

NEPAL - ANNAPURNA & TIBET - EVEREST NORTH FACE BASE CAMP



Questo tour mescola la bellezza del Nepal con quella del Tibet.

Alla scoperta del Nepal alle pendici della catena dell'Himalaya, Annapurna, immersi in un ambiente naturale stupendo e avendo assaporato caos e meraviglie della capitale Kathmandu.


Poi via verso il Tibet. Secoli di isolamento hanno conferito al regno del Tibet un profondo senso di spiritualità e misticismo. Circondati di fumo, incenso e il mormorio dei fedeli in infiniti templi e monasteri, goditi le vertiginose vedute dell'Everest. Attraversa passi ad alta quota, tra vette imponenti, gli yak e scopri la vita tibetana. Ecco il Tetto del Mondo.


Un itinerario che percorre i principali punti di interesse del Tibet fino ad arrivare al campo base nord dell'Everest. Straordinaria esperienza.

1 30 settembre - Arrivo a Kathmandu


Trasferimento in hotel e Sightseeing di Kathmandu, ai siti più famosi, Visita a **Patan Square**: patrimonio dell'UNESCO, antico regno della valle dove si può assaporare nei suoi vicoli l'aria di un tempo. Una delle sue attrazioni è il palazzo reale medievale dove risiedevano i re Malla di Lalitpur. La piazza principale è una meraviglia dell'architettura Newar. Il pavimento quadrato è piastrellato con mattoni rossi. Ci sono molti templi e statue nella zona. I templi principali sono allineati di fronte alla facciata occidentale del palazzo. L'ingresso dei templi è rivolto a est, verso il palazzo. C'è anche una campana situata nell'allineamento accanto ai templi principali. La piazza ospita anche vecchie case residenziali Newari. Ci sono altri templi e strutture dentro e intorno a Patan Durbar Square costruiti dal popolo Newari. Centro sia dell'induismo che del buddismo, Patan Durbar Square ha 136 "bahal" (cortili) e 55 templi principali. Visita a **Durbar Square**: sita di fronte al vecchio palazzo Reale, è il cuore storico della vecchia Kathmandu nonché luogo in cui si concentrano gli edifici tradizionali più spettacolari della capitale nepalese.


Nepal/Tibet

 15 giorni (30 settembre - 14 ottobre)

 vedi sotto

 min 8 max 14 persone

 Medio-Impegnativo

 Altitudine massima: 5250 mt

2 **1 ottobre Visita al tempio di Pashupatinath**, dedicato a Shiva, sulle rive del fiume sacro Bagmati, luogo di pellegrinaggio e di cremazione dei morti. La sveglia presto al mattino permette di assaporare l'atmosfera mistica del luogo. Sito religioso considerato il più sacro al mondo per gli induisti. Visita allo stupa di **Boudhanath**, Uno dei più grandi monumenti buddisti, alto circa 36 metri, ricostruito finemente dopo il terremoto. Si dice che lo stupa seppellisca i resti del Buddha Kassapa. Si trova sull'antica via commerciale dal Tibet che entra nella valle di Kathmandu dal villaggio di Sankhu nell'angolo nord-est e prosegue fino all'antico e più piccolo stupa di Chabahil chiamato Charumati Stupa (spesso chiamato "Piccolo Boudhanath"). Poi gira direttamente a sud, dirigendosi oltre il fiume Bagmati fino a Lalitpur, aggirando la città principale di Kathmandu (che fu costruita successivamente). Per molti secoli i mercanti tibetani si sono riposati e hanno offerto preghiere al Boudha Stupa. In seguito alla rivolta tibetana del 1959, un gran numero di rifugiati tibetani emigrò in Nepal e si stabilì intorno a Boudhanath. L'afflusso di rifugiati tibetani ha visto la costruzione di oltre 50 gompa (monasteri buddisti) intorno a Boudha. Dal 1979, Boudha Stupa è un sito patrimonio mondiale dell'UNESCO. Visita a **Bhaktapur** patrimonio dell'UNESCO, antico regno della valle con importanti siti archeologici. Contiene una porta d'oro unica al mondo e palazzo reale delle 55 finestre.

3 **2 ottobre Partenza per Pokhara**, con volo domestico visita a vari punti turistici della città, Phewa lake e il tempio in mezzo al lago, David's falls e poi la panoramica Pagoda della Pace nel Mondo che dall'alto sembra sorvegliare l'intera città e da dove si vede l'imponente Himalaya con Annapurna e Macchapuchre, la caratteristica cima Coda di Pesce. Pokhara è la seconda città più grande del Nepal dopo Kathmandu, con una popolazione di circa 240.000 abitanti. Situata a un'altitudine di 880 metri, dista circa 240 chilometri dalla capitale nepalese ed è una delle mete turistiche più vivaci di tutto il paese per la sua posizione strategica tra le montagne e la sua bellezza particolare.

3 ottobre - Visita al villaggio di Dhampus, punto di partenza del trekking dell'Annapurna dove si assaporerà un pranzo tradizionale nepalese e un'atmosfera rurale di pace. Qua la giornata è all'insegna del riposo ed esplorazione autonoma per scoprire vari tratti di vita autentica nepalese. Trasferimento in auto 45 min da Pokhara.



4 ottobre - Partenza per Kathmandu con volo domestico

Sightseeing a Kathmandu, tempio delle scimmie, Swayambhunath temple, è un antico complesso religioso in cima a una collina nella valle di Kathmandu, a ovest della città di Kathmandu. Il nome tibetano del sito significa "Alberi sublimi" (Wylie: Phags.pa Shing.kun), per le numerose varietà di alberi che si trovano sulla collina. Per i Newari buddisti, nella cui storia mitologica e mito d'origine così come nella pratica religiosa quotidiana Swayambhu occupa una posizione centrale, è probabilmente il più sacro tra i luoghi di pellegrinaggio buddisti. Per i tibetani e i seguaci del buddismo tibetano è secondo solo a Boudha. Swayambhu è il nome indù. Il complesso è costituito da uno stupa, una varietà di santuari e templi, alcuni risalenti al periodo Licchavi. Sullo stupa sono dipinti gli occhi e le sopracciglia di Buddha. Tra di loro, il numero uno (in caratteri nepalesi) è dipinto a forma di naso. Il sito ha due punti di accesso: una lunga scalinata che conduce direttamente alla piattaforma principale del tempio, che si trova dalla sommità della collina a est; e una strada automobilistica attorno alla collina da sud che conduce all'ingresso sud-ovest.

5 ottobre - Partenza in jeep per confine con Tibet (Kyrong)

Guida da Kathmandu al confine con il Nepal e il Tibet lungo un'autostrada panoramica. Dopo le formalità di immigrazione al confine, incontro con la guida e autista tibetani.

6 ottobre - Giorno di riposo a Kyirung 2770 m

Acclimattizzazione a Kyirung prima di continuare a guidare. Pomeriggio libero per guardarsi intorno.

7 ottobre - Partenza per Lhasa

8 ottobre - Lhasa (3600 m)

Dopo colazione, visita a Jokhang, il più sacro tempio buddista di tutta l'Himalaya. Dopo pranzo, visita al complesso monastico di Sera, fondato nel 1419, il secondo più grande monastero in tutta Lhasa, del lignaggio dei monaci dal cappello giallo. Se riposati si può fare un trekking di un'ora nel percorso di pellegrinaggio attorno al monastero. Durante la visita del monastero si possono vedere i monaci impegnati in dibattiti filosofici nel cortile.

9 ottobre - Lhasa—Yamdrok Lake—Karo La Glacier—Gyantse— Shigatse

Partenza da Lhasa per raggiungere il lago Yamdrok, attraverso la pittoresca valle del fiume Yarlung. Yamdrok è uno dei 4 principali laghi sacri del Tibet ed è considerato uno dei laghi più belli dell'Himalaya. Dal Kambala Pass, si ha una vista panoramica del lago con le montagne vicine. Si costeggia il lago fino a Nankartse per il pranzo. Dopo si raggiunge il Karo La Glacier, da dove si può vedere il monte Nojin Kangtsang da vicino e i suoi ghiacciai. La tappa successiva è la piacevole città di Gyantse, per visitare l'imponente Gyantse Kumbum Stupa e il monastero Chode Pelkhor. Si raggiunge poi Shigatse (3840m). 350 km=7 ore di guida.



11

10 ottobre - Shigatse—Gyatso La Pass—Everest Base Camp

Viaggio da Shigatse al Campo Base (North Face) del Tibet. Lungo il percorso, attraverso diversi piccoli villaggi agricoli, si supera a 5.248 metri il Gyatso La Pass, che offre un vasto panorama delle montagne dell'Himalaya. Si prosegue per la regione dell'Everest attraversando un altro alto passo. Questo passo, il Geu La, offre una vista panoramica dell'Himalaya e i suoi ghiacciai. Da qui, è possibile vedere 5 delle 15 vette più alte del mondo, tra cui l'Everest. Dal Geu La si prosegue verso Rongphu, il più alto monastero del mondo a poco meno di 5000 metri di altitudine. Il punto panoramico per eccellenza dell'Everest, il punto più alto del viaggio. Si prosegue poi per il Tent Hotel, aperto da metà aprile a metà ottobre. Il Tent Hotel si trova a 2 km dal campo base. In alternativa si può soggiornare presso la Guesthouse del Monastero Rongphu. Dal Tent Hotel (5050m) si può prendere il bus che collega al campo base oppure si può effettuare l'escursione. 350 chilometri=7 ore.

12

11 ottobre - Campo base dell'Everest - Old Dingri - Kyirong Distanza: 240 km Altitudine: 4200 m

Dopo aver visto l'alba sul Monte Everest, si fa il viaggio verso la vecchia Dingri da lì il viaggio prosegue fino al confine del Nepal. Sulla strada per Kyirong, si apre la vista al Monte Shishabangma e al bellissimo lago Pikutso .

13

12 ottobre - Partenza per Kathmandu

14

13 ottobre - Visitiamo Kirtipur, una piccola cittadina a 8 km sud di Kathmandu, sulla cima di una collina. Visitiamo poi **Pharping**, a 19 km a sud di Kathmandu, un'importante centro della cultura Newari, e sito di pellegrinaggio antichissimo sia per induisti che buddisti, dove il Guru Rinpoche (Padmasambhava) ha dimorato. Circondato dai monasteri e i templi Shesnarayan, Bajra Yogini, Gorakhnath e dalla cava di meditazione del Guru Padmasambhava, dove ha raggiunto l'illuminazione.

15

14 ottobre - Volo di rientro

Contatti



Gruppo di 8-9 persone

3375 euro

Gruppo di 10-11 persone

3120 euro

Gruppo di 12-13 persone

2917 euro

Gruppo di 14 persone

2743 euro

IL COSTO DEL VOLO PUO' VARIARE DA 970 EURO A 1400 EURO A SECONDA DEL MOMENTO DELLA PRENOTAZIONE E COMPAGNIA AEREA. AL MOMENTO DELLA CONFERMA DEL VIAGGIO VERRA' EMESSE IL VOLO CON RELATIVO COSTO.

E' OBBLIGATORIA L'ASSICURAZIONE SANITARIA. NOI CONSIGLIAMO LA HEYMONDO, CON CODICE SCONTO POTETE FARLA A UN PREZZO RAGIONEVOLE.

Itinerario impegnativo

Per dettaglio informazioni fare riferimento alle info per il viaggio.

I prezzi includono:

- Trasferimenti agli aeroporti internazionali
- Pernottamenti in hotel come itinerario e prima colazione
- Trasferimenti interni
- Volo domestico KTM-Pokhara e ritorno
- Guida parlante inglese
- Permessi per visite luoghi turistici
- Copertura tasse locali con la legislazione vigente (in caso di cambiamenti significativi oltre il 15 - 20% a causa di nuove legislazioni, verrà informato il cliente con la dovuta documentazione evidente)
- Cassetta Pronto Soccorso
- Spese visto Cina e Tibet

Non include:

- Spese personali
- Pasti e bevande
- Spese mediche e di assicurazione viaggio
- Assicurazione sanitaria obbligatoria
- Permessi per fotografia all'interno di luoghi turistici
- Spese visto per Nepal e volo internazionale
- Pagamento dell'elicottero in caso di soccorso di emergenza e le operazioni di soccorso

VIENI A SCOPRIRE LE BELLEZZE DEL NEPAL INSIEME A NOI!

Il turismo di Garima Voyage non è solo muoversi da un luogo ad un altro, ma è cercare qualcosa di nuovo nel mondo e in se stessi.

Scopri altri itinerari sul nostro sito e, consapevole dell'impatto concreto che può avere la tua visita, consulta la nostra guida pratica al turismo responsabile.

Contatti



Sito web: www.garimavoyagetravel.com

Email: garimavoyage@gmail.com

Tel: +977 9851148956

WhatsApp: +977 9851148953

