

tour

**PICCOLI  
GRUPPI**

# NEPAL & TIBET

# SCHEDA DI VIAGGIO

**Avventura** 

**Fisico** 

**Esperienza** 

**Natura** 

<b>Durata</b>	<b>Numero partecipanti</b>
✓ 14 giorni	✓ Min 10, Max 16
<b>Pernottamenti</b>	<b>Pasti</b>
✓ 12 in Hotel	✓ 12 colazioni, 1 cena
<b>Trasporti</b>	<b>Assistenza</b>
✓ Pulmino privato ✓ Aereo	✓ Guida locale parlante italiano in Nepal ✓ Guida locale parlante inglese in Tibet con supporto in italiano della guida nepalese
<b>Prezzi e partenze</b>	
✓ Controllare la seguente <a href="#">pagina web</a>	

# CARATTERISTICHE DEL TOUR

Di seguito le caratteristiche principali di questo tour per permettere al viaggiatore interessato ad **auto selezionarsi**, scegliendo quindi l'itinerario che più gli si addice, ma anche per avere **info essenziali prima della partenza**.

## IMPORTANTE

L'itinerario è una linea guida, ben calibrato e frutto di esperienze precedenti, sia del nostro staff che dei nostri viaggiatori. Talvolta le circostanze possono cambiare, come le condizioni meteorologiche, il manto delle strade o le chiusure di alcuni siti; pertanto fermate, visite e distanze indicate potrebbero essere differenti, anche in considerazione della stagionalità del viaggio, per permettere ai viaggiatori di visitare il meglio.

Il tour non prevede particolari sforzi fisici in termini di attività e camminate, ma precisiamo che **raggiungeremo quote elevate**, fino a 5.200 mslm, per questo consigliamo di bere molta acqua ed effettuare le varie attività con la massima calma e tranquillità senza sforzi inutili. Ci teniamo a sottolineare che l'itinerario è stato studiato per acclimatarci al meglio ed agevolare l'adattamento del nostro fisico. Altri fattori che potrebbero arrecare affaticamento saranno il caldo/umido del Nepal ed i numerosi spostamenti in pulmino, che talvolta potrebbero essere molto più lunghi del previsto; oltre ad essere pazienti, cerchiamo di goderci i paesaggi e la compagnia del gruppo. Dunque, nonostante non vi siano attività tecniche e/o difficili, per questi aspetti è necessaria una **buona preparazione fisica** (nonché buon spirito d'adattamento e d'avventura).

## DOVE DORMIREMO?

In questo viaggio in Tibet e in Nepal dormiremo in camera doppia/twin presso **hotel di classe turistica molto semplici** dotati di servizi privati molto basilici. Ci teniamo a precisare che seppur siano state selezionate le migliori strutture per prezzo/qualità, la gestione statale delle stesse in Tibet offre talvolta un servizio approssimativo, quindi non dimentichiamoci mai e poi dove siamo! Certamente per questo viaggio sono richiesti un **buon spirito d'adattamento e tanta comprensione**. Per questo viaggio il sacco a pelo non è necessario, ma consigliamo il sacco lenzuolo.

## COME CI SPOSTEREMO?

Per tutto il tour avremo a disposizione un **mezzo confortevole**, con autista che seguirà l'itinerario come da programma. Ricordiamo che le strade in Tibet sono di montagna e quindi l'imprevisto può essere dietro l'angolo. Talvolta i trasferimenti possono richiedere tempi di percorrenza superiori rispetto a quelli indicati: prendiamo questa occasione per curiosare fuori dal finestrino ed ammirare i paesaggi che ci circondano, con un semplice e grande sorriso! Ci avvarremo anche del volo interno da Kathmandu per raggiungere Lhasa, sorvolando la catena himalayana.

## QUANTI E QUALI PASTI SONO INCLUSI?

Durante il tour **tutte le colazioni ed alcuni pasti sono inclusi**. Per quanto riguarda i pasti non inclusi, normalmente la guida ci indicherà dei ristoranti dove poter fermarsi per mangiare. Non ci sono cassette comuni quindi ognuno si gestirà in maniera autonoma per quanto riguarda il pagamento degli stessi. Mangiare in Tibet comunque non è molto caro.

## E' PREVISTA UNA GUIDA E/O ASSISTENZA LOCALE?

Per questo tour è prevista una **guida locale parlante italiano in Nepal**, che ci seguirà poi in Tibet e supporterà nella traduzione delle spiegazioni della **guida locale del Tibet parlante inglese**.

## QUALI SONO LE TEMPERATURE E COME DOVREMO VESTIRCI?

Per questo viaggio tra Tibet e Nepal consigliamo **capi di abbigliamento comodi ed informali** durante l'arco della giornata e **capi pesanti per la sera**, ad eccezione della zona di Kathmandu, dove invece farà molto caldo. In ogni caso per affrontare un tour simile sono un 'must' scarpe comode e capi pratici; in generale consigliamo indumenti tecnici e di "vestirsi a cipolla" considerando che le temperature quotidiane delle località toccate in Tibet spazieranno dai 22°C ai 5°C circa. Da non dimenticare medicinali contro infezioni intestinali, creme solari protettive e repellenti contro gli insetti. Ricordiamo che in alcuni luoghi di culto occorre togliersi le scarpe (quindi consigliamo dei calzini) e per le donne ricordiamo di portare una pashmina per coprirsi il capo.

# ITINERARIO



## GIORNO 1

### VOLO PER KATHMANDU

Ritrovo in aeroporto e partenza dall'Italia per Kathmandu con scalo.

#### In programma

- ✓ Ritrovo in aeroporto e volo per Kathmandu con scalo

#### Pernottamento

- ✓ A bordo del volo

## GIORNO 2

### KATHMANDU

Arrivare a Kathmandu (1.400 mslm) è un'esperienza memorabile, la veduta panoramica delle cime innevate della catena Himalayana si presenterà alla nostra vista (meteo permettendo). Arrivo, svolgimento formalità, incontro con il nostro staff. Dopo il check-in city tour introduttivo della città, partendo dalla sua piazza centrale, ovvero Durbar Square. Questa sera cena di benvenuto in stile nepalese, accompagnata da danze e balli locali.

#### In programma

- ✓ Arrivo e trasferimento in hotel. Nel pomeriggio city tour introduttivo di Kathmandu con guida locale parlante italiano.
- ✓ Pasti inclusi: cena culturale

#### Pernottamento

- ✓ Hotel Manang (o similare)



## GIORNO 3

### KATHMANDU

Giornata dedicata alla Kathmandu storica e culturale: il tempio di Pashupatinat, luogo di culto Hindu tra i più grandi ed importanti in tutta l'Asia; il monastero Buddista di Boudhnath, lo stupa più grande del Nepal; Swayambhu monkey temple, stupa buddista di 2000 anni, conosciuto come il tempio delle scimmie e posizionato su una collina che domina la città.

#### In programma

- ✓ City tour di Kathmandu con guida locale parlante italiano
- ✓ Pasti inclusi: colazione

#### Pernottamento

- ✓ Hotel Manang (o similare)

## GIORNO 4

### KATHMANDU / LHASA (1,30 h in aereo)

Dopo colazione trasferimento in aeroporto e volo per Lhasa (3.650 mslm), uno dei voli più spettacolari al mondo, che ci porterà a est del massiccio dell'Everest, con insuperabili viste della stupenda parete Khangshung. All'arrivo saremo accolti dalla nostra guida tibetana, che ci darà un caldo "Tashidelek". A seguire ci sistemereemo alla struttura ed avremo del tempo a disposizione per acclimatarci con la dovuta calma. Verso sera camminata lungo Barkhor, un quadrilatero di strade che circonda il complesso di Jokhang, per raggiungere la piazza del Palazzo Potala.





### In programma

- ✓ Trasferimento in aeroporto e volo diretto per Lhasa. Arrivo, trasferimento in mezzo privato alla struttura e tempo a disposizione per acclimatarsi.
- ✓ Pasti inclusi: colazione

### Pernottamento

- ✓ Kytchu Hotel (o similare)

## GIORNO 5

### LHASA

Giornata dedicata alla scoperta di Lhasa e alle sue bellezze storiche e culturali, cominciando dal Potala Palace, meta imperdibile di Lhasa, una delle grandi meraviglie architettoniche del mondo. Come centinaia di pellegrini prima di noi, la prima vista della struttura a fortezza sarà un momento magico, che ricorderemo per molto tempo. Entrare nel palazzo vuol dire percorrere due ripide rampe di accesso, che ci lasceranno ansimanti in quest'aria con poco ossigeno. Meglio viaggiare leggeri, non preoccupiamoci di caricarci con acqua, ci sono bottiglie in vendita su tutto il percorso fino alla cima del Potala. Conosciuto anche in tibetano come Tsuglhakhang, il Tempio di Jokhang è la struttura religiosa più venerata in Tibet. Pieno di burro di yak, mormorii di mantra e di leggeri passi di pellegrini con gli occhi spalancati, Jokhang è un'esperienza tibetana impareggiabile. Di fronte all'entrata c'è un piazzale perennemente affollato, con pellegrini che lucidano le pietre lastricate con le loro posizioni prostrate.

### In programma

- ✓ City tour di Lhasa con guida locale parlante inglese e supporto in italiano della guida nepalese.
- ✓ Pasti inclusi: colazione



### Pernottamento

- ✓ Kytchu Hotel (o similare)

## GIORNO 6

### LHASA e dintorni

Quest'oggi visite nei dintorni di Lhasa. Inizieremo dal Monastero di Drepung, fondato nel 14° secolo, per un certo periodo tempio più grande nel mondo, con una popolazione di circa 10.000 monaci. Oggi il numero dei monaci è sceso a qualche centinaio, però continua a essere un luogo molto interessante perché non subì grandi danni durante la rivoluzione culturale. A seguire ci sposteremo al monastero Norbulingka, popolare per essere la residenza estiva del Dalai Lama. Questo monastero è costituito da diversi complessi di palazzi, come Kelsang Potrang, Tsokyil Potrang, Golden Linka and Takten Migyur Potrang, ognuno dei quali suddiviso in tre sezioni. Concluderemo la giornata prendendo parte alla preghiera filosofica presso il monastero di Sera, la più importante università buddhista del Tibet. Rientro a Lhasa.

### In programma

- ✓ Visite nei dintorni di Lhasa con guida locale parlante inglese e supporto in italiano della guida nepalese.
- ✓ Pasti inclusi: colazione

### Pernottamento

- ✓ Kytchu Hotel (o similare)



## GIORNO 7

### LHASA - GYANTSE - SHIGATSE (10 h - soste escluse)

Da Lhasa ci sposteremo verso Gyantse prima e Shigatse poi. La giornata sarà molto lunga, ma lungo un percorso suggestivo dai panorami spettacolari (potremo incontrare posti di controllo lungo il tragitto). Dopo circa 3 ore dalla partenza raggiungeremo il Komba pass (4.700 mslm) da dove godremo del panorama sul Yamdrok Tse, lago dalle acque turchesi. Scendendo lungo la strada e costeggiando il lago arriviamo a Nangartse (4.300 mslm) dove pranzeremo. Si prosegue poi verso Korala (5.045 mslm), per ammirare lo spettacolare ghiacciaio Nojin-Kangtsang (7.206 mslm). Da qui, in circa 2/3 ore, raggiungeremo Gyantse (3.977 mslm), antica città circondata da mura e dominata da un forte del 1390, e conosciuta come la città degli eroi, per la grande resistenza che dimostrarono durante la spedizione britannica nel 1903. Ultime 3 ore di strada per raggiungere Shigatse (3.850 mslm), dove, tempo permettendo, parteciperemo presso il Monastero di Tashilhunpo alla 'Kora' serale, letteralmente 'circumambulazione', una sacra cerimonia buddhista, per ottenere influenze positive. Nel caso in cui giungessimo tardi a Shigatse, visiteremo questo monastero la mattina seguente.

#### In programma

- ✓ Trasferimento in mezzo privato a Shigatse (3.850 mslm), soste lungo il tragitto con guida locale parlante inglese e supporto in italiano della guida nepalese.
- ✓ Pasti inclusi: colazione

#### Pernottamento

- ✓ Hotel Manasarovar (o similare)



## GIORNO 8

### SHIGATSE - SAKYA - XEGAR [4.330 mslm] (8 h - soste escluse)

Oggi attraverseremo due passi di montagna per entrare nel Parco Nazionale dell'Everest. Il primo è il Tso La (4.500 mslm) da dove godremo del tipico paesaggio dell'altopiano, un gran orizzonte di valli piccole e un cielo azzurro come in pochi altri luoghi. Il secondo passo del giorno sarà il punto più alto del nostro viaggio, il Lhakpa La (5.220 mslm): qui entreremo ufficialmente nel Parco Nazionale di Chomolungma (come si chiama l'Everest in tibetano). Lungo il tragitto sosta al monastero di Sakya, un tesoro in terra tibetana. Arriveremo poi a Xegar (New Tingri) per la notte.

#### In programma

- ✓ Trasferimento in mezzo privato a Xegar (4.330 mslm), soste lungo il tragitto con guida locale parlante inglese e supporto in italiano della guida nepalese.
- ✓ Pasti inclusi: colazione

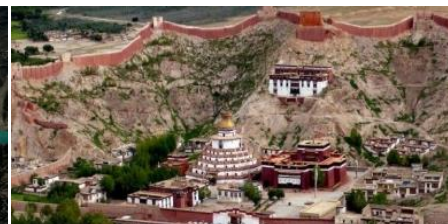
#### Pernottamento

- ✓ Hotel Quongmula (o similare)

## GIORNO 9

### XEGAR - EVEREST BASE CAMP - OLD TINGRI (5 h - soste escluse)

Sveglia prima dell'alba per arrivare in tempo al campo base dell'Everest, su un percorso non asfaltato fino a Rongbuk, ultimo luogo abitato nelle vicinanze dell'Everest, dove si trova l'omonimo monastero, il più alto del mondo. È uno spazio pianeggiante con tende semi-nomadi che sostituiscono Hotel e ristoranti. Da qui in autobus (l'unico che ha il permesso di circolare) ci avvicineremo fino al punto panoramico del campo base. Da questo punto pieno di bandiere di preghiera godremo di una vista spettacolare dell'Himalaya, dominata dall'Everest (8.848 mslm), la vetta più alta al mondo.



A seguire, trasferimento verso Old Tingri (4.300 mslm), per ulteriori vedute panoramiche della catena himalayana e, meteo permettendo, ancora dell'Everest.

#### **In programma**

- ✓ All'alba lungo trasferimento in mezzo privato e poi condiviso fino al view point dell'Everest Base Camp (5.200 mslm) ed a seguire trasferimento a Old Tingri (4.300 mslm) con guida locale parlante inglese e supporto in italiano della guida nepalese.
- ✓ Pasti inclusi: colazione

#### **Pernottamento**

- ✓ Snow Leopard (o similare)

### **GIORNO 10**

#### **OLD TINGRI - KYRUNG (7 h - soste escluse)**

Giornata di altri saliscendi. Per raggiungere Kerung (2.200 mslm) prima valicheremo due passi importanti, il Thong La (5.050 mslm) ed il Lalung La (5.082 mslm), con vedute mozzafiato di cascate e della gola Matsang Tsangpo. Sarà un susseguirsi di paesaggi incredibili dominati da cime inarrivabili come il Shisha Pangma (8.013 mslm). Lungo il tragitto osserveremo anche la grotta Milarepa, luogo di meditazione filosofica.

#### **In programma**

- ✓ Trasferimento in mezzo privato a Kyrung (2.700 mslm), soste lungo il tragitto con guida locale parlante inglese e supporto in italiano della guida nepalese.
- ✓ Pasti inclusi: colazione

#### **Pernottamento**

- ✓ Hotel Basic (o similare)



### **GIORNO 11**

#### **KYRUNG - KATHMANDU (9 h - soste escluse)**

Giornata di solo trasferimento. Un lungo tragitto, che prevede la sosta per le formalità doganali al confine, ci porterà di ritorno a Kathmandu.

#### **In programma**

- ✓ Giornata di solo trasferimento in mezzo privato a Kathmandu con guida locale parlante italiano.
- ✓ Pasti inclusi: colazione

#### **Pernottamento**

- ✓ Hotel Manang (o similare)

### **GIORNO 12**

#### **KATHMANDU e dintorni**

Partenza dopo colazione e visita di Bhaktapur, la terza città della valle di Kathmandu, talmente vicina alla capitale da essere considerata parte integrante della stessa. Le meraviglie architettoniche di questo luogo sono oggi segnate dal terribile terremoto che ha colpito questa zona nell'aprile del 2015 ma questo non ha distrutto il fascino della cittadina. Il centro storico si sviluppa intorno alla Durbar Square ed è un sito archeologico a cielo aperto. Qui si può ammirare il famoso palazzo con 55 finestre costruito nel 1754, il Sunko Dhoka ed incantevoli templi induisti. Ci sarà del tempo anche per visitare Changu Narayan e il villaggio Timi, popolare centro di ceramiche fatte a mano.

#### **In programma**

- ✓ Visite nei dintorni di Kathmandu con guida locale parlante italiano.
- ✓ Pasti inclusi: colazione

#### **Pernottamento**

- ✓ Hotel Manang (o similare)





## GIORNO 13

### KATHMANDU e dintorni

Ulteriore giornata dedicata alla scoperta dei dintorni di Kathmandu partendo da Patan, per visitare la Durbar Square con i suoi magnifici esempi di cultura Newari. Il palazzo reale ha 3 cortili principali, il Mul Chow e il più vecchio è centrale. A seguire ci sposteremo nel distretto di Dakshinkali per scoprire prima il tempo dedicato alla feroce Dea Kali poi il villaggio Pharping, oasi di pace dalle suggestive vedute. Rientro a Kathmandu.

### In programma

- ✓ Visite nei dintorni di Kathmandu con guida locale parlante italiano.
- ✓ Pasti inclusi: colazione

### Pernottamento

- ✓ Hotel Manang (o similare)

## GIORNO 14

### KATHMANDU / ITALIA

Ad ora dedita trasferimento privato in aeroporto per il volo di rientro in Italia.

### In programma

- ✓ Trasferimento privato in aeroporto e volo di rientro in Italia con scalo (come orario indicato sul sito)



# COSA PORTARE

Consigliamo di cercare di portare l'indispensabile in modo da non avere un bagaglio che pesi eccessivamente perché renderebbe scomodi i continui spostamenti. Per questo tour sono ideati indumenti possibilmente tecnici. Consigliamo zaino o borsone, e NON valigie rigide (tipo Samsonite). Di seguito i consigli di Viaggigiovani.it.

## DOCUMENTI DI VIAGGIO

- Passaporto
- Assicurazione di Viaggio contenente i dettagli dell'assicuratore, contatto telefonico 24h su 24 e numero della polizza
- Biglietti aerei elettronici (e-ticket)
- Fotocopia dei documenti importanti, da tenere separati (raccomandiamo di tenerne una copia a casa)
- Numeri di emergenza

## FACCENDE MONETARIE

- Contanti: € da cambiare in loco
- Carta di credito/Bancomat

## SALUTE PERSONALE

- Kit primo soccorso (disinfettanti, cerotti, garza, ovatta, termometro)
- Medicinali personali
- Occhiali / Lenti a contatto e liquido per lenti
- Occhiali da sole
- Burro cacao/Crema solare
- Antispastico
- Antidiarroici
- Digestivo
- Fermenti lattici e vitamine
- Antidolorifico
- Aspirina/Tachipirina
- Antibiotico ad ampio spettro
- Prodotti da toilette

## ACCESSORI

- Smartphone
- Libri/E-reader
- Adattatore elettrico
- Batterie e memory card
- Video/fotocamera con custodia
- Powerbank (da mettere nel bagaglio a mano)
- Asciugamano da doccia o accappatoio (in microfibra)
- Zainetto comodo per le escursioni diurne
- Torcia o frontalino
- Sacco lenzuolo

## ABBIGLIAMENTO

- Cappellino o scaldacollo
- Giacca invernale
- Giacca a vento o K-way impermeabili
- Maglia di media consistenza o pile
- Camicia a maniche lunghe
- T Shirts
- Pantaloni casual
- Pantaloni adatti a camminare
- Intimo tecnico
- Calzini
- Scarpe da trekking / scarponcini, con buona suola e possibilmente impermeabili
- Ciabatte o sandali

# PENALI DI ANNULLAMENTO

Al Turista che receda dal contratto per casi diversi da quelli previsti dall' art. 7 delle condizioni generali, saranno addebitate le seguenti penali (calcolate sull'importo totale del pacchetto prenotato):

- ✓ **fino a 30 giorni prima della partenza: 25 % del costo del viaggio**
- ✓ **da 29 a 21 giorni prima della partenza: 50 % del costo del viaggio**
- ✓ **da 20 a 14 giorni prima della partenza: 75 % del costo del viaggio**
- ✓ **da 13 a 5 giorni prima della partenza: 90 % del costo del viaggio**
- ✓ **oltre tale termine: 100 % del costo del viaggio**

Si precisa che:

- ✓ se l'assicurazione "All Inclusive" è compresa nella quota di partecipazione, questa non è rimborsabile;
- ✓ nessun rimborso sarà accordato a chi non si presenterà alla partenza o rinuncerà durante lo svolgimento del viaggio;

- ✓ nessun rimborso spetterà a chi non potesse effettuare il viaggio per mancanza o invalidità o insufficienza dei previsti documenti personali di identità e espatrio.

L'Organizzatore si riserva, senza impegno né responsabilità di:

- ✓ rimborsare eventuali somme recuperate relative a servizi non usufruiti a seguito di rinunce;
- ✓ rimborsare eventuali somme recuperate relative a servizi non usufruiti in corso di viaggio o per diverse prestazioni ottenute, sempre che il Turista fornisca documentazione scritta.

**Prezzo pubblicato GARANTITO (nessun adeguamento valutario).**

## Contatti

**Info line:** +39 0461 1923456

**Email:** info@viaggigiovani.it

Via Milano 17 - 38122 Trento (TN)

Partita IVA 02092650221

*#NomadiModerni*  
*#viaggigiovani*

## Seguici sui Social

