



Classic

NEPAL

# EXPERIENCE

Incastonato tra le vette più alte del mondo, il Nepal è una terra ricca di paesaggi straordinari e antichissime tradizioni. Il nostro viaggio alle pendici dell'Himalaya ci porterà a scoprire gli incantevoli scenari ad alta quota e la complessità culturale del paese: ammireremo infatti i templi e i palazzi della capitale Kathmandu, dove ci avvarremo dei preziosi insegnamenti di un'esperta guida locale, per poi spostarci verso la valle di Pokhara, ricca di templi e fascino storico, e rampa di lancio per un facile ma meraviglioso trekking di 3 giorni ai piedi del «Santuario dell'Annapurna»

## IL TOCCO BHS

Per il nostro viaggio sul tetto del mondo abbiamo scelto uno dei trekking più accessibili ma al tempo stesso affascinanti: il Poon Hill infatti si snoda a quote non troppo elevate ai piedi dell'«Annapurna Sanctuary», tra boschi, cascate e stupendi scenari di montagna. Dormiremo nelle semplici guesthouse dei villaggi tradizionali abitati dagli sherpa, con viste meravigliose sul range dell'Annapurna, e vivremo quindi un autentico spaccato di vita rurale nepalese



### COME CI SPOSTIAMO

Bus turistici di linea, taxi, a piedi



### DOVE DORMIAMO

Hotel boutique in città, guesthouse nel trek

# ITINERARIO

## Luogo (notti)

## Highlights

 Italia	
 Kathmandu (2)	Kathmandu e Bhaktapur
 Pokhara (1)	Pokhara e preparazione trekking
 Ulleri (1)	Poon Hill Trek
 Ghorepani (1)	Poon Hill Trek
 Gandruk (1)	Alba sull'Annapurna da Poon Hill
 Pokhara (1)	Grotte di Gupteshwor e Sarangkot
 Kathmandu (2)	Patan e Kathmandu Valley
 Italia	

# DAY 1 – 2

## Arrivo a Kathmandu

**DAY 1:** partenza con voli con scalo dall'Italia

**DAY 2 mattina:** arrivo a Kathmandu, trasferimento in centro e check-in in hotel

**DAY 2 pomeriggio:** visita della stupenda piazza centrale della capitale, la Durbar Square con il palazzo reale, la casa della dea vivente Kumari

**DAY 2 sera:** cena e serata nella capitale



## Kathmandu e Bhaktapur

**Mattina:** visita di Pashupatinath, luogo sacro induista. Centinaia di fedeli e pellegrini si radunano sulle rive sacre assieme ai santoni e curiosi. Visita Bhoudanath, il più grande centro buddhista del paese e circondato dal mercato tibetano e numerosi monasteri

**Pomeriggio:** proseguimento per Bhaktapur (ca. 14 km), il cui nome significa "città dei devoti", ed è la meglio preservata tra le tre antiche capitali della valle di Kathmandu. Visita di piazza Durbar e del tempio di Nyatapola

**Sera:** rientro a Kathmandu e cena in ristorante tradizionale nepalese



# DAY 4

## Da Kathmandu a Pokhara

**Mattina:** partenza al mattina presto da Kathmandu con bus turistico in direzione di Pokhara, seconda città del Nepal e punto di lancio per trekking e spedizioni verso il massiccio himalayano dell'Annapurna

**Pomeriggio:** sosta per il pranzo lungo la strada, arrivo a Pokhara nel primo pomeriggio. Check-in in guesthouse e acquisto permessi TIMS e Annapurna Sanctuary, necessari per il trekking dei giorni successivi. Relax pomeridiano nel centro e lungo il lago a Pokhara

**Sera:** cena e serata a Pokhara



# DAY 5

## Poon Hill Trek: Ulleri

**Mattina:** partenza con bus locale da Pokhara a Nayapul. Inizio del Poon Hill Trek con salita fino a Hile

**Pomeriggio:** pausa rilassante a Hile, tipico villaggio di montagna nepalese, pranzo e un tè con i locali per poi proseguire il trek con spettacolari viste di montagna sul range dell'Annapurna fino al villaggio di Ulleri, a 2000 m

*Trekking odierno: 12km*

**Sera:** cena e serata in guesthouse



# DAY 6

## Poon Hill Trek: Ghorepani

**Mattina e pomeriggio:** colazione in guesthouse, e giornata di trekking molto rilassante, immersi in fitti boschi, interrotti di tanto in tanto da cascate e piccoli villaggi rurali dove potremo sostare e partecipare alla vita di tutti i giorni dei popoli delle montagne nepalesi. Arrivo a Ghorepani nel primo pomeriggio, e freetime nel villaggio ai piedi della Poon Hill

Trekking odierno: 8km

**Sera:** cena e serata in guesthouse



## Poon Hill e Gandruk

**Mattina e pomeriggio:** sveglia presto e partenza per il trekking alla Poon Hill: da qui, ammireremo lo spettacolo dell'alba che illumina le pareti dell'Annapurna, una delle montagne più famose dell'Himalaya. Dai 3200 metri della Poon Hill, inizieremo un lungo cammino con salite e discese fino a Tadapani, costantemente accompagnati da viste meravigliose sui picchi innevati circostanti. Sosta nel piacevole villaggio di Tadapani e tratto finale del trekking, di nuovo immersi nei boschi, che termineremo nel paese di Gandruk

*Trekking odierno: 19km*

**Sera:** cena e serata in guesthouse



# DAY 8

## Pokhara

**Mattina:** colazione e partenza per Pokhara (2 ore circa), visita del tempio Bindya Basini, un complesso dedicato alla dea Parvati, immerso nel verde sulla cima di un'altura. Proseguimento per le grotte sacre di Gupteshwor

**Pomeriggio:** rientro a Pokhara, visita libera del centro cittadino e relax lungo le sponde del lago Phewa. Check-in in hotel

**Sera:** cena e serata a Pokhara



## Sarangkot e rientro a Kathmandu

**Mattina:** Partenza molto presto per raggiungere la località di Sarangkot (1590 mt), da dove potremo ammirare l'alba sul panorama mozzafiato dell'Himalaya: condizioni meteorologiche permettendo, vista panoramica sulle vette innevate di alcune montagne himalayane, tra cui il massiccio dell'Annapurna e del Dhaulagiri che superano gli 8000 metri di altitudine. Partenza per Kathmandu con bus

**Pomeriggio:** arrivo a Kathmandu, free time per visita e shopping nella capitale

**Sera:** Cena e serata nella capitale



# DAY 10

## Patan

**Mattina e pomeriggio:** colazione e partenza per Patan, centro della religione Buddhista Newari e famosa per i suoi numerosissimi templi. Visita del tempio di Krishna Mandir, costruito nel 1637 e principale luogo di culto della città, e dell'Hiranya Varna Mahavihar

**Pomeriggio:** visita del complesso di templi di Kumbeshwor, del tempio Jagatnarayan, costruito in terracotta e dedicato a Vishnu, e del Rudra Varna Mahavihar, il più importante monastero buddhista della città. Rientro a Kathmandu

**Sera:** cena e serata nella capitale



# DAY 11

## Rientro in Italia

**Mattina:** rientro in Italia con volo internazionale. Arrivo in serata



## Documenti identità

Passaporto con validità 6 mesi dal giorno del rientro

## Visti

Necessario, viene rilasciato all'aeroporto di arrivo in Nepal al costo di 30\$

## Vaccinazioni

Non necessarie, si consiglia di consultare il proprio medico e il sito <http://www.viaggiasesicuri.it/country/NPL> per eventuali precauzioni sanitarie prima della partenza

