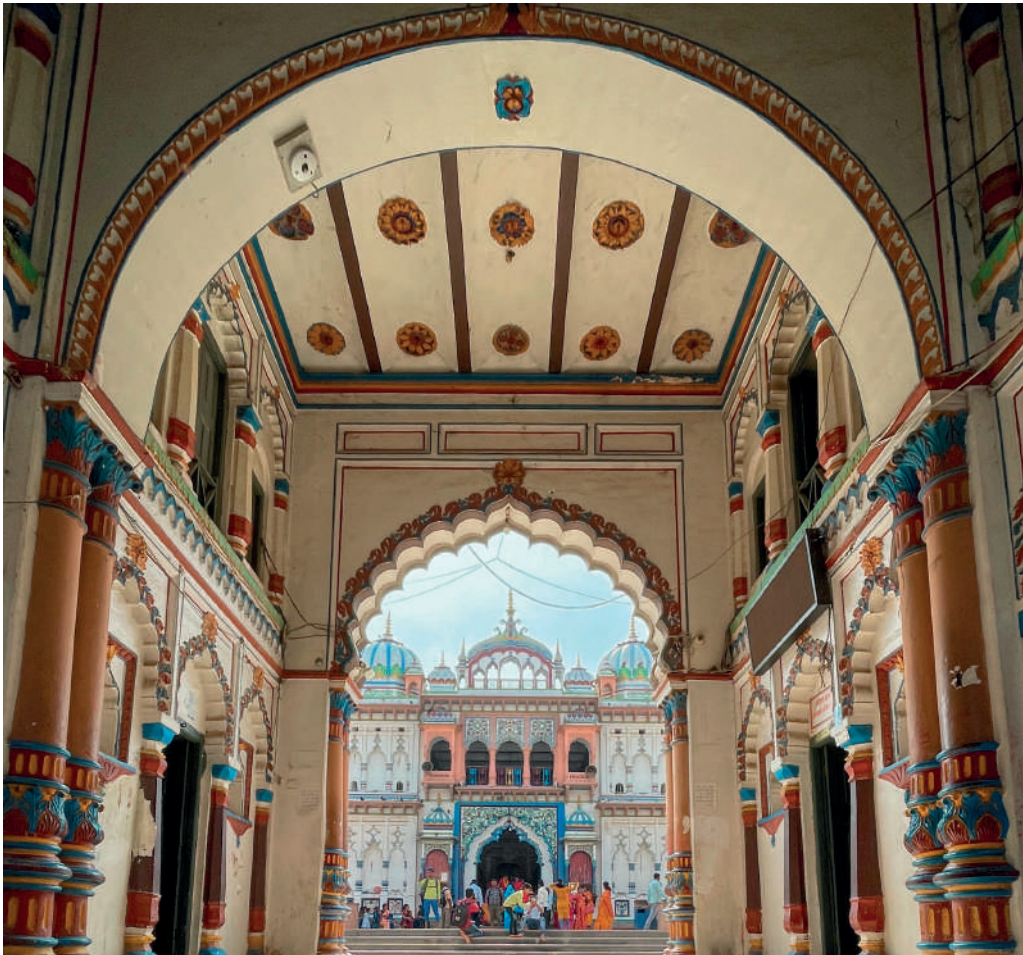




# NEPAL

Questa edizione è stata aggiornata da  
**Stuart Butler**

  
Feltrinelli

  
**ROUGH  
GUIDES**



# Sommario

## INTRODUZIONE 4

|                   |   |                     |    |
|-------------------|---|---------------------|----|
| Dove andare       | 6 | Cose da non perdere | 10 |
| Quando andare     | 8 | Itinerari           | 18 |
| Consigli d'autore | 9 |                     |    |

## INFORMAZIONI GENERALI 20

|                              |    |                                           |    |
|------------------------------|----|-------------------------------------------|----|
| Come arrivare                | 21 | Salute                                    | 36 |
| Visti e requisiti d'ingresso | 22 | Cultura e regole di comportamento         | 41 |
| Come muoversi                | 23 | Ricerche spirituali e terapie alternative | 43 |
| Dove alloggiare              | 28 | Le donne nel Nepal                        | 45 |
| Mangiare e bere              | 30 | Viaggiare con i bambini                   | 46 |
| Media                        | 33 | Da sapere                                 | 46 |
| Feste                        | 34 |                                           |    |

## LA GUIDA 54

|                         |     |                                  |     |
|-------------------------|-----|----------------------------------|-----|
| 1 Kathmandu e Patan     | 55  | 5 Chitwan e il Terai occidentale | 225 |
| 2 La valle di Kathmandu | 115 | 6 Janakpur e il Terai orientale  | 265 |
| 3 Le Colline Centrali   | 165 | 7 Trekking                       | 285 |
| 4 Pokhara e dintorni    | 183 | 8 Mountain bike, rafting e kayak | 339 |

## APPROFONDIMENTI 360

|                           |     |                     |     |
|---------------------------|-----|---------------------|-----|
| Storia                    | 361 | Natura              | 397 |
| Il popolo del Nepal       | 375 | Lettere consigliate | 403 |
| Religione                 | 378 | Lingua              | 407 |
| Il dilemma dello sviluppo | 389 |                     |     |

## CREDITI E INDICE 417



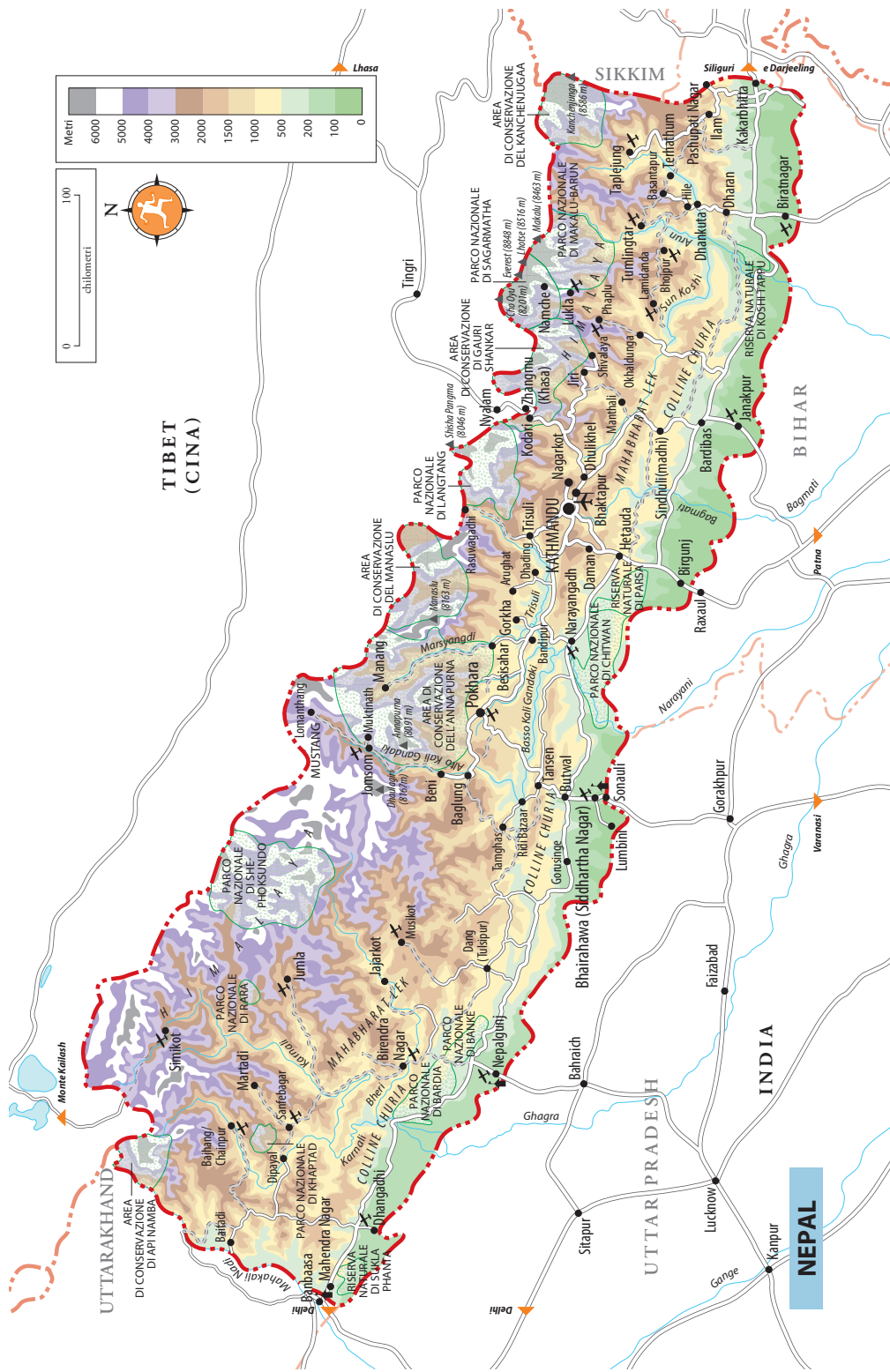
## Introduzione al Nepal

Basta uno sguardo all'Himalaya per capire il motivo per il quale così tanti abitanti del Nepal, della regione dell'Himalaya e dell'Asia meridionale in generale, credono che queste montagne siano la dimora degli dei. Le alte vette del Nepal sono quanto di più spettacolare e avvincente il pianeta Terra possa offrire. Ma non ci sono solo le cime imponenti. Il paesaggio del Nepal, stretto tra l'India e il Tibet, varia dalle pianure di umida giungla, con le tigri nascoste nell'ombra, a dolci colline di terra fertile e valli profonde, fino alla vetta ghiacciata dell'Everest. Per quasi tutti i viaggiatori il Nepal è un'opportunità di esplorare le grandi montagne, ma all'arrivo scoprono che il patrimonio artistico, il fascino della natura e il popolo accogliente del paese costituiscono attrattive che non hanno nulla da invidiare ai maestosi picchi.

Il **paesaggio culturale** del Nepal è vario quanto quello geografico. I popoli che lo abitano appartengono a diversi gruppi etnici e parlano lingue differenti. Incontrerete popolose città antiche coronate dai tetti delle pagode dei templi induisti, villaggi in bilico su vertiginose risaie terrazzate, e polverosi insediamenti montani annidati intorno a piccoli monasteri. I **rituali religiosi** spaziano dall'induismo di stampo indiano al buddismo tibetano e dall'adorazione della natura allo sciamanesimo, con gli indigeni newa della regione di Kathmandu che mischiano tutte queste tradizioni con le loro intense usanze tantriche.

Una ricchezza culturale dovuta all'impatto della **geografia**, e al fatto che il Nepal non venne mai colonizzato. È un paese con un profondo senso dell'orgoglio nazionale ed etnico, con una grande passione per le feste e le cerimonie e un forte attaccamento alla tradizione. Il suo popolo incanta con un misto di indipendenza e simpatia, durezza e cortesia, qualità cui si deve la fama dei soldati gorkha e degli scalatori sherpa, e tutto il mondo sa che lavorare o viaggiare insieme ai nepalesi è un piacere raro.

Sarebbe però sbagliato raccontare il Nepal come una fiabesca Shangri-la. Vittima a lungo di instabilità politica e dipendente economicamente dalle superpotenze vicine,



## DA SAPERE

- Con una **superficie** di 147.000 kmq, il Nepal è grande più o meno quanto l'Inghilterra insieme al Galles. La terra coltivabile però scarseggia, a causa dei rilievi elevati e della popolazione in crescita di 29 milioni di persone, di cui più di un terzo ha meno di 15 anni.
- Nel Nepal si trovano otto delle dieci **montagne** più alte del mondo, tra cui l'Everest, la più alta.
- Prima del 1951 solo pochi occidentali ebbero l'autorizzazione a visitare il Nepal. Oggi il paese accoglie almeno 1,5 milioni di **turisti** l'anno, con sempre più visitatori dalle vicine India e Cina.
- Nonostante la fama delle comunità buddiste tibetane e degli sherpa, il Nepal fu a lungo l'unico regno induista al mondo, e gli **induisti** costituiscono ancora circa l'80% della popolazione, secondo i dati ufficiali. Nei fatti però, molti nepalesi, affiancano la venerazione delle divinità induiste all'osservazione dei rituali sciamanici e animisti.
- Il numero delle **tigri reali bengalesi** nel Nepal sta aumentando in maniera impressionante, grazie a una seria politica di conservazione. Nel 2022 nel paese si stimavano 355 tigri selvagge, un incremento del 190% dal 2009.
- Il Nepal ha un **reddito** medio pro capite annuo di US\$1147, e si stima che circa il 25% della popolazione viva sotto la soglia della povertà.

si è sviluppato a ritmi eccessivi in alcune zone rimanendo arretrato altrove. Per quasi tutta la sua storia è stato una monarchia assoluta induista, ma dopo una lunga rivolta maoista, finita nel 2006, è ora una repubblica federata. Oggi vive in pace, ma il difficile processo di costruzione dello Stato pienamente democratico è ancora in corso. Le sfide politiche vengono complicate da quelle della geografia e della geologia, come si è visto nel devastante terremoto del 2015.

## Dove andare

La capitale nepalese **Kathmandu** è un luogo intensamente esotico, con il labirinto di vicoli medievali, templi indù, stupa buddisti e una vita notturna straordinariamente rilassante. L'orrendo livello di inquinamento e la scarsa gestione urbanistica la rendono però anche l'epicentro di un autentico disastro ambientale. Riesce però a trasmettere un brivido a chiunque vi metta piede. Molti turisti usano la città come base dalla quale compiere gite in giornata nella **valle di Kathmandu**, e nelle città medievali ben conservate di **Patan** e **Bhaktapur**, mentre altri preferiscono pernottare in uno dei

luoghi panoramici sul crinale, come **Nagarkot**, nelle **Colline Centrali**. Pochi trovano il tempo per esplorare meglio i templi, i villaggi e le colline boschive di cui è ricca la valle, ma chi lo fa viene riccamente ricompensato.

Quasi tutti i viaggiatori da Kathmandu proseguono per **Pokhara**, a 6 h di autobus turistico verso ovest. Divertente e rilassato centro di villeggiatura nelle **Colline Occidentali**, si trova in riva a un lago, ai piedi di una imponente parete di vette bianche. Molti visitatori si accontentano di ammirare le splendide vedute, e starsene in uno dei numerosi bar, ma Pokhara è anche un'ottima base da cui compiere escursioni in giornata e gite in mountain bike, oltre a fare corsi di yoga e meditazione.

Non sono molti i turisti che si avventurano nel piatto **Terai**, lungo la frontiera con l'India (e con un'atmosfera che ricorda molto il Nord indiano), a meno che non siano



## IL TERREMOTO DEL 2015

Il 25 aprile del 2015 il Nepal venne devastato da un potente **terremoto di magnitudo 7,8** – il più grave degli ultimi 80 anni – che, insieme a svariate pesanti scosse di assestamento, ha fatto migliaia di vittime, provocando un disastro umanitario (*vedi* p. 372).

I danni alle infrastrutture sono stati rapidamente riparati, e i quartieri più moderni non recano quasi più traccia dell'accaduto. I palazzi e i templi tutelati dall'UNESCO nelle piazze Durbār di Kathmandu, Patan e Bhaktapur sono invece ancora oggetto di un faticoso e meticoloso impegno di restauro e ricostruzione, che durerà probabilmente anni. Nel corso della guida abbiamo menzionato i siti dove i danni del sisma restano significativi.

diretti al meritatamente popolare **Parco nazionale di Chitwan**, con i suoi rinoceronti asiatici, con un corno solo, a rischio di estinzione. Nel Terai si trovano anche il **Parco nazionale di Bardia** e altre due riserve naturali poco visitate, consigliate a chi vuole evitare la folla di Chitwan. A ovest, il luogo di nascita del Buddha, **Lumbini**, è una meta di pellegrinaggio internazionale, come anche **Janakpur**, città sacra degli indù nell'Est.

Ma il Nepal è rinomato soprattutto per il **trekking**, passando da villaggio a villaggio, tra imponenti colline e lussureggianti boschi di rododendri, fino alle vette e i ghiacciai dell'Himalaya. Le regioni di **Annapurna** e dell'**Everest**, di una bellezza mozzafiato e di grande ricchezza culturale, sono le più attrezzate per gli escursionisti, ma anche altre zone un tempo remote, come **Mustang** e **Manaslu**, sono ora più accessibili. Potete pedalare su una **mountain bike** attraverso le scenografiche stradine nepalesi e fare **rafting**



scendendo i fiumi; a parte l'avventura, sarà l'occasione di vedere la campagna e la natura da una prospettiva differente.

## Quando andare

Il Nepal ha un clima temperato, con quattro **stagioni** principali e i monsoni estivi. Quasi tutti i turisti hanno come priorità la visibilità delle montagne, e arrivano nell'alta stagione **autunnale** (fine settembre-fine novembre), quando il clima è asciutto e sereno. Ovviamente, in questo periodo i sentieri escursionistici sono affollati e i prezzi più alti.

L'**inverno** (dicembre-gennaio) è prevalentemente sereno e stabile. A Kathmandu non nevica mai, ma le mattine possono essere fredde e umide, e nelle zone escursionistiche il gelo può spingere i rifugi a chiudere. Questo è un ottimo periodo per visitare il Terai e, se riuscite a resistere al freddo, una rara opportunità anche per vedere le montagne.

La **primavera** (febbraio-metà aprile) è la seconda stagione turistica, con il clima più tiepido e le giornate che si allungano. Il lato negativo è la foschia che nasconde la vista delle montagne (ma di solito è possibile salire sopra la nebbia con un'escursione).

Nel periodo **premonsonico** (metà aprile-inizio giugno) il caldo si fa più afoso, con nubi nel pomeriggio e acquazzoni. Fate trekking in altura, dove le temperature sono più sopportabili.

I nepalesi accolgono con gioia i **monsoni**, una stagione che varia di qualche settimana da un anno all'altro, di solito da metà giugno alla fine di settembre. I campi riprendono vita con ruscelli e germogli verdi, e può essere un periodo incantevole per la vostra visita, con relativamente pochi turisti. Ci sono però anche lati negativi: le montagne si vedono poco, spuntano in massa le sanguisughe, e le strade possono essere interrotte dalle frane.

### TEMPERATURE MEDIE E PRECIPITAZIONI

|                                                 | Feb   | Apr   | Giu   | Ago   | Ott   | Dic   |
|-------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>JANAKPUR (70 m), PIANA DEL TERAÍ</b>         |       |       |       |       |       |       |
| Max/min (°C)                                    | 26/11 | 35/16 | 35/20 | 33/26 | 31/22 | 25/11 |
| Precipitazioni (mm)                             | 20    | 40    | 40    | 310   | 70    | 10    |
| <b>JOMSOM (2713 m), ALL'OMBRA DELL'HIMALAYA</b> |       |       |       |       |       |       |
| Max/min (°C)                                    | 10/-2 | 19/4  | 23/12 | 23/13 | 18/6  | 12/-2 |
| Precipitazioni (mm)                             | 10    | 20    | 20    | 30    | 30    | 10    |
| <b>KATHMANDU (1300 m), COLLINE CENTRALI</b>     |       |       |       |       |       |       |
| Max/min (°C)                                    | 20/4  | 27/11 | 29/19 | 28/20 | 26/13 | 20/3  |
| Precipitazioni (mm)                             | 20    | 60    | 260   | 320   | 60    | 150   |
| <b>NAMCHE (3450 m), ALTO HIMALAYA</b>           |       |       |       |       |       |       |
| Max/min (°C)                                    | 6/-6  | 12/1  | 15/6  | 16/8  | 12/2  | 7/-6  |
| Precipitazioni (mm)                             | 20    | 30    | 140   | 240   | 80    | 40    |
| <b>POKHARA (800 m), COLLINE OCCIDENTALI</b>     |       |       |       |       |       |       |
| Max/min (°C)                                    | 22/9  | 30/15 | 30/21 | 30/22 | 27/17 | 20/8  |
| Precipitazioni (mm)                             | 30    | 120   | 700   | 850   | 170   | 20    |

# Consigli d'autore

I nostri autori hanno girato il Nepal in lungo e in largo, in autobus, a piedi, in zattera, barca a remi e bicicletta. Ecco alcuni dei loro luoghi ed esperienze preferiti.

**Il popolo del Nepal** I nepalesi sono uno dei fattori che rendono così speciale questo paese. Imparare un po' di nepalese, fare volontariato (vedi p. 52) o anche solo accettare un invito per un tè, sono tutti ottimi modi per conoscerli meglio.

**Le feste** Andate a una delle tante feste religiose del Nepal (vedi p. 34): sarà un'esperienza indimenticabile, e una parte importante della cultura nepalese.

**Parco nazionale di Bardia** Evitate la folla di Chitwan e andate a est, a esplorare il meno frequentato Bardia (vedi p. 256), il posto migliore del Nepal per avvistare le tigri.

**Itinerari di trekking** I trekking al campo base dell'Everest (vedi p. 324) e dell'Annapurna (vedi p. 305) meritano la loro fama, ma uscire dai sentieri battuti può essere ancora più appagante. Manaslu (vedi p. 315) ha un paesaggio favoloso, e molti meno visitatori rispetto alle piste principali. Poco più a nord di Kathmandu, la valle di Langtang (vedi p. 316) è un'altra regione meno frequentata, piena di villaggi accoglienti. Ma forse l'itinerario più mozzafiato del Nepal è l'impegnativo e avvincente trekking dei Tre Passi nella regione dell'Everest.

**Le città newa** Bhaktapur (vedi p. 147) e Patan (vedi p. 85) sono probabilmente tra le città medievali meglio conservate di tutta l'Asia.

**Cucina** Il piatto nazionale *daal bhaat* (vedi riquadro p. 31) viene reso più vivace da favolosi sottaceti, e il piccante cibo newa è un'esperienza per i carnivori: assaggiatelo in ristoranti come *Thamel House* di Kathmandu (vedi p. 103), *Nanglo West* di Tansen (vedi p. 221) e nel superbo *Newa Lahana* di Kirtipur (vedi p. 138), il più autentico.

**Janakpur** Poco visitata dagli occidentali, l'affascinante città nel Terai (vedi p. 270) è una tappa importante del circuito di pellegrinaggio indù, con un tempio molto ornato e un vivace quartiere storico.

I consigli dei nostri autori non finiscono qui. Nella guida, contrassegnati dal simbolo ★, troverete i nostri posti preferiti: un albergo in una posizione magnifica, un bar d'atmosfera, un ristorante da non perdere.



UNA DONNA DI KATHMANDU

UNA TIGRE DEL BENGALA NEL PARCO NAZIONALE DI BARDIA

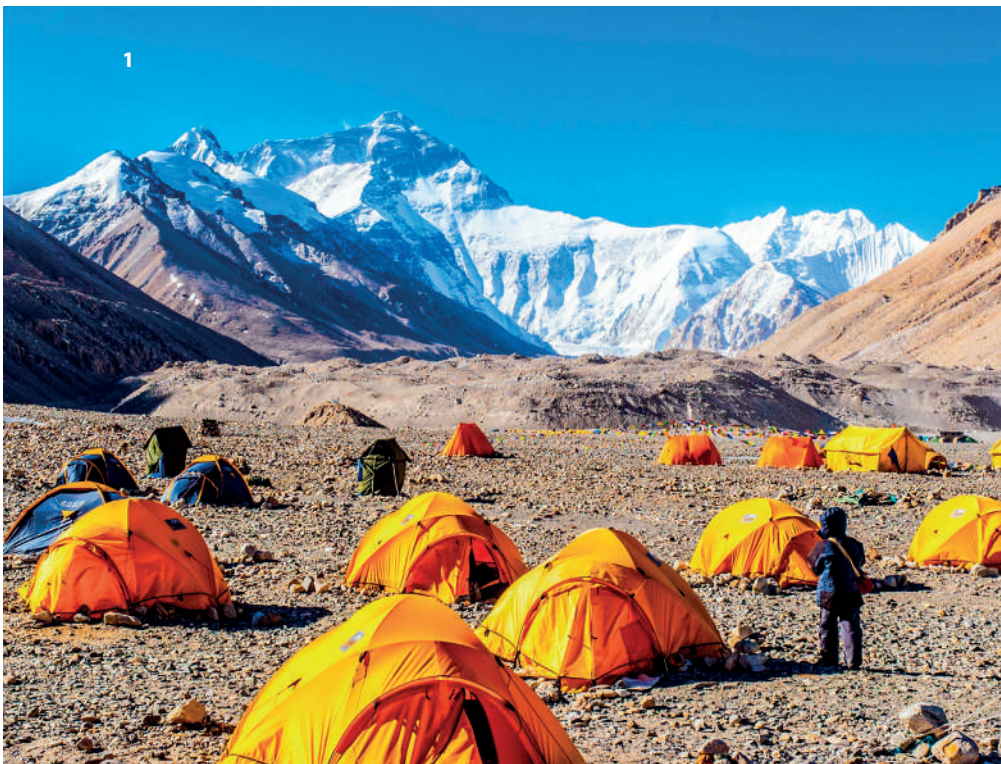


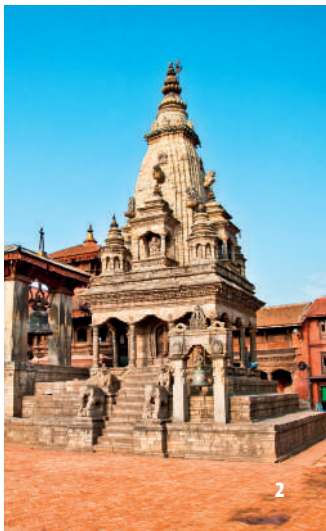
# 20

## cose da non perdere

Non è possibile vedere tutto quello che il Nepal può offrire in un solo viaggio, e non è neppure consigliabile provarci. Di seguito, senza un ordine particolare, una selezione di attrazioni da non perdere: montagne splendide, parchi nazionali straordinari, città antiche ed esperienze indimenticabili. Tutte le voci sono contraddistinte da un colore che si riferisce alla pagina corrispondente per farvi muovere agevolmente all'interno della guida.

1





## 1 EVEREST

Pagina 322

Il trekking nei pressi della più grande montagna del mondo è un'esperienza paesaggistica e culturale senza rivali. L'itinerario più popolare è quello del campo base, ma per una sfida più intensa provate i Tre Passi.

## 2 BHAKTAPUR

Pagina 147

La splendida e ben conservata città nella valle di Kathmandu è costruita con legno scuro intagliato e brillanti mattoni rosa, e ha splendide sculture in pietra.

## 3 CASE DA TÈ

Pagina 332, 335

Sui sentieri di trekking più popolari le case da tè sono ormai rifugi ben attrezzati, ma andando a Dolpo, Kanchenjunga o Makalu potrete socializzare in fumose sale frequentate più dai pastori di yak che dai turisti.

## 4 MOUNTAIN BIKE

Pagina 340

Dalle discese precipitose (anche ascese, se siete abbastanza in forma) alle rilassate gite in campagna, il Nepal è favoloso da esplorare su due ruote.

## 5 I MOMO

Pagina 31

Questi ravioli tondi cotti al vapore e ripieni di carne o verdure sono uno spuntino adorabile: li troverete, accompagnati da salsa al peperoncino, ovunque, dalle bancarelle di strada ai ristoranti più eleganti.

