

NEPAL

Annapurna, Kathmandu, Chitwan, leggende che risuonano nel tempo!

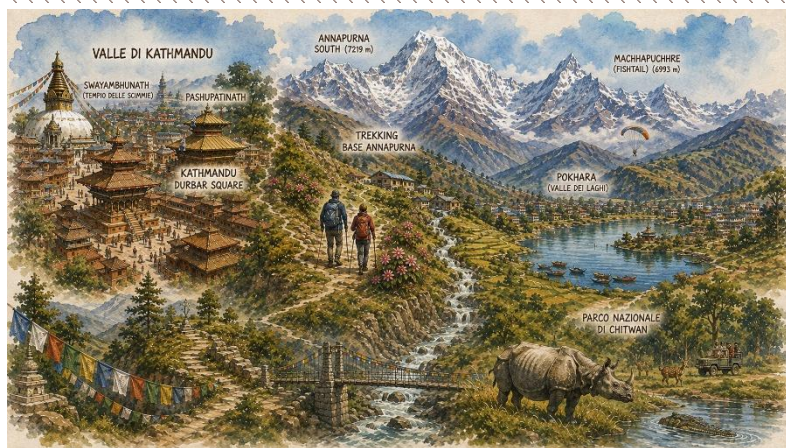


SPECIALE PERCHÈ

- La valle di Kathmandu con i suoi templi, pagode e città dalla storia antichissima
- Il trekking alla base del leggendario Annapurna
- I superbi panorami sulla catena Himalayana
- I rinoceronti con un solo corno del Parco di Chitwan

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Area di Conservazione dell'Annapurna
- La "Valle dei Laghi" di Pokhara
- Il Parco Nazionale di Chitwan



Nepal...la terra delle meraviglie, un piccolo stato incastonato come un gioiello nel cuore della catena dell'Himalaya. Qui dimorano alcune delle vette più alte della terra, piccoli villaggi ancora fermi nel tempo e le antichissime città della valle di Katmandu, con una storia millenaria che si riflette nei numerosi monasteri e templi. Visiteremo la meravigliosa capitale con l'imperdibile Durbar Square, il cuore della città antica con le sue sontuose pagode, i coloratissimi vicoli dall'affascinante mistero, lo Swayambhunath, anche conosciuto come Tempio delle scimmie e Pashupatinath, la zona sacra delle

cremazioni, definita come la piccola Varanasi del Nepal. Tutto questo sarà soltanto un preludio alla parte più emozionante del viaggio: i safari nel Parco Nazionale di Chitwan, alla ricerca del rinoceronte con un solo corno, degli orsi, elefanti, cerbiatti, scimmie e coccodrilli, e il trekking alla base dell'Annapurna, strutturato in modo non difficile proprio per permettere a più persone possibili di godere di questo incredibile scenario. Un percorso poco comune ma straordinario, che ci permetterà di scoprire un territorio ancora poco conosciuto, fuori dal turismo di massa, dando modo di vedere il vero volto di questa magica terra, anche a chi abbia già avuto esperienze di viaggio in Nepal. Un tour che rimarrà sicuramente impresso nella vostra memoria. Il Nepal delle divinità e delle tradizioni, delle vette maestose e di una natura che domina incontrastata farà sì che da un viaggio in questa terra non si tornerà più gli stessi!



Parco Nazionale di Chitwan



Tempio di Swayambhunath



Durbar Square a Kathmandu



Kathmandu – Buddha in oro



Trekking alla base dell'Annapurna



La catena dell'Himalaya

NEPAL

Il Nepal, la Terra proibita. Per secoli il Nepal è stata una terra isolata e proibita agli occidentali. Quello che trovarono i primi esploratori fu un vero paradiso in terra, un regno dove la vita era scandita dai ritmi dettati dalla natura e da antichi rituali religiosi. Oggi il Nepal è diventato facilmente accessibile e accoglie migliaia di viaggiatori ogni anno, attirati per le più svariate ragioni: per percorrere meravigliosi trekking in una natura incontaminata, per scalare le più alte vette del pianeta, per rimanere semplicemente incantati da suggestivi panorami o per immergersi nell'incredibile storia che perde le sue origini in tempi antichi. Il Paese è caratterizzato da una considerevole varietà di culture: quasi tre quarti della popolazione appartiene a gruppi etnici indo-nepalesi e solo un quarto ai gruppi nepalesi originari (discendenti dalle popolazioni provenienti da nord, che abitano le regioni del Medio Himalaya). Alle quote più elevate vivono gruppi di tibetani, tra cui gli Sherpa. Percorrendo il Nepal, sarà facile osservare come i differenti gruppi etnici come i Newar, i Tamang, i Tibetani e gli Sherpas differiscano considerevolmente tra loro per lo stile di vita, l'abbigliamento ed i riti religiosi.

Gli animali del Parco di Chitwan. Nel parco sono state censite complessivamente 68 specie di mammiferi, 56 specie di erpetofauna e 126 specie di pesci. Il parco è particolarmente rinomato per la protezione del rinoceronte con un corno, della tigre reale del Bengala e del coccodrillo gaviaie. Il parco ospita non solo il mammifero terrestre più grande del mondo (l'elefante selvatico), ma anche il mammifero terrestre più piccolo del mondo (il toporagno pigmeo). Finora sono state registrate un totale di 544 specie di uccelli, tra cui 22 specie minacciate a livello globale, tra cui il Florican del Bengala, l'avvoltoio dal becco sottile, l'avvoltoio dalla groppa bianca e l'avvoltoio dalla testa rossa, in grave pericolo di estinzione. Perché ci rifiutiamo di fare i safari a dorso di elefante nel Parco di Chitwan? Leggi [QUI](#)

INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO	Partenza di Pasqua: dal 18 al 29 marzo (12 giorni, 11 notti). Date 2027: dal 12 al 23 maggio; dal 17 al 28 novembre (12 giorni, 11 notti). Partenza di Capodanno: dal 28 dicembre 2027 al 8 gennaio 2028 (12 giorni, 11 notti).
COME	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons e guida locale (min. 6 max. 15 partecipanti)
GUIDA	Antongiulio Mazzola (iscritto nel Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche) <i>Vuoi saperne di più sulla guida? Visita il nostro sito, sezione "Le nostre guide", o clicca QUI</i>
COSA FACCIAMO	Escursioni a piedi di difficoltà 🐾🐾; trekking alla base dell'Annapurna; safari in jeep, a piedi e in canoa nel Parco di Chitwan; visita di città e templi; incontri con la popolazione locale. Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando QUI <u>Impegno richiesto negli spostamenti:</u> 🚗🚗🚗 (spostamenti lunghi e su strade a volte dissestate). NOTA BENE: viaggiare in Nepal vuol dire necessariamente affrontare lunghi percorsi in minivan per spostarsi da una località all'altra su strade che a volte non sono asfaltate, con tempi più lunghi di quelli che si potrebbero preventivare per percorrere pochi chilometri. Questa condizione è inevitabile per chi vuole conoscere questo Paese. Il Nepal si sta dotando di un sistema di strade più moderno ma ci vuole comunque tempo. <u>L'utilizzo degli aerei per le tratte interne è altamente sconsigliato, in quanto le due compagnie aeree interne sono entrambe in black list. Per questo non le usiamo.</u> Quindi se decidete di partecipare al viaggio fatelo con la consapevolezza di dover affrontare qualche trasferimento lungo e disagiata (anche se in minivan con aria condizionata). Vi consigliamo, in sintesi, di adottare lo spirito "Buddista" del Paese che ci ospita!
DOVE DORMIAMO	Hotel nelle città, resort nel parco di Chitwan, lodge durante il trekking. Le strutture dove soggiorneremo (con i relativi link): Kathmandu: hotel Tibet International o similare Chitwan: Siddhartha Vilasa Banbas o similare Pokhara: Kausi Boutique hotel o similare Bandipur: OLD Inn / GAON Ghar o similare Durante il trekking alla base dell'Annapurna: lodge, in camere doppie come servizi privati
PASTI INCLUSI	Tutti i pasti dalla cena del secondo giorno alla colazione dell'ultimo giorno (bevande escluse)
PASTI NON INCLUSI	Le bevande ai pasti
DIETE, ALLERGIE ED INTOLLERANZE	Al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali allergie, intolleranze o diete specifiche, che sono comunque soggette a riconferma successiva da parte dell'Organizzatore.

COME SI RAGGIUNGE Volo di linea A/R dall'Italia per Katmandu (non incluso).
La miglior compagnia per arrivare in Nepal, a Kathmandu, è la Qatar Airways.

Perché non includiamo il volo?

Perché le tariffe aeree cambiano continuamente, e chi prima prenota meno paga. Per includerlo, dovremmo calcolare un costo "prudenziale" che ti impedirebbe di usufruire della miglior tariffa disponibile al momento della prenotazione. Per questo preferiamo lasciarti libero di accedere alle migliori condizioni possibili. A richiesta, possiamo comunque proporti e prenotare la soluzione più conveniente disponibile per il tuo viaggio.

PRENOTAZIONE DEI VOLI Prima di prenotare il tuo volo, verifica comunque sempre con la nostra Segreteria:

- che il viaggio sia confermato e in partenza
- che gli orari di inizio e fine viaggio previsti siano invariati

DOCUMENTI

- Carta di Identità valido per tutta la durata del viaggio
- Tessera sanitaria
- Normative specifiche per i minori. Maggiori info su www.viaggiareassicuri.it

TRASPORTI LOCALI Pulmino privato con aria condizionata condotto da un autista locale.

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO **ITALIA/NEPAL – Partenza dall'Italia per Kathmandu**

Ritrovo dei partecipanti in aeroporto con la nostra guida. Partenza per Kathmandu. Pasti e pernottamenti a bordo.

NB Per regolamento internazionale le camere sono disponibili a partire dal primo pomeriggio. È facoltà dell'hotel assegnarle prima nel caso in cui fossero già disponibili e preparate.

2° GIORNO **KATHMANDU – Arrivo a Kathmandu. Prima visita della città, fra Durbar Square, lo stupa di Swoyambhunath e Patan**

Arrivo a Kathmandu, disbrigo delle formalità doganali e trasferimento in hotel.

Nel pomeriggio, visita della piazza centrale della capitale, Durbar Square, con il palazzo reale e la casa della dea vivente Kumari, prima di visitare la collina sacra dello stupa di Swoyambhunath, conosciuto come "Il Tempio delle Scimmie", antico luogo buddista da dove si gode un panorama mozzafiato sulla capitale e la valle di Kathmandu.

Rientro in hotel per la cena e il pernottamento.

NB: se gli orari dei voli aerei non permettessero di svolgere questo programma per intero, verrà recuperato quanto mancante il giorno successivo oppure al ritorno a Kathmandu, alla fine del tour.

3° GIORNO **BHAKTAPUR E PASHUPATHINATH – La "Città dei devoti" e i culti induisti**

Dopo colazione, ci recheremo a Bhaktapur (circa 14 km), il cui nome significa "città dei devoti". Tra le tre antiche capitali della valle di Kathmandu è quella preservata meglio. Qui è più facile rivivere l'atmosfera che permeava la vita della gente prima del recente avvento della 'civiltà' moderna. Oltre al piacere di curiosare fra le sue viuzze, questa città offre esempi stupendi di architettura newari, tra cui la Nyatapola, una pagoda a cinque livelli, e le tre piazze di Durbar, Tumadhi e Dattatraya.

Pranzo a Bhaktapur, per provare l'esperienza dello street food locale, sapientemente consigliati dalla nostra guida.

Nel pomeriggio, visita di Pashupathinath, luogo sacro induista. Qui centinaia di fedeli e pellegrini si radunano sulle rive sacre insieme a santoni e curiosi per onorare i propri defunti e svolgere i riti di cremazione. Proseguendo, visiteremo Boudhanath, centro buddista tibetano, con il suo stupa, il più grande del Paese, circondato dal mercato tibetano e da numerosi monasteri.

Dopo essere tornati in hotel per un po' di relax, ci prepareremo per una cena di benvenuto in un ristorante locale con uno spettacolo di danze tradizionali.

4° GIORNO **PARCO DI CHITWAN – Partenza per il Parco di Chitwan e visita dei tipici villaggi Tharu**

Dopo colazione, partenza per il Parco di Chitwan (170 km, 5-6 ore circa). All'arrivo, pranzo e sistemazione nelle camere riservate.

Il Royal Chitwan National Park, enorme riserva naturale del Terai centrale, è stato istituito nel 1973 e dichiarato Patrimonio dell'Umanità nel 1984. I suoi 932 kmq di estensione contengono alberi di sal, giungla, praterie, fiumi e laghi, campi di riso e villaggi tharu. Il parco è uno degli ultimi rifugi del rinoceronte indiano a un solo corno, che vedremo quasi certamente essendo comune in questi luoghi, anche se a rischio di estinzione, e ospita numerose colonie di tigri e leopardi (questi invece difficili da

vedere in quanto molto elusivi), oltre a diverse specie di mammiferi, come scimmie, orsi, cinghiali, cervi, elefanti; è inoltre un paradiso per l'osservazione degli uccelli e delle farfalle.

Nel pomeriggio inizieremo le nostre attività nell'area del parco con visita dei tipici villaggi Tharu.

Rientro al lodge per la cena e il pernottamento.

5° GIORNO **PARCO DI CHITWAN – Safari in jeep mattutino e safari a piedi nel pomeriggio**

Di buon mattino partenza per il safari in jeep di sei ore circa all'interno del Parco di Chitwan, alla ricerca dei tanti animali che lo popolano. Il safari in jeep ci consente di coprire lunghe distanze e di cercare con tutta calma i tanti animali che popolano il Parco.

Ritorno al nostro lodge per il pranzo, poi relax in piscina o camminata nel vicino villaggio, o semplicemente riposo prima delle attività pomeridiane.

Di pomeriggio, ancora attività naturalistiche con un safari a piedi per toccare ancora più da vicino le meraviglie della flora e della fauna che ci circondano.

Rientro al lodge per la cena e il pernottamento.

6° GIORNO **CHITWAN E POKHARA - Canoa a Chitwan, poi partenza per Pokhara**

Di buon mattino effettueremo un'altra tipologia di safari, in canoa stavolta, ammirando animali, piante e alberi da una prospettiva diversa, pagaiando lungo la riva di un fiume.

Ritorno in hotel per la colazione. A metà mattinata partenza per Pokhara (145 km, 6 ore circa), con arrivo nel pomeriggio (sosta pranzo al ristorante durante il cammino).

Pokhara si trova a sud rispetto all'Annapurna, e nelle giornate senza foschia dalla città si può osservare una vista spettacolare sulla catena dell'Himalaya, impreziosita dalla presenza del lago Pewa sulle cui acque si specchiano le alture circostanti.

Cena e pernottamento al centro di Pokhara.

NB: prima di cena, verrà effettuato un incontro per la presentazione delle attività facoltative da effettuare la mattina successiva, in alternativa al programma mattutino: il volo in elicottero fino al campo base dell'Annapurna (4.200 metri di altezza), con tempo libero per esplorare il campo base, il sorvolo con il deltaplano e il giro in elicottero della Valle di Pokhara con vista sull'Himalaya.

7° GIORNO **SARANGKOT E BRINDABSHINI - Sarangkot e l'alba sull'Himalaya, poi visita al tempio di Brindabshini**

Partenza di mattina presto per raggiungere la località di Sarangkot (1.590 mt), da dove potremo ammirare l'alba sul panorama mozzafiato dell'Himalaya: condizioni meteorologiche permettendo, potremo vedere le vette innevate di alcune montagne himalayane, tra cui il Massiccio dell'Annapurna e del Dhaulagiri, che superano gli 8.000 metri di altitudine, e la sacra montagna Machapuchare, alta 6.993 metri: per la sua forma slanciata e il panorama in cui si inserisce, è considerata una delle più spettacolari al mondo. Rientro in hotel per la prima colazione.

Nel pomeriggio visita del tempio Brindabshini, un complesso dedicato alla Dea Parvati, immerso nel verde sulla cima di un'altura. Breve trekking per scendere dal tempio verso il lago di Pewa, attraversamento in canoa del lago con sosta nell'isolotto sacro al centro del lago e ritorno a Pokhara.

Nel pomeriggio, tempo libero per relax, shopping e per la visita della città. Rientro in hotel per la cena e il pernottamento.

8° GIORNO

TREKKING ANNAPURNA I GIORNO – Inizio del trekking alla base dell'Annapurna, da Phedi (1,130m) a Dhampus (1.740m)

Un breve trasferimento (45' circa) ci porterà da Pokhara a Phedi (1.130m di altitudine), da cui partiremo per un trekking per Dhampus (1.740m). L'avventura che inizieremo oggi ci porterà alla base di uno dei grandi colossi del mondo, il leggendario Annapurna, attraversando campi terrazzati, paesaggi verdi e affascinanti insediamenti.

Dhampus e i villaggi circostanti ospitano il popolo Gurung, con i suoi abiti, la sua cucina e la sua cultura distintivi. Ci godremo viste mozzafiato sul massiccio dell'Annapurna e sull'iconico picco "a coda di pesce", Machhapuchhre.

Cena e pernottamento presso il nostro lodge.

Trekking: circa 3 ore - Dislivello: 630 metri

9° GIORNO

TREKKING ANNAPURNA II GIORNO – Trekking verso il Campo Base "Australiano" (2.100m di altitudine), poi ritorno a Dhampus via Pothana (1.890m)

Dopo colazione, inizieremo il nostro trekking verso l'Australian Camp via Pothana. Questo percorso ci condurrà attraverso le foreste della catena dell'Annapurna. Passeggiando tra fattorie e insediamenti terrazzati, incontreremo incantevoli foreste di rododendri, e una volta raggiunto l'Australian Camp ci aspetta una vista panoramica mozzafiato sulla catena dell'Annapurna e sul Machhapuchhre.

Un tempo chiamato "Thulo Kharka" o "grande pascolo", questo luogo fungeva da pascolo per mandrie di mucche e bufali. Tuttavia, negli anni '80, gli escursionisti austriaci riconobbero i suoi maestosi panorami, da cui il nome attuale, "Australian Camp", poiché i locali associavano erroneamente l'Austria all'Australia! Trascorreremo la notte a Dhampus, godendo dell'incredibile vista del massiccio dell'Annapurna.

Cena e pernottamento presso il nostro lodge.

Trekking: circa 3/4 ore - Dislivello: 400 metri

10° GIORNO

TREKKING ANNAPURNA III GIORNO – Trekking per Kande (1.770m), poi spostamento a Bandipur

Oggi scenderemo a Kande, attraversando paesaggi boscosi e scalinate in pietra. Avvicinandoci a Kande, vedremo villaggi e insediamenti, lasciandoci trasportare dagli ultimi passi fatti all'ombra dell'Annapurna. Terminata la nostra facile escursione, partiremo in minivan in direzione Bandipur (80 km, 4 ore circa).

Trekking: circa 2 ore - Dislivello: 200 metri

Bandipur è una pittoresca cittadina situata ai piedi dell'Himalaya, ed è famosa per il suo ambiente autentico e per l'ospitalità della sua gente. Situata su una collina, Bandipur affascina il visitatore con la sua atmosfera accogliente e per il suo stile architettonico, ma soprattutto per lo spaccato di vita reale che offre ai viaggiatori. Questa città, infatti, ha conservato il suo sapore antico, e si presenta con un inebriante mix di storia e cultura locale, nella quale entreremo in punta di piedi ma immergendoci completamente nella vita dei suoi abitanti.

Nel tardo pomeriggio, tempo libero per relax, shopping o per un ottimo aperitivo nel centro pedonale della città.

Rientro in hotel per la cena e il pernottamento.

11° GIORNO KATHMANDU – Patan e il quartiere Thamel

Dopo colazione, partenza per Kathmandu (150 km, 6 ore circa). Sosta pranzo durante il percorso. Arrivati a Kathmandu, dedicheremo il pomeriggio alla visita di Patan, famoso centro della religione Buddista Newari, nota per i suoi numerosissimi templi. In particolare, potremo ammirare quelli di Krishna Mandir, Hiranya Varna Mahavihar, Kumbeshwor, Jagatnarayan e il Rudra Varna Mahavihar. Finale di giornata nel vivace quartiere di Thamel, dove potremo avere uno spaccato ulteriore della vita locale e completare il nostro tour in Nepal con gli ultimi acquisti.

Rientro in hotel, relax e preparazione per la cena finale, per salutare il gruppo e il Paese che ci ha ospitati.

12° GIORNO NEPAL/ITALIA – Trasferimento in aeroporto e partenza per l'Italia

Dopo colazione, trasferimento in aeroporto in tempo utile per il nostro volo di rientro in Italia. Pasti a bordo, con arrivo in serata.

Saluti finali con il gruppo e con la nostra guida e...arrivederci al prossimo viaggio!

NB Per regolamento internazionale le camere vanno liberate la mattina. È facoltà dell'hotel consentirne l'uso fino al pomeriggio previa disponibilità e con possibile supplemento "day use".

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA obbligatori... Scarponi da trekking, pile o maglione per le giornate più fresche, giacca antipioggia ("hard shell") o mantellina, abbigliamento comodo e pratico, borraccia, zaino da 20/40 litri, cappellino, occhiali da sole e crema solare protettiva.

Per altre informazioni generali sull'attrezzatura e sull'abbigliamento clicca [QUI](#)

... e consigliati Abbigliamento in generale comodo e pratico. Pantaloni lunghi per le escursioni. Scarpe comode per le visite e i momenti di relax. Coprizaino. Costume da bagno. Bastoncini da trekking o da nordic-walking: sempre più diffusi, sono sicuramente utili anche se non indispensabili. Se desiderate portarli con voi, ricordate che in aereo NON possono essere imbarcati in cabina con il bagaglio a mano ma devono essere inseriti nel bagaglio in stiva, altrimenti... rassegnatevi, rischiate di doverli lasciare in aeroporto alla partenza!

Per altre informazioni generali sull'attrezzatura e sull'abbigliamento clicca [QUI](#)

BAGAGLI Si raccomanda di contenere al massimo il bagaglio, utilizzando piccoli trolley o borsoni facilmente trasportabili. Evitare valige rigide e molto ingombranti: il bagagliaio degli automezzi noleggiati ha una capienza limitata

SALVIAMO L'ORSO



Devolviamo annualmente una parte dei ricavi all'Associazione "Salviamo l'Orso"

Biologi, naturalisti, dirigenti, studenti, operai, professionisti, insegnanti, veterinari, guardiaparco, impiegati...tutti, ma proprio tutti volontari appassionati di natura, che tengono fortemente al futuro dell'orso marsicano. e che hanno bisogno dell'aiuto di tutti per garantire un futuro a questo magnifico animale.

Viaggiando con FSNC contribuisce anche tu, ma se vuoi partecipare in modo più diretto e attivo, fai una donazione personale su www.salviamolorso.it

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Quota individuale di partecipazione:

€ 2.520,00

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: € 530,00

Sistemazione in singola: sempre su richiesta e a disponibilità limitata.

ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO INCLUSA NELLA QUOTA DI PARTECIPAZIONE

LA QUOTA COMPRENDE: pernottamento in hotel nelle città, in camere doppie con servizi privati; pernottamento in resort nel Parco di Chitwan, in camere doppie con servizi privati; pernottamento in lodge durante il trekking, in camere doppie con servizi privati; pensione completa, dalla cena del secondo giorno alla colazione dell'ultimo giorno; trekking per tre giorni/due notti alla base dell'Annapurna, con pernottamento in lodge/rifugio di montagna (in pensione completa); tutti i trasferimenti interni, con pulmino con autista e aria condizionata per tutta la durata del viaggio; assistenza di Guida Ambientale Escursionistica dall'Italia per tutta la durata del viaggio; guida locale parlante italiano per tutta la durata del viaggio; tutte le escursioni previste dal programma; tutti gli ingressi ai monumenti, ai parchi e alle attrazioni previste nel tour; l'assicurazione annullamento (vedi sotto alla voce "Assicurazione annullamento").

LA QUOTA NON COMPRENDE: spese di apertura pratica (vedi sotto); il volo A/R dall'Italia per Kathmandu; il visto di ingresso da pagare all'arrivo (30€); le bevande; quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO INCLUSA NELLA QUOTA DI PARTECIPAZIONE: nella quota di partecipazione è inclusa l'assicurazione annullamento con la compagnia Nobis. Per verificare le condizioni e le caratteristiche della polizza annullamento inclusa cliccare [qui](#)

SPESE DI APERTURA PRATICA: € 40,00 obbligatorie, per persona. Comprendono l'assicurazione medico-bagaglio; sono utilizzate anche per finanziare progetti di compensazione delle emissioni di CO₂ derivanti dalla partecipazione ai viaggi

NOTE: la quota è basata sulla sistemazione in doppia (sistemazione in camera singola su richiesta con supplemento). Per coloro che viaggiando da soli, richiedono comunque la sistemazione con altro/a partecipante, sarà assegnata la camera doppia in condivisione. Qualora però, a ridosso della partenza, l'abbinamento non si fosse completato, si procederà all'assegnazione della camera singola con relativo supplemento.

ATTENZIONE! Ti ricordiamo che dopo due viaggi in un anno in Italia il terzo viaggio in Italia lo paghi la metà (a esclusione dei periodi di Capodanno e Pasqua).

PER VIAGGIARE IN TRANQUILLITA'



Potrai partire tranquillo per le vacanze e dovrai pensare soltanto a rilassarti e divertirti, grazie alle nostre polizze Nobis Assistance.

POLIZZA "TOUR" MEDICO/BAGAGLIO

Tutti i nostri viaggi includono la **polizza assicurativa Medico/Bagaglio** che garantisce assistenza medica durante il viaggio e copertura assicurativa in caso di ritardata consegna, danneggiamento o smarrimento del bagaglio. Richiedi l'opuscolo informativo

Condizioni generali di partecipazione come da pacchetto di viaggio

Le condizioni di partecipazione sono regolate dalla Legge 1084/77 (CCV) e dal D.lgs. 79 del 23/05/2011 "Codice del Turismo" e ss. mm.

PER SAPERNE DI PIÙ

LA NOSTRA FILOSOFIA

Per rispetto verso la natura, la cultura degli abitanti locali e gli altri partecipanti, preghiamo di mantenere i **cellulari spenti durante le escursioni** o, in caso di necessità, con la suoneria disattivata o ridotta al minimo, allontanandosi per effettuare telefonate. Per questioni di sicurezza l'uso di ombrelli in caso di pioggia non è consentito durante le escursioni. In onore allo spirito di gruppo, il ritmo di camminata è dato dalle persone più "lente" e per questo il gruppo si fermerà sempre, quando necessario, per attendere eventuali "ritardatari"; ciò non esenta però i più "pigri" a fare del loro meglio per non distaccarsi troppo dal gruppo e rallentare eccessivamente le attività.

Per altre informazioni generali su come essere più sostenibili clicca [QUI](#)

CLIMA

Il clima del Nepal, permette viaggiare tutto l'anno: nelle regioni principali di interesse di viaggio il clima non è mai troppo caldo o troppo freddo, eccetto sopra i 3500 m dove l'inverno porta con sé anche temperature fredde. In generale il Nepal gode di un clima mite tutto l'anno. Ci sono due stagioni principali: quella secca e quella dei monsoni. La stagione secca va da metà ottobre a fine maggio-inizio giugno. Le precipitazioni sono scarse e la vista sulle montagne è stupenda. L'autunno è il periodo ideale per viaggiare nel paese, quando le temperature sono ancora calde di giorno e fresche la sera. È la stagione preferita dai trekker.

FUSO ORARIO

Ora solare (invernale): + 4,45 ore rispetto all'Italia
Ora legale (estiva): + 3,45 ore rispetto all'Italia.

LINGUA

Nepalese (nepali). Poco diffuso l'inglese fuori dai centri urbani.

RELIGIONE

Induista, buddista e musulmana.

MONETA e BANCHE

Rupia Nepalese (NPR) – Vi consigliamo di cambiare all'aeroporto di arrivo.

Le carte di credito internazionali (Visa, Master, American Express ecc.) vengono accettate presso i più importanti esercizi commerciali, negli alberghi e nei negozi più strutturati. Prima della partenza, vi consigliamo di chiedere alla vostra banca se, carte di credito e bancomat funzionano in Nepal e se i codici rimangono gli stessi, oltre a segnarvi i numeri di assistenza in caso di smarrimento e per bloccare la carta.

In città gli sportelli bancomat (Automatic Teller Machine = ATM) disponibili 24/24 sono sempre più frequenti e potete prelevare direttamente in valuta locale. Nelle regioni remote è difficile cambiare valuta e per questo vi consigliamo di farlo in città. Nei maggior trekking, ci sono in alcune località, uffici banca che cambiano valuta, ma non è sempre sicuro che abbiano contanti a sufficienza da cambiare. Le lodge in trekking accettano valuta estera, ma il cambio è molto sfavorevole.

ELETTRICITÀ

La tensione è di 230V con prese di tipo C, D, M per le quali è previsto l'utilizzo di un adattatore.



TELEFONO

Prefisso internazionale per chiamare dall'Italia +977. Prefisso per chiamare l'Italia +39. Ampia copertura della rete GSM (cellulari) con possibilità di roaming internazionale eccetto che per le zone di alta montagna.

SANITÀ

La situazione sanitaria in Nepal è abbastanza precaria, sia nella capitale che nelle zone di montagna e di trekking. Si consiglia di partire in buone condizioni di salute. Le strutture non sono in grado di prestare servizio affidabile di soccorso in montagna.

N.B.: nel pacchetto di viaggio è inclusa la "Polizza Medico-No Stop" a copertura delle spese mediche (con massimale; dettagli, coperture e limitazioni disponibili presso i ns. uffici o dalla guida).

CUCINA

Il Nepal, incastonato fra la Cina (Tibet) e l'India abbraccia entrambe le grandi cucine. Il piatto base della dieta nepalese è il Dal Bhat, composto da riso (Bhat), una zuppa di lenticchie (Dal), curry di verdure (tarkari) preparati in diversi modi, e a volte qualche pezzo di carne (masu). Il pane viene preparato come chapati (simile alla nostra piadina) e mangiato insieme a curry e al Dal. Molto popolari sono i momo, ravioli di pasta di riso principalmente ripieni di carne di bufala (la carne di mucca, essendo sacra, non si mangia) ma anche verdure, pollo, formaggio e uova. Sono un ottimo spuntino in qualunque ora del giorno e si trovano dappertutto a prezzi veramente economici. Più si va in alto, e più la cucina cambia e si orienta verso quella tibetana: lo tsampa, le patate e la carne di Yak qui, ancora oggi, sono la base dell'alimentazione. Molti piatti in Nepal sono piuttosto piccanti, quindi se siete deboli da questo punto di vista, chiedete prima di ordinare.

INDIRIZZI E NUMERI UTILI

Numeri utili:

- Numero unico d'emergenza: 100
- Polizia turistica: 01 4247041/4211293

Ambasciata d'Italia non presente nel Paese.
È competente il Consolato Generale d'Italia a Calcutta.

Consolato Generale d'Italia a Calcutta (India):
5G Rev. Lalbehari Shah Sarani (Formerly New Road), Alipore, Kolkata 700027 Tel. 0091-33-24792414/ 24792426. - Fax 0091-33-24793892
Cellulare di emergenza: 0091 9831212216
Telefono satellitare Nera Immarsat: 00870763617766 E-mail: consolatogenerale.calcutta@esteri.it

PER SAPERNE DI PIÙ

Guide: Lonely Planet, "Nepal"

Informazioni sulla sicurezza, scheda del Paese e notizie utili: www.viaggiaresecuri.it

METTI UN LIBRO NELLO ZAINO

"Tra giungle e pagode" di Giuseppe Tucci

Questo libro è il resoconto di una spedizione archeologica compiuta da Giuseppe Tucci nel Nepal. Durante il viaggio, dalle trasparenze cristalline del cielo himalaiano ai margini del Tibet, l'autore scende nelle giungle del Terai, dove sei secoli prima di Cristo nacque il Buddha. Lo scopo è quello che ha sempre sospinto le imprese del Tucci: scoprire e salvare, almeno nel documento della fotografia, i resti delle civiltà che si sono succedute nel remoto Oriente. In queste pagine si mostra al lettore come l'arte più dispiegata con profusione negli edifici tibetani abbia ricevuto la sua spinta iniziale dalle scuole nepalesi, e come gli incubi e i terrori delle cappelle iniziatiche tibetane abbiano in realtà preso forma e contorni nelle visioni tremebonde delle comunità esoteriche del Nepal.

LE LIBRERIE SONO UN PATRIMONIO DELL'UMANITÀ: OGNI VOLTA CHE UNA LIBRERIA CHIUDE, DIVENTIAMO TUTTI UN PO' PIU' POVERI E PIU' SOLI.

Fai anche tu un piccolo passo: se ti è possibile, ordina e acquista i tuoi libri presso la tua libreria di fiducia evitando di acquistare on-line.

GLI ALIENI
SONO FRA NOI:
COMBATTIAMOLI
INSIEME!



Four Seasons Natura e Cultura aderisce al progetto Life ASAP – Alien Species Awareness Program (programma di consapevolezza sulle specie aliene).

COSA SONO.

Le *specie aliene* sono quelle specie trasportate dall'uomo in modo volontario o accidentale al di fuori della loro area d'origine. Tra gli animali, sicuramente la *zanzara tigre* è il caso più conosciuto di specie aliena invasiva.

Non tutte le specie aliene sono invasive, lo diventano solo quelle che nell'area di introduzione trovano le condizioni ottimali per riprodursi e diffondersi causando danni ecologici, economici e sanitari.

PERCHÈ COMBATTERLE.

Le *specie aliene* invasive sono una delle principali cause di perdita di biodiversità e sono una minaccia per l'esistenza di moltissime specie autoctone oltre che per la salute umana. L'impatto sociale ed economico delle specie aliene invasive è stimato in oltre 12 miliardi di euro ogni anno nella sola Unione europea. Delle 12.000 specie aliene segnalate oggi in Europa, più di 3.000 sono presenti in Italia, di cui oltre il 15% sono invasive.

MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA.

I nostri comportamenti sono spesso determinanti e scatenanti il fenomeno, ad esempio quando piantiamo nei nostri giardini piante invasive, rilasciamo una tartarughina in uno stagno o, ancora, trasportiamo inavvertitamente semi o insetti nei nostri bagagli rientrando da un viaggio.

COSA POSSIAMO FARE A CASA.

- 1) Se non siamo in grado di mantenere in casa o in giardino i nostri animali alieni, non rilasciamoli né in un parco urbano né tantomeno in natura, piuttosto riportiamoli al negoziante o nelle apposite strutture pubbliche di accoglienza.
- 2) Non piantiamo mai specie aliene vegetali in natura (prati, boschi, stagni, dune, ecc.). Se proprio vogliamo delle piante ornamentali aliene nel nostro giardino facciamo sì che non esista il rischio che possano propagarsi e diffondersi.

COSA POSSIAMO FARE IN VIAGGIO.

Facciamo attenzione a non acquistare o trasportare volontariamente o involontariamente specie aliene. Prima di tornare a casa, laviamo gli scarponi sotto acqua corrente per eliminare semi, spore o piccoli organismi. Nel dubbio, chiedi alla guida del tuo viaggio maggiori informazioni al riguardo.



VIAGGIA NATURALE



IL TURISMO SOSTENIBILE

COS'È IL TURISMO SOSTENIBILE?

Il principio fondamentale del turismo sostenibile è lo stesso del più generale sviluppo sostenibile: **attingere a risorse del presente, come natura e città d'arte, con tutti i ragionevoli limiti che impone la preoccupazione per il futuro.**

Il concetto di turismo sostenibile non aveva riconoscimento istituzionale fino al 1995, anno della prima Conferenza mondiale sul turismo sostenibile tenuta a Lanzarote, nelle isole Canarie, un convegno straordinario con più di seicento relatori provenienti da tutto il mondo.

Al termine della Conferenza, dopo lunghe e accese discussioni, fu redatta la Carta di Lanzarote, che adattava la strategia dello sviluppo sostenibile al mondo del turismo. Oggi considerata una pietra miliare nella storia del turismo sostenibile, individuava 14 punti e conteneva un Piano di Azione del Turismo sostenibile.

L'ECOTURISMO

La parola "ecoturismo" indica una forma di **turismo basato sull'amore e il rispetto della natura**. La motivazione più grande dell'ecoturista è l'osservazione e l'apprezzamento della natura e delle forme culturali e tradizionali dei popoli che la abitano.

Tutti siamo consapevoli dell'impatto che i viaggiatori possono avere nelle zone visitate e quindi desideriamo preservarne i valori ambientali e sociali. **Con l'ecoturismo è possibile sostenere la protezione di aree naturali anche attraverso la produzione di benefici economici per le comunità locali.**

Questo è il vero spirito del viaggio. Potrete immergervi nella realtà locale senza alterarne gli equilibri, ma nello stesso tempo offrendo possibilità di guadagno e di lavoro, incrementerete la coscienza di conservazione degli aspetti naturali e culturali presso la gente del luogo.

Cosa si propone l'ecoturismo attraverso gli operatori e i viaggiatori?

- **Proteggere l'ambiente** naturale e il patrimonio culturale del luogo.
- **Cooperare con le comunità locali** assicurando dei benefici economici con la presenza dei viaggiatori.
- **Rispettare la natura** e le popolazioni dei luoghi visitati.
- **Conservare flora, fauna** e zone protette.
- **Rispettare l'integrità delle culture locali** e delle loro abitudini.
- **Seguire le leggi e le regole dei paesi** visitati combattendo e scoraggiando l'abusivismo e le forme illegali di turismo (prostituzione e sfruttamento dei minori, acquisto di materiale esotico, etc.).
- **Dare sempre informazione**, anche agli altri turisti, sull'ecoturismo e i suoi principi.

A volte contrattare per qualche dollaro un souvenir può togliere a chi lo vende il minimo di sussistenza, mentre per noi è solo un gioco. Questo è un piccolo esempio per capire che anche un solo gesto può lasciare una traccia profonda sul nostro percorso.



L'IMPEGNO DI FOUR SEASONS NATURA E CULTURA PER LA SOSTENIBILITÀ

**Dal 1993 in Italia promuoviamo la cultura del turismo green e consapevole.
Da sempre siamo impegnati nella diffusione del viaggio autentico guidati dalla
passione per la natura, da vivere insieme e in sicurezza.**

I nostri viaggi sono da sempre gestiti in modo responsabile e sostenibile

- **Abbiamo sempre creduto in quattro semplici principi guida:**

- » che le comunità locali debbano beneficiare della nostra visita
- » che ogni destinazione è prima di tutto la casa di qualcun altro
- » che dovremmo lasciare i posti come vorremmo trovarli
- » che viaggiare debba arricchire emotivamente e culturalmente

- **Compensiamo la CO₂ prodotta dai nostri viaggi grazie a Climate Care**



Tutti i nostri viaggi sono a “zero CO₂”

Four Seasons Natura e Cultura attraverso Climate Care aiuta a ridurre l'emissione di gas serra finanziando progetti trasparenti di compensazione del CO₂ emesso dai trasporti dei nostri viaggi!

Four Seasons Natura e Cultura utilizza una parte delle quote di partecipazione per compensare l'impatto sul clima causato dal viaggio dei propri partecipanti, tramite il finanziamento di iniziative di abbattimento delle emissioni di CO₂.

Queste riduzioni sono fatte attraverso una serie di progetti trasparenti e contribuiti in tecnologie di energia sostenibili che non sono efficaci solo contro il cambio del clima ma possono portare anche estesi benefici alle comunità di tutto il mondo.

Calcola e compensa autonomamente emissioni provenienti dal volo aereo, dai viaggi in macchina e dall'uso di energia in genere durante il viaggio.

Per saperne di più sui progetti, visita www.climatecare.org o contatta Four Seasons Natura e Cultura.



- Siamo soci di AITR, l'Associazione Italiana Turismo Responsabile, e ne applichiamo e diffondiamo i criteri ai nostri partecipanti durante i viaggi: www.aitr.org
- Prepariamo tutti i nostri viaggi seguendo le linee guida delle carte di qualità degli organismi a cui aderiamo e ne applichiamo il più possibile i principi fondanti e inoltre:
 - » includiamo sempre un'esperienza educativa e di interpretazione;
 - » prevediamo un comportamento responsabile da parte dei partecipanti;
 - » organizziamo i viaggi in modo artigianale su piccola scala e per piccoli gruppi;
 - » usiamo il più possibile strutture ricettive e servizi gestiti da locali e non appartenenti a catene o network internazionali.



Le nostre guide sono iscritte ad AIGAE, Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche. Un marchio di qualità che garantisce professionalità, passione, competenza e sicurezza.



Four Seasons Natura e Cultura è socio di AITR, Associazione Italiana Turismo Responsabile, di cui condivide i principi che applica a tutti i propri viaggi.



THE CODE
Organizzazione mondiale
contro il turismo sessuale
e l'abuso sui minori



FIAVET, Associazione
Italiana Agenti di Viaggio,
aderendo al Fondo di
Garanzia delle Imprese
Turistiche



Four Seasons Natura
e Cultura è socia di
Interpret Europe



rete italiana di imprese per un turismo attivo e sostenibile

ANCHE IL
VIAGGIO PIÙ LUNGO
COMINCIA CON UN PASSO.
IL TUO.

CURIOSI DI NATURA
VIAGGIATORI PER CULTURA