

# BHUTAN





## I NOSTRI SERVIZI

In Bhutan gli Hotel sono di **alta qualità** sia nelle principali città, sia nelle zone remote. Durante i trekking la maggior parte delle sistemazioni sono in tenda.

Viaggiaconcarlo organizza gli spostamenti **con mezzi privati (macchine o van) sia da e per l'aeroporto, sia durante i tragitti previsti dall'itinerario.** Saranno a disposizione per tutto l'itinerario **guide locali parlanti inglese o – su richiesta – parlanti italiano.**

# VOLI INTERNAZIONALI

Viaggiaconcarlo è partner ufficiale di Turkish Airlines, e propone **alcuni pacchetti di viaggio con volo internazionale incluso con partenza da Milano Malpensa**. Possiamo comunque garantire bretelle da qualsiasi città italiana con le migliori tariffe del momento.

Per i viaggi senza volo internazionale, Viaggiaconcarlo può comunque **supportare il cliente nella ricerca e nell'acquisto dei biglietti aerei** per la destinazione scelta.

Consigliamo di recarvi all'aeroporto di partenza circa **3 ore prima del volo internazionale**. Una volta arrivati, sarà possibile controllare il banco del check-in sui monitor dell'aeroporto, verificando orario, compagnia aerea e numero del vostro volo. Al banco del check-in vi verrà comunicato il numero del *gate* dal quale imbarcarsi, che comunque apparirà anche sui monitor dell'aeroporto. Si prega di presentarsi al banco del check-in muniti di passaporto: vi verranno consegnate le vostre carte d'imbarco e il vostro bagaglio verrà spedito direttamente alla destinazione finale.

Sui voli internazionali Turkish Airlines il peso del bagaglio **non può superare i 23 kg a passeggero**. Se viaggerete con altra compagnia aerea, vi consigliamo di controllare il peso massimo del bagaglio consentito a passeggero prima di recarvi in aeroporto.

A bordo degli aerei è consentito **un solo bagaglio a mano di massimo 7 kg** e che non superi i 115cm tra base, altezza e profondità.

Gli orari dei voli possono essere soggetti a variazioni, delle quali ovviamente ci premuriamo di informarvi. Non siamo però responsabili in caso di ritardi, overbooking, perdita di coincidenze, scioperi, smarrimento e danneggiamento dei bagagli, cause dovute esclusivamente all'operato di compagnie aeree. Il vostro posto in aereo verrà assegnato al momento dell'emissione della carta d'imbarco: specifiche richieste verranno presentate alle compagnie aeree a cui spetterà però la decisione finale.

# DOCUMENTI DI VIAGGIO

Prima della partenza vi verranno consegnati i **documenti di viaggio**, comprendenti l'elenco degli alberghi con indirizzo e numero di telefono, l'estratto conto, le vostre schede escursionista compilate, numeri di emergenza, orari e date di eventuali voli interni, l'itinerario dettagliato e confermato e altre possibili informazioni che riguardano il viaggio.

Vi preghiamo di **leggere con attenzioni** tutti i documenti che vi verranno consegnati e di mettervi subito in contatto con il Team Viaggiaconcarlo in caso ci fosse qualsiasi errore o dubbio.

E' inoltre **obbligatorio leggere le condizioni generali di contratto** prima della partenza. Ecco il link: [condizioni generali di contratto](#).

# ASSICURAZIONE

Il viaggiatore può decidere di **stipulare l'assicurazione**:

- \* mediante Viaggiaconcarlo (assicurazioni Allianz)
- \* autonomamente con altri mezzi/compagnie assicurative

Date le caratteristiche dei viaggi operati da Viaggiaconcarlo si richiedono assicurazioni che coprano i **recuperi in elicottero in caso di trekking**. Si prega di verificare con attenzione quindi le condizioni delle assicurazioni.

Qualunque sia la modalità con la quale si decida di stipulare la copertura di viaggio, in caso di sinistro Viaggiaconcarlo potrà aiutare il viaggiatore ad aprire la pratica, ma **sarà il viaggiatore stesso responsabile delle comunicazioni con la compagnia assicurativa**.

Come verrà richiesto in seguito, il viaggiatore è **obbligato a comunicare** a Viaggiaconcarlo:

- \*COMPAGNIA ASSICURATIVA
- \*NUMERO DI POLIZZA
- \*NUMERI DI CONTATTO DELLA COMPAGNIA IN CASO DI EMERGENZA

In **casi di eccezionale emergenza** in cui il viaggiatore è in pericolo di vita, Viaggiaconcarlo potrà anticipare (con consenso del viaggiatore, se non possibile di un compagno di viaggio partito con lo stesso dall'Italia, se non possibile di un familiare indicato nei numeri di emergenza) le spese di recupero o mediche, MA l'interessato sarà obbligato a rimborsare l'agenzia entro 2 settimane dal rientro e si prenderà l'intera responsabilità di gestire il rimborso con l'assicurazione. Viaggiaconcarlo si renderà in ogni caso disponibile a fornire tutti i documenti di viaggio utili ai fini del rimborso.

L'assicurazione sanitaria è sempre consigliata. I viaggiatori che decideranno di non stipularla sono consapevoli dei rischi e dei costi in cui potrebbero incorrere.

# INFORMAZIONI PRATICHE

**Capitale:** Thimphu, circa 80.000 abitanti, è la città più popolosa del Bhutan.

**Popolazione:** 742.737 abitanti

**Coordinate:** 27° 27' 57 N, 89° 38' 30 E, Thimphu

**Superficie:** 38.394 Km<sup>2</sup>

**Fuso orario:** +5 h rispetto all'Italia; +4 h quando in Italia è in vigore l'ora legale

**Clima:** In Bhutan il clima è un clima tropicale di alta montagna, con forti differenze a seconda dell'altitudine. E' infatti un clima influenzato dall'altitudine, da subtropicale in pianura e progressivamente più freddo salendo sui pendii dell'Himalaya. Le temperature oscillano in gennaio da un minimo di 6 gradi a un massimo di 17 gradi, e in luglio da un minimo di 13 gradi a una massima di 30 gradi. I mesi estivi, da giugno a settembre, possono essere particolarmente piovosi. E' possibile leggere la situazione dettagliata delle temperature e delle situazioni nelle diverse aree del paese qui: <http://www.climieviaggi.it/Clima/Bhutan>.

**Lingua:** La lingua ufficiale è Dzongkha, che appartiene alla famiglia delle lingue tibetane. Al di fuori della capitale, l'inglese è pressoché sconosciuto.

**Religione:** Circa il 70% della popolazione bhutanesa pratica la dottrina Drukpa della scuola Kagyupa, oppure quella Nyingmapa, entrambe dottrine buddhiste. Il restante 30% pratica l'induismo o altre forme di buddhismo.

**Moneta:** La moneta ufficiale è il Ngultrum (BTN/Nu) (Cambio alla data, €1=0,BTN). A seconda della data della vostra partenza, consigliamo di consultare questo sito web: <https://www.oanda.com/lang/it/currency/convert/> per un'aggiornata conversione della valuta.

**Economia:** Il Bhutan si fonda principalmente sul settore primario: artigianato, agricoltura di sussistenza (riso, mais, frumento, miglio, mele e arance) e sfruttamento di foreste sostengono circa l'80% della popolazione e costituiscono circa il 45% del Prodotto Nazionale Lordo. Il settore industriale è arretrato, mentre le risorse idriche costituiscono una ricchezza che consente al paese di intrattenere rapporti commerciali produttivi con l'India. L'energia idroelettrica, infatti, è la più importante risorsa del paese. Il settore turistico (privatizzato dal 1991) è in crescita anche se la morfologia del territorio non permette la costruzione di efficienti infrastrutture. Questo è il motivo per il quale esiste una regolazione dei numeri di turisti ammessi nel paese. E' solo dal 1974 che il paese si è aperto al turismo, e da sempre l'obiettivo è quello di ridurre l'impatto negativo sull'ambiente e di promuovere un tipo di turismo socialmente e culturalmente accettabile. Solo da pochi anni il Bhutan è uscito dal suo isolamento, aprendosi al commercio estero. Le maggiori esportazioni riguardano energia idroelettrica, prodotti lignei, minerali, prodotti ortofrutticoli e cemento. Il paese importa invece riso, sale, olio, petrolio e kerosene. Lo stato con cui il Bhutan ha rapporti commerciali più fiorenti è l'India.

### PASSAPORTO

E' necessario essere in possesso del passaporto, con **validità residua di almeno sei mesi** al momento dell'ingresso nel paese.

### VISTO DI INGRESSO

E' necessario il visto d'ingresso per entrare nel paese. Il Bhutan, però, non rilascia visti ai viaggiatori indipendenti: l'unico modo per visitare il paese è un viaggio organizzato. Il visto viene rilasciato dietro il versamento di 250 dollari USA al giorno, comprensivo di alloggio, pasti, trasporti interni, guide locali ed eventuali manifestazioni artistiche, culturali e folkloristiche. In bassa stagione (dicembre-febbraio / giugno-agosto) il versamento è ridotto a 200 dollari Usa al giorno. Ai viaggiatori individuali inseriti in gruppi di meno di 3 persone può essere richiesto un deposito maggiore, mentre sono previste agevolazioni per studenti e minori. Viene inoltre richiesto il pagamento di 40 dollari USA per l'emissione del visto d'ingresso da effettuare tramite trasferimento bancario o tramite agenzie di viaggio autorizzate.

**Viaggiaconcarlo si preoccupa di espletare tutte le formalità per l'ottenimento del visto.**

### MANCE E DONAZIONI

In Bhutan è **buona norma lasciare mance di servizio alle guide e agli autisti**, mentre generalmente non ci si aspetta una mancia negli alberghi e nei ristoranti.

La mancia, ovviamente, è a discrezione del viaggiatore, ma possiamo ipotizzare circa 3, 4 euro al giorno per guida e autista. Rispettando la cultura locale, è ben visto dare la mancia al diretto interessato e in forma discreta, per esempio in una busta chiusa. **Nei monasteri e nei conventi potete lasciare una donazione**, così come fanno anche i bhutanesi, per il sostentamento dei monaci e delle strutture.

### ABBIGLIAMENTO

L'abbigliamento dipende dal periodo in cui vi recherete nel paese.

Generalmente consigliamo **indumenti comodi e pratici** e di portare sempre con voi uno (o più) **capi impermeabili**. Considerando i cambi di temperatura e i diversi luoghi che visiterete, è importante prevedere un **abbigliamento a strati**: meglio pensare a più capi da indossare, anche sovrapposti, in modo da adeguare il grado di copertura ai cambiamenti climatici e da proteggersi contro vento e sbalzi di temperatura. Se viaggerete in inverno, sono necessari vestiti adatti a temperature molto rigide per le quote più elevate. In estate, è necessario invece avere anche vestiti leggerissimi soprattutto per le zone a clima più tropicale.

A seconda del viaggio che farete vi potremo consigliare più nello specifico capi di abbigliamento adatti alle vostre esigenze.

Per rispetto alla cultura locale, vi chiediamo **di vestire in modo adeguato**: per le donne con gambe e spalle coperte e per gli uomini con pantaloni lunghi e magliette. Riteniamo questo punto davvero importante perché l'incontro con una popolazione con una cultura diversa dalla nostra avvenga nel massimo rispetto.

### TELEFONO

Prefisso per l'Italia: 0039

Prefisso dall'Italia: 00975

La rete cellulare è funzionante in quasi tutto il paese, se siete abilitati al roaming internazionale. Consigliamo, comunque, di chiamare il proprio operatore prima di partire per conoscere le vostre condizioni di contratto e per sapere se il vostro fornitore ha accordi con la Bhutan Telecom, il gestore nazionale di telefonia. E' possibile comprare una SIM card locale prepagata di uno dei due provider bhutanesi: Tashi Cell e Bhutan Mobile.

Anche Internet è funzionante in Bhutan, anche se non ovunque, specialmente nelle zone più remote. Vi si può accedere da quasi tutti gli alberghi e dagli internet caffè che si trovano nei villaggi, ma le linee possono essere molto lente.

### VOLTAGGIO

Tensione: 220 V

Frequenza: 50 Hz

Note: sono utilizzate le tipologie di prese A, I e G. E' facile riuscire a usare le prese italiane a due spinotti, ma consigliamo sempre di comprare un buon adattatore dotato, se possibile, di protezione contro gli sbalzi di tensione e di convertitore di voltaggio.

### CIBO

La cucina bhutanesa si basa soprattutto su carne (pollame), riso, verdure, formaggi, orzo e grano. E' una cucina salutare e ricca. I piatti principali sono l'Ema Datse (a base di peperoncini verdi molto piccanti, in una salsa di formaggio) e il Phak Sha Laphu (maiale stufato con rafano); da bere il Suja (tè tibetano con burro e sale), la birra locale Chang, l'Arro (liquore distillato dal riso). Come gesto di saluto e usata come digestivo, è tipico il Doma, una noce di betel da masticare.

Molto diffusi sono anche i piatti tibetani. I ristoranti servono il cibo tipico locale, spesso adattato al gusto occidentale (con una riduzione delle spezie normalmente usate).

# MALATTIE E VACCINAZIONI

**Strutture sanitarie:** Il livello qualitativo delle strutture sanitarie in Bhutan è buono.

**Avvertenze:** Si consiglia di stipulare, prima di intraprendere il viaggio, un'assicurazione sanitaria che preveda, oltre alla copertura delle spese mediche, anche l'eventuale rimpatrio aereo sanitario o il trasferimento in altro Paese. Prima del viaggio è opportuno consultare la competente ASL sulla necessità di effettuare vaccinazioni o profilassi del caso.

Si consiglia di effettuare, previo parere medico, le vaccinazioni contro la meningite, rabbia, tbc, colera, tifo, epatite A; di bere acqua sempre bollita o purificata o bere acqua e bevande in bottiglia aperte in presenza del consumatore, senza aggiunta di ghiaccio; di evitare di consumare cibi crudi.

Per i rimpatri sanitari di emergenza, ci si può rivolgere a:

- Jigmi Dorji Wangchuck National Referral Hospital - Thimphu

tel. 00975-2-325245 325244 321811, fax 00975 -2-325384 [www.jdwnrh.gov.bt](http://www.jdwnrh.gov.bt)

(dispone di un servizio ambulanza che risponde al numero 112)

**Vaccinazioni obbligatorie:** nessuna vaccinazione è obbligatoria. Il vaccino contro la febbre gialla è obbligatorio per tutti i viaggiatori di età superiore ad 1 anno provenienti da Paesi a rischio di trasmissione della malattia, nonché per i viaggiatori che abbiano anche solo transitato per più di 12 ore nell' aeroporto di un Paese a rischio di trasmissione della malattia.

**Consigliamo comunque sempre di parlare con il proprio medico o con il Centro di Medicina di Viaggi dell'ASL di appartenenza.**



# MAL DI MONTAGNA

**La sindrome di alta montagna (AMS)** è causata dalla difficoltà del nostro fisico a reagire rapidamente alla ridotta disponibilità di ossigeno quando l'escursionista raggiunge quote più elevate. In realtà la percentuale di ossigeno rimane la stessa dal livello del mare fino alla cima dell'Everest, ma la diminuzione della pressione riduce la quantità di ossigeno nei nostri polmoni. In alcuni casi, molto rari, la pressione più bassa ad altitudini elevate può causare la fuoriuscita di liquido dai capillari dei polmoni e del cervello. Questo può causare condizioni di pericolo di vita che si manifestano sotto forma di edema polmonare (HAPE) e edema cerebrale (HACE). Se eventuali sintomi di HAPE o HACE si manifestano già in forma lieve, l'escursionista va fatto scendere di quota immediatamente.

Gli scienziati hanno trovato una scarsa correlazione tra malattia di altezza e avanzamento dell'età, sesso o livello di forma fisica.

I fattori primari che sono stati connessi all'AMS sono:

- **un rapido tasso di ascesa**
- **sovraffaticamento del corpo**
- **Disidratazione**

Il vostro corpo ha la capacità di adattarsi alla ridotta disponibilità di ossigeno, ma bisogna dare una giusta quantità di tempo durante la salita. Più del 75 % di alpinisti di grande esperienza, durante una salita in quota, può soffrire di lievi sintomi associati all'AMS.

**Le nostre guide sono preparate per monitorare la vostra condizione e modificare la velocità di ascesa** per ridurre i rischi connessi con l'AMS.

L'acclimatazione, e le varie tecniche da noi adoperate per affrontarlo, sono importantissime.

E' importante, anche quando sembrano noiose, ascoltare le nostre guide. Vi ripeteranno continuamente di andare tranquilli, bere tanta acqua, mangiare bene... Ma credeteci, lo fanno per il vostro bene!

Ci sono medicinali per la prevenzione e la cura urgente dell' AMS. Le nostre guide vi spiegheranno bene tutto questo durante il trekking o la spedizione.

# QUANDO ANDARE IN BHUTAN

Generalmente i periodi migliori per recarsi in Bhutan sono **ottobre e novembre e marzo e aprile**. Nel periodo estivo le piogge possono rendere alcune strade impraticabili e le nubi possono impedire di vedere le montagne. In inverno il tempo è buono ma il clima molto rigido, e alcuni passi possono essere bloccati dalle nevicate.

# RETE STRADALE E TRASPORTI

I collegamenti interni sono difficili a causa dello stato delle strade e dei percorsi in alta montagna. Gli spostamenti si effettuano esclusivamente con il taxi o con auto a noleggio. Esiste un solo aeroporto internazionale a Paro, con voli diretti verso alcune città dell'Asia (Calcutta, New Delhi, Bangkok, Kathmandu, etc.).

# SICUREZZA

Il Bhutan è **un paese assolutamente sicuro**. La popolazione è aperta e cortese, e molto tradizionalista. A tale riguardo, come già detto nella sezione "abbigliamento", si fa presente che sempre, ma soprattutto per le visite a templi e in occasione di festività locali, è richiesto un abbigliamento adeguato.

## **Avvertenze**

Si consiglia ai connazionali di registrare i dati relativi al viaggio sul sito

<https://www.dovesiamonelmondo.it/?1>

Per coloro che intendano visitare il Paese si consiglia di consultare l'Ente locale "Tourism Council of Bhutan" il quale, su indicazione del Ministero dell'Interno (Ministry of Home Affairs), individua periodicamente le aree del Bhutan vietate al turismo. In genere si tratta di alcuni monasteri buddhisti situati a nord di Thimphu e di alcune aree di trekking, a nord verso la Cina, per visitare i quali occorre munirsi di permessi speciali rilasciati dal predetto Ministry of Home Affairs.

**Normativa prevista per uso e/o spaccio di droghe (leggere o pesanti):** il consumo ed il traffico di sostanze stupefacenti è perseguito con particolare severità dalle Autorità locali.

**Normativa locale prevista per abusi sessuali o violenze contro i 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.

## QUANDO SEI IN BHUTAN

Come sempre quando si viaggia, **il rispetto per gli usi e le tradizioni locali è una prerogativa indiscutibile**. Il Bhutan è un paese che ha molto a cuore le proprie tradizioni e ha una particolare **attenzione alla natura**. Come visitatori, è giusto che anche noi proviamo a ridurre il nostro impatto ecologico con piccoli accorgimenti – importanti in qualunque parte del mondo – come per esempio non gettare nulla per terra, portando magari con sé un sacchetto dove gettare spazzatura o bottigliette d’acqua; usate meno possibile sacchetti di plastica, prediligendo invece quelli di stoffa; usate prodotti biodegradabili quando possibile.

Come in moltissimi paesi dell’Asia, è consigliato non manifestare troppo apertamente i propri sentimenti (come ira, o anche scambio di effusioni in pubblico), e assolutamente **sconsigliato urlare contro qualcuno**. Se ricordate, evitate di allungare le gambe (le gambe sono considerare impure) e non toccate la testa delle persone, considerata sacra. Nei templi rispettate il luogo e la gente che prega, senza disturbare i fedeli.

Attorno agli stupa buddhisti si gira in senso orario, così come la direzione nella quale girare le ruote di preghiera. Non è bene indicare con la punta del dito o puntare la pianta dei piedi verso il Buddha.

Come sempre in viaggio, **evitate di fare foto o video senza chiedere il permesso** alle persone: sia perché è buona educazione, sia perché è credenza che la fotografia porti via parte dell’anima. Se avete dubbi, chiedete sempre alla vostra guida prima di intraprendere qualunque azione.

La politica è sempre un argomento delicato, e prima di parlare informatevi adeguatamente e valutate bene la persona che vi trovate davanti. Soprattutto la questione dei Lotshampa (bhutanesi di discendenza nepalese) e quella dei gruppi anti indiani dell’Assam, sono tematiche da evitare, purtroppo.

## QUANDO LASCI IL BHUTAN

Si consiglia di contattare le Autorità locali qualora si intenda esportare dal Paese oggetti usati e di farsi rilasciare un certificato che ne attesti l’origine. L’ordinamento bhutanesi è, infatti, particolarmente severo sull’esportazione di oggetti considerati di antiquariato.

# AMBASCIATA E CONSOLATI

L'Italia non intrattiene rapporti diplomatici con il Regno del Bhutan, pertanto non vi sono Rappresentanze diplomatico-consolari italiane accreditate nel Paese. Per eventuali emergenze rivolgersi alle nostre Rappresentanze in India:

## **Ambasciata d'Italia a New Delhi:**

50-E Chandra Gupta Marg

New Delhi Chanakyapuri

New Delhi 110021

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

Cellulare per emergenze attivo fuori orari di ufficio : 00919810158737

e-mail [ambasciata.newdelhi@esteri.it](mailto:ambasciata.newdelhi@esteri.it)

sito web: [www.ambnewdelhi.esteri.it](http://www.ambnewdelhi.esteri.it)

## **Consolato Generale d'Italia a Calcutta:**

5G Rev. Lalbehari Shah Sarani

(Formerly New Road)

Alipore

Kolkata 700027

Tel. 0091-33-24792414/26. - Fax 0091-33-24793892

Cellulare per emergenze attivo fuori orari di ufficio : 00919831212216

e-mail: [consolatogenerale.calcutta@esteri.it](mailto:consolatogenerale.calcutta@esteri.it)

## **Reale Ambasciata del Bhutan presso il Governo dell'India (a New Delhi)**

Chandra Gupta Marg

Chanakyapuri

New Delhi 110021

Tel 0091-11-26889807, 26889809, 26889230; fax 0091-11-26876710

e-mail: [bhutanembassy\\_delhi@yahoo.com](mailto:bhutanembassy_delhi@yahoo.com)

# ARRIVO E NUMERI UTILI

Prima di arrivare in Bhutan farete uno stop a Kathmandu, da dove poi vi imbarcherete per Paro. Al vostro arrivo a Kathmandu, un membro del nostro staff vi attenderà all'uscita principale dell'aeroporto, con un cartello che riporta il vostro nome e il logo della nostra compagnia. Per qualsiasi urgenza potete contattare il nostro team locale ai seguenti numeri.

CLAUDIA +9779849467469

ARUN +9779851120604

UFFICIO +977 14700760

# TURISMO RESPONSABILE

Viaggiaconcarlo By HTF è un tour operator mirato a un **turismo sostenibile e responsabile**.

L'obiettivo è quello di aiutare l'economia locale attraverso il turismo, inserendo nei programmi strutture familiari e coinvolgendo più persone locali nell'organizzazione di ogni viaggio.

Crediamo in un turismo autentico, inteso non come una vacanza, ma come una vera esperienza di vita e un arricchimento dei propri valori morali e culturali.