna). Fazzoletti umidificati, fazzolettini disinfettanti (Citrosil o simili), collirio, cerotti. A Lhasa c'è una certa disponibilità di medicinali ma è sempre bene portare con sé quanto necessario, soprattutto se si tratta di medicinali specifici.

ALTA QUOTA

Andare in Tibet significa sperimentare la vita ad altitudini che non ci sono abituali, Lhasa stessa si trova a 3600 metri. La buona riuscita di un viaggio quindi deve sempre tenere in considerazione questo fattore. Per favorire l'adattamento è necessario, nei primi giorni, mangiare poco, bere molto (2-3 litri d'acqua al giorno) e fare attenzione a

non esagerare nello sforzo fisico. Con quest'accortezza la maggioranza delle persone non ha problemi che superino un mal di testa e nel giro di due giorni è possibile muoversi con relativa facilità. Un suggerimento è che quando si è in quota bisogna sempre tener presente che ogni movimento richiede uno sforzo comunque maggiore. I parametri della nostra normale capacità fisica si riducono e bisogna fare attenzione alle reazioni del corpo, e non pretendere che possa fare più di quello che sta facendo naturalmente, fermandosi a fare un respiro in più se serve, cogliendo l'opportunità per godersi con più calma tutto quanto ci circonda.

CLIMA

In estate la catena himalayana fa da schermo sufficiente alle più basse nuvole monsoniche provenienti dai versanti indiano e nepalese. Le piogge sono dunque limitate, anche se possono essere presenti, soprattutto nel periodo giugno/luglio. In questa stagione occorre dunque essere muniti di mantelline impermeabili e scarponcini adatti a un clima che può rivelarsi umido e piovoso. Inoltre i fiumi, ingrossati dallo scioglimento delle nevi in quota, possono rendere più difficoltoso il transito lungo le strade in terra battuta. Le temperature sono molto gradevoli, comprese tra i 25 e i 28 gradi di giorno e i 3-4 gradi la notte. Sui passi è sufficiente un leggero maglione, ma va tenuta a portata di mano una giacca a vento, soprattutto per i villaggi in quota, dove si fanno dei pernottamenti. A maggio e a giugno c'è da tenere in considerazione il vento.

Temperature di Lhasa:

Mese	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Media	0.3	1.6	5.5	9.1	13	17	16.4	15.6	14.3	9.2	3.9	0
Max	12.2	15.5	18.3	21.6	25	27.8	27.2	25.5	23.9	21.6	16.6	13.9
Min	-14.4	-11.6	-8.3	-4.4	-0.5	4.4	6.1	5.5	3.9	-5.0	-9.4	-13.3

ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO

A causa della notevole escursione termica in Tibet è consigliabile vestirsi "a strati", di modo che ci si possa facilmente coprire o scoprire secondo la situazione. Per quanto riguarda gli indumenti personali si consiglia: più paia di calzini di cotone e lana; mutande e canottiere di cotone; camicie di tela e lana e magliette di cotone; due paia di pantaloni lunghi comodi e leggeri ma robusti e un paio di corti; maglioni; una k-way, una giacca a vento di medio peso (meglio se con l'interno staccabile di pile o piumino); un cappello a tesa larga; mantellina impermeabile e/o ombrello pieghevole; un paio di scarpe alte da trekking con suola tipo Vibram o simili (non facendo vero trekking potrebbe bastare anche delle buone scarpe da ginnastica, ma solo per quanti sanno veramente camminare su sentieri non sempre ben tenuti).

Per coloro che intraprenderanno viaggi con giornate di trekking e pernottamenti in tenda, da non dimenticare inoltre: asciugamani; carta igienica; fazzoletti; salviette rinfrescanti; una torcia elettrica con batterie di ricambio; necessario per barba; burro

cacao per labbra; creme solari ad alto valore protettivo; crema idratante; un paio di occhiali da sole; borraccia da litro o, meglio, bottiglia termica in acciaio, mascherine chirurgiche per la polvere e sacco a pelo. L'organizzazione consiglia vivamente ai partecipanti di attenersi il più possibile a tale lista, che è frutto dell'esperienza maturata nel corso degli anni.

FUSO ORARIO

E' in vigore in tutto il paese l'ora di Pechino.

La differenza tra Cina e Italia è di 7 ore in più (6 ore in più quando in Italia vige l'ora legale).

VALUTA

In Tibet ha corso legale il Renminbi (RMB) o Yuan.

Si ricorda che i dollari emessi prima del 1990 non vengono più né accettati né cambiati, a causa delle numerose falsificazioni). Non vengono accettate banconote con macchie, strappi, segni o altre imperfezioni.

I dollari USA sono necessari per il pagamento dei visti in loco, per altre spese si utilizza e si cambia normalmente l' Euro.

Preghiamo i signori partecipanti di portare i dollari necessari per i pagamenti dei visti in piccolo taglio (5-10-20 Dollari USA) poiché talvolta è difficoltoso reperire i resti necessari nel caso di pagamento con tagli da 50 o 100 Dollari USA.

Al momento del cambio è bene farsi dare diverse banconote di piccolo taglio spendibili più facilmente nelle zone rurali.

NORME VALUTARIE IN ITALIA

Le norme valutarie in vigore dal 14 maggio 1990 prevedono la libera circolazione di capitali, e consentono pertanto al turista di esportare qualsiasi mezzo di pagamento o titolo. Assegni bancari, assegni circolari e carte di credito possono dunque essere utilizzati all'estero. Tuttavia superando il limite dei 10.000 euro, la legge richiede la compilazione di un formulario a fini statistici. Inoltre il contante non può superare i diecimila euro (la sanzione per chi supera tale cifra è pari al 25% dell'importo). Decade l'obbligo di documentare l'acquisto della valuta in proprio possesso, e al ritorno da un viaggio all'estero la valuta rimasta inutilizzata non deve essere restituita alla banca, ma può essere liberamente conservata presso il proprio domicilio o presso un conto bancario in valuta estera.

LINGUA

La lingua ufficiale del Tibet è il cinese. La lingua tibetana è collegata con il birmano e con un certo numero di parlate di diversi popoli himalayani oltre che con il cinese. E' suddivisa in molti dialetti e spesso i tibetani stessi trovano difficile comprendersi tra loro. La lingua straniera più conosciuta è l'inglese.

RELIGIONE

Buddhismo tibetano.

TELEFONO

Per telefonare dall'Italia in Tibet comporre 0086 seguito dal prefisso della città senza lo 0 e dal numero desiderato.

Per telefonare dal Tibet in Italia il prefisso è 0039 seguito dal prefisso con lo 0 e dal numero desiderato.

In tutte le città principali come Lhasa, Gyantse, Tsedang, Shigatse, Khasa funzionano i cellulari abilitati al servizio di roaming internazionale.

Telefoni cellulari: praticamente il tragitto percorso durante il viaggio specifico è quasi totalmente coperto dalla rete cellulare.

CINE-FOTO

Non esistono particolari divieti circa l'importazione di apparecchi fotografici e videocamere amatoriali. E' difficile reperire buon materiale fotografico o video, per cui bisogna prevedere una scorta sufficiente di tale materiale dall'Italia. E' possibile ricaricare le batterie delle telecamere in quasi tutti gli hotel: suggeriamo di munirsi di un adattatore universale per le prese di corrente. Dove vi fosse il divieto di fotografare ciò verrà espressamente indicato o segnalato dalla guida. Ricordiamo però che è tassativamente proibito fotografare i seguenti soggetti: aeroporti, installazioni e automezzi militari, edifici governativi, ponti, militari in divisa.

E' sempre apprezzata e da raccomandare la discrezione nel fotografare persone.

VOLTAGGIO

Il voltaggio varia dai 220 ai 240 V. L'elettricità è diffusa pressoché ovunque ma i blackout sono frequenti. Poiché le prese della corrente non sono come le nostre, è consigliabile portare un adattatore universale ed una torcia a batterie.

VISITA DEL POTALA

Il Potala deve essere visitato tassativamente in 1 ora dal momento dell'ingresso, dopo aver superato i circa trecento scalini. E' quindi necessario seguire la guida.

ACQUISTI

Tappeti in lana di pecora, ruote di preghiera, pugnali, lampade a burro, ciotole di legno, collane o bracciali di coralli, turchesi e pietre varie, dipinti religiosi su tela, sculture religiose in bronzo o legno etc.

ORARI DI APERTURA DI BANCHE E NEGOZI

9.30-13.00 e 15.00-18.30 dal lunedì al venerdì.

COMPORAMENTI RACCOMANDATI

I rapporti con la popolazione locale sono distesi; tuttavia prima di scattare fotografie è sempre meglio chiedere il permesso. Una cosa soprattutto: pazienza e rispetto. Non dimenticate di essere in oriente, dove il concetto di tempo è una cosa relativa e sicuramente diverso dal nostro. Alcune raccomandazioni di tipo eco-responsabile che riteniamo possano essere utili:

scegliendo di stare in mezzo a cultura, tradizioni e modi di vita diversi dovete rispettare usi, costumi e divieti ... non dimentichiamo mai che noi siamo gli ospiti!

- non fate promesse di regali o di inviare foto ai locali se sapete che non potete mantenere e se promettete fate quanto detto;
- anche una foto del Dalai Lama viene considerata sacra e quindi un gran tesoro. Queste foto sono state messe fuori legge dal governo cinese. Se un turista viene sorpreso con una foto del Dalai Lama ci potrebbero essere problemi. I tibetani ritenuti colpevoli di attività politiche (è sufficiente un dialogo con un turista) rischiano fino a 20 anni di prigione! Quindi è bene stare attenti, anche per non mettere in difficoltà la popolazione locale;
- prima di lasciare casa rimuovete tutte le confezioni che non servono, evitate di abbandonare la plastica (per esempio bottiglie finite di shampoo, ecc) e le pile scariche (molto meglio usare le batterie ricaricabili!): limitiamo il nostro impatto, il riciclaggio è ancora molto difficile nei Paesi del Terzo Mondo;
- se avete penne, abiti, quaderni, ecc da dare, evitate di distribuirli a caso ma parlatene con la vostra guida e/o accompagnatore che sapranno recapitarli a scuole o centri (distribuirli a caso per strada non fa che favorire l'accattonaggio);
- le persone sono estremamente gentili, ma è bene evitare di "aggredirli" con le macchine fotografiche!
- la calma e il sorriso possono aiutare a risolvere molte difficoltà, mentre un comportamento giudicato aggressivo può essere fonte di complicazioni e rendere insormontabili i piccoli ostacoli che s'incontrano durante un viaggio.

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/ 2	33/ 6	38/ 2	40/ 6	38/ 8	34/ 7	33/ 6	34/ 6	33/ 1	29/ 4	25/ 0
Katmand u (m 1340)	19/ 3	11/ 5	26/ 8	30/ 3	30/ 6	30/ 0	30/ 2	29/ 1	29/ 0	28/ 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 13/05/2016

