

NEPAL: Namaste!

Da Kathmandu al Langtang: in punta di piedi sul tetto del mondo

Viaggio di gruppo: Id368_20
Durata: 14 giorni/13 notti

Date di viaggio:

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 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 **dei popoli 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

Jwaladevi United Club.

Durante il viaggio avremo modo di conoscere e visitare i progetti di un'associazione di volontariato completamente nepalese. Gli stessi membri dell'associazione ci ospiteranno per una notte nelle loro case in modo da farci vedere un breve spaccato della vita nepalese. Fondata nel 2010 nel comprensorio di Kirtipur (periferia di Kathmandu) opera in modo autonomo sul territorio del villaggio e dei dintorni gestendo una serie di attività di supporto e miglioramento sociale a favore degli abitanti della zona in cui opera.

L'associazione è attiva principalmente con campagne di sensibilizzazione contro la produzione e il consumo di droghe, a favore della donazione del sangue e alla gestione comunitaria delle risorse idriche e forestali. Al momento è principalmente impegnata in un progetto di illuminazione pubblica solare e nel supporto di un punto medico per le emergenze locali. Durante la visita all'area di Jwaladevi, avremo modo di vedere e testimoniare l'operato dell'associazione che sta lavorando in partenariato con le istituzioni locali su diversi fronti e che riesce ad autofinanziarsi nei modi più diversi per poter rispondere alle esigenze del territorio. Avremo inoltre modo di farci raccontare direttamente dai soci del terremoto e dell'emergenza sociale che ne è derivata.

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° giorno: ITALIA – KATHMANDU

Partenza con volo di linea e scalo.

2° giorno: KATHMANDU

Arrivo a Kathmandu, trasferimento in hotel a Bhaktapur. Relax e passeggiata esplorativa al 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. Cena e pernottamento in Hotel.

Pernottamento presso Hotel Khwapa Chhen in Bhaktapur.

3° giorno: KATHMANDU e KATHMANDU VALLEY

Visita ai 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 aver messo in sicurezza questo inestimabile patrimonio dell'Umanità e un piccolo ma importante aiuto può essere dato dai turisti che visitano le aree monumentali pagando il semplice biglietto di ingresso e stimolando l'indotto dato dalla numerosa frequentazione turistica di queste aree.

Negli ultimi viaggi siamo stati testimoni di uno immenso sforzo per la ricostruzione delle aree monumentali che in alcuni luoghi ha già ridato vita alle bellezze della città prima del terremoto.

Visita al 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 antica e più alta del mondo (leggermente danneggiata dal terremoto ma ancora tutta visibile). A Bakhtapur visiteremo poi 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. Cena libera.

4° giorno: KATHMANDU-JWALADEWI

Mattinata e pomeriggio di visita libera a Thamel, per acquisti e shopping nel quartiere o nelle aree limitrofe. Preparazione per il trek (sistemazione dei bagagli, preparazione degli zaini, ecc.).

Cena e pernottamento in guest house locale.

5° giorno: KATHMANDU-SAPRUBESI (1500mt)

Trasferimento in jeep (7-8 ore) attraverso la regione dell'Helambu, la regione direttamente a Nord di Kathmandu: attraverseremo quest'area abitata dalla popolazione Tamang (che rientra già fra quelle popolazioni che pur vivendo in Nepal hanno già usanze e costumi Tibetani).

L'Helambu è famoso per le sue foreste e per la presenza massiccia di fauna selvatica; è comunque una zona di contadini e nelle soste, (alcune di queste forzate per ottenere i permessi di ingresso nel parco Nazionale), avremo modo di vedere decine di instancabili contadine raccogliere gli ultimi prodotti dei loro orti a terrazze prima dell'inverno. Appena arrivati ci sposteremo subito a Tiwari (circa 35' a piedi) per la cena e il pernottamento in modo da essere pronti per la salita del giorno successivo.

6° giorno: TIWARI – LAMA HOTEL (1510 – 2560 mt) 6-7 ore

Primo giorno di trek salita non impegnativa ma lunga tra lussureggiante vegetazione e piccoli villaggi di contadini, seguiremo la valle del Langtang Khola e attraverseremo numerosi ponti sospesi passando da un lato all'altro del fiume e attraversando boschi di rododendro e quercia. Lungo il percorso si trovano piccole sorgenti calde e avremo modo di fare una pausa per il pranzo nel piccolo insediamento di Bamboo. Dopo pranzo l'ultima salita piuttosto ripida ma non troppo lunga ci farà arrivare a Lama Hotel, dove

avremo modo di riposarci prima di cena. Pernotto in piccola guest house.

7° giorno: LAMA HOTEL – MUNDU (2560- 3410 mt) 7-8 ore

Secondo giorno di trek verso Mundu, ormai usciti dal limite della vegetazione passeremo dalla foresta alla zona arida di alta montagna, e cominceremo a vedere i primi panorami mozzafiato sui ghiacciai del Langtang e soprattutto numerose cascate che si sviluppano fino a chiudere il passaggio della strada durante la stagione dei monsoni, incontreremo molti ripari di pastori e forse anche qualcuno che sta ancora scendendo dai pascoli più alti dopo l'estate.

La vista dei primi ghiacciai della catena del Langtang accompagna questa giornata.

Durante la salita raggiungeremo il villaggio di Lantang, forse uno dei villaggi che più ha sofferto degli effetti del terremoto del 2015, avremo modo di fermarci a fare una pausa prima di affrontare l'ultima breve salita fino a Mundu, che è famosa per la presenza di uno dei più grandi Mani Walls del Nepal: muri costruiti con pietre su cui vengono scolpiti i mantra più disparati (principalmente variazioni sul più famoso "ohm mani padme ohm" che è il mantra fondamentale del buddismo tibetano. Queste pietre venivano e vengono poste come ex voto durante le traversate dei pellegrini, dei mandriani o dei viaggiatori fino a costruire veri e propri muri che segnano il passaggio genti da migliaia di anni.

8° giorno: MUNDU-KYANJING GOMPA (3410-3817mt) 2 ore

Terzo e ultimo giorno di salita verso Kyanjing Gompa il punto più alto del nostro percorso, che ci porta al cospetto del Gompa di Kyankjing, posto in posizione dominante sulla valle. I Gompa sono monasteri afferenti al buddismo Tibetano dove tradizionalmente risiedevano i Lama, monaci e guide spirituali delle comunità locali, questo Gompa è stato fortemente danneggiato dal terremoto e ora è in restauro. L'ultimo tratto di sentiero prima del più importante tempio della regione è costellato di mulini ad acqua, ruote di preghiera e pietra scolpite, nonché di centinaia di bandierine di preghiera. Dopo una dovuta sosta di acclimatamento potremo scegliere se riposare per il resto del pomeriggio o provare a salire su una piccola cima che sovrasta il monastero ed arrivare alla quota di 4300 mt, il Kyangjing -Ri. Dalla cima il panorama sui ghiacciai del Langtang Himal (7300 mt), con le loro immense seraccate è meraviglioso. Nel pomeriggio rientro alla guest house vicino al monastero e riposo, cena e pernotto in guest house.

9° giorno: KYANJING GOMPA – MUNDU

Giornata di rientro verso Mundu, un cammino lento per goderci in pieno il paesaggio e la pace di un monastero buddista. Pernottamento e cena presso guest house a Mundu

10° giorno: MUNDU- LAMA HOTEL

Ripercorreremo i nostri passi verso il punto di partenza del trek, recuperando forze e soprattutto pezzetti di panorama che ci eravamo persi durante la salita.

Pernottamento e cena al Lama Hotel, dove avremo modo di riposarci prima di cena.

11° giorno: LAMA HOTEL – SYABRUBESI – KATHMANDU (4-5 ore cammino, 5 ore trasferimento)

Ultimo giorno di cammino in cui di fatto cercheremo di arrivare il prima possibile

(partendo molto presto al mattino) alla base di partenza del trek per recuperare velocemente le jeep e rientrare a Kathmandu.
Pernottamento in guest house.

12° giorno: KATHMANDU visita ai monumenti della città

Ultimo giorno di visita, con guida, ai principali luoghi di interesse storico e monumentale della città, Swyambhunath (tempio delle scimmie) Kathmandu Durbar Square, e l'antica città di Patan.

In serata cena in uno dei ristoranti tipici del centro di Thamel e pernottamento presso Hotel Yambu.

13° giorno: KATHMANDU Giorno libero

Giornata libera per completare autonomamente la visita di Kathmandu, o per fare l'ultimo shopping.

In serata cena in uno dei ristoranti tipici del centro di Thamel e pernottamento presso Hotel Yambu.

14° giorno: rientro in Italia

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. Avremo la bella possibilità, inoltre, di dormire nelle abitazioni private dei soci dell'associazione di volontariato di cui visiteremo i progetti nelle vicinanze di Kathmandu: sono abitazioni semplici ma davvero accoglienti.

La cucina nepalese porta le tracce del crocevia di migrazioni, religioni, pellegrinaggi che caratterizzano tutta la storia di questo Paese; ciononostante 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.

TRASPORTI

Minibus privato negli spostamenti a Kathmandu e interni per raggiungere la partenza del trek.

CLIMA (STAGIONALE) E AMBIENTE NATURALE

Il clima del Nepal è spesso oggetto del fraintendimento nato vedendo di questo paese : solo le immagini delle grandi spedizioni alpinistiche: l'idea comune è quindi che il Nepal sia un Paese interamente montuoso e freddissimo. Non è così, anzi!

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 1500 m. di altitudine: di giorno in città può fare molto caldo, ma la sera è sempre fresco ed è meglio avere una giacca.

In montagna, sopra i 2500 m. di notte e al mattino può fare freddo: è dunque consigliabile portarsi un indumento pesante (pile pesante o piumino leggero). È 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 prevede un trek vi porterà comunque sempre oltre i 3000-3500 m., quota che rappresenta la soglia oltre cui è possibile si manifestino i primi sintomi del malessere causato dall'altitudine. Questi sono dovuti alla rarefazione dell'ossigeno nell'atmosfera e al cambiamento della pressione atmosferica, ma soprattutto allo stato generale di chi sale e alla 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.

Non è richiesta per il trek nessuna preparazione particolare, è un tracciato semplice, solo in un giorno di trek dovremo coprire un dislivello importante di quasi 900m ma lo faremo con più soste e senza nessuna fretta. Ovviamente è necessario essere abituati a camminare in montagna, su terreno scosceso, saper gestire le proprie energie e avere quel minimo di rapporto positivo con la fatica che si fa nel salire.

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 30l max 45l

- 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 antipioggia
- 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

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 VIAGGIO:

Quota volo: da 1250 euro, quota indicativa da Milano Malpensa comprensiva di tasse e diritti: l'ammontare esatto verrà comunicato al momento dell'iscrizione.

Quota viaggio: 1870 euro (base 10 persone)

Supplementi:

piccolo gruppo partenza in 8/9 viaggiatori: 130 euro per persona

piccolo gruppo partenza in 6/7 viaggiatori: 190 euro per persona

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

LA QUOTA COMPRENDE: (programma base di 14 giorni)

Quota di iscrizione; assicurazioni: polizza Assistenza alla Persona, Spese mediche, Bagaglio ed Annullamento. Mediatore culturale in lingua italiana, suo compenso, rimborso spese e volo aereo.

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 B&B, 2 notti di pernottamento in villaggio con cena a base di prodotti locali. Entrate e tasse per gli ingressi alle zone monumentali di Kathmandu.

Tutti i pernottamenti e i pasti durante il trek, guida locale con esperienza internazionale nei trek, compenso e rimborso spese per i portatori.

Pasti, bevande, pernottamenti, assicurazione, compenso, trasporti e tasse locali per la guida nepalese e accompagnatore in lingua italiana.

Permessi trekking nel Langtang National Park (TIMS Trekker information management system)

Quota di solidarietà per lo sviluppo di progetti locali (70 euro)

LA QUOTA NON COMPRENDE:

IL VISTO. Le bevande, i pasti non previsti alla voce: la quota comprende. Entrate ai musei della città di Kathmandu, eventuali mance.

Spese in loco: €50,00/80,00 circa

- pranzi e cene a Kathmandu

- tutte le bevande
- entrate ai musei della città di Kathmandu
- eventuali mance

NOTA. La cifra indicata è dedotta dalle informazioni ricevute dai nostri referenti locali e può essere soggetta a variazioni legate alle mutate condizioni economiche del paese.

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 Globy di Allianz Assistance.