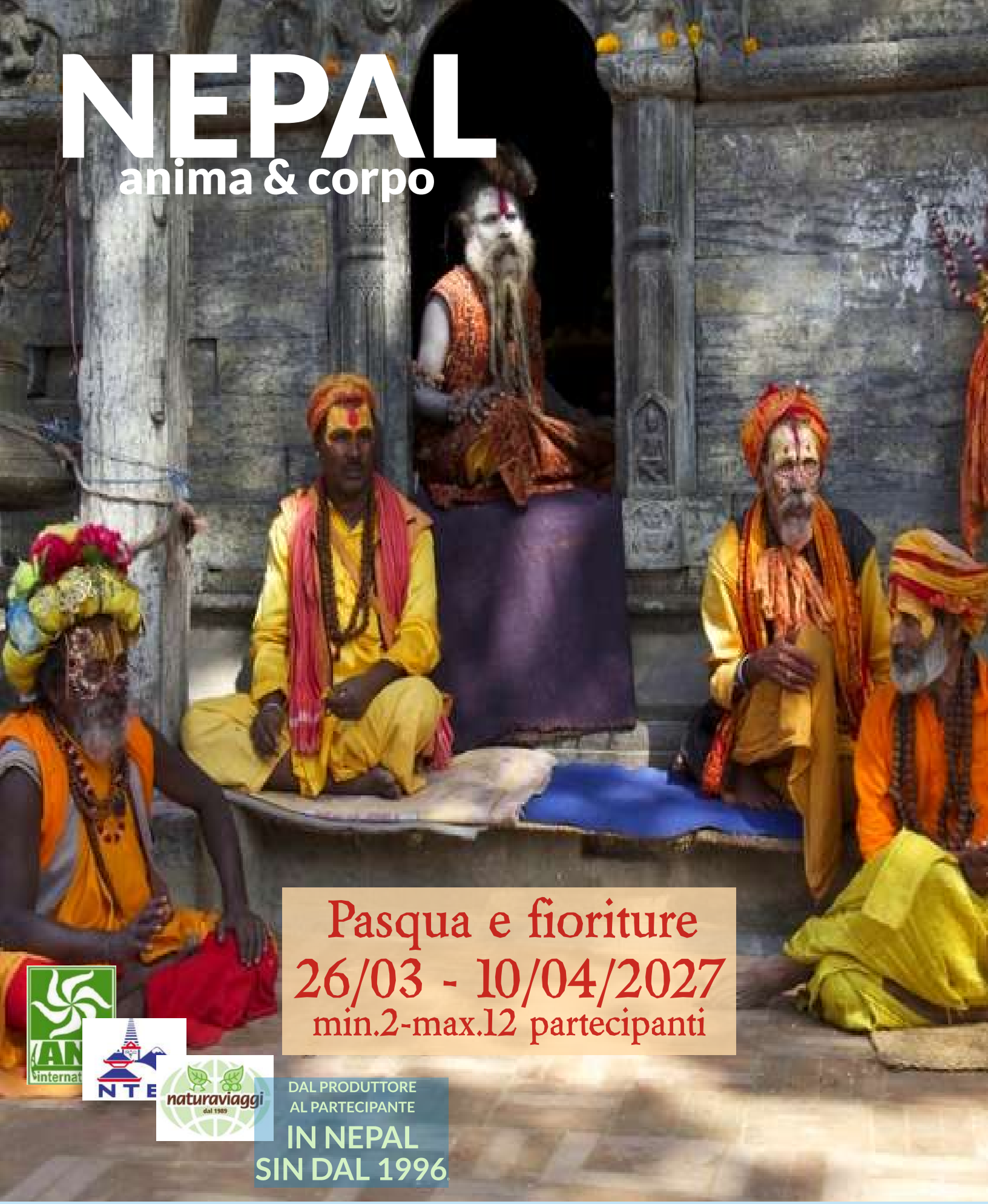


NEPAL

anima & corpo

Pasqua e fioriture

26/03 - 10/04/2027

min.2-max.12 partecipanti

DAL PRODUTTORE
AL PARTECIPANTE

IN NEPAL
SIN DAL 1996

http:www.naturaviaggi.org Email: info@naturaviaggi.org tel.Sede: 0039 0586 863525
NATURAVIAGGI- AdV & T.O. - Lic.Dir.Tec. nr.3062 del 05.06.01- Sede: Via di Quercianella 110 – 57128, Livorno ITALY
NATOURS e YOU AND NATURE, sono marchi di *NATURAVIAGGI* s.r.l. -p.iva01913420491 cell/WA348 1121012

Namaste! ..... un sorriso, il saluto

Questo sarà sicuramente il primo "suono" che percepiremo, in Nepal. Ed è con questo saluto dal profondo significato che ci muoveremo in punta di piedi, percorrendo questa terra cosi arcaica.

La formula del viaggio è strutturata per garantire al partecipante un servizio di assistenza completo e permettergli di godersi a pieno i contenuti di questo meraviglioso programma. Tra turismo nei siti UNESCO e due esaustivi trekking nel pieno dei Parchi Nazionali dell'Himalaya, questo programma ha tutte le caratteristiche per essere quello più indicato per un primo approccio al Nepal.

Il nostro partner locale in lingua italiana e inglese, le qualifiche tecniche e culturali che garantiamo in questo tour, la personalizzazione e i servizi privati contemplati, rendono unico nel suo genere questo viaggio, frutto di anni di esperienza e gioie condivise assieme ai nostri ospiti partecipanti.

Katmandu e Pokhara, e relativi dintorni rappresentano per ogni viaggiatore due aree storiche himalayane irrinunciabili. Cosi come i trekking: nell'area di confine con il Tibet nell'Helambu/Lantang e nell'area maestosa dell'Annapurna, rappresentano a tutti gli effetti altri must imperdibili in un viaggio in Nepal.

Abbiamo racchiuso e ottimizzato il meglio del Nepal in questo programma, che produciamo, vendiamo e accompagniamo con passione e soddisfazione da oltre 30 anni. Il tour si svolge durante la primavera, in coincidenza con le festività italiane della Pasqua e il Capodanno Nepalese, se poi aggiungiamo la primavera himalayana con le fioriture delle foreste dei Rododendri, allora abbiamo raggiunto il massimo



il 'NOSTRO' NEPAL con GUIDA in Italiano



ETNIE



RELIGIONI



MISTICISMO



HIMALAYA



CIVILTA'



NATURA

PROGRAMMA DI MASSIMA

1°g V 26/3/27: Volo serale dall'Italia, destinazione finale **Katmandu** scalo intermedio. **FB/aereo**
2°g S 27/3/27: Arrivo a **Katmandu** pomeriggio, transfert in Hotel e visita breve della città. **Htl/colazione**
3°g D 28/3/27: PASQUA a **Katmandu visita alla città e dintorni con guida e** pullmino privato. **Htl/colazione**
4°g L 29/3/27: 1°g trekking, **Transfer verso Tibet,** Katmandu–Kakani 2100mt. FB/Lodge
5°g M 30/3/27:-2° g trekking da **Kakani – Sermathang** -2610 mt. **FB/trek/Lodge**
6°g Me 31/3/27: 3° g trekking, **Sermathang – Ciomotang** (Choyomothhang) 3090 mt. FBtrek/Lodge
7°g G 01/4/27: 4°g trekking, Chyomothhang – **salita Picco Ama Yangri 3710mt.-Tarkeghyang.** FBtrek/Lodge
8°g V 02/4/27: Tarkeghyang a Katmandu jeep private via **Timbu, Melamcipul B.Jaharsing, Pauwa e Sank.** Htl/HB
9°g S 03/4/27: Kathmandu visita città e dintorni con guida e pullmino privato. Htl/colazione
10°g D 04/4/27: 1°g trekking **Annapurna, volo a Pokhara** 823 mt e trekking a Ulleri 2050 mt. FBtrek/Lodge
11°g L 05/4/27: 2°g trekking **Annapurna, da Ulleri a Ghorepani** 2.750 mt. FBtrek/Lodge
12°g M 06/4/27: 3°g trekking **Annapurna, da Ghorepani a Chuile** con alba a Poon Hill: FBtrek/Lodge
13°g Me 07/4/27: 4°g trekking **Annapurna, Chuile, Ghandruk** 1940mt. transfert a Pokhara
14°g G 08/4/27: Visita Pokhara, museo 8000 Himalaya volo pomeriggio su Katmandu. Htl/colaz.
15°g V 09/4/27: Katmandu visita città e dintorni e v**olo serale con scalo tecnico, destinazione finale Italia.**
16°g S 10/4/27: Arrivo in Italia da Kathmandu, con scalo tecnico. in Italia mattina. FINE TOUR.



Quota di partecipazione

euro **2700/pers.** **min 2 e max 14 partecipanti**

da nr.8 partecipanti è compreso anche un accompagnatore dall'Italia

stesso costo dal 2024

DAL PRODUTTORE AL PARTECIPANTE

IN NEPAL SIN DAL 1996

LA QUOTA COMPRENDE

n.2 voli interni : Katmandu – Pokhara A/R.

n.3 visite con la nostra guida in italiano e minibus Katmandu e dintorni come da programma.

n.1 visita con la nostra guida in italiano e minibus Pokhara e dintorni come da programma.

n.2 transfert con mini bus o jeep, via terra privato A/R Katmandu-Helambu, 1° trekking.

n.2 transfert con mini bus o jeep, via terra privato A/R Pokhara-area Annapurna 2°trekking.

n.4 Servizio di pensione completa (in Lodge/albergo in camere doppie) 1°trekking area Helambu .

n.3 Servizio di pensione completa (in Lodge/albergo in camere doppie) 2° trekking area Annapurna.

n.1 Trattamento di Mezza pensione in Hotel 3 stelle (camere 2 posti letto con bagno privato) a Pokhara.
(singola su richiesta con largo anticipo, per verifica disponibilità e costo)

n.4 Trattamenti pernottamento e colazione in Hotel 3 stelle (camere 2 posti letto con bagno privato) a Katmandu.
(singola su richiesta con largo anticipo, per verifica disponibilità e costo)

Tutti i Transfert da e per aeroporto Katmandu e Pokhara – Hotel A/R con minibus privato.

Trasporto e gestione bagagli intero soggiorno sia città che trekking.

n.1 Guida GAE/mediatore culturale, direttamente dall'Italia intero tour *con numero minimo di 8 partecipanti.*

Referente locale guida in italiano/inglese, licenza governativa con Staff locale: traduttori, portatori bagaglio e assistenza, tutti professionisti e regolarmente assicurati .

Permessi trekking aree naturalistiche Parco Helambu/Lantang e area Annapurna.

Buona parte delle tasse governative locali ingresso Parchi.

Permessi di ingresso aree storiche e siti protettorato UNESCO, come da programma

Budget per trasporto materiali di varia natura durante il Trekking per donazioni ai locali.

Assicuraz. Medico & Bagaglio (PROTEZIONE TOTALE)

Kit NATURAVIAGGI: Borsello porta docum/cell, scalda collo, block notes con biro, etichetta valigia, tappini orecchie.

LA QUOTA NON COMPRENDE

Voli Italia-Nepal a/r (Euro 800-900/pers). **A richiesta possiamo acquistare il ticket aereo,**

Il visto di entrata in Nepal (30-35 USDollari) da pagarsi direttamente in aeroporto all'arrivo.

Gestione pratica euro 50

Mance per i portatori

Tutto quanto non compreso nella voce: LA QUOTA COMPRENDE.

Eventuale camera singola euro 650/pers. richiedere con largo anticipo.

PROGRAMMA DETTAGLIATO

1°g.V.26/3/27: Volo serale dall'Italia, destinazione finale Katmandu scalo intermedio. FB/aereo

Partenza del volo con destinazione Katmandu, con scalo tecnico.

Per chi desidera avvalersi del nostro servizio acquisto biglietteriea aerea, proponiamo che l'incontro avvenga in aeroporto 2.30 ore prima della partenza, presso l'area check-in del volo per Kathmandu.. Formalità di imbarco e partenza. Il volo notturno permette un buon riposo. Il livello dei servizi a bordo è ottimo.



Volo aereo con scalo tecnico intermedio, complessivamente 8-9 ore di viaggio. Pensione completa a bordo aereo.

2°g.S.27/3/27: Arrivo a Katmandu pomeriggio, transfert in Hotel e breve visita della città. Htl/colazione



Previste complessivamente 0.30 ora di trasferimento minibus 70% asfaltato e 2-3 ore complessive di passeggiate facili in città. Htl/b&b

Scalo tecnico all'interno dell'aeroporto internazionale. Ripartenza e arrivo in tarda mattinata all'aeroporto di Katmandu. Pratiche doganali, eventuale cambio moneta e ottenimento del VISTO direttamente in aeroporto.

Calorosa accoglienza dello staff locale a suon di sorrisi e ghirlande di fiori profumati. Trasferimento con minibus privato, in Hotel a Katmandu per un aperitivo di benvenuto. Sistemazione bagagli, relax e briefing con lo staff locale a riguardo di ulteriori dettagli sul tour da intraprendere. Nel resto del pomeriggio possibilità di una prima breve visita a Katmandu. Cena libera. Rientro in Hotel per il pernottamento.

PROGRAMMA DETTAGLIATO

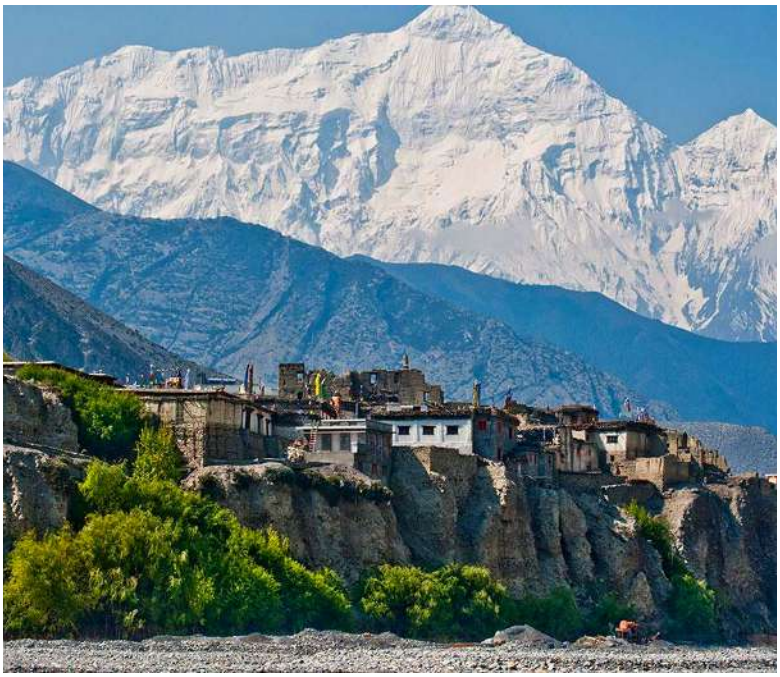
3°g.D.28/3/27 : Katmandu visita città e dintorni con guida e pullmino privato. Htl/colazione

Sveglia comoda, colazione ed inizio visita guidata con pullmino privato di Kathmandu dove avremo tempo e modo di esser coinvolti nell'affascinante mondo nepalese. Ambienti che riflettono le tradizioni locali e lo stile di vita tra i più arcaici ancora esistenti e immersi in importanti siti patrimoni mondiali dell'UNESCO. Visiteremo il Santuario e la statua di Budhanilkantha, la più grande scultura in pietra nepalese del Dio indù Vishnu, la storica piazza di Katmandu Durbar, il tempio sacro indù di Pashupatinat (Swayambhunath) e percorreremo in lungo e largo diversi quartieri caratteristici di una capitale storica, colma di richiami etnici e religioso sino a giungere al Kumari, la bambina Dea Vivente. Dopo il terremoto del 2015, molti dei monumenti hanno subito gravi danni, ma quasi tutto è stato ristrutturato perchè l'umanità non debba privarsi di quel fascino di costruzioni e monumenti religiosi, unici al Mondo. Relax in Hotel e serata in Katmandu, cena libera per Menù nepalesi molto particolari e gradevoli. Rientro in Hotel per il pernottamento.



Previste complessivamente 0.30 ora di trasferimento minibus 70% asfaltato e 3-4 ore complessive di passeggiate facili in città.

4°g.L.29/3/27: 1°gg trekking, Trasfer verso Tibet, Katmandu–Kakani 2100mt. FB/Lodge



Previste complessivamente 6-7 ore di trasferimento 70% asfaltato e 1-2 ore complessive di passeggiate facili durante il trasferimento. +/-150m .

Sveglia, colazione e partenza con mini bus/jeep, privata per un lungo trasferimento stradale, percorrendo l'arteria stradale di Araniko, antica strada di confine con il Tibet. Dapprima percorriamo la grande e caotica periferia di Katmandu, per poi incontrare la laboriosa campagna che offre uno spettacolo interessante di vita locale . L'economia agricola è fondamentale per la sussistenza del popolo nepalese ed avremo modo di vedere varie etnie al lavoro e nella loro vita quotidiana, Soste panoramiche sulla catena Himalayana catturano la nostra attenzione cosi come la vita di strada che è molto vivace. Passiamo dal villaggio di Melamchi Pul Bazar, dove sosteremo per il tradizionale pranzo nepalese composto di Dal Bhat e Tarkari (vegetariano) e poi a seguire incontreremo i paesi di Chhetri, Brahmin e Tamang Dubachaur e da Timbu dove inizia la salita sterrata fino all'abitato di Kakani Helambu 2100mt. dove ci fermeremo. Questa località coincide geograficamente con l'inizio del Parco Himalayano di Helambu, noto per ospitare una grande comunità di profughi tibetani. L'atmosfra pacifica e sorridente ci accoglierà, già immersi nello spirito nepalese., assieme ad in graditissimo thè con biscotti al ginger, al Lodge/Hotel. Relax, breve passeggiata nel villaggio di Palchowk, cena e pernottamento.

PROGRAMMA DETTAGLIATO

IL PRIMO TREKKING: HELAMBU-HERITAGE - 5 giorni trekking compreso A/R da Kathmandu



La regione Helambu-Langtang, Parco Nazionale, ospita gli Hyolmo, discendenti dei vicini tibetani. Questi incontri sono il plusvalore che rendono famoso il trekking. L'esperienza che faremo non si concentra solo sulla bellezza della natura ma anche sugli aspetti antropologici della gente del posto, e le costruzioni architettoniche civili e religiose che incontreremo. I luoghi che visiteremo, sono considerati dai pellegrini buddisti tra i più sacri del Nepal ed avremo la possibilità di visitare monasteri, santuari buddisti e siti di preghiera sparsi lungo il nostro cammino di questo facile trekking. Anche se non è un percorso d'alta quota, questa esperienza a piedi di alcni giorni ci permetterà di calarsi in un'atmosfera di profonda esplorazione culturale esterna ed intima. E durante il nostro camminare ed esplorare non potremo non godere dello spettacolo che incornicia la nostra vista: la catena innevata del Langtang dell'Himalaya Jugal a nord di Helambu. Raggiungeremo il 'clou' dal belvedere della sommità dello Yangri Peak (3770mt). Percorreremo questo facile trekking di 5 giorni, di cui il primo e l'ultimo principalmente di trasferimento stradale da e per Kathmandu, con il solo zainetto contenente l'equipaggiamento giornaliero. Al bagaglio ci penseranno gli orgogliosi e giovani portatori con cui bene presto ci affiateremo. A noi spettano semplici camminate per complessive 5-6 ore e con dislivelli medi di 500mt in salita e discesa. Pensione completa e alloggio in camere doppie nei Lodge/Alberghi dei villaggi raggiunti nel pomeriggio. La didascalia del programma giornaliero riporta tutti i dati precisi.





PROGRAMMA DETTAGLIATO

5°g.M.30/3/27: 2° giorno trekking da Kakani – Sermathang -2610 mt. FBtrek/Lodge

Oggi iniziamo il nostro viaggio a piedi con una leggera salita per colline attraversando l'area della Scuola Kakani, che è stata costruita di recente dopo il terremoto del 2015, da Swiss Aid. Proseguendo in salita si passa attraverso boschi di pini, abeti e stupa di pietra in rovina (chhorten) e si arriva in una bellissima zona di cultura tibetana: il villaggio di Hyolmo Kashey, che visiteremo e potremo ammirarne il monastero storico di 600 anni, ricostruito prima del grande terremoto del 2015 e ora nuovamente in rovina. Si prosegue sul colle, raggiungendo la bellissima Stupa in cemento bianco. In questa zona stanno tentando di costruire 65Km di strada di montagna, che a noi turisti può sembrare una interruzione della natura incontaminata, ma per i locali è un traguardo ambito attraverso cui potersi muovere più agevolmente. Raggiungiamo in cresta uno spettacolare giardino con la statua gigante di Guru Padmasambhava e un rifugio, con il monastero dei mille Buddha. Dopo una approfondita visita del sito religioso, incontriamo l'area di Yangrima English Boarding School, dono ricevuto da parte di molte organzzazioni e persone locali a sostegno dell'istruzione dopo il terremoto del 2015. Il nostro arrivo sarà nel villaggio di Sermathang a 2600mt. Relax, thè con biscotti, cena e pernottamento.



Tappa giornaliera 5-6 ore complessive di cammino facile/medio, su terreno vario e dislivello complessivo +150m e -100mt .

6°g.Me.31/3/27: 3° giorno trekking, Sermathang – Ciomotang (Choyomothhang) 3090 mt. FBtrek/Lodge



Tappa giornaliera 5-6 ore complessive di cammino facile/medio, su terreno vario e dislivello complessivo +400m e -150mt .

Dopo colazione, partiamo per il villaggio di Hyolmo, Chhumik, seguendo un percorso sino al grande muro bianco di Mhani (muro di preghiera), dopo di che attraverso una lunga scalinata di pietra si arriva a un altro grande Stupa bianco del villaggio di Chumik. La sacralità del luogo, addobbato dalle colorate bandiere di preghiera, donano un'atmosfera molto suggestiva . Il percorso prosegue attraversando verdi campi dove pascolano yak, mucche e bufali, fino ad arrivare alla foresta che attraverseremo prima di raggiungere il bellissimo villaggio di Hyolmo Gangyul (2520mtr.) Qui faremo la sosta pranzo. In questo villaggio ci sono due monasteri buddisti. Anche qui, come in molti villaggi lungo il nostro percorso, l'elettricità è arrivata recentemente facilitando la vita agli abitanti. Dopo un buon pasto ripartiamo attaversando lastre di pietra metamorfica, colorata e scolpita con il mantra buddista "OM Mhani Padme Hung". Il sentiero offre la splendida vista delle montagne lungo il confine del Parco nazionale di Lantang. Incontreremo villaggi di Hyolmo Sherpa e l'insediamento della famiglia Lama di Goccaling, con l'ultimo sforzo nel superare la foresta sovrastante raggiungeremo il vilaggio di Chyomothhang noto anche per i suoi Yak. Qui il tempo sembra essersi fermato. Relax, thè con biscotti, cena e pernottamento.

PROGRAMMA DETTAGLIATO

7°g.G.01/4/27: 4°gG. trekking, Chyomothhang, salitaAma Yangri 3710mtr.-Tarkeghyang . FBtrek/Lodge

Oggi molto presto iniziamo la salita alla vetta del Ama Yangri Peak ad un'altitudine di 3771 mtr. È una escursione naturale e paesaggisticamente molto affascinante, attraverso splendidi boschi di rododendri, pini e querce, per giungere in vetta al sorgere del sole e godersi uno degli scenari più maestosi del viaggio. In una giornata limpida, possiamo vedere a 360 gradi montagne sacre, inclusa la catena del Langtang, Annapurna, Manaslu e persino l'Everest. Ritorno a Chyomothhang, dopo aver fatto colazione a Hyolmo, partiamo per il proseguo del trekking con il percorso che passa vicino al centro buddista di Mheme Ngawang Rimpoche, per giungere all'ora di pranzo a Tarkeghyang 2590 mt. dove potremo soffrmarci per una visita dello storico monastero buddista Chiri del XVI secolo L'intero popolo hyolmo della regione di Helambu e il popolo Tamang praticano il Mahayana Nyingma Buddismo del XVI secolo. Siamo totalmente immersi in un'atmosfera religiosa e suggestiva. Si potrà visitare la grotta dove Sakya Zangpo si appartava in meditazione prima di costruire il monastero. Nel tardo pomeriggio, visita al resto del villaggio di Tarkeghyan, il suo monastero e la stupa. Relax, thè e biscotti, cena e pernottamento.



Tappa giornaliera 5-6 ore complessive di cammino facile/medio, su terreno vario e dislivello complessivo minimo 200 ad un massimo + 1100mt (salita alla vetta).

8°g.V.02/4/27: Da Tarkeghyang a Katmandu, con jeep private via Timbu, Melamcipul B.Jaharsing, Pauwa e Sank. Htl/HB (pranzo&colazione)

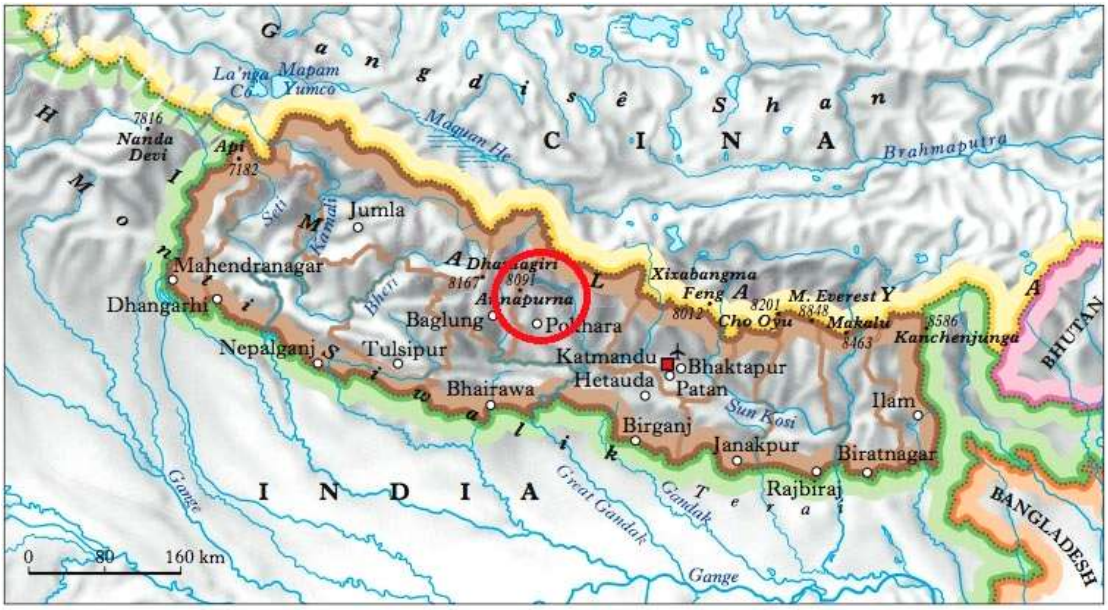


Previste complessivamente 5-6 ore di tour turistsico, 100% asfalto e passeggiate facili distribuite tra varie soste, con dislivelli minimi .

Oggi siamo all'ultimo giorno di viaggio a Helambu, dopo colazione ci trasferiremo a Kathmandu con veicolo privato. Sarà una lunga guida per strade di montagna, valli e colline, passando da villaggi con tanti bambini e contadini che ci salutano e ci sorridono. La prima sosta importante sarà al villaggio di Tambu, per un thè break. Il nostro viaggio continuerà verso il mercato Melamchipul Bazar, dove gusteremo un ottimo pranzo a base di Dal Bhat (pasto tradizionale locale). Ripartiamo verso la capitale, ma prendendo l'altro lato del fiume scorgendo così un'altra vista sul mondo agresti nepalese. Giungeremo al passo, Jaharsing Pauwa a ben 1900 mt. Dove faremo una importante sosta per passeggiare in mezzo alla locale etnia Newa del villaggio di Sankhu. Dopo un lungo, emozionante percorso, con fotostop interessanti, arriveremo nella grande periferia di Kathmandu, caotica ma irresistibillmente attraente. Relax in Hotel, cena e pernottamento.

PROGRAMMA DETTAGLIATO

IL SECONDO TREKKING ANNAPURNA LIGHT - 5 giorni trekking compreso A/R da Kathmandu



Il Ghorepani Poon Hill Trekking, comunemente noto anche come Annapurna Sunrise Trekking, o Annapurna Panorama Trekking, è uno dei trekking più popolari e relativamente facili che si snodano attraverso gli splendidi villaggi etnici della regione dell'Annapurna. Il paesaggio è dominato da foreste di rododendri , interrotta da richami religiosi di piccoli agglomerati abitati da varie etnie locali. Alzando gli occhi intorno a noi i colossi Himalayani degli 8000mt. ci salutano da lontano. Dal celebre belvedere Poon Hill si potranno ammirare le impressionanti cime di roccia e ghiaccio dell'Annapurna South, Annapurna I, Annapurna II, III e IV, Dhaulagiri, Lamjung Himal, Gangapurna e Manaslu. Abbassando lo sguardo scorgeremo i verdi pendii terrazzati delle colture in quota, colorati villaggi animati dai perenni sorrisi dei bambini e l'affascinante cultura e stile di vita di etnie orgogliose come Gurung e Magar. Avremo modo di visitare Ghorepani e Ghandruk, due gioielli di insediamenti Gurung nella regione dell'Annapurna. Lungo il famoso percorso incontreremo altri trekkers di ogni parte del Mondo, ci addentreremo in boschi di rododendri, attraverseremo luoghi di suggestione e di grande ospitalità Percorreremo questo facile trekking di 5 giorni (comprendendo la visita della città di Pokhara), di cui il primo e l'ultimo principalmente di trasferimento stradale e volo aereo, da e per Kathmandu. Durante il trekking, il solo zainetto dell'equipaggiamento giornaliero ci consentirà di camminare leggeri. I giovani portatori locali saranno felici di lavorare per noi, a fine viaggio avremo stretto amicizia e ci dispiacerà salutarli. Le camminate giornaliere saranno di 5-6 ore con dislivelli medi di 500mt in salita e discesa. Pensione completa e alloggio in camere doppie nei Lodge/Alberghi nei villagi. La diascalia del programma giornaliero riporta tutti i dati precisi.





PROGRAMMA DETTAGLIATO

9°g.S.03/4/27: Kathmandu visita città e dintorni con guida e pullmino privato. Htl/HB (pranzo&colazione)



Previste complessivamente 4-5 ore di cammino turistico in città. 40Km di bus privato.

Oggi ci aspetta la seconda visita di Kathmandu. Visitiamo due bellissimi templi (patrimonio UNESCO): il Boudha stupa che è la più grande stupa buddista del Nepal e la terza più grande del Mondo. Qui troveremo una comunità attiva di rifugiati tibetani. Ci sposteremo poi a Pashupati, 3 chilomenti a nord-ovest della città, per visitare il Tempio di Pashupati Nath, (patrimonio UNESCO) il più importante Tempio indù del Nepal, sito di cremazione ma anche esempio luminoso di armnia tra fedi diverse. Questa zona occupa una vasta aera costellata di templi antichi, monasteri, stupa, eremi e monumenti importanti. sia da un punto di vista architettonico che archeologico.

Nel pomeridiano, visitiamo Patan Durbar Square (patrimonio UNESCO). Patan è considerata una delle città più antiche tra le tre città della Valle. I migliori monumenti buddisti e indù si trovano nella piazza o vicino al palazzo, costruito intorno al III secolo. L'attrazione principale di questi Durbar Square sono monumenti in legno, metallo e pietra intagliati, arte pura. Rientro in Hotel, relax, cena e pernottamento.

10°g.D.04/4/27: 1°giorno trekking Annapurna, volo a Pokhara 823 mt e trekking a Ulleri 2050 mt. FBtrek/Lodge

Sveglia, colazione e partenza con mini bus/jeep, privato all'aeroporto domestico di Kathamndu. Ci attende un breve ma emozionante volo a vista della catena Himalayana. Atterrati, ci attenderà il nostro minibus privato e daremo un veloce sguardo a Pokhara città di riferimento dei trekking sull'area dell'Annapurna e perciò molto frequentata e capace di offrire valide attrattive. La visiteremo meglio al rientro, per ora poseguiamo decisamente sulll'a arteria stradale principale lungo il fiume Ghobang Khola in direzione di Nayapul dove giungiamo in circa 1.30h. Dopo la sosta pranzo siamo pronti per partire con il nostro trekking, siamo nella valle di Modi Khola in vista dell'intero Parco Nazionale dell'Annapurna. Attraversiamo la foreste subtropicale della valle, il fiume e Bhurungdi Khola attraverso un ponte che ci condurrà al villaggio di Tikhedhunga. il primo impatto sarà con la collina di Ulleri che raggiungiamo salendo 3 mila gradini che affronteremo con passo regolare e continuo. Potremo godere della spettacolarità del panorama man mano che guadagneremo quota fino a sentirci soddisfatti per questo importante piccolo allenamento. Nel tardo pomeriggio giungeremo ad Ulleri e ci sistemeremo nell'accogliente Lodge che ci attende con un buon thè caldo e squisiti biscotti locali. Relax, cena, pernottamento.



Previste complessivamente 40' di volo aereo, 1.30 ore di trasferimento minibus privato, 70% asfalto. 5-6h complessivo cammino facile distribuite tra varie soste, con dislivelli medio di corca +800mt.

PROGRAMMA DETTAGLIATO

11°g.L. 05/4/27: 2°giorno trekking Annapurna, da Ulleri a Ghorepani 2.750 mt. FBtrek/Lodge



Previste complessivamente 5-6 ore di cammino su sentiero terra battuta e lastre di pietra, dislivelli + 700mt e - 100mt.

Sveglia e colazione abbondante. Ci attende oggi la seconda tappa del trekking. Lasciato l'abitato di Ulleri si prosegue già in quota circondati da boschi di rododendri e panorami suggestivi sulla catena himalayana. Saliscendi piacevoli ci conducono pian piano ad incontrare altri escursionisti e abitati come Benthanti e Deurali, immersi nel bosco. Dopo la sosta pranzo, organizzata in una delle varie 'locande' che si incrociano, siamo nuovamente in forze per goderci il resto del percorso che ci separa da Ghorepani, la sosta più alta del nostro Trekking dell'Annapurna. Per la popolazione locale, il bosco con i suoi prodotti e l'agricoltura su terrazzamenti, rappresentano, assieme al turismo, l'economia principale per evitare lo spopolamento. Raggiungiamo Ghorepani nel pomeriggio. Ci apparirà un paese bellissimo, crocevia di molteplici sentieri e di belle costruzioni. Ci sistemiamo nel Lodge e magari approfittiamo per fare anche una visita del paese. Relax, cena e una altro meritato pernottamento....domattina ci attende l'alba a Poon Hill.

12°g.M.06/4/27: 3°giorno trekking Annapurna, da Ghorepani a Chuile con alba a Poon Hill: FBtrek/Lodge

Per veder sorgere l'alba sull'Himalaya, dobbiamo alzarci presto ed intraprendere la salita lungo un sentiero ben frequentato fino al punto panoramico di Poon Hill (3.210 m). E' uno dei punti panoramici più popolare dell'Annapurna e non possiamo perderlo. E' spettacolo puro e ci troviamo di fronte a tutta la regione del Mustang, con oltre 20 delle montagne più alte del Nepal. Dopo aver scattato fotografie e aver bevuto un caffè o un tè o una cioccolata calda, torniamo a Ghorepani, dove ci aspetta una vera colazione. Rifocillati partiamo per la terza tappa del trekking, attraversando fitti boschi di rododendri tra creste e avvallamenti, in un continuo susseguirsi di monumenti religiosi e incontri ravvicinati con piccoli abitati in quota. Raggiungiamo per il pranzo, Bhaisi Kharka, dopo aver ammirato le locali cascate. Dopo il pranzo scendiamo decisamente attraverso la foresta per arrivare a Tadapani, dove ci fermeremo per una merenda, prima di affrontare l'ultimo tratto sempre in discesa che ci divide dalla nostra sosta di fine giornata a Chuile, 1200mt. Un meritato relax e una valida cena, ci accompagnano al pernottamento con ancora negli occhi le spettacolari visioni degli 8000 dell'alba. Relax, cena e un altro meritato pernottamento, l'indomani ci attende un'altra grande giornata.



Previste complessivamente 5-6 ore di cammino su sentiero terra battuta e lastre di pietra, dislivelli - 900mt e + 300mt.

PROGRAMMA DETTAGLIATO

13°g.Me.07/4/27: 4°giorno trekking Annapurna, da Chuile a Ghandruk 1940 mt.e poi guida a Pokhara. HB/Htl



Previste complessivamente 3-4 ore di cammino su sentiero terra battuta e lastre di pietra, dislivelli +300mt -200mt e 2-3 ore di trasnfert in bus privato. .

Da Chuile, il sentiero scende leggermente e prosegue attraverso verdi risaie e i villaggi di Chetri. Oltre a godere le viste mozzafiato ravvicinate della vetta sacra di Fishtail, Annapurna South, e le Hiunchuli. apprezzeremo anche le semplici ma ricche tradizioni culturali delle diverse popolazioni indigene della regione. Arriviamo al passo Kimrongdanda, dove avremo una vista spettacolare del villaggio di Gurung con i tipici tetti in pietra. Spesso capita che mentre camminiamo ci accorgiamo di quanto sia sottile il limite che corre tra uno scambio di sguardi con i locali e ritrovarsi seduti davanti ad una tazza di thè, perchè ogni occasione è gradita per godere di questo stato di pace e armonia che non vorremmo più perdere. Raggiungiamo Ghandruk, dopo 1ora di discesa e ci ritroviamo in mezzo ad uno dei più grandi insediamenti della fiera etnia Gurung, Dopo il pranzo ci separa appena un'ora a Kimche jeep station, dove il nostro mezzo privato ci preleverà per portarci direttamente alla città del lago, Pokhara. Relax in Hotel, e poi cena di fine trekking tutti assieme ed infine un'altro meritato riposo notturno, perchè l'indomani ci attende una nuova esperienza.

14°g.G.08/4/27: Visita Pokhara, museo 8000 Himalaya volo pomeriggio su Katmandu. Htl/colaz.

Sveglia e buona colazione in Hotel. Quest'oggi sino a metà pomeriggio, visiteremo ben bene la cittadina di Pokhara, iniziando proprio dal suo rinomato Museo dell'alta quota. Questo Museo unico al Mondo, presenta una collezione di cimeli originali della prime scalate e conquiste di tutte le 14 montagne sopra gli 8000 metri all'interno della catena Himalayana, una occasione imperdibile. Visiteremo anche il centro tibetano e la grande stupa che domina il lago, saremo immersi in un gran caos 'organizzato'. Ci attende nel pomeriggio il volo per Kathmandu, occasione per poter ammirare nuovamente dall'alto la catena himalayana. Sistemati in Hotel, potremo immergerci nel centro storico della capitale in previsione dell'ultima cena in Nepal. Saranno i momenti finali del viaggio: conosciamo un po' meglio questo Paese, ne abbiamo visto le sfumature e le meraviglie, abbiamo camminato in lungo e in largo tra i sentieri e i villaggi sparsi ovunque. Belle e profonde sensazioni che entrano nell'anima di chiunque visiti il Nepal. Relax, cena libera e pernottamento.



Previste complessivamente 4-5 ore di cammino turistico in città. Previsto 0.40h volo . Htl+colaz.

PROGRAMMA DETTAGLIATO

15°g.V 09/4/27: Katmandu visita città e dintorni e volo serale con scalo tecnico, destinazione finale Italia.



Sveglia, colazione e sistemazione del bagaglio in Hotel in attesa di riprenderli nel pomeriggio, in base all'orario del volo di rientro in Italia. Inizio della visita guidata e con pullmino privato della periferia meno nota di Kathmandu salendo sulle vicine colline. siamo pronti per affrontare la periferia e gli aspetti più duri che ogni periferia deve sostenere, ma a prescindere da tutto, non potremo fare a meno di notare nell'aria e tra i volti della folla quella serenità e buona accoglienza che in ogni istante ed in ogni luogo di questo viaggio ci ha pervaso : il sorriso, un dono di importanza universale. Pranzo libero. Rientrando nella capitale per non perdere gli ultimi scatti o acquisti prima dell'ultimo saluto al Nepal.

Con transfert privato rriviamo in aeroporto per la partenza del volo serale/notturna verso l'Italia. Il saluto dello staff locale è commovente e sentito, lo scambio culturale è sempre forte, e avviene magari a nostra insaputa lasciando dentro di noi quel sapor di buono che ci farà tornare, chissà, in questo paese povero ma felice. Namastè.

Previste complessivamente 2-3 ore di tour turistsico, 100% asfalto e passeggiate facili distribuite tra varie soste, con dislivelli minimi . Htl+colaz.

16°g.S.10/4/27: Arrivo in Italia da Kathmandu, con scalo tecnico. in Italia mattina. FINE TOUR.

Volo con scalo e cambio aereoporto internazionale. Arrivo in Italia previsto in prima mattina.

Fine del viaggio.



Diversivo, distrazione, fantasia, cambiamenti di cibo, amore e paesaggio. Ne abbiamo bisogno come dell'aria che respiriamo.
(Bruce Chatwin)

Volo aereo, con scalo tecnico intermedio, complessivamente 8-12 ore. Pensione completa a bordo e intrattenimento media elettronico con ampia scelta.

LE NOSTRE REFERENZE? ...I PARTECIPANTI

















TIPOLOGIA DI PROGRAMMA E LOGISTICA



PERCHE' CON NATURAVIAGGI?

Il programma che presentiamo, rappresenta, soprattutto per chi visita il Nepal e l'area Himlayana per la prima volta, un progetto di viaggio esaustivo e appagante, che raccoglie gran parte delle attrattive eccellenti e fruite nella modalità più appropriata. In tanti anni di esperienza, abbiamo raggiunto una valida formula di viaggio che assicura una immersione piacevole nel mondo Himalayano. Natura e cultura, civiltà e religione, storia e contemporaneità, sono saggiamente miscelate con ritmi e tempistiche indovinate. La gestione del programma è affidata ad un team di professionisti della NATURAVIAGGI, esperti nella buona accoglienza: Una capace Guida Italiana con esperienza di intermediazione culturale (*) e la Guida ambientale e turistica locale con il suo staff, che rappresentano il nostro vero fiore all'occhiello della organizzazione. Questo assetto ci permette di seguire al meglio il piccolo gruppo, con attenzione e disponibilità e svolgere un programma ambizioso dove nulla è lasciato al caso e tutto avviene con naturalezza. Le visite sono ben calibrate per dar respiro e valore alle attrattive ed incontri con i locali, alle buone maniere rispettose che ci consentono di gestire con capacità e serenità, le attività proposte.



VIAGGIARE SENZA PENSIERI

Il Nepal è una piccola nazione ed è una terra geomorfologica, difficile da visitare nella sua interezza. L'area geografica che visitiamo è sufficientemente strutturata per l'accoglienza turistica, contrariamente ad altri territori, soprattutto in quota, dove tutt'oggi scarseggiano strutture e servizi di accoglienza. La bassa densità della popolazione, la variabilità climatica, le difficoltà del trasporto delle merci e l'isolamento geografico, rendono l'economia nepalese fragile e instabile, rispetto agli standard mondiali. Il nostro primo approccio con questo Paese è stato quello di 'esploratori affascinati' e ci vantiamo di non esser cambiati. Abbiamo sin dal principio intuito le potenzialità e come pionieri di un turismo itinerante, abbiamo deciso di offrire programmi originali e in parte fuori dalle mete turistiche tradizionali: **un vero viaggio Himalayano** è il nostro obbiettivo, una esperienza senza alcuna preoccupazione, per lasciarvi assaporare appieno, le emozioni e l'appagamento che potremo condividere tutti assieme.



TIPOLOGIA DI PROGRAMMA E LOGISTICA

SPOSTAMENTI

Sono realizzati con bus privati e turistici e brevi voli interni, quanto di più valido e necessario per garantire la fruizione di un programma completo. Una modalità indicata per ammirare paesaggi unici e muoversi su territori poco frequentati e raggiungere luoghi impensabili. E' un viaggio che privilegia la conoscenza e il rispetto, la fotografia e la contemplazione, ed è condotto con armonia, responsabilità e contagiosa passione. Sarete immersi in una miscela di atmosfere straordinarie che solo il Nepal dona e che un piccolo gruppo può esaltare. A fine giornata, ci rifociilliamo al caldo della struttura ricettiva e socializziamo, magari leggendo o ascoltando racconti delle Guide o fotografando il cielo alla caccia di costellazioni.



PERNOTTAMENTI E CUCINA

Durante il tour fruiremo principalmente di strutture ricettive quali: Hotel nelle città e Alberghi/Lodge nei villaggi. Queste strutture presentano stili, volumi e periodi costruttivi differenti, ma in comune hanno la tipica filosofia nepalese dell'ospitalità fatta di cultura, condivisione e sacralità dell'ospite. Le strutture ricettive, qualunque sia la tipologia sono a disposizione dei fruitore, perciò a volte saremo solamente noi, come altre volte condivideremo la struttura con altri ospiti. I bagni e le docce sono in camera negli Hotel in città o a volte anche in comune e divisi per sesso negli Alberghi/Lodge nei villaggi. Le camere prenotate sono a 2 posti letto in tutte le strutture, ordinate, essenziali, munite di coprimaterasso e forniti di cuscino, lenzuola, piumone o coperta. Comunque resta consigliato dotarsi di un proprio sacco a pelo semplice e leggero, a complemento del proprio letto durante il soggiorno negli Alberghi/Lodge nei villaggi. Le strutture ricettive si presentano con un comfort essenziale, ma vi assicuriamo che sono molto suggestive e siam certi che rimarranno un piacevole ricordo del viaggio.





TIPOLOGIA DI PROGRAMMA E LOGISTICA







L' ALIMENTAZIONE

La ristorazione nepalese, ha avuto uno sviluppo e contaminazione internazionale solo nelle ultimi anni, al seguito del crescente flusso turistico. Come formula di viaggio, nelle città abbiamo i pranzi e cene libere, invece nei villaggi e durante gli spostamenti è prevista la pensione completa. Perciò coordineremo assieme i momenti e i luoghi più opportuni per pasteggiare assieme, durante lo svolgimento del programma giornaliero. Gli alimenti freschi in Nepal sono pochi: carne, frutta, verdura, cereali, latticini, il resto è importato dall'estero.

Le Colazioni sono tutte INCLUSE nella quota di partecipazione e sono servite calde in struttura ricettiva e sono solitamente a base di alimenti come: Caffè, latte, thè, pane tostato, burro, marmellata, miele, biscotti, succo di frutta, frutta. A volte negli Hotel in città, c'è anche un reparto salato di pietanze calde.

I Pranzi, liberi o inclusi, sono consumati solitamente presso ristobar, caffè o locande strada facendo e prevedono i piatti tipici della gastronomia locale come il Dal-bhat-tarkari(*).

Le Cene, libere o incluse, sono consumate all'interno di ristorante e alcune volte anche all'interno della struttura dove pernottiamo. La cucina nepalese comprende una varietà di pietanze basate sull'etnia, il suolo e il clima relativi alla diversità culturale e alla geografia del Nepal. Il famoso Dal-bhat-tarkari (*) viene consumato in tutto il Nepal. E' una zuppa fatta di lenticchie e spezie, servita su grano bollito, bhat , riso e, a volte curry vegetale, tarkari. I condimenti sono generalmente piccole quantità di sottaceti piccanti che possono essere freschi o fermentati e di cui esiste un numero considerevole di varietà. Altri accompagnamenti possono essere fette di limone (nibuwa) o lime (kagati) con peperoncino verde fresco (hariyo khursani). Altri alimenti hanno origini ibride tibetane, indiane e thailandesi. I momo, gnocchi in stile tibetano con spezie nepalesi, sono uno degli alimenti più popolari in Nepal. Originariamente erano ripieni di carne di bufalo ma ora anche di capra o pollo, oltre a preparazioni vegetariane. Chow mein è un altro piatto nepalese dei tempi moderni a base di noodles fritti in stile cinese.

NOTA: In confronto alle nostre abitudini italiane, in Asia, i tempi del servizio a tavola possono essere lunghi e la somministrazione in orari anticipati rispetto alle abitudini degli italiani . Ecco che per una corretta gestione delle tempistiche, gli orari sono concordati e i menù possibilmente prestabiliti o in forma di buffet libero.

TIPOLOGIA DI PROGRAMMA E LOGISTICA

La Bevanda che la gastronomia locale suggerisce come perfetto accompagnameto alle pietanze locali solitamente speziate, è il thé o ppure infusi di erbe aromatiche. Ecco che è possibile sorseggiare il Thè Nero locale Maloom e Jun Chiyabari. Suggeriamo anche la birra prodotta in Nepal molto gradita e valida, mentre ci sentiamo di sconsigliare il vino nepalese che non sembra proprio il loro forte. L'acqua è raccomandata solo quella sigillata o bollita.



E' bene da sapere che le questioni alimentari riguardanti: allergie, intolleranze, scelte personali, devono essere comunicati all'atto dell'iscrizione. Questo ci permette di prepararci meglio per assecondare la richieste.

Il mangiare tutti assieme, rappresenta un momento fondamentale di convivialità, piacere e aggregazione del gruppo, cosi come la collaborazione nello sperimentare il cibo, assume la veste di una gradita forma di socializzazione e coinvolgimento nel viaggio.



IL CLIMA

Il Nepal è immerso totalmente nella regione geografica centro asiatica dell'Himalaya. A Nord la catena delle montagne più elevate al Mondo, ospitando ben 10 cime oltre gli 8000mt su 14 esistenti. A Sud la fascia temperata e umida del confine con l'India. A Est e Ovest altrettanti ingressi delle perturbazioni. Ecco che il Nepal gode di un clima tropicale-monsonico, con due stagioni principali: la stagione delle piogge (da giugno a fine settembre) e la stagione secca (il resto dell'anno). Il clima è perciò molto variegato con temperature che variano da quelle molto calde delle pianure a quelle estremamente rigide delle montagne. In questo in Nepal, che svolgiamo durante la stagione secca e in pieno autunno, avremo la possibilità di cogliere tutte le sue sfumature più leggere e piacevoli. Percorriamo buona parte delle diverse fasce cliamtiche e saremo in città, campagna e montagna, esponendoci ad una escursione termica e meteorologica abbastanza completa e dove l'altitudine detta legge. Siamo nell'emisfero boreale alla stessa latitudine del mediterraneo basso, latitudine area nord Africa.



Detto ciò, comunque raccomandiamo **di seguire scrupolosamente i consigli riguardanti il 'COSA METTERE IN VALIGIA' che inviamo ai partecipanti, prima della partenza.**

TIPOLOGIA DI PROGRAMMA E LOGISTICA

LA FORMULA DI VIAGGIO

IL PROGRAMMA: richiede un seppur minimo spirito di adattamento alla civiltà locale e una base di allenamento alla camminata anche a quote sino ad un massimo di 2550m slm. (FACOLTATIVA attività sino a quota 3700m slm). Avrete a disposizione un intero team di professionisti del buona viaggio e una logistica comprovata per far apprezzare al meglio questo paese sospeso nel tempo, una volta complicato per il turista, ma ora aperto a viaggi meravigliosi .

LA PARTE DINAMICA DEL PROGRAMMA: Di base quasi ogni giorno si cambia località come un vero OVERLAND, intervallato da frequenti escursioni, soprattutto culturali, durante l'arco della giornata. Da quelle più brevi di poche decine di minuti, alle medie di 1-2 ore, sino alla intera giornata , almeno in 3 episodi. I dislivelli sono contenuti e alla portata di qualsiasi camminatore motivato più che allenato. Le escursioni giornaliere, sono principalmente semplici e vincolate alle condizioni meteorologico. Non presentano infatti difficoltà oggettive, ma per latitudine ed essendo autunno, possono presentare una certa variabilità atmosferica. Il bagaglio per le escursioni è il solito zaino con lo stretto necessario: la macchina fotografica, la giacca a vento, un poco di frutta o cioccolata e la borraccia. Il programma offre comunque sempre delle valide alternative per chiunque desideri non partecipare all'escursione se la ritiene impegnativa. Ai partecianti e' richiesto il rispetto delle indicazioni della Guida e la collaborazione, soprattutto nei casi dove verrà richiesta. La guida oltre a gestire il gruppo e illustrare didatticamente i contenuti dei luoghi, mette a disposizione le proprie capacità nel calibrare il ritmo del programma, proporzionato ai partecipanti. Statisticamente in tutti questi anni, possiamo ben affermare di non aver ha mai disatteso le aspettative dei nostri partecipanti.

IL BAGAGLIO DI VIAGGIO: si richiede lo stretto necessario per contenere al massimo l'ingombro e il peso, da racchiudere in un borsone o trolley, morbido, facilmente comprimibile. Raccomandiamo di NON PORTARE GRANDI VOLUMI O VALIGIE RIGIDE. Verrà fornita una precisa lista di indumenti e accessori utile e necessari per un corretto equipaggiamento. Durante il viaggio è possibile lavare gli indumenti intimi.

Il Bagaglio a mano, aereo e di tutti i giorni: consigliato un piccolo zaino da portare come bagaglio a mano di 25-35 litri, che vi servirà anche per contenere le cose per le escursioni giornaliere.

Nota importante:

- **(*) La Guida dall'Italia è garantita con minimo 8 partecipanti. In caso contrario, sarà il nostro corrispondente locale, Guida parlante italiano, assieme al suo staff, a condurre il tour.**
- **Il programma, in considerazione della sua ambientazione e della logistica complessa, può essere soggetto a dei cambiamenti in corso di svolgimento indipendenti dalla nostra volontà ma necessari per garantirne sicurezza e continuità.**
- **Tutti i dati e le misure, riportati sul programma dettagliato, sono da considerarsi effettivi e aggiornati all'edizione precedente.**
- **La connessione GSM è quasi al 100%, nelle strutture ricettive il WI-FI è presente, salvo imprevisti.**

COSA VI GARANTIAMO

UN

MINIBUS PRIVATO E SICURO



STAFF APPASSIONATO E PROFESSIONALE



LA ARMONIOSA OSPITALITA'



UNA ALIMENTAZIONE SORPRENDENTE



STRUTTURE RICETTIVE DI QUALITA'



PARADISO DELLA FOTOGRAFIA





PERCHé VIAGGIARE IN COMPAGNIA

Il tesoro e la ricchezza degli incontri della vita, sono i momenti vissuti in compagnia con altre persone; momenti vissuti tra i propri silenzi e le vibrazioni attorno. In luoghi dove si avverte la sintonia con l'energia degli elementi e la parte più profonda di se; luoghi e situazioni che verranno in mente improvvisamente, mentre si ha finalmente la mente sgombra. Luoghi che associamo a persone, magari incontrate, conosciute per qualche minuto o per molti giorni, che ci hanno raccontato, forse senza neanche accorgersene, quanto è bella la vita e quanto bisogna essere bravi e fortunati per viverla bene. Persone che si rivedranno spesso nelle foto o nella propria mente, ma soprattutto nei colori delle nostre emozioni, al massimo quando sono **CONDIVISE!!**

Questo sarà il nostro viaggiare, una magnifica occasione di incontrare il Nepal tutti assieme, con allegria

NATURAVIAGGI SOSTIENE anche DURANTE IL VIAGGIO
Associazione no profit "HELAMBU ARCOBALENO"
opera in Nepal a Bremang villaggio nativo di Lama Sange nostro referente
IBAN: IT80U0818435640000002156229 - Cassa Rurale di Fiemme
Causale: Emergenza terremoto in Nepal Info: mari.va@tin.it