

NEPAL: Namaste!

Da Kathmandu al Solukhumbu: in punta di piedi nelle valli sacre degli Sherpa.

Viaggio di gruppo: Id368_20
Durata: 14 giorni/13 notti

IL FASCINO DEL VIAGGIO

Si dice... "**Nepal, una sola volta non basta**"... ed è esattamente la realtà! Tante sfaccettature per questo paese dalla storia così radicata nelle origini dell'Asia e dalla gente così autenticamente ospitale. Il cammino qui proposto è semplice, ma ricco di incontri e panorami mozzafiato; è **un viaggio lento per assaporare ogni aspetto del camminare sul tetto del mondo.**

Esplorare una delle valli più belle del Nepal: il **Solukhumbu**, che è famosa per l'etnia Sherpa e per il buddismo ascetico.

Aiutare le popolazioni che vivono anche di turismo in questa valle laterale che non viene toccata dal sovrappopolato trekking al campo base del monte Everest.

Salire con un cammino di 6 giorni inchinandosi all'Everest, dalle **foreste di rododendro al limite dei ghiacciai della catena Himalayana** attraversando villaggi, foreste, e ponti lignei sospesi.

Scoprire la quotidianità **dei popoli Sherpa e Magar**, una fra le etnie più importanti del Nepal, che manifesta caratteri fortemente tibetani.

Visitare i monasteri buddisti fondati dai profughi dell'invasione cinese del Tibet nel 1959.

Ripercorrere a piedi i tratti finali di quelle affascinanti carovane di yak che portavano le merci attraverso gli innevati passi tra Nepal e Tibet.

Il **Pikey Peak** si trova nella bassa regione del distretto di Solukhumbu che da sempre è la regione in cui vive l'etnia Sherpa famosa in tutto il mondo per le sue capacità ad alta quota e per il buddismo ascetico che pratica. La valle è anche famosa per il grande numero di Tibetani che nei primi anni 60 si riversarono in questa valle per sfuggire all'invasione cinese del Tibet. La cima che raggiungeremo si trova a un'altitudine di 4070 metri sul livello del mare.

Durante questo percorso si potrà godere della **grandiosa vista delle cime più alte del mondo**: primo fra tutti il **Monte Everest** (8848 mt), ma anche del Numbur (6958mt), del Pumori (7239mt), del Kyashar (6768m), del Karyolung (6465mt), del Mera Peak (6644mt) e del Lixin Peak (7113mt) che si trova in Tibet e di altre innumerevoli e bianchissime cime, nonché di uno scorcio mozzafiato dello stile di vita rurale di diversi gruppi etnici del Nepal come Sherpa, Magar e Tamang.

Questa esperienza offre anche la possibilità di attraversare fitte foreste di Sunpati (il rododendro arbustivo), molto comune in Nepal, pini e rododendri giganti. Appena oltrepassati i 3000 mt invece cammineremo in praterie pascolate da Yak e Nak e altri animali domestici e incontreremo molti contadini che lavorano nei loro campi immersi in un bellissimo paesaggio con le tipiche case dei villaggi di montagna.

PLUS SOLIDALE

Da anni Viaggi Solidali sostiene e lavora in collaborazione con **Jwaladevi United Club**, una piccola ma attiva associazione locale che promuove attività varie di miglioramento delle condizioni di vita per gli abitanti dei villaggi in cui opera.

Nel 2025 inizia anche la collaborazione con **L'Associazione Giuliano De Marchi ONLUS**, che nasce nel 2009 a Belluno in memoria del noto medico e alpinista e si occupa di diversi progetti a Kirtipur e nella remota regione del Khumbu, in particolare nell'ambito del supporto medico, dell'educazione e prevenzione sanitaria e del sostegno allo studio di molte famiglie.

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° giorno: ITALIA – KATHMANDU

Partenza con volo di linea e scalo.

2° giorno: KATHMANDU

Trasferimento a **Thamel**, cuore pulsante della capitale del Nepal.
Pernottamento in hotel Yambu a Kathmandu.

3° giorno: KATHMANDU e KATHMANDU VALLEY

Visiteremo i principali siti monumentali di Kathmandu (Monkey temple, Durbar Square, Patan).

I monumenti del centro storico di Kathmandu sono quello che rimane delle tre città stato che nel medioevo costituivano l'organizzazione sociopolitica della valle. Tutti i monumenti sono stati danneggiati dal terremoto del 25 aprile 2015 ma non hanno perso il loro fascino millenario e la loro importanza storica e architettonica. La comunità internazionale con UNESCO come capofila sta cercando di ricostruire, dopo averlo messo in sicurezza, questo inestimabile patrimonio dell'Umanità. Un piccolo ma importante aiuto può essere dato dai turisti che visitano le aree monumentali pagando il semplice biglietto di ingresso e stimolano una serie di attività culturali per i locali che vengono organizzate nonostante la numerosa frequentazione turistica di queste aree.

Negli ultimi sette anni di viaggi siamo stati testimoni di uno immenso sforzo per la ricostruzione delle aree monumentali che in alcuni luoghi ha già ridato vita alle bellezze della città pre-terremoto.

Seguirà la visita a **Bakthapur** (letteralmente la città dei Devoti), il più antico e meglio conservato centro storico di uno dei tre regni che fino al medioevo rilucevano di splendore e ricchezza in tutta l'Asia: basti pensare che l'architettura a pagoda prese vita proprio in questa valle ed è proprio qui che si trova quindi la pagoda più antica e più alta del mondo. Sempre a Bakthapur visiteremo i vicoli in cui da mille anni si produce la ceramica più rinomata del paese e, avremo modo di entrare in alcune botteghe artigiane in cui ancora si producono oggetti di grande fascino come le campane in lega di metallo che derivano dalla tradizione tibetana o i famosi coltelli Gorkha, i coltelli dei guerrieri nepalesi". Nel pomeriggio visita a **Pashupati**, l'area deputata alla cremazione dei deceduti secondo il rituale hindu, luogo affascinante e toccante, e visita agli storici templi dell'area con una guida locale che ci illustrerà il ricchissimo pantheon induista e le stravaganti simbologie legate al culto dei morti. Prima di cena visita alla zona sacra di **Baudha** dove sorge il più grande stupa buddista del mondo e ai monasteri che sorgono tutto attorno a quest'area.

A seguire breve trasferimento a **Jawaladevi**, il villaggio dove ha sede l'associazione locale che vogliamo sostenere con questo viaggio. Visiteremo i dintorni dell'area in cui l'associazione opera assieme ai responsabili di due progetti locali che lottano contro le piantagioni di droghe leggere (che sono consumate in grandi quantità nel centro di Kathmandu purtroppo spesso dai giovani

viaggiatori occidentali) e che si stanno impegnando per la creazione di microclub locali in cui vengano sostenute piccole reti di miglioramento delle condizioni igienico-sanitarie e il mantenimento e la valorizzazione sostenibile delle tradizioni del luogo. Saremo ospitati nelle abitazioni private di alcuni membri dell'associazione: un pernottamento speciale in cui assaporare la quotidianità del Nepal.

Pernottamento in Guest house a Jwaladevi.

4° giorno: LE MERAVIGLIE DI PATAN e IL MONASTERO NAMO BUDDHA

Secondo giorno di visita guidata ai principali monumenti di Kathmandu. Patan è la terza delle antiche città stato famosa ancora per la sua tradizione di vasai e di artigiani del metallo, e per la sua piazza centrale dove sorgono ancora perfettamente conservati i palazzi reali e i meravigliosi templi induisti. Raggiungeremo poi nel tardo pomeriggio Namo Buddha, un famoso monastero buddista della valle di Kathmandu dove pernosteremo nella stessa struttura dove risiedono i monaci e dove ci prepareremo per il trekking in montagna.

Pernottamento in Guest House Namo Buddha.

5° giorno: NAMO BUDDHA-THADE (1500mt)

Da **Namo Buddha Monastery**, ci dirigeremo a est verso Dhulikhel, Nepalthok, Khurkot Bazar, Okhaldhunga e poi verso il punto di partenza del nostro trekking, Thade, seguendo dapprima il fiume Sunkoshi fino a Khurkot e poi il Dudhkoshi da Khurkot a Ghurmi. Da Ghurmi inizieremo a salire sulle colline fino ad arrivare a **Thade**, un piccolo villaggio in cui vivono soprattutto persone di etnia Magar che gestiscono le case da tè. La prima notte in montagna è all'EVEREST VIEW RESORT. Dall'hotel è possibile ammirare il monte Everest e altre montagne di 7000 metri. Il villaggio/hotel si trova a 2900 m di altitudine dal livello del mare e in un luogo ventoso. L'Everest View Resort offre camere a due letti con doccia calda.

Tempo di trasferimento in 4x4: 6-7 ore.

6° giorno: THADE-JHAPRE (TREK)

Dopo la colazione mattutina con la splendida vista della catena montuosa dalla sala da pranzo, consegneremo i nostri bagagli più ingombranti ai portatori locali che li porteranno fino alla prossima guest house. Inizieremo la discesa verso il villaggio di **Kartike** su una strada carrabile pochissimo frequentata. Prenderemo alcune scorciatoie attraverso la giungla per raggiungere **Kartike**. Da qui si gode di una splendida vista sul villaggio vicino e sulle case tipiche della zona. Dal villaggio di Kartike saliremo dolcemente fino al villaggio di Singane, a 6 km dall'inizio, dove si trovano alcune case da tè. Ci fermeremo qui per una pausa tè. Da qui proseguiremo per Jhapre sulla pista per jeep prendendo ancora qualche scorciatoia. Jhapre è un altro bellissimo paesino sul crinale con una vista ancora più ravvicinata delle montagne.

Oggi soggiungeremo all'Everest View Point Home stay gestito da una famiglia Magar. Questa Guesthouse si trova proprio di fronte al monastero locale, che è il centro del villaggio da centinaia di anni.

Distanza totale percorsa: 12 km

In questa giornata non ci sono dislivelli significativi.

7° giorno: JHAPRE – PIKEY BASE (TREK)

Dopo la colazione mattutina e l'osservazione della Puja (preghiera) nel monastero locale da parte dei monaci, inizieremo a dirigerci verso la base di **Pikey**. Da Jhapre saliremo con calma attraverso molti sentieri nella foresta per raggiungere la cima della cresta (Lhamuje Danda/Hill) e fermarci per una pausa tè a Bhulbhule. Qui c'è solo una casa da tè di proprietà di una famiglia Sherpa.

Dopo la pausa tè, prenderemo il crinale della collina di **Lhamuje**, con la splendida vista del Monte Everest e di molte altre montagne e del Pikey Peak-I e II.

Costeggeremo molti Mani Walls (antichi muri che raccolgono le preghiere dei pellegrini e dei carovanieri scolpite nella roccia), alcuni antichi ripari abbandonati dai pastori di yak in luoghi diversi tra Jhapre e la base del Pikey e soprattutto tre bellissimi Stupa.

Alla fine della giornata saliremo per 2 km e cammineremo in piano per 1 km per raggiungere la guest house per la notte.

Pernotteremo in una guest house locale di proprietà di un'altra famiglia Sherpa alla base del Pikey.

- Distanza totale - 12 km
- Dislivello - 800 m - pranzo al sacco

8° giorno: BASE PIKEY (3730m) - PIKEY PEAK (4065m) – Lamjura (3480m) (TREK)

Dopo la colazione mattutina, inizieremo a salire i gradini di pietra verso il Pikey Peak. La salita dura circa 2 km dalla guest house e richiede 1 ora di tempo, comprese alcune pause lungo il percorso per riprendere fiato e osservare il panorama.

Il picco Pikey si trova a 4065 m sul livello del mare e offre una vista a 360 gradi dalla sua cima.

Da qui si vedono il monte Everest e altre montagne.

Ci prenderemo tutto il tempo necessario per goderci la cima e il panorama e poi cominceremo la discesa nel versante opposto.

Dopo aver camminato per circa 1 km, arriveremo tra il Pikey peak-1 e il Pikey peak-2. Da qui inizieremo a scendere verso un altro villaggio chiamato Jasmane Bhanjyang dove ci fermeremo per una pausa. Dopo la pausa tè/snack ci aspetta un'altra salita, l'ultima della giornata.

Seguendo i gradini di pietra in salita per 3 km raggiungeremo la cima del crinale chiamato Pabu Danda.

Pabu Danda è un'area aperta e pianeggiante in posizione dominante ed è un'altra bella posizione per riposarsi e accomiarsi dall'Himalaya prima di cominciare a riscendere verso il fondovalle.

Da qui cammineremo per altri 3 km per raggiungere il nostro rifugio per la notte alla base del passo Lamjura.

Pranzo, e poi pomeriggio libero per esplorare in autonomia i dintorni del passo.

Pernotto presso Guest House locale

- Sviluppo 12 km 300 D+ 400 D-

9° giorno: LAMJURA (3480M) – LAMJURA PASS (3500M) – JUNIBESI (2820M) (TREK)

Dopo la colazione, si camminerà per circa 1,5 km fino al passo (Lamjura pass), da dove si può ammirare una vista mozzafiato del villaggio di Taktor. Taktor è un altro piccolo villaggio sulla strada per Junibesi con un piccolo monastero e case da tè in stile nepalese e case locali con colori lucidi e brillanti nelle pareti e stanze ondulate di colore verde.

Cammineremo per altre due ore fino a raggiungere il villaggio di Junbesi. La prima vista del villaggio di Junbesi dal sentiero è mozzafiato: si vede la cima del Numbur (6958m) stagliarsi sopra al villaggio. Pranzo al sacco.

- Distanza totale: 9 km
- Perdita di altitudine: -1340 m

10° giorno: ESPLORAZIONE DI JUNBESI E DEI SUOI MONASTERI BUDDISTI (TREK)

Un altro grande punto di forza di questo viaggio è la possibilità di soggiornare e trascorrere una giornata a **Junbesi** per esplorare gli antichi monasteri e il villaggio locale.

Monastero di Junbesi

Cominceremo con quello al centro del villaggio, che si suppone sia il più antico di questa regione montuosa. Tutte le pareti interne sono dipinte (**Thankas**) e al centro c'è un'enorme statua antica di Buddha con altre due statue ai lati, tra cui Padmasambhava.

Si dice che questo monastero abbia più di 400 anni. Qui la comunità buddista organizza ogni anno il proprio festival Sherpa, chiamato Dumje festival.

Monastero di Thupten Choling

Un altro punto saliente della giornata è la camminata verso nord attraverso il villaggio/valle di **Mopung** per raggiungere un altro bellissimo insediamento di rifugiati tibetani con un famoso monastero chiamato **Thupten Choling**. Potremo visitare il monastero e ci verrà offerto del tè e probabilmente (dipenderà dall'orario del nostro arrivo) il pranzo nel monastero.

Il monastero diventò famoso all'inizio degli anni '60 quando il noto **Lama Trulsik Rinpoche** fuggì da Rongbuk Gomba in Tibet verso la regione del **Khumbu** durante l'invasione cinese del Tibet nel 1959, seguito da un gruppo significativo di seguaci, tra cui molte monache e monaci. Il famoso Trusilk trascorse diversi anni risiedendo a Chiwong e in altri monasteri mentre aspirava a tornare in Tibet. Infine, nel 1968, Rinpoche costruì Thupten Choling in una proprietà donata vicino a Junbesi. Il monastero dovette essere costruito con grande fretta perché iniziò a cadere a pezzi già negli anni Novanta. Rinpoche considerava il luogo come un ritiro temporaneo e continuava a pensare che lui e i suoi seguaci sarebbero potuti tornare in patria. Tuttavia, quando il dominio cinese sul Tibet si consolidò e ai leader buddisti fu vietato di uscire dal Tibet, Rinpoche decise di stabilire la sua residenza permanente a Thupten Choling nel 2001.

Visiteremo anche il **Centro di studi buddisti Himalayan Sherpa Nyingma**, che si trova lungo la strada e che è possibile visitare se la scuola è aperta durante la visita.

Torniamo alla guest house dopo una lunga giornata di visite eccezionali per farci coccolare da una cena attorno al focolare.

- Totale percorso a piedi: 12 km
- Dislivello limitato

11° giorno: JUNBESI-FAPLU (TREK)

Oggi avremo due opzioni. Camminare fino a Faplu per circa 4 ore sulla pista per jeep, dove si vedono spesso jeep, trattori e moto, oppure prendere una jeep da Junbesi per 10 km fino a Faplu nel pomeriggio e trascorrere il pomeriggio a Faplu, che è un bel villaggio (città di montagna) con case utilizzate in passato dai carovanieri e dagli allevatori di Yak.

- Distanza 10 km
- Camminata-4 ore con diverse pause

- Guida-1 ora

12° giorno: FAPLU-BHAKTAPUR

Oggi dopo la colazione, inizieremo il viaggio di ritorno verso Kathmandu. Ci vorranno circa 8 ore di guida per arrivare a **Bhaktapur**, che raggiungeremo in serata. Arrivo a Kathmandu nel tardo pomeriggio, trasferimento in hotel a Bhaktapur. Relax e passeggiata per sgranchirsi le gambe dopo un lungo transfer in auto.

Cena e pernottamento in Hotel presso Hotel Khwapa Chhen a Bhaktapur.

13° giorno: THAMEL – KATHMANDU DURBAR SQUARE

Dopo un viaggio così intenso avremo un po' di tempo per completare in autonomia la visita del quartiere di Kathmandu che è famoso per tutti i turisti, **Thamel**, il grande bazar, il crocevia di tutte le spedizioni alpinistiche, ma anche il quartiere che più risente della velocissima urbanizzazione della città e che ospita il più grande numero di locali notturni (non tutti proprio così raccomandabili) della città.

Senza dubbio il quartiere dove completare l'ultimo shopping prima di rientrare.

Pernottamento a Thamel, all' hotel Yambu.

14° giorno: RIENTRO IN ITALIA

SCHEDA TECNICA DEL VIAGGIO

VITTO E ALLOGGIO

Pernottamenti per lo più in camera doppia in alberghi semplici, puliti e confortevoli, strutture in genere piccole e sostenibili. In ogni caso, è necessario un po' di spirito di adattamento. Avremo la bella possibilità, inoltre, di dormire nelle abitazioni private dei soci dell'associazione di volontariato di cui visiteremo i progetti nelle vicinanze di Kathmandu: sono abitazioni semplici ma davvero accoglienti.

La cucina nepalese porta le tracce del crocevia di migrazioni, religioni, pellegrinaggi che caratterizzano tutta la storia di questo Paese; ciononostante la cultura del cibo è semplice e i piatti sono gustosi e sani. Il piatto più comune è il Dhal Bat, (lenticchie e riso) che viene declinato in base alle stagioni con salse e accompagnamenti differenti. Assaggeremo anche leccornie come i Mo-Mo, involtini di pasta ripieni di verdure o carne stufati a vapore, o altre zuppe o preparazioni tipiche dell'Himalaya con evidenti influenze indiane. Ceneremo principalmente in guest house semplici ma che preparano il cibo sempre fresco. In alta montagna la scelta non è sempre varia ma vi stupirete di cosa riescono a preparare quei cuochi a 4000 metri in valli in cui non cresce quasi nulla. Le porzioni invece sono sempre abbondanti, pensate per gente di montagna con una forte attività fisica quotidiana. In qualche occasione bisognerà mangiare pranzo "al sacco", altre volte sarà il gruppo a decidere. Le condizioni igieniche sono buone, ma è tassativo evitare frutta e verdura crude soprattutto dove non ci sia acqua corrente. La cucina tradizionale non prevede molta carne nei menù, quindi i vegetariani troveranno grande soddisfazione, essendo le verdure cotte sempre previste ad accompagnare i piatti principali. I legumi ci sono spesso, e vengono cucinati a lungo e in salse speziate dal sapore forte.

TRASPORTI

Minibus privato negli spostamenti a Kathmandu e interni per raggiungere la partenza del trek.

CLIMA (STAGIONALE) E AMBIENTE NATURALE

Il clima del Nepal è spesso oggetto del fraintendimento nato vedendo di questo paese:

solo le immagini delle grandi spedizioni alpinistiche: l'idea comune è quindi che il Nepal sia un Paese interamente montuoso e freddissimo. Non è così, anzi!

Il Nepal ha un clima tropicale, e segue il regime dei monsoni. Certo, gli "ottomila" ci sono e influiscono sul clima: la sera quando si sta nelle prossimità delle montagne può fare molto freddo appena scende il sole, ma durante il trek anche a 4000m se c'è il sole è caldo, e se non c'è troppo vento si può camminare in maniche corte.

La Kathmandu Valley sta tra 1200 e 1500 m. di altitudine: di giorno in città può fare molto caldo, ma la sera è sempre fresco ed è meglio avere una giacca.

In montagna, sopra i 2500 m. di notte e al mattino può fare freddo: è dunque consigliabile portarsi un indumento pesante (pile pesante o piumino leggero). È bene portare con sé tutto il necessario per difendersi da sole e caldo (cappellino, occhiali da sole, creme protettive, creme idratanti, acqua in bottiglia o borraccia da avere sempre con sé, eventuali sali minerali, integratori...), così come dal freddo (usare sempre le coperte di notte, portare calze pesanti, maglione, pantaloni più pesanti e se si soffre il freddo in testa anche un bel cappello che protegga anche dal vento!).

ALTITUDINE ED EQUIPAGGIAMENTO

Un viaggio in Nepal che prevede un trek vi porterà comunque sempre oltre i 3000- 3500 m., quota che rappresenta la soglia oltre cui è possibile si manifestino i primi sintomi del malessere causato dall'altitudine. Questi sono dovuti alla rarefazione dell'ossigeno nell'atmosfera e al cambiamento della pressione atmosferica, ma soprattutto allo stato generale di chi sale e alla velocità con cui si sale in quota. Le altitudini che raggiungeremo durante questo trek non superano i 3950 mt e quindi non prevedono nessuna prescrizione particolare, se non il buon senso di non arrivare in quota troppo velocemente e di usare il buon vecchio principio di "camminare in alto ma dormire in basso" ossia di fare anche escursioni a quote elevate ma cercare di dormire nel punto più basso possibile per dare al corpo tutto il tempo durante la notte per riassetare il suo funzionamento generale.

Potrebbero esserci delle persone che si sentiranno un po' "frastornate" sopra i 3500m, è normale e in poco tempo, se non ci sono problemi più gravi di natura cardiaca, ad esempio, i sintomi passano. L'importante è non sottovalutare nessun sintomo, parlare con la guida, che deciderà che provvedimenti prendere.

Per questo ognuno dovrà essere sicuro di non soffrire di gravi problemi cardiaci prima di partire.

Non è richiesta per il trek nessuna preparazione particolare, è un tracciato semplice, solo in un giorno di trek dovremo coprire un dislivello importante di quasi 900m ma lo faremo con più soste e senza nessuna fretta. Ovviamente è necessario essere abituati a camminare in montagna, su terreno scosceso, saper gestire le proprie energie e avere quel minimo di rapporto positivo con la fatica che si fa nel salire.

Non è necessario nessun tipo di equipaggiamento particolare o alpinistico, però essendo un trek di più giorni in una zona remota e con un clima molto variabile servono gli accessori base di ogni buon trekker:

- scarpe da trekking comode e testate
- zaino da min 30l max 45l
- pantaloni e abbigliamento in tessuto traspirante e che asciughi velocemente (un paio leggeri per il fondo valle e un paio più pesanti per il trek)
- una giacca antivento e antipioggia
- dell'intimo traspirante e caldo
- un piumino leggero o una giacca in pile pesante da mettere sotto l'antivento
- dei guanti
- un berretto antivento
- calzini di ricambio solidi e caldi

DOCUMENTI E SALUTE

Il passaporto deve essere in corso di validità (almeno per i 6 mesi successivi al giorno della partenza). VISTO OBBLIGATORIO.

Non ci sono vaccinazioni obbligatorie.

COSTI VIAGGIO:

Quota volo: da 1.250 euro, quota indicativa da Milano Malpensa comprensiva di tasse e diritti: l'ammontare esatto verrà comunicato al momento dell'iscrizione.

Quota viaggio: 2020 euro (base 10 persone)

Supplemento piccolo gruppo partenza in 8/9 viaggiatori: 190 euro per persona

Il supplemento per "piccolo gruppo" verrà rimborsato o scalato dal saldo al raggiungimento del minimo di partecipanti.

LA QUOTA COMPRENDE: (programma base di 14 giorni)

Quota di iscrizione; assicurazioni: polizza Assistenza alla Persona, Spese mediche, Bagaglio ed Annullamento. Mediatore culturale in lingua italiana, suo compenso, rimborso spese e volo aereo. Trasferimenti da e verso l'aeroporto. Tutti i trasporti locali via terra in Nepal (minibus e auto 4x4). Pernottamento e colazione in hotel a Kathmandu servizio B&B, 2 notti di pernottamento in villaggio con cena a base di prodotti locali. Entrate e tasse per gli ingressi alle zone monumentali di Kathmandu.

Tutti i pernottamenti e i pasti durante il trek, guida locale con esperienza internazionale, compenso e rimborso spese per i portatori.

Pasti, bevande, pernottamenti, assicurazione, compenso, trasporti e tasse locali per la guida nepalese e accompagnatore in lingua italiana.

Quota di solidarietà per lo sviluppo di progetti locali (70 euro)

LA QUOTA NON COMPRENDE:

- **IL VISTO.**
- Entrate ai musei della città di Kathmandu
- Pranzi e cene a Kathmandu
- Tutte le bevande
- Eventuali mance.

- Spese in loco: €50,00/80,00 circa

NOTA. La cifra indicata è dedotta dalle informazioni ricevute dai nostri referenti locali e può essere soggetta a variazioni legate alle mutate condizioni economiche del paese.

ASSICURAZIONE INCLUSA NEL PACCHETTO:

Tutti i nostri viaggi sono coperti da polizza assicurativa **NOBIS** (già prevista ed inclusa nel pacchetto) per "Assistenza alla persona", "Spese mediche", "Bagaglio" e "Annullamento":

- Garanzia Assistenza in viaggio: prestazione come da dettaglio riportato nella DIP (Documento Informativo Precontrattuale in allegato) NOBIS 203742891.
- Garanzia Rimborso Spese Mediche con differenti massimali prestabiliti in base alla destinazione del viaggio (Italia copertura fino a 1.000 euro /Europa e Mondo copertura fino a: 30.000 euro)
- Garanzia Assicurazione Bagaglio: copertura massima 1000 euro in caso di smarrimento/furto o danneggiamento del bagaglio
- Garanzia Assicurazione Annullamento Viaggio: Costo totale del viaggio (fino a 5.000 euro per persona)

La polizza prevede le garanzie anche in caso di malattia da Covid-19 e copertura anche in caso di malattie pre-esistenti.

Per chi ne facesse richiesta è possibile sottoscrivere una polizza integrativa scegliendo fra prodotti Globy di Allianz Assistance.