



SUB CONTINENTE INDIANO / NEPAL

MINI GUIDA

NEPAL

Formalità d'ingresso

Passaporto: necessario, con validità residua di almeno sei mesi e comunque superiore al periodo di permanenza nel Paese.

Viaggi all'estero dei minori: la normativa sui viaggi all'estero dei minori varia in funzione delle disposizioni nazionali. Si consiglia di assumere informazioni aggiornate presso le Ambasciate o i Consolati del Paese accreditati in Italia, presso la propria Questura ed il proprio agente di viaggi.

Visto d'ingresso: obbligatorio da ottenere visto direttamente all'ingresso nel Paese all'aeroporto di Kathmandu presentando il passaporto (con validità residua di almeno sei mesi al momento dell'arrivo) ed una foto tessera.

Tourist Visa

15 giorni (ingresso multiplo) USD 30,00

30 giorni (ingresso multiplo) USD 50,00

90 giorni (ingresso multiplo) USD 125,00

Estensione del visto (all'interno della validità del visto) USD 3 al giorno.

All'uscita dal Nepal si deve pagare una tassa di imbarco in aeroporto di 1.100 rupie nepalesi (16 dollari USA circa) per destinazioni non comprese nell'area SAARC e di 770 rupie (11 dollari USA circa) per destinazioni verso i Paesi SAARC (India, Pakistan, Bangladesh, Sri Lanka, Maldive e Bhutan). La tassa prevista per le destinazioni nazionali è di 165 rupie nepalesi (3 dollari USA circa).

Il visto d'ingresso consente di muoversi nella valle di Kathmandu, Phokara e nel parco naturale di Chitwan; mentre per effettuare trekking in altre zone del Paese è necessario richiedere un apposito permesso agli uffici locali per l'immigrazione che si trovano a Kathmandu ed a Pokhara. Nel caso ci si rechi in Nepal con un volo in transito per l'India, si consiglia di munirsi di un visto di transito da richiedere alle Autorità consolari indiane in Italia; in assenza del visto non è possibile lasciare la zona aeroportuale (es. in caso di ritardi nelle coincidenze).

Vaccinazioni e consigli sanitari

Nonostante non sia richiesta nessuna vaccinazione obbligatoria, le condizioni igienico-sanitarie sono precarie in tutto il Paese.

Previo parere medico si suggeriscono le seguenti vaccinazioni: epatite 'A' e 'B'

Valuta

All'ingresso nel Paese vi è l'obbligo di dichiarare il possesso di valuta oltre i 2000 dollari USA. La mancata dichiarazione è considerata reato penale. Le Rupie nepalesi non sono esportabili.

Per i viaggiatori provenienti dall'India che posseggano Rupie indiane si fa presente che sono accettate, e consentite, le banconote in Rupie indiane di taglio non superiore alle 100 Rupie. Non è ammessa l'importazione di banconote da 500 e da 1.000 Rupie indiane.

Negli alberghi e nei negozi più strutturati della capitale sono accettate le carte di credito internazionali (visa, ecc.) a condizione che non siano state rilasciate da un Istituto bancario indiano.

Clima

Clima tropicale caldo nelle regioni meridionali (Piana del Terai); sub-tropicale moderato nelle regioni collinari centrali (Kathmandu, Pokhara); alpino nelle zone a settentrione, più elevate; sub-artico, da tundra, nelle zone di alta montagna. Di conseguenza, le temperature variano da quelle molto calde delle pianure a quelle estremamente rigide delle montagne. Le precipitazioni monsoniche (piogge intensissime con



cadenza giornaliera da giugno a settembre) costituiscono l'elemento climatico dominante.

Sicurezza

Nel paese permangono fattori di forte tensione interna. Ai connazionali che intendano comunque recarsi in Nepal, si raccomanda un atteggiamento di massima cautela, e di evitare luoghi di manifestazioni e assembramenti, anche nella capitale, Kathmandu. Durante il soggiorno nel Paese si consiglia di tenersi sempre al corrente sull'evolversi della situazione che, sotto il profilo della sicurezza, rimane ancora precaria, nonché di seguire le indicazioni che dovessero essere fornite dalle Autorità locali.

Va tenuto presente il rischio di rapimenti. Sono stati, infatti, segnalati casi di occidentali che viaggiavano da soli scomparsi. Si sconsiglia, quindi, di avventurarsi da soli in viaggio o in escursioni o di avvalersi di guide non autorizzate, in quanto sussiste il rischio di possibili aggressioni. Sono stati altresì segnalati numerosi casi di estorsioni nei confronti di turisti che percorrevano alcune vie di Trekking.

Si raccomanda di seguire con attenzione i consigli qui di seguito riportati:

- evitare viaggi non assolutamente necessari nelle 'Zone a Rischio';
- segnalare previamente il proprio viaggio ed itinerario al Consolato Generale d'Italia a Calcutta (competente territorialmente anche per il Nepal), e al Consolato Generale Onorario d'Italia a Kathmandu (vedi voce 'Ambasciate e Consolati');
- attenersi scrupolosamente alle indicazioni suggerite e alle 'Avvertenze e raccomandazioni' sotto indicati;

Zone a Rischio.

I distretti di Kalikot, Jajarkot, Rukum, Salyam e Rolpa nelle regioni centro-occidentali del Paese.

I distretti di Sindhupalchowk e Panchthar, rispettivamente sul versante settentrionale ed orientale del Paese.

La regione del Terai, inclusa l'area limitrofa al Parco Nazionale di Chitwan, resta la meno sicura del Nepal. Si sconsigliano, pertanto, viaggi e spostamenti non strettamente necessari nel Terai, in particolare nei distretti di Sunsari, Saptari, Bara, Rautahat, Rupandehi e Kapilvastu.

Zone di Cautela.

Anche nelle regioni del Khumbu, Annapurna, Mustang, Chitwan e Pokhara si richiede di adottare cautela, e di evitare in ogni caso luoghi di eventuali manifestazioni e assembramenti.

Va inoltre ricordato che il Paese è a rischio sismico, scosse di lieve entità sono frequenti.

Per le escursioni nelle regioni montane o in quelle periferiche del Paese, è assolutamente necessario avvalersi di guide autorizzate fornite da agenzie affidabili e di segnalare sempre all'albergatore o a persona di fiducia i propri spostamenti, come anche l'itinerario dell'escursione, l'ora o il giorno previsti del rientro.

Si raccomanda ai connazionali che intendano recarsi in Nepal per effettuare trekking ed attività sportive ad alta quota, di verificare, prima della loro partenza dall'Italia, che le loro condizioni di salute siano ottime. Questo tipo d'escursioni, l'alta quota e la mancanza di mezzi di assistenza potrebbero creare seri problemi a coloro che soffrono di patologie.

Durante la stagione monsonica (giugno-settembre) sussiste il pericolo di smottamenti, frane e crolli con conseguenti disagi e pericoli per i viaggiatori.

In Nepal non è presente una Rappresentanza diplomatica o consolare italiana. L'assistenza ai connazionali in caso di necessità è di competenza del Consolato Generale d'Italia a Calcutta (India), distante più di un'ora di volo, e del Consolato Onorario d'Italia a Kathmandu. In caso di emergenza ci si



può rivolgersi anche all'Ambasciata francese a Kathmandu (vedi voce "Ambasciate e Consolati"). A coloro che dovessero recarsi in Nepal, si raccomanda di segnalare tutti i dati relativi al viaggio - via posta elettronica - agli Uffici consolari di Kathmandu e Calcutta.

Zone sicure: la valle di Kathmandu e' relativamente sicura.

Normativa prevista per uso e/o spaccio di droga (leggere o pesanti): il possesso e l'uso di stupefacenti è illegale e severamente punito.

Normativa locale prevista per abusi sessuali o violenze contro i minori.

L'ordinamento nepalese prevede pene severe nei confronti degli stranieri accusati di abuso sessuale a danno di donne nepalesi e di minori. Va ricordato che coloro che commettono all'estero reati contro i minori (abusi sessuali, sfruttamento, prostituzione) vengono perseguiti al loro rientro in Italia sulla base delle leggi in vigore nel nostro Paese.

In caso di problemi con le autorità locali di Polizia (stato di fermo o arresto) si consiglia di informare gli Uffici consolari italiani di Kathmandu e di Calcutta.

Sanità:

La situazione sanitaria, sia per l'assistenza che per le condizioni igieniche, e' estremamente precaria in tutto il Paese, inclusa la capitale Kathmandu.

Si consiglia, pertanto, prima di intraprendere il viaggio, di accertarsi delle proprie ottime condizioni di salute, e di stipulare, in ogni caso, un'assicurazione sanitaria che preveda, oltre alla copertura delle spese mediche, anche l'eventuale rimpatrio aereo sanitario o il trasferimento in altro Paese.

In particolare a coloro che intendano effettuare trekking od escursioni in alta montagna, si segnala la completa assenza in Nepal di strutture di salvataggio e recupero dispersi di una qualche affidabilità. Le istituzioni locali non sono in grado di fornire assistenza in montagna nemmeno in caso di catastrofi naturali.

Si raccomanda pertanto ai connazionali che intendano recarsi in Nepal per effettuare trekking ed attività sportive ad alta quota, di verificare, prima della loro partenza dall'Italia, che le loro condizioni di salute siano ottime. Soprattutto data l'assenza di strutture locali in grado di prestare soccorso, si raccomanda a coloro che soffrono di patologie che potrebbero creare problemi in alta quota, di evitare questo tipo di escursioni.

Nel Paese sono presenti le seguenti malattie endemiche contro le quali si consigliano, previo parere medico, le relative vaccinazioni:

- epatite 'A' e 'B' ;
- infezioni tifoidee da acqua o cibo contaminati;
- rabbia, diffusa a causa dell'alto numero di animali randagi che circolano anche nei centri urbani;
- colera, contro il quale il vaccino offre protezione solo parziale;
- meningite (meningococcica). Il rischio di contagio è basso per gli stranieri ma dal decorso rapido e spesso fatale. Si consiglia il vaccino a chi effettua trekking per un periodo superiore ad una settimana;
- encefalite giapponese, con basso rischio di contagio. Si consiglia il vaccino a chi si trattiene a lungo nel Terai;
- poliomielite. Gli occidentali sono generalmente già vaccinati;
- ciclospora, morbo intestinale, già nota come 'blue-green algae', è presente soprattutto nel periodo caldo (da aprile a luglio) e tende a sparire verso novembre.

Si consiglia altresì, previo parere medico, la profilassi antimalarica a coloro che intendano comunque recarsi nel Terai, dove il rischio di contrarre la malaria è elevato, specie durante i mesi caldi. A tale riguardo si suggerisce di adottare, durante la permanenza nel Paese, le misure preventive contro le punture di zanzara indicate sotto la voce 'FOCUS' sulla home page di questo sito.



ULTERIORI AVVERTENZE

Si consiglia di:

- bere solo acqua o bevande in bottiglia (da aprire in presenza del consumatore), senza aggiunta di ghiaccio;
- bollire o purificare sempre l'acqua prima di berla;
- non mangiare cibi crudi. Il rischio di contrarre l'epatite è più elevato nella piana del Terai.

Per i rimpatri d'emergenza ed in caso di emergenza sanitaria, ci si può rivolgere alle seguenti strutture:

- Bir Hospital, Maha Boudha, Kathmandu
tel. 00977-1-4223807 / 4221119 / 4221988

- District Police Office, Hanuman Dhoka, Kathmandu
00977-1-4261360 / 4261790 fax 4266305

- Home Ministry Singha Durbar Kathmandu
Tel. 00977-1-4228024 / 4224849 / 4224737 / 4228031 / 4226137 / 4221699

- Himalayan Rescue Association Lanzipat Kathmandu
00977-1-4440292 / 4440293 fax 4440293
hra@mail.com.np

- King Mahindra Trust ' Jawalakhel Lalitpur Nepal
00977-1-5526571/3 fax 5526570
info@kmtnc.org.np

- Annapurna Conservation Area Project ' Pokhara Nepal
00977-061- 431102 / 432288 fax 430203
acap@mos.com.np

In India ci si può rivolgere a:

- Asia Rescue & Medical Services
Flat n. 2b, Jay Vijay Apartments - 61-b Palm Avenue
Calcutta 700 019
Tel. 033-2404154. - Fax 033-2471805. Telefono cellulare 9831005000
Dott. Anraj Singh/Ritu Singh

- Woodlands Hospital
8/5 Alipore Road
Calcutta 700 027
Tel.0091-33-24567075/7080
Dr.Chatterjee

- Calcutta Medical Reasearch Institute
6/2 Diamond Harbour Road
Calcutta 700 027
Tel. 0091-33-24567700/7202
Dr.Rupak Barua
Administration General Manager
Dottor T.K. Banerjee, Senior Consultant Physician



- Privat Klinik
S-490A Greater Kailash Part 1
New Delhi
Tel. 011- 26460625, 26484137, 26411589
Dott. Sachdev

- Private Hospital
DLF Qutb Enclave phase II
Mehrauli Road
Gurgaon (vicinanze New Delhi)
Tel. 011-8351162/2907. - Fax 011-8352527

- Apollo Hospital
Sarita Vihar - Mathura Road
New Delhi
Tel. 011-26925858

- Aashlok Hospital
25A, Block AB, Community Center
Safdarjung Enclave
New Delhi
Tel. 011-26165901, 26165861. - Fax 011- 26165908
Dott. Chopra

Ambasciate e Consolati:

Consolato Generale Onorario d'Italia in Kathmandu:
(Console Generale Onorario: Mr. Ravi Bhakta Shrestha)
C/o I.J. Plaza, 1st Floor
Teendhara Pathshala, Durbar Marg
P.O. Box - 27, Kathmandu, Nepal
Tel.: 977-1-4252801-4
Fax: 977-1-4255218
Cellulare Console Generale Onorario, Mr Ravi Bhakta Shrestha: 00977.9851020758
Cellulare Vice Console Generale Onorario, Mrs Sabina Shrestha: 00977.9841222038
Telefono satellitare Nera Immarsat: 00873763228218
Telefono satellitare Thuraya: 008821650301042
Email: consulateofitaly@mos.com.np

Consolato Generale d'Italia a Calcutta (India):
(competente per il Nepal in materia consolare):
3, Raja Santosh Road - Alipore
Kolkata 700 027
Tel. 0091-33-24794492/24792414/24792426. - Fax 0091-33-24793892
e-mail : consolatogenerale.calcutta@esteri.it
Cellulare di emergenza: 0091 9831212216
Telefono satellitare Nera Immarsat: 00873 764460371
Telefono satellitare Thuraya: 0088216 50300832
Ambasciata di Francia in Nepal:
(Presta assistenza ai cittadini italiani in casi d'emergenza o di crisi):
Lazimpat - BP 452 - Kathmandu



Tel. [977] (1) 4 412 332 - 4 414 734 - 4 413839 - 4 418034
Fax [977] (1) 4 423102 - 4 418 288 ' 4 419968
Internet : <http://www.ambafrance-np.org>
Cellulare del funzionario di reperibilità: 00977-9851100331

Nulla può essere più ricco di significati di un **viaggio in Nepal**. È impossibile non lasciarsi prendere dalla tradizione di questo paese oppure non farsi affascinare dalla natura rimasta incontaminata. **Aliviaggi** mette a disposizione tutta la propria esperienza per organizzare il viaggio più importante della vostra vita, anche in combinazione con il **Tibet**.

Tra templi e sentieri mozzafiato

La **Valle di Kathmandu** con i suoi innumerevoli templi, le vette dell'Himalaya perennemente innevate, i sentieri più belli del mondo; bellezze naturali, storia e cultura hanno da sempre attratto i turisti occidentali. Circondato per tre quarti dal territorio dell'India, il confine settentrionale segna approssimativamente lo spartiacque dell'Himalaya.

Un territorio dalla natura incontaminata

Le **zone geografiche sono tre** e ben distinte - Il sistema del grande **Himalaya** di altitudine media superiore ai 4600 metri con temperature artico-alpine. La **zona centrale** comprendente valli e monti di media altitudine, ivi compresa la valle del Nepal alla cui sommità si trova la capitale Kathmandu con temperature estive moderate e di rado superiori ai 32C ed inverni miti e senza precipitazioni. Il **Terai** a meridione, misto di terreni boscosi e coltivati, parte della pianura indogangetica e fornitore del fabbisogno alimentare del Paese, con temperature sub-tropicali ed una fauna molto ricca che comprende bufali, cervi, leopardi e tigri.

Una popolazione orgogliosa e una cultura antica

Nepalesi e newar come principale gruppo etnico, hanno abitato la valle del Nepal fino dal quarto secolo sviluppando una **cultura indu-buddista**; successivamente guerrieri Rajput provenienti dall'India creano nel 1769 il Principato Gurkha che si scontra e soccombe agli interessi inglesi. Quindi dal 1816 il Nepal diviene un **protettorato del governo britannico** dell'India, i bellicosi gurkha ben si adattano alla nuova bandiera creandosi una fama indiscussa di combattenti coraggiosi e tenaci e distinguendosi per abnegazione nei molti teatri che vedono impegnate le truppe della Regina. Per questi ed altri servizi resi alla Corona, il Nepal ottiene nel 1923 la piena indipendenza.