

Kathmandu 2079

Lettera con informazioni ai compagni di viaggio V. 5

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 limitata a gruppi di trekking e mi fa molto piacere, con questo viaggio, rimanere una settimana nella Valle di Kathmandu che quest'anno vive il 2079 del calendario nepalese.

Alcune informazioni generali le trovi nel sito del viaggio: <http://www.marcovasta.net/viaggi/kathmandu/>. 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

I punti essenziali di questa lettera

- MONETA** La moneta è la Rupia Nepalese.. L'Euro viene scambiato a circa +/- 127/130.
- TELEFONO** Telefonare da Kathmandu in Italia è molto caro. Meglio usare Whats App e i WiFi di alberghi e ristoranti o acquistare una Sim locale.
- LINGUA** L'inglese è conosciuto, talvolta anche l'italiano.
- SITO WEB:** <http://www.marcovasta.net/viaggi/kathmandu/>.

COSA PORTARE IN BREVE

- Ricevuta del pagamento del saldo a VnM da esibire alla partenza. **Da mostrare in aeroporto.**
- Passaporto valido almeno 6 mesi dalla data di ingresso nel paese. **Da mostrare al Chek-in.** Il passaporto deve essere in **buono stato** (dipende dalla compagnia aerea).
- Scarica dalla tua **Area Prenotati** e stampa la copertura assicurativa EuropAssistance. **Da mostrare al Chek-In e all'ingresso in Nepal.**
- Green Pass** o PCR o **Elenco Vaccinazioni Covid** dal Fascicolo Sanitario Regionale.. **Da mostrare al Chek-in** (se richiesto dalla compagnia aerea) e all'**ingresso in Nepal.**
- Copia cartacea **Formulario Richiesta Visto**, **Da mostrare al chek-in** e all'**Ingresso in Nepal.**
- Copia cartacea **International Travel Form.** **Da mostrare in ingresso e/o al chek-in.**
- Copia digitale dei sopraelencati documenti sul cellulare.
- Borsone morbido (facile da stivare) o trolley (ma con borsone morbido) dotato di lucchetto a combinazione.
- Fotocopia del passaporto e qualche foto tessera (in caso di smarrimento).
- Zainetto per bagaglio a mano e per brevi camminate, con alcuni effetti personali (in caso di smarrimento del bagaglio).
- Scarpe con buona suola anti-scivolo. Ciabatte.
- Giacca a vento leggera (K-way) (**pesante per le partenze invernali**).
- Cappello, bandana, foulard per ripararsi da sole, polvere, vento, AC o finestrini aperti.
- Abbigliamento a cipolla: magliette e camicie a maniche corte e lunghe, pantaloni lunghi modulabili.
- Abbigliamento sportivo ed informale.
- Torcia elettrica frontale e batteria ricambio.
- Tappi per le orecchie, coltellino svizzero, crema solare, burro di cacao, occhiali da sole.
- Asciugamano, meglio in microfibra.
- Salviette umidificate, necessario per doccia medicinali personali e medicine da viaggio (antistaminici, antinfiammatori, antibiotici a largo spettro, Imodium, Tachipirina, antidolorifici, cerotti, fermenti lattici, integratori salini, etc..), Le farmacie di KTM sono ben fornite, basta conoscere il principio attivo del farmaco di cui necessiti.
- Profilassi antitifica (in farmacia). Antitetanica. consulta la tua ASL-USL e decidi che fare.
- Corrente a 220 volt. Non occorre adattatore.

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

Sommario

| | | | |
|--------------------------------------|---|--------------------------------|----|
| I punti essenziali di questa lettera | 1 | Covid 19 | 6 |
| COSA PORTARE IN BREVE | 1 | Comportamenti raccomandati | 6 |
| Il decalogo del partecipante | 2 | Galateo nepalese | 6 |
| Sommario | 2 | Abbigliamento suggerimenti | 6 |
| Il Nepal dopo il terremoto | 2 | Abbigliamento: un promemoria | 7 |
| Il programma | 2 | Altra attrezzatura | 7 |
| Proposta varianti durante il monsone | 3 | Spedizione bagaglio di stiva | 7 |
| Promemoria documenti | 3 | Bagaglio a mano | 7 |
| Cassa Comune e Cassa Viaggi | 3 | Sicurezza | 7 |
| Cassa Comune: cosa è? | 3 | Vaccinazioni e immunizzazioni | 7 |
| Cassa Comune - In pratica | 3 | Trombosi da volo aereo | 8 |
| Last Minute | 3 | Pronto soccorso | 8 |
| Quanto mi costa? | 3 | Indirizzi di emergenza: | 8 |
| Cassa Viaggi: cosa è? | 4 | Protezione consolare | 8 |
| Supplementi | 4 | Telefonate | 8 |
| In pratica | 4 | Elettricità e batterie | 8 |
| Quanto porto in Nepal | 4 | Acquisti | 9 |
| Extra possibili | 4 | Mountain Flight *** | 9 |
| Piano voli | 4 | Partenza 6 gennaio 2023. | 9 |
| Dove cambio? | 4 | Se parti da Malpensa | 10 |
| Il cambio | 4 | Arrivare a Malpensa | 10 |
| C'è un ATM (bancomat) ? | 4 | Dormire a Malpensa | 10 |
| Il clima | 4 | Dove ci troviamo a Malpensa | 10 |
| Dove dormo? | 5 | Se parti da Fiumicino | 10 |
| Come mi lavo? | 5 | Arrivare a Fiumicino | 10 |
| Cosa bevo e mangio, precauzioni | 5 | Dormire a Fiumicino | 10 |
| Sei vegano? Celiaco? | 5 | Dormire a Ostia - Fiumicino | 10 |
| Come ci spostiamo | 5 | Dove ci troviamo a Fiumicino | 10 |
| Quanto cammino? | 5 | Partenze dagli altri aeroporti | 11 |
| Guida interprete | 5 | Appuntamento e piano B | 11 |
| Dove sono? Guide cartacee | 5 | Per tutti: 7 gennaio | 11 |
| Che lingua parlo? | 6 | Kathmandu | 11 |
| Mal di Montagna - Acclimatazione | 6 | Massaggi e medicina ayurvedica | 12 |
| Inquinamento | 6 | A scanso di equivoci | 12 |

Il Nepal dopo il terremoto

Il 25 aprile 2015 ero in volo per Kathmandu, ma non siamo atterrati a causa del terremoto. Sono poi tornato in Nepal numerose volte con gruppi di vario tipo.

In centro a Kathmandu erano crollati alcuni templi ma le macerie sono state portate via e molti templi ricostruiti. In generale, le abitazioni civili non presentano danni e, se non per i templi scomparsi, chi soggiorna a Kathmandu difficilmente si rende conto che vi sia stato un terremoto. 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.

Il programma

Il redazionale, oltre alla descrizione, riporta un'ipotesi di programma.

È un programma collaudato e vissuto dai gruppi senza grosse variazioni che dipendono da disponibilità di sistemazioni, eventuali feste del ricco e impensabile calendario nepalese con le sue migliaia di divinità. In genere il corrispondente invierà una settimana prima la sua proposta e potremo confrontarci.

Personalmente ritengo che sia un programma ottimo che permette di conoscere il meglio della Valle di Kathmandu.

Anche se sono possibili modifiche come riportato nel sito **“In ogni caso il programma Kathmandu resta aperto all’iniziativa del gruppo”**.

Proposta varianti durante il monsone

In estate, la probabilità di foschia o tempo non favorevole è troppo alta, e di conseguenza lo è il rischio di utilizzare mezze giornate per raggiungere località che non hanno nulla da offrire se non un punto panoramico dove - purtroppo - spesso si riescono ad ammirare solo nuvole o nebbie. L’agglomerato di baracche e alberghi non ha nulla da offrire.

Si può invece trascorrere la notte nel suggestivo **monastero lamaista di Namu Buddha**, dal quale - sempre in caso di tempo favorevole - si può comunque ammirare la catena dell’Himalaya,

Vista la stagione ed i suggerimenti di chi è stato in **Agosto** (ed anche le mie precedenti esperienze estive), escluderei la notte a Nagarkot, sostituendola con una notte a Patan e, se possibile, introdurrei una notte nella rest house del monastero di Namu Buddha per assistere alla puja mattutina.

Proposta varianti in invernn

Il clima invernale è in genere ottimale per la visibilità. Nella Valle di Kathmandu non nevicava mai anche se capita sulle montagne a nord. Personalmente non ritengo interessante la visita di Kopan, un tempo fuori città ed ora inglobata nella metropoli. Ritengo più valida l’esperienza del pernottamento nel **monastero di Namu Buddha** o a sulla vicina collina di **Nagarkot**.

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 dalla tua **Area Prenotati**;
- Scatta foto del tuo bagaglio di stiva e stampala (va benissimo su carta comune); nel caso di mancato recapito si può allegare la foto alla denuncia di smarrimento;
- Comunica al coordinatore il numero di un tuo parente per emergenza;
- Usi farmaci salvavita? Medicinali da assumere? Comunicalo al coordinatore.

Cassa Comune e Cassa Viaggi

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

- Hai già inviato a Roma **200 Euro di iscrizione**.
- Sul Foglio Notizie che ti arriverà figurano:
- 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)
- Un importo di **330 euro** per la Cassa Comune che raccoglieremo a Kathmandu con le modalità che sceglieremo.

Cassa Comune: cosa è?

L’importo di **330 Euro** previsti di spesa in corso di viaggio per i servizi **non** compresi nella quota, si basa su una ipotesi (il viaggio è nuovo) 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 - In pratica

La Cassa Comune va portata in contanti nella valuta indicata sul Foglio Notizie.

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

Registro le spese anche sul mio cellulare con la app **Travel Money**.

- Decideremo anche se pagare le bevande con la Cassa Comune o singolarmente: C’è chi beve una bottiglia di birra a pasto (io anche due).
- Le sistemazione in albergo sono in genere in camere a due/tre letti. Chi per vari motivi, volesse la **singola** (dove possibile), la paga in proprio la sua e quella della persona spaiata.

Last Minute

Le prenotazioni effettuate entro 10 giorni dalla data di partenza potrebbero subire una maggiorazione rispetto alla quota pubblicata che verrà notificata al momento dell’iscrizione. Nel caso in cui la maggiorazione non venga accettata sarà possibile annullare la prenotazione senza alcuna penale.

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 **350 €** Ma sarà duro stare in questa cifra. Gli ultimi gruppi hanno speso fra i 324 € ed i 390 Euro. (leggi più avanti **Cassa Comune -> In pratica**).

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 ristoranti 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.

Cassa Viaggi: cosa è?

Per questo nostro viaggio **NON** è prevista una Cassa Viaggi (o Trasporti, che dir si voglia).

Supplementi

Nel redazionale e nel Foglio Notizie è riportato che sono possibili "eventuali supplementi per carburante e per controlli di sicurezza applicati dai vettori aerei successivamente alla pubblicazione dei programmi". Può quindi esservi un aumento della quota base, visto l'incremento del costo dei carburanti e la crisi del trasporto aereo causa Covid19.

In pratica

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

Appena arrivati in albergo, raccogliamo la cassa e cambiamo o in un Money Changer o con il corrispondente sia parte della 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 330 a 380 €uro di Cassa Comune.

Quanto porto in Nepal

Per fare un calcolo approssimativo, somma:

| | |
|-------------------|--------------|
| + cassa comune | 350 € |
| + spese personali | 50 € |
| + shopping | 100 € |
| + riserva CC | 100 € |
| Totale | 600 € |

Extra possibili

Eventuale Mountain Fligh **220 €**

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

Piano voli

PIANO DEI VOLI: lo trovi on-line nella tua **Area Prenotati** e 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 PRENOTATI VIAGGIATORI PRENOTATI](#)

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 in albergo dal corrispondente è buono.

Il cambio

Cambio web controlla su

<http://www.xe.com/currencyconverter/>

Oppure su:

Vedi https://it.coinmill.com/EUR_KZT.html

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**.

Il clima

Medie annuali

<http://wwis.meteoam.it/it/city.html?cityId=114>

Quindi non serve alcun abbigliamento invernale pesante se non la sera, quando l'escursione termica si fa sentire (20° max, 5° min), ma in generale consiglio comunque di avere a disposizione indumenti per vestirsi a strati.

Quanto indossato alla partenza dall'Italia è più che sufficiente.

In questo periodo la pioggia non è un problema, ma può essere utile comunque un Kway o una giacca impermeabile e un ombrellino. Certo sono utili un cappellino per il sole, gli occhiali, crema protettiva.

Dove dormo?

Siamo a KTM, Bhaktapur, Patan, Panauti, Nagarkot o Namu Buddha (convento) in alberghetti a stanze doppie o triple. Le sistemazioni non hanno riscaldamento. Talvolta viene offerta una stufetta elettrica.

Se vuoi vedere come si svegliano gli abitanti, i loro riti al mattino, gli stupa attornati da fedeli e senza turisti... devi comunque svegliarti non oltre le 6. Fissa la sveglia tutti i giorni alle 6, ti abituerai facilmente come se fosse un nuovo fuso orario... e non te ne pentirai!

Piuttosto vai a dormire un po' prima la sera, se sei stanco: il Nepal - ad esclusione della capitale - non ha molto da offrire in termini di vita notturna, quindi non sarà un sacrificio troppo grande.

Come mi lavo?

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.

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 Bhaktapur 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 ristoranti **riso** e **noodle** (spaghettini) 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.

Troverai anche ristoranti che servono pizza e spaghetti come l'ottimi e costosi Thirf Eye o il 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 700 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**", è possibile noleggiare biciclette, ma uscire da Ktm sarebbe una vera impresa suicida, più facile usarle nelle cittadine come Patan o Bhaktapur e visitare villaggi e risaie attorno a Kathmandu.

Quanto cammino?

Il redazionale suggerisce il "**trek da Changu Narayan a Nagarkot**", che limiterei a **Talkot**.. Non ti preoccupare, purtroppo molte persone chiamano pomposamente "trek" qualsiasi tratto a piedi, di fatto è una facile e gradevole camminata di solo... due/tre ore attraverso boschetti (ed io ne sono felicissimo...).

Alla fine del sentiero troviamo ad attenderci il nostro bus che ci porta a destinazione.

Altra possibile e facile camminata (questa in discesa) che ci porta a contatto con i sentieri del Nepal è la **camminata da Namobuddha a Panauti**, anch'essa di un paio d'ore. Ho un bel ricordo del panoramico monastero di Namobuddha dove ho dormito e cenato alcuni anni fa sia da solo che con i gruppi.

Infine un'altra semplice passeggiata in piano è l'itinerario a piedi da **Bungmati**, bella realtà rurale, verso **Khokana** che, include le varie soste e dura circa un'ora e mezza. (ingresso 50 rupie pax). Se è periodo di festa e potremmo vedere in questi paesi molti artigiani ma è anche periodo di raccolta del riso e la maggior parte delle persone la incontriamo tra i due villaggi, proprio nelle risaie. I due paesi hanno una bellissima atmosfera e niente traffico.

Guida interprete

In questo viaggio saremo assistiti da una guida interprete parlante italiano.

L'aspetto importante è la sua capacità di organizzare i tempi: sa quanto dedicare a ciascun monumento o ciascuna città, quanto tempo richiede spostarsi da un punto all'altro di una città o da una città all'altra, dove si può mangiare in tempi brevi e dove invece sono richieste due ore, ecc. E ricordiamoci di dargli una sostanziosa mancia...

Dove sono? Guide cartacee

La **Lonely Planet**, nella traduzione italiana della EDT, è abbastanza esauriente su tutte le località turistiche.

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) e di Bhaktapur.

Il **Quaderno di Viaggio - Nepal** è un'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 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.

Inquinamento

Uno dei lati positivi del monzone è il miglioramento della qualità dell'aria di KTM (3 milioni di abitanti e di motorini), verificabile tramite il sito:

<https://kathmandupost.com/airquality>

Covid 19

Dopo la prima grande ondata del 2020, la situazione è molto migliorata. Parte dei nepalesi è stata vaccinata e anche l'ondata di Omicron è stata contenuta.

Il report quotidiano del Governo si trova qui:

covid19.mohp.gov.np/

Dalla riapertura dei nostri viaggi in Nepal nessun partecipante è ritornato positivo.

Per tua tranquillità porta con te alcune FFP2. Non sono più obbligatorie sull'aereo che rimane il luogo di maggior rischio di contaminazione anche per l'influenza..

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 un 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 caso non distribuirli a pioggia ma dalli al maestro del villaggio.
- ☞ Le persone sono estremamente gentili, ma è bene

evitare di "aggregarle" 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 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 straps**¹, shoulder free dresses, miniskirts, low cut pants or tights without a skirt. For men,

¹ Sono le magliette sorrette da una spallina sottile.

please no singlets², tight short shorts, or low cut pants.

Abbigliamento: un promemoria

- ☞ Scarpe collaudate e rodiate per marciapiedi e viottoli sconnessi.. Le scarpe, qualsiasi sia la scelta, comode e collaudate per evitare vesciche ai piedi: (Io uso le trial Ultraraptor de La Sportiva)
- ☞ Sandali da scoglio o ciabatte, per la doccia
- ☞ Calze cotone
- ☞ Giacca a vento (buone quelle in Goretex od in materiale traspirante) con sotto un maglione è sufficiente, ma va bene quel anche un buon K.way (io uso un K-way).
- ☞ Maglione cd pile
- ☞ Jeans o calzoni 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
- ☞ Sacchetto biancheria sporca³.
- ☞ Sacchetto/astuccio con materiale toietta
- ☞ 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

Nel caos dei voli aerei dell'estate 2022, il Ministero dei trasporti italiano consiglia di volare solo con il bagaglio a mano...

- ☞ Dall'Italia è ormai obbligatorio i chek-in a Destinazione Finale (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.
- ☞ Fascia eventuali i tubetti con scotch grande da pacchi

² Canottiera

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

- ☞ Fascia i bordi di eventuali scatolette.
- ☞ 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 le gli oggetti che ritieni fondamentali. **Scarpe da trekking o quelle che usi di più ai piedi anche se ingombrano.**
- ☞ 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>
- ☞ 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.
- ☞ Macchina foto
- ☞ 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 .

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.

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. Provedi per tempo alla antitifica (almeno 10 gg prima della partenza), sono tre pastigliette 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 Parco di Chitwan in Terai (le terre basse al confine con l'India) dove non andiamo.

Trombosi da volo aereo

Il volo dall'Europa a Kathmandu dura circa 7/8 ore ma spezzato 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 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 tosse 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 (lunghe 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

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

A Kathmandu (ed un po' in tutto il Nepal) l'erogazione corrente elettrica è saltuaria (negli hotel ci sono i generatori di emergenza). 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 leggi qui:

http://it.wikipedia.org/wiki/Standard_elettrici_nel_mondo guarda le immagini C, D ed M.

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 selvaggio. Ti consiglio nei primi giorni 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 stacciatissimi, 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

Partenza 6 gennaio 2023.

Tutte le compagnie fanno overbooking, quindi bisogna arrivare puntuali all'appuntamento e mettersi subito in fila per il check-in.

- Appena si apre il **check-in online** fallo.
- Al drop del check-in registra il bagaglio su destinazione finale ()
- Controlla che sia stata emessa la successiva carta

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 **220 €** 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 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.

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,

d'imbarco

- Controlla bene le etichette.

Consiglio di non fare il check-in collettivo, ma uno alla volta con passaporto e biglietto in mano in modo da avere il tagliando del proprio bagaglio incollato al proprio boardin-pass. Se qualcuno è in ritardo, mi avvisi sul cellulare che terrò acceso.

AAA purtroppo i posti sull'aereo sono preassegnati. Difficile modificarli al check-in.

Se parti da Malpensa

Arrivare a Malpensa

- Chi arriva alla Stazione Centrale di Milano in treno ha due possibilità:
- Malpensa Express dal binario 1 o 2. 16 euro andata, 18 € AR flessibile on line. 49' di percorrenza. Biglietto acquistabile via internet

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

- Arrivati a Malpensa occorre salire di livello al piano partenze.
- Autobus Navetta di varie compagnie, circa 10 euro. Le partenze si trovano uscendo al pian terreno A DESTRA. Arrivati a Malpensa si rimane sullo stesso livello.

Da Torino

<http://www.sadem.it/it/prodotti/collegamento-aeroporti/torino-milano-malpensa.aspx>

Dormire a Malpensa

B&B "il Poggio"

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/> . Offre anche parcheggio lunga sosta.

Nel caso fosse pieno, ti indicherà delle alternative.

Capsule

Le ho provate, prenota a:

<https://www.zzzleopardgo.com>

Hotel

- Idea Hotel** Conveniente per coppie. Ottima colazione, navetta. <http://www.ideahotel.it/>
- Hotel Sempione** Casorate Sempione Ph 0331 295105
- Hotel La Pista** Casorate Sempione Ph 0331 295054

Dove ci troviamo a Malpensa

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

- Appuntamento alle **XX:YY** a Malpensa Terminal 1 (vedi Foglio Notizie) al banco **Viaggi nel Mondo**.
- Il banco VnM è nell'area gruppi (a destra della Porta 13 od a sinistra della Porta 12 del piano partenze o davanti dalla porta d'angolo Porta 11).
- Io terrò il cellulare acceso per segnalarti variazioni nel caso fossimo già in coda al check-in.
- Al banco Viaggi nel Mondo troverai l'incaricato Gilberto o un suo emissario. Sii puntuale, incontriamoci e seguiamo scrupolosamente le istruzioni.
- Anche se hai l'E-Ticket, segnala a Gilberto che sei presente alla partenza.

- Consegna a Gilberto la ricevuta del saldo, se la richiede.
- Gilberto ti avvierà al check-in **area XY** e se possibile ti assisterà nel caso di problemi.
- Al check-in in area XY, ti danno anche la carta di imbarco sulla tratta Istanbul - Kathmandu.
- Il bagaglio va spedito su destinazione finale (Kathmandu KTM).
- Passi quindi la sicurezza al piano inferiore e raggiungi il **gate in area B**.
- Volo.

Se parti da Fiumicino

Arrivare a Fiumicino

Da Termini e da Tiburtina: il **Leonardo Express** o **treno regionale**.

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

Arrivando in treno a Fiumicino Aeroporto, segui il corridoio in direzione del Terminal 1 Arrivi internazionali (livello 0).

<http://www.adr.it/.../1688b1c0-e145-414e-a35b-5f5a07d91d7f>

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/>

Dormire a Ostia - Fiumicino

- Litus Roma Hostel** <http://www.litusroma.com/> Lungomare Paolo Toscanelli, 186, Check-in e parcheggio Via Adolfo Cozza 7 00121 Roma-Lido di Ostia . Dall'aeroporto di Fiumicino 'Leonardo da Vinci' prendere il **bus Cotral** per **Ostia Lido Centro** davanti ai Terminal T1-T2

Dove ci troviamo a Fiumicino

Sito: <http://www.adr.it/fiumicino>

- Il biglietto elettronico e-ticket lo trovi nella tua scheda personale, se non arrivasse, guarda nello spam. Se non c'è avvisami.
- Appuntamento come da Foglio Notizie alle **XX:YY** volo alle xx:yy) al banco **VIAGGI NEL MONDO/COTAV** Terminal 1 (voli nazionali) Area

- Tour Operator (**LIVELLO 0 - ARRIVI nazionali**).
- ☐ La mappa di Fiumicino Leonardo da Vinci è qui: <https://tinyurl.com/4fud5hwv>
 - ☐ La mappa di dove trovi i tour operator è qui: <https://tinyurl.com/2nmnfdvm>
 - ☐ Entra dalla porta 5 e volta a destra.
 - ☐ Se ancora in vigore le misure Covid, entra dalla 6 ed uscirai dalla 3.
 - ☐ Ci sono i box di varie agenzie. Cerca **Avventure Viaggi nel Mondo / COTAV**.
 - ☐ Qui troverai Pierfrancesco od un altro addetto che controllerà la ricevuta di pagamento che ti avvierà al chek-in (ed in caso di problemi ti assisterà)
 - ☐ Anche se hai l'E-Ticket, segnala a Pierfrancesco che sei presente alla partenza.
 - ☐ Al chek ti danno anche la carta di imbarco della seconda tratta Doha – Kathmandu KTM.
 - ☐ Il bagaglio va spedito su destinazione finale (**KTM**). Chiedi a Francesco.
 - ☐ Ti invierò (previo consenso) i numeri di cellulare di chi parte da FMC, così vi terrete in contatto.
 - ☐ Prosegui per il controllo passaporti
 - ☐ Passi quindi la sicurezza e raggiungi il gate

(probabilmente ti aspetta una lunga passeggiata...)

- ☐ Acquisto eventuali liquidi.

Partenze dagli altri aeroporti

Ad ogni modo è sufficiente mostrare il passaporto all'addetto al chek-in. Valgono le stesse indicazioni come a Malpensa o Fiumicino. Bagaglio a destinazione finale Kathmandu(KTM).

- ☐ Troverai il tuo e-tiket nella tua **Area Prenotati**
- ☐ Può darsi che tu debba spedire il bagaglio su Roma (se non hai il volo su Istanbul (IST) dove lo ritirerai per reimbarcarlo. Se le tratte sono collegate, Chek in per Roma
- ☐ Controllo passaporto ecc.
- ☐ A FMC ti unirai a chi parte da Roma.

Transito a Doha

Il transit con raggi X ai bagagli e perquisizioni di sicurezza è molto veloce sia in andata che al ritorno.

Appuntamento e piano B

- ☐ Se uno dei voli da FMC o MPX fosse in ritardo ci troviamo al gate di Istanbul o di Doha per il volo.
- ☐ Se uno dei due gruppi FMC o MPX perdesse la coincidenza, verrà ripromesso e vedremo che fare

Per tutti: 7 gennaio

Kathmandu

- ☞ Usciti dall'aereo si percorre un corridoio e si entra in un salone con una statua di Buddha.. Tieni pronta una penna per ogni eventualità ed il modulo scaricato da Internet.
- ☞ Vi è un primo veloce controllo dei documenti.
- ☞ Poi ti metti in fila, allo sportello della banca per pagare il visto.
- ☞ Tieni pronte:
 - Contanti
 - carta di Credito (il POS non funziona mai)
 - Form registrazione
 - Form richiesta visto
- ☞ Con la ricevuta di pagamento, passa nelle file per il visto.

Visto in arrivo

- ☞ Consegna la ricevuta, formulari + passaporto. Il visto che ti serve è quello da 15 giorni. Sono sufficienti.
- ☞ Controlla l'apposizione dell'adesivo (visto) e prosegui.
- ☞ Esci dal salone e scendi le scale mobili
- ☞ mettiti in fila per i raffi x del bagaglio a mano e la

perquisizione.

- ☞ Entra nella caotica area del ritiro bagagli.
- ☞ Procurati se puoi un carrello.
- ☞ Esci seguendo il corridoio circolare
- ☞ Se richiesto mostra lo scontrino del bagaglio
- ☞ Sull'uscita, aldilà della strada ti aspetta un inviato dell'agenzia con un cartello **AnM**.

14 gennaio

Formalità in partenza

- ☞ Compila on-line la carta d'imbarco (imbarcation card).
- ☞ In uscita per l'imbarco non si paga la tassa di imbarco, compresa nel biglietto.
- ☞ 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 sicurezza.
- ☞ Ti metti in fila per la perquisizioni
- ☞ Prosegui per i gate di imbarco nella nuova area con bar.
- ☞ Aspetta la chiamata

Massaggi e medicina ayurvedica

Le radici culturali del massaggio nepalese sono remote e legate ad antichissime pratiche e tradizioni. La fondamentale eredità dal massaggio nepalese è una visione olistica dell'individuo, già rintracciabile nell'antica pratica del massaggio ayurvedico, atto a promuovere, fin dall'infanzia, salute, forza, benessere psico-fisico e longevità nella persona. Il massaggio è praticato dai piedi alla sommità del capo, dove nessuna parte del corpo viene tralasciata, ed è guidato dal principio di unità di corpo, mente, anima ed energia.

I costi per un'ora di massaggio vanno dai 15 ai 25€

Detto questo, i centri massaggi che, dalle guide studiate, mi sembravano più interessanti erano i seguenti:

a. **Seeing hands**

<https://www.seeinghandsnepal.org/>:

organizzazione che forma e fa lavorare migliaia di nepalesi non vedenti

b. **Himalayan healers**

- <http://himalayanhealer.com/>:

organizzazione che offre a "intoccabili", vedove di guerra e vittime del traffico di esseri umani o della violenza domestica un corso di massoterapia e poi un lavoro.

Purtroppo entrambi sono un po' scomodi rispetto al centro di Kathmandu. Il consiglio si è rivelato molto buono: il centro era molto pulito, il personale cordiale e capace e, tramite l'intermediazione di Dinesh, abbiamo ottenuto lo sconto per il massaggio da 60 minuti a 2.000 NRP anziché le 3.000 di listino (disponibili anche per 90 e 120 minuti).

Qui di seguito i riferimenti del centro:

Kinjjala Spa

Chaksibari Marg, Kathmandu 44600, Nepal

+977 1 4700701

Per la medicina ayurvedica, un coord consiglia al centro dove ho trascorso alcune ore nella giornata libera:

Ayurveda Health Home

Ring Rd, Dhapasi-7, Tilingatar, Kathmandu 44600

<https://www.ayurveda.com.np/>

+977 1 4358761

Qui ha fatto una visita completa. A seguito della visita, estremamente interessante come primo approccio alla medicina ayurvedica, ha fatto alcune terapie (massaggio e classico shirodhara).

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 nepalese prevede 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.