Annapurna Balcon: il Nepal meno conosciuto

Domenica 22 Novembre 2026 16:00 - Venerdì 4 Dicembre 2026 09:00

Nepal - Nepal (Kathmandu)

Un viaggio totalizzante nel paesaggio e nella cultura di un paese straordinario, il Nepal dove convivono 60 gruppi etnici che parlano 12 lingue divisi tra due religioni principali, l'induismo e il buddismo. Il Nepal è un grande Paese per chi decide di mettere da parte i pregiudizi e aprire gli occhi per osservare in modo diverso. Paese di estremi, il Nepal ha una geografia quantomeno atipica con un'altitudine che va dai 60 metri agli 8848 metri. È proprio su queste terre che si trova il Sagarmatha (Everest), condiviso con il Tibet. Queste brusche variazioni di altitudine determinano un'eccezionale diversità di paesaggi: pianure, colline, giungle e montagne si mescolano rendendo questo paese una destinazione ideale per gli amanti della natura.
Arrivati a Kathmandu visita ai luoghi simbolo della capitale prima del volo interno per Pokhara, la città lacustre, silenziosamente sorvegliata dal massiccio dell'Annapurna e punto di partenza per il trekking lungo il sentiero noto come balcone dell'Annapurna. Dieci giorni con una vista mozzafiato sul massiccio dell'Annapurna e del Dhaulagiri. Un viaggio al proprio ritmo, tra avventura, scoperta e relax.
Il Nepal, un Paese dove l'apprendimento e la meraviglia per la natura vanno di pari passo.

PROGRAMMA DI VIAGGIO

22 Novembre (giorno 1)

Arrivo in Nepal

Arrivo a Kathmandu entro le 16.00 del 22 novembre, trasferimento in hotel nel quartiere tibetano di Bodnath. Visita dello stupa, emblema del buddismo in tutto il mondo. Curioso girovagare tra i vicoli del quartiere per conoscere i suoi abitanti, le botteghe, persone, negozi e ristoranti.

Servizi inclusi: Transfer dall'aeroporto per il centro, cena in ristorante, pernotto in hotel

23 Novembre (giorno 2)

La valle di Kathmandu

Visita ad alcuni dei luoghi più iconici della valle di Kathmandu. Trasferimento in pulmino privato a Swayambhunath, il tempio delle scimmie un misto di religiosità nepalese dove convivono in cima ad una collina le religioni maggiormente rappresentative del paese: buddismo e induismo. Trasferimento a Bakhtapur, città imperiale inserita nel Patrimonio Unesco per concludere al tempio di Pashapatinat, luogo di cremazioni lungo il fiume Bagmati. Accompagnati da una guida di lingua italiana per un'immersione totale nei racconti di una civiltà meravigliosa. Verrà concesso del tempo a tutti per assorbire le diverse atmosfere dei luoghi visitati.

Servizi inclusi: Colazione, pernotto in hotel

24 Novembre (giorno 3)

Trasferimento a Pokhara

Partenza per Pokhara in aereo al mattino. Resto della giornata a disposizione nella piccola città lacustre. Giornata di rilassamento e passeggiate per la preparazione del trekking. Lo staff è a disposizione per organizzare diverse attività bordo lago tra cui la visita al Wolrd Peace Pagoda con l'attraversamento del lago su piccole barche e escursione per raggiungere il santuario prima di cena.

Servizi inclusi: Colazione, volo interno, cena, pernotto in hotel

NB. I voli domestici del giorno 3 e del giorno 11 sono effettuati da vettori nepalesi, tutte inserite nella Black List internazionale. Prenotando il viaggio si decide sotto la propria responsabilità di partecipare manlevando l'organizzatore Passamontagna Viaggi da qualsiasi profilo di responsabilità.

25 Novembre (giorno 4)

Trek da Nayapul a Ulleri (Lunghezza: 11,6 km - Dislivello: +1120 m, Tempo: 5h35)

Dopo colazione partenza con jeep private con un trasferimento di circa un'ora e mezza. Nayapul (890 m) è l'inizio del trekking per una lenta salita verso il piccolo villaggio di Ulleri. Si cammina lungo il bordo di un ruscello prima di iniziare la salita fatta di gradini che conduce al villaggio che ospiterà il gruppo per la notte, Ulleri (2000 m) destinazione per la giornata.

Servizi inclusi: Colazione, transfer in jeep, pranzo, cena, pernotto

26 Novembre (giorno 5)

Trek da Ulleri a Mohare Danda (Lunghezza: 8 km - Dislivello: +1300 m, Tempo: 8 h)

Una giornata fuori dai sentieri battuti. È anche una giornata impegnativa da un punto di vista fisico. Il trekking parte da Ulleri (2000 m) e percorre sentieri che si snodano lungo un magnifico crinale che offre una vista spettacolare sul massiccio dell'Annapurna. Si raggiunge il piccolo centro di Mohare Danda (3300 m). Relax, riposo e un indimenticabile tramonto sul Dhaulagiri.

Servizi inclusi: Colazione, pranzo, cena, pernotto

27 Novembre (giorno 6)

Trek da Mohare Danda a Swanta (Lunghezza: 10,5 km - Dislivello: + 246 |-1030 m, Tempo: 4h)

Si inizia la giornata da Mohare Danda (3300 m) per un trekking che segue una linea di cresta prima di addentrarsi in una verde vallata fino al piccolo villaggio di Swanta (2270 m), base per passare un’altra esperienza di immersione nella cultura nepalese.

Servizi inclusi: Colazione, pranzo, cena, pernotto

28 Novembre (giorno 7)

Trek da Swanta a Sistibung (Lunghezza: 5,5 km - Dislivello: +870 | -100 m, Tempo: 3h30)

La giornata di oggi inizia da Swanta (2270 m) con la salita verso la cresta del Khopra fino alla piccola frazione di Sistibung (3007 m). Una giornata breve, per dare al corpo il tempo di recuperare a metà trekking.

Servizi inclusi: Colazione, pranzo, cena, pernotto

29 Novembre (giorno 8)

Trek da Sistibung a Khopra Danda (Lunghezza: 3,3 km - Dislivello: +670 m, Tempo: 2h30)

Il trekking di oggi, breve ma intenso parte dal piccolo abitato di Sistibung (3007 m) e conduce alla cresta del Kophra. L'arrivo al lodge (3660 m) offre un panorama mozzafiato della valle del Gandaki e del maestoso Dhaulagiri, montagna che culmina a più di 8000 metri. Dal rifugio è possibile continuare verso il sentiero che sale in direzione dell’Annapurna South con possibilità di raggiungere la quota dei 4000 m. (Dati tecnici da aggiungere per raggiungere quota 4000m: Lunghezza: 11 km – Dislivello: ± 365 m – Tempo: 2h)

E’ una notte con sistemazione rustica, in compenso la vista vale l’intero viaggio.Servizi inclusi: Colazione, pranzo, cena, pernotto

30 Novembre (giorno 9)

Trek da Khopra Danda a Dobato (Lunghezza: 14 km - Dislivello: +1388 | -948 m, Tempo: 7h)

Una giornata tra crinali e pendii che offrono una vista superba sulla valle del Campo Base dell'Annapurna. La partenza dal lodge di Khopra Danda attraversa paesaggi meravigliosi prima di arrivare a Dobato (3350 m) dove ancora per una notte ci attende un rustico ma accogliente lodge. I panorami che ci vengono offerti su parte delle cime più alte dell’Himalaya gratificano il corpo e lo spirito di tutte le fatiche quotidiane.

Servizi inclusi: Colazione, pranzo, cena, pernotto

01 Dicembre (giorno 10)

Trek da Dobato a Ghandrunk (Lunghezza: 13 km - Dislivello: +120 | -1620 m, Tempo: 5h)

All’alba è consigliata la salita al punto panoramico di Muldai con altra vista sulla catena Himalayana (Dati tecnici aggiuntivi per la salita Lunghezza: 1,5 km – Dislivello ± 185 – Tempo: 1 h). Colazione prima di iniziare una giornata di discesa verso la cittadina di Tadapani (2680 m) adagiata su un passo, in mezzo ad una foresta di rododendri. Potremmo avere la fortuna di avvistare qualche scimmia lungo il percorso. Continuando la discesa verso valle, dopo un pranzo ristoratore, si arriverà a Ghandrunk, fine dell’esperienza di trekking. Trasferimento in jeep a Pokara.

Servizi inclusi: Colazione, pranzo, cena, pernotto

02 Dicembre (giorno 11)

Lungo lago e volo per Katmandu

Dopo colazione tempo libero prima del volo di rientro su Katmandu. Relax e riposo..

Servizi inclusi: Colazione, pranzo, pernotto

03 Dicembre (giorno 12)

La valle di Kathmandu: Kirtipur e Patan

Dopo colazione spostamento per un'altra immersione nella cultura nepalese. Visita alle città imperiali di Kirtipur e Patan. Immersione nelle caotiche vie e scoperta dei palazzi imperiali e pittoreschi scorci legati a tempi buddisti e induisti. capitale nepalese per godere della giornata finale del viaggio. Nel pomeriggio immersione a Thamel, il vivace quartiere che attrae molti visitatori per la presenza dei principali locali della città. Nei mercati e negozi della zona è possibile acquistare oggetti di artigianato in metallo, gioielli colorati e attrezzatura per il trekking, un’ultima immersione prima della partenza per passeggiare e fare shopping. Lo staff locale è a disposizione se desiderate fare qualche escursione aggiuntiva.

Servizi inclusi: Colazione, pernotto

04 Dicembre (giorno 13)

Arrivederci Nepal

Transfer per l'aeroporto internazionale di Kathmandu in base agli orari di volo personali.

Servizi inclusi: Colazione, transfer in aeroporto

Note

Livello difficoltà INTERMEDIO: dalle 4 alle 6 ore di camminata ogni giorno con dislivelli dai 400 ai 1000 m su terreno di vario tipo: da mulattiere a sentieri. E' richiesto un minimo di abitudine alla camminata in montagna e una buona preparazione fisica. La quota massimo raggiunta nel trekking è 3600 m di altitudine.

Sistemazione durante il trekking
Lodge e guesthouse con livello di comfort base ma comodo. Per il vostro comfort, è essenziale portare un sacco lenzuolo e un buon sacco a pelo. In tutti i rifugi, i servizi igienici sono la parte più rustica, semplici ma puliti.
Nei lodge che dispongono di elettricità, è possibile ricaricare le batterie (a pagamento: tra le 100 e le 400 rupie a seconda dei casi e località) e talvolta la connessione Wi-Fi a bassa velocità (anch'essa a pagamento).

Pasti durante il trekking
La cena e la colazione si consumano nel lodge. Si cercherà di variare i pasti (menu di gruppo) tra i vari lodge. Tuttavia, gli indù e i buddisti sono per lo più vegetariani, per questo motivo si mangerà poca carne o pesce. I piatti sono a base di pasta, riso, patate, lenticchie, ecc.
Per quanto riguarda il pasto di mezzogiorno, si tratta di una vera e propria pausa, relativamente lunga. È un'occasione per assaggiare il tradizionale daal-bhat, a base di riso e lenticchie. È un pasto ideale che comprende tutto il necessario per l'organismo e il ritmo di marcia non corrisponde a quello generalmente adottato nel trekking, dove la pausa pranzo è breve. Durante il trekking viene fornito un alimento energetico supplementare sotto forma di frutta secca. Se lo desiderate, potete portare con voi delle barrette di cereali aggiuntive a seconda dei vostri gusti.
Bevande: durante il trekking, il tè/caffè viene servito ai pasti e durante le varie pause della giornata. Le altre bevande, compresa l'acqua minerale, sono a carico dei partecipanti. È possibile riempire le proprie bottiglie d'acqua nei lodge, ma è essenziale trattarla con pastiglie depurative. Si evita di acquistare bottiglie di plastica, che devono essere riciclate.

CARATTERISTICHE ITINERARIO

Lunghezza media: 10 km
Tempo medio: 5 h
Dislivello medio: 850 m
Difficoltà: Intermedia: Intermedia

PREZZO E CONDIZIONI

Prezzo : 2390 €

La quota comprende
- Tutti i trasferimento da e per l'aeroporto
- Biglietti voli interni Katmandu-Pokara-Katmandu
- Trasferimento in jeep privata Pokhara-Nayapul e Kimiche-Pokhara
- Pernottamento in stanze doppie
- Cena di benvenuto
- Pensione completa dal giorno 4 al giorno11 (comprende buffet à la carte, pranzo, cena, tè, caffè)
- Un sacchetto di frutta secca per trekker e una scatola di pillole per depurare l'acqua
- Permesso ACAP (Annapurna conservation area) e TIMS card (Trekker Information Managment System)
- Visita di un'intera giornata (giorno 2 e 12) nella valle di Kathmandu con guida in lingua italiano e trasporto private con autista

- Assciurazione medica multirischio durante il viaggio
- Accompagnatore dall'Italia
- Guida Trekking Nepalese in lingua inglese
- Un portatore per ogni due persone (bagaglio a persona per le giornate di trekking massimo 10 Kg)
- Logistica e organizzazione con agenzia nepalese

La quota non comprende:
- Voli internazionali
- Visto di ingresso in Nepal (€ 30)
- Visti di transito richiesti per sacali di voli internazionali
- Snack durante il trekking (barrette, frutta secca, ecc..)
- Soft drink (Sprite, Coca Cola, Fanta, ecc...)
- Bevande alcoliche
- Servizi extra durante il viaggio
- Mance (altamente raccomandate, per il trekking prevedere € 50)
- Tutto ciò non menzionato nei servizi inclusi

Trasporto incluso

Non sono inclusi i voli intercontinentari dall'Italia

Numero minimo partecipanti: 6. Numero massimo: 14.

RITROVO

Ritrovo principale Entro le ore 17.00 aeroporto internazionale Kathmandu, Aeroporto Internazionale Tribhuvan (KTM), Ring Rd, Kathmandu 44600, Nepal, Kathmandu

REQUISITI

- Avere buona preparazione fisica

ABBIGLIAMENTO E ZAINO

- Bastoncini da trekking

- Scarponi da trekking impermeabili
- Maglia leggera, meglio se in tessuto traspirante (almeno due)
- Pantaloni (meglio lunghi) leggeri o di medio spessore possibilmente in materiale traspirante e che si asciughino velocemente da eventuali piogge
- Abbigliamento in lana merino (calzamaglia e maglia termica)
- Piumino caldo per la sera (possibilità di noleggio al prezzo di € 2 al giorno)
- Calze da trekking alte, meglio se in materiale tecnico, e calzamaglia tecnica
- Cappello con visiera e occhiali da sole
- Un cambio caldo per la sera
- Zaino con capienza 30 litri almeno
- Giacca antivento impermeabile, meglio se in materiale traspirante tipo Gore-tex
- Borraccia da 2 l. d'acqua
- Copripantaloni impermeabili o buona mantellina
- Pile leggero e pile pesante
- Cappello e guanti in lana o in pile
- Coprizaino impermeabile
- Crema solare e burro di cacao per le labbra
- Cerotti normali e specifici per vesciche ai piedi
- Scarpe di ricambio, scarpe da ginnastica o sandali comodi
- Sacco a pelo (confort –10°C, possibilità di noleggiarlo al prezzo di € 2 al giorno)
- Lampada frontale
- Necessario per la toilette con asciugamano tecnico
- Farmacia personale
- Sacca impermeabile e morbida da utilizzare durante le giornate di trekking per trasporto di vestiario e effetti personali
- Sono consigliati cerotti riscaldanti per le estremità (mani e piedi) per chi soffre particolarmente il freddo

INFO E PRENOTAZIONI

Marta Zarelli - Passamontagna Viaggi Tour Operator

Email info@passamontagnaviaggi.it - Telefono 353.4670.529

WhatsApp - Telegram

Link evento https://www.passamontagnaviaggi.it/viaggi/1968-nepal-trekking-annapurna-kathmandu-asia-2