



**LAND OF EMOTION**

viaggi insoliti

Legnone Tours

**19 APRILE – 3 MAGGIO 2019**

**TREKKING E YOGA IN NEPAL**

## **KHOPRA RIDGE TREKKING: LONTANO DAI PERCORSI BATTUTI**

Un nuovo percorso di trekking in una zona poco battuta dai turisti, ma assolutamente una delle più spettacolari. Esso regala panorami incantevoli sull'Annapurna Sud e sulla vetta del Fang, dando anche la possibilità di raggiungere il lago sacro di Kaire.

Ogni giorno di cammino saremo circondati da vette che superano gli 8000 metri, lungo un percorso non impegnativo e chiunque sia abituato a camminare non avrà problemi ad affrontarlo. Un tempo lungo questo itinerario era possibile soltanto il pernottamento in tenda, ma oggi esistono alcuni lodge gestiti dalla comunità in ogni punto di sosta ed il tracciato è percorribile come un avventuroso "teahouse trekking": in questo modo i profitti realizzati dai lodge sono utilizzati per finanziare le scuole locali.

### **PROGRAMMA**

#### **19 aprile venerdì: MILANO – ISTANBUL**

Partenza da Milano con voli di linea Turkish Airlines per Istanbul nel tardo pomeriggio. Cambio aereo ed imbarco sul volo diretto per Kathmandu. Pasti e pernottamento a bordo.

#### **20 aprile sabato: ISTANBUL – KATHMANDU**

Arrivo a Kathmandu ed incontro con il personale del nostro corrispondente locale. Trasferimento in hotel nella zona di Thamel e tempo a disposizione. Cena libera e pernottamento.

#### **21 aprile domenica: KATHMANDU**

Giornata dedicata alla visita della parte culturale e storica di Kathmandu con guida locale parlante italiano. Visita al monastero buddista di Boudanath, lo stupa più grande del Nepal ed al tempio indù di Pashupatinath, dove si svolgono i riti di cremazione dei defunti. A seguire, visita al tempio di Swayambunath, conosciuto anche come Tempio delle Scimmie, un misto di hinduismo e buddhismo, da dove sarà possibile ammirare una bellissima vista sulla città.

Al termine delle visite, incontro con la guida che ci accompagnerà durante il trekking e spiegazione del percorso. Cena libera e pernottamento.

#### **22 aprile lunedì: KATHMANDU – POKHARA**

Dopo la prima colazione, partenza con minibus per Pokhara, bellissima cittadina adagiata sulle rive del lago Phewa Tal. Pranzo libero lungo il percorso. Arrivo, sistemazione in hotel e tempo a disposizione per una passeggiata sul lungolago e per curiosare tra i vari negozi di artigianato presenti. Cena libera e pernottamento.

#### **23 aprile martedì: POKHARA – NAYAPUL – ULLERI**

Pensione completa. Trasferimento in minibus privato a Nayapul e camminata di circa 6 ore fino ad Ulleri (2.000 m.). Giornata mediamente impegnativa e solo l'ultimo tratto in salita che separa Ulleri da Tikhedunga può risultare faticoso. Pernottamento in lodge.

### **24 aprile mercoledì: ULLERI – GHOREPANI**

Pensione completa. Camminata di circa 5/6 ore fino al villaggio di Ghorepani (2.840 m.), da dove le vedute incominciano ad essere magnifiche. Abbiamo davanti a noi l'Annapurna (8.091 m.), il Dhaulagiri (8.167 m.) ed altre vette che superano i 7.000 metri. Pernottamento in lodge.

### **25 aprile giovedì: GHOREPANI – POON HILL – CHISTIBUNG**

Pensione completa. Sveglia alle 4 del mattino e camminata di circa un'ora fino al punto panoramico del Poon Hill (3.210 m.), da dove il panorama è davvero mozzafiato, con le catene del Dhaulagiri Himal e dell'Annapurna che si ergono immense davanti a noi. Rientro al lodge e prima colazione.

Al termine, partenza per la zona remota del Khopra. Dal villaggio di Ghorepani, scendiamo a Chhitre ed abbandoniamo il sentiero principale, imboccando sulla destra una deviazione che ci conduce al villaggio di Swanta. Da qui saliamo per circa 2/3 ore fino ad arrivare a Chistibung (2.700 m.), dove troviamo un "community lodge" gestito da una simpatica famiglia locale.

Qui il nostro viaggio assume una dimensione interessante, in quanto questa zona è davvero poco battuta dal turismo di massa e questo fatto rende la nostra esperienza davvero speciale.

### **26 aprile venerdì: CHISTIBUNG – KHOPRA RIDGE**

Pensione completa. Dopo la prima colazione, riprendiamo il cammino lungo il fianco di una collina e raggiungiamo la cresta della montagna. Siamo al Khopra, uno dei luoghi più belli dell'Annapurna: questa zona è nota per la fauna selvatica ed avremo buone possibilità di osservare da vicino l'himalayan tahr ed il fagiano Danfe. Raggiunto il rifugio del Khopra, saremo accolti da un fantastico panorama che include l'Annapurna Sud, il Varasihar e il Nilgiri in primo piano a nord, mentre attraverso la profondità della valle della Kali Gandakhi, il Dhaulagiri Himal domina l'intero orizzonte sul lato ovest.

### **27 aprile sabato: KHOPRA RIDGE - DOBATO**

Pensione completa. Sveglia alle 6 e salita in quota con una camminata di circa un'ora per ammirare l'alba da questo incredibile punto panoramico. Rientro al lodge, prima colazione e partenza per un percorso di circa 5 ore fino a Baheli Karka. Pranziamo vicino ad un torrente e nel pomeriggio risaliamo gradualmente la valle fino a raggiungere un piccolo valico dove il nostro sentiero scende attraverso foreste di rododendri. Raggiungiamo infine una vasta radura conosciuta come Dobato (3.300 m.) e dal rifugio che qui sorge si gode la veduta dell'imponente Dhaulagiri Himal, del Dhaulagiri I (8.167 m.) e di altre vette sopra i 6.000 metri. Assolutamente spettacolare!

### **28 aprile domenica: DOBATO – GANDRUK**

Pensione completa. Oggi iniziamo a scendere e la giornata si presenta sicuramente più facile.

Prima di partire, però, saliremo al punto panoramico di Dobato, uno dei più affascinanti in Himalaya, per vedere sorgere il sole con una spettacolare e molto ampia vista sulla gran parte della catena himalayana. Il cammino prosegue in un fitto bosco di querce e rododendri, in una zona particolarmente bella ed accompagnati dai suoni degli uccelli e dal fragore di piccole cascate.

Lungo il percorso potremo di nuovo ammirare ben tre ottomila (Dhaulagiri, Manaslu e Annapurna), prima di raggiungere Ghandruk (2.500 m.), bellissimo villaggio di etnia Gurung, situato sotto l'Annapurna Sud. Il villaggio mantiene una forte tradizione di questa etnia e sarà possibile visitare il monastero ed alcune case tipiche. Pernottamento in lodge.

### **29 aprile lunedì: GANDRUK – JEENO DANDA**

Pensione completa. Dopo la colazione, camminata di circa 4 ore in discesa verso le terme di Jeeno Danda (1.700 m.), dove potremo rilassarci nelle sue acque calde. Pernottamento in lodge.

### **30 aprile martedì: JEENO DANDA – POKHARA**

Dopo la prima colazione, camminata di circa 6 ore fino a Nayapul da dove rientreremo a Pokhara con un minibus privato. Sistemazione in hotel, cena libera e pernottamento.

### **1 maggio mercoledì: POKHARA - KATHMANDU**

Dopo la prima colazione, partenza in aereo per Kathmandu e visita di Patan, conosciuta anche come Lalitpur, una delle maggiori città del Nepal e la più antica tra le città reali nella valle di Kathmandu, fondata probabilmente nel III secolo a.C. Nella Durbar Square potremo ammirare l'area monumentale della città, inserita dall'UNESCO tra i beni patrimonio dell'umanità.

Qui si trovano alcuni spettacolari templi, risalenti all'epoca delle antiche città imperiali, tra cui il palazzo del re ed il tempio dedicato al dio hindu Krishna Mandir, costruito interamente in pietra con al suo interno rare sculture.

Rientro a Kathmandu, sistemazione in hotel, cena libera e pernottamento.

### **2 maggio giovedì: VISITA DI BHAKTAPUR**

Prima colazione. Giornata dedicata alla visita della Durbar Square di Bhaktapur, la terza città della valle di Kathmandu e così vicina alla capitale da essere considerata parte integrante della stessa.

Le meraviglie architettoniche di questo luogo sono oggi segnate dal terribile terremoto che ha colpito questa zona nell'aprile del 2015, ma il fascino della cittadina non è andato distrutto.

Il centro storico si sviluppa intorno alla Durbar Square ed è un sito archeologico a cielo aperto: qui si può ammirare il famoso palazzo con 55 finestre costruito nel 1754, il Sunko Dhola ed incantevoli templi induisti. Rientro a Kathmandu, cena libera e pernottamento.

### **3 maggio venerdì: KATHMANDU – ISTANBUL – MILANO.**

Dopo la prima colazione, trasferimento in aeroporto ed imbarco sul volo di linea Turkish Airlines per Milano via Istanbul.

**QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE: EURO 2.850,00 ( minimo 11 partecipanti)**

**ACCONTO ALL'ATTO DELLA PRENOTAZIONE: EURO 1.000,00**

**SALDO ENTRO IL 18 MARZO 2019**

**La quota comprende:** voli Milano/Kathmandu/Milano con Turkish Airlines – **tasse aeroportuali** – volo Pokhara/Kathmandu – sistemazione in hotel a Kathmandu e Pokhara con prima colazione ed in lodge semplici durante il trekking con trattamento di pensione completa – trasferimenti da e per l'aeroporto di Kathmandu – visite culturali come da programma con minibus privato e guida locale parlante italiano – ingressi come da programma – guida NMA parlante inglese durante il trekking – portatori (1 ogni 2 persone) – tutti i permessi di trekking – kit sanitario – nostro accompagnatore d'agenzia – insegnante di yoga al seguito per tutta la durata del viaggio con possibilità di partecipare alle sedute – **assicurazione annullamento** – **assicurazione sanitaria**.

**La quota non comprende:** visto d'ingresso in Nepal (ottenibile all'arrivo in aeroporto) – bevande – tutto quanto non riportato nella voce "la quota comprende".