

# NEPAL TOUR E TREKKING LANGTANG



*"Tour e trekking del Langtang in gruppo con accompagnatore dall'Italia. In collaborazione con la Onlus friulana FRIULI MANDI NEPAL NAMASTE per un insolito Nepal fra montagne, villaggi e popolazioni. DIFFICOLTA' DEL TREKKING: media, su sentieri segnalati, alcuni tratti ripidi, sentieri non esposti, non è richiesta alcuna abilità alpinistica, ma un buon allenamento e buona forma fisica."*

**Viaggi e Tour in Nepal e Tibet**

## PROGRAMMA DI VIAGGIO

### **Giorno 1. 12 ottobre 2019 – ITALIA - KATHMANDU**

Partenza dall'aeroporto desiderato e volo per Kathmandu. Pasti e pernottamento a bordo.

### **Giorno 2. 13 ottobre 2019 –KATHMANDU/SWAYAMBHUNATH / DURBAR SQUARE**

Arrivati a Kathmandu benvenuto del nostro referente locale e trasferimento privato in hotel in centro a Thamel , assegnazione delle camere. Per chi lo desidera inizieremo subito con la visita del famoso tempio di Swayambhunath, situato su una collina nella Valle di Kathmandu, noto anche come il Tempio delle Scimmie che qui la fanno un po' da padrone, infatti una moltitudine di questi animali vaga indisturbata saltellando qua e la. Per i buddisti newari è uno dei luoghi più sacri di tutto il Nepal, composto da numerosi templi, da una biblioteca e da un monastero tibetano, si può accedere tramite una strada oppure salendo i suoi 365 gradini. Un luogo ricco di atmosfera e fascino. Al termine di questa emozionante visita, rientro a Kathmandu per visitare a piedi Durbar Square, il cuore storico della città vecchia, ove qui un tempo, venivano incoronati i re. L'area di Durbar Square è costituita da tre piazze collegate tra loro, le viuzze sono racchiuse da bellissimi palazzi. Al termine rientro in hotel e cena libera presso uno dei tanti ristoranti del centro, non c'è che l'imbarazzo della scelta ! Notte in hotel.

### **Giorno 3. 14 ottobre 2019 – KATHMANDU / PATAN /KATHMANDU BRIEFING PER TREKKING**

Stamattina visita della bellissima Patan dichiarata patrimonio dell'umanità e considerata la più antica tra le città reali nella valle di Kathmandu, chiamata anche Lalitpur “città della bellezza”, ricca di templi, con la sua Durbare Square, molto ben conservata, ha una lunga tradizione buddhista, che ha influenzato anche i suoi templi indù. La sua impressionante concentrazione di templi è una rassegna di cultura Newari, la più importante del Nepal, qui inoltre ha sede il palazzo ove risiede la “Kumari”, la dea bambina che, secondo la tradizione nepalese, rappresenta l'incarnazione della dea Taleju e come tale deve proteggere il paese himalayano e forse, con un po' di fortuna, riusciremo ad incontrare. Rientro a Kathmandu nel pomeriggio briefing in hotel per prepararsi al trekking e un po' di riposo. Cena libera.

### **Giorno 4. 15 ottobre 2019 – KATHMANDU / SYABRU BESI / panorami Himalayani**

Al mattino presto, caricati i nostri bagagli ci dirigeremo in auto lungo un percorso con vista sul meraviglioso panorama dell'Himalaya, con l'Annapurna, Ganesh Himal, Manaslu e le vette della catena del Lantang. Si passerà attraverso l'antica città commerciale di Dhunche, un luogo in cui il tempo sembra essersi fermato. Per la maggior parte del viaggio, seguiremo il fiume Trishuli. Sosta lungo la strada nei luoghi più suggestivi. Proseguimento verso la Lantang Valley, la Valle dei ghiacci, fino ad arrivare a Syabru Besi. Notte in Tea house. Cena inclusa

### **Giorno 5. 16 ottobre 2019 – SYABRU BESI 1600 m. / LAMA HOTEL 2470 m.**

Prima giornata di trekking. La prima parte del sentiero attraversa Bhote Koshi e segue il Lantang Khola. Il sentiero poi sale a Bamboo passando attraverso una grande frana. In seguito scenderemo fino a Rimche ( 2.400 m. ), villaggio che si trova sulla riva del langtang Khola. Attraverseremo bellissimi paesaggi montani e ci fermiamo per il pranzo in questo luogo. L'ultimo tratto del nostro sentiero porta all'Hotel Lama. Lungo il percorso, attraverseremo una fitta area forestale dove, se saremo fortunati, saremo in grado di individuare i panda rossi, le scimmie e gli orsi. Notte in Tea house. Cena inclusa.

**Giorno 6. 17 ottobre 2019 LAMA HOTEL / LANGTANG VILLAGE 3430 m. via GHORE TABELA 3000 mt.**

Partenza con salita verso il Lantang Village, da qui possiamo scorgere tra gli alberi il Langtang Lirung. A Gohore Tabela, il sentiero esce dalla foresta ove si trova un vecchio progetto di reinserimento dei profughi tibetani, ora in disuso, ed ora adibito a postazione militare. Il sentiero continua a salire dolcemente e la valle si allarga, superando alcuni insediamenti temporanei utilizzati dai pastori che portano il bestiame a pascolare negli alti pascoli durante i mesi estivi. Durante la nostra camminata incontreremo un monastero, dove ci fermeremo, prima di arrivare al villaggio di Langtang, detto anche il quartier generale del Langtang National Park. Le case intorno a e i villaggi circostanti sono in stile tibetano con tettoie piane, circondate da muri di pietra che racchiudono campi di patate, grano, rape e orzo. Notte in Tea house. Cena inclusa.

**Giorno 7. 18 ottobre 2019 LANGTANG VILLAGE / KYANGJIN GOMPA 3.870 M.**

Oggi iniziamo il nostro percorso con un sentiero che si arrampica gradualmente attraverso piccoli villaggi e pascoli di yak. La valle si apre ulteriormente, dandoci la possibilità di una vista spettacolare sulle montagne circostanti che appaiono sempre più vicine e più grandi. Dopo aver attraversato diversi piccoli ruscelli, il sentiero raggiunge l'insediamento di Kyangjin. Arrivo a Kyangjin per l'ora di pranzo. Resto della giornata libera per acclimatarsi, chi desidera può fare la visita al monastero locale ove all'interno si trovano oggetti di arte antica e statue. È inoltre possibile visitare un laboratorio locale ove viene prodotto il formaggio di yak, ed incontrare i produttori che ci faranno assaggiare il formaggio locale. Questo luogo chiamato Kyangjin, si trova in un ambiente spettacolare, circondato da cime innevate di Langtang Lirung (7,246m), Ganjala, Tserko Ri, Langsisa Ri. Notte in Tea house. Cena inclusa.

**Giorno 8. 19 ottobre 2019 DA KYANGJIN GOMPA / GHORA TABELA 3.000 m. o LAMA HOTEL**

Prima mattinata per esplorare questo magnifico luogo, successivamente partenza da Kyangjin verso Langtang Khola e Langtang village, passando da Ghora Tabela. A seconda del tempo, sarà possibile proseguire fino al Lama Hotel. Notte in Tea house. Cena inclusa.

**Giorno 9. 20 ottobre 2019 GHORA TABELA o LAMA HOTEL 2,470 m. / THULO SYABRU 2,260 m.**

Oggi il sentiero inizia con una leggera discesa prima di risalire fino a Thulo Syabry. Lungo il percorso, se saremo fortunati, potremmo scorgere i panda rossi e varie specie di uccelli. Thulo Syabru è un meraviglioso villaggio da dove si può godere della splendida vista del Ganesh Himal (7.110 m), Langtang Himal e le sue vette. Notte in Tea house. Cena inclusa.

**Giorno 10. 21 ottobre 2019 THULO SYABRU / YARSA auto o a piedi**

Faremo un tratto in auto per arrivare a Yarsa, nel caso la strada non fosse percorribile, in quanto i monsoni lasciano sempre delle condizioni stradali non proprio ottimali, faremo a piedi il percorso in circa 5 ore. Sia il tratto a piedi che in auto, attraverserà bellissimi paesaggi mozzafiato, piccoli villaggi in cui i turisti non arrivano mai, fino a giungere così a Yarsa. Tipico paesino situato nel distretto di Rasuwa, difficilmente raggiungibile durante il periodo monsonico e post monsonico, qui grazie all'aiuto di varie organizzazioni italiane, dopo il terremoto, sono state costruite strutture e scuole, per far sì che i bambini rimangano in questo villaggio. Prenderemo posto in case locali o tende per la notte. Cena inclusa.

**Giorno 11. 22 ottobre 2019 VILLAGGI DEL DISTRETTO DI RASUWA**

Trascorreremo 2 giornate all'insegna di camminate nei villaggi e nelle zone di montagna circostanti,

un'occasione unica e rara di vivere un Nepal diverso ed autentico, a stretto contatto con la popolazione locale. La Onlus FRIULI MANDI NEPAL NAMASTE', sostiene ed aiuta la PHENDAY HOME, una Casa Famiglia nella zona della Valle di Kathmandu, che accoglie i bambini provenienti da questi villaggi, gran parte orfani dei genitori in seguito al terremoto e che in questo periodo, si trovano proprio qui, per fare visita ai loro parenti e amici. Saranno pertanto delle visite e camminate allietate dalla presenza di questi bimbi che sono ben felici e curiosi di poter interagire con noi. Notte in case locali o tenda. Cena inclusa.

**Giorno 12. 23 ottobre 2019 VILLAGGI DEL DISTRETTO DI RASUWA**

Trascorreremo 2 giornate all'insegna di camminate nei villaggi e nelle zone di montagna circostanti, un'occasione unica e rara di vivere un Nepal diverso ed autentico, a stretto contatto con la popolazione locale. La Onlus FRIULI MANDI NEPAL NAMASTE', sostiene ed aiuta la PHENDAY HOME, una Casa Famiglia nella zona della Valle di Kathmandu, che accoglie i bambini provenienti da questi villaggi, gran parte orfani dei genitori in seguito al terremoto e che in questo periodo, si trovano proprio qui, per fare visita ai loro parenti e amici. Saranno pertanto delle visite e camminate allietate dalla presenza di questi bimbi che sono ben felici e curiosi di poter interagire con noi. Notte in case locali o tenda. Cena inclusa.

**Giorno 13. 24 ottobre 2019 – VILLAGGI DEL DISTRETTO DI RASUWA /PHENDAY HOME visita + templi / KATHMANDU**

La giornata oggi si profila ancora più particolare ed inusuale. Infatti scenderemo verso la Valle di Kathmandu assieme ai bambini che verranno riportati alla Phenday Home. FRIULI MANDI NEPAL NAMASTE' sostiene, con il frutto delle proprie attività questa casa famiglia, per dar modo a chi si prende cura di questi bambini, di avere sempre cibo, abiti e la possibilità di frequentare una scuola. Pertanto a tratti a piedi, a tratti in auto/bus, assieme ai bimbi raggiungeremo la Phenday Home. Giunti nella zona di Pharping, ci sarà la possibilità di visitare i templi, potremo immergerci nei loro rituali, partendo dalla statua di Guru Rimpoche, seguendo la strada in senso orario fino a giungere alle 16 ruote di preghiera e fino ad arrivare al tempio di Ganesh, sacro sia agli indù che ai buddisti. Al termine partenza per Kathmandu. Cena libera.

**Giorno 14. 25 ottobre 2019 – KATHMANDU giornata libera con suggerimenti per le visite**

La giornata è stata lasciata volutamente libera, per far sì che ognuno si prenda i suoi tempi, dopo le intense giornate precedenti. Chi lo desidera potrà fare shopping nelle zone del centro dove è ubicato il nostro hotel e troverete veramente di tutto, a tutti i prezzi. Per chi invece desidera fare delle visite culturali, suggeriamo di trascorrere alcune ore nel quartiere tibetano, dove svetta il famoso BOUDHANATH STUPA uno dei più grandi al mondo, misura infatti ben 36 mt. di altezza. Attorno a questo sito ci sono parecchi monasteri tibetani, costruiti da profughi che qui giunsero dal Tibet negli anni'50. Patrimonio dell'UNESCO, è meta di pellegrinaggi. I suoi grandi occhi disegnati nella parte superiore dello stupa lo rendono unico, attorno al quale, i fedeli vestiti in modo tradizionale, girano in senso orario portando le offerte, altro luogo intriso di atmosfera mistica e unica. Oppure andare al tempio di PASHUPATINATH, il più importante tempio induista di tutto il Nepal, consacrato a Shiva, un tempio senza età, infatti non si conosce la data esatta della sua costruzione, che sembra risalire al V secolo. Formato da una piazza e da una pagoda a due livelli, è un luogo di culto molto conosciuto in quanto qui si svolgono le cremazioni dei defunti. Giornalmente o quasi, i defunti vengono bruciati sulle pire, le cui ceneri dopo vengono disperse nel fiume Bagmati, senz'altro una cerimonia reale e di forte impatto emotivo. Cena libera.

**Giorno 15. 26 ottobre 2019 – KATHMANDU – ITALIA**

Trasferimento in aeroporto in tempo utile per il nostro volo di rientro in connessione, come da piano voli.  
Arrivo in Italia e fine del bellissimo viaggio..

<b>DATA PARTENZA</b>	<b>DURATA GIORNI</b>	<b>CODICE TOUR</b>	<b>QUOTA DI PARTECIPAZIONE</b>
-	15	1065	€
<b>MIN. PARTE CIPANTI</b>	<b>AEROPORTO DI PARTENZA</b>		<b>GUIDA</b>
			in lingua italiana
<b>OPERATIVO VOLI</b>			

**LA QUOTA INCLUDE**

**LA QUOTA NON INCLUDE**

**INFORMAZIONI DI VIAGGIO**

**TRASPORTI DURANTE IL TOUR**

**GUIDE DURANTE IL VIAGGIO**

**PASTI**

**HOTELS**

**ASSISTENZA DURANTE IL VIAGGIO**

**VALUTA CONSIGLIATA PER LE SPESE**

**A CHI E' RIVOLTO QUESTO VIAGGIO**



**PRENOTA**

**RICHIEDI  
INFORMAZIONI**

**CHIAMACI CON TEL  
0432 21231**

Piazzale Gabriele D'Annunzio n.13 – 33100 – Udine – Italia  
Tel. +39. 0432 21231 Tel. +39. 0432 25400  
<http://www.mundoescondidoviaggi.com>  
Agenti IATA 3827668

D&P S.r.l. P. IVA 02398830303 - CCIA Udine n. 25774  
Aut. Reg. F.V.G n. 3124 - Polizza "Filo Diretto" n. 1505000904/E