

Il **periodo migliore per visitare il Nepal** è tra **Ottobre e Novembre**, al termine della stagione delle piogge, i cieli sono tersi e le montagne visibili anche a bassa quota. **Kathmandu e la valle dei templi**, valgono di per sé il viaggio. In molti scelgono Tamei, o altre zone centrali, ma se cercate un posto tranquillo dove riposare dopo estenuanti giornate, **Bhaktapur** è la scelta migliore. Uno dei siti meglio conservati, in Durban e Taumadhi Square, Pottery e Dattatraya Square e in tutta la città vecchia sarete catapultati in un mondo mistico e antico.

Non a caso il film **“Il piccolo Buddha”** è stato girato qui. A Bhaktapur, se non parlate inglese, contattate **Naresh del Planet Nepal Hotel & Restaurant**. Medico e guida, potrà organizzare per voi degli itinerari su misura anche in lingua italiana. Al Planet Nepal si è accolti in una seconda grande famiglia, con un ottimo rapporto qualità prezzo, alti standard di pulizia e cibo ottimo. Per visitare tutti i luoghi di maggior interesse sono necessari dai 10 ai 15 giorni. Templi antichi, monasteri, stupa, non sorprende che l'intera area sia patrimonio Unesco. Unica nota negativa, l'inquinamento che avvolge la città, il traffico intenso e rumoroso.

## **Breve itinerario in Nepal**

Per chi avesse poco tempo questo è un itinerario breve.

**1 giorno:** Kathmandu, centro storico e visita alla kumari. Con un breve documentario la BBC ha ben raccontato la storia di queste bambine, molto toccante anche per i risvolti tragici dopo essere state Kumari. E' una tradizione Newari molto sentita e per questo da rispettare.

**2 giorno:** Valle di Shanku, Vajra Jogini, Gokarna Mahadev, Bodnath e Kopan Monastery

**3 giorno:** Monastero di Namu Buddha, Balthali, Panauti (Mini trekking)

**4 giorno:** Dakshinkali, Pharping, Dollu, Patan

**5 giorno:** Kirtipur, Chobar, Bungamati, Kokhna, Pashupatinath dove si svolgono le cremazioni induiste, fino alla cerimonia hindu dell'Aarti.

**6 giorno:** Changu Narayan, Nagarkot (Mini trekking) Potete anche dormire una o più notti in un monastero buddista e condividere quotidianità e pasti con i monaci.



***Bhaktapur***

## **Tra le montagne del Nepal da non perdere “La “Festa delle luci”**

Tra Ottobre e Novembre in tutto il Paese si celebra il **Tihar**, festa delle luci, che rende la città ancora più suggestiva. Se siete interessati a queste usanze locali, chiedete a Naresh, avrete la possibilità di viverle con i nepalesi che vi apriranno le loro case con gioia. Lasciata Kathmandu e la Valle dei templi, fate una breve tappa a **Bandipur**, incantevole paesino che girerete in una giornata per poi riprendere verso

**Pokhara.** Da qui partono i trekking sull'Himalaya. A Pokhara prendetevi un giorno per godervi il lago, i templi circostanti e prepararvi al trekking. Potete scegliere tra una vastissima scelta di percorsi, dai tre ai dieci giorni, superando anche i 5000 metri.

Il classico itinerario ad anello Ulleri, Poon Hill, Ghorepani è impegnativo ma fattibile anche da chi non ha una preparazione specifica. Aspettatevi sveglie all'alba per ammirare le cime, trekking intensi tra meravigliosi boschi di Rhododendrum Arboreum e viste spettacolari che ripagheranno la vostra fatica. Si dorme nelle Tea House e sarà cura della vostra guida rendere l'esperienza unica. Armatevi di spirito di adattamento e portate con voi sacco a pelo caldi. Potete anche affittare ciò che vi serve a Kathmandu o Pokhara, prima della partenza. Raramente i turisti mangiano con i nepalesi o spendono con loro il tempo libero. Insistete per condividere tutto e l'esperienza ne beneficerà parecchio. La condivisione e le risate alleggeriranno la fatica di salire in quota.



***Bandipur***

## **I trekking tra le montagne del Nepal**

I trekking per l'**Annapurna Base Camp**, e la conquista delle cime, da fare solo se ben preparati ed equipaggiati. Quale che sia la vostra meta assicuratevi che guida e portatori ricevano i giusti compensi e che questi ultimi non carichino pesi eccessivi. Lasciare una mancia in egual misura a guida e portatore, calcolata sui giorni trascorsi insieme, è buona cosa. Sono spesso sottopagati, nonostante l'indispensabile

lavoro svolto. Le strade in Nepal sono un vero disastro e l'alluvione di inizio ottobre 2024 ha peggiorato la situazione. Per percorrere 100 km ci vogliono minimo 4 o 5 ore. La guida per i nostri standard è spericolata, su strade dissestate o completamente franate e strapiombi importanti.

Evitate di affittare un'auto, affidatevi a un driver professionista per la vostra sicurezza. Dove possibile valutate anche i collegamenti aerei interni. Lumbini, città natale del Buddha, si trova al confine con l'India ed è meta di pellegrinaggio per Buddisti e Induisti. Il complesso di templi con il giardino del Buddha intorno al **Maya Devi Temple** è notevole, ma la città è simile ai sobborghi di Kathmandu, tanto traffico, smog e sporcizia. Ai limiti del praticabile è la strada che da Lumbini porta a Chitwan.



**Chitwan**

## Tour in Nepal nel Parco Nazionale

Incontrerete rinoceronti, elefanti, orsi, cervi, cocodrilli e scimmie. Ottimo anche per gli amanti del bird watching. Potete fare safari a piedi e in jeep. Se avete a cuore il benessere degli animali rifiutate categoricamente il safari a dorso degli elefanti. E' stata recentemente presentata una moratoria perché questa pratica sia abolita, ma l'unico modo per impedire lo sfruttamento di questi magnifici animali è rifiutare quando ve la propongono. Potete invece fare visita al centro per la conservazione degli elefanti dopo aver navigato, sulle tipiche canoe a pelo d'acqua, un fiume zeppo di cocodrilli.

La navigazione avviene la mattina presto, prima che l'acqua si scaldi, senza pericoli. I coccodrilli, animali a sangue freddo, sono ancora storditi e immobili. **Il periodo migliore per i safari è quello della primavera, in Marzo e Aprile**, dove l'avvistamento degli animali è molto più semplice. In primavera però i cieli non sono tersi per i trekking. Va detto, che in questo periodo i **Rhododendrum Arboreum** sono in fiore e in montagna, vi ritroverete a camminare tra una esplosione di colori.



## **Note pratiche:**

Evitate di muovervi in grandi gruppi, ciò rende complicato entrare in stretto contatto con la popolazione locale. Portate numerose foto tessera che serviranno, di volta in volta, per i vari permessi. Scegliete tra una Sim NCELL o Namaste, la seconda è da preferire se il vostro obiettivo sono principalmente i trekking sull'Annapurna. Per soggiornare al Planet Nepal Hotel & Restaurant di Bhaktapur scrivete a

nepalplanet@yahoo.it. Naresh medico e guida: Whatup Number +9779851170947. Se vuoi seguirci nel sud est asiatico, profilo Instagram @maya.zen.nomadicheart



***Khatmandu e la Valle dei Templi***

***Manuela Panzeri***

## **INFORMAZIONI:**

<http://www.viaggigiovani.it>

## **ARTICOLI CORRELATI:**

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/enogastronomia-dintorni/nepal-cosa-vedere-nella-valle-dei-gurung/>

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/viaggio-in-nepal-ai-piedi-himalaya-301/>