

NEPAL, LIMI VALLEY E KAILASH KORA



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. Questo viaggio è pensato per viaggiatori esperti e ben preparati, sia fisicamente che mentalmente. Il tour nella remota Limi Valley e la successiva Kailash Kora rappresentano una delle esperienze più intense e impegnative dell'intero Himalaya, sia per le altitudini raggiunte che per le condizioni ambientali e logistiche.

Si tratta di un **viaggio di alta quota e lunga durata**, che richiede ottimo allenamento, resistenza e spirito di adattamento. Si attraversano **passi di montagna che superano i 4.900-5.600 metri**, con pernottamenti continuativi sopra i 4.000 metri e tappe giornaliere di 6-8 ore di cammino. Le altitudini elevate espongono il corpo al rischio di mal di montagna (AMS), e per questo il programma è studiato con tappe di acclimatamento, ma resta fondamentale che ogni partecipante sia consapevole delle difficoltà fisiche e fisiologiche del percorso. **L'esperienza è totalmente remota**: durante il trekking in Nepal si dorme in tenda con equipaggio e cucina da campo, mentre in Tibet l'alloggio è in guesthouse spartane, con **servizi di base** in comune. Non esistono comfort moderni, e **le condizioni sono estremamente essenziali**.

Gli spostamenti via terra, soprattutto tra Tibet e Nepal, possono essere **lungi e faticosi**: il percorso si svolge in gran parte su strade sterrate e d'alta quota, soggette a frane, piogge o chiusure improvvise, e i tempi di percorrenza sono puramente indicativi. Chi affronta questo viaggio deve essere pronto a giornate lunghe, sbalzi di temperatura, vento, polvere e possibili imprevisti legati all'altitudine o alle condizioni meteo. Ma la ricompensa è straordinaria: paesaggi incontaminati, monasteri tibetani, incontri autentici con popolazioni isolate e la possibilità di compiere la Kora del Monte Kailash, uno dei pellegrinaggi più sacri dell'Asia, in un contesto di rara potenza spirituale e naturale.

DOVE DORMIREMO?

Durante questo viaggio dormiremo in **hotel standard** nelle varie città, e in **Guest House** durante il trekking del Kailash Kora, strutture semplici ed essenziali, alcune più spartane delle altre. Le notti durante il trekking nella Limi Valley, invece, le passeremo in **tende mobili**, dotati di tutta l'attrezzatura, senza servizi.

COME CI SPOSTEREMO?

Durante questo tour ci sposteremo con **pulmini privati** e due **voli interni** per raggiungere la Limi Valley. Tuttavia, durante il trekking, le nostre gambe saranno il mezzo di trasporto principale!

QUANTI E QUALI PASTI SONO INCLUSI?

A parte le giornate del trekking nella Limi Valley, dove sono inclusi tutti i pasti, sono da considerarsi **esclusi tutti i pasti, ad eccezione delle colazioni**. Nelle guest house in Tibet vendono pranzi e cene molto basici ed economici. Non sono previste casse comuni, quindi ciascuno si occuperà autonomamente del pagamento dei pasti non inclusi.

È PREVISTA UNA GUIDA E/O ASSISTENZA LOCALE?

Avremo a disposizione **guide locali in lingua inglese** per tutta la durata del viaggio che ci mostreranno le peculiarità di questi percorsi affascinante.

QUALI SONO LE TEMPERATURE E COME DOVREMO VESTIRCI?

Il viaggio si svolge ad agosto, nel **pieno della stagione monsonica in Nepal** e del periodo estivo in Tibet. Questo comporta condizioni climatiche molto variabili, con giornate calde e soleggiate alternate a piogge improvvise e cielo coperto, soprattutto durante la parte nepalese del trekking. Nella Limi Valley, le temperature diurne variano in genere tra i **10°C e i 20°C**, ma possono scendere rapidamente con la pioggia o il vento. Durante la notte, a quote intorno ai 4.000 metri, **le temperature possono avvicinarsi allo zero**, e nei campi più alti, come al Nyalu La (4.950 m), possono scendere fino a -5°C.

In Tibet, durante il Kailash Kora, **il clima è più secco**, ma altrettanto impegnativo: di giorno si cammina con temperature intorno ai **10°C-15°C**, mentre di notte, nei pernottamenti a oltre 4.800 metri, **si può scendere**

facilmente sotto lo zero, con vento freddo e possibile neve leggera sui passi. Chi affronta questo viaggio deve essere pronto al freddo, alla fatica e all'imprevedibilità del tempo, ma sarà ripagato da un'esperienza umana e paesaggistica tra le più straordinarie di tutto l'Himalaya.

Consigliamo, quindi, 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
- ☐ Antidiarroeici 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

Email: info@viaggiaconcarlo.com

Organizzazione Tecnica

VIAGGIGIOVANI.IT

Via Milano 17, 38122, Trento (TN)

P. IVA 02092650221

#viaggiaconcarlo

#nomadimoderni

