

Nepal sconosciuto 2023

Lettera con informazioni ai partecipanti

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. Se sei già un esperto spero che non ti offenderai per questi brevi suggerimenti. La mia esperienza è limitata a gruppi di trekking e mi fa molto piacere poter, con questo viaggio, visitare villaggi fuori dai circuiti turistici.

Questa è una mia comunicazione e non fa parte del contratto di viaggio con AnM.

Marco

Il decalogo del partecipante

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

<https://www.viaggiavventurenelmondo.it/info/decalogo>

Alcuni consigli da Avventure nel Mondo

Da 50 anni di esperienza alcuni consigli:

<https://www.viaggiavventurenelmondo.it/articoli/viaggio-in-nepal>

Le mie pagine su questo viaggio

https://www.marcovasta.net/viaggi/nepal_sconosciuto/

In questa lettera

Lettera con informazioni ai partecipanti	1
Il decalogo del partecipante	1
Alcuni consigli da Avventure nel Mondo	1
Le mie pagine su questo viaggio	1
Promemoria	1
Promemoria documenti	1
Promemoria dal redazionale	2
Quanto mi costa?	2
Quanto porto in Nepal	2
Piano voli	2
Dove cambio?	2
C'è un ATM (bancomat)?	2
Il clima	2
Che lingua parlo?	2
Parlare Nepalese	3
Dove dormo?	3
Cosa è un homestay?	3
Come mi lavo?	3
Cosa bevo e mangio, precauzioni	3
Oltrepassare il muro delle idee	4
Come ci spostiamo?	4
Quanto cammino?	4
Guida interprete	4
Dove sono? Guide cartacee	4

Mountain Flight ***	5
Mal di Montagna - Acclimatazione	5
Comportamenti raccomandati	5
Galateo nepalese	5
Abbigliamento suggerimenti	5
Altra attrezzatura	6
Viveri da comprare in Italia:	6
Spedizione bagaglio di stiva	6
Bagaglio a mano	7
Sicurezza	7
Fototessere	7
Vaccinazioni e immunizzazioni	7
Trombosi da volo aereo	7
Pronto soccorso	7
Indirizzi di emergenza:	7
Europe Assistance	8
Protezione consolare	8
Telefonate	8
Elettricità e batterie	8
Acquisti	8
Partenza 17 novembre	8
Dove ci troviamo a Malpensa	8
Fiumicino	9
Partenze dagli altri aeroporti	9
Kathmandu	9
Trekking permit	9
A scanso di equivoci	9

Miniguia	10
Sulla Tribhuvan Rajpath da Katmandu - Dumre - Besi	
Sahar	10
Benighat	10
Tempio e funivia di Manakamana	10
Mugling	10
Abu Kairani	11
Barakilo	11
Gorkha	11
Bandipur बन्दीपुर	11
Dumre	12
Besi Sahar	12
Kapoorgaun	13
Ghale Gaon	13
Sirubari	14
Bhairab Sthan	15
Tansen	15

Promemoria

Promemoria documenti

- ☞ Passaporto,
- ☞ Lista dei numeri utili in caso di furto: numero della carta di credito, numeri da chiamare in caso di

emergenza più fotocopia di qualunque carta di credito o bancomat;

- ☞ 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.

Promemoria dal redazionale

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). Escursioni e trekking in cassa comune.

LA QUOTA NON COMPRENDE 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

CASSA COMUNE IN CORSO DI VIAGGIO (comprende trasporti in 4x4) EUR 600

Importo previsto 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.

Consultare il Decalogo, punto 5 per una esauriente spiegazione sulla gestione della cassa Comune.

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

Quanto mi costa?

CASSA VIAGGI: In questo viaggio NON c'è Cassa Viaggi, tutte le spese vanno in Cassa Comune.

CASSA COMUNE: L'importo è **650 Euro**

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 è arrivato figura un saldo di xx5 Euro da saldare a Roma secondo le modalità che ti verranno indicate (varia da città a città secondo la partenza e le assicurazioni).

Quanto porto in Nepal

Per fare un calcolo approssimativo somma:

+ cassa comune	650
+ riserva integrazione Cassa Comune	70
+ spese personali	50
+ riserva (shopping)	100
Totale	870

Extra possibili

Eventuale Mountain Fligth **220**

Io non partecipo a questa escursione aerea perché effettuata già due volte.

Piano voli

PIANO DEI VOLI: lo trovi on-line nella tua scheda personale cui hai accesso con codice e ti sarà anche inviato da Avventure nel Mondo con il **foglio notizie definitivo**. Non dovrebbero esserci variazioni.

Dove cambio?

In aeroporto non conviene cambiare. Dall'esperienza dei gruppi precedenti, il cambio offerto in albergo dal corrispondente è buono. Quindi propongo di cambiare da lui la parte di cassa extra pacchetto viaggio e un po' di valuta personale. **Nei villaggi non si cambia.**

C'è un ATM (bancomat)?

A Kathmandu nel quartiere di Thamel ed a Pokhara nel Lake Side, ci sono degli ATM. Devi usare la procedura **withdrawal** (prelievo). C'è commissione, chiedi alla tua banca il costo delle commissioni estero. La scorsa estate in India per prelevare 150 euro spendevo 6 o 7 euro a prelievo. Controlla che la tua carta di credito sia abilitata per i paesi extraeuropei.

NB solo in Italia si usa il termine Bancomat, nel mondo si chiamano ATM

Il clima

Ho scelto Novembre proprio perché lo ritengo il periodo migliore. Nel sito avrai visto che alla pagina Clima riporto le temperature del 2011 per questo periodo, ma puoi scegliere anche altri anni.

Ai primi di Novembre del 2010, 2012, 2014, a Kathmandu e Bhaktapur durante il giorno stavamo benissimo mentre alla sera fa fresco. Nei villaggi in quota come Ghalegaon a 2020 metri, alla sera è bene coprirsi e fa freddo.

Che lingua parlo?

Il viaggio molto interessante perché porta in alcune zone meno frequentate del paese e la formula della home-stay è valida e permette di avvicinarsi alle persone del posto.

La risposta dei locali è molto soggettiva e condizionata dalla loro (scarsa) conoscenza dell'inglese. Conoscere alcune parole in nepalese, anche solo 10 o 15, permette di abbattere una barriera e tra risate e correzioni si stabilisce un contatto maggiore.

L'inglese è poco diffuso nei villaggi (del resto anche fra i gli Italiani laureati...)? Parleremo la lingua dei gesti!!!

La guida interprete Mr. Deepak farà da tramite quando possibile.

Parlare Nepalese

Il Nepalese è la lingua franca fra le etnie. I nostri ospiti sono stupiti se conosci qualche frase e ti accolgono ancora più sorridenti del solito. È un buon modo per entrare subito a contatto con la realtà locale e rendersi un po' più simpatici. Esiste anche un **frasario** della **Lonely Planet**.

Questo è un link per imparare le frasi più semplici.

<http://www.17-minute-world-languages.com/it/lingua-nepalese/>

Dove dormo?

Alberghetti

Acqua calda e riscaldamento: entrambe NON sono da considerarsi garantite.

Homestay

Siamo ospiti di famiglie locali, che possono normalmente alloggiare poche persone, in una o due stanze della loro casa. A volte le sistemazioni sono **molto rustiche**, come a Baugha Gumha, mentre nei villaggi che da più tempo hanno aderito a questo progetto, come Ghalegaon e Sirubari, sono state attrezzate camerette con qualche maggiore comodità: più spazio, letti più comodi, coperte migliori, una sedia o un tavolino, luce elettrica e persino qualche presa per ricaricare le batterie, anche se la corrente elettrica va sempre un po' a singhiozzo (come del resto in tutto il Nepal).

Complessivamente le sistemazioni sono buone, ovvio che si presuppone un po' di spirito di adattamento e... un po' di fortuna: gli standard non sono gli stessi, ad alcuni (come che scrive) sono capitate meno buone, ad altre migliori.

Preparatevi comunque a spifferi, ad animali raglianti/belanti al piano di sotto, al pavimento duro (ok, con tappeto) sul quale sedere per cena, ad un pò di freddo (caminetti-fuochi striminziti)

Cosa è un homestay?

Ovvero soggiorno presso le famiglie dei villaggi, che in Italia chiameremmo agriturismi, almeno come dovrebbero essere ma non lo sono più oggi. Occorre una certa dose di adattamento e quindi questo viaggio non è adatto per i soggetti particolarmente schizzinosi. Ogni villaggio ha un referente locale a cui la nostra guida si rivolge per l'organizzazione e la dislocazione del gruppo alle varie famiglie (in genere due persone, massimo tre per ognuna).

Quindi il gruppo non mangia e non dorme assieme!

Le camere sono pulite ed anche le lenzuola ed il resto. Quello che lascia desiderare sono i gabinetti alla turca, sempre esterni e rudimentali. Se c'è doccia questa è fredda e spartana tranne che a Sirubari dove si trova qualche scaldabagno a gas. Se richiesto, si può avere un secchiello d'acqua per abluzioni intime o farsi la barba. Occorre un proprio **asciugamano, saponetta, carta igienica** (non

sempre forniti). Qualche volta c'è uno specchietto, ma per chi deve radersi, sarebbe meglio portarselo.

Il cibo è estremamente monotono ed ovunque uguale: "dhal bath" cioè riso e ciotolina minima di lenticchie coronati da verdura cotta amara, qualche pezzetto di patata lessa, qualche pezzettino di pollo (ottimo perché ruspante) con sughetto piccante o fagiolini misti a cavoli. Il tutto servito con un immancabile piatto inox diviso a scomparti. Se va bene danno in finale del "rakshi", un distillato di grano molto blando, che per ubriacarci ne occorrerebbero dieci bicchieri!

La **prima colazione** è con l'immancabile uovo lessato od omelette con ciambella di "tagi" il pane locale (differente da villaggio a villaggio) e un po' di tè o più raramente caffè. Qualche famiglia offre un miele locale fatto in casa molto grezzo ma genuinamente squisito. Lo yogurt (dahi) non è molto diffuso.

La famiglia non mangia assieme a voi ma dopo (in senso di rispetto) magari dopo averti osservato attentamente durante il tuo pasto. Sono attrezzati ormai con posate, piatti e bicchieri, tavolino. Loro mangiano in terra e tradizionalmente con le mani. Tutti sono gentili, affabili, simpatici e fanno del loro meglio per rendere l'ospitalità gradita!

La sveglia nei villaggi inizia prima dell'alba e tutti vanno a dormire dopo cena, anche gli ospiti.

Come mi lavo?

Nelle **homestay**, il bagno, pulitissimo, è all'esterno, ha un wc alla turca e **qualche volta** si trova una doccia... ovviamente fredda. Non esistono lavandini, e i rubinetti sono sempre all'esterno, presso le fontane, dove si lavano anche i locali.

A **KTM, Bhaktapur e Pokhara** in alberghetti. In Nepal non ci sono né sistema di acquedotti 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.

Cosa bevo e mangio, precauzioni

Nelle pagine del mio sito puoi guardare questo aggiornamento del 2923:

<https://www.marcovasta.net/Nepal/utilita/Mangiare.htm>

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

Per la colazione viene offerto il thè, uova sode o omelette, patate (negli alberghi; hash brown potato), pane carré fritto (french toast) o chapati e miele, o a Bakhtapur lo yogurt.

Il piatto forte, se non unico, della cucina nepalese è il "dal bhat" (lenticchie e riso).

Ovunque nei ristoranti **lungo la strada** riso e noodles (spaghettoni) saltati e con verdure e pezzetti di carne, patate fritte o bollite, chapatti (piadina azima), 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** e **Pokhara** 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.

Ancora di salvezza a Ktm il **Fire & ice** di proprietà e gestione italiana.

A Ktm il mio preferito è lo spartano **Yak** (vedi LP) e la **Everest Steak House**. A Pokhara la **New Everest Steak House**, collegata a quella di KTM, ma vi sono anche ristoranti di "lusso" come il **Moondance Restaurant & Bar** od il **Boogmerang** (con spettacolo tradizionale).

Solite precauzione, bere te (consigliato) chiamato "cia" nero (kalo cia) od al latte (dudh cia), (cia e non cia 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 circa 400 Nrp. Evita le verdure crude, mai ghiaccio nel bicchiere, ecc.

Oltrepassare il muro delle idee

Confrontando le nostre esperienze di ospiti noterai che sono state diverse: qualche famiglia cena con noi, altre toccheranno cibo dopo che noi avevamo terminato, altre ancora non si sono mai fatte vedere. Qualcuno può forse interpretare questo come accettazione della nostra presenza senza una partecipazione, quasi fossimo solo ospiti paganti e basta.

Le motivazioni sono tante, ma trovo interessante queste spiegazioni su "purtà e contaminazione" prese da una tesi di laurea sulle donne newari di Kirtipur. Ovviamente questa non "è" l'interpretazione, ma può essere un contributo a oltrepassare il muro delle idee, come scrisse Maraini (Fosco, non Dacia) in Paropamisso.

...omissis... Per sapere a quale casta una persona appartiene è sufficiente chiederle da chi accetta il cibo, o meglio ancora da chi prende l'acqua. Dalla sua risposta sarà facile capire il suo status. È un sistema usato tra l'altro con successo dai funzionari coloniali in occasione del censimento del 1901, per classificare le caste. L'acqua è quella più soggetta a restrizioni, tanto che le caste alte non possono accettare l'acqua dalle caste inferiori, mentre il cibo crudo pone assai meno problemi e perfino un brahmano può accettarlo in dono da membri di caste inferiori.

Oltre al divieto di mangiare il cibo preparato da una persona di casta inferiore, non si possono nemmeno consumare i pasti insieme.

In India non c'è commensalità tra le caste e nemmeno in famiglia, dove si mangia nello stesso locale, in genere in cucina, ma separati, il marito da una parte, i figli da un'altra e la moglie da un'altra parte ancora. Solo in alcune occasioni rituali, come ad esempio un funerale, si

può partecipare a un pasto inter-casta, dove caste diverse possono mangiare lo stesso cibo purché cucinato da un Brahmano; ma, quando il loro status è troppo diverso, debbono consumarlo isolate le une dalle altre.

Il cibo segna dunque una invisibile frontiera tra le caste, che delimita status, appartenenze e gerarchie. Proprio l'opposto del modo in cui siamo abituati a considerare e a vivere il cibo noi occidentali che abbiamo una lunga tradizione conviviale e vediamo nel mangiare assieme una occasione di socialità. La stessa maniera in cui consumiamo i pasti è diversa: mentre noi stiamo seduti attorno a una tavola in una posizione che favorisce la comunicazione e lo scambio, gli indù, anche quando mangiano insieme, se ne stanno silenziosi e accovacciati in fila l'uno accanto all'altro (pangat).

...omissis...

Riti, purezza e sistema di caste: donne Newari a Kirtipur di Carla Pasquinelli (inviabile su richiesta)

Come ci spostiamo?

Il redazionale riporta "pulmino con autista", useremo 4x4 (alcuni modelli con sedile anteriore lungo, adatto per due persone (preferibilmente piccole). Essendo in molti e con la guida, dovremmo stare in cinque per ogni auto, con una persona in fianco all'autista e tre dietro e due sullo strapuntino o sedili posteriori (dipende dalle macchine), i bagagli vanno sul tetto. Se aumentassimo, se fossimo tutti 100 chili come il sottoscritto, si usano a turno i sedili posteriori (i cd dog-seat) e i bagagli sul tetto.

Quanto cammino?

In tutti i villaggi vi è la possibilità di passeggiate nei dintorni. In alcuni si tratta di salire ad un punto panoramico e permette di vedere l'Himalaya (tre ore di salita a Sirubari), in altri sono escursioni di un'ora o due ore nelle frazioni o villaggetti vicino al villaggio principale.

Guida interprete

Nel percorso saremo assistiti dal signor **Deepak Shestra**, guida interprete che si occuperà di coordinare gli autisti, tenere i contatti con i responsabili di villaggio del Nepal Tourist Board e dare da interprete. **Non è una guida culturale**, ma laureato in botanica. Una notte ha telefonato a KTM ad un compagno di corso per chiedere il nome latino di una pianta. Circa 55 anni.

Mr Deepak Meher Shrestha mobile 984 1259986 dpkmeher@yahoo.com. Nel percorso saremo monitorati continuamente da Amresh (referente di AnM a Ktm per questo viaggio).

Dove sono? Guide cartacee

La **Lonely Planet**, nella traduzione italiana della EDT, è abbastanza esauriente su tutte le località turistiche, **ma non dice nulla dei villaggi del nostro programma ed 2010, ad eccezione del solo Sirubari** (descritto tra i "dintorni" di Pokhara). Questo tipo di turismo è del resto nuovo e villaggi come Ghalegaon sono ancora pressoché sconosciuti

al turismo internazionale, il che è anche uno dei motivi del loro interesse.

Qualcosa si può trovare in Internet, ma in genere si tratta solo dei programmi offerti da agenzie locali, spesso copiati l'uno dall'altro. Non resta quindi che affidarsi all'esperienza del corrispondente e delle sue guide.

Per quanto riguarda le mappe, è **inutile prenderle in Italia**, perché sul posto si trova di tutto e di più, soprattutto nelle librerie di Thamel (KTM), di Bhaktapur o di Pokhara.

Ricorda che anche i locali, spesso, non sanno indicarti i toponimi, o non ti comprendono.

Mountain Flight ***

Il volo mountain flight è un'esperienza esaltante. Viene effettuato con **Buddha Air** o **Yeti Airlines** costa **220,00 € (novembre 2023)** a persona + 200 rupie nepalesi per la tassa d'imbarco. La gratuità è prevista per il coordinatore solo per gruppi superiori a 10 pax. Quindi semmai qualcuno si finge coordinatore perché io non andrei.

Arrivati a KTM 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 (costo a parte)..

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.

- 1) quando sarai nell'hangar dei voli domestici, sappi che un tempo QUESTO era l'area dei voli internazionali!!!
- 2) Ho volato cinque volte su questa tratta e quindi questa volta non ti accompagno

Mal di Montagna - Acclimatazione

Non avremo grossi problemi: Katmandu è a 1600 metri e Ghalegaon, 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 (in Italia) 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 caso non distribuirli a pioggia ma dalli al maestro del villaggio. Se vuoi regalare qualcosa alle famiglie che ti ospitano, direi di farlo privatamente per non creare problemi agli altri partecipanti.
- ☞ 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

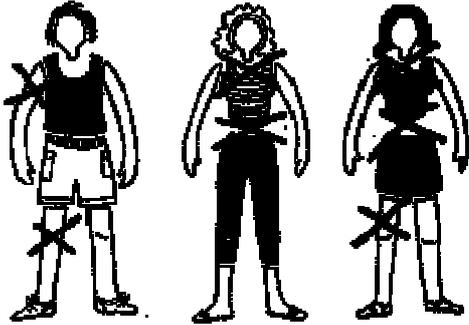
- ☞ Levati le scarpe quando entri in un tempio od in una casa privata;
- ☞ Evita di mangiare con la mano sinistra (è impura: sostituisce la carta igienica);
- ☞ Se seduto, evita di puntare i piedi verso l'interlocutore;
- ☞ Chiedi il permesso di prendere foto;
- ☞ In coppia non abbracciatevi o baciatevi 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 ritenuto impudico, la moda è cambiata, ma nel Nepal e nell'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.

Calzoni leggeri e camicia a maniche lunghe contro le scottature alle braccia e per evitare di offendere il pudore locale (cosa fanno altri turisti od altri gruppi, non mi interessa). Nell'India e nel Nepal rurale nella tradizione rurale sono le prostitute 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 di Bollywood. La pancia scoperta fa invece parte del costume nepalese ed era nella vecchia uniforme delle hostess della RNAC

I calzoni corti tipo short ed hot-pant sono offensivi sia se indossati dalle donne che dagli uomini. Anche le magliette devono coprire le spalle.



Riporto le indicazioni per chi vuole visitare il monastero di **Namo 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 straps, shoulder free dresses, miniskirts, low cut pants or tights without a skirt. For men, please no singlets, tight short shorts, or low cut pants.

- ☞ Scarpe collaudate e rodiate per sentieri sconnessi.. Le scarpe, qualsiasi sia la scelta, comode e collaudate per evitare vesciche ai piedi.
- ☞ Sandali da scoglio o ciabatte, per la doccia
- ☞ Calze cotone
- ☞ Calze di lana o in polipropilene ecc. (un paio di ricambio nello zaino personale)
- ☞ Giacca a vento (buone quelle in Goretex od in materiale traspirante) con sotto un maglione goretex è sufficiente, ma va bene quel anche un buon K.way.
- ☞ Maglione cd pile
- ☞ Jeans o calzoni cotone
- ☞ Calzamaglia o calzoni pile per la notte (pigiama)
- ☞ Magliette cotone (meglio se in polipropilene, o capilene, o meraklon) da tenere sulla pelle.
- ☞ Camicia od equivalente: le maniche lunghe evitano scottature sul dorso delle mani (sono ottimista!)
- ☞ Mutande/slip
- ☞ Occhiali da sole filtranti

- ☞ Asciugamano piccolo
- ☞ Sacchetta portadocumenti
- ☞ Ago e filo
- ☞ Sacchetto biancheria sporca
- ☞ Sacchetto/astuccio con materiale toeletta
- ☞ Sacchetto/astuccio con medicinali
- ☞ Borraccia (metallica) da usare come scaldino eventuale
- ☞ Fazzolettone antipolvere o sciarpa
- ☞ Torcia frontale
- ☞ Batterie di ricambio
- ☞ Lampadina di ricambio
- ☞ Bastoncini (facoltativi)
- ☞ Carta igienica (toilet paper)
- ☞ Accendino (non nel bagaglio a mano)
- ☞ Penne
- ☞ Macchina fotografica, obiettivi ecc. (occhio alla polvere)
- ☞ Coltellino (da non mettere nel bagaglio a mano).
- ☞ NB, Abbiamo pochissime occasioni per lavare la biancheria

Altra attrezzatura

- ☞ Sacco a pelo, dormiremo al chiuso e potrebbe andar bene anche uno leggero.
- ☞ Sacco lenzuolo (facoltativo)
- ☞ Federa (facoltativa)
- ☞ Zainetto personale in cui tenere gli oggetti necessari a portata di mano (macchina fotografica, ecc.).
- ☞ Sacca o borsone lucchettabile da caricare sul tetto o nel bagagliaio. Foderalo internamente con un sacco da spazzatura o, se ce l'hai, con il sacco stagno da canoa.

Viveri da comprare in Italia:

Se pensi di non adattarti alla cucina spartana delle homestay, compra in Italia e porta in Nepal una riserva di **emergenza** di:

- ☞ 5 buste di affettati da 1 etto sottovuoto, i prodotti sottovuoto dei supermercati (tipo Esselunga, Coop o Pam) si conservano benissimo, consiglio speck o prosciutto crudo, evita prosciutto cotto e mortadella.
- ☞ 1/2 kilo di grana sottovuoto (meglio i pezzetti tagliati in confezione singola tipo Biraghi)
- ☞ Cioccolata, formaggini, biscotti ed altro sono in vendita a Kathmandu ed in alcuni villaggi.

Spedizione bagaglio di stiva

Ho chiesto ad Hanuman Onlus se dovevamo portare alcuni oggetti ai volontari nelle loro scuole nepalesi ma non ne hanno necessità, lo stesso dicasi per AnM che ha già spedito tende in Nepal. Quindi se vuoi portare capi da regalare, puoi sfruttare i chili a disposizione su Oman Air.

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

- ☞ Fascia eventuali i tubetti con scotch grande da pacchi

- ☞ Fascia i bordi di eventuali scatolette.
- ☞ Meglio se ogni indumento è in un sacchetto di plastica.
- ☞ Rendi identificabile il tuo bagaglio con il nome scritto all'esterno e un foglio anche all'interno con il tuo nome.

Il peso del bagaglio di stiva **NON** deve superare i 30 chili e dimensioni massime 158cm. Vedi le pagine web:

<http://www.omanair.com/en/travel-info/baggage-services>

Consulta attentamente le normative in vigore dal 06.11.06

Bagaglio a mano

È consentito portare a bordo dell'aereo Oman Air un solo collo di dimensione totale (60 x 35 x 20 per il classico 115 cm totali voli internazionali) e peso max di 7 chili. Il bagaglio può essere pesato. Includi nel bagaglio a mano il necessario per la toeletta personale e l'occorrente per una notte, utili in caso di ritardata consegna del bagaglio all'arrivo.

Nel **bagaglio a mano** da portare in cabina (borsa da viaggio o zainetto):

- ☞ oggetti consentiti (niente coltellini o forbici), ecc.
- ☞ oggetti piccoli ma pesanti ecc.
- ☞ non rendere voluminoso il bagaglio a mano. Le compagnie aeree stanno diventando severe sul bagaglio.
- ☞ macchina foto
- ☞ AAA ultimamente ho visto sequestrare le batterie di emergenza per cellulari e gli accendini

Consulta attentamente le normative in vigore dal 06.11.06 nel sito ENAC

http://www.enac.gov.it/i_diritti_dei_passeggeri/cosa_p_ortare_a_bordo/index.html.

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

Controlla la scadenza del tuo passaporto

Fototessere

Oltre che per il visto, le foto servono anche per i permessi di trekking e la visita di alcune località o monumenti

- ☞ 3 foto per il permesso Trekking
- ☞ 1 foto per il permesso di accesso alla Durbur Square di KTM.
- ☞ 1 foto per il permesso di accesso alla Durbur Square di Patan.
- ☞ 1 foto per Bakhtapur
- ☞ Alcune foto da portare sempre in caso di smarrimento passaporto/documenti

Vaccinazioni e immunizzazioni

Facoltative (ma consigliate): Antitifica, Antitetanica, Epatite A e B. Provvedi per tempo alla antitifica (circa 10 gg prima della partenza).

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 a Kathmandu dura circa 6 ore ma spezzato in due tratte. In linea di massima 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?co_dice_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.
- ☞ Catarro e tosse sono i pericoli maggiori.
- ☞ Tappi per orecchie (contro i russatori)
- ☞ Analgesici, antipiretico (tipo Aspirina), bastano poche pastiglie.
- ☞ Antibiotico a largo spettro (tipo Ciproxin forte utile per tosse ed infezioni intestinali)
- ☞ Per mal di pancia (tipo Spasmomen), seguito da antidiarroico sintomatico (tipo Imodium) e curativo (tipo Bimixin), personalmente uso il Ciproxin.
- ☞ 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

Europe Assistance

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 farsì 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

Protezione consolare

Consolato Generale d'Italia a Calcutta (India):

(competente per il Nepal in materia consolare):

3, Raja Santosh Road – Alipore

Kolkata 700 027

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

Ambasciata di Francia in Nepal:

(Presta assistenza ai cittadini italiani in casi d'emergenza o di crisi): Lazimpat - BP 452 – Kathmandu

Tel. [977] (1) 4 412 332 - 4 414 734 - 4 413839 - 4 418034

Fax [977] (1) 4 423102 - 4 418 288 – 4 419968

Internet : <http://www.ambafrance-np.org/>

Cellulare del funzionario di reperibilità: 00977 9851 01 7201

Telefonate

I cellulari italiani funzionano quasi dappertutto ma il roaming è costoso. Gli Internet Point sono a Ktm ed a Pokhara. Mi sono procurato una SIM nepalese ed in molte località potrò accedere direttamente ad internet- Tramite il mio **hotspot** potrai collegarti anche tu.

Per chi usasse il cellulare, anche solo per WhatsUp tramite il WiFi (quando esiste) consiglio una **batteria esterna**.

Prima di salire in aereo, ricorda di **levare il ROAMING**, altrimenti corri il rischio di accendere il cellulare e scaricare dati alla alta tariffa del tuo gestore telefonico italiano.

Elettricità e batterie

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)

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. 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 multipla.

Acquisti

L'ultima mattinata o pomeriggio (se rimane questo piano di voli) puoi scatenarti nello shopping selvaggio a Kathmandu. 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 tibetane in bronzo, oggetti legati al culto buddista, khukuri (i caratteristici pugnali Gurkha), collane di pietre dure, bracciali e oggetti d'argento (vero o falso), strumenti musicali, vecchi chiavistelli e così via. 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. 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.

Al di fuori di Pokhara e della valle di Kathmandu, i negozi per turisti sono abbastanza rari, ma ci sono anche prodotti di uso comune, per la popolazione locale, che possono attrarre l'interesse del visitatore. Prima di chiedere di acquistare oggetti della famiglia, pensaci bene. Io mi sentirei in imbarazzo, perché mi chiedo come reagiremmo noi di fronte a un ospite che, in casa nostra, ci venisse a chiedere quanto vogliamo per il tal soprammobile o la tal collana.

Personalmente sono quindi molto contrario a questa invadenza negli acquisti, a meno che non si tratti di oggetti di uso davvero comune e facilmente rimpiazzabili. Andrebbero invece rispettate, sensibilizzando i compagni di viaggio in tal senso, le cose che possono avere un valore affettivo per la famiglia, magari tramandate dai genitori, dai nonni e così via, senza indurre i proprietari in tentazione con la lusinga del denaro, con l'atteggiamento di chi con i soldi pensa di poter comprare tutto.

Partenza 17 novembre

Dove ci troviamo a Malpensa

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

☞ Appuntamento alle 20.00 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).
- ☞ Io terrò il cellulare acceso per segnalarti variazioni nel caso fossimo già in coda al chek-in 5.
- ☞ Al banco Viaggi nel Mondo troverai l'incaricato. Sii puntuale, incontriamoci e seguiamo scrupolosamente le istruzioni.
- ☞ Consegna la ricevuta del saldo, se la richiede.
- ☞ Nicolas consegnerà biglietti (e-ticket).
- ☞ nicolas ci avvierà al chek-in e se possibile ci assisterà
- ☞ Al chek, probabilmente, ti danno anche la carta di imbarco sulla tratta Muskat - KTM.
- ☞ Il bagaglio va spedito su Kathmandu.
- ☞ Passi quindi la sicurezza al piano inferiore e raggiungi il gate.
- ☞ Acquisto eventuali liquidi italiani, ma c'è un duty free di alcolici (vini e superalcolici) in arrivo a Kathmandu.
- ☞ Volo.

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.
- ☛ Qui troverai Pierfrancesco od un altro addetto che controllerà la ricevuta di pagamento, ti darà il biglietto elettronico e ti avvierà al chek-in (ma potrebbe cambiare) (ed in caso di problemi ti assisterà)
- ☛ Vi invierò (previo consenso) i numeri di cellulare così vi terrete in contatto.
- ☛ Bagaglio destinazione finale Kathmandu.
- ☛ Prosegui per il controllo passaporti
- ☛ Passi quindi la sicurezza al piano inferiore e raggiungi il gate (probabilmente ti aspetta una lunga passeggiata...)
- ☛ Acquisto eventuali liquidi.

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.

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.

- ☛ C'è un duty free nell'area arrivi con alcolici (anche vino australiano e francese).
- ☛ Poi ti netti in fila, consegna il tutto e paghi. Esci e scendi le scale entrando nell'area del ritiro bagagli.
- ☛ Procurati se puoi un carrello. All'uscita aspetta un inviato dell'agenzia con un cartello AnM.
- ☛ Lungo il corridoio di uscita dopo la dogana e di scendere ed uscire sul marciapiede, c'è un box della NepalCell che però non copre alcune aree montane ma possiamo anche chiedere poi al corrispondente di procurarti una Sim.

Visto in arrivo

Sempre nel mio sito, le istruzioni:

<https://www.marcovasta.net/viaggi/RubyValley/VistoRuby.asp>

Formalità in partenza

- ☞ Nessuna, ricorda però di fare il webchekin.

Trekking permit

Anche se non facciamo trekking, entriamo nell'Area dell'Annapurna per raggiungere il villaggio di Gale Gaon, quindi dovremo richiederlo.

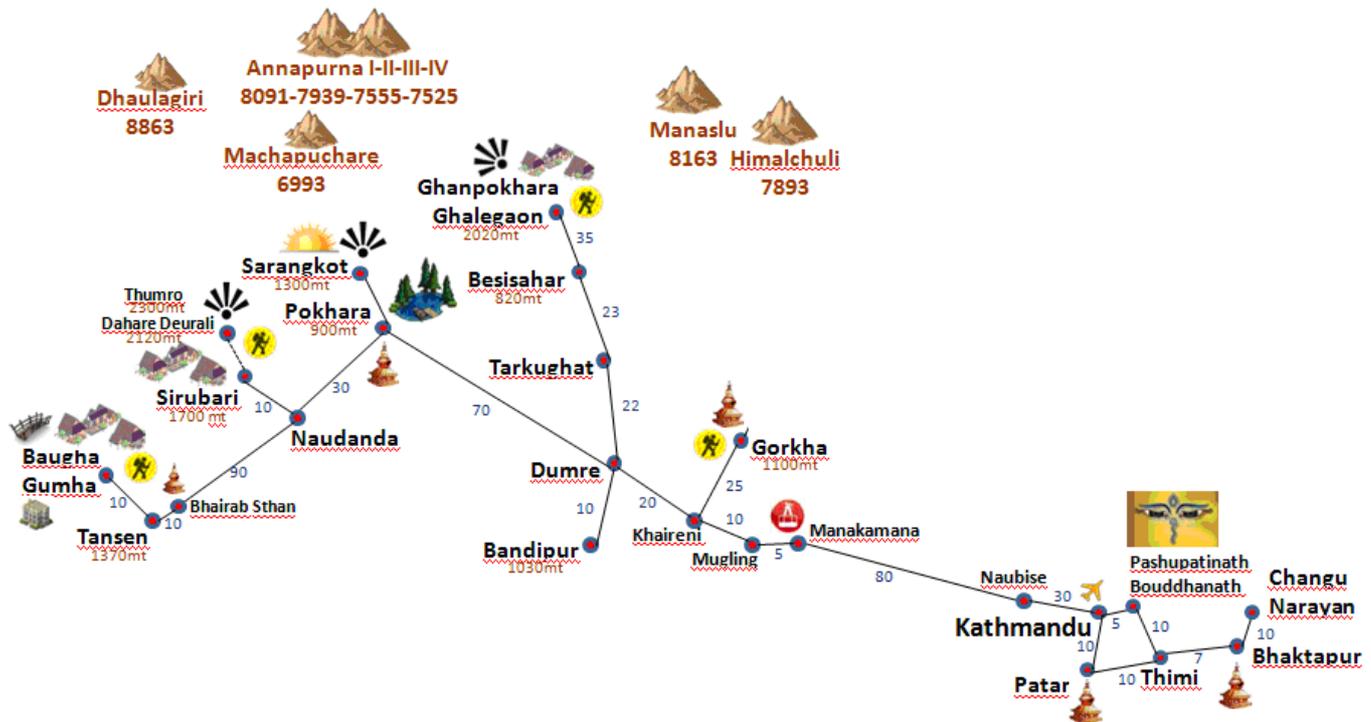
Ci pensa l'Agenzia a svolgere le pratiche. Porta un paio di foto. Il **Tekking Permit ha valore di documento di identità sul territorio nepalese**. Il passaporto si lascia a Katmandu assieme ai biglietti.

A scanso di equivoci

- ☛ 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".
- ☛ 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.

Miniguida

Poco o nulla si trova sulla LP riguardo a questi villaggi.



Sulla Tribhuvan Rajpath da Katmandu - Dumre - Besi Sahar

Tre-quattro ore circa di macchina, questa la percorrenza sui 135 chilometri da Kathmandu a Dumre lungo la **Tribhuvan Rajpath**, una delle più vecchie autostrade del Nepal costruita dagli Indiani e dedicata al vecchio re la cui statua si intravede passando in un villaggio poco dopo la stazione delle comunicazioni internazionali. Lungo la strada un tempo si notava l'**antica teleferica** che univa Kathmandu al confine indiano. La teleferica venne usata fino a che la motorizzazione non ebbe il sopravvento.

Lasciata la valle di Kathmandu la strada supera con stretti tornanti il **passo Chandragiri**. L'autostrada prosegue fino a **Naubise**, a 26 chilometri dalla capitale, dove inizia la strada Ariniko Rajpath, costruita dai Cinesi. La Tribhuvan Rajpath continua da questo incrocio verso sud fino al confine indiano presso il paese di **Birganji**.

La strada costruita dai Cinesi si snoda verso ovest lungo il **Manesh Khola** fino alla sua confluenza con il **fiume Trisuli**. Segue quindi la valle di questo importante fiume fino a **Mugling** (220 m) dove il Trisul si getta nel **fiume Marsyangdi** a circa 130 chilometri da Kathmandu.

I due fiumi formano il **fiume Narayani**, un affluente del Gange. Il fiume scende verso sud attraversa il parco Citwan. In questo tratto di fiume viene praticato il rafting su gommoni. Una nuova strada scende lungo il fiume nella valle del Narayani fino a congiungersi a Narayanghat con l'autostrada che attraversa tutto il Terai da est ad ovest. In genere tutti i bus, anche privati, che corrono fra Kathmandu e Pokhara si fermano a Mugling. Nel tratto seguente si incontrano numerose centrali che formano gli impianti della centrale idroelettrica del Marsyangdi.

Benighat

Solo di passaggio

Tempio e funivia di Manakamana

È una modernissima cabinovia e si sale in 6 per volta e costa 15 dollari a testa. C'è moltissima gente e moltissimi sono i turisti indiani. Anche gli animali da sacrificare sono tanti. Nel tempio non sono ammessi i non hindu ma è possibile andare a vedere l'area dove si fanno i sacrifici. L'atmosfera è forte...

Mugling

Un tempo luogo di sosta a metà percorso per Pokhara, bivio per il Terai.

Abu Kairani

Bivio per Gorkha

Barakilo

Bara = dodici , kilo = kilometro. Bivio a 12 km sia da Gorkha che da Abu Kairini.

Gorkha

La cittadina è quasi tutta disposta in leggera salita fra i 950 ed i 1100 metri lungo la strada principale dove sorgono le case con i negozietti e da l'idea di un bazaar. Oltre lo slargo della stazione dei bus si trova la **palazzina in stile newar dell'Ufficio Turistico**. La strada affronta un paio di tornanti e passa davanti al **Museo** (chiusura ore 16), un bell'edificio ben tenuto. Poi si entra fra le case del nucleo originario. Una lunga scalinata porta per il **palazzo-tempio di Gorkha Durbar**, in cima alla montagna. La scalinata parte quasi di fronte all'hotel Gurka Inn, trenta metri più a destra, e sale tra piantagioni, foresta e gruppi di case, con belle scene di vita rurale. I 1300 scalini si superano in circa un'ora si salita fino alle porte del forte, a 1350 m di quota (50 NPR/pax, TLF), dov'è proibito entrare con scarpe e oggetti di cuoio, tempietti e padiglioni (non visitabili all'interno), con spettacolari vedute sulla catena Himalayana, dal Manaslu (per me non visibile) al Ganesh Himal. Lo spazio sacro originario è una grotta presso l'area dei sacrifici, la riconoscete dalle piume rimaste e da qualche traccia di sangue. Scendendo dalla parte posteriore, visitiamo un altro edificio non molto grande e poi, girando sotto al forte, ci ricollegiamo alla via di salita, che in mezz'ora riporta a Gorkha.

Bandipur बन्दीपुर

Il toponimo Tanahun indica che la regione era abitata in origine dai Magar. Posto all'inizio della valle del **fiume Marsyangdi** su una collina a 100 m di altezza. Bandipur ha un trascorso molto importante come stazione della via di commercio tra Tibet ed India che attirò molti commercianti da altre regioni del paese. Tanahun resistette alla conquista Gorkha ma dopo la successiva conquista di Bhaktapur furono i Newar provenienti da Bhaktapur a trasformare il villaggio in un centro commerciale di notevole importanza.

Decadde dopo la costruzione della Prithvi Highway che fu progettata lontano da Bandipur sul fondovalle e divenne una sorta di città fantasma, ma gli abitanti rimasti seppero recuperarla e risanarla qualitativamente anche se è ignorata dal flusso del turismo tanto da rimanere avvolta in un'atmosfera d'altri tempi. Rappresenta un museo vivente della **cultura newari** con edifici settecenteschi decorati con finestre lignee istoriate, tetti a pagoda ed elementi tipici dell'architettura della valle di Kathmandu. Il **Gorkha Himal** la domina da settentrione ma salendo sulle colline circostanti si può ammirare lì Himalaya spaziando per circa trecento chilometri

Il villaggio ha moltissime case in stile Newari, alcune in ristrutturazione, ed è protetto dall'Unesco. La piazza con un piccolo ma bellissimo **tempio hindu** ricco di sculture lignee è di grande atmosfera.

<http://www.bandipure.com> <http://en.wikipedia.org/wiki/Bandipur>

“Noi, Newari di Bandipur, abbiamo una festa alla settimana” racconta un anziano senza esagerare. In Bandipur le numerose feste religiose sono per la maggior parte hindu mentre quelle nei villaggi circostanti sono legati a culti locali ancestrali.. Nella cittadina si celebrano il **Fagu** (festa dei colori), **Krishna Asthami** (nascita di Krishna), **Gai Jatra** (commemorazione dei defunti), **Shiva Ratri** (la notte di Shiva) il Dasain ed il Tihar. I Magar hanno le loro feste dei villaggi come il Chandi Purnima, una luna piena in cui le ragazze nubili danzano il **Ghatu** accompagnate dal canto delle donne sposate. La danza detta **Chudka** è popolare fra i giovani Magar e spesso si protrae per giorni in una sorta di competizione.

Accesso

Dalla Tribuvan Highway da Dumre in direzione Pokara si volta a sinistra e inizia la salita tornanti. Arrivati alla sbarra del paese si volta a sinistra e si percorre la stradina fino al parcheggio nei pressi del maidan, il grande prato luogo di incontro. Da qui a piedi attraverso il maidan (piazzale Thundikel) al resort.

Punti di interesse

Dal resort per andare al villaggio si torna sulla strada e dopo un centinaio di metri (a destra e sinistra un paio di ristorantini) si prende a sinistra un bivio a V in salita ed in breve si è in paese sulla via principale ed a fianco del **Bindebasini** di fronte al quale vi è un piccolo padiglione pubblico in stile newari e, poco più in là una cappella dedicata a **Ganesh**. Dalla cappella una scalinata porta al **tempio di Mahalaxmi**.

Dal tempio di Bindebasini una scalinata sale al modesto **Khagda Devi**, mentre una strada in leggera discesa porta alla **sorgente di Tindhara**.

Khadga Devi (tempio)

Il tempio a due piani di Khadga Devi potrebbe sembrare una semplice e modesta abitazione se non fosse per le due campane eterne, eppure è il tempio più importante ed antico di Bandipur. Conserva la sacra spada (Khadga) donata da Shiva a Mukunda Sen, re di Palpa nel 16° secolo quando quel regno dominava anche Bandipur. Quando re Mukunda Sen abdicò dandosi alla vita contemplativa come asceta, egli donò la spada ad una vecchia incontrata sulla sua via, la anziana donna è considerata una apparizione di Durga, che simbolizza il potere femminile della Shakti. La spada è avvolta in alcuni drappi e la sua vista può da sola provocare la morte. Il tempio viene aperto una sola volta all'anno durante il Dasain e nel settimo giorno, detto Phulpati, la spada si abbevera nel sangue di una pecora e portata in processione su un palanchino attraverso le vie del borgo.

Bindebasini (tempio)

Buon esempio dell'arte newar, il tempietto a due piani con finestre ed intaglio ben conservati, mentre il torana e altri sostegni sono di ottone. All'interno la statua di Bindebasini, avatar della dea Durga, considerato un demone distruttore. Durante la festa di Bisket, originaria di Kathmandu e celebrata verso metà aprile, l'idolo viene messo su un palanchino e portato in processione. Al termine della puka, dal tetto vengono lanciate monetine ai fedeli.

Cappella di Ganesh

È il piccolo tempietto a dieci metri dal Bindebasini.

Mahalaxmi (tempio)

La costruzione con il tetto a pagoda è dedicata a Laxmi, dea dell'abbondanza. Ottima la fattura di porte, infissi e travature. Un sentierino dietro il tempio di Ganesh porta in discesa in pochi minuti.

Escursioni

Punto panoramico di Tahimay

A sinistra lungo la strada principale poi al bivio il ramo in salita a destra. Una stradina a sinistra (indicazione) e poi subito a destra (scritta sul muro) ed un sentiero panoramico porta al punto panoramico.

Passeggiata a Ramkot

Bel villaggio di etnia Magar. In estate portarsi l'acqua (almeno un paio di litri è il mio consiglio). Da Bandipur incamminarsi verso un valico. Terreno è a tratti sconnesso (consigliati scarponcini). Dopo 2h30' al villaggio bello e affollato di gente al lavoro. Bello il panorama sulla vallata punteggiata di villaggetti tra i campi terrazzati. Possibile prolungare la camminata verso la scuola che si trova sotto il villaggio.

Le grotte

Con una breve camminata si raggiungono le **grotte**, alcune parzialmente inesplorate cui i locali danno un profondo significato religioso per il culto di Shiva.

Due ore di camminata nel bosco conducono a **Pataali Dwar**, il Cancellone dell'Inferno, con un altare a Shiva nelle sue profondità. Anche le concrezioni nella roccia sono venerate.

La grotta è anche chiamata **Swargadwari**, ovvero Porta del Paradiso! Un'altra grotta, scoperta da poco, è conosciuta come **Siddha Gufa** e potrebbe essere la più lunga del Nepal. Ricca di stalattiti e stalagmiti, è ancora da esplorare completamente.

Dumre

Venticinque chilometri dopo Mugling, sulle rive del Marsyangdi c'è **Dumre** (450 m), un villaggio newar che ha conosciuto un'improvvisa crescita da quando è diventato il punto di partenza della nuova strada che risale il Marsyangdi. Nel 1980 non esisteva il ponte e si guadava a piedi nudi iniziando qui il trekking attorno al massiccio dell'Annapurna. Da Dumre partiva anche il sentiero che conduce a Gorkha con un giorno di cammino.

Besi Sahar

Besi Sahar (820 m, sahar: città) è il villaggio dove nel 1984 è arrivata la strada che risale tutta la valle del Marsyangdi. I lavori iniziarono negli ultimi anni '70. Besi Sahar ospitava un check-post, vi sono alcuni negozi con oggetti di "lusso" come le radio e gli orologi, merci cinesi e giapponesi ed alcuni alberghetti: Tukucho, Annapurna, Mahila, Mustang, Tak, Marsyangdi, Muktinath, dotati di luce elettrica. Il villaggio è detto anche **Lamjung**, in quanto capitale del distretto di Lamjung.

Sul poggio che domina Besi Sahar ad ovest, a Gaon Sahar (1.370 m, gaon: villaggio), vi sono i resti di un antico forte e di un palazzo. Dal 15° al 18° secolo la regione era suddivisa in piccoli principati spesso in guerra fra loro. Il più forte di questi potentati, quello di Lamjung, venne annesso al regno di Ghorke nel 1782. Dalla guida **Nepal, camminate ai piedi dell'Himalaya ed 1991**.

Kapoorgaun

In stagione monsonica (luglio-metà ottobre) le macchine arrivano solo fino a Kapoorgaun a 24 chilometri da Besishar. Qui occorre ingaggiare i portatori partire a piedi per Ghalegaon. Dapprima su una scalinata in pietra, poi dolci saliscendi a tratti in mezzo alla foresta, e dopo una lunga interminabile scalinata in pietra, tutta in salita e circa 2 ore e 30 si arriva a Ghalegaon.

Ghale Gaon

A 2070 metri è il punto più alto del circuito proposto da Avventure nel Mondo. Nel villaggio vivono 115 (105 ?) famiglie, 25 di loro sono di casta (etnia) Chhetri e Biswakarma. I Ghale, sottogruppo dei Gurung (o Tamus) sono la maggiore etnia residente nel villaggio, e una volta erano governanti di tutta l'area. I Gurung sono di origine mongoloide, di altezza media ma molto robusti. Il gurung, linguaggio tibeto-birmano, è la madre lingua della popolazione ed anche le famiglie Chhetri e Biswakarma parlano un gurung fluente.

Le case sono in pietra, con le mura esterne intonacate con fango colorato di bianco e con una fascia di ocra chiaro alta un metro e mezzo. Tetto a due spioventi che agli angoli si prolungano spesso raccordarsi con una tettoia che attraversa le due facciate laterali. Le vie del borgo sono lastricate a gradoni. Alle due estremità del villaggio antenne e ripetitori.

Aldilà del poggio vi è una sorgente sacra con relativo tempietto e su un'altra altura una costruzione orrenda adibita a gompa.

La principale occupazione per gli abitanti sono l'agricoltura e l'allevamento. Nel villaggio la capacità di accoglienza per turisti è di circa cento persone. Hanno come unica cultura le danze, come Ghantu, Sherpa, Krishna Charita e altro ancora. Vi mostreranno le danze che voi richiederete (vedi Bandipur), le danze si tengono dentro un ampio locale collettivo con tanto di palco e vicino al museo.

Il villaggio è su un colle panoramico, con bella vista (da ovest ad est) sul gruppo del **Lamjung** (a sinistra) dietro al quale compare la parete rocciosa meridionale dell'**Annapurna II**, dell'**Himalchuli**, **Nadi** e **Boudha**. I locali dicono che dietro l'Himalchuli si scorge il Manaslu, ma dubito. Ad ovest il picco con due punte è il **Macchapuchare**, immagine singolare perché generalmente le due punte si scorgono dall'area del trekking a Ghorepani od al Santuario)

Sistemazioni

Homestay di vario livello ma tutte decenti e in sintonia con il viaggio. Non c'è acqua calda e i servizi sono esterni, spesso alla turca e senza carta igienica. Esperienza autentica, spero che non cambi troppo velocemente.

Escursioni

Il sito del villaggio (fermo al 2008) indica varie escursioni/trekking, ma con tempi esagerati, inserendo le brevi escursioni in trekking di 4/5 giorni.

Ghan Pokhari villetto più a settentrione, sempre lungo il crinale della montagna e più in alto di Ghale Gaon, raggiungibile in mezz'ora / un'ora. Nella stagione propizia si può assistere alla raccolta del miele, con gli uomini che si arrampicano su una parete rocciosa per raggiungere gli alveari. L'ultimo tratto è una breve ma faticosa scalinata di pietra. Bel panorama sulle montagne e gente poco abituata ai turisti. Riscendendo si può sostare a **Nuju** dove oltre a un piccolo emporio e un ristoro, c'è la scuola.

Da Ghan Pokhari si può proseguire con una lunga camminata in discesa (2h30') al villaggio gurung di **Bhujung**. Citato in vari siti internet (ricerca con Google) e pagina Facebook!

<http://www.facebook.com/pages/Bhujung/207353415984902>

Unica escursione a Ghanpokhari e Bujung. Sosta ad un piccolo monastero preceduto da file di bandiere di preghiera. Anche qui c'è una puja per un defunto. Ci offrono il tè. Una scalinata ci porta al villaggio di Ghanpokhari. Bellissimo. Camminiamo pressochè ininterrottamente per 2 ore percorrendo una scalinata interminabile. Arrivati a Bujung solita cerimonia di benvenuto poi continuando ancora la discesa raggiungiamo un'altra famiglia che ci ospiterà per il pranzo. Il villaggio è molto grande ed è bellissimo. Le case sono tutte arroccate. Tutte di pietra con porte e finestre in legno intagliato. Ed in mezzo a tutto ciò: chioce, caprette, donne che tessono e filano, uomini in longee e cinturone, meravigliosi bambini che non ti chiedono nulla se non di rispondere al loro "namaste". Ripartiamo verso le 14. La giornata continua ad essere coperta. Il percorso è tutto in salita e la scalinata che era stata già lunghissima in discesa... in salita è davvero strong. **(dal diario di Tina Imbriano, gr. Imbriano aprile 2012)**

Accesso

Si raggiunge da Bandipur in circa 4 ore (nette) di cui due e mezza su strada sterrata, molto panoramica, oppure da Pokhara in 5 ore e mezza. Calcolare almeno un'ora in più nella stagione monsonica.

Se si dorme a Bandipur, occorre ridiscendere a Dumre e raggiungere Besishar su strada asfaltata (qualche piccolo guado in stagione monsonica). A Besishar, quasi a metà della lunga via che attraversa il paese, si volta a sinistra ed inizia la salita a tornanti del pendio ad ovest della cittadina, poi la strada si fa più pianeggiante tenendosi sul pendio est della lunga "danda" e si affaccia sull'valico proseguendo di cresta ma sempre in salita. Oltrepassate alcune case ed il villaggio di Kapoorgaon la pista sale nuovamente fino al villaggio.

Sirubari

È una comunità gurung volutamente ed artificialmente incontaminata che vive su una collina ad un'altitudine di 1517 mt. Il villaggio fa parte del **Panch mool** (cinque sorgenti) che indica gli abitati di questo anfiteatro naturale volto a sud. La comunità sembra essere relativamente ricca, grazie alle rimesse degli emigrati, molti sono stati nell'esercito indiano od in quello inglese. Alcune famiglie più benestanti hanno proprietà a Pokhara date in affitto o gestite tramite un intermediario od un parente. Stupisce l'assenza di bambini, sono infatti quasi tutti nei collegi di Pokhara o di Kathmandu dove studiano.

Il villaggio è diviso in due da un ruscello, con una parte, attorno al tempio buddhista, molto ben tenuta e pulita, dove sorgono la maggior parte delle homestay, ed un'altra più rustica e meglio rappresentativa della vita rurale della piccola comunità. Sirubari è situato sulle montagne a sud di Pokhara, ma sul versante meridionale, il che non permette la visione diretta della catena himalayana.

L'architettura e la iconografia del gompa sono quelle del vajrayana, ma non vi sarebbe un lama residente ma un pujari. I viottoli che la attraversano sono tutti lastricati, ma sorprende la pulizia e l'uso dei cestini dei rifiuti.

Anche Sirubari permette varie escursioni e alla sera la comunità offre uno spettacolo di danze tradizionali, soprattutto se ci si ferma due notti. Molto caratteristica anche l'accoglienza, che qui, oltre alle immancabili collane di fiori, è fatta da donne in costume e da una banda musicale, che scortano il gruppo fino al tempio, dove vengono offerti vari stuzzichini e grappa locale servita in boccali di bambù, istoriati con fascette di metallo lavorato e il coperchio. Sirubari è stato il primo villaggio ad aderire al progetto del N.T.B nel 1997 e le sue homestay sono molto ben tenute e dotate di doccia (alcune con acqua calda da scaldabagno a gas), anche se sempre esterna, nel cortile.

Vi sono poco più di quaranta famiglie registrate, ma da quando l'Inghilterra ha permesso agli ex militari di richiedere la cittadinanza, molte famiglie sono emigrate ed ora vi sono solo 23 nuclei residenti.

Le case ad ovest del minuscolo torrente sono abitate dai Damai e dai Kami (i fabbri). Damai sono i suonatori che vi accolgono all'arrivo.

Il clima è ideale in ogni periodo ed anche durante la stagione del monsone da giugno a settembre le giornate sono tiepide e notti fresche.

Web

Tourism and impacts on traditional culture : a case study of Sirubari Village, Nepal

<http://munin.uit.no/handle/10037/4062> Puoi scaricare il PDF della tesi.

Sistemazioni

Sistemazioni pulite e più confortevoli di Galegaon. Anche qui non c'è acqua calda ma in agosto non è un problema. Villaggio decisamente più ricco di Galegaon.

Passeggiate

I boschi sono ricchi di cervi ed altri animali. La caccia era molto praticata, ma da quando i maoisti hanno requisito le armi, i fucili dei cacciatori sono stati nascosti e pochi si attentano a praticarla.

Dahare Deurali, Una lunga camminata sopra il villaggio porta ad un altro view point, a Dahare Deurali, a 2120 mt., il punto più alto a sud di Pokhara, e la vista in una giornata limpida è spettacolare. Per raggiungerlo si sale sopra il villaggio di Sirubari dapprima per scalinata in piedi poi per il sentiero si addolcisce, si svalica scendendo ad un altro villaggio abitato da caste basse e poi si risale dapprima ad un ashram dove vivono due eremiti e poi, con breve ma erta scalinata, al tempio sommitale.

Tirmini. Un passeggiata senza grandi dislivelli è al piccolo insediamento di **Tirmini**. Case molto belle di fango impastato e colorate. I colori dominanti sono bianco, un ocra quasi arancio e tanto azzurro. Alcune hanno ancora il tetto di paglia. Sono villaggi molto poveri con un'atmosfera di altri tempi. Tanti bambini ai quali regalare palloncini colorati. I villaggi sono tutti abitati da dalit di religione hindu che vivono assieme agli animali e coltivano la terra. Sono completamente diversi dalla parte del villaggio di Sirubari dove le case sono grandi, in pietra perfettamente

pulite e curate e gli abitanti sono tutti buddhisti (dalla relazione Imbriano, aprile 2012, credo che Imbriano usi il termine *dalit* per *biswakarma*).

Thumro Le cime, dal Dhaulagiri al Machhapuchare, alle Annapurne, al Manaslu e così via, si possono ammirare dalla vicina altura di **Thumro** (2300 m), raggiungibile in un paio d'ore di facile camminata. Si sale subito dal villaggio fra aree attrezzate, piccoli punti coperti di sosta. Il percorso è su gradinata e su sentiero, ci si innalza dapprima nel bosco (detto jungla) fino a superare il poggio con le bandiere bianche che sovrasta il villaggio, poi in falsopiano ed ancora i salita sul colle ad est sulla cresta.

Accesso

Ci sono tre diverse piste per raggiungere Sirubari, che richiedono circa tre ore (nette) da Pokhara, di cui due su sterrato (un'ora in più nella stagione monsonica).

Via Karkineta Parbat

Se il tempo è sereno questo è il miglio percorso panoramico anche se forse più lungo. Da **Pokhara**, dopo circa un'ora di strada asfaltata, 30 chilometri con molte curve ma scorrevole, si giunge a bivio di **Naudara** da dove inizia una strada un tempo asfaltata e di cui rimane traccia al centro della carreggiata. **È il percorso più breve da Pokhara. Il secondo gruppo di agosto 2012 non l'ha percorsa perché impraticabile.** La strada scende fino al Seti, attraversato su un ponte, continua un po' in piano per iniziare a risalire. A **Stei Dovab** c'è un bivio. Se si tiene a destra si procede per una ventina di chilometri in salita passando da **Jugle, Sepath** e salendo ulteriormente fino a **Karkineta Parbat** (parbat = monte). Qui il percorso incontra una strada, si volta a sinistra e continua la salita scoprendo panorami suggestivi dell'Himalaya. Ad una curva conviene fermarsi e salire di venti metri su un poggio che si apre con ampio panorama che abbraccia dalle montagne ad ovest del Dhaulagiri, ammirando il Tukuhe peak, il Nilgiri, tutte le vette dell'Annapurna, e poi il Lamjung, Himalchuli, Nadi, Bauda e scorgendo ad est i gruppi del Langtang, del Ganesh Hilal a nord di Kathmandu. Si prosegue fino ad un gruppo di case (cartello indicatore rudimentale) ed inizia la discesa per immettersi su una strada (proveniente da destra) che poi si dimostra essere la vecchia mulattiera lastricata. I versanti sono, in novembre, chiazzi dai fiori color prugna dei pruni che però non producono frutti commestibili. I pendii ne sono cosparsi per chilometri, si scorgono altri insediamenti con campi terrazzati e case bianche.

Via Budrunkhola

Se a Seti si prende a sinistra la strada passa da Fapatrum, Budrunkhola, Hile ed a Majkhateri dove si innesta sul secondo accesso proveniente da Bhadkhola. La strada passa per Dhakalthok ed arriva a Sirubari. Questo è il tragitto degli autobus 4x4 che sono più alti dei fuoristrada e che devono salire ds Karkineta.

Via Badkhola

Da **Badkhola** sulla Siddharta High Way, si passa il fiume su un ponte e ci si inoltra nella valle in leggerissima salita per poi iniziare i tornanti che permettono di guadagnare quota raggiungendo **Satauchandi** e **Darali** dove la strada ha minore pendenza e contornando il circo delle Panchmooli, arriva nei pressi di Sirubari dove si innesta sulla strada da Karkineta. Un chilometro o poco meno e siete a Sirubari.

A piedi da Arjunchaupari

Da **Belu** sulla Siddharta High Way un bus porta ad **Arjubchaupari**, da qui a piedi in quattro ore di alita a Sirubari.

Bhairab Sthan

Tempio di Bhairab Sthan (vedi Lonely pag 316 nel riquadro) a 8 km da Tansen. Preceduto da un bellissimo villaggio ricco di case newari che poi ci fermeremo a fotografare dopo la visita, è un tempio davvero interessante e autentico situato su una collinetta dedicato a Shiva Bhairab. Parecchi fedeli con offerte di frutta,-cibo, piccoli tridenti e qualche gallinella da sacrificare. Non perdetelo. (dalla **relazione Imbriano**). Il villaggio è in realtà a nove chilometri ad ovest di Tansen, occorre quindi fare una deviazione per raggiungerlo.

Tansen

La cittadina è abbarbicata a 1370 m, ed ha un paio di vie ricche di case newari davvero belle. Il punto centrale è il piazzale di **Tundikhel** (spiazzo o maidan per cerimonie e parate) dove sorge il nuovo municipio. Un altro punto di riferimento è la piazzetta di **Sitalpati**, con al centro un curioso edificio ottagonale, e poco distante, quasi defilato, un tempio hindu e una buona pasticceria, mentre il vicino **Palazzo Reale** bombardato pesantemente dai maoisti nel 2006 è in restauro. Interessante notare sul portale di ingresso lo striscione che riporta "**Magarant Autonomous Republic**" per ricordare ai cittadini che il Nepal è una repubblica nominalmente federale. Il portale è altissimo per permettere il passaggio dell'elefante del governatore.

Scendere poi lungo **Asan Tole** fino al bellissimo **Mandir di Amar Narayan**, a tre piani, ricco di sculture e con curiosi bassorilievi erotici sulle travi del primo tetto. Passeggiate tra i vicoli della città vecchia, ma anche qui molte antiche case sono in stato di abbandono o ricostruite in stile moderno, anche se non mancano scorci caratteristici e personaggi interessanti.

Proprietà Viaggi-Adventure nel Mondo