



TREKKING RESPONSABILE IN NEPAL
dal 5/10/2025 al 26/10/2025



La Tzum Valley viene chiamata la valle della felicità derivante dal nome Tibetano, Tsombo, che indica appunto la felicità e serenità nella pratica del Buddismo.

Situata ad Est del Manaslu, confina a Nord con il Tibet, mentre a Est è protetta dall'imponente gruppo del Ganesh Himal.

Questa sua particolare morfologia l'ha resa difficilmente accessibile permettendo alla popolazione locale di mantenere un'autenticità e una cultura ancora incontaminata.

Un nuovo viaggio emozionante che, grazie alla guida del maestro di yoga vedica nonché guida certificata Nabin e all'assistenza dello staff di Apeiron, ci permetterà di conoscere un Nepal unico.

GIORNO	DATA	PROGRAMMA SINTETICO DI VIAGGIO
viaggio	05/10	Partenza dall'Italia
1	06/10	Arrivo - Kathmandù (Thamel)
2	07/10	Kathmandù (Durbar Square, Swayambunath)
3	08/10	<i>trasferimento:</i> Kathmandu - Maccha khola
4	09/10	trek 1 - Machha Khola - Jagat
5	10/10	trek 2 - Jagat – Lokpa
6	11/10	trek 3 - Lokpa – Chumling
7	12/10	trek 4 - Chumling - Chhekamparo
8	13/10	trek 5 - Chhekamparo - Nilo
9	14/10	trek 6 - Nilo - Mu Gompa - Nilo
10	15/10	trek 7 - Mu Gompa - Cheekamparo
11	16/10	trek 8 - Cheekamparo - Gompa Lungdang
12	17/10	trek 9 - Lungdang - Ganesh Himal BC - Lungdang
13	18/10	trek 10 - Lungdang - Lokpa
14	19/10	trek 11 - Lokpa - Jagat
15	20/10	trek 12 - Jagat - Maccha Khola
16	21/10	<i>trasferimento:</i> Machha Khola - Kathmandu (International)
17	22/10	Thamel libero, CasaNepal – Pashupatinath (Boudhanath)
18	23/10	Boudhanath - Bhaktapur
19	24/10	Changu Narayan (Bhaktapur)
20	25/10	Bhaktapur - Aereoporto Kathmandù
viaggio	26/10	Dubai – Italia



1. Arrivo a Kathmandu.

Trasferimento all'Hotel International, nella zona di Thamel. Dopo essersi riposati dal viaggio, si dedica la giornata a prendere confidenza con Kathmandu ed acquistando l'attrezzatura che eventualmente mancasse prima della partenza.

2. Città vecchia Tempio delle scimmie. Giornata dedicata alla visita di Swayambhunath (Tempio delle Scimmie) con una passeggiata libera verso la vecchia Kathmandu e Durbar Square. Pernotto a Thamel. Qui potremo lasciare tutta la parte del nostro bagaglio che non ci servirà durante il trekking.

3. Viaggio in auto verso Machha Khola 8-9 ore/157 km. 930 mt.

Preparatevi per il lungo viaggio in auto attraverso la riva del fiume e i villaggi colorati con i volti caldi e accoglienti dei nepalesi. Ci fermeremo per pranzo e spuntini lungo il percorso godendo della compagnia della gente del posto e del panorama.

4. Da Machha Khola a Jagat 7-8 hrs/17Km. 1340mt.

Oggi si cammina per 7-8 ore da Machhakhola a Jagat lungo la valle di Budi Gandaki. Sulla strada si incontra una sorgente termale (Tatopani), si attraversano i ponti sospesi, piccoli villaggi e si vedono le cascate, con vista sul Ganesh Himal. 425m in discesa/1050 in salita. È una lunga giornata di cammino, quindi pranzeremo lungo la strada prima di arrivare a Jagat. Arrivati a Jagat attiveremo il permesso limitato nelle aree di Tsum Valley e Manaslu al punto di controllo.

5. Da Jagat a Lokpa 6-7 hrs/14Km. 2240mt.

Oggi si cammina 6-7 ore da Jagat a Lokpa, attraversando i piccoli villaggi di Ekle Bhatti, Salleri e Philim. Lungo la strada, vedremo lo Shringi Himal e Budha Himal. Dopo Jagat di nuovo la valle di Tsum e il punto di controllo con permesso limitato del Manaslu, si arriva a Philim. Da oggi si entra nelle aree del Gurung tibetano e si arriva al piccolo villaggio di Lokpa. Qui ci sono pochi Lodge, quindi nella stagione principale del Trekking prenoteremo, attraverso le nostre guide, il Lodge che ci ospiterà prima di arrivarci.

6. Da Lokpa a Chumling 4-5 hrs/8Km. 2387mt

Oggi si cammina fino ad arrivare ad un piccolo e bellissimo villaggio chiamato Chumling. Ci vogliono circa 5 ore ma dipenderà dalla nostra camminata. Mentre camminiamo, avremo di nuovo la maestosa vista di Boudha Himal (6672 mt) e anche il bellissimo Ganesh Himal. Inoltre quando raggiungeremo il villaggio di Chumling,



troveremo qui case in stile tibetano. I buddisti soggiornano qui intorno al villaggio, quindi qui si possono vedere monasteri buddisti, stupa e gompa.

7. Da Chumling a Chhaikamparo 5-6 hrs/11Km. 3031mt.

Dal villaggio di Chumling a Chhekamparo si cammina per 6 ore, il tempo di percorrenza è indicativo perché dipende dal vigore della nostra camminata. Ancora una volta avremo una splendida vista del monte Himalchuli e di Ganesh Himal. Chumling Village è uno dei migliori posti nella valle di Tsum. Prima di raggiungere Chhekamparo lungo la strada dovremo attraversare una zona che richiede un po' più di attenzione. Una volta arrivati assolveremo alle procedure per il nostro permesso di transito, perché anche qui è presente il posto di controllo del permesso di trekking nella valle di Tsum.

8. Chhaikampar to Nilo 5 hrs. 9 km

Oggi si cammina per circa 5 ore da Chhekamparo al villaggio di Nilo. Potremo qui visitare la grotta di Milarepa e il monastero di Rachen. È la fase del nostro trekking nella valle di Tsum dove potremo vedere l'insediamento tipico del popolo buddista, il loro stile di vita, la fede e la cultura che li contraddistinguono. Sarà una giornata all'insegna della conoscenza della cultura locale, della



natura e dei paesaggi tipici di questo angolo di mondo. Quando arriveremo al villaggio di Nilo avremo a disposizione i lodge per il pernottamento ed i pasti.

9. Da Nilo a Mu Gompa 3-4hr - 3700m. 8 Km

Una giornata di cammino di circa 3-4 ore dal villaggio di Nilo a Mu Gompa. Mu Gompa significa Monastero di Mu, non ci sono lodge disponibili, quindi pernosteremo e prenderemo i pasti a Mu Gompa. Qui potremo solo pernottare, gustare il tè nero nepalese, il Dalbhat (riso con zuppa di lenticchie), il caffè, il tè tibetano al burro, il pane tibetano e semplici pasti. Mu Gompa è un monastero fondato nel 1895 idalla popolazione locale. Way to Mu Gopma Trails era un'antica rotta commerciale tra il Tibet e il Nepal. Qualora non fosse possibile soggiornare a Mu Gompa, potremo tornare al villaggio di Nilo dopo aver visitato il Mu Gompa.

10. Da Mu Gompa a Chhekamparo 3010m. 6 ore 10 km

Camminiamo per circa 6 ore da Mu Gompa a Chhekamparo attraverso i villaggi di Nilo e Rachen. Pranneremo lungo la strada, poi cammineremo e proseguiamo verso il bellissimo villaggio di Chhekamparo.

11. Da Chhekamparo a Lungdang 3542m

Da Chhekamparo si cammina fino a Lungdang per 5-6 ore circa. Per prima cosa camminiamo in discesa fino a Gho, poi si attraversa il fiume Shyar e camminiamo in salita fino a Lungdang.

12. Campo base di Ganesh Himal 4200m di esplorazione (giornata di escursione)

In questa giornata è prevista un'escursione al campo base di Ganesh Himal, quindi prepareremo il pranzo al sacco e l'acqua potabile da portare con noi. Si cammina da 5 a 6 ore circa per circa 13 km. Dopo aver visitato il campo base di Ganesh Himal, si scende nuovamente a piedi fino a Lungdang.



13. Da Gompa Lungdang a Lokpa 6-7 hrs/17Km. 2240m

Si cammina oggi da Lungdang a Ripchet 6-7 ore circa, oppure si può camminare e proseguire verso Lokpa in base alle nostre condizioni fisiche. Oggi si cammina per lo più attraverso un bosco di conifere.

14. Da Ripchet/Lokpa a Jagat 6hr - 1340m.

Oggi si cammina verso Jagat da Ripchet o Lokpa. Ci vogliono circa 6 ore. Di nuovo si cammina attraverso il villaggio di Philim e godremo della vista sul Shringi Himal. Pranzo lungo la strada e pernottamento a Jagat.

15. Camminata da Jagat a Machhakhola 5-6hr - 815m. Oggi si cammina per circa 5 o 6 ore da Jagat a Machhakhola. È il nostro ultimo giorno di trekking.

16. 8-9 Ore di viaggio per il ritorno a Kathmandu. Si torna a pernottare a Thamel dove potremo recuperare i nostri bagagli con i vestiti puliti e profumati!

17. Thamel, CASANepal e Pashupatinath. Avremo bisogno di rilassarci dopo la fatica del trekking e lo shock del rientro a Kathmandu. La mattinata sarà libera per acquisti, lavanderia ed un po' di sano ozio. Ci sposteremo, insieme a tutti i bagagli, in tarda mattinata per visitare CASANepal, la casa rifugio di Apeiron che ospita donne che hanno subito violenze con i loro figli per reprimarli ad una rinascita, dove pranzeremo. Dopo

pranzo ci sistemiamo nelle stanze nella zona di Boudhanath. Nel pomeriggio visita a Pashupatinath e partecipazione alla cerimonia delle preghiere serali (aarthi) lungo il fiume Bagmati. Pernotto a Boudhanath.

18. Boudhanath - Bhkatapur. Mattina a disposizione per una visita di Boudhanath e per partecipare alla vita dei fedeli che popolano l'area. Pranzo a Boufhanath. Nel pomeriggio ci si sposta verso Bhktapur. Tempo libero e pernotto a Bhktapur.

19. Bhkatapur – Changu Narayan. Ci si sveglia all'alba per partecipare alla vita "segreta" della città. Dopo colazione ci si muove verso Changu Narayan che è uno dei templi più importanti di tutto il Nepal ed è situato in cima a una collina a nord di Bhktapur da cui, oltre il bosco di pini sottostante, si può godere uno splendido panorama della Valle incorniciata a Nord dalla catena dell'Himalaya. Ci si arriva in un ventina di minuti in bus da Bhktapur, o a piedi in un'ora e tre quarti di lenta passeggiata. Pernotto a Bhktapur.

20. Bhkatapur. Avremo ancora gran parte della giornata libera prima di recarci nel tardo pomeriggio (intorno alle ore 18) in aeroporto a Kathmandù. Sarà un'ultima occasione per gederci l'atmosfera magica e fuori del tempo dell'antica città di Bhktapur e mangaire il famoso ju ju dhai.

La quota individuale di partecipazione al viaggio dipenderà dal numero dei partecipanti.

NUM. VIAGGIATORI	QUOTA (EURO)
10-12	1.625
9	1.700
8	1.739
7	1.843
6	1.948

La quota comprende:

- trasferimento con mezzo privato (taxi o autobus) da/per aeroporto a Kathmandu;
- trasporti necessari per tutta la durata del viaggio con mezzi privati muniti di autista;
- pacchetto completo durante il trekking (pasti- pernottamento-guida-portatori (3 per il gruppo di 10));
- permesso per il trekking;
- tutti i pernottamenti, le colazioni nei giorni non di trekking e le cene per i pernottamenti a Bhktapur;
- ingresso a Bhktapur, Changu Narayan e ai siti menzionati nel programma
- guida nepalese che parla italiano per tutta la durata del viaggio (tranne durante il volo)

Altri costi di viaggio:

- erogazione liberale a sostegno di CASANepal di 50€ (detraibile in dichiarazione redditi)
- visto da effettuare direttamente in aeroporto (50\$)
- volo aereo a/r per Kathmandu
- assicurazione medico-bagaglio
- tutto quanto non espressamente menzionato nella sezione “la quota comprende”

Attenzione:

I costi del volo aereo 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). I pagamenti vengono fatti in contanti.

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 andranno a sostegno delle comunità locali. L'alloggio è previsto presso strutture turistiche a gestione familiare, in camera doppia con bagno privato. Nei giorni del trekking 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:

Giovanni - cell. 328 5724099 (solo WhatsApp) email : gionniesp55@libero.it