

Viaggio in Nepal Helambu-Kathmandu-Langtang

8-23 Maggio 2020 o 8-18 Maggio 2020



Un viaggio senza fretta di dieci giorni nella spiritualità di una terra unica, tra templi, monasteri e natura. Pensato per chi desidera un contatto diretto con luoghi sacri, paesaggi e cultura nepalese privilegiando percorsi e punti di vista alternativi.

Limitato a un massimo di dieci persone l'itinerario si articola tra i diversi luoghi di contemplazione di Kathmandu per proseguire con un trekking leggero in una delle valli sacre del buddhismo tibetano, tra natura incontaminata e grotte di meditazione.

Il ritmo è volutamente lento al fine di lasciare spazio alla scoperta e ricerca individuale del viaggiatore, a tale scopo indicazioni personalizzate potranno essere fornite dall'accompagnatore.

Che si sia interessati o meno al concetto di pellegrinaggio, ciò che è certo è che il paesaggio, l'aria, le persone e le architetture di questi luoghi remoti regalano una atmosfera di una bellezza che può difficilmente essere trovata altrove.



Guida italiana: Nato nel 1987, Federico ha viaggiato dal 2008. Dal 2016 abita tra India e Nepal, dove ha guidato piccoli gruppi fuori dalle vie più battute e collaborato con ONG locali come project manager. Praticante nel lineaggio Karma Kagyu dal 2014, ha esplorato largamente Kathmandu ed il Nepal ed è entusiasta di poter supportare altri nel fare questa esperienza.

Tour Operator: Roger Pfister, svizzero, nato nel 1960 abita a Boudha, Kathmandu dal 1995. Durante questo periodo ha fondato e gestito l'agenzia Snow Jewel, specializzata nel condurre spedizioni nelle zone remote del Nepal e del Tibet. Praticante buddista ha trascorso lunghi periodi di tempo in ritiro e seguendo insegnamenti nelle tradizioni Theravada e Vajrayana.

Snow Jewel ha portato oltre 2900 persone al Monte Kailash nel corso di 24 anni. In questo tempo non si è verificato alcun incidente di rilievo grazie ad itinerari pianificati nel dettaglio che permettono il tempo sufficiente all'acclimatamento.



Gruppo: minimo 7, massimo 10 persone (15 per la sezione Langtang)

Periodo: Maggio 8th – 23rd 2020 tour intero (Helambu + Kathmandu + Langtang) / Maggio 8th – 18rd 2020 tour corto (Helambu + Kathmandu)

Prezzo: 1300 EUR tour intero / 1000 EUR tour breve / 900 EUR short trip in addition to Overland Tibet tour (17/5 – 6/6 2020)

Camera singola disponibile con sovrapprezzo 220 EUR itinerario intero, 120 EUR itinerario ridotto

I prezzi includono

- Alloggi (camera doppia),
- Trasporti,
- Guida italiana, guida nepalese,
- Tutti I costi relativi a permessi di entrata ai luoghi visitati ed ai permessi per I trek
- Porter durante il trekking in Langtang (6kg max) I bagagli rimanenti vengono custoditi fino al ritorno
- Colazione (tranne in Langtang)

Esclusi

-
- Visto Nepal entrata multipla 30 giorni 50USD
- Cibo tranne colazione ad Helambu e Kathmandu. Tutti I pasti in Langtang
- Biglietto aereo
- Trasporto da e per aeroporto 10USD (facoltativo)
- Camera singola - sovrapprezzo 220 EUR itinerario intero, 120 EUR itinerario ridotto
- Spese personali
- Assicurazione sanitaria
- Mance ed offerte a luoghi di culto

Pasti: I costi dipendono dalle propensioni personali, tuttavia considerando un approccio moderato per coprire cibo e bevande (no alcool) sono necessari circa:

- 900 NRS/pasto in Helambu (ca 7 EUR)
- 500/900 NRS/pasto in Kathmandu (ca 4/7 EUR)
- 2000/2500 NRS/giorno in Langtang (ca 16/20 EUR)

ITINERARIO TOUR INTERO

HELAMBU – KATHMANDU – LANGTANG

16 giorni (8-23/5/2020) – 1300 eur (min 7 persone, massimo 10)

Q

ITINERARIO TOUR BREVE

HELAMBU – KATHMANDU

11 giorni (8-18/5/2020) – 1000 eur (min 7 pax, max 10)

abbinato al tour Tibet – 900 eur

Date chiave

- **Maggio 08:** Inizio itinerario
- **Maggio 18:** Ultimo giorno per partecipanti all'itinerario breve
- **Maggio 23:** Ultimo giorno per partecipanti all'itinerario intero. Si consiglia di passare una notte in più per riprendersi prima del volo.

Itinerario

Giorno 1: Arrivo a Kathmandu – GH Monastero
Giorno 2: Helambu guida e trek/ Tea house
Giorno 3: Helambu trek/ Tea house
Giorno 4: Helambu trek / Tea house
Giorno 5: Helambu trek guida Kathmandu / GH Monastero
Giorno 6: Giorno libero per riposo / GH Monastero
Giorno 7: Stupa di Boudhanath e Gokarneswor / GH Monastero.
Giorno 8: Trek leggero Monasteri Kopan, Amithaba, Pulahari / GH Monastero
Giorno 9: Pashupati e Swayambu / GH Monastero
Giorno 10: Patan – incontro gruppo tibet per langtang / GH Monastero
Giorno 11: KTM - Langtang - Acclimatamento / Tea house / fine itinerario breve
Giorno 12-14: Langtang - Acclimatamento / Tea house
Giorno 15: Trasporto KTM / Hotel 3*
Giorno 16: Colazione e termine servizio

Itinerario dettagliato

Giorno 1: Benvenuti a Kathmandu! Si dorme per una notte nella GH di un monastero a Boudha, Kathmandu. Pick-up dall'aeroporto disponibile per 10\$

Giorno 2: Trasporto da Kathmandu a Timbu, trek verso la grotta di Milarepa - 2000m, jeep 5h / 3h trek

Giorno 3: Trek dalla grotta di Milarepa a Tarkegyang - 2600m / 3-4h trek

Giorno 4: Trek da Tarkegyang a Gangyul 2550m / 3-4h trek

Giorno 5: Trek da Gangyul a Timbu, trasporto fino a Kathmandu - 1300m/ 2h trek / 5h jeep

Giorno 6: Giorno di riposo. Possibilità di shopping sostenibile, visite a ong o escursioni in giornata.



Giorno 7: Visiteremo la Stupa di Boudha, i monasteri e le diverse realtà che il luogo ha da offrire. Nel pomeriggio visiteremo il tempio di Gokarneshwar, uno dei templi di Shiva sulle rive del fiume sacro Bagmati, fuori dagli itinerari più battuti.

Giorno 8: In mattinata saliremo a visitare i monasteri di Kopan, Amithaba e Pulahari mentre saremo immersi nella realtà della vita locale.

Giorno 9: Partiremo all'alba, per una kora della Stupa assieme ai monaci tibetani per poi dirigerci verso lo spettacolare tempio di Pashupatinath, il tempio induista più importante del Nepal, luogo di Sadhu, grotte di meditazione, cremazioni e scimmie. Nel pomeriggio ripartiremo alla volta di Swayambhunath, celebre stupa nota come il "Tempio delle scimmie".

Giorno 10: Partiremo alla volta della storica città di Patan dove visiteremo sia Durbar Square che i vari templi induisti e buddhisti presenti nella zona, godendo dell'atmosfera di una delle aree più caratteristiche della vallata. Ci incontreremo con il gruppo Tibet con cui condivideremo il trekking in Langtang.

Giorno 11: Partenza alle 5:00 con trasporto privato in direzione Langtang, vicino alla frontiera Nepal-Tibet. Si tratta di un viaggio di 134km di circa 6-7h. Dopo pranzo, cammineremo per circa 3,5-4,5h fino a 3300m. Dormiremo in una tea house, tipico punto di ristoro dei trek in Nepal



Giorno 12: Giorno di riposo ed acclimatemento. Nel tardo pomeriggio cammineremo per circa 1,5 h fino a 3900m.

Giorno 13-14: In queste due giornate sarà possibile riposarsi o fare dei brevi trek così da acclimatarsi al meglio. Nel pomeriggio del quinto giorno torneremo a 3300m in circa 1h.

Giorno 15: Si riparte in mattinata in direzione Kathmandu, pernottamento hotel 3*

Giorno 16: Termine del servizio dopo la colazione. Se si desidera estendere la propria permanenza saremo lieti di aiutare. Similmente per il trasferimento all'aeroporto che può essere organizzato.

Informazioni di carattere generale

NOTA BENE

- Non siamo responsabili per costi aggiuntivi correlati a cause di forza maggiore, ad esempio frane, blocchi stradali o altre cause legate ad eventi naturali o questioni politiche internazionali o locali.
- Il cliente è responsabile per la propria salute. L'itinerario si basa su 24 anni di esperienza ed è fatto in modo tale da permettere tempo sufficiente per l'acclimatemento.

VISTO E PASSAPORTO

Visto Nepal

La cosa più semplice è fare la procedura una volta arrivati all'aeroporto in Nepal. Si consiglia di portare con se una fototessera modello passaporto. Per la prima entrata nel paese nell'arco di un anno solare si può ottenere un visto entrata multipla di 30 o 90 giorni dalla data di arrivo. Il costo è rispettivamente di 50 US\$ e 130 US\$.

Validità passaporto: minimo 6 mesi dalla data di entrata

Considerazioni e suggerimenti:

- L'itinerario intero si compone di tre parti: Trekking leggero ad Helambu, visita approfondita di Kathmandu e Trekking medio in Langtang, per un totale di 16gg.
- L'itinerario breve si compone di due parti: trekking leggero ad Helambu, visita approfondita di Kathmandu, 11 giorni in tutto.
- E' possibile partecipare solo ad una o due parti dell'itinerario, purché in sequenza. Il prezzo varia di conseguenza.
- Per chi prosegue il viaggio verso il Tibet il costo dei 10 giorni Helambu + Kathmandu è di 900 euro. Per informazioni contattare Snowjewel o Federico.

PER MAGGIORI INFORMAZIONI / PRENOTAZIONI**INGLESE/TEDESCO**

Roger Pfister, Snow Jewel

P.O. Box 7003, Boudha, Kathmandu, Nepal

Phone: 00977-1-448 23 51 / Mobile Nepal: 00977-9851 021 989

Email: roger@snowjewel.com Webpage: www.snowjewel.com

ITALIANO/INGLESE

Tour guide Federico travelwithfede@gmail.com



May all beings be happy!