



Nepal
VALLE DI NAAR PHU
A NORD DELL'ANNAPURNA

Guida al viaggio:

Non a caso descritto come il più popolare dei lunghi trekking himalayani, il periplo dell'Annapurna offre all'escursionista la straordinaria varietà dei suoi paesaggi, delle sue popolazioni e dei suoi modi di vita. Sono 16 giorni di cammino che permetteranno di compiere il giro completo del formidabile massiccio dell'Annapurna, risalendo la valle di Marsyangdi e discendendo la spettacolare Kali Gandaki, toccando villaggi Gurung, Tibetani, Manang e Thakali, ciascuno con una propria atmosfera ed un proprio stile di vita. Un percorso che si snoda sempre su mulattiere e buoni sentieri, facilmente percorribili e dove, soprattutto nella parte bassa, in primavera i grandi rododendri offrono un aspetto vario e spettacolare della flora himalayana. Il trekking offre alcuni dei panorami più straordinari di tutta l'Himalaya e consente, al tempo stesso, di conoscere un'ampia regione del Paese: dalle verdi e lussureggianti vallate del sud agli aridi altopiani a nord del massiccio che introducono la regione tibetana. Questo itinerario è però qualcosa di più di un semplice trekking, entra in una valle del tutto sconosciuta ai più dove la cultura tibetana è ancor oggi intatta. Un trekking dei tempi passati.

Possibilità di allungare l'itinerario di tre giorni per raggiungere il Lago Tilicho e rientrare a Manang

Quando partire:

Il clima nepalese è condizionato dai monsoni che lo interessano da maggio a settembre con piogge più o meno intense e continue. I periodi ideali per recarsi in Nepal sono quindi quelli che precedono o che seguono il monzone. In ottobre e novembre il tempo è di norma buono con l'eccezione di una perturbazione che può essere anche molto veloce che annualmente interessa l'Himalaya e la cui intensità può rendere problematica l'effettuazione d'alcuni alti passi per neve. Da novembre e dicembre il sole splende praticamente tutti i giorni, l'atmosfera è particolarmente limpida, ideale per fotografare. Da gennaio a marzo il tempo è stabile, l'aria frizzante e le temperature più basse; questo periodo è ideale anche per visitare i parchi del sud del Nepal, effettuare trekking a basse quote, visitare Kathmandu e la valle di Pokhara. Aprile e maggio sono due mesi particolarmente ideali per il trekking per il clima più temperato in quota e per le giornate, in pratica le ore di luce, più lunghe.

Organizzazione trekking:

Abbiamo previsto il solo pernottamento nei lodge per dare la possibilità ai nostri trekker di scegliere autonomamente quello che intendono consumare senza vincoli di budget. Durante le giornate di cammino i pasti sono preparati con prodotti locali. Ad una colazione di tipo occidentale seguono un pasto freddo o box lunch, a metà giornata, il tè all'arrivo al campo e una cena calda. I materiali comuni e l'equipaggiamento dei partecipanti sono trasportati da portatori o da animali come yak. Alla fine di ogni giornata i bagagli sono riconsegnati ai relativi proprietari. I partecipanti devono portare solo un piccolo zaino personale con il necessario per la giornata. La gestione locale del trekking è affidata alla nostra agenzia corrispondente che mette a disposizione del gruppo una guida parlante inglese e i portatori.

Dove dormiamo:

Per il pernottamento durante il trekking si utilizzano i lodge che si trovano lungo il percorso. In alcuni trekking, quasi sempre quando è compresa la salita di una montagna, il pernottamento è in tenda, fornita assieme al materassino dall'Organizzazione. È utile avere quindi un buon sacco piuma. Kathmandu e le città principali hanno una struttura alberghiera varia e di buon livello.

Bene a sapersi:

Camminare lungo i sentieri, effettuare trasferimenti su polverose piste sterrate, dormire in tenda o in alberghetti semplici e spartani, non sono esperienze di tutti i giorni ma rappresentano situazioni che sicuramente ognuno può affrontare e vivere con serena tranquillità. Sono sufficienti una buona condizione fisica, un equipaggiamento adeguato, spirito di adattamento e collaborazione, il resto viene da sé: il piacere di osservare spettacolari paesaggi al ritmo del proprio passo, esplorare la natura, assaporare il silenzio della solitudine.



Nepal
VALLE DI NAAR PHU
A NORD DELL'ANNAPURNA

1°/2° giorno **Italia – Kathmandu**

Partenza per Kathmandu con voli di linea secondo il piano di volo scelto e all'arrivo nella capitale nepalese, dopo le formalità di ingresso, trasferimento e sistemazione in albergo (le camere saranno disponibili dalle ore 14.30).

3° giorno **Besishar (823 m) - Jagat (1.320 m) – Dharapani (1.900 m)**

Lasciata Kathmandu si procede verso sud ovest lungo la Kathmandu - Pokhara Highway e dedicata al re Prithvi che unificò il Nepal. La strada è un continuo saliscendi attraverso le alte colline pre-himalayane scolpite dalle risaie a terrazza. A Gorkha, antica capitale di un piccolo regno locale, si devia verso nord fino a Besishar da dove si procede in jeep fino a Dharapani un piccolissimo villaggio alle cui spalle già s'intravedono le alte vette del massiccio dell'Annapurna.

4° giorno **Koto Qupar (2.600 m)**

Per giungere a Koto si attraversano splendidi boschi di rododendri e conifere e in prossimità di Latomanang, si assiste allo spettacolo di un'imponente gompa. Lasciata la valle del Marsyandi Kola si inizia a risalire quella del Naar Khola. In circa due ore si giunge al primo campo a quota 2.980 metri. Pernottamento in tenda

5° giorno **Meta (3.560 m)**

Da Koto si lascia la valle del Marsyandi Kola per iniziare a risalire quella del Naar Khola. In circa due ore si giunge al primo pascolo a quota 2.980 metri. La valle è veramente selvaggia e il fiume con le sue gole la rende inaccessibile. Ci sono diversi attraversamenti su ponti sospesi e la tappa termina al villaggio di Meta. Pernottamento in lodge.

6° giorno **Phu (4.080 m)**

Una lunga tappa per raggiungere Phu, il più remoto villaggio della valle. È un altro mondo, fuori dagli itinerari turistici questa gente conserva la semplicità e il loro modo di vita dei tempi antichi. Chorten, il monastero e le terrazze di orzo che brillano al sole e contrastano con l'ocra delle montagne. Questo è il Tibet che ognuno di noi conserva con un indelebile ricordo. Pernottamento in lodge.

7° giorno **Phu**

Giornata a disposizione per la visita del villaggio e per conoscere le genti di questo isolato mondo. Pernottamento in lodge

8° giorno **Naar (4.110 m)**

Dopo colazione si ripercorre a ritroso il percorso fatto all'andata sino a Naar Phedi e poi risale sino all'altro importante villaggio di Naar. Pernottamenti in lodge a Chyako e Naar. Il secondo giorno si giungerà presto a Naar in maniera da avere tempo di visitare questo scenografico villaggio.

9° giorno **Kangla La (5.306 m) – Nawal (3.660 m)**

Dopo colazione, molto presto, partenza per una delle giornate più lunghe del trekking. La valle ora è d'alta montagna, il sentiero sale ed è raramente percorso se non dalle carovane dei tibetani in autunno e primavera. È l'area del leopardo delle nevi e dei bharal, le capre azzurre. Si supera un lago glaciale sotto il passo Kang La e, scollinato, si segue la lunga morena e successivamente il fondo della valle che porta, dopo una lunga discesa, al villaggio di Nawal poco lontano dal sentiero principale della Marsyandi. Pernottamento in lodge

10° giorno Manang (3.540 m)

Il paesaggio tipicamente alpino lascia il posto ad un ambiente più arido tipico dell'alta quota. Il primo villaggio sul sentiero è Braga, bellissimo centro con le case dai tetti piatti in stile tibetano ed un monastero ben conservato. La gente del posto è principalmente tibetana, arrivata qua durante l'invasione cinese del 1959. Si prosegue fino a Manang che fu uno dei centri più importanti per il commercio tra Nepal e Tibet. I Manangi hanno caratteristiche tipiche delle genti tibetane, sono molto religiosi e sebbene il commercio con il Tibet non passi più da queste valli hanno conservato innato il senso dei loro padri. A Manang fanno cornice montagne impressionanti come il Gangapurna (7.455 m) e il Tilicho Peak (7.134 m).

11°/12° giorno Phedi - Muktinath (3.800 m) - Jomson

Tra villaggi che si mimetizzano nel paesaggio desertico si attraversano pascoli per yak. In questa zona l'unica risorsa è la pastorizia (anche i campi di patate ben presto scompaiono). Raggiungiamo infine Phedi, dopo una faticosa salita lungo un buon sentiero. Secondo le condizioni di innevamento si deciderà a quale ora iniziare la salita al Thorong Là (5.415 m) che, se effettuata di notte, permetterà di raggiungere la cima all'alba e di godere una vista spettacolare che spazia sino all'Annapurna I. La salita al passo non comporta difficoltà tecniche anche se la quota e la lunghezza del percorso possono far sentire un certo affaticamento. È una tappa lunga e impegnativa ma ampiamente ripagata dal panorama e dai paesaggi che si incontrano. Rapida discesa fino a Muktinath, luogo da secoli sacro ai buddisti e agli induisti, meta di grandi pellegrinaggi. All'arrivo in jeep si raggiunge Jomson in un'ora di pista. Pernottamento in lodge.

13° giorno Pokhara - Kathmandu

Nella mattinata volo per Pokhara. Pokhara è una cittadina situata tra le colline pre-himalayane posta sulle rive del lago Pewha Tal. All'arrivo volo in coincidenza per Kathmandu e trasferimento in albergo.

14° giorno Kathmandu

Giornata di relax e a disposizione per la visita della capitale nepalese. Situata a 1350 m, Kathmandu è posta al centro dell'omonima valle e si estende su di un'area di cinque chilometri quadrati. La città è nota per la sua caratteristica architettura: pagode a tetti sovrapposti, palazzi di legno scolpito e in cotto, templi dagli esuberanti ornamenti e affollatissimi bazar come Durbar Square o il trafficato Thamel, punto d'incontro di tutte le genti che visitano il Nepal. Negli ultimi tempi il traffico si è fatto caotico così la gente preferisce la tranquillità dei centri vicini come Bhaktapur, Patan, Kirtipur un tempo sedi di re e perciò ricche di storia e di templi. A sera la vista della valle assume colori irreali se vista dalla collina di Swayambhunath, sede dei più antichi templi del Nepal con lo sfondo delle bianche vette del Lirung. La città ha un che di magico ancor oggi, forse è la sua storia, forse la sua gente, povera ma dignitosa, ricca d'interiorità e alla quale non manca mai il sorriso.

15° giorno Kathmandu - Italia

Trasferimento in aeroporto e rientro in Italia con voli di linea.



Nepal
VALLE DI NAAR PHU
A NORD DELL'ANNAPURNA

NEPAL –Valle di Naar Phu	15 giorni
Date di Partenza**:	21 marzo 2026– 11 e 18 aprile – 02 maggio – 10 e 24 ottobre – 07 e 21 novembre
Quota individuale di partecipazione:	Euro
Minimo 6 partecipanti	1.750 (esclusi voli internazionali)
Voli internazionali Milano/Kathmandu e ritorno in classe economica	a partire da 1.100 (tasse e bagaglio inclusi)
Supplementi:	
Camera Singola (in hotel)	280

****Altre date su richiesta**

La quota comprende:

- ✓ voli domestici Jomson/Pokhara/Kathmandu (bagaglio da imbarcare di 10 kg + 5 kg bagaglio a mano)
- ✓ trasferimenti da/per gli aeroporti in Nepal
- ✓ trasferimenti interni via terra come da programma
- ✓ sistemazione in camera doppia in hotel 3* a Kathmandu (trattamento di prima colazione)
- ✓ trekking come da programma con servizio di guida locale di lingua inglese
- ✓ trasporto bagaglio personale (max 16 kg) e materiali comuni
- ✓ sistemazione in lodge con trattamento di solo pernottamento
- ✓ special trekking permit (\$200) e park fees
- ✓ assicurazione annullamento/interruzione viaggio (sui servizi a terra), assistenza, rimborso spese mediche e bagaglio

La quota non comprende:

voli internazionali di linea Milano/Kathmandu e ritorno in classe economica – tasse aeroportuali – pasti principali a Kathmandu – bevande – mance – extra di carattere personale – visti – tasse d'imbarco all'estero – assicurazioni personali – tutto quanto non menzionato alla voce "La quota comprende".
Mance: sono gradite e consigliate per guide e portatori ed è da prevedere circa €40/50 per partecipante.

NB: i servizi sono stati quotati al cambio e tariffe aeree al 03.11.2025. Eventuale adeguamento verrà comunicato 21 giorni prima della partenza.

Attenzione

Desideriamo informare che tutti i vettori aerei nepalesi sono stati recentemente iscritti nella lista delle compagnie considerate "Black list" dalla EU poiché non rispondenti ai requisiti richiesti. In alcuni casi l'iscrizione in detta lista avviene anche a seguito di mancata possibilità di verifica diretta da parte degli organi preposti. I vettori sopra citati operano su una rotta in cui non esistono altri vettori. Per maggiori informazioni vi segnaliamo in ogni caso il sito dell'Enac. Particolari condizioni di ritardi o cancellazioni dei voli interni, problemi di viabilità, danni meccanici ai mezzi di trasporto e hotel in overbooking, possono determinare variazioni nello svolgimento dei servizi previsti e possono essere modificati a discrezione dei vari fornitori locali con servizi di pari categoria o di categoria superiore. Il verificarsi di cause di forza maggiore quali scioperi, avverse condizioni atmosferiche, calamità naturali, disordini civili e militari, sommosse, atti di terrorismo ed altri fatti simili non sono imputabili all'organizzazione. Eventuali spese supplementari e prestazioni che per tali cause dovessero venir meno non potranno pertanto essere rimborsate. Inoltre, l'organizzazione non è responsabile del mancato utilizzo di servizi dovuto a ritardi o cancellazioni dei vettori aerei.