



NEPAL NAMASTE!

Trekking, da Kathmandu al Solukhumbu: in punta di piedi nelle valli sacre agli Sherpa.

Viaggio di gruppo: ID368_13

Durata: 15 giorni/14 notti

IL FASCINO DEL VIAGGIO

Si dice... **"Nepal, una sola volta non basta"**... ed è esattamente la realtà! Tante sfaccettature per questo paese dalla storia così radicata nelle origini dell'Asia e dalla gente così autenticamente ospitale.

Esplorare una delle valli più belle del Nepal: il **Solukhumbu**, che è famosa per l'etnia Sherpa e per il buddismo ascetico.

Aiutare direttamente le popolazioni che vivono anche indirettamente di turismo in questa valle laterale che non viene toccata dal sovrappopolato trekking al campo base del monte Everest .

Salire con un **trek** di 6 giorni dalle **foreste di rododendro** al **limite dei ghiacciai della catena Himalayana** attraversando villaggi, foreste, e ponti lignei sospesi.

Scoprire la quotidianità del **popolo Sherpa e Magar**, fra le etnie più importanti del Nepal che manifesta caratteri fortemente tibetani.

Visitare i monasteri buddisti fondati dai profughi dell'invasione cinese del Tibet nel 1959.

Ripercorrere a piedi i tratti finali di quelle affascinanti carovane di yak che portavano le merci attraverso gli innevati passi tra Nepal e Tibet.

Un trek facile ma ricco di incontri e panorami mozzafiato **un trek lento per assaporare ogni aspetto del camminare sul tetto del mondo.**

Il Pikey peak si trova nella bassa regione del distretto di Solukhumbu che da sempre è la regione in cui vive l'etnia Sherpa famosa in tutto il mondo per le sue capacità ad alta quota e per il buddismo ascetico che pratica. La valle è anche famosa per il grande numero di Tibetani che nei primi anni 60 si riversarono in questa valle per sfuggire all'invasione cinese del Tibet. La cima che raggiungeremo si trova un'altitudine di 4070 metri sul livello del mare.

Durante questo trekking si potrà godere della **grandiosa vista delle cime più alte del mondo**: primo fra tutti il Monte Everest (8848 mt), ma anche del Numbur (6958mt), del Pumori (7239mt), del Kyashar (6768m), del Karyolung (6465mt), del Mera Peak (6644mt) e del Lixin Peak (7113mt) che si trova in Tibet e di altre innumerevoli e bianchissime cime, uno scorcio mozzafiato dello stile di vita rurale di diversi gruppi etnici del Nepal come Sherpa, Magar e Tamang.

Questo trekking offre anche la possibilità di attraversare fitte foreste di Sunpati (il rododendro arbustivo) che è molto comune in Nepal, pini e rododendri giganti. Appena oltrepassati i 3000 mt invece cammineremo in praterie pascolate da Yak e Nak e altri animali domestici e incontreremo molti contadini che lavorano nei loro campi immersi in un bellissimo paesaggio con le tipiche case dei villaggi di montagna.



PLUS SOLIDALE

Da anni Viaggi Solidali sostiene e lavora in collaborazione con Jwaladevi United Club, una piccola ma attiva associazione locale che promuove attività varie di miglioramento delle condizioni di vita per gli abitanti dei villaggi in cui opera. Per l'anno in corso, le quote solidali dei nostri viaggiatori andranno a sviluppare un progetto legato allo sport e alla conoscenza del territorio dedicato ai giovani abitanti dell'area.

PROGRAMMA DEL VIAGGIO

GIORNO 1: ITALIA-KATHMANDU

Partenza per Kathmandu

GIORNO 2: ARRIVO A KATHMANDU

Trasferimento a Thamel cuore pulsante della capitale del Nepal.

Hotel: Yambu

GIORNO 3: KATHMANDU e KATHMANDU VALLEY

Visiteremo i principali siti monumentali di Kathmandu (Monkey temple, Durbar Square, Patan).

I monumenti del centro storico di Kathmandu sono quello che rimane delle tre città stato che nel medioevo costituivano l'organizzazione sociopolitica della valle. Tutti i monumenti sono stati danneggiati dal terremoto del 25 aprile 2015 ma non hanno perso il loro fascino millenario e la loro importanza storica e architettonica. La comunità internazionale con UNESCO come capofila sta cercando di ricostruire, dopo averlo messo in sicurezza, questo inestimabile patrimonio dell'Umanità. Un piccolo ma importante aiuto può essere dato dai turisti che visitano le aree monumentali pagando il semplice biglietto di ingresso e stimolano una serie di attività culturali per i locali che vengono organizzate nonostante la numerosa frequentazione turistica di queste aree.

Negli ultimi sette anni di viaggi siamo stati testimoni di un immenso sforzo per la ricostruzione delle aree monumentali che in alcuni luoghi ha già ridato vita alle bellezze della città pre-terremoto.

Seguirà la visita a Bakthapur (letteralmente la città dei Devoti) il più antico e meglio conservato centro storico di uno dei tre regni che fino al medioevo rilucevano di splendore e ricchezza in tutta l'Asia: basti pensare che l'architettura a pagoda prese vita proprio in questa valle ed è proprio qui che si trova quindi la pagoda più antica e più alta del mondo. Sempre a Bakthapur visiteremo i vicoli in cui da mille anni si produce la ceramica più rinomata del paese e, avremo modo di entrare in alcune botteghe artigiane in cui ancora si producono oggetti di grande fascino come le campane in lega di metallo che derivano dalla tradizione tibetana o i famosi coltelli Gorkha, i coltelli dei guerrieri nepalesi". Nel pomeriggio visita a Pashupati, l'area deputata alla cremazione dei deceduti secondo il rituale hindu, luogo affascinante e toccante, e visita agli storici templi dell'area con una guida locale che ci illustrerà il ricchissimo pantheon induista e le stravaganti simbologie legate al culto dei morti. Prima di cena visita alla zona sacra di Baudha dove sorge il più grande stupa buddista del mondo e ai monasteri che sorgono tutto attorno a quest'area.

A seguire breve trasferimento a Jawaladevi, il villaggio dove ha sede l'associazione locale che vogliamo sostenere con questo viaggio. Visiteremo i dintorni dell'area in cui l'associazione opera assieme ai responsabili di due progetti locali che lottano contro le piantagioni di droghe leggere (che sono consumate in grandi quantità nel centro di Kathmandu purtroppo spesso dai giovani viaggiatori occidentali) e che si stanno impegnando per la creazione di microclub locali in cui vengano sostenute piccole reti di



miglioramento delle condizioni igienico-sanitarie e il mantenimento e la valorizzazione sostenibile delle tradizioni del luogo. Saremo ospitati nelle abitazioni private di alcuni membri dell'associazione: un pernottamento speciale in cui assaporare la quotidianità del Nepal.

Visita guidata e trasferimento a Jwaladevi

Pernottamento: Guest house a Jwaladevi

GIORNO 4: LE MERAVIGLIE DI PATAN

Secondo giorno di visita guidata ai principali monumenti di Kathmandu. Patan è la terza delle antiche città stato famosa ancora per la sua tradizione di vasai e di artigiani del metallo, e per la sua piazza centrale dove sorgono ancora perfettamente conservati i palazzi reali e i meravigliosi templi induisti. Raggiungeremo poi nel tardo pomeriggio Namo Buddha un famoso monastero buddista della valle di Kathmandu dove pernosteremo nella stessa struttura dove risiedono i monaci e dove ci prepareremo al trekking in montagna.

Pernottamento: Namo Buddha Guest House

GIORNO 5: NAMO BUDDHA-THADE

Da Namo Buddha Monastery, ci dirigeremo a est verso Dhulikhel, Nepalthok, Khurkot Bazar, Okhaldhunga e poi verso il punto di partenza del nostro trekking, Thade, seguendo dapprima il fiume Sunkoshi fino a Khurkot e poi il Dudhkoshi da Khurkot a Ghurmi. Da Ghurmi inizieremo a salire sulle colline fino ad arrivare a Thade, un piccolo villaggio in cui vivono soprattutto persone di etnia Magar che gestiscono le case da tè. La prima notte in montagna è all'EVEREST VIEW RESORT. Dall'hotel è possibile ammirare il monte Everest e altre montagne di 7000 metri. Il villaggio/hotel si trova a 2900 m di altitudine dal livello del mare e in un luogo ventoso. L'Everest View Resort offre camere a due letti con doccia calda.

Tempo di trasferimento in 4x4: 6-7 ore.

GIORNO 6: THADE-JHAPRE

Dopo la colazione mattutina con la splendida vista della catena montuosa dalla sala da pranzo, consegneremo i nostri bagagli più ingombranti ai portatori locali che li porteranno fino alla prossima guest house.

Oggi inizieremo la discesa verso il villaggio di Kartike su una strada carrabile pochissimo frequentata. Prenderemo alcune scorciatoie attraverso la giungla per raggiungere Kartike. Da qui si gode di una splendida vista sul villaggio vicino e sulle case tipiche della zona. Dal villaggio di Kartike saliremo dolcemente fino al villaggio di Singane, a 6 km dall'inizio, dove si trovano alcune case da tè. Ci fermeremo qui per una pausa tè. Da qui proseguiremo per Jhapre sulla pista per jeep prendendo ancora qualche scorciatoia. Jhapre è un altro bellissimo paesino sul crinale con una vista ancora più ravvicinata delle montagne.

Oggi soggiorneremo all'Everest View Point Home stay gestito da una famiglia Magar. Questa Guesthouse si trova proprio di fronte al monastero locale, che è il centro del villaggio da centinaia di anni.

Distanza totale: 12 km

Non ci sono dislivelli significativi.

GIORNO 7 JHAPRE – PIKEY BASE (TREK)

Dopo la colazione mattutina e l'osservazione della Puja (preghiera) nel monastero locale da parte dei monaci, inizieremo a dirigerci verso la base di Pikey. Da Jhapre saliremo con calma attraverso molti sentieri nella foresta per raggiungere la cima della cresta (Lhamuje Danda/Hill) e fermarci per una pausa tè a Bhulbhule. Qui c'è solo una casa da tè di proprietà di una famiglia Sherpa.

Dopo la pausa tè, prenderemo il crinale della collina di Lhamuje, con la splendida vista del



Monte Everest e di molte altre montagne e del Pikey Peak-I e II.

Costeggeremo molti Mani Walls (antichi muri che raccolgono le preghiere dei pellegrini e dei carovanieri scolpite nella roccia), alcuni antichi ripari abbandonati dai pastori di yak in luoghi diversi tra Jhapre e la base del Pikey e soprattutto tre bellissimi Stupa.

Alla fine della giornata saliremo per 2 km e cammineremo in piano per 1 km per raggiungere la guest house per la notte.

Pernotteremo in una guest house locale di proprietà di un'altra famiglia Sherpa alla base del Pikey.

Distanza totale - 12 km

Dislivello - 800 m - pranzo al sacco

GIORNO 8: BASE PIKEY (3730m) - PIKEY PEAK (4065m) – LAMJURA (3480m) (TREK)

Dopo la colazione mattutina, inizieremo a salire i gradini di pietra verso il Pikey Peak. La salita dura circa 2 km dalla guest house e richiede 1 ora di tempo, comprese alcune pause lungo il percorso per riprendere fiato e osservare il panorama.

Il picco Pikey si trova a 4065 m sul livello del mare e offre una vista a 360 gradi dalla sua cima.

Da qui si vedono il monte Everest e altre montagne.

Ci prenderemo tutto il tempo necessario per goderci la cima e il panorama e poi cominceremo la discesa nel versante opposto.

Dopo aver camminato per circa 1 km, arriveremo tra il Pikey peak-1 e il Pikey peak-2. Da qui inizieremo a scendere verso un altro villaggio chiamato Jasmane Bhanjyang dove ci fermeremo per una pausa. Dopo la pausa tè/snack ci aspetta un'altra salita, l'ultima della giornata.

Seguendo i gradini di pietra in salita per 3 km raggiungeremo la cima del crinale chiamato Pabu Danda.

Pabu Danda è un'area aperta e pianeggiante in posizione dominante ed è un'altra bella posizione per riposarsi e accomiarsi dall'Himalaya prima di cominciare a riscendere verso il fondovalle.

Da qui cammineremo per altri 3 km per raggiungere il nostro rifugio per la notte alla base del passo Lamjura.

Pranzo, e poi pomeriggio libero per esplorare in autonomia i dintorni del passo

Pernotto presso Guest House locale

Sviluppo 12 km 300 D+ 400 D-

GIORNO 9 LAMJURA (3480M) – LAMJURA PASS (3500M) – JUNIBESI (2820M) (TREK)

Dopo la colazione, si camminerà per circa 1,5 km fino al passo (Lamjura pass), da dove si potrà ammirare una vista mozzafiato del villaggio di Taktor. Taktor è un altro piccolo villaggio sulla strada per Junibesi con un piccolo monastero e case da tè in stile nepalese e case locali con colori lucidi e brillanti nelle pareti e stanze ondulate di colore verde.

Cammineremo per altre due ore fino a raggiungere il villaggio di Junbesi. La prima vista del villaggio di Junbesi dal sentiero è mozzafiato: si vede la cima del Numbur (6958m) stagliarsi sopra al villaggio.

Distanza totale: 9 km

Perdita di altitudine: -1340 m

Pranzo al sacco



ostello responsabile

GIORNO 10 ESPLORAZIONE DI JUNBESI E DEI SUOI MONASTERI BUDDISTI (TREK)

Un altro grande punto di forza di questo viaggio è la possibilità di soggiornare e trascorrere una giornata a Junbesi per esplorare gli antichi monasteri e il villaggio locale.

Monastero di Junbesi

Cominceremo con quello al centro del villaggio, che si suppone sia il più antico di questa regione montuosa. Tutte le pareti interne sono dipinte (Thankas) e al centro c'è un'enorme statua antica di Buddha con altre due statue ai lati, tra cui Padmasambhava.

Si dice che questo monastero abbia più di 400 anni. Qui la comunità buddista organizza ogni anno il proprio festival Sherpa, chiamato Dumje festival.

Monastero di Thupten Choling

Un altro punto saliente della giornata è la camminata verso nord attraverso il villaggio/valle di Mopung per raggiungere un altro bellissimo insediamento di rifugiati tibetani con un famoso monastero chiamato Thupten Choling. Potremo visitare il monastero e ci verrà offerto del tè e probabilmente (dipenderà dall'orario del nostro arrivo) il pranzo nel monastero.

Il monastero diventò famoso all'inizio degli anni 60 quando, il noto Lama Trulsik Rinpoche fuggì da Rongbuk Gompa in Tibet verso la regione del Khumbu durante l'invasione cinese del Tibet nel 1959, seguito da un gruppo significativo di seguaci, tra cui molte monache e monaci. Il famoso Trusilk trascorse diversi anni risiedendo a Chiwong e in altri monasteri mentre aspirava a tornare in Tibet. Infine, nel 1968, Rinpoche costruì Thupten Choling in una proprietà donata vicino a Junbesi. Il monastero dovette essere costruito con grande fretta perché iniziò a cadere a pezzi già negli anni Novanta. Rinpoche considerava il luogo come un ritiro temporaneo e continuava a pensare che lui e i suoi seguaci sarebbero potuti tornare in patria. Tuttavia, quando il dominio cinese sul Tibet si consolidò e ai leader buddisti fu vietato di uscire dal Tibet, Rinpoche decise di stabilire la sua residenza permanente a Thupten Choling nel 2001.

Visiteremo anche il **Centro di studi buddisti Himalayan Sherpa Nyingma**, che si trova lungo la strada e che è possibile visitare se la scuola è aperta.

Rientro alla guest house dopo una lunga giornata di visite eccezionali per farci coccolare da una cena attorno al focolare.

Totale percorso a piedi: 12 km

Dislivello non presente

GIORNO 11: JUNBESI-FAPLU (TREK)

Oggi avremo due opzioni. Camminare fino a Faplu per circa 4 ore sulla pista per jeep, dove si vedono spesso jeep, trattori e moto, oppure prendere una jeep da Junbesi per 10 km fino a Faplu nel pomeriggio e trascorrere il pomeriggio a Faplu, che è un bel villaggio (città di montagna) con case utilizzate in passato dai carovanieri e dagli allevatori di Yak.

Distanza 10 km

Camminata-4 ore con diverse pause

Guida-1 ora

GIORNO 12: FAPLU-BHAKTAPUR

Oggi dopo la colazione, inizieremo il viaggio di ritorno verso Kathmandu. Ci vorranno circa 8 ore di guida per arrivare a Bhaktapur, che raggiungeremo in serata. Arrivo a Kathmandu nel tardo pomeriggio, trasferimento in hotel a Bhaktapur. Relax e passeggiata per sgranchirsi le gambe dopo un lungo transfer in auto.



Cena e pernottamento in hotel presso Hotel Khwapa Chen a Bhaktapur

GIORNO-13 THAMEL – KATHMANDU DURBAR SQUARE

Dopo un viaggio così intenso avremo un po' di tempo per completare in autonomia la visita del quartiere di Kathmandu che è famoso per tutti i turisti, Thamel, il grande bazar, il crocevia di tutte le spedizioni alpinistiche, ma anche il quartiere che più risente della velocissima urbanizzazione della città e che ospita il più grande numero di locali notturni (non tutti proprio così raccomandabili) della città.

Senza dubbio il quartiere dove completare l'ultimo shopping prima di rientrare.

Pernottamento a Thamel, hotel Yambu.

GIORNO 14: PARTENZA PER L'ITALIA.

GIORNO 15: ARRIVO IN ITALIA

NB: le informazioni riportate potrebbero subire variazioni. Eventuali modifiche e/o aggiornamenti saranno forniti in fase di iscrizione.

SCHEDA TECNICA DEL VIAGGIO:

VITTO E ALLOGGIO

Pernottamenti per lo più in camera doppia in alberghi semplici, puliti e confortevoli, strutture in genere piccole e sostenibili. In ogni caso, è necessario un po' di spirito di adattamento.

La cucina nepalese porta le tracce del crocevia di migrazioni, religioni, pellegrinaggi che caratterizzano tutta la storia di questo Paese, nonostante la cultura del cibo è semplice e i piatti sono gustosi e sani. Il piatto più comune è il Dhal Bat, (lenticchie e riso) che viene declinato in base alle stagioni con salse e accompagnamenti differenti. Assaggeremo anche leccornie come i Mo-Mo, involtini di pasta ripieni di verdure o carne stufati a vapore, o altre zuppe o preparazioni tipiche dell'Himalaya con evidenti influenze indiane. Ceneremo principalmente in guest house semplici ma che preparano il cibo sempre fresco. In alta montagna la scelta non è sempre varia ma vi stupirete di cosa riescono a preparare quei cuochi a 4000 metri in valli in cui non cresce quasi nulla. Le porzioni invece sono sempre abbondanti, pensate per gente di montagna con una forte attività fisica quotidiana. In qualche occasione bisognerà mangiare pranzo "al sacco", altre volte sarà il gruppo a decidere. Le condizioni igieniche sono buone, ma è tassativo evitare frutta e verdura crude soprattutto dove non ci sia acqua corrente. La cucina tradizionale non prevede molta carne nei menù, quindi i vegetariani troveranno grande soddisfazione, essendo le verdure cotte sempre previste ad accompagnare i piatti principali. I legumi ci sono spesso, e vengono cucinati a lungo e in salse speziate dal sapore forte. In ogni caso avvertite l'agenzia se prediligete un'alimentazione senza carni o speciale.

TRASPORTI

Minibus private o 4x4 negli spostamenti a Kathmandu e interni per raggiungere la partenza del trek.

CLIMA

Il clima del Nepal è spesso vittima di un'idea sbagliata che ci siamo fatti negli ultimi 30 anni: vedendo di questo paese solo le immagini delle grandi spedizioni alpinistiche, l'idea comune è che il Nepal sia tutto montagnoso e freddissimo, ma non è così, anzi!



ostello responsabile

Il Nepal ha un clima tropicale, e segue il regime dei monsoni. Certo, gli "ottomila" ci sono e influiscono sul clima: la sera quando si sta nelle prossimità delle montagne può fare molto freddo appena scende il sole, ma durante il trek anche a 4000m se c'è il sole è caldo, e se non c'è troppo vento si può camminare in maniche corte.

La Kathmandu valley sta tra 1200 e 1500m. di altitudine e di giorno in città può fare molto caldo, ma la sera è sempre fresco ed è meglio avere una giacca.

In montagna, sopra i 2500m di notte e al mattino può fare freddo: è dunque consigliabile portarsi un indumento pesante (pile pesante o piumino leggero). E' bene portare con sé tutto il necessario per difendersi da sole e caldo (cappellino, occhiali da sole, creme protettive, creme idratanti, acqua in bottiglia o borraccia da avere sempre con sé, eventuali sali minerali, integratori...), così come dal freddo (usare sempre le coperte di notte, portare calze pesanti, maglione, pantaloni più pesanti e se si soffre il freddo in testa anche un bel cappello che protegga anche dal vento!)

ALTITUDINE ED EQUIPAGGIAMENTO

Un viaggio in Nepal che preveda un trek vi porterà comunque sempre oltre i 3000-3500m la quota che rappresenta la soglia oltre cui è possibile si manifestino i primi sintomi del malessere causato dall'altitudine. Questi sono causati dalla rarefazione dell'ossigeno nell'atmosfera e dal cambiamento della pressione atmosferica, ma soprattutto dallo stato generale di chi sale e dalla velocità con cui si sale in quota. Le altitudini che raggiungeremo durante questo trek non superano i 3950 mt e quindi non prevedono nessuna prescrizione particolare, se non il buon senso di non arrivare in quota troppo velocemente e di usare il buon vecchio principio di "camminare in alto ma dormire in basso" ossia di fare anche escursioni a quote elevate ma cercare di dormire nel punto più basso possibile per dare al corpo tutto il tempo durante la notte per riassetare il suo funzionamento generale.

Potrebbero esserci delle persone che si sentiranno un po' "frastornate" sopra i 3500m, è normale e in poco tempo, se non ci sono problemi più gravi di natura cardiaca, ad esempio, i sintomi passano. L'importante è non sottovalutare nessun sintomo, parlare con la guida, che deciderà che provvedimenti prendere.

Per questo ognuno dovrà essere sicuro di non soffrire di gravi problemi cardiaci prima di partire.

Per la partecipazione è richiesta una buona forma fisica, un buon allenamento e l'abitudine a coprire distanze medio lunghe a piedi per più giorni consecutivi. Si tratta di un tracciato semplice e lo faremo con più soste e senza nessuna fretta ma la quota potrebbe giocare a sfavore di chi non si sia mai sperimentato sopra i 2800-3000 mt.

E', quindi necessario essere abituati a camminare in montagna, su terreno scosceso, saper gestire le proprie energie e avere una buona capacità di sopportare la fatica.

Non è necessario nessun tipo di equipaggiamento particolare o alpinistico, però essendo un trek di più giorni in una zona remota e con un clima molto variabile servono gli accessori base di ogni buon trekker:

- scarpe da trekking comode e testate
- zaino da min 20l max 30l
- pantaloni e abbigliamento in tessuto traspirante e che asciughi velocemente (un paio leggeri per il fondo valle e un paio più pesanti per il trek)
- una giacca antivento e antipiovvia
- dell'intimo traspirante e caldo
- un piumino leggero o una giacca in pile pesante da mettere sotto l'antivento
- dei guanti
- un berretto antivento



- calzini di ricambio solidi e caldi
- una lampada frontale



DOCUMENTI E SALUTE

Il passaporto deve essere in corso di validità (almeno per i 6 mesi successivi al giorno della partenza). VISTO OBBLIGATORIO.
Non ci sono vaccinazioni obbligatorie.

COSTI DELLA PROPOSTA:

Partenza del 15/11/23

Quota volo: a partire da 1075 euro, quota comprensiva di tasse e diritti.

Attenzione le tasse aeroportuali potrebbero cambiare per cui l'ammontare esatto verrà comunicato al momento dell'iscrizione.

QUOTA VIAGGIO VOLO ESCLUSO: 2020 euro (base 10 persone)

Supplementi:

piccolo gruppo partenza in 8/9 viaggiatori: 190€ a persona

Il supplemento per "piccolo gruppo" verrà rimborsato o scalato dal saldo al raggiungimento del minimo di partecipanti.

Camera singola: 150 €

NOTA BENE: il programma ed i costi possono variare in base alla singola data di partenza per cui per ogni partenza faranno fede programma e costi inviati al momento dell'iscrizione.

LA QUOTA COMPRENDE (programma base di 15 giorni):

- Quota di iscrizione; assicurazioni: polizza Assistenza alla Persona, Spese mediche, Bagaglio e Annullamento.
- Mediatore culturale in lingua italiana, suo compenso, rimborso spese e volo aereo.
- Visita guidata della città di Kathmandu;
- Tutti gli ingressi durante le visite turistiche a Kathmandu;
- Trasferimenti da e verso l'aeroporto. Tutti i trasporti locali via terra in Nepal (minibus e auto 4x4);
- Pernottamento e colazione in hotel a Kathmandu servizio Bed&Breakfast, 2 notti di pernottamento in villaggio con cena a base di prodotti locali;
- Tutti i pernottamenti e i pasti durante il trek, tè, caffè; docce calde;
- Compenso e rimborso spese guida locale con esperienza internazionale nei trek, compenso e rimborso spese per i portatori;
- Kit pronto soccorso;
- Permessi trekking nelle zone che lo richiedono (TIMS Trekker information management system);
- Quota di solidarietà per lo sviluppo di progetti locali (70 euro)



LA QUOTA NON COMPRENDE:

Tutti i pasti non inclusi in programma le bevande ai pasti e fuori pasto.

Il VISTO, il volo aereo internazionale, eventuali attività non previste, lavanderia, mance ed extra personali.

Qualsiasi altra spesa non menzionata nella sezione "Il prezzo include",

Quota consigliata per spese in loco circa € 100,00 / 150,00

ASSICURAZIONE INCLUSA NEL PACCHETTO:

Assistenza alla Persona, Spese Mediche, Bagaglio ed Annullamento.

I nostri viaggi sono coperti da polizza ERGO (Polizza n. 69180175-PV19), compagnia specializzata nelle coperture assicurative del turismo. Le garanzie considerate dalla suddetta polizza sono "Assistenza alla persona", "Spese mediche", "Bagaglio" e "Annullamento" con i seguenti massimali per assicurato:

-Garanzia Assistenza in viaggio: specifici per prestazione come da dettaglio riportato nella Polizza

-Garanzia Rimborso Spese Mediche: Italia 1000 euro, Europa 10.000 euro, Mondo 30.000 euro-Garanzia Assicurazione Bagaglio: Italia 500 euro, Europa 1000 euro

-Garanzia Assicurazione Annullamento Viaggio: Costo totale del viaggio (fino a 10.000 euro per persona)

La polizza inclusa nel pacchetto, prevede le garanzie Assistenza, Rimborso Spese Mediche e Annullamento anche in caso di malattia da Covid-19 .

Le relative condizioni sono contenute nel DIP (Documento Informativo Precontrattuale) pubblicato sul nostro sito all'indirizzo:

https://www.viaggisolidali.it/wp-content/uploads/2020/12/assicurazioni-viaggiatore_-NEW-_04dic20.pdf

Per chi ne facesse richiesta è possibile sottoscrivere una polizza integrativa scegliendo fra prodotti dei gruppi AXA, IMA ASSISTANCE e ALLIANCE ASSISTANCE.