



## **Nepal**

Il Nepal offre varie possibilità anche per i viaggiatori più esigenti, dalla visita dei posti di culto ad un semplice trekking di qualche giorno o qualche settimana, proprio come il circuito dell'Annapurna, a trekking più lunghi e difficili in zone tuttora poco frequentate. Il motivo principale per il quale siamo stati in Nepal è sicuramente stato quello di vivere un'avventura tra montagne con una natura bellissima, in effetti la natura è incredibile, l'avventura invece risente un po' della grande quantità di turisti che affollano il percorso. Nonostante ciò, a differenza di altre volte, ci sentiamo di consigliare ugualmente il trekking perché è un'esperienza unica permettendo di entrare in stretto contatto con le persone del luogo e capire meglio la loro cultura. Visitare le città del Nepal e i centri storici non è il massimo perché c'è una tale confusione e sporcizia che dopo poche ore avrete mal di testa, ovviamente non tutte le città sono uguali, ad esempio Pokhara è una cittadina tranquilla e poco incasinata mentre Kathmandu è sporca e trafficata. Nonostante ciò non potete mancare di visitare luoghi importanti di culto che si trovano proprio nelle città, quindi armatevi di pazienza e buona avventura!!

## **CONTINENTE**

Asia

## **STATI VISITATI**

Nepal

## **PERIODO CONSIGLIATO:**

Sicuramente ottobre e novembre, anche dicembre può essere un mese buono nonostante le temperature non siano altissime; altro periodo migliore è da marzo a maggio.

## **LE COSE DA NON PERDERE:**

Un trekking anche solo di pochi giorni per gustarsi le meraviglie naturalistiche del Nepal. Il più frequentato luogo di pellegrinaggio tibetano, situato nella parte vecchia di Kathmandu, è lo Stupa di Bodhnath, si tratta di uno dei più grandi stupa al mondo, circondato di ruote di preghiera dove ogni pomeriggio una grandissima quantità di cittadini e monaci si incontrano per il momento di culto, camminando varie volte intorno alla pianta circolare dello stupa e girando tutte le rotelle di preghiera. Molto bello e ricco di curiosità è il Maha Vishnu Temple, situato nella frequentatissima Piazza Durbar, si tratta di un santuario di più piani a forma di pagoda con il tradizionale tetto a gradini dove all'entrata sarete accolti da Vishnu, un corpo di uomo con la testa di cinghiale, una tra le più antiche raffigurazioni. Avvicinandovi al tempio sarete presto circondati dai coloratissimi e tipici



Sadhu, o così detti "santoni", che vi chiederanno del denaro per potergli scattare una foto. Attorno alla piazza troverete tanti altri tempi con persone in preghiera, l'unica pecca è che si tratta di una zona molto affollata e confusionaria, tenendo presente che sarete circondati dai suoni di clacson e macchine e moto da ogni parte in cui vi girerete. Nei dintorni di Kathmandu, invece, non perdetevi il particolarissimo Tempio Buddista di Swayambhunath, più comunemente chiamato "Tempio delle Scimmie", per l'enorme quantità di scimmie da cui è abitato, sarete presi in ostaggio da questi animali, saltellanti e pronti a rubarvi qualsiasi tipo di cibo abbiate tra le mani. All'interno del tempio sono presenti altri piccoli e grandi tempi, statue del Buddha e negozi tipici del luogo. Bellissima la vista di Kathmandu dalla terrazza alta del tempio.

### **INFORMAZIONI BUROCRATICHE:**

Per viaggiare in Nepal è necessario il passaporto con validità residua di almeno 6 mesi, inoltre è obbligatorio il VISTO che non è possibile ottenere in Italia ma direttamente all'ingresso nel Paese presso l'aeroporto di Kathmandu, presentando il passaporto e due fototessere. Un visto d'ingresso valido 30 giorni costa circa US\$40 e consente di muoversi nella valle di Kathmandu, Phokara e nel parco naturale di Chitwan; mentre per effettuare trekking in altre zone del Paese è necessario richiedere un apposito permesso agli uffici locali per l'immigrazione; nel caso vogliate proseguire il viaggio spostandovi ai paesi limitrofi dovrete procurarvi il visto prima della partenza per in Nepal. Per quanto riguarda invece le norme di sicurezza generali all'interno del Paese vi possiamo solo consigliare di evitare eventuali zone di manifestazioni e di stare all'occhio agli oggetti personali per non incorrere a furti; noi comunque ci siamo trovati a nostro agio, le persone incontrate sempre cordiali e non abbiamo avuto nessun problema di questo tipo, evitate in ogni caso di viaggiare da soli.

### **SITUAZIONE SANITARIA:**

Estremamente precaria in tutto il Nepal. E' buona norma prima di intraprendere il viaggio di accertarsi delle proprie ottime condizioni di salute e di stipulare un'assicurazione sanitaria che preveda, oltre alla copertura delle spese mediche, anche l'eventuale rimpatrio aereo sanitario. In Nepal sono presenti le seguenti malattie contro le quali è opportuno effettuare i vaccini: epatite A e B, rabbia, colera (contro il quale il vaccino offre una protezione parziale), tifo e la meningite. Si consiglia la protezione antimalarica per coloro che volessero recarsi nella zona del Terai soprattutto nei mesi caldi. Il mio consiglio è di consultare un medico.

### **COME MUOVERSI:**

In città è possibile muoversi con i riscio (bicicletta che trasporta un carretto a due ruote con due/tre



posti a sedere), i taxi sempre molto economici, oppure sulle lunghe distanze i bus spesso scomodi e affollati, quindi la cosa migliore sarebbe affittare una jeep o un taxi; ancora meglio è sfruttare la fitta rete di voli interni che copre anche le zone più lontane ed "inaccessibili".

### **DOVE DORMIRE:**

In hotel, sceglierlo bene perché ci potrebbero essere delle sorprese spiacevoli magari spendendo più soldi rispetto a strutture di maggior qualità, quindi attenzione.

### **IL PIATTO MIGLIORE:**

Il "piatto unico" migliore è il "daal bhaat tarkari", servito in un piatto diviso in varie sezioni contenenti zuppa di lenticchie, riso e curry di verdura, servito normalmente con il buon ciapatì, un pane a forma di piadina che si può abbinare sia con i piatti di zuppa sia con piatti dolci tipo il miele; anche il Tibetan bread (pane tibetano), fritto che si può mangiare anche come dolce; altro piattino delizioso ed immancabile per una buona colazione o come dessert è il budino di riso, ovviamente si tratta di riso aromatizzato con miele, cannella e uva secca.

### **COSE ASSOLUTAMENTE DA NON FARE:**

Non rispettare le regole base di igiene personale e mangiare frutta e verdura senza sbuciarle o cibi non cotti, bere acqua senza sapere da dove viene poiché i virus gastrointestinali sono veramente dietro l'angolo e se non si rispettano le regole di igiene è facile prendersi una dissenteria.

### **ANNO DEL VIAGGIO**

2009