

India Nepal Soft

Lettera con informazioni ai partecipanti V. 1

Cara amica, caro amico,

mi permetto di inviare alcune brevi note organizzative che mi auguro siano utili a chi si avvicina al Nepal per la prima volta o è al primo viaggio con Avventure nel Mondo. Se sei già un esperto spero che non ti offenderai per questi brevi suggerimenti. La mia esperienza è legata ad alcuni weekend nel triangolo Delhi Jaipur Agra ed al viaggio dello scorso anno Gwalior Orcha, Khajurao Varanasi e mi fa molto piacere ritornare nell'amata Valle di Kathmandu che quest'anno vive il 2074 del calendario nepalese.

Alcune informazioni generali le trovi nel sito del viaggio: <http://www.marcovasta.net/viaggi/IndiaNepalSoft/>. Questa lettera ed il sito non fanno parte integrante del contratto di viaggio, ma sono informazioni che ritengo utili alla riuscita del nostro soggiorno.

A presto

Marco

Il decalogo del partecipante

Ritengo per scontato che tu abbia letto il decalogo del partecipante che puoi trovare qui:

<http://www.viaggiavventurenelmondo.it/documentazione/DECALOGO.pdf>

Se non l'hai letto, dagli una occhiata-

Il Nepal dopo il terremoto

Il 25 aprile 2015 ero in volo per Kathmandu, ma non siamo potuti atterrare a causa del terremoto. Sono tornato in Nepal nel Novembre 2015 con il gruppo "Nepal sconosciuto", in Aprile 2016 con il gruppo "Everest Trek View" (trovi un mio racconto sulla [rivista di Avventure 2016 n° 2](#)), rimanendo poi una settimana con una fotografa per un servizio sul dopo terremoto, e in Novembre 2016 con il gruppo "Kathmandu". In centro a Kathmandu sono crollati alcuni templi ma le macerie sono state portate via ed il Katamandapa, la pagoda che ha dato nome alla città, è in fase di ricostruzione. In generale le abitazioni civili non presentano danni e chi soggiorna a Kathmandu difficilmente si rende conto che vi

sia stato un terremoto, se non per i templi scomparsi. A Bhaktapur e Patan, le altre due cittadine patrimonio Unesco, vi sono alcuni monumenti danneggiati ma il complesso dei templi è puntellato ma intatto e le aree visitate dai turisti sono tranquille.

Quello che maggiormente colpisce è ancora una volta la serenità degli abitanti, la constatazione che la vita continua e che i nepalesi mostrano la voglia di ricostruire e riprendere una vita normale. Le massaie escono la mattina in vestaglia a portare le offerte alla divinità protettrice dell'isolato in cui vivono e poi le ritrovi sull'uscio di casa a chiacchierare con le vicine mentre eseguono piccoli lavori come pulire il riso, tessere od altro, gli studenti sciamano nelle vie allegri come sempre e nelle cittadine e nei villaggi la vita scorre tranquilla come sempre.

Sito del viaggio

Altre informazioni si trovano nelle pagine web del sito <http://www.marcovasta.net/viaggi/IndiaNepalSoft>

Sommario

Il decalogo del partecipante	1	Il clima	5
Il Nepal dopo il terremoto	1	Dove dormo?	5
Sito del viaggio	1	Come mi lavo?	5
Sommario	1	Cosa bevo e mangio, precauzioni	5
Promemoria documenti	2	India	5
Cassa Viaggi: cosa è?	2	Nepal	6
Cassa Comune: cosa è?	3	Sei vegano? Celiaco?	7
In pratica	3	Come ci spostiamo	7
Quanto porto in viaggio	3	Quanto cammino?	7
Piano voli	4	Guida interprete	7
Il programma	4	Dove sono? Guide cartacee	7
Valuta	4	Che lingua parlo?	7
Dove cambio?	4	Mal di Montagna - Acclimatazione	7
C'è un ATM (bancomat) ?	5	Comportamenti raccomandati	7
Che lingua parlo	5	Galateo nepalese	7

Abbigliamento suggerimenti	7	Elettricità e batterie Nepal	10
Abbigliamento: un promemoria	8	Acquisti	11
Altra attrezzatura	8	Mountain Flight ***	11
Spedizione bagaglio di stiva Air India	8	Partenza 17 agosto 2017	12
Bagaglio a mano	8	Se parti da Malpensa	12
Turkish Airways	9	Arrivare a Malpensa	12
Air India	9	Dormire a Malpensa	12
Spedizione bagaglio di stiva	9	Dove ci troviamo a Malpensa	12
Turkish Airways	9	Se parti da Fiumicino	12
Air India	9	Arrivare a Fiumicino	12
Smarrimento bagaglio	9	Da Venezia, Padova, Bologna, Firenze in Freccia	12
Sicurezza	9	Argento	12
Passaporto	9	Dormire a Fiumicino	12
Vaccinazioni e immunizzazioni	9	Dove ci troviamo a Fiumicino	12
Trombosi da volo aereo	9	Partenze dagli altri aeroporti	13
Pronto soccorso	9	Transito Ataturk	13
Indirizzi di emergenza:	10	Per tutti: 18 agosto	13
Protezione consolare in India	10	Kathmandu	13
Protezione consolare in Nepal	10	New Delhi	13
Telefonate	10	A scampo di equivoci	14
Elettricità e batterie India	10	Modello formulario	14

Promemoria documenti

- ☞ Passaporto,
- ☞ Lista dei numeri utili in caso di furto: numero carta di credito o bancomat; numeri da chiamare in caso di emergenza;
- ☞ L'attestato di versamento del saldo;
- ☞ Tracolla o borsello con la valuta;
- ☞ Fotocopia del passaporto + 4 foto tessera, per eventuali smarrimenti, da non tenere insieme al passaporto (puoi anche scannerizzarla e tenerla sulla memoria del cellulare);
- ☞ Stampa della tua tessera personale sanitaria EuropAssistance dal tuo Foglio Notizie definitivo.
- ☞ Se hai macchina digitale o cellulare, scatta foto e stampala (va benissimo su carta comune) del tuo bagaglio di stiva; nel caso di mancato recapito alla denuncia di smarrimento si può allegare la foto indicativa.
- ☞ Dai al coordinatore il numero di un tuo parente per emergenza;
- ☞ Usi farmaci salvavita? Medicinali da assumere? Comunicalo al coordinatore.

Cassa Viaggi: cosa è?

Non tutti i viaggi di Avventure hanno la cassa viaggi, se non ti è mai capitato nei viaggi precedenti, questa la spiegazione.

Per questo nostro viaggio è prevista una Cassa Viaggi (o Trasporti, che dir si voglia). Dovrebbe essere di **XXX Euro (vedi Foglio Notizie definitivo)**.

La Cassa Viaggi è un importo compreso nella quota di iscrizione che però non viene versato ad Avventure in fase di saldo ma bensì scalato da questo e portato in contanti in

viaggio. Serve a pagare le spese per bus, taxi etc. che utilizzeremo durante il tour.

7

LA CASSA VIAGGI

Per molti viaggi prevediamo il pagamento di parte della quota di partecipazione, mediante versamento nella Cassa Viaggi gestita dal coordinatore. L'importo è indicato chiaramente nel Foglio Notizie e va versato dopo la partenza dall'Italia. I fondi di questa cassa sono utilizzati esclusivamente per i servizi compresi nella quota di partecipazione e dettagliatamente indicati nelle Istruzioni Operative Gruppo consegnate al coordinatore, riguardano nostri fornitori locali verso i quali il pagamento attraverso banca risulta difficile se non impossibile.

Questa modalità ci ha permesso in oltre 30 anni di viaggi e avventure per il mondo di ottenere i prezzi migliori pagando direttamente sul luogo i fornitori dei servizi, di evitare il pagamento di anticipi e di penali in caso di annullamento del viaggio ed infine di poter accettare la vostra prenotazione anche a pochi giorni dalla partenza. E il risultato è il contenimento della quota di partecipazione al vostro viaggio. Il coordinatore rende conto della Cassa Viaggi solo ed unicamente a Viaggi nel Mondo, eventuali chiusure attive della Cassa Viaggi non potranno in alcun caso essere devolute alla Cassa Comune e tanto meno rimborsate ai partecipanti in quanto facenti parte della quota accettata e pagata dal partecipante.

Nei casi in cui i fondi della Cassa Viaggi dovessero esaurirsi per imprevedibilità di alcuni costi e sarà necessario attingere alla Cassa Comune per completare il viaggio, i partecipanti potranno prendere visione e verificare i conti della Cassa Viaggi.

Sia la cifra di Cassa Comune sia quella di Cassa Viaggi ti verranno confermate sul tuo foglio notizie. Io stesso, in una nota successiva, ti darò indicazioni precise in merito a quanto denaro portare con te in contanti e in che valuta.

Cassa Viaggi del nostro viaggio, dal sito di Avventure:

<http://www.viaggiavventurenelmondo.it/nuovosito/viaggi/schedeviaggi/3250.php>

LA QUOTA COMPRENDE il trasporto aereo con voli previsti da Roma e Milano (supplemento qualora siano necessarie tratte nazionali in coincidenza con il volo internazionale), il quaderno di viaggio, la polizza infortuni e l'assistenza completa Europassistance (prendere visione delle condizioni delle due polizze), il trasporto in auto con autista da Delhi a Varanasi (con aria condizionata in Giugno - Luglio - Agosto), pernottamenti in albergo in camere doppie e triple categoria standard, tutti i trasferimenti in India da e per gli aeroporti, il volo da Varanasi a Kathmandu o viceversa. **In Nepal sono inclusi solo i pernottamenti.**

LA QUOTA NON COMPRENDE trasporti ed escursioni in Nepal, gli eventuali supplementi per carburante e per controlli di sicurezza applicati dai vettori aerei successivamente alla pubblicazione dei programmi e tutto ciò che non è compreso ne LA QUOTA COMPRENDE.

Cassa Comune: cosa è?

L'importo di **300 Euro** previsti di spesa in corso di viaggio per i servizi non compresi nella quota, si basa sulle esperienze dei gruppi precedenti ed è gestito dal gruppo che elegge un cassiere. Si basa sull'utilizzazione di servizi di medio livello. Consulta il Decalogo, **punto 5** per una esauriente spiegazione sulla gestione della cassa Comune.

<http://www.viaggiavventurenelmondo.it/documentazione/decalogo.pdf>

CASSA COMUNE: L'importo è **300 €** Cercheremo di stare in questa cifra .(leggi più avanti **Cassa Comune - > In pratica**).

ATTENZIONE: Se non lo ricordi o se viaggi con AnM per la prima volta:

- ☞ hai già inviato a Roma € 200 di iscrizione.
- ☞ sul **FOGLIO NOTIZIE** che ti arriverà figura un **SALDO** di XXX Euro da inviare a Roma secondo le modalità che ti verranno indicate (**può variare da città a città secondo la partenza e le assicurazioni**).

5

LA CASSA COMUNE DEL GRUPPO

E' un fondo cassa che si costituisce all'inizio del viaggio tramite versamenti di tutti i partecipanti, compreso il coordinatore, che si utilizza per pagare ogni servizio non compreso nella quota di partecipazione e necessario per la realizzazione del viaggio. La previsione di cassa comune pubblicata nel catalogo si basa sull'utilizzazione di alberghetti e ristorantini di medio livello e sull'esperienza dei gruppi che hanno fatto di recente lo stesso viaggio. Alberghi di lusso, ristoranti costosi non sono nello spirito dei nostri viaggi come le sistemazioni in camere singole o doppie che non sono mai garantite e che non possono assolutamente condizionare il gruppo nella scelta degli alberghi.

E' obbligatorio che il gruppo individui ed elegga, fin dal primo incontro, alla carica di "cassiere", un compagno di viaggio per la gestione del fondo della cassa comune e che tenga conto di ogni spesa registrandola sull'apposito Libro Cassa consegnato alla partenza. E' opportuno che il cassiere non abbia alcun legame, di parentela, convivenza o stretta amicizia con il coordinatore.

Il fondo cassa potrà essere affidato al cassiere o al coordinatore o ad altro partecipante disponibile. E' opportuno che i versamenti siano sempre di importi modesti, in modo da limitare il rischio di danni in caso di furto o smarrimento, nel qual caso il gruppo risponderà collettivamente dividendo la perdita fra tutti i partecipanti.

In pratica

Già in volo eleggiamo il cassiere (io vorrei **due cassieri**) che anoterà le spese sul quadernetto fornito da Avventure, possibilmente appena può od alla sera.

Appena arrivati in albergo, raccogliamo la cassa e cambiamo o in un Money Changer o con il corrispondente la cassa che la valuta personale.

Per non sfiorare troppo nel preventivo, decideremo come spendere i soldi per le cene che sono la voce più consistente, a mezzogiorno si prende un cibo di strada e via...

Decideremo anche se pagare le bevande con la Cassa Comune o singolarmente: C'è chi beve una bottiglia di birra a pasto (io...) che costa quanto una pietanza.

I gruppi precedenti hanno speso da 300 a 380 Euro di Cassa Comune.

Le sistemazione sono in genere in camere a due/tre letti. Chi per vari motivi, volesse la singola la paga in proprio la sua e quella della persona spaiata.

Quanto porto in viaggio

Per fare un calcolo approssimativo somma:

+ cassa comune	300 €
+ spese personali	70 €
+ shopping	100 €
+ riserva	100 €

Totale **570 €**
Cui devi aggiungere l'importo della cassa Viaggi di
Euro XXX €

Extra possibili

Eventuale Mountain Flight **150**

Io non partecipo a questa escursione aerea. (vedi più avanti la voce **Mountain Flight**) in quanto sono appena stato in Khumbu ad Aprile.

Piano voli

PIANO DEI VOLI: lo troverai prossimamente on-line nella tua scheda personale cui hai accesso con codice e data di nascita. Ti sarà anche inviato da Avventure nel Mondo con il **foglio notizie definitivo**.

Come accedere alla tua scheda vai nel sito di Viaggi Avventure nel mondo e clicca sulla scritta:

AREA RISERVATA VIAGGIATORI PRENOTATI

TK 1880	17AGO	NAP	IST	1045	1400
TK 1896	17AGO	MPX	IST	1445	1835
TK 726	17AGO	IST	KTM	2045	620
9W 263	24AGO	KTM	DEL	950	1120
9W 745	24AGO	DEL	VNS	1500	1625
XX		XXT	DEL		
TK 717	02SET	DEL	IST	615	1030
TK 1895	02SET	IST	MPX	1155	1345
TK 1453	02SET	IST	NAP	1655	1810

Per comprenderci voliamo a Kathmandu con Turkish via Istanbul, Poiché a Kathmandu a Varanasi il volo non c'è più, torneremo a Delhi e in coincidenza voliamo a Varanasi da dove risaliamo in pulmino fino a Delhi..

Non ci sono voli diretti dall'Italia a Kathmandu che per ora è l'unico aeroporto internazionale del Nepal. Avventure usa varie compagnie passando da Istanbul (**Turkish Airways**), dal Golfo (via Muscat con **Oman Air**, via Doha con **Qatar**, via Abu Dhabi via **Ethiad**, via Dubai con **Emirates**) ed anche via Nuova Delhi con **Air India**. In alta stagione o per chi si iscrive all'ultimo momento può capitare che il gruppo voli con Turkish e gli ultimi ocn altri voli.

Il programma

Il redazionale, oltre alla descrizione, riporta una ipotesi di programma. =poiché il piano voli prevede l'inizio da Kathmandu, questa è una proposta di itinerario.

Data	Itinerario
1° - VENERDI 18 Agosto @ Kathmandu	TK 726 17AGO IST KTM 2045 620 Bungmati / Khokana & Patan City (Janai Purnima Festival) - Kathmandu
Arrivo Ore 6:20 Am	
2° - SABATO 19 Agosto @ Bhaktapur	Kathmandu D. Square & Bhaktapur D. Square
3° - Domenica 20 Agosto @ Nagarkot	Thimi / Changuarayan / mini trek to Telkot & drive to Nagarkot - Nagarkot O/N
4° - Lunedì 21 Agosto @ Kathmandu	Nagarkot - Pashupatinath / Kapan / Bouddhanath -

Data	Itinerario
5° - Martedì 22 Agosto @ Kathmandu	Kathmandu Budhanilkant / Kathmandu D. Square & Swoyambhunath - Kathmandu
6° - Mercoledì 23 Agosto @ Kathmandu (P. 6:00)	Dakshinkali / Pharping Monastery / Chovar & Kirtipur - Kathmandu

Personalmente ritengo che questa bozza di programma sia ottima perché permette di conoscere il meglio della valle di Kathmandu.

Qui sotto il programma rovesciato rispetto a quanto scritto nel redazionale. Non ci sono più voli diretti Kathmandu - varanasi. Passeremo da Delhi. Il percorrere alla rovescia da Varanasi a Delhi permette di essere a Delhi alla vigilia della partenza e ciò ci darà maggior sicurezza per prendere il volo di ritorno.

Data	Itinerario
7° - Giovedì 24 Agosto @ Varanasi	Kathmandu airport - Delhi - Varanasi airport (p. 9:50/a. 15:35)
8° - Venerdì 25 Agosto @ Varanasi	Varanasi
9° - Sabato 26 Agosto @ Khajuraho	Varanasi - Khajuraho (p. h. 6.00 - 10 h)
10° - Domenica 27 Agosto @ Khajuraho	Khajuraho
11° Lunedì 28 Agosto @ Gwalior	Khajuraho - Orchha - Gwalior
12° - Martedì 29 Agosto @ Agra	Gwalior - Fatehpur Sikri - Agra
13° Mercoledì 30 Agosto @ Jaipur	Agra (Taj Mahal) - Jaipur
14° - Giovedì 31 Agosto Jaipur @ Delhi	Jaipur - Amer Fort - Delhi
15° - Venerdì 1 Agosto @ Delhi	Delhi
16° - Sabato 2 Agosto Delhi - Italia	Volo x Italia h. 6:15

Sto studiando se possibile effettuare varanasi - Khajurap con un treno notturno, una esperienza indimenticabile.

Valuta

Dove cambio?

In aeroporto non conviene cambiare. Dalle mie esperienze nei soggiorni precedenti, vi sono molti **Money Changer** nei luoghi turistici. Anche il cambio offerto dal corrispondente è buono.

1 EUR = 74,9 INR

1 EUR = 117 NPR

Cambio al 24 luglio

<https://transferwise.com/currency-converter/eur-to-inr-rate>

Euro

1 EUR	74.95578 INR
5 EUR	374.77890 INR
10 EUR	749.55780 INR
50 EUR	3747.78900 INR
100 EUR	7495.57800 INR
250 EUR	18738.94500 INR
500 EUR	37477.89000 INR
1000 EUR	74955.78000 INR

Rupia Indiana

1 INR	0.01334 EUR
5 INR	0.06670 EUR
10 INR	0.13339 EUR
50 INR	0.66695 EUR
100 INR	1.33390 EUR
250 INR	3.33475 EUR
500 INR	6.66950 EUR
1000 INR	13.33900 EUR

Euro

1 EUR	119.83380 NPR
5 EUR	599.16900 NPR
10 EUR	1198.33800 NPR
50 EUR	5991.69000 NPR
100 EUR	11983.38000 NPR
250 EUR	29958.45000 NPR
500 EUR	59916.90000 NPR
1000 EUR	119833.80000 NPR

Nepalese Rupee

1 NPR	0.00834 EUR
5 NPR	0.04172 EUR
10 NPR	0.08343 EUR
50 NPR	0.41715 EUR
100 NPR	0.83430 EUR
250 NPR	2.08575 EUR
500 NPR	4.17150 EUR
1000 NPR	8.34300 EUR

C'è un ATM (bancomat) ?

A Kathmandu nel quartiere di Thamel ci sono degli ATM. Devi usare la procedura **withdrawal** (prelievo). C'è commissione, chiedi alla tua banca il costo delle commissioni estero (in genere 4%).

Per i prelievi devi usare la **carta di debito** (il bancomat), per gli acquisti la **carta di credito**.

In India Bancomat diffusi, occorre girare finché si trova quello collegato al tuo circuito bancario.

Che lingua parlo

India: La lingua ufficiale è l'Hindi. L'inglese è molto conosciuto.

Nepal: La lingua ufficiale è il nepalese, l'inglese è meno diffuso.

Come in India, anche in Nepal "Namastè" è il saluto più diffuso, sia buddista sia indù, reso con le mani giunte all'altezza del petto, del mento o della fronte. E' spesso tradotto come "il divino che è in me saluta il divino che è in te", ma il suo significato letterale in sanscrito è "ti

riverisco / mi inchino", e nella lingua comune assume il significato di "ciao" o "arrivederci" ed è valido in tutte le occasioni.

Il clima

India: Il clima in questo periodo è quello della stagione monsonica. Le temperature in alcune città indiane come Agra, Orchha, Khajuraho e Varanasi saranno alte e con un fortissimo tasso di umidità. Ci saranno dei piovoschi, risolti in meno di una trentina di minuti che non hanno muteranno il regolare svolgimento del viaggio.

Nepal: il monzone è presente in questa zona, le temperature e l'umidità sono inferiori a quelle indiane. Le piogge sono più consistenti, non creeranno disagi.

Dove dormo?

KTM, Bhaktapur, Nagarkoth ed eventualmente Banepa in alberghetti a stanze doppie o triple.

Anche gli alberghi in India sono sufficienti. Li sceglie e propone il corrispondente.

Come mi lavo?

In **India** non ci sono grossi problemi. Con il caldo che farà, gradiremo di più una doccia fredda-

In **Nepal** non ci sono né sistema di acquedotti capillari nelle case, né sistema fognario. L'acqua viene portata con autocisterna ed immagazzinata sui tetti degli alberghi in grandi cisterne di plastica. Può quindi mancare. Usa l'acqua con parsimonia, non lasciare rubinetti aperti, altrimenti si svuotano le cisterne.

L'acqua calda negli alberghi è soggetta al sistema di riscaldamento: elettrico, solare o, più raramente, a gas. Quindi la si trova raramente pronta istantanea..

Cosa bevo e mangio, precauzioni

Come sai, la prassi di Avventure è fare colazione sostanziosa (quando possibile) e qualche spuntino durante la giornata senza perdere tempo con il pranzo di mezzogiorno, ma non ti preoccupare, dappertutto qualche cosa si trova in ristoranti e cibo da strada.

Per evitare disturbi gastro-intestinali è preferibile bere acqua in bottiglia sigillata e senza ghiaccio e fare attenzione ai cibi freschi; preferibile verdura cotta e frutta sbucciata al momento.

India

Scopriremo la cucina indiana, cercando di individuare i piatti meno speziati. Attenzione, NO SPICE non vuol dire che il piatto non sia piccante... vuol dire solo "senza spezie".

La tradizione culinaria è talmente vasta che non si può parlare di un'unica cucina indiana ma di molte. Le abitudini alimentari cambiano non solo a seconda del luogo ma anche in base alla religione e al gruppo sociale.

Una parte degli indiani è vegetariana, gli Hindu eliminano esclusivamente la carne bovina, mentre i Musulmani non mangiano il maiale. Viene solitamente servito un piatto unico accompagnato da riso e tutt'intorno si dispongono

salse, carne e verdura. In India si mangia con le mani: con la destra si prepara il boccone e lo si porta alla bocca (la sinistra è considerata la mano impura). La cucina indiana è molto piccante e ricca di spezie, ottimi i pani naan, chapati e rhoti.

Quindi non pensare ad un primo e un secondo alla italiana...

Alcuni vocaboli

alù patata, preparata in vari modi;

alù saag patata cotta con spinaci;

alù samosa beignet molto saporiti ripieni di patate speziate;

alù chat pallottole di pasta fritta riempite di salsa di patate;

biryani preparazione a base di legumi o di carne (pollo, montone) stufata con riso e insaporita con spezie. È un piatto completo, accompagnato da yogurt (raita) e talvolta da verdure crude;

curry termine inglese usato per indicare le salse speziate che accompagnano le carni;

dahi yogurt;

do piazza piatto al curry a base di spezie e cipolle fritte;

firni dessert tradizionale del Punjab, preparato con riso aromatizzato cotto nel latte zuccherato e speziato;

kofta polpette di carne, vegetali o formaggio cotte in salsa allo yogurt;

machli o **matchi** nome di un pesce preparato in vario modo (kebab, tandoori o curry)

masala misto di spezie fresche chiamato dagli Inglesi «curry»;

mitai i dolci in genere;

pacora erbe fritte in un pastella (verdure in pastella);

parata sottile piadina di grano fritta nell'olio assieme a legumi;

panir formaggio fresco;

pullao la più diffusa preparazione di riso stufato;

qima curry a base di carne sminuzzata;

qorma ossi buchi di montone al curry;

raita yogurt speziato, accompagna molte pietanze;

sabzi le verdure di stagione;

sag piatto di verdure;

tanduri nome tradizionale del forno in terracotta utilizzato nel nord ed in Pakistan. Questo metodo di cottura dà nome a molte pietanze.

Il pane

chapati tipo di pane, piadine non lievitate cotte su una piastra di ferro. Grandezza e sapore variano da regione a regione. Un pezzo di chapati è usato come cucchiaio per raccogliere le vivande e portarle alla bocca.

naan piadina di grano cotta nel forno tanduri. Generalmente più spessa del chapati;

roti pane

tanduri roti pane cotto nel forno tanduri verticale. Il fornaio sbatte la piadina sulle pareti staccandole con un attrezzo quando sono croccanti e prima che cadano sulla brace.

parantha è un roti fritto

puri beignet di pasta di grano usato anche come pane.

Piatti non vegetariani

gosht indica la carne di montone, generalmente in umido con sugo di verdure;

kebab in genere spiedini di carne. Le specialità includono kebab di vario tipo, dallo **sheikh kebab**, carne sminuzzata ed arrostita su una grande piastra allo **shami kebab** simile ad una polpetta;

tikka spiedini di carne marinata e speziata, cotti nel forno tanduri;

rogan josh carne sminuzzata;

tanduri chicken pollo cotto nel forno intero od a pezzetti;

Le lenticchie

dal piatto a base di lenticchie in umido, compare in tutti i pasti;

arhar, larghe giallo scuro. Servite speziate al curry;

chana le lenticchie più comuni. Se confezionate in un pezzo di pane fritto;

chana bhatura; **chola bhatura** aromatizzate con succo di limone, cipolle ed altre spezie;

rangi piccole lenticchia color mostarda;

mash giallastre servite in purea;

mang giallo verdi;

masur al naturale sono rossastre, cotte sono giallastre. Sono le migliori;

rajima simili a fagioli

Piatti con **carne di montone** immagini e [testo](#).

Nepal

Al di fuori delle cittadine della valle dove noi staremo, il cibo è sempre uguale, abbastanza speziato e piccante: riso, dhal (zuppa di lenticchie), verdure cotte, omelette, pollo e patate.

Per la colazione vengono offerti il tè o caffè, uova sode o omelette, patate (negli alberghi: **hash brown potato**), pane carré fritto (french toast) o chapati (piadina azima) e miele, e a Bakhtapur lo yogurt (ottimo).

Il piatto forte, se non unico, della cucina nepalese è il **“dal bhat”** (lenticchie e riso) ma per averlo (gustarlo?), il turista ha solo la possibilità di andare in un ristorante con “anche” menù nepalese... (ma capiterà l'occasione).

Ovunque **lungo la strada** nei ristorantini **riso** e **noodle** (spaghettoni) saltati e con verdure e pezzetti di carne, patate fritte o bollite, **chapatti** (piadina azzima), **momo** (tortelloni tibetani di verdure o carne, bolliti o fritti), noodle soup, verdure cotte, o al curry o in pastella (cavolfiore, verze, piselli).

A KTM vari tipi di cucine. Personalmente preferisco i ristoranti per locali piuttosto che i ristoranti con cucina internazionale dalla messicana alla italiana. In qualche hotel troveremo menù indiano a buffet.

A Ktm il mio preferito sono lo spartano **Yak** (vedi LP)

Troverai anche ristoranti che servono pizza e spaghetti come l'ottimo e costoso “Fire and Ice”, non morirai di fame di sicuro.

Solite precauzioni: bere tè (consigliato) chiamato “cia” nero (kalo cia) od al latte (dudh cia), (cia e non ciài come in India) o bibite o acqua in bottiglia o birra (non sempre c'è) (lager marca Everest o Tuborg o Gorka) in genere in

bottiglia da 7,50 cc al costo di 350 Nrp. Evita le verdure crude, mai ghiaccio nel bicchiere, ecc.

Sei vegano? Celiaco?

Se sei vegetariano non avrai problemi, se sei vegano riesci a sopravvivere senza problemi con zuppe e verdure bollite. Per i celiaci non conosco soluzioni se non portarsi una scorta di sicurezza.

Come ci spostiamo

Il redazionale riporta “**pulmino con autista**”, in Nepal è possibile noleggiare biciclette, ma uscire da Ktm sarebbe una vera impresa, più facile usarle nelle cittadine come Patan o Bhaktapur e visitare villaggi e risaie attorno a Kathmandu.

Quanto cammino?

Dal pulmino ai monumenti e passeggiate nelle cittadine...

Guida interprete

In Nepal è possibile essere assistiti da una guida interprete parlante italiano. E ricordiamoci di dargli una sostanziosa mancia...

In India vedremo di volta in volta. In alcuni luoghi è sufficiente una buona guida,

Dove sono? Guide cartacee

Le Lonely Planet **India delNord** e **Nepal** nella traduzione italiana della EDT, sono abbastanza esaurienti su tutte le località turistiche. Poiché EDT è per metà di indicazioni pratiche, consiglio anche India della **Polaris** e India del **T.C.I.**: La guida Mondadori ha poche pagine sul nostro percorso.

Per quanto riguarda le mappe, è **inutile prenderle in Italia**, perché sul posto si trova di tutto e di più.

Il **Quaderno di Viaggio** è una antologia prodotta dal Centro Studi Avventure nel Mondo e verrà spedito a tutti gli iscritti tramite Corriere SDA.

AAA il corriere è autorizzato a **LASCIARE IL PLICO** nella cassetta o sulla cassetta delle lettere. Potrebbe essere prelevato da chi passa...

Che lingua parlo?

L'inglese è poco diffuso nei villaggi (del resto anche fra i gli Italiani laureati...). A Kathmandu qualsiasi scugnizzo parla un po' di italiano (“attento alle corna”, “come ti chiami” ecc. ecc.). Parleremo la lingua dei gesti!!!

Mal di Montagna - Acclimatazione

Non avremo nessun problema: Katmandu è a 1600 metri e Nagarkoth il villaggio più in alto, è a quota 2000 metri.

Comportamenti raccomandati

☞ I rapporti con la popolazione locale sono distesi. Una raccomandazione soprattutto: pazienza e rispetto. Non dimenticare di essere in oriente, dove il concetto di tempo è una relativo e sicuramente diverso dal nostro.

- ☞ Pensa “locale” e quando puoi acquista i prodotti fatti sul posto;
- ☞ Scegliendo di stare in mezzo a cultura, tradizioni e modi di vita diversi dal nostro, rispetta usi, costumi e divieti... non dimenticare mai che noi siamo gli ospiti!
- ☞ Non fare promesse di regali o di inviare foto ai nepalesi se sai che non puoi mantenere e, se prometti, fai quanto detto;
- ☞ Prima di lasciare casa rimuovi tutte le confezioni che non servono, evita di abbandonare la plastica (per esempio bottiglie finite di shampoo, ecc) e le pile scariche (molto meglio usare le batterie ricaricabili!): limita il tuo impatto, il riciclaggio è ancora molto difficile in Nepal (lo definirei nullo);
- ☞ Se hai penne, abiti, quaderni, ecc. da dare, evita di distribuirli a caso: regalarli per strada non fa che favorire l'accattonaggio o causare pestaggi in famiglia.
- ☞ Penne, quaderni ed altro, sono in vendita a Kathmandu. In ogni non distribuirli a pioggia ma dalli al maestro del villaggio.
- ☞ Le persone sono estremamente gentili, ma è bene evitare di “aggrederle” con le macchine fotografiche!
- ☞ Calma e il sorriso in Oriente possono aiutare a risolvere molte difficoltà, mentre un comportamento giudicato aggressivo può essere fonte di complicazioni e rendere insormontabili i piccoli ostacoli che si incontrano durante un viaggio.

Galateo nepalese

- ☞ Levati le scarpe quando entri in un tempio od in una casa privata;
- ☞ Evita di mangiare con la mano sinistra (è impura: sostituisce la carta igienica);
- ☞ Se seduto, evita di puntare i piedi verso l'interlocutore;
- ☞ Chiedi il permesso di prendere foto;
- ☞ In coppia non abbracciatevi o bacciatevi in pubblico, non è buona educazione tenersi per mano fra uomo e donna; ma uomo con uomo è normale fra amici.
- ☞ Se nelle provviste hai carne non mangiarla pubblicamente vicino a luoghi sacri;
- ☞ Se donna, evita di fumare in pubblico;
- ☞ Abiti succinti sono sconvenienti, sia per gli uomini che per le donne;
- ☞ Mostrare le spalle femminili è (era) ritenuto impudico, la moda è cambiata, ma nel Nepal ed in India rurale sono le prostitute a mostrare le spalle.
- ☞ Non gettare oggetti nel fuoco di una cucina

Abbigliamento suggerimenti

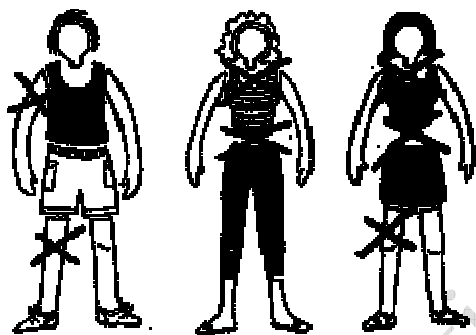
- ☞ Ricordiamoci che siamo in casa d'altri.
- ☞ Nella tradizione rurale di India e Nepal, sono le prostitute (e le dive di Bollywood, i due ruoli sono spesso considerati interscambiabili) a mostrare le spalle, in città oggi l'abbigliamento è più occidentalizzato. Le giovani generazioni, che guardano MTV, vorrebbero andare in giro vestite come cantanti o attrici di Bollywood.

- ☞ La pancia scoperta fa invece parte del costume nepalese ed era nella vecchia uniforme delle hostess della RNAC.
- ☞ I calzoncini corti, tipo short ed hot-pant, sono considerati offensivi sia se indossati dalle donne che dagli uomini. Anche le magliette dovrebbero coprire le spalle.
- ☞ Riporto le indicazioni per chi vuole visitare il monastero di Kopan o quello di Namu Buddha

Appropriate: Long or short sleeve shirts covering the upper body and shoulders, and pants, long shorts, or dresses that are roughly knee length, sweat pants and top, blouses or dresses that cover the shoulders

In the meditation hall, please wear a proper shirt or T-shirt, long pants, or in summer long shorts or a calf-length skirt.

Inappropriate: Attire that is see-through, skin tight, T-shirts with obscene language and inappropriate messages. For women, no spaghetti straps¹, shoulder free dresses, miniskirts, low cut pants or tights without a skirt. For men, please no singlets², tight short shorts, or low cut pants.



Abbigliamento: un promemoria

- ☞ Scarpe collaudate e rodiate per marciapiedi e viottoli sconnessi.
- ☞ Sandali da scoglio o ciabatte, per la doccia
- ☞ Calze cotone
- ☞ K.way
- ☞ Maglioncino contro l'aria condizionata
- ☞ Calzoncini cotone.
- ☞ Pigiama o tuta per la notte
- ☞ Magliette cotone (meglio se in polipropilene, o capilene, o meraklon) da tenere sulla pelle.
- ☞ T-shirt o polo.
- ☞ Camicia od equivalente.
- ☞ Mutande/slip
- ☞ Occhiali da sole filtranti
- ☞ Asciugamano piccolo
- ☞ Sacchetta portadocumenti
- ☞ Ago e filo

¹ Sono le magliette sorrette da una spallina sottile.

² Canottiera

- ☞ Sacchetto biancheria sporca³.
- ☞ Sacchetto/astuccio con materiale toeletta
- ☞ Sacchetto/astuccio con medicinali
- ☞ Fazzolettone antipolvere o sciarpa (la acquisto a KTM)
- ☞ Torcia frontale
- ☞ Batterie di ricambio
- ☞ Accendino, penne
- ☞ Macchina foto, obiettivi ecc. (occhio alla polvere)
- ☞ Coltellino (da non mettere nel bagaglio a mano).

Altra attrezzatura

- ☞ Zainetto personale in cui tenere gli oggetti necessari a portata di mano (macchina fotografica, ecc.).

Spedizione bagaglio di stiva Air India

Da Malpensa fare il check-in su Kathmandu. Nel **bagaglio di stiva** (cioè saccone da marinaio, o zaino grande, o sacca da viaggio):

- ☞ Se prevedi numerosi acquisti (regali di Natale x parenti, amici, fidanzamenti) scegli un borsone estendibile, più darsi che la Compagnia aerea consenta 23 chili, su due bagagli di stiva.
 - ☞ Meglio se ogni indumento è in un sacchetto di plastica. Il peso del bagaglio di stiva **NON** deve superare i 20 (23 per alcune compagnie) chili e dimensioni massime 45 cm x 72 cm x 90 cm (controlla su l'e-ticket).
- Consulta attentamente le normative in vigore dal 06.11.06
Se in coppia, vi consiglio di dividervi i vestiti, in modo che se va smarrita la tua valigia, hai un po' di ricambi in quella del tuo compagno/a.

Bagaglio a mano

- ☞ Negli 8 kg concessi al bagaglio a mano cerca di portare gli oggetti insostituibili, se il bagaglio non arriva, almeno hai gli oggetti che ritieni fondamentali. **Scarpe che usi di più ai piedi anche se ingombrano.**
- ☞ Mettici un cambio e una felpa, entrambi utili se il bagaglio dovesse smarrirsi. Qui porre anche cose indispensabili come i farmaci, eventuali occhiali, telefonini e fotocamere con i caricabatterie, liquidi in contenitori NON oltre 100ml cadauno che vanno posti in apposite bustine trasparenti.
- ☞ Consulta attentamente le normative in vigore dal 06.11.06 nel sito ENAC
- ☞ http://www.enac.gov.it/i_diritti_dei_passeggeri/cosa_portare_a_bordo/index.html
- ☞ oggetti consentiti (niente coltellini), ecc.
- ☞ oggetti piccoli ma pesanti ecc.
- ☞ non rendere voluminoso il bagaglio a mano. Le compagnie aeree stanno diventando severe sul bagaglio.

³ In tutti gli alberghi vi è servizio di lavanderia. I "dhobi wallah" (lavandai) lavano a mano... ed in genere il clima è abbastanza caldo da far asciugare la biancheria e farla riportare il giorno dopo.

- ☞ macchina foto
- ☞ Peso ed ingombro: a Fiumicino spesso molto rigidi con il bagaglio di cabina. Ricordati di non portare a bordo forbicine, coltellini, ecc. e - a seguito delle norme entrate in vigore nel 2006 - neanche liquidi, profumi, dentifrici, se non in piccola quantità, collocati in un sacchetto trasparente. Leggi la nota nel sito ENAC

☞ <http://www.enac-italia.it/SecurityInformativa/Informativa.htm>.

Turkish Airways

- ☞ 1 bagaglio a mano massimo 8 kg.
- ☞ <https://p.turkishairlines.com/it-it/any-questions/hand-baggage>

Air India

- ☞ È consentito portare a bordo dell'aereo un solo collo di dimensione totale (60 x 35 x 20 per il classico 115 cm totali voli internazionali) e peso max di 8 chili. Qui tutte le info Air india sul bagaglio
- ☞ <http://www.airindia.in/hand-luggage.htm>

Spedizione bagaglio di stiva

- ☞ Da Malpensa o da Fiumicino fare il chek-in su Destinazione finale. Nel bagaglio di stiva (cioè saccone da marinaio, o zaino grande, o sacca da viaggio, o trolley):
- ☞ Meglio se ogni indumento è in un sacchetto di plastica.
- ☞ Se prevedi numerosi acquisti (regali di Natale x parenti, amici, fidanzamenti) scegli un borsone estendibile, più darsi che la Compagnia aerea consenta 23 chili, su due bagagli di stiva.
- ☞ Meglio se ogni indumento è in un sacchetto di plastica.
- ☞ Per zaino o borsone da spedire, controllare che cinghie e spalline siano ben fissate, per evitare che possano impigliarsi nei trasporti automatici, in alternativa inserirli in sacchi contenitori. Per il bagaglio a mano comodo uno zainetto così da utilizzarlo anche per le escursioni

Turkish Airways

- ☞ 1 bagaglio da 20 kg. o due colli per un massico di 23 kg).
- ☞ Il peso del bagaglio di stiva NON deve superare le normative in vigore dal 06.11.06 .

Air India

- ☞ Il peso del bagaglio di stiva NON deve superare i 20 (23 per alcune compagnie) chili e dimensioni massime 45 cm x 72 cm x 90 cm (controlla su l'e-ticket).
- ☞ Consulta attentamente le normative in vigore dal 06.11.06
- ☞ Se in coppia, vi consiglio di dividervi i vestiti, in modo che se va smarrita la tua valigia, hai un po' di ricambi in quella del tuo compagno/a.

Smarrimento bagaglio

- ☞ Avrai visto che ho indicato di portare un ricambio nel bagaglio a mano, nella non auspicata ipotesi vada perso quello spedito.

Sicurezza

Documenti e soldi in una busta stagna dentro la sacca portadocumenti che va tenuta SOTTO la camicia. Qualche foto di riserva e fotocopia passaporto da usare in caso di smarrimento e da non tenere (ovviamente) assieme al passaporto.

Passaporto

Non serve più la marca da bollo!!!

Vaccinazioni e immunizzazioni

- ☞ Il consiglio abituale è di rivolgersi al proprio medico di fiducia per le informazioni sanitarie, per il kit dei farmaci da portare e soprattutto per eventuali profilassi e vaccinazioni da eseguire.
- ☞ Facoltative (ma consigliate): Antitifica, Antitetanica, Epatite A e B. Provvedi per tempo alla antitifica (almeno 10 gg prima della partenza), sono tre pastiglie da prendere a digiuno a giorni alterni.
- ☞ Prima della partenza, ti consiglio un ciclo di fermenti lattici ed un controllo dal dentista.
- ☞ NB: AnM indica l'antimalarica. L'unisco eventuale rischio è nel Terai (le terre basse al confine con l'India) dove non andiamo.

Trombosi da volo aereo

Il volo dall'Europa al SubContinente Indiano dura circa 7 ore ma potrebbe esserespezzato in due tratte. In linea di massima il volo non da alcun problema, ma stare immobili in spazi ridotti come quelli in aereo, è sicuramente dannoso per gli arti inferiori, pertanto occorre alzarsi e passeggiare nei corridoi e magari, per prevenire la trombosi venosa profonda, massaggiare le gambe anche da seduti (atto indicato anche nei consigli di bordo). Ti segnalo alcuni articoli sull'argomento:

http://www.medicinaoltre.com/articoli_detail.lasso?codice_articolo=2008010813525272052641

Pronto soccorso

- ☞ Pronto soccorso immediato e personale per piccoli disturbi da tenere nello zainetto con cerotti ecc. (per vesciche, piaghe ecc.).
- ☞ Medicinali abituali personali. In India e Nepal ci sono numerose farmacie che hanno prodotti uguali ai nostri, basta indicare il principio attivo.
- ☞ Catarro e tosse sono i pericoli maggiori. pastiglie/spray per la gola (Tantum Verde, Golamixin, Propolin); e decongestionante nasale (Vicsinex),
- ☞ Tappi per orecchie (contro i russatori) orecchie (A Bhaktapur, l'Hotel Binthuna è di fronte a un tempio frequentato prima dell'alba, suggestivo e folkloristico ma...).

- ☞ Analgesici, antipiretico (Aspirina, Tachipirina, Paracetamolo)
- ☞ Antibiotico a largo spettro (tipo Ciproxin forte utile per tossi ed infezioni intestinali)
- ☞ Per mal di pancia (tipo Spasmomen), seguito da antidiarroico sintomatico (tipo Imodium) e curativo (tipo Bimixin), personalmente uso il Ciproxin.
- ☞ antidolorifici (Nimesulide, Moment 200);
- ☞ eventuali farmaci per il mal d'auto (lunghi tragitti, Xamamina, Travelgum); antinausea (Plasil);
- ☞ antistaminico (Fargan o Polaramin); Crema protettiva per pelle e per labbra.
- ☞ Sapone disinfettante (mezzo blocchetto di Marsiglia è ideale)
- ☞ Per le donne: antinfiammatori delle vie urinarie, assorbenti di riserva, salviette intime.
- ☞ Questi sono miei consigli. **Mi raccomando: consultati con il tuo medico.**

Indirizzi di emergenza:

Porta con te il Foglio Notizie con il tuo codice assistenza.

EuropAssistance in corso di viaggio: Centrale operativa in funzione 24 ore su 24. Tel. dall'Estero: +39.02.58.28.68.28. +39.02.58.28.65.32

Come **sempre chiamare contestualmente AnM** sul telefono d'emergenza estero (lo trovi sul foglio notizie) +39 06 53293400.

A KTM, in caso di incidente farsi portare al

CIWEC <http://ciwec-clinic.com/http://ciwec-clinic.com/>

British-Indian Embassy Road, Lainchaur

Telephone: 977-1-442 4111 977-1-443 5232

977-1-441 3163 977-1-620 2217 (UTL)

Fax : 977-1-441 2590 Email : info@ciwec-clinic.com

Molti stranieri residenti si rivolgono a questo centro situato proprio di fronte all'ambasciata britannica, nel settore nord-orientale di Thamel. In funzione dal 1982, si è fatto una reputazione internazionale nella ricerca sui problemi sanitari dei viaggiatori. Vi lavorano molti stranieri e c'è un medico di guardia 24 h su 24. Un consulto costa circa US\$65. Accettano carte di credito e sono abituati a trattare le richieste di rimborso assicurativo (chiamare subito l'emergenza AnM).

CIWEC Dental Clinic I dentisti statunitensi si trovano all'ultimo piano della CIWEC Clinic.

Protezione consolare in India

Ambasciata d'Italia a NEW DELHI

50-E Chandra Gupta Marg

New Delhi - Chanakyapuri

New Delhi 110021

Tel. 0091-11-26114355. - Fax . 0091-11-26873889

Cellulare emergenze: +919810158737

E-mail: ambasciata.newdelhi@esteri.it

Varanasi (Uttar Pradesh)

Corrispondente Consolare

Prof. Marco Zolli

B 30/160 G6 Prabhat Nagar

Nagwa Lanka

Varanasi – 221005 (Uttar Pradesh)

Cell.: 09833288401; Cell. Italia: +39 3280022299

E-mail: marcozolli@unive.it

Protezione consolare in Nepal

Consolato Generale Onorario d'Italia a Kathmandu (Nepal)

Heritage Plaza - I, 2nd Floor

P. O. Box no. - 7970

Kamaladi, Kathmandu

Tel: +977-1-4169089 / 4169088

Fax: +977-1-4169088

e-mail: kathmandu.onorario@esteri.it

Consolato Generale d'Italia a Calcutta (India):

5G Rev. Lalbehari Shah Sarani (Formerly New Road)

Alipore, Kolkata 700027

Tel. 0091-33-24792414/ 24792426. - Fax 0091-33-

24793892

e-mail : consolatogenerale.calcutta@esteri.it

Cellulare di emergenza: 0091 9831212216

Telefono satellitare Nera Immarsat: 00870763617766

Telefonate

I cellulari italiani funzionano quasi dappertutto ma il traffico voce e dati sono costosi. Gli Internet Point sono diffusi. Se pensi di telefonare continuamente a casa o di navigare mentre visitiamo la città, puoi far acquistare una SIM locale, oppure entra in un STD dove le telefonate costano meno che dagli alberghi.

Quasi tutti gli alberghi e ristoranti hanno il WiFi (spesso free).

Elettricità e batterie India

S230/400 S220/380 D250/500 e altre

230 V 50 Hz

Su frequenza e tensione la tolleranza è $\pm 24\%$. La tensione varia da stato a stato e in alcune zone è presente la distribuzione in corrente continua.



Europea a 2 poli

Britannica vecchio tipo a 3 poli

Elettricità e batterie Nepal

A Kathmandu (ed un po' in tutto il Nepal) l'erogazione corrente elettrica è saltuaria (negli hotel ci sono i generatori di emergenza ma non durante il giorno). L'erogazione di corrente ha un piano mensile ed tutte le reception a KTM la conoscono se non addirittura la espongono (accanto agli ascensori...). Chiedi quindi, prima di entrare in doccia e fare affidamento sull'asciugacapelli. pensaci!!!

Le prese si trovano anche come quelle italiane. La corrente è a 220 V e 50 Hz e le prese sono in genere simili a quelle italiane, ma **senza foro centrale** per la messa a terra.

Per vedere gli standard nepalesi e indiani

leggi qui:

http://it.wikipedia.org/wiki/Standard_elettrici_nel_mondo

guarda le immagini C, D ed M.

Infatti spesso si trovano anche prese con fori più larghi, nei quali le nostre spine si possono però ugualmente adattare. Nelle camere degli hotel le prese sono in genere scarse, a volte una sola, per cui se si dovessero caricare più batterie o usare più utenze contemporaneamente sarebbe opportuno portare una presa tripla, però sempre a due spine, per la ricarica contemporanea di altri apparecchi. Oppure è utile avere un adattatore multispine. La presa tripla che utilizzerai deve essere a due contatti e non avere la spina/terra al centro. Si inserirà nei due fori paralleli più stretti.

AAA. (esperienza personale) Se acquisti un carica batterie cellulare in Nepal, tieni conto che le spine sono leggermente più grosse che quelle europee, quindi in Italia potrebbe rimanere incastrato nella presa. A me è rimasta incastrata nella presa del Freccia Rossa...

Il problema principale comunque è quello dei frequenti stacchi di corrente (black-out), per cui di sera sarà opportuno tenere sempre **a portata di mano una torcia elettrica (meglio se frontale)**, sia nei villaggi come in città.

Acquisti

Avrai abbastanza tempo per scatenarti nello shopping selvaggi. Ti consiglio nei primi giorno di guardare, scegliere, ritornare, contrattare, tornare ancora e contrattare...

In tutte le zone turistiche della valle di Kathmandu ci sono bancarelle e negozietti con una vasta offerta di artigianato locale: statuette di legno o metallo, maschere, ciotole, campane tibetane in bronzo, oggetti legati al culto buddhista, khukuri (i caratteristici pugnali Gurkha, che possono sequestrarti in Italia alla dogana), collane di pietre dure, bracciali e oggetti d'argento (vero o falso), strumenti musicali, vecchi chiavistelli e così via, orafi con collane, orecchini, braccialetti, cavigliere...).

Spesso si tratta di **paccottiglia fatta in serie**, ma si può trovare anche qualcosa d'interessante e comunque per chi cerca solo un souvenir non c'è che l'imbarazzo della scelta. Occorre sempre contrattare, perché il prezzo iniziale è spesso il doppio o il triplo del valore reale.

Per gli amanti delle attrezzature e abbigliamento da montagna è una pacchia. Ovunque si possono acquistare sacchi a pelo, giubbotti, zaini a prezzi stiaciatissimi, quasi tutti taroccati e fabbricati in Nepal, ma vi sono anche negozi con vendita diretta della **North Face** con materiale originale (Vietnam come tutta la produzione) ed anche di altre note marche.

Belle le pashmine, il prezzo varia a seconda della qualità. Per acquistare una pashima di ottima qualità devi considerare circa 70 euro, per quelle di qualità media, si

può spendere anche solo 5 /7 euro. Sono comunque belle di tutto di più a pochi euro.

Eviterei in particolare i venditori presso la Durbar Square di Kathmandu (nella piazza di fianco al palazzo della Kumari), che sparano prezzi iniziali assurdi, addirittura doppi di quelli dei loro colleghi di **Bhaktapur**. Un po' più seri i negozi, dove la contrattazione è minore e si può avere un'idea più precisa del reale valore dell'oggetto. Altri classici acquisti sono le tangke, elaborati dipinti su tela con soggetti legati al buddismo tibetano. Molto belle quelle di Patan, dove ci sono varie scuole di pittura, nelle quali si possono osservare gli artisti al lavoro. In genere si limitano però a copiare soggetti classici della pittura tibetana, senza conoscerne il simbolismo, ed i loro dipinti finiscono spesso per essere solo un insieme di belle figurine, di cui gli stessi autori ignorano il significato.

Mountain Flight ***

Il volo mountain flight è una esperienza esaltante. Viene effettuato con **Buddha Air** o **Yeti Airlines** costa **130,00 €** a persona + 200 rupie nepalesi per la tassa d'imbarco. La gratuità è prevista per il coordinatore solo per gruppi superiori a 10 pax.

Arrivati a KTH comunicheremo al corrispondente la lista di coloro che intendono fare il volo. Lui provvederà a farci avere i biglietti e si occupa anche del transfer da e per l'aeroporto.

Tecnicamente non si sorvola la catena himalayana ma la si affianca, in modo da avere una bella visuale su tutte le montagne iniziando con il **Langtang Lirung** seguito dal **Sisha Pangma** per finire con il **Mount Everest**, il **Lhotse** ed il **Makalu** (all'inizio del volo la stewardess consegna ad ognuno una cartina con la catena himalayana dove sono indicate in successione tutte le montagne che si vedranno ed è sempre lei che durante il volo si avvicina ad ognuno dando spiegazioni ed indicando le varie cime; ogni partecipante può poi anche entrare più volte nella cabina di pilotaggio da dove la vista è ancora più ampia); il volo dura **circa 1 ora**, per ogni lato ci sono massimo 8 sedili così che tutti hanno la possibilità di vedere il panorama o all'andata o al ritorno.

I voli sono programmati, a partire dalle 7,00 del mattino, è opportuno presentarsi circa un'ora prima della partenza, in quanto occorre fare tutti i controlli necessari.

Se ci sono problemi ed il volo viene cancellato, si può prenotarlo per il giorno successivo, senza pagare nessuna penale, mentre viene pagata la penale nel caso in cui ci si prenota ed all'ultimo momento si decide di rinunciarvi.

quando sarai nell'hangar dei voli domestici, sappi che un tempo QUESTO era l'area dei voli internazionali!!!

Ho volato cinque volte su questa tratta e quindi questa volta non ti accompagno

Partenza 17 agosto 2017

Se parti da Malpensa

Arrivare a Malpensa

- ☞ Chi arriva alla Stazione Centrale di Milano in treno ha due possibilità:
- ☞ Malpensa Express dal binario 2. 12 euro andata, 18 € AR flessibile on line. 49' di percorrenza. Biglietto acquistabile anche via internet
- ☞ <http://www.malpensaexpress.it/it/malpensa-express/home.aspx>
- ☞ Arrivati a Malpensa occorre salire di livello al piano partenze.
- ☞ Autobus Navetta di varie compagnie, circa 8-10 euro. Le partenze ora si trovano uscendo al pian terreno A DESTRA (nuova posizione dall'autunno 2015). Arrivato a Malpensa si rimane sullo stesso livello.

Dormire a Malpensa

Se sei distante ed hai problemi ad essere presto a Malpensa, puoi trovare varie soluzioni tramite TripAdvisor o Booking.com .. Segnalo il B&B "il Poggio" (non accetta carte di credito) <http://www.ilpoggiodiste.it/>.

Nel caso fosse pieno, vi indicherà delle alternative.

Dove ci troviamo a Malpensa

Sito: <http://www.milanomalpensa-airport.com/it>

- ☞ Appuntamento alle ???.?? a Malpensa Terminal 1 (vedi foglio notizie) al banco Viaggi nel Mondo.
- ☞ Il banco VnM è nell'area gruppi (a destra della prima entrata del piano partenze).
- ☞ Al banco Viaggi nel Mondo troverai l'incaricato Gilberto. Sii puntuale, incontriamoci e seguiamo scrupolosamente le istruzioni.
- ☞ Consegna a Gilberto la ricevuta del saldo, se la richiede.
- ☞ Gilberto consegnerà biglietti (e-ticket).
- ☞ Gilberto ci avvierà al chek-in e se possibile ci assisterà
- ☞ Al chek, probabilmente, ti consegnano anche la carta di imbarco seconda tratta..
- ☞ Bagaglio destinazione finale Kathmandu perché se va perso nello scalo di transito, è compito della Compagnia fartelo riavere.
- ☞ Prosegui per il controllo passaporti
- ☞ Passi quindi la sicurezza al piano inferiore e raggiungi il gate.
- ☞ Acquisto eventuali liquidi italiani.
- ☞ Volo.
- ☞ Leva il roaming e la connessione dati
- ☞ Metti il cellulare in modalità aereo
- ☞ porta a bordo il cavo USB per ricaricare il cell nel caso l'aereo abbia la presa USB.

Se parti da Fiumicino

Arrivare a Fiumicino

Da Roma Termini e da Roma Tiburtina, Leonardo express o treno regionale

<http://www.trenitalia.com/tcom/Informazioni/Dall'aeroporto-alle-stazioni-di-Roma>

Da Venezia, Padova, Bologna, Firenze in Freccia Argento

Frecciargento raggiunge l'Aeroporto internazionale Leonardo Da Vinci di Roma Fiumicino.

4 collegamenti al giorno tra Venezia e Fiumicino Aeroporto, con fermate intermedie nelle stazioni di Padova, Bologna, Firenze e Roma:

<http://www.trenitalia.com/tcom/Le-Freccie/Frecciargento-prende-quota>

Arrivi a Fiumicino Aeroporto:

- Frecciargento 9401/9490 alle ore 9.52
- Frecciargento 9415/9492 alle ore 13.52

Partenze da Fiumicino Aeroporto:

- Frecciargento 9491/9422 alle ore 11.08
- Frecciargento 9493/9438 alle ore 15.08

Scarica PDF.

<http://www.trenitalia.com/cms->

file/allegati/trenitalia_2014/treni/Orari_FA_VeneziaFiumicino_2016.pdf

Dormire a Fiumicino

Tante possibilità:

B&B L'isola (Fiumicino) 335 5386416 sig. Pietro, piero14@fastwebnet.it con navetta da/per aeroporto. 35 € la singola con bagno e colazione. 5€ a tratta il trasferimento da e per l'aeroporto (raccomandato)

<http://www.bedbreakfastfiumicino.com/>

Vegan inn Daniele +39 340 9937538. Solo 5 min dal terminal di Fiumicino, hanno servizio navetta molto economico.

<http://www.veganinn.it/>

Domus Magnoni 340 571 3220 Via Pietro Arredi, 21-23 Fiumicino <https://www.facebook.com/Domus-Magnoni-712801512211746/>

Dove ci troviamo a Fiumicino

☞ Sito: <http://www.adr.it/fiumicino>

☞ Appuntamento come da foglio notizie alle 00.00 (volo alle 00.00) al banco VIAGGI NEL MONDO/COTAV.

☞ Il Banco VIAGGI NEL MONDO/COTAV si trova al piano partenze del terminal T2. Dopo l'incendio dell'altro anno, il Banco VIAGGI NEL MONDO/COTAV è stato spostato al Terminal 2 area tour operator. Di conseguenza, tutti gli appuntamenti per la partenza di ANM, saranno al T2.

☞ .Qui troverai Pierfrancesco od un altro addetto che controllerà la ricevuta di pagamento, ti darà il biglietto

elettronico e ti avvierà al chek-in 000 (ma potrebbe cambiare) (ed in caso di problemi ti assisterà)

- ☞ Se sarete più di uno, vi invierò i numeri di cellulare così vi terrete in contatto.
- ☞ Bagaglio destinazione finale Kathmandu.⁴
- ☞ Prosegui per il controllo passaporti
- ☞ Passi quindi la sicurezza al piano inferiore e raggiungi il gate (probabilmente ti aspetta una lunga passeggiata...)
- ☞ Eventuali liquidi alcoolici si trovano in uscita sia a New Delhi che a Kathmandu.
- ☞ Volo.
- ☞ Leva il roaming e la connessione dati
- ☞ Metti il cellulare in modalità aereo
- ☞ porta a bordo il cavo USB per ricaricare il cell nel caso l'aereo abbia la presa USB.

Partenze dagli altri aeroporti

- ☞ Il biglietto elettronico verrà spedito per email da Avventure quale che giorno prima della partenza. Ad ogni modo è sufficiente mostrare il passaporto all'addetto al chek-in.
- ☞ Valgono le stesse indicazioni come a Malpensa Fiumicino.
- ☞ Chek in
- ☞ Bagaglio a destinazione finale
- ☞ Controllo passaporti ecc.

Transito Ataturk

Non ci sono voli diretti dall'Italia a Kathmandu. Occorre sempre transitare da un aeroporto europeo, o del Golfo od asiatico.

Per tutti: 18 agosto

Kathmandu

- ☞ Usciti dall'aereo si percorre un lungo corridoio e si entra in un grande salone. Tieni pronta una penna per ogni eventualità ed il modulo scaricato da Internet. Può darsi debba compilare la desembarcation card che dovrebbero darti sull'aereo. Se non l'hai ricevuta, la trovi nei banconi sulla sinistra od al centro del salone.
- ☞ Se hai perso la foto, prima del check point c'è la macchinetta per fare le foto che però prenderà solo rupie. Pertanto accertati di avere la foto tessera in tasca.
- ☞ Se non hai compilato il formulario scaricato da internet, compila formulario richiesta visto e carta di sbarco (forse consegnati sull'aereo). Si possono anche scaricare da Internet od anche da mio sito. Permette di

sorpassare tutti quelli che si fermano a farlo nella sala di arrivo.

- ☞ Poi ti metti in fila, allo sportello della banca per pagare il visto.
- ☞ NB Poiché il visto on-line spesso non funziona, vi sono alcuni totem (a me è capitato con assistente) che permettono di compilare il visto on-line che poi presenti all'impiegato.
- ☞ Quindi passa nelle file per il visto.

Visto in arrivo

- ☞ Consegna il formulario + una foto + passaporto con 25 €. Il visto che ti serve è quello da 15 giorni. Sono sufficienti. La foto può essere una qualsiasi. Non controllano se ti assomiglia (esperienza personale)..
- ☞ Controlla il timbro e prosegui.
- ☞ Esci dal salone e scendi le scale entrando nella caotica area del ritiro bagagli.
- ☞ Procurati se puoi un carrello. All'uscita aspetta un inviato dell'agenzia con un cartello AnM.

Formalità in partenza

- ☞ In uscita per l'imbarco non si paga la tassa di imbarco, compresa nel biglietto.
- ☞ Poi prima del controllo passaporti, compila la carta d'imbarco (imbarcation card).
- ☞ Capita talvolta che non venga richiesto il modulo di imbarcation... misteri del Nepal!
- ☞ Consegna la carta, ti viene apposto il timbro sul passaporto e passi nell'area "bar" ultimi acquisti.
- ☞ Ti i metti in gfila per la perquisizioni
- ☞ Prosegui per i gate di imbarco
- ☞ Aspetta la chiamata.

New Delhi

Usciti dall'aereo si percorre un lungo corridoio. Si scende alla sezione Visti, si ritirano i bagagli (se necessario) passando dal Duty Free e si esce.

Si passa ai voli Domesitci al piano inferiore e si procede... sicurezza ecc, ecc.

☞ ⁴ Il bagaglio va sempre spedito a destinazione finale, anche se nello scalo intermedio andasse riconosciuto (come nei transiti negli Stati Uniti) perché se va perso è compito della Compagnia farvelo avere.

A scanso di equivoci

- ☞ Normativa prevista per uso e/o spaccio di droga (leggere o pesanti): in Nepal il possesso e l'uso di stupefacenti è illegale e severamente punito.
- ☞ Comunicazione obbligatoria ai sensi dell'art. 16 della legge_269/98: "La legge italiana punisce con la pena della reclusione i reati inerenti alla prostituzione e alla pornografia minorile, anche se gli stessi sono commessi all'estero".
- ☞ Normativa locale prevista per abusi sessuali o violenze contro i minori. L'ordinamento indiano e quello nepalese prevedono pene severe nei confronti degli stranieri accusati di abuso sessuale a danno di donne nepalesi e di minori. Va ricordato che coloro che commettono all'estero reati contro i minori (abusi sessuali, sfruttamento, prostituzione) vengono perseguiti al loro rientro in Italia sulla base delle leggi in vigore nel nostro Paese. In caso di problemi con le autorità locali di Polizia (stato di fermo o arresto) si consiglia di informare gli Uffici consolari italiani di Kathmandu e di Calcutta
- ☞ Il 1° giugno 1997 è entrato in vigore il Regolamento Comunitario che dà attuazione alla convenzione Cites di Washington a proposito di importazione di animali e parti di animali protetti perché a rischio di estinzione. Sono previste multe fino a 250 milioni per chi porta in Italia souvenir fatti con animali protetti ed animali vivi, anche se possono essere acquistati legalmente nel paese di origine.

Modello formulario

Nella pagina seguente il modello di formulario, compilato con I miei dati, per la richiesta di visto. Può servirti come linea guida per compilare il tuo che puoi scaricare da internet.

Unito alla desembarcation card che dovrebbero darti sull'aereo, forse può accelerare i tempi di uscita dall'aeroporto martedì sera.

Application Form for
Diplomatic/Official/Tourist Visa

Photo

To,
The Excellency Ambassador/Consul/Consul General/Director General/
Immigration Officer.

As I have to visit or would like to visit Nepal, I request for issuance of ~~the diplomatic/official~~ / tourist / entry visa My details are as follows:

1. Name, surname: VASTA MARCO
2. Nationality: ...ITALIAN
3. Place of birth: MANTOVA
4. Date of birth: ...21/11/1949
5. Permanent address: BRESCIA
6. Temporary address in Nepal: ...HOTEL HOLY HIMALAYA – JANTA - KATHMANDU
7. Occupation: ...RETIRED
8. Passport No.: ...YA1448732
9. Date of issue of passport: 31/12/2010
10. Date of expiry of passport: ...30/12/2020
11. Purpose of visit in Nepal: ...TOURISM
12. Length of stay in Nepal: 15 day/ ~~week/ month~~
13. Country to be departed to: ITALY
14. Source of expenditure to be incurred in staying in Nepal (state amount in foreign currency) : 1500 EURO
15. Times of previous visit in Nepal: 0
16. Year and month of last visit and period of stay in Nepal: NOVEMBER 2016
17. Passport No. and country (if you are holding a passport of any other country issued in your name):

Date: 15TH NOVEMBER 2016 -

.....
Signature of the applicant

For official use only

1. Type of visa:
2. Reasons for gratis, if any:
3. Entry visa No.:
4. Date of visa validity:
5. Visa issued on:
6. Visa sticker No.:

.....
Visa issuing officer
Mention code No, too
If issued at the entry poi