



# TOUR NEPAL

APRILE 2016

**Partenza: 6 aprile 2016 > Durata viaggio: 15 giorni**

5 giorni di bici, 5 giorni di trekking, 2 rafting, alla scoperta del paese in tutti i modi!

Arrivati a Kathmandu, raggiungeremo Jomson con un volo, ai piedi della catena dell'Annapurna, dove inizierà il nostro viaggio.

Ci attenderanno 5 giorni di mountain bike in un contesto unico, e dopo un trekking di 5 giorni arriveremo ai piedi del monte Machapuchhre. A Damauli proseguiremo il nostro tour all'insegna dell'avventura indossando i salvagenti per un fantastico rafting di 2 giorni sul fiume Madi Nadi.

Arriveremo alle porte del Chitwan Park, dove resteremo 2 giorni per la sua visita e attività varie del parco quali camminate nei sentieri della giungla, discesa in canoe tradizionali sui corsi d'acqua, piccoli trekking. Coccodrilli, cervi, rinoceronti e tigri saranno la nostra caccia fotografica. Per finire torneremo a Kathmandu per la visita della capitale.

**Iantra Srl** <

Piazza Donatori di Sangue, 5  
37124 Verona  
Tel. 045 8303306 • info@iantra.it

## > Programma

### 1° GIORNO

#### Italia – Kathmandu – Bhaktapur

Partenza dall'Italia e arrivo a Kathmandu: la capitale del Nepal è la più grande città del Paese, si trova nell'omonima valle del Nepal centrale. Il centro storico è stato inserito dall'UNESCO nella lista dei Patrimoni dell'umanità.

Trasferimento a Bhaktapur (luogo dei fedeli). La cittadina è circondata dalle montagne e ci permette di godere di una magnifica veduta dell'Himalaya. Proseguiremo il nostro percorso in bicicletta fino al tempio Changu Narayan costruito nel 464 d.c. considerato il più antico tempio del Nepal. Cena e pernottamento.



### 2° GIORNO

#### Bhaktapur – Pokhara

Trasferimento in aereo a Pokhara, affacciata sul bellissimo lago Phewa e considerata capitale del turismo del Nepal. È una meta conosciuta dagli amanti del trekking per le partenze del famoso circuito Annapurna. Cena e pernottamento.

### 3° GIORNO

#### Pokhara – Jomsom – Kagbeni: giornata bici (18 km; 500 m dsl)

Trasferimento in aereo a Jomsom, villaggio situato a 2800 mt. Qui inizierà il nostro viaggio all'insegna dell'avventura. In mountain bike proseguiamo fino al villaggio tibetano di Kagbeni, situato nella valle del fiume Kali Gandaki, uno dei tre fiumi che attraversano l'Himalaya. Kali Gandaki, in passato, è stata una delle tratte più utilizzate dai commercianti per passare dal Tibet all'India. La strada è prevalentemente pianeggiante. Cena e pernottamento.



### 4° GIORNO

#### Kagbeni – Muktinath – Jomsom: giornata bici (25 km; 1000 m dsl)

Ci sposteremo a Muktinath: luogo sacro sia per gli Hindu sia per i Buddhisti, si trova a un'altitudine di 3.710m. Vedremo il tempio sacro di Muktinath all'interno del quale scorrono le acque considerate sacre dove i devoti accorrono per immergersi anche a basse temperature. Ritorno a Jomsom, cena e pernottamento.

### 5° GIORNO

#### Jomsom – Tatopani: giornata bici (50 km; 400 dsl)

Scendiamo verso Tatopani, tratta importante per il commercio tra la Cina e il Tibet e famosa per le sue acque termali. Cena e pernottamento.

### 6° GIORNO

#### Tatopani – Poon Hill: giornata trekking (5-6 ore)

Proseguimento verso Poon Hill (colle Poon) in molti paesi verrebbe considerata montagna con i suoi 3210m, ma qui circondata dall'Himalaya è sicuramente una collina. Poon hill è uno dei più famosi punti di osservazione. Cena e pernottamento.



## 7° GIORNO

### Poon Hill – Machhapuchhre – Ghandruk: giornata trekking (5-6 ore)

Partenza alle 4 del mattino da Poon Hill Tower per una vista mozzafiato dell'alba verso l'Himalaya. Ci sposteremo poi fino alla montagna Machhapuchhre. E' considerata sacra dalla popolazione locale ed è, dunque, vietato scalarla.

Rientro all'hotel per fare colazione per poi proseguire il trekking fino a Ghandruk dove pernosteremo.



## 8° GIORNO

### Ghandruk – Jhinu Danda: giornata trekking (5-6 ore)

Ghandruk è la meta preferita dagli appassionati di trekking in Nepal: è un villaggio situato ad una altitudine di 2012 metri. Ghandruk offre una vista eccellente di Annapurna Sud, Machhapuchhre e Himalchuli. Da qui proseguiremo fino a Jhinu per il pernottamento.

## 9° GIORNO

### Jhinu Danda – Phedi o Nayapul – Pokhara: giornata trekking + bus

La giornata prevede diverse tappe da Jhinu Danda a Phedi o a Nayapul. Trasferimento in bus fino a Pokhara. Cena e pernottamento.



## 10° GIORNO

### Pokhara – Damauli: giornata bici (80km; 1000m dsl)

Arrivo a Damauli, città che sta crescendo molto in fretta e con molto potenziale a diventare una delle città più grandi del paese. È ricca di bellezze naturali e situata tra due grandi fiumi il Madi e il Seti, meta favorita dai turisti per il rafting. Cena e pernottamento.

## 11° GIORNO

### Damauli: giornata rafting (circa 6 ore)

Rafting sul fiume Seti, attraversando paesaggi mozzafiato, circondati da una rigogliosa vegetazione, verdi colline e valli. È un fiume adatto agli appassionati di bird-watching, caratterizzato da piccole e semplici rapide.

Cena e pernottamento in tenda.

## 12° GIORNO

### Chitwan National Park + rafting (3 ore)

Seconda giornata dedicata al rafting. Nel pomeriggio, trasferimento in bus verso Chitwan, situata a sud del Nepal ai confini con l'India, nella pianura del Terai. Cena e pernottamento.

## 13° GIORNO

### Chitwan National Park

Seconda giornata dedicata all'esplorazione del Chitwan National Park, fondato nel 1971 divenne patrimonio dell'umanità nel 1984. Il parco è ricco di flora e fauna, tra cui una delle ultime popolazioni di rinoceronte indiano a corno unico e la tigre del Bengala. Cena e pernottamento.



14° GIORNO

## Kathmandu

Rientro a Kathmandu. Giornata dedicata alla visita del centro storico della città e delle principali attrazioni, quali lo Stupa di Swayambhu-nath, di Bodnath o di Pashupatinath, la Piazza del Palazzo con i suoi templi a pagoda e molti altri. Cena e pernottamento.

15° GIORNO

## Italia

Rientro in Italia.



Iantra Srl <

Piazza Donatori di Sangue, 5  
37124 Verona  
Tel. 045 8303306 • info@iantra.it

## Tariffe

prezzo a persona: a partire da € 2200,00

(minimo 6 persone)

supplemento singola € 50,00

noleggio bici in loco: \$ 120

## La quota include

- biglietto aereo
- transfer
- 13 notti hotel/guesthouse
- due voli interni (Annapurna)
- pensione completa
- trasporto bagaglio
- entrata Parco Nazionale di Annapurna
- tutte le attività a Chitwan National Park
- guide

## La quota non include

bevande; noleggio bici; assicurazione; visto; supplemento singola; entrate musei; tutto ciò non espressamente indicato ne "La quota include".



**Iantra Srl** <

Piazza Donatori di Sangue, 5

37124 Verona

Tel. 045 8303306 • [info@iantra.it](mailto:info@iantra.it)



Iantra, in collaborazione con WWB - Wheels Without Borders, propone in catalogo splendide opportunità di cicloturismo.

## ► Chi è WWB - Wheels Without Borders

Il team di WWB è composto da persone con l'anima per i viaggi, lo sport e la libertà, e si rivolge in ambito internazionale nell'attività di coordinamento viaggi e organizzazione di manifestazioni sportive legate alla pratica della mountain-bike.

L'esperienza maturata nel tempo dai suoi componenti è messa con entusiasmo a favore di tutti coloro che per sfida o per piacere partecipano alle proposte in catalogo, con l'obiettivo di lasciare un segno indelebile nella loro memoria.

WWB è il punto di riferimento per i mountain-bikers, sia di coloro che amano le escursioni in compagnia pedalando lentamente alla scoperta del mondo, sia per lo sportivo agonista alla ricerca di sfide personali.

WWB vi accompagna alla ricerca di nuove sensazioni in luoghi tra i più remoti e suggestivi del pianeta, in territori di rilevante interesse culturale, naturalistico, di storia e tradizioni.

WWB è anche solidarietà attraverso la raccolta di fondi ricavati dai diversi eventi realizzati, destinati a sostegno di progetti specifici individuati dal movimento libero di ciclisti Cycling for World Peace, a noi molto vicino.

Per informazioni:

Iantra: [info@iantra.it](mailto:info@iantra.it) • 045 8303306

WWB: Andrea Zanrossi • 3471046628

**Iantra Srl** ◀

Piazza Donatori di Sangue, 5  
37124 Verona  
Tel. 045 8303306 • [info@iantra.it](mailto:info@iantra.it)