



CIRCOLO CULTURALE PENSIONATI aps

Aderente ARCI Nuova Associazione

25122 Brescia – Vic. Urgnani 15 – tel. 030.280294

e-mail: ilcircolonews@libero.it

www.circoloculturalepensionati.it

*con i piedi ben saldi a terra e gli occhi fissi lassù a guardare il cielo
che si apre tra i monti*

il nostro viaggio in Nepal:

dal 19 al 30 ottobre 2023



Queste le norme per partecipare ai viaggi del Circolo:

A) il direttivo del Circolo ha deciso di riservare per i soci organizzatori 4 (quattro) posti per ogni viaggio.

B) Precedenza ai soci già iscritti al Circolo (non importa da quando) al momento dell'apertura delle iscrizioni.

Un socio che si iscrive al viaggio ha diritto di iscrivere un solo altro socio anche lui già in regola con il pagamento della quota associativa ma quest'ultimo non potrà iscrivere nessuno.

I soci residenti fuori provincia in regola con il tesseramento possono farsi iscrivere da un loro delegato che può iscrivere un massimo di due soci se non iscrive sé stesso.

C) Iscrizioni aperte a tutti coloro che vogliono partecipare purché diventino soci prima di iscriversi al viaggio.

Queste norme valgono soltanto per il giorno di apertura delle iscrizioni a ciascun viaggio.

Programma giornaliero del nostro viaggio in Nepal

dal 19 ottobre al 30 ottobre 2023; gg. 12

- per la tranquillità di tutti, non supereremo mai i 2000m slm -

1° giorno – giovedì 19 ottobre 2023: Brescia > Milano Malpensa > Doha

ore 11.00: Partenza in pullman dal Piazzale antistante l'OM - Iveco in via Volturmo, Brescia per Milano Malpensa

ore 13.30: Disbrigo delle formalità d'imbarco e doganali

ore 16.15: volo di linea Qatar Airways per Doha con arrivo previsto alle 23.00 locali

2° giorno – venerdì 20 ottobre 2023: Doha > Katmandu

Coincidenza con il volo Qatar Airways QR652 delle 00h35. Arrivo previsto a Katmandu alle 08h05 locali. Completamento delle procedure di immigrazione e trasferimento in hotel per un brunch e la sistemazione nelle camere riservate. Nel pomeriggio visita allo stupa Swayambhunath. Al termine ritorno in hotel e cena.

Secondo un'antica leggenda buddista, l'area in cui si trova Katmandu, a 1.360 m slm, era occupata da un lago, ma Manjusri, il Buddha della Consapevolezza, tagliò con la sua spada una collina creando la gola di Chobar, facendo così defluire le acque e rendendo abitabile la regione.

Il centro urbano della città presenta un nucleo che si sviluppa intorno alla celeberrima Durbar Square, ricca di templi induisti. Centinaia di altri templi sorgono nel resto dell'intera valle, facendo di quest'area uno dei luoghi dalla più alta concentrazione di edifici a carattere religioso del pianeta.

3° giorno – sabato 21 ottobre 2023: Katmandu > Changunarayan > Bhaktapur > Thimi > Katmandu

Pensione completa. Partenza per la visita del tempio di Changunarayan (19 Km, 1h30') e della storica località di Bhaktapur (4 Km, 15'). Nel pomeriggio, dopo la visita di Thimi (6 Km, 30') rientro a Katmandu (11 Km, 1h) e cena.

***Changunarayan:** Villaggio a 1.600 m slm dove si trova un antico tempio dedicato a Vishnu, considerato come il più antico tempio in Nepal. Conserva capolavori dell'arte nepalese dal V al XII secolo. Secondo la leggenda il tempio esisteva già nel 325. **Bhaktapur:** a 1.350 m slm, nota anche come Bhadgaon, la città fu fondata nel XII secolo a forma di triangolo ai cui estremi sorgevano tre templi dedicati al dio Ganesh. Dal secolo XVI Bhaktapur dominò politicamente ed economicamente il Nepal e fu un importante centro di transito carovaniero sulla rotta tra India e Tibet. **Thimi:** Storica città che si trova tra Katmandu e Bhaktapur, celebre per la produzione di vasellame di qualità.*

4° giorno – domenica 22 ottobre 2023: Katmandu > Bandipur > Sarangkot

Pensione completa. Partenza per Bandipur (158 Km, 5h), breve visita e proseguimento per Sarangkot (80 Km, 3h30'). Durante la strada soste per il pranzo in ristorante e per passeggiare sui ponti sospesi che scavalcano il fiume Trishuli. All'arrivo, sistemazione in hotel nelle camere riservate e cena.

***Bandipur.** Cittadina a 1.030 m slm su una stretta sella della catena del Mahabharat a circa 700 m sopra la valle del fiume Marsyangdi. Originariamente un semplice villaggio abitato dall'etnia Magar, nei primi anni del XIX secolo Bandipur divenne un prospero centro commerciale e una comunità con caratteristiche cittadine, edifici importanti con facciate in stile neoclassico e strade pavimentate con lastre di ardesia argentata.*

5° giorno - lunedì 23 ottobre 2023: Sarangkot > Kande > Hyangja > Pokhara

Pensione completa con pranzo al sacco. Di buon mattino sveglia per godere dell'alba sulla Valle di Pokhara e sulla catena himalayana. Dopo la prima colazione, condizioni meteorologiche permettendo e se staremo usando due pulmini e due guide, ci sarà la possibilità, per chi se la sente e lo desidera, di salire fino all'Australian Camp (1h45', principalmente su gradoni), dove, se le nubi lo permetteranno, si potranno vedere le vette del Dhaulagiri, dell'Annapurna, del Himchuli, del Machapurchase, del Lamjung Himal e del Manaslu. Chi deciderà diversamente dedicherà la mattinata ad una mini crociera di un'ora sul Lago Phewa e alla visita al campo profughi tibetani. Nel pomeriggio i due gruppi si ricompatteranno per la visita di Pokhara con il tempio Bindhyabasini, la cascata di Devie, le grotte di Gupteshwor Mahadev.

*Da **Sarangkot**, a 1.500 m slm, si gode una spettacolare veduta dell'Himalaya, con il Dhaulagiri, 8.167 m, l'Annapurna, 8.091 m, il Machapurchase, 6.993 m e il Manaslu, 8.163 m. **Pokhara:** seconda città del Nepal a 980 m di quota, in posizione prossima a numerosi percorsi di trekking fra cui il circuito dell'Annapurna. Dalle sponde del Lago Phewa si può vedere il bianco stupa per la Pace Mondiale e il colle di Sarangkot con il forte.*

6° giorno - martedì 24 ottobre 2023: Pokhara > Tansen > Lumbini

Pensione completa. Partenza per la visita di Tansen (125 Km, 4h15'). All'arrivo a Lumbini (83 Km, 2h45'), discesa in hotel, sistemazione nelle camere riservate, visite del luogo santo della nascita di Buddha e cena.

***Tansen:** Cittadina sul fiume Kaligandaki, antica capitale del regno Magar. A Tansen si trovano il palazzo di Rana, presso il fiume, e il Ridi Bazaar, un importante sito di pellegrinaggio indù, dove nel mese di gennaio si svolge un grande Mela, raduno religioso. Dalla vicina collina Srinagar Danda godremo di una vista panoramica sulle vette himalayane del Kanjiroba, del Dhaulagiri, dell'Annapurna, del Mansiri, Ganesh e del gruppo del Langtang.*

Lumbini: “L’incantevole”, la città si trova a pochi chilometri dal confine con l’India. Secondo la leggenda, qui, intorno al VI secolo a.C., la regina Maya diede alla luce colui che in seguito divenne Gautama Buddha e fondò la religione buddhista. A Lumbini si trovano rovine di antichi monasteri e il tempio dedicato alla regina Maya, il luogo esatto della nascita del Buddha. Il sacro sito di Lumbini è contornato da una grande zona monastica.

7° giorno - mercoledì 25 ottobre 2023: Lumbini > Parco Nazionale di Chitwan

Pensione completa. Partenza per il Parco Nazionale di Chitwan (154 Km, 4h45’). All’arrivo, discesa in hotel, sistemazione nelle camere riservate e prime attività con la **visita a un villaggio dell’etnia Tharu** accompagnati da una guida naturalista. I **Tharu** sono una tribù di lingua indo-ariana del Nepal meridionale di origine mongolica e

8° giorno - giovedì 26 ottobre 2023: Parco Nazionale di Chitwan

Pensione completa. Intera giornata dedicata ai safari e alle attività nella giungla. In mattinata sono previste la visita al Centro di Conservazione dei gauri, o coccodrilli gharial, specie in pericolo d’estinzione endemica del Chitwan dal tipico muso a forma di trombetta. Sul fiume Rapti si potranno vedere gli stessi coccodrilli e i numerosi uccelli che vivono nel parco. Nel pomeriggio jeep safari alla ricerca dei grandi animali che vivono nel parco: il rinoceronte monocorno, il bisonte, i cervi, l’elefante, il leopardo e la mitica tigre del Bengala.

Chitwan. Il Parco nazionale di Chitwan, 932 Km², il più antico del Nepal, si trova a circa 200 Km da Katmandu.

L’area, fino al 1951 riserva di caccia reale, è stata trasformata in parco nel 1973.

Il parco è ricco di flora e fauna e ospita rari esemplari di rinoceronte indiano a corno unico e di tigre del Bengala, oltre a elefanti, leopardi, cani selvatici, iene striate, sciacalli dorati, martore, tassi del miele, lontre, civette, manguste, macachi, lemuri grigi, scoiattoli volanti giganti, porcospini indiani, delfini del Gange, coccodrilli e pitoni.

9° giorno - venerdì 27 ottobre 2023: Parco Nazionale di Chitwan > Katmandu

Pensione completa. Partenza per Katmandu (170 Km, 5h45’). All’arrivo, discesa in hotel e sistemazione nelle camere riservate. Al tramonto visita al sito del tempio di Pashupatinath per assistere alle cerimonie indù di aarti. Cena in hotel.

Aarti. Sanscrito per “conclusione”, “chiusura”. Presso la religione induista, l’aarti è un rituale durante il quale la luce emessa da una fiamma di canfora viene offerta alle murti delle Divinità, o a uno dei loro aspetti.

L’aarti si esegue solitamente al tramonto o alla sera, come conclusione di una puja o di un canto bhajan.

L’offerta della fiamma di canfora ha un significato simbolico: poiché essa arde senza lasciare residui, rappresenta l’ego che, una volta raggiunta la realizzazione spirituale, scompare senza lasciare alcuna traccia.

L’aarti viene officiata anche in segno di augurio e rispetto nei confronti di ospiti di riguardo o durante momenti considerati particolarmente delicati, come il primo ingresso degli sposi nella loro nuova casa, la partenza o il ritorno da un viaggio di un familiare, il buon raccolto ottenuto, il bestiame e tutto ciò che si desidera proteggere, come un nuovo trattore o una nuova bicicletta.

10° giorno - sabato 28 ottobre 2023: Katmandu > Patan > Boudhanath > Katmandu

Pensione completa. Mattinata dedicata alla visita della Durbar Square di Patan (6 Km, 30’), col suo pavimento di mattoni rossi e i palazzi in stile Newa. Al rientro a Katmandu (8 Km, 30’) visita dello stupa di Boudhanath.

Cena di arrivederci con spettacolo di folklore nepalese.

Patan. Anche conosciuta come Lalitpur, fu fondata nel III secolo a.C. sulla sponda del fiume Bagmati di fronte a Kathmandu. Patan, 1.300 m slm, ospita il Kumbeshwar, del 1392, probabilmente il tempio più antico della zona. Tartarughe sacre si aggirano nel cortile del monastero buddhista sorvegliando il Tempio d’oro.

Boudhanath: alto 36 m, lo stupa è uno dei più grandi al mondo ed è circondato da oltre cinquanta monasteri tibetani.

La stupa si trova sull’antica rotta commerciale che dal Tibet entra nella valle di Kathmandu dal villaggio di Sankhu.

La datazione dello stupa Boudhanath è assai controversa.

Durante il violento terremoto del 25 aprile 2015 lo stupa di Boudhanath ha subito solo danni lievi e soltanto alcuni dei piccoli templi d’intorno sono andati distrutti.

11° giorno - domenica 29 ottobre 2023: Katmandu > Doha

Prima colazione. Visita di Katmandu con Durbar Square e le strette vie del centro e successivo trasferimento in aeroporto in tempo utile per l’imbarco sul volo Qatar Airways QR647 delle 17h55 per Doha. Arrivo, previsto alle 20h40 locali.

12° giorno - lunedì 30 ottobre 2023: Doha > Milano > Brescia

Coincidenza con il volo Qatar Airways QR123 delle 02h20. Arrivo a Malpensa previsto per le 06h50 locali.

Arrivo previsto a Brescia Piazzale OM-Iveco alle 09.30 circa

Hotel previsti (eventuali variazioni non modificheranno lo standard di qualità degli hotel).

CITTA'	GIORNO	HOTEL	CAT.	NOTTI
Katmandu	20 – 21 – 27 – 28 ott.	Yak and Yeti	5 *	4
Sarangkot	22 ott	Himalayan Front	3 *	1
Pokhara	23 ott	Atithi Resort	4 *	1
Lumbini	24 ott	Hokke	3 *	1
Chitwan	25 – 26 ott	Kasara Resort	4 *	2

Condizioni e modalità di iscrizione

Partecipanti:	posti complessivi	50
Quota partecipazione*:	da 30 a 39 partecipanti:	€ 3125 + € 25 per spese organizzazione
	da 40 a 49 partecipanti:	€ 3100 + € 25 per spese organizzazione
	50 partecipanti:	€ 3025 + € 25 per spese organizzazione
Supplementi:	Camera singola	€ 540

*I prezzi da 40 e 50 sono quotati con 2 bus e 2 guide

Organizzazione tecnica: Travel Design Studio - Bergamo

La quota di partecipazione comprende:

- Trasferimento in pullman GT Brescia – Milano Malpensa – Brescia
- voli di linea Qatar Airways da Milano MPX a Katmandu e viceversa con scalo a Doha
- tasse aeroportuali (alla data del 8/12/2023 € 278; da riconfermarsi alla data di emissione del biglietto)
- franchigia bagaglio di 23 kg in stiva per persona
- sistemazione negli alberghi come da programma, in camera doppia con servizi
- trasferimenti, visite ed escursioni da programma e ingressi nei luoghi previsti con guida parlante italiano
- pensione completa come da programma
- acqua minerale ai pasti e sul bus
- audioriceventi a disposizione per tutta la durata del viaggio; mance; visto d'ingresso
- assicurazione sanitaria (massimale € 10.000) e bagaglio (massimale € 1000); tasse e percentuali di servizio

La quota di partecipazione NON comprende: assicurazione annullamento viaggio; spese per autorizzazione a foto/video nei luoghi ove richieste; bevande (oltre a quelle incluse), extra e spese personali; tutto quanto non espressamente menzionato alla voce "La quota comprende"

Assicurazione facoltativa annullamento viaggio: € 150 fino a € 3500 di spesa

ISCRIZIONI: si aprono MERCOLEDI' 25 gennaio 2023 alle ore 9.00

Valgono le regole illustrate in copertina di questo programma.

CONDIZIONI GENERALI E MODALITA' DI ISCRIZIONE: Il viaggio è riservato ai soci del Circolo.

Informazioni: c/o il Circolo Culturale Pensionati: Vicolo Ugnani 15 tel. 030.280294
lunedì – mercoledì – venerdì: 10.00 – 12.00; giovedì: 14,30 – 16.00

Documenti: Passaporto con validità di almeno 6 mesi successivi all' inizio del viaggio. All'iscrizione consegnare fotocopia del Codice Fiscale e fotocopia leggibile a colori della pagina dati e pagina questura di emissione del passaporto oltre a due fototessere a colori (formato passaporto: mm. 35 x 45).

Versamenti: Si può pagare anche con bonifico, assegno, bancomat o carta di credito.

Si raccomanda la massima puntualità nei versamenti

- **all'atto dell'iscrizione: € 375 + € 25 per spese organizz.+ eventuale suppl. cam. sing.**
- **entro mercoledì 29 marzo 2023: € 900**
- **entro mercoledì 14 giugno 2023 € 900**
- **entro mercoledì 13 settembre 2023: SALDO**

Penalità per rinunce: oltre alle spese di organizzazione (€ 25), mai rimborsabili, verranno applicate le seguenti penalità sul costo complessivo del viaggio prenotato (ivi compreso il supplemento camera singola, se prenotata):

Penale del 10 % Per cancellazioni dal momento dell'iscrizione al 30 aprile 2023

Penale del 25 % Per cancellazioni dal 1 maggio al 30 giugno 2023

Penale del 50 % Per cancellazioni dal 1 luglio al 31 agosto 2023

Penale del 75 % Per cancellazioni dal 1 settembre al 30 settembre 2023

Penale del 100% Dopo tali termini o per no-show

E' politica del Circolo cercare di sostituire eventuali rinunciatari. Tutte le eventuali spese o penalità saranno a carico del rinunciatario. Né le spese di organizzazione (€ 25) né l'iscrizione al Circolo (€ 30) sono mai rimborsabili