



CRAL GRUPPO UNIPOL A.P.S.

TOUR DEL NEPAL

Tra Cultura e Natura

7 SETTEMBRE 2023 (11 giorni – 10 notti)



Il Nepal è una piccola striscia di terra, schiacciata tra due colossi: India e Cina. È un paese molto povero, ma ricco di storia e di cultura, di miti, di leggende, di tradizioni, con incantevoli templi induisti, affascinanti monasteri buddisti, stupendi scenari montuosi, panorami da togliere il fiato e precipizi che fanno venire i brividi.

Siamo nel paese più panoramico del pianeta, il più vicino al cielo, sul tetto del mondo, dove l'aria è leggera e dove si può vivere l'atmosfera di Kathmandu, città dai mille contrasti, Patan e Bhaktapur con le incredibili costruzioni e templi in legno che le rendono uniche, il parco Chitwan ideale per un safari fotografico a dorso di elefante, le maestose vette himalaiane della catena dell'Annapurna che si stagliano all'orizzonte di Pokhara. Tutto questo fa parte del nostro viaggio in questo incredibile paese.



CRAL GRUPPO UNIPOL A.P.S.

Programma

1° Giorno – Giovedì 07 Settembre 2023 - ROMA / DOHA / KATHMANDU

Partenza per Kathmandu da Fiumicino alle ore 16:35 con voli di linea, Qatar Airways via Doha. Pasti a bordo.

2° Giorno – Venerdì 08 Settembre 2023 - KATHMANDU

Arrivo a Kathmandu alle ore 09:00 e disbrigo delle formalità doganali. Incontro con la guida e trasferimento in albergo. Sistemazione nelle camere riservate.

Mattinata a disposizione. Pranzo in hotel.

Il pomeriggio sarà dedicato alla visita di DURBAR SQUARE (letteralmente Piazza del Palazzo), il cuore di Kathmandu. Dichiarato “patrimonio dell'umanità” dall'Unesco nel 1979, è un complesso di tre piazze sulle quali si affacciano Palazzi e Templi dall'architettura tipicamente nepalese, come Hanuman Dhoka, il palazzo del potere, antica residenza della famiglia reale; Ashok Binayak, santuario dorato dedicato al dio Ganesh; Manju Deval, dedicato a Shiva; Kumari Ghar, un edificio in mattoni che ospita la dea vivente più importante del Nepal. Cena e pernottamento in albergo.



3° Giorno – Sabato 09 Settembre 2023 - KATHMANDU

Pensione completa.

Partenza per SWAYAMBHUNATH, conosciuto anche come Tempio delle Scimmie, situato sulla cima di una collina, da dove si gode uno splendido panorama della città. Gli Stupa, che rappresentano il corpo, la parola e la mente di Buddha, sono luoghi mistici; Swayambhunath rappresenta la mente illuminata. Le centinaia di piccole e graziose scimmiette sacre che vivono nel Tempio si lasciano facilmente avvicinare, soprattutto se si offre loro qualcosa da mangiare.

Successivamente visita di PATAN, la seconda grande città della Valle di Kathmandu. Conosciuta anche come



CRAL GRUPPO UNIPOL A.P.S.

Lalitpur, che significa “città della bellezza”, dal 1979 è “patrimonio dell’umanità” dell’Unesco. Nel pomeriggio si visiterà BODHNATH, uno dei più grandi Stupa buddisti al mondo, inserito nel patrimonio mondiale dell’Unesco dal 1979. Oggi è una destinazione importante per tutti i pellegrini provenienti dall’Himalaya, dal Tibet e dall’Asia orientale ed è il principale centro di culto e studi buddisti himalayani nella Valle di Kathmandu. Pernottamento in albergo.

4° Giorno – Domenica 10 Settembre 2023 - KATHMANDU / CHITWAN (180 Km. / ca. 5 h.)

Pensione completa. Partenza in pullman per il PARCO NAZIONALE DI CHITWAN.

Arrivo e sistemazione nel resort. Chitwan , che in lingua hindi significa “cuore della giungla”, è il parco più antico del Nepal e dal 1984 è patrimonio Unesco. In un'area naturale protetta di quasi 1000 km. quadrati, il parco ospita circa 50 specie di mammiferi, tra cui il rinoceronte indiano e la tigre del Bengala.

Nel pomeriggio Tour del **Tharu Tribe Village** per osservare lo stile di vita e le attività quotidiane della comunità Tharu. Pernottamento in albergo.



5° Giorno - Lunedì 11 Settembre 2023 - CHITWAN

Pensione completa.

Intera giornata dedicata alla visita del parco: safari in jeep attraverso la giungla per osservare gli animali selvatici nel loro habitat naturale, escursione in canoa lungo il fiume, bird watching, passeggiate.

Pernottamento.





CRAL GRUPPO UNIPOL A.P.S.

6° Giorno – Martedì 12 Settembre 2023 - CHITWAN./ POKHARA (160 Km. / ca. 5 h.)

Pensione completa.

In mattinata partenza per POKHARA.

Pokhara è un centro turistico molto importante, grazie alla sua posizione vicino a percorsi di trekking, fra cui il circuito dell'Annapurna. Incastonata fra le montagne più alte del mondo, affacciata sulle sponde del Lago Phewa, Pokhara è una deliziosa località dove trascorrere qualche ora in completo relax.

In serata è previsto un breve giro in barca sul Lago Phewa e visita del Tempio al centro del Lago.

Pernottamento in albergo.



7° Giorno – Mercoledì 13 Settembre 2023 - POKHARA

Pensione completa.

Presto la mattina visita di **Sarangkot**, per ammirare il sorgere del sole, poi ritorno in hotel. Dopo colazione visita della valle di Pokhara.

Si visiterà: Old Bazar; International Mountain Museum, che comprende mostre sulla storia dei popoli dell'Himalaya; Bindhyabasini Temple, il tempio più antico della città; Devi's Fall, conosciuta anche come Paatale Chhango che significa "cascata sotterranea", secondo una leggenda locale il nome è una storpiatura di David's Fall, in riferimento ad un visitatore svizzero che vi annegò portando con sé la sua ragazza; Gupteshwor Mahadev Cave, la più famosa grotta del paese, che contiene due camere con diversi santuari, il più grande dedicato a Shiva. Pernottamento in albergo.

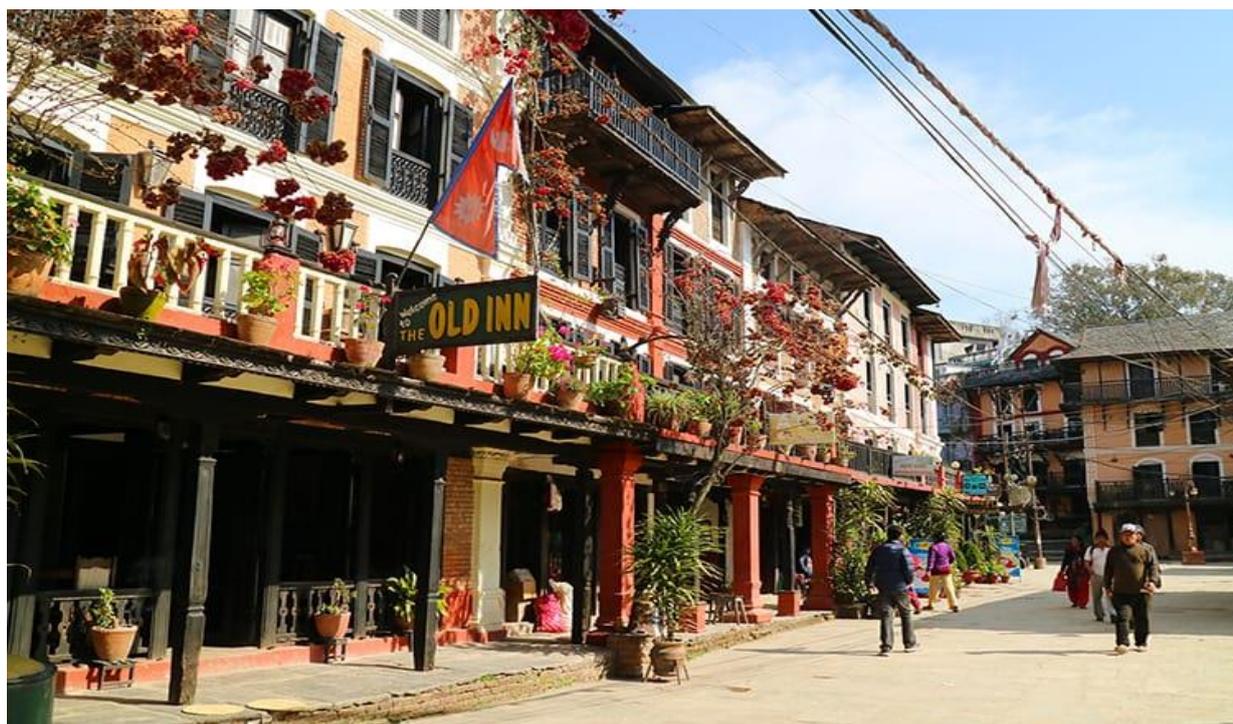
8° Giorno - Giovedì 14 Settembre 2023 - POKHARA / KATHMANDU (200 Km. / ca. 6 h.)

Pensione completa.

In mattinata partenza per KATHMANDU, attraverso una incantevole vegetazione, straordinari paesaggi, meravigliosi colori.

Lungo la strada sosta per visitare **Bandipur**, un affascinante villaggio, splendidamente conservato, museo vivente della cultura Newari, dove il tempo sembra essersi fermato. Il paese è adagiato su una dolce collina ed è costituito da una unica strada fiancheggiata da bellissimi edifici in stile Newari. Un tempo importante tappa sulla rotta commerciale verso il Tibet, oggi attrazione turistica affascinante e soprattutto tranquilla e silenziosa per la totale mancanza di veicoli a motore.

Dopo la visita del villaggio, pranzo in un ristorante della caratteristica località, proseguimento per Kathmandu. Arrivo, sistemazione nelle camere riservate e pernottamento.



9° Giorno – Venerdì 15 Settembre 2023 - KATHMANDU

Pensione completa.

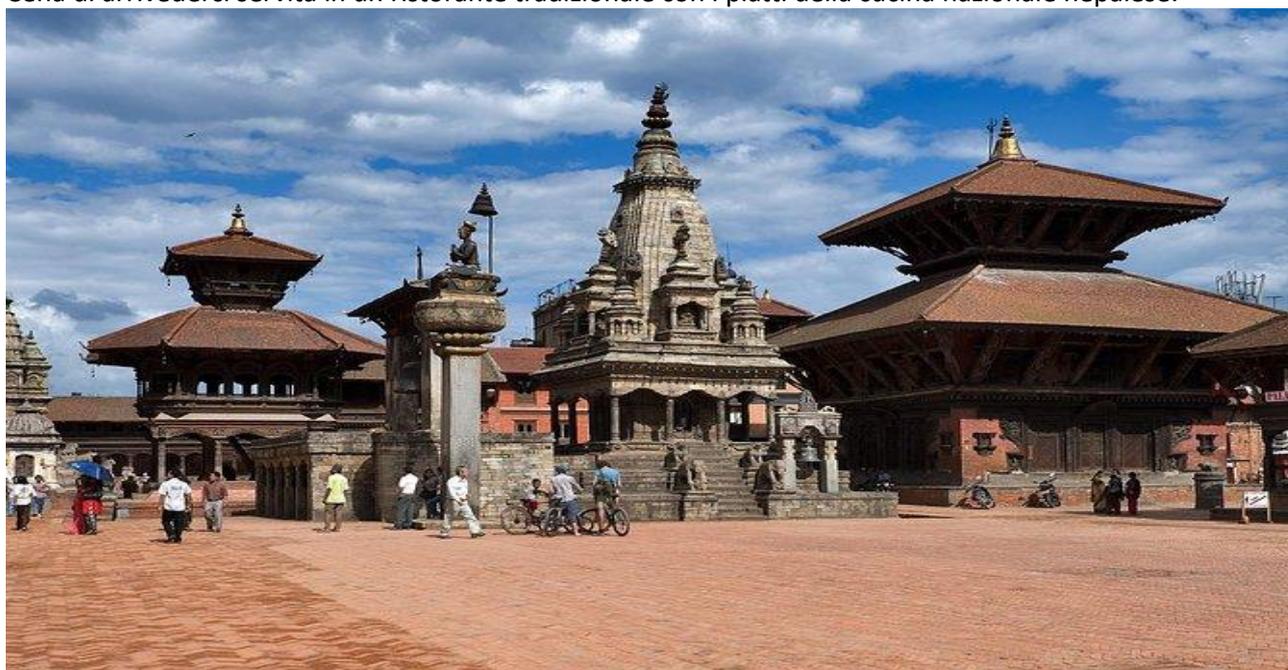
La mattina escursione a NAGARKOT, situata ad una altitudine di oltre 2.000 m. sopra il livello del mare, famosa per i suoi magnifici panorami himalaiani.

Sulla via del ritorno visita del tempio indù CHANGU NARAYAN, situato su un'alta collina, dedicato al dio Visnu, considerato il tempio più antico del Nepal.

Successivamente visita di BHAKTAPUR antica città newari. Bhaktapur significa "città dei devoti", qui Bernardo Bertolucci ha girato "Il Piccolo Buddha" e oggi è patrimonio dell'Unesco.

Pomeriggio libero o passeggiata nel caratteristico quartiere THAMEL, noto per la presenza dei principali locali notturni della città e i numerosi ristoranti, bar, caffè.

Cena di arrivederci servita in un ristorante tradizionale con i piatti della cucina nazionale nepalese.





CRAL GRUPPO UNIPOL A.P.S.

10° Giorno – Sabato 16 Settembre 2023 - KATHMANDU / DOHA / ROMA

Prima colazione in hotel.

La mattina visita di PASHUPATINATH, uno dei Templi indù più sacri del Nepal. Dedicato al dio Shiva si trova su entrambe le sponde del fiume Bagmati. Solo i seguaci dell'induismo possono entrare nel Tempio principale. Lungo la riva destra del fiume Bagmati vengono costruite numerose piattaforme per pire funerarie, le cremazioni su queste piattaforme sono un'attività comune.

Pranzo in ristorante. Tempo a disposizione per ultimi acquisti.

Trasferimento in aeroporto. Partenza alle ore 20:20 per Roma via Doha. Pasti e pernottamento a bordo.

11° Giorno – Domenica 17 Settembre 2023 - DOHA / ROMA

Arrivo a Doha, cambio aeromobile e proseguimento per Roma.

Arrivo alle ore 07:20.

Note al programma:

il programma potrebbe subire modifiche relativamente all'ordine di svolgimento delle visite ed escursioni previste, fermo restando la loro effettuazione.

PIANO VOLI QATAR AIRWAYS

QR 132	07 SETT	ROMA – DOHA	16:30	23:45
QR 648	08 SETT	DOHA – KATHMANDU	01:35	09:05
QR 647	16 SETT	KATHMANDU – DOHA	20:20	22:35
QR 115	17 SETT	DOHA – ROMA	02:10	07:20

ALBERGHI

Hotels cat. 4 sup. / 5 stelle e lodge. Alberghi previsti (o similari):

Kathmandu: The Soaltee / Aloft by Marriott

Pokhara: Atithi

Chitwan: Tigerland Safari Resort / Safari Narayani Lodge

DOCUMENTI E VISTI

Necessario il passaporto, **con validità residua di almeno sei mesi** e comunque superiore al periodo di permanenza nel Paese.

Il visto Nepal si prende in arrivo, il costo è di 30\$ per soggiorni fino a 15 giorni (portare 2 fototessera).

È necessario completare il form di richiesta da presentare all'arrivo scaricandolo dal sito nepaliport.immigration.gov.np (visa on arrival).

A partire dal 10 marzo 2022 l'accesso al Paese è subordinato alla presentazione del certificato vaccinale completo contro il Covid-19. In mancanza del suddetto documento, i viaggiatori devono presentare il risultato negativo di un test Covid (RT-PCR, True NAAT, Gene Xpert) effettuato entro le 72 prima dell'arrivo.

Il certificato vaccinale completo contro il COVID-19 richiesto dalle autorità nepalesi riguarda 2 dosi. Non è accettato il green pass rilasciato sulla base del certificato di guarigione.

Il visto all'arrivo sarà rilasciato solo ai viaggiatori vaccinati (su presentazione del certificato vaccinale) o quelli con il certificato di negatività dopo aver effettuato il test Covid.



CRAL GRUPPO UNIPOL A.P.S.

ISCRIZIONI ENTRO IL 8 Maggio 2023 (salvo esaurimento posti)

QUOTE INDIVIDUALI DI PARTECIPAZIONE Cambio applicato: 1 euro = 1,0737 Usd (cambio del 16/03/2023)

	Soci	Invitati
Quota camera doppia	€ 1.960,00	€ 2.000,00
Supplemento singola		€ 485,00
Tasse Aeroportuali		€ 485,00

- **Acconto (alla prenotazione) € 600,00**
- **Secondo acconto entro il 1° giugno € 300,00**
- **Saldo entro il 20 Luglio 2023**

ISCRIZIONI

Le iscrizioni si effettuano presso la sede del Cral oppure versando la quota di partecipazione a mezzo bonifico sul conto corrente presso Banco Posta n. **IBAN IT 80 X 07601 02800 000067756791** intestato al **CRAL GRUPPO UNIPOL**

La quota di partecipazione comprende:

- Bus da Firenze a Roma Fiumicino a/r
- Voli linea Qatar (non diretti) da Roma Fiumicino in classe economica
- Trasferimenti in bus privato aeroporto/hotel/aeroporto
- Tour in bus privato con aria condizionata
- Guida in lingua italiana per tutta la durata del tour
- Sistemazione negli hotels indicati o similari in camera doppia (suppl. singola su richiesta)
- Trattamento di pensione completa (tutti i pasti) dal pranzo del secondo giorno alla prima colazione dell'ultimo
- Visite, escursioni e ingressi come da programma
- Mance guida
- Assicurazione medico-bagaglio ALLIANZ (incluso copertura COVID)
- Polizza medico-bagaglio (con estensione Covid) –annullamento viaggio

La quota di partecipazione non comprende:

- Visto d'ingresso Usd 30 c.a. da pagare in loco
- Eventuale adeguamento tasse aeroportuali
- Bevande durante i pasti
- Tutto quanto non indicato nella quota comprende

Penalità per annullamento viaggio:

- 10% sino al 46° giorno prima della partenza
- 30% dal 45° al 31° giorno prima della partenza
- 50% dal 30° al 21° giorno prima della partenza
- 75% dal 20° al 15° giorno prima della partenza
- 100% dal 14° giorno prima della partenza

Per le destinazioni che prevedono il volo aereo la penalità, in case di rinuncia, sarà maggiorata, oltre che alle percentuali sopra citate, anche del costo della biglietteria addebitata dalla compagnia aerea all'atto della rinuncia.