



# LANGTANG E TAMANG HERITAGE TREK

# Caratteristiche del viaggio

Di seguito le caratteristiche di questo tour per permettere al viaggiatore di auto selezionarsi, scegliendo l'itinerario che più gli si addice, ma anche per avere info essenziali prima della partenza.

L'itinerario è una linea guida, ben calibrato e frutto di esperienze precedenti. Talvolta, le circostanze possono cambiare, come le condizioni meteorologiche, pertanto le tappe possono essere riequilibrate.

## QUALI SONO I REQUISITI PER QUESTO VIAGGIO?

**Spirito d'adattamento** e **buona condizione fisica** sono due prerogative di ogni esplorazione targata Viaggia con Carlo. Nello specifico questo viaggio è un'**esperienza adatta ad escursionisti (E) con buon allenamento fisico**, perché se pur non presentando particolari difficoltà tecniche, si tratta di un trekking medio con alcune giornate più faticose.

Il **Langtang Trek** è un trekking esclusivo lungo l'incontaminata regione del Langtang. Si tratta di un trekking relativamente facile, adatto anche a chi è alle prime armi: per esplorare il Tamang Heritage non è necessario avere esperienze precedenti. Tuttavia, sebbene si tratti di un'escursione facile in termini di altitudine, ci sono molte salite e discese che potrebbero mettere in difficoltà gli escursionisti, senza dimenticare le 6/8 ore di cammino al giorno!

## DOVE DORMIREMO?

Durante questo viaggio dormiremo in **hotel standard** in camera doppia/twin nelle città e in **tea house di montagna** durante il trekking, strutture semplici ed essenziali, alcune più spartane delle altre. Inutile dire che ci troviamo in Nepal, dove lo standard è inferiore rispetto a quello a cui siamo abituati: pazienza e adattamento fanno parte del bagaglio!

## COME CI SPOSTEREMO?

Durante questo tour ci sposteremo con **pulmini privati**. Tuttavia, le nostre gambe saranno il mezzo di trasporto principale!

## QUANTI E QUALI PASTI SONO INCLUSI?

Durante il viaggio **tutte le colazioni sono incluse** nelle città, così **come tutti i pasti sono inclusi durante il trekking**. Per le giornate nelle città, invece, i partecipanti provvederanno individualmente al pagamento dei pranzi e delle cene. Le bevande sono da considerarsi sempre escluse.

## È PREVISTA UNA GUIDA E/O ASSISTENZA LOCALE?

Per questo viaggio avremo a disposizione **delle guide locali in lingua inglese** oltre ai **portatori locali in lingua inglese**. Per le visite culturali a Kathmandu è prevista una **guida parlante italiano**.

## QUALI SONO LE TEMPERATURE E COME DOVREMO VESTIRCI?

Durante i mesi invernali, la valle del Langtang risplende di una candida bellezza. La neve ricopre l'intera regione e le montagne si stagliano nel cielo azzurro e limpido. Il clima durante l'inverno, da dicembre a febbraio, è **decisamente freddo**. La temperatura diurna oscilla tra i **6°C** e i **9°C** e di notte scende anche **sotto gli 0°C** con episodi di nevicate e venti impetuosi.

La **primavera** e l'**autunno**, invece, sono i **periodi migliori** per un trekking in Nepal e il trekking nella valle del Langtang non è da meno. Inoltre, la primavera è segnata dalla spettacolare fioritura dei rododendri lungo i sentieri, che arricchisce l'esperienza complessiva. La temperatura diurna è discreta, va dai **10°C** ai **20°C**, ma di notte fa ancora freddo, dai **5°C** ai **-5°C**.

Consigliamo di **vestirsi stratificati** (abbigliamento a cipolla) in modo da possedere capi sia per temperature calde, che per ambienti più freddi. È importante portare con sé uno scarponcino alto e robusto per affrontare il trekking in serenità.

## COSA PORTARE

Consigliamo di cercare di portare l'indispensabile in modo da non avere un bagaglio che pesi eccessivamente perché renderebbe scomodi i continui spostamenti. Per questo tour sono ideali indumenti leggeri, pratici e comodi. Come sempre sconsigliamo le valigie rigide. Di seguito i consigli di Viaggia con Carlo.

## DOCUMENTI DI VIAGGIO

- ☐ Passaporto e precompilazione visto online
- ☐ Assicurazione di Viaggio con contatto telefonico 24h e numero polizza
- ☐ Biglietti aerei elettronici (e-ticket)
- ☐ Fotocopia dei documenti importanti, da tenere separati (raccomandiamo di tenerne una copia a casa)
- ☐ Numeri di emergenza

## FACCENDE MONETARIE

- ☐ Contanti: € da cambiare in loco
- ☐ Carta di credito/Bancomat

## SALUTE PERSONALE

- ☐ Kit primo soccorso (disinfettanti, cerotti, garza, ovatta, termometro)
- ☐ Medicinali personali
- ☐ Occhiali / Lenti a contatto e liquido per lenti
- ☐ Occhiali da sole
- ☐ Burro cacao e crema solare 30+
- ☐ Biorepellente per insetti

- ☐ Antispastico
- ☐ Antidiarroici e digestivo
- ☐ Fermenti lattici, vitamine, sali minerali, magnesio e potassio
- ☐ Antidolorifico/Antinfiammatorio
- ☐ Aspirina/Tachipirina
- ☐ Antibiotico ad ampio spettro
- ☐ Prodotti toilette (tra cui salviette organiche, carta igienica, borotalco)
- ☐ Cerotti per vesciche (Compeed)
- ☐ Crema/pomata per traumi
- ☐ Creme per muscolatura (pre/post attività)
- ☐ Barrette energetiche (acquistabili anche in loco)

## ACCESSORI

- ☐ Cuffie/Auricolari
- ☐ Libri/E-reader
- ☐ Batterie e memory card
- ☐ Video/fotocamera con custodia
- ☐ Powerbank (da mettere nel bagaglio a mano)
- ☐ Zainetto comodo per le escursioni diurne (25/30 lt)
- ☐ Sacca impermeabile copri zaino
- ☐ Borraccia/Thermos (due da almeno 1 lt)
- ☐ Sacca idrica/Camel bag (da almeno 2 lt)
- ☐ Bastoncini da trekking (noleggiabili anche in loco)
- ☐ Torcia o frontalino (con batterie di riserva)
- ☐ Sacchetti/buste in nylon



- ☐ Asciugamano o accappatoio in microfibra
- ☐ Mollettine e spago rigido (per appendere biancheria)
- ☐ Lacci da scarpe (di ricambio)
- ☐ Cuscinetto gonfiabile
- ☐ Sacco a pelo (temperatura comfort -10°C) – su richiesta viene fornito gratuitamente in loco
- ☐ Tappi per orecchie

## ABBIGLIAMENTO

- ☐ Cappellino da sole e berretto invernale
- ☐ Buff/Scaldacollo
- ☐ Guanti tecnici o moffole d'alta quota
- ☐ Guantini leggeri
- ☐ Poncho
- ☐ Guscio antivento e impermeabile
- ☐ Giacca imbottita d'alta montagna
- ☐ Piumino compatto
- ☐ Pile o maglia pesante/leggera
- ☐ Maglia fleece manica lunga
- ☐ Magliette termiche
- ☐ T-Shirts sintetiche e in cotone
- ☐ Pantaloncini
- ☐ Pantaloni trek leggeri e pesanti (adatti a camminare)

- ☐ Copri pantaloni impermeabili
- ☐ Biancheria intima termica (consigliata in lana)
- ☐ Costume da bagno
- ☐ Calzettoni trekking/calze
- ☐ Ghettoni
- ☐ Scarponi da trekking semi rigidi
- ☐ Sandali/Ciabatte

## Ulteriori specifiche

Per le giornate di trekking vi verrà consegnato in loco **un borsone a testa/per coppia** (dipenderà dalla disponibilità, e vi sarà comunicato sul posto) che verrà trasportato dai **portatori**. Questo borsone andrà riempito con lo stretto necessario per il trekking, considerate un **peso massimo di 10 kg a partecipante**. Nel caso di borsone condiviso, vi suggeriamo di portare delle sacche personali per organizzare i vostri effetti in modo ordinato e facilmente accessibile. In alternativa, potrete inserire il vostro zaino o borsone personale all'interno del borsone fornito.

Per tutto il trekking consigliamo inoltre di avere uno **zainetto giornaliero** per gli spostamenti da un campo all'altro che deve contenere lo stretto necessario: acqua, cibo, snack, vestiti caldi e materiale fotografico. Uno zaino con capienza **25/30 lt** è sufficiente.

*Manca qualcosa nel tuo zaino? Rivolgiti ai nostri partner di fiducia!*



# Penali di annullamento

Al Turista che receda dal contratto per casi diversi da quelli previsti dall' art. 7 delle condizioni generali, saranno addebitate le seguenti penali (calcolate sull'importo totale del pacchetto prenotato):

- ✓ **fino a 30 giorni** prima della partenza: **25% del costo** del viaggio
- ✓ **da 29 a 21 giorni** prima della partenza: **50% del costo** del viaggio
- ✓ **da 20 a 14 giorni** prima della partenza: **75% del costo** del viaggio
- ✓ **da 13 a 5 giorni** prima della partenza: **90% del costo** del viaggio
- ✓ **oltre tale termine: 100% del costo** del viaggio

Si precisa che:

- ✓ se l'assicurazione "All Inclusive" è compresa nella quota di partecipazione, questa non è rimborsabile;
- ✓ nessun rimborso sarà accordato a chi non si presenterà alla partenza o rinuncerà durante lo svolgimento del viaggio;
- ✓ nessun rimborso spetterà a chi non potesse effettuare il viaggio per mancanza o invalidità o insufficienza dei previsti documenti personali di identità e espatrio.

L'Organizzatore si riserva, senza impegno né responsabilità di:

- ✓ rimborsare eventuali somme recuperate relative a servizi non usufruiti a seguito di rinunce;
- ✓ rimborsare eventuali somme recuperate relative a servizi non usufruiti in corso di viaggio o per diverse prestazioni ottenute, sempre che il Turista fornisca documentazione scritta.

# VIAGGIA CON CARLO

Carlo: +39 349 2970535

Info line: +39 0461 1923457

Website: [www.viaggiaconcarlo.com](http://www.viaggiaconcarlo.com)

Email: [info@viaggiaconcarlo.com](mailto:info@viaggiaconcarlo.com)

Organizzazione Tecnica

**VIAGGIGIOVANI.IT**

Via Milano 17, 38122, Trento (TN)

P. IVA 02092650221

*#viaggiaconcarlo*

*#nomadimoderni*

