

VIAGGIO DI TURISMO RESPONSABILE IN NEPAL
dal 11/03/2024 al 27/03/2024

PROGRAMMA SINTETICO DI VIAGGIO	
giorno 1	Viaggio Italia – Kathmandù
giorno 2	Kathmandù (Boudhanat)
giorno 3	Kathmandù (Boudhanat + Pashupatinath)
giorno 4	Kathmandù (Swayambhunath, Centro, CASANepal)
giorno 5	Patan – Bungamati – Kokhana
giorno 6	Kathmandu – Bandipur
giorno 7	Bandipur – Pokhara
giorno 8	Pokhara e dintorni
giorno 9	Trekking – giorno 1
giorno 10	Trekking – giorno 2
giorno 11	Trekking – giorno 3
giorno 12	Pokhara – Kathmandu (Thamel)
giorno 13	Kathmandu – Namobuddha
giorno 14	Namobuddha – Panauti – CASANepal
giorno 15	Bhaktapur – Changu Narayan
giorno 16	Volo Nepal– Italia
giorno 17	Arrivo in Italia

1° giorno 11/03/24: Italia - Kathmandu

Volo aereo Italia-Kathmandù, capitale del Nepal.

2° giorno 12/03/24: Kathmandu

Arrivo previsto in mattinata, espletate le formalità doganali, trasferimento con pullmino in hotel e sistemazione negli alloggi. A seguire visita del quartiere tibetano di Boudhanat. Cena in ristorante tipico, serata e pernottamento a Boudhanat.

3° giorno 13/03/24: Kathmandu

Dopo colazione visita del monastero di Boudhanat, col suo enorme stupa. A seguire visita del tempio di Pashupatinath, il luogo di culto indu più importante del Nepal e meta di pellegrinaggi. Il tempio è situato sulle rive del fiume Bagmati, dove si eseguono le cremazioni dei defunti. In serata ritorno al tempio Pashupatinath per assistere alla suggestiva “preghiera e funzione per Shiva”. Pernottamento a Boudhanat.

4° giorno 14/03/24: Kathmandu

Colazione in hotel, visita del tempio buddhista di Swayambhunath, sulle colline a ovest del centro, noto anche come tempio delle scimmie. A seguire visita guidata del centro di Kathmandù (Durban Square, il palazzo Kumari Bahal, freckstreet, i giardini Maju Deval, ecc) tra un insieme di immagini, suoni, odori,

mercati, strade strette e balconi in legno. Pranzo libero lungo il percorso. Nel pomeriggio visita a “Casa Nepal” il più importante progetto di Apeiron, dedicato a donne vittime di sfruttamento e discriminazione. Se possibile, la cena verrà consumata presso CASANepal.

5° giorno 15/03/24: Patan – Bungamati - Kokhana

Colazione in hotel e partenza con pullmino privato per la valle di Kathmandù. Visita dell'affascinante città di Patan, con la sua tipica architettura Newari. A seguire trasferimento a Bungamati, pittoresca cittadina Newari, con le sue viuzze e viottoli in cui perdersi e gironzolare senza meta, e visita del villaggio di Khokana, dove potremo osservare artigiani locali al lavoro. Pranzo libero lungo il percorso. Terminate le visite rientro a Kathmandù, cena e pernottamento.

6° giorno 16/03/24: Kathmandù - Bandipur

Dopo colazione partenza con mezzo privato per Bandipur (circa 5 ore di viaggio). Soste e pranzo lungo il percorso sulle sponde del fiume Trishuli. Arrivo a Bandipur nel pomeriggio, sistemazione in alloggio, visita libera del paese, cena e pernottamento.

7° giorno 17/03/24: Bandipur - Pokhara

Colazione, visita dell'antico villaggio montano dall'atmosfera rilassata e dei dintorni. Nel pomeriggio trasferimento a Pokhara (3 ore di viaggio), sistemazione in albergo, cena in ristorante tipico e pernottamento.

8° giorno 18/03/24: Pokhara e dintorni.

Giornata dedicata alla scoperta della città di Pokhara, località turistica famosa per la sua aria pulita, le splendide vedute delle montagne e l'atmosfera piuttosto rilassata, punto ideale da cui partire per i trekking sull'Annapurna. Durante la giornata visiteremo il Museo della montagna e faremo una gita in barca e cammino fino alla Peace Pagoda. Nel corso della giornata ci sarà la possibilità di fare shopping e altre visite nei dintorni della città o, semplicemente rilassarsi sulle rive del lago e prepararsi e organizzarsi per il trekking del giorno seguente. Pasti e pernottamento a Pokhara.

9° giorno 19/03/24 Pokhara - Ghorepani

Dopo colazione partenza in jeep da Pokhara (915 m) per raggiungere il villaggio montano di Ulleri (2050 m) da cui partiremo per una camminata di circa 3 ore per il villaggio di Ghorepani (circa 2.800 m) da cui si godono fantastiche vedute delle vette circostanti (Dhaulagiri, Annapurna, Hiunchuli). Pranzo lungo il cammino, sistemazione negli alloggi, visita del paese e breve camminata. Cena e pernottamento a Ghorepani.

10° giorno 20/03/24 Ghorepani – Tadapani (salita 710 metri, discesa 550 metri – 6 ore)

Sveglia notturna e camminata con pila per raggiungere il punto panoramico di Poon Hill (3210 metri s.l.m.) per vedere l'alba sull'Himalaya. Rientro a Ghorepani per la colazione e partenza per Tadapani. Inizio del percorso in salita, tra foreste di pini e rododendri, poi si inizia a scendere, il sentiero si allarga man mano che si procede, e si accompagna ad un ruscello con limpide pozze d'acqua. Oltre il villaggio di Banthanti si ricomincia a salire e dopo un lungo saliscendi si giunge a Tadapani (2710 metri s.l.m.) da cui si godono altre splendide vedute dell'Annapurna Sud, dell'Hiunchuli e del Machhapuchhare. Pranzo lungo il cammino, cena e pernottamento a Tadapani.

11° giorno 21/03/24 Tadapani – Ghandruk - Pokhara

Dopo colazione si riprende il cammino, percorso breve (circa 3 ore e 1/2) dopo una giornata impegnativa. Il sentiero scende ripido attraverso la foresta fino alla radura di Baisi Kharka, da cui si può raggiungere il villaggio di Ghandruk (2.012 metri s.l.m.) scegliendo tra 2 sentieri. Giunti a Ghandruk è possibile visitare il piacevole villaggio e il centro dell'ACAP (Annapurna Conservation Area Project). Pranzo a Ghandruk e nel pomeriggio partenza in jeep per Pokhara. A destinazione sistemazione negli alloggi e tempo libero. Cena, serata tutti insieme (takhali dal bhat) e pernottamento a Pokhara.

12° giorno 22/03/24: Pokhara - Kathmandu

Dopo colazione partenza in autobus per Kathmandu. Viaggio di circa 7 ore. Pranzo e soste lungo il percorso. All'arrivo sistemazione in albergo e pomeriggio libero nel vivace quartiere turistico di Thamel, nel cuore della capitale. Possibilità di fare un rilassante massaggio presso l'associazione Seeing Hands. Cena, serata e pernottamento a Thamel.

13° giorno 23/03/24: Namobuddha

Dopo colazione, breve passeggiata fino a Ratna Park dove prenderemo il bus pubblico che, dopo circa 1 ora e mezza, ci lascerà a Dhulikhel. Da lì una facile camminata di due ore per raggiungere Namobuddha, uno dei siti buddisti più importanti del paese, un luogo incantevole in mezzo alla natura, da cui si godono bellissime vedute dell'Himalaya. Dopo una interessante visita al sito, sistemazione nel monastero che ci ospiterà per la notte. Cena, serata e pernottamento presso il monastero.

14° giorno 24/03/24: Namobuddha – Panauti – CASANepal - Boudhanath

Colazione di buon'ora presso il monastero, poi partenza a piedi fino all'antica cittadina newari di Panauti (circa 2 ore), famosa per i templi induisti. A seguire rientro a Kathmandu, saluto a CASA Nepal (se possibile), sistemazione in albergo a Boudhanath. Cena e serata a Boudhanath.

15° giorno 25/03/24: Bhaktapur – Changu Narayan

Colazione e partenza con pullmino privato per Bhaktapur, nella valle di Kathmandu, nota anche come la città dei devoti. Visita della città, pranzo libero e a seguire passeggiata (facoltativa) fino al bellissimo tempio di Changu Narayan, sulla cima di una collina nei pressi del villaggio di Changu. Cena e pernottamento a Bhaktapur.

16° giorno 26/03/24: Khatmandu

Colazione e trasferimento in aeroporto.

17° giorno 27/03/24: Bologna

Arrivo in Italia previsto per le 13 circa.

Attività per chi non partecipa al trekking.

9° giorno 19/03/24 Pokhara

Sveglia di buon mattino per recarsi a Sarangkot, piccolo villaggio sulle colline vicino a Pokhara. Il villaggio, situato a 1.600 metri s.l.m., è facilmente raggiungibile con un breve tragitto in taxi e offre delle magnifiche vedute dell'Himalaya, riconoscibili il Dhaulagiri (8.167 m), l'Annapurna (8.091 m) e il Machapuchare (6.993 m). Al rientro sosta per visitare il Gorkha Museum, dedicato ai guerrieri Gorkha arruolati nell'esercito britannico, che si distinsero per disciplina e combattimento durante le 2 guerre

mondiali, partecipando attivamente anche alla liberazione di città italiane. Pranzo libero. Nel pomeriggio tempo a disposizione per passeggiare lungo le sponde del lago Phewa, con la possibilità di fermarsi per un massaggio in uno dei numerosi centri che si trovano lungo il cammino.

10° giorno 20/03/24 Pokhara

Dopo colazione visita a piedi della città vecchia di Pokhara, la parte più autentica del centro caratterizzata da case newari con le finestre in legno intagliato, soste libere lungo il percorso. Visita del Tempio di Bhimsen, sempre nella città vecchia. Pranzo libero. Nel pomeriggio visita al meraviglioso laghetto Begnas Tal.

11° giorno 21/03/24 Pokhara

Colazione in hotel e a seguire noleggio biciclette per pedalare lungo le rive del Lago Phewa. Si esce dalla città percorrendo l'unica strada asfaltata in direzione ovest, si attraversano zone rurali fino al villaggio di Pame e fino a raggiungere il Reedam View Point (punto panoramico sulla sponda nord occidentale del lago). Il percorso a/r è di circa 10 km e non presenta particolari difficoltà, durante l'escursione ci si può fermare in più occasioni e godere della giornata in modo molto rilassato. Al rientro tempo libero in attesa di ritrovare gli altri membri del gruppo che hanno partecipato al trekking.

Quota di 1030 Euro a persona per chi fa il trekking considerando 10 partecipanti in generale di cui 6 al trekking.

Quota di 930 Euro a persona per chi non fa il trekking considerando 10 partecipanti in generale di cui 4 che rimangono a Pokhara.

La quota comprende:

- trasferimento con mezzo privato (taxi o autobus) da/per aeroporto a Kathmandu
- trasporto privato (autobus con autista) per tutta la durata del viaggio, come indicato da programma
- pernottamenti e colazioni dal giorno 2 al giorno 8 e dal giorno 12 al giorno 16
- ingresso e pasti presso il monastero di Namobuddha come indicato da programma (giorno 13)
- ingressi a tutti i siti menzionati nel programma dal giorno 2 al giorno 8 e dal giorno 12 al giorno 15
- accompagnatore/guida nepalese che parla italiano per tutta la durata del viaggio
- cena a Pokhara (giorno 11)
- cena a Bhaktapur (giorno 15)
- visto all'arrivo
- erogazione liberale a sostegno di CASANepal di 50€ (deducibile in dichiarazione redditi)
- pacchetto completo per chi partecipa al trekking (pasti-pernottamento-guida-portatori (2 per il gruppo))
- pernottamento, veicolo, ingressi e noleggio bici per chi rimane a Pokhara

Altri costi di viaggio:

- volo aereo a/r Bologna Kathmandù € 1.120 (tariffa al 4/1/2024) da pagare tramite bonifico all'agenzia viaggi entro 3 giorni dalla prenotazione
- assicurazione medico-bagaglio (circa 20 € se facciamo un'assicurazione come gruppo)
- eventuale notte e Dubai al ritorno per chi non vuole stare molte ore in aeroporto (circa 50 € a persona con sistemazione in hotel 3 stelle nei pressi dell'aeroporto)

Attenzione:

I costi del volo aereo, dell'assicurazione e dell'eventuale pernottamento a Dubai sono gestiti da agenzia viaggi e possono variare soprattutto se si prenota molto in prossimità della partenza.

Gli altri costi indicati, a parte la quota associativa di Apeiron, potrebbero subire variazioni per cause non preventivabili allo stato attuale (es. aumenti di tasse, imposte, permessi, carburante, ecc; oppure eventi climatici che potrebbero rendere necessari alcuni cambiamenti nel programma).

Specifiche e condizioni di partecipazione al viaggio:

Si tratta di un viaggio a scopo sociale, un viaggio sostenibile a contatto con le realtà locali, il numero massimo è di 12 partecipanti, le spese dei partecipanti andranno a sostegno delle comunità locali.

L'alloggio è previsto presso strutture turistiche a gestione familiare, normalmente in camera doppia con bagno privato. Nei giorni del trekking (giorno 9, 10 e 11) i bagni sono in comune.

Il percorso proposto, da confermare insieme ai viaggiatori partecipanti, permette di scoprire le meraviglie del paese e di conoscere le diverse realtà socio-culturali, spirituali e ambientali.

Prima della partenza è previsto un incontro di preparazione al quale è consigliabile partecipare, salvo impedimento.

Contatti per dettagli, informazioni e chiarimenti sul viaggio:

Daniele - cell. 347 2637148 email daniele.sacchetti@yahoo.it

Giovanni - cell. 328 5724099 email gionniesp55@libero.it