



NEPAL E BHUTAN

È BENE SAPERE CHE

PER ENTRARE IN NEPAL

È necessario il visto di ingresso ed il passaporto con validità residua di minimo 6 mesi dalla data di partenza, con almeno due pagine intere libere. Il visto verrà rilasciato direttamente all'arrivo in aeroporto di Kathmandu al costo di Usd 30 o 30 Euro a persona. Bisognerà presentare 1 fototessera ed un modulo debitamente compilato che si troverà nei desk degli Arrivi Internazionali dell'aeroporto di Kathmandu. AL FINE DI OTTENERE IL VISTO DI INGRESSO PRESSO L'AEROPORTO TRIBHUVAN INTERNATIONAL DI KATHMANDU, È NECESSARIO COMPILARE ON LINE (NON PRIMA DEI 15 GIORNI ANTECEDENTI L'ARRIVO) IL VISA ON ARRIVAL PER FACILITARE E SNELLIRE LE PROCEDURE DI RILASCIO IN LOCO.

ALL'ARRIVO IN NEPAL

Compilare l'Arrival Card e successivamente mettersi in fila al Banco Visa dove si dovrà effettuare il pagamento di USD 30 o EURO 30 a persona e presentare passaporto originale, ricevuta del On Arrival Visa e Arrival Card.

Al termine sarete ufficialmente entrati in Nepal! Dovrete dirigerVi al ritiro dei bagagli e successivamente all'uscita, dove incontrerete il nostro assistente parlante inglese.

E' in vigore in Nepal un sistema di registrazione dei turisti stranieri denominato "Trekker's Information Management System" (TIMS), pertanto chi si reca in Nepal per effettuare un trekking, inclusi coloro che non fanno parte di un gruppo organizzato, devono essere in possesso di una carta TIMS emessa dalle agenzie "Trekking Agency Association of Nepal" TAAN o dal "Nepal Tourism Board" NTB. In caso di emergenza, questo sistema aiuterà le autorità locali a individuare i turisti. Le carte TIMS possono essere richieste in Nepal presso agenzie di trekking autorizzate, presso gli uffici TAAN di Kathmandu e Pokhara o presso l'ufficio NTB a Kathmandu. Per maggiori informazioni, si prega di consultare i siti TAAN e (NTB).

ABBIGLIAMENTO

Sono consigliati abiti leggeri in cotone durante il periodo più caldo (da maggio a settembre). Nei restanti periodi si consiglia di mettere in valigia anche maglioni o felpe di pile (o piumino cento grammi) perché la sera le temperature si abbassano e se partite tra novembre e marzo aggiungete anche un giaccone pesante. L'ombrello è utile sia durante la stagione secca per ripararsi dal sole che durante il monzone estivo per la pioggia. L'abbigliamento dovrà comunque essere comodo, informale e adeguato agli usi locali: evitare un abbigliamento succinto (pantaloncini e gonne corte, canottiere e magliette scollate). Per chi effettuerà il Jeep Safari al Royal Chitwan National Park, consigliamo scarpe/scarponcini da trekking e repellenti per gli insetti. I suddetti suggerimenti sono rivolti a chi si reca nelle principali località dei più consueti circuiti turistici, non sono pertanto rivolti a coloro che effettueranno percorsi di trekking o alpinismo ai quali suggeriamo attrezzature e abbigliamento più adeguati all'attività sportiva che vorranno svolgere.

ACQUA POTABILE

Evitare assolutamente l'acqua che non sia imbottigliata e il ghiaccio (servito insieme alle bevande). Negli alberghi si trovano spesso thermos per bollire l'acqua.

ALBERGHI

Gli alberghi utilizzati sono tutti di buon livello e accuratamente selezionati anche se lo standard è leggermente inferiore alla media. Dove possibile privilegiamo boutique hotel in stile tipicamente nepalese. A Chitwan, gli alberghi sono semplici e si adattano al contesto naturalistico e selvaggio. La sistemazione che proponiamo è in camere doppie standard (a due letti separati). Il numero delle camere matrimoniali è limitato e in caso di richiesta verrà fatta la segnalazione ma la conferma verrà data in loco. Le camere triple non esistono ed in caso di richiesta la sistemazione sarà in una camera doppia con lettino/brandina aggiunto (non sono previste riduzioni sulle quote). Alcuni alberghi, al momento dell'accettazione, richiedono una carta di credito (sono accettate quelle più conosciute: Visa, Master Card, American Express) a garanzia degli extra che saranno utilizzati. È una procedura alla quale bisogna attenersi. Il Check-in è verso le h. 12.00, il Check-out è verso le h. 11.00. Non potendo garantire che all'arrivo le camere siano immediatamente disponibili, l'ordine delle visite potrebbe subire variazioni.



NEPAL E BHUTAN

CLIMA

Il clima in Nepal è generalmente mite tutto l'anno. Fanno eccezione le zone con altitudini oltre i 3.500 metri dove in inverno le temperature sono molto basse. Oltre che dall'altitudine, il clima è caratterizzato dai monsoni: una stagione secca da metà ottobre a fine maggio calda e asciutta, ed una stagione umida da metà giugno a fine settembre con temperature alte e piogge. Da dicembre a febbraio le temperature scendono, ma mai sotto lo zero nella valle di Kathmandu dove durante le giornate assolate raggiungono i 20°, ancora più alte nelle località di Pokhara e Chitwan. Già da marzo le temperature si alzano notevolmente e a maggio, prima dell'arrivo del monzone estivo, toccano i picchi più alti. L'arrivo delle piogge caratterizza soprattutto la pianura del Terai, che presenta un clima subtropicale, mentre nella valle di Kathmandu le piogge sono soprattutto notturne, lasciando spazio a giornate anche assolate. Questo è il periodo sconsigliato per il trekking anche a causa delle condizioni poco agibili delle strade di montagna e dei sentieri. Nella capitale, Kathmandu, a 1.400 metri di quota, il clima è particolarmente mite. La temperatura media di gennaio è intorno agli 11 gradi, ma l'escursione termica è elevata, perché di notte fa freddo, mentre di giorno con il sole l'aria diventa mite. L'estate è calda, con massime intorno ai 27/29 gradi per un lungo periodo che va da aprile a ottobre. Le temperature medie a novembre si aggirano intorno agli 8-24°. A Pokhara, a 900 metri di quota, si passa dai 13,5 gradi di gennaio ai 26 °C di luglio e agosto. Le temperature medie a novembre sono 12-24°. A Chitwan le temperature medie si aggirano intorno ai 12-29°.

CORRENTE ELETTRICA

Le prese sono tripolari di tipo inglese; consigliamo di munirsi di adattatori. Corrente 220V 50Hz. Spine di tipo C (europea a 2 poli) e D (indiana a 3 poli).

CUCINA

La cucina nepalese è principalmente vegetariana e piccante. Non presenta una grande varietà di cibi anche se molti sono i piatti che si possono degustare provenienti da altre culture, come per esempio gli "gnocchi" tibetani con verdura e carne. Il piatto principale è il dhal bhat tarkari, una zuppa di lenticchie con riso e verdure. Durante i nostri tour le prime colazioni sono a buffet con menù internazionali, i pranzi e le cene sono in prevalenza a menù fisso con piatti tipici della cucina locale, a volte negli alberghi si trova anche buffet internazionale dove comunque prevalgono piatti nepalesi (bevande escluse). La bevanda principale è il tè nero (Chiya) preparato con latte e spezie (masala).

FESTIVITÀ

Il popolo nepalese è costituito da più di 60 etnie ognuna con proprio usi e costumi, le religioni più diffuse sono l'induismo ed il buddhismo e per tali motivi durante l'anno si celebrano moltissime festività sia a livello locale che nazionale e con date calcolate in base al calendario lunare che varia ogni anno. Pianificate il vostro viaggio tenendo presente anche di questi eventi: le feste, soprattutto quelle religiose, pervadono le case, le città, interi stati e gli animi di tutti coloro che vi partecipano!

FOTOGRAFIE

La maggior parte del materiale fotografico si può trovare abbastanza facilmente solo a Kathmandu. Si consiglia di munirsi di schede memoria, batterie di ricambio in grande quantità e di carica batterie per macchine fotografiche digitali e videocamere. In alcuni luoghi si paga un extra per fotografare, in altri è vietato. È comunque sempre buona norma chiedere il permesso alle persone e nei luoghi sacri e rispettare le regole.

FUSO ORARIO

Il Nepal è 4 ore e 45 minuti in avanti rispetto all'ora solare italiana che diventano 3 ore e 45 minuti quando in Italia vige l'ora legale.

GUIDE LOCALI

Le guide locali sono fornite dall'organizzazione turistica nepalese ed aiutano a comprendere meglio gli aspetti storico-culturali dei monumenti e dei luoghi visitati. A Kathmandu è possibile trovare guide locali parlanti italiano e nelle altre città parlanti inglese.



NEPAL E BHUTAN

Qualora non si avesse dimestichezza con la lingua inglese e l'itinerario scelto prevedesse località dove non è possibile trovare guide locali parlanti italiano, consigliamo di avvalersi di una guida/accompagnatore parlante italiano che vi accompagnerà per tutta la durata del viaggio nel territorio nepalese nella duplice veste di accompagnatore e guida. È importante sapere che la suddetta guida non dormirà nelle stesse strutture dei clienti.

LINGUA

La lingua ufficiale è il nepalese, vi sono molti dialetti parlati dalle numerose minoranze etniche che vivono nel paese. Nelle strutture turistiche di Kathmandu e Pokhara l'inglese è abbastanza parlato.

MANCE

Le mance, come in ogni Paese turistico, sono ormai indispensabili e di buon uso. Non sono obbligatorie, ma comunque gradite da tutti coloro che presteranno i loro servizi per rendere impeccabile il vostro viaggio (facchini, guide, autisti, etc.).

NORME SANITARIE

Nessun certificato o vaccinazione è obbligatorio. Si consiglia l'antitetanica e la profilassi antimalarica se ci si reca nella piana di Terai. Al fine di evitare infezioni gastro-intestinali si raccomanda di non mangiare cibi crudi, di bere acqua e bibite confezionate e senza l'aggiunta di ghiaccio, evitare di acquistare cibi da bancarelle per strada. La frutta e la verdura vanno consumati nei ristoranti, preferendo frutta da sbucciare e verdura cotta se non si è sicuri dell'acqua con cui è stata lavata. È consigliabile mangiare nei ristoranti che vi vengono suggeriti dalle guide perché non sempre vengono rispettati standard adeguati di igiene. I medicinali potrebbero non essere facilmente reperibili soprattutto se non ci si trova nelle grandi città. Consigliamo di portare con sé: repellenti contro la puntura delle zanzare, creme ad alta protezione solare sia per la pelle che per le labbra, prodotti per la medicazione, medicinali per le infreddature e per eventuali disturbi gastro-intestinali disinfettanti intestinali, antistaminici, antibiotici a largo spettro d'azione, antidolorifici e medicinali di uso abituale. Per aggiornamenti in tempo reale, vi invitiamo a consultare il sito italiano www.viaggiasesicuri.it.

SHOPPING

L'orario dei negozi è variabile, nei luoghi turistici di solito dalle 10.00 alle 20.00/21.00. Il Nepal ha una ricca storia e una profonda cultura che danno vita ad un artigianato diversificato che va dalla lavorazione del metallo, della pietra e del legno fino a prodotti in vetro e cristallo. Si possono acquistare stoffe di seta, abiti locali come i coloratissimi "sari", tappeti, gioielli d'argento e numerosi manufatti artigianali anche delle minoranze etniche che vivono nel paese. Non mancano gli oggetti religiosi come il Thangka, che rappresenta delle storie buddhiste, è una vera e propria opera d'arte tessile. Ricamato o dipinto con colori vivaci, a seconda delle dimensioni e dei dettagli, può servire anche un anno per completarlo; la Pashmina realizzata con il sottopelo della capra di montagna dell'Himalaya; il Dar Cho, la bandiera della preghiera nepalese, decorata con mantra e parole tratte dai testi sacri, si dice che quando vengono mosse dal vento, si creano delle vibrazioni spirituali che fanno volare le preghiere in cielo... e le pregiatissime campane tibetane costituite da una lega di metalli diversi e la qualità varia a seconda dei metalli utilizzati.

TELEFONO ED E-SIM

Per telefonare in Nepal il prefisso è 00977 (+ prefisso nazionale senza lo 0) e il numero. Per chiamare l'Italia comporre 0039 più il prefisso nazionale con lo 0 per i numeri fissi e senza per i cellulari. I telefoni cellulari non hanno una buona copertura nella maggior parte del paese, consigliamo comunque di informarsi con il proprio operatore per eventuale abilitazione per il Nepal. In alternativa, consigliamo inoltre l'acquisto di una E-Sim che permetterà di disporre della connessione, in base al pacchetto scelto per durata e quantità di dati utilizzabili a prezzi vantaggiosi. Tra le varie E-Sim in commercio suggeriamo (in quanto testata con successo) AIRALO. Per maggiori informazioni e l'acquisto visitare il sito Web all'indirizzo: <https://www.airalo.com>

Generalmente in quasi tutti gli alberghi il Wi-Fi è gratuito anche se a volte la connessione è lenta.



NEPAL E BHUTAN

TRASPORTI

È bene sapere che in Nepal la guida è a destra e il senso di marcia delle auto è al contrario rispetto al nostro. Gli spostamenti vengono fatti con mezzi privati, è importante tenere presente che dopo le forti piogge estive, molte strade hanno subito danni significativi. Ciò ha causato la formazione di numerose buche, avvallamenti e tratti completamente sterrati lungo diversi percorsi stradali. Attualmente, sono in corso lavori di rifacimento delle strade per migliorare la loro condizione. A causa di questi lavori in corso, alcune tratte stradali potrebbero risultare più impegnative del solito. Tuttavia, per rendere il viaggio più agevole, abbiamo previsto, per le tratte più lunghe, l'utilizzo di voli Buddha Air in modo da assicurare spostamenti più veloci. Questo aiuterà a ridurre i tempi di percorrenza e a evitare eventuali disagi derivanti dalle condizioni stradali. Per quanto riguarda gli altri percorsi, abbiamo stimato delle durate approssimative che potrebbero essere influenzate dalle condizioni attuali delle strade. Questi tragitti sono però anche un'imperdibile opportunità per scoprire paesaggi, visitare villaggi sperduti e conoscere tradizioni ed usanze locali. In Nepal esiste una sola ferrovia nel sud del paese che collega la città di Janakpur con la frontiera con l'India.

VALUTA

La valuta del paese è la Rupia Nepalese (NPR) divisa in 100 Paisa. A titolo puramente indicativo, in quanto soggetto a variazione, 1 € è pari a circa 140 NPR. Il cambio valuta si può fare in aeroporto e nelle banche e uffici di cambio situati nelle principali città. Conservare sempre le ricevute del cambio effettuato. Al momento che si lascia il paese, non è possibile esportare rupie. Le maggiori carte di credito internazionali vengono accettate solo nei principali alberghi e alcuni negozi di Kathmandu.

VARIAZIONI DEL PROGRAMMA

È possibile, soprattutto nei periodi di alta stagione e durante le festività indiane, che qualche albergo venga cambiato o che qualche guida turistica non parli molto bene l'italiano. L'ordine delle visite turistiche potrà subire delle variazioni per motivi operativi, ma rispettando sempre il contenuto. Vi consigliamo quindi di affrontare un viaggio in Nepal preventivando eventuali piccoli imprevisti organizzativi. Sarete ripagati da un'infinita gentilezza, sensibilità ed umanità di chi lavorerà appassionatamente per cercare di rendere indimenticabile il vostro viaggio in Nepal!

AMBASCIATA E CONSOLATO ITALIANI

IN NEPAL NON È PRESENTE L'AMBASCIATA ITALIANA, IN CASO DI NECESSITÀ BISOGNERÀ CONTATTARE PRIMA IL CONSOLATO GENERALE D'ITALIA DI CALCUTTA (INDIA)
5G Rev. Lalbehari Shah Sarani (Formerly New Road) Alipore - Kolkata 700027
Tel. 0091-33-24.79.24.14/ 24.79.24.26 -
Cellulare di emergenza: 0091-98.31.21.22.16
Telefono satellitare Nera Immarsat: 00870763617766
e-mail: kolkata.congenerale@esteri.it

CONSOLATO GENERALE ONORARIO D'ITALIA A KATHMANDU

R B Tower, 7th Floor Lazimpat-2, Kathmandu - Nepal
Tel: +977-1-4438388 / 4429089
e-mail: kathmandu.onorario@esteri.it



NEPAL E BHUTAN

È BENE SAPERE CHE

PER ENTRARE IN BHUTAN

È necessario il visto di ingresso ed il passaporto con validità residua di minimo 6 mesi dalla data di partenza, con almeno due pagine intere libere. Il visto verrà richiesto dal nostro corrispondente locale ed è incluso nelle quote di partecipazione. Per il rilascio del visto ed è necessario inviare la copia del passaporto a colori e una foto formato tessera recente e a colori. Pochi giorni prima della partenza verrà inviata ai clienti una copia da stampare e portare con sé.

ALL'ARRIVO IN BHUTAN

Presentare il passaporto in originale, la copia del visto e i biglietti aerei di ritorno. Durante il volo per il Bhutan, potrebbe essere richiesto di compilare una carta di immigrazione con dettagli personali e del viaggio. Questo documento sarà richiesto e verificato all'arrivo insieme al visto.

DOGANA

Il bagaglio può essere soggetto a controllo sia in arrivo sia in partenza. In caso di trasporto di apparecchi elettronici o beni particolari, le autorità doganali possono richiedere una dichiarazione. È consigliabile conservare sempre eventuali documenti o ricevute relativi a oggetti di valore o acquisti effettuati in loco.

ABBIGLIAMENTO

Il Bhutan ha un clima variabile, quindi è importante vestirsi a strati. Da ottobre a febbraio, può fare freddo, soprattutto di notte, quindi è consigliabile portare vestiti pesanti, giacche a vento, maglioni, cappelli e guanti. Da marzo a settembre, abbigliamento leggero, ma con una giacca o felpa per la sera. Nei luoghi sacri, come i templi e i monasteri, è obbligatorio coprire spalle e gambe. Scarpe comode essenziali per camminare. Durante i festival è consigliato un abbigliamento più formale. Consigliati bastoncini da trekking.

ACQUA POTABILE

L'acqua del rubinetto non è potabile. Si consiglia di consumare solo acqua in bottiglia, che è ampiamente disponibile.

ALBERGHI

In Bhutan, la classificazione degli hotel per il turismo internazionale è stabilita dal Tourism Council of Bhutan (TCB) e segue le categorie A, B e C, anziché il sistema internazionale a stelle.

Gli hotel di Categoria A – come quelli previsti in questo programma – offrono un buon standard turistico, generalmente assimilabile a un 3/4* a livello internazionale. Dispongono di camere con bagno privato, acqua calda, riscaldamento (spesso a stufa nei luoghi più freddi), ristorante e servizi essenziali, pur con possibili differenze rispetto agli standard europei.

Questa classificazione garantisce strutture selezionate e approvate dal TCB, mantenendo un buon livello di comfort e qualità per il contesto locale.

Il numero delle camere matrimoniali è limitato e in caso di richiesta verrà fatta la segnalazione ma la conferma verrà data in loco. Alcuni alberghi, al momento dell'accettazione, richiedono una carta di credito (sono accettate quelle più conosciute: Visa, Master Card, American Express) a garanzia degli extra che saranno utilizzati. È una procedura alla quale bisogna attenersi. Il Check-in è verso le h. 14.00/15.00, il Check-out è verso le h. 11.00/12.00. Non potendo garantire che all'arrivo le camere siano immediatamente disponibili, l'ordine delle visite potrebbe subire variazioni.

CLIMA

Il Bhutan presenta un clima molto vario, che dipende fortemente dall'altitudine e dalla regione visitata. Si passa da valli subtropicali a sud, a zone temperate nelle aree centrali, fino a climi alpini a nord.

Le stagioni si suddividono come segue:

Primavera (marzo – maggio): è una delle stagioni migliori per visitare il Bhutan. Le giornate sono soleggiate, le temperature miti e le colline si riempiono di rododendri in fiore. Perfetta per il trekking e per assistere a molti festival religiosi. Temperature medie: 12–22°C (di giorno), più fresche di sera

Estate/Monsoni (giugno – settembre): periodo caratterizzato da piogge frequenti, soprattutto nelle regioni meridionali e centrali. I paesaggi sono verdissimi ma le strade possono essere fangose e i cieli spesso coperti.



NEPAL E BHUTAN

Autunno (fine settembre – novembre): è il periodo più popolare per viaggiare in Bhutan: cielo terso, temperature ideali e ottima visibilità sulle montagne. Molti festival si svolgono in questa stagione.

Inverno (dicembre – febbraio): clima secco e freddo, specialmente nelle regioni montuose come Bumthang e Paro. Le giornate sono limpide, ideali per chi ama la montagna e non teme il freddo. Alcuni valichi ad alta quota possono essere chiusi per neve.

CORRENTE ELETTRICA

La corrente elettrica in Bhutan è di 230V con prese di tipo C, D e G. È consigliabile portare un adattatore universale, poiché le prese possono variare a seconda della regione.

CUCINA

La cucina bhutanesa è un'esperienza intensa e sorprendente, profondamente legata alla cultura e al ritmo della vita locale. È caratterizzata da sapori decisi e piccanti, dove il peperoncino non è una semplice spezia, ma un vero e proprio ingrediente base, utilizzato in quantità abbondanti in moltissime preparazioni quotidiane. Il piatto simbolo del Bhutan è l'Ema Datshi, un sostanzioso stufato di peperoncini freschi e formaggio locale (churpi), dal sapore deciso e molto piccante: viene considerato il "comfort food" per eccellenza dai bhutanesi. Accanto a questo, si trovano altre specialità come il Phaksha Paa, un piatto a base di maiale saltato con peperoncini secchi e ravanelli, o il Jasha Maru, uno stufato speziato di pollo servito con riso rosso bhutanesa, leggermente nocciolato e ricco di fibre. Molto diffusi anche i momos, ravioli al vapore o fritti ripieni di carne o verdure, eredità delle influenze tibetane, che si trovano in molte bancarelle e piccoli ristoranti locali. La maggior parte dei pasti viene accompagnata da riso rosso coltivato localmente, un alimento base della dieta bhutanesa, e da tè tradizionale o tè al burro di yak (suja), dal sapore particolare, salato e corposo, spesso servito durante i momenti conviviali o nelle occasioni speciali. La cucina è generalmente semplice e genuina, con grande utilizzo di prodotti agricoli freschi, spezie locali e latticini. Non è raro trovare varianti vegetariane dei piatti tradizionali, soprattutto nei monasteri o nelle famiglie più spirituali, che scelgono una dieta più compassionevole in linea con la filosofia buddista. Il cibo in Bhutan racconta molto del Paese: è schietto, sincero, caldo, come l'ospitalità del suo popolo. Sedersi a tavola qui significa condividere non solo un pasto ma un modo di vivere.

FOTOGRAFIE

Scattare fotografie è generalmente consentito nei paesaggi e nelle città, ma nei templi e nei monasteri non è permesso fotografare all'interno. Chiedere sempre il permesso prima di fotografare persone locali, soprattutto monaci o bambini.

FUSO ORARIO

Il Bhutan è 5 ore avanti rispetto all'ora solare italiana e 4 ore avanti quando in Italia vige l'ora legale.

GUIDE LOCALI

Le guide locali sono obbligatorie per tutti i turisti e sono fornite dall'organizzazione turistica bhutanesa. Per il vostro viaggio sarà presente una Guida/Accompagnatore parlante inglese per tutto il soggiorno in Bhutan.

LINGUA

La lingua ufficiale del Bhutan è il Dzongkha, ma l'inglese è ampiamente parlato, soprattutto tra le guide turistiche e nei luoghi frequentati dai turisti.

MANCE

Le mance, come in ogni Paese turistico, sono ormai indispensabili e di buon uso. Non sono obbligatorie, ma comunque gradite da tutti coloro che presteranno i loro servizi per rendere impeccabile il vostro viaggio (facchini, guide, autisti, etc.).

SHOPPING

Fare acquisti in Bhutan significa portare a casa molto più di un semplice souvenir: è un modo per sostenere l'artigianato locale e conservare un frammento autentico della cultura bhutanesa.

Tra le città migliori per lo shopping ci sono Thimphu e Paro, dove mercati, piccole botteghe e cooperative offrono una varietà di prodotti realizzati a mano secondo tradizioni antiche.



NEPAL E BHUTAN

I tessuti artigianali sono tra gli oggetti più rappresentativi: lavorati in seta o cotone e decorati con motivi tradizionali, sono spesso trasformati in sciarpe, stole e abiti. Molto diffusi anche gli yatra, tessuti in lana spessa dai colori vivaci, utilizzati per creare borse, coperte e capi caldi. Altro elemento immancabile sono i thangka, dipinti religiosi buddisti su tela, realizzati con grande precisione e ricchi di significato simbolico. Si trovano anche maschere lignee dipinte a mano, utilizzate nei coloratissimi festival bhutanesi, così come piccoli oggetti rituali in ottone o bronzo come campanelle, cembali, dorje e statue votive. Le bandiere di preghiera, con i loro colori accesi che danzano nel vento, sono uno dei ricordi più iconici da portare con sé, insieme a oggetti in bambù intrecciato, gioielli artigianali, incensi naturali e carta fatta a mano secondo metodi tradizionali. Negoziare non è particolarmente diffuso, ma nei mercatini locali può essere accettato in modo discreto. È preferibile evitare gli acquisti frettolosi nei luoghi troppo turistici, privilegiando le cooperative artigianali o i laboratori gestiti da comunità locali, dove è garantita l'autenticità dei prodotti e il valore del lavoro artigiano. Infine, si consiglia di conservare sempre le ricevute e, in caso di acquisti di oggetti antichi o opere d'arte, di richiedere una dichiarazione scritta: le autorità bhutanesi vigilano con attenzione sull'esportazione di beni di valore culturale o religioso.

SIGARETTA ELETTRONICA

È consentito portare in Bhutan una sigaretta elettronica per uso personale, a condizione che venga dichiarata all'arrivo e che si paghi l'imposta doganale prevista per i prodotti legati al tabacco. Anche i liquidi da svapo sono ammessi, purché in quantità ragionevoli e chiaramente etichettati. Tuttavia, l'utilizzo delle sigarette elettroniche è soggetto a forti restrizioni: non è permesso svapare nei luoghi pubblici, né al chiuso né all'aperto, e qualsiasi uso in spazi condivisi potrebbe essere considerato irrispettoso o addirittura sanzionato. È quindi raccomandato limitarne l'uso esclusivamente ad ambienti privati, come la propria camera d'albergo, sempre nel rispetto delle regole della struttura ospitante.

In un Paese come il Bhutan, dove il benessere collettivo e la salute pubblica sono valori centrali, anche il comportamento individuale legato al consumo di prodotti come la sigaretta elettronica assume un significato culturale e sociale. Per questo motivo è importante adottare un atteggiamento discreto e consapevole.

TELEFONO ED E-SIM

Per telefonare in Bhutan il prefisso è 00975 (+ prefisso nazionale senza lo 0) e il numero. Per chiamare l'Italia comporre 0039 più il prefisso nazionale con lo 0 per i numeri fissi e senza per i cellulari. Le principali reti di telefonia mobile in Bhutan sono B-Mobile e TashiCell. Entrambe offrono buona copertura nelle aree urbane come Thimphu e Paro, ma la copertura può essere limitata nelle regioni montuose e più remote. I telefoni cellulari non hanno una buona copertura nella maggior parte del paese, consigliamo comunque di informarsi con il proprio operatore per eventuale abilitazione per il Bhutan. In alternativa, consigliamo inoltre l'acquisto di una E-Sim che permetterà di disporre della connessione, in base al pacchetto scelto per durata e quantità di dati utilizzabili a prezzi vantaggiosi. Tra le varie E-Sim in commercio suggeriamo (in quanto testata con successo) AIRALO. Per maggiori informazioni e l'acquisto visitare il sito Web all'indirizzo: <https://www.airalo.pxf.io/B0gZYB> Generalmente in quasi tutti gli alberghi il Wi-Fi è gratuito anche se a volte la connessione è lenta.

TRASPORTI

Il Bhutan non ha una rete ferroviaria, quindi gli spostamenti avvengono principalmente via terra con auto private, taxi o autobus turistici. Le strade possono essere tortuose e talvolta in cattive condizioni, quindi i tempi di percorrenza possono essere lunghi. L'aeroporto internazionale principale si trova a Paro.

VALUTA

La valuta ufficiale è il Ngultrum (BTN), che ha un valore pari alla Rupia indiana (accettata anche in Bhutan). Le carte di credito sono accettate nei principali hotel e negozi di lusso, ma è consigliabile avere con sé contanti per piccoli acquisti o nelle aree rurali.



NEPAL E BHUTAN

CURIOSITÀ

- Le autorità bhutanesi vigilano con attenzione sull'esportazione di oggetti di valore culturale, religioso o storico. È vietato esportare reperti antichi o beni di particolare rilevanza senza autorizzazione. Si consiglia di conservare sempre le ricevute degli acquisti e, in caso di oggetti artistici o artigianali, di richiedere una dichiarazione che ne attesti la provenienza.
- La normativa bhutanesa sui prodotti del tabacco è particolarmente restrittiva. La vendita è limitata e l'importazione per uso personale è consentita ma soggetta a tassazione e controlli. Il consumo è vietato in molti luoghi pubblici e negli spazi condivisi, pertanto è richiesto un comportamento discreto e rispettoso delle normative locali.
- Il Bhutan fonda la propria visione dello sviluppo sul concetto di Felicità Nazionale Lorda, che pone grande attenzione al benessere collettivo, alla tutela culturale e alla protezione dell'ambiente.
- La cultura bhutanesa, profondamente influenzata dal buddhismo, attribuisce grande valore al rispetto per ogni forma di vita. Questo si riflette anche nelle abitudini alimentari, dove accanto al consumo di carne sono diffuse scelte più consapevoli e, in alcuni contesti, una maggiore attenzione verso pratiche considerate eticamente più sostenibili.
- È richiesto un atteggiamento rispettoso verso la cultura e le tradizioni locali. Nei luoghi sacri è buona norma vestirsi in modo adeguato, mantenere un comportamento discreto ed evitare di toccare oggetti o simboli religiosi.
- Il consumo di alcolici è consentito, ma è consigliato evitarlo nei luoghi religiosi e nei contesti più tradizionali. È richiesto mantenere sempre un comportamento discreto e rispettoso.
- La famiglia reale è profondamente rispettata in Bhutan e rappresenta un importante simbolo di unità nazionale. È buona norma mantenere un atteggiamento rispettoso anche nei confronti delle istituzioni e dei simboli ufficiali, inclusi i ritratti del Re e della Regina spesso presenti negli spazi pubblici.

COMPORAMENTI DA EVITARE E BUONE MANIERE

Nel rispetto della profonda spiritualità e delle tradizioni locali del Bhutan, è richiesto osservare alcune semplici norme di comportamento durante il viaggio.

- Nei templi, dzong e luoghi sacri è buona norma togliere le scarpe, coprire spalle e gambe e mantenere un atteggiamento rispettoso. È importante evitare di toccare statue o oggetti religiosi e non sedersi con i piedi rivolti verso l'altare. Cappelli e occhiali da sole vanno rimossi all'ingresso.
- In pubblico è consigliato mantenere un comportamento discreto, evitando manifestazioni di affetto troppo esplicite e toni di voce elevati, in particolare nei luoghi sacri e nei villaggi. È buona norma chiedere sempre il permesso prima di fotografare le persone ed evitare immagini di personale militare o aree sensibili.
- Il consumo di alcolici è consentito, ma è preferibile evitarlo nei luoghi religiosi e nei contesti più tradizionali.
- Le autorità vigilano con attenzione sull'esportazione di oggetti religiosi o antichi. Si consiglia di conservare sempre ricevute e certificati di autenticità per eventuali acquisti.
- Il Bhutan dedica grande attenzione alla tutela dell'ambiente: è quindi importante non abbandonare rifiuti e adottare comportamenti sostenibili durante tutto il viaggio.

TURISMO RESPONSABILE

Il Bhutan è uno dei pochi Paesi al mondo che ha inserito nella propria costituzione la tutela dell'ambiente come valore fondamentale. Durante il viaggio è quindi richiesto un atteggiamento consapevole e rispettoso.

- È importante prendersi cura dell'ambiente, evitando di abbandonare rifiuti e limitando l'uso della plastica monouso.
- Si consiglia di utilizzare prodotti per l'igiene personale a basso impatto ambientale e, quando possibile, batterie ricaricabili per i dispositivi elettronici.
- In occasione di festival e cerimonie locali, può essere apprezzato adottare un abbigliamento in linea con le tradizioni del luogo, nel rispetto del contesto culturale.
- Durante le visite a monasteri e templi, è consuetudine lasciare una piccola offerta a sostegno della comunità religiosa e della conservazione dei siti.



NEPAL E BHUTAN

AMBASCIATA E CONSOLATO ITALIANI

L'ITALIA NON INTRATTIENE RAPPORTI DIPLOMATICI CON IL REGNO DEL BHUTAN. AMBASCIATA D'ITALIA NON PRESENTE NEL PAESE.

IN CASI DI EMERGENZA O CRISI, I CONNAZIONALI POSSONO CONTATTARE LE RAPPRESENTANZE EUROPEE PRESENTI IN BHUTAN, DI AUSTRIA E DANIMARCA, CHE HANNO IL COMPITO DI ASSISTERE I CITTADINI DELL'UE IN CASO DI EMERGENZA:

Austria: Austrian Coordination Office for Development Cooperation, P.O. Box 307, Thimphu

Phone: +975-2-324495, E-Mail: thimphu@ada.gv.at

Danimarca: Representation Office of Denmark, P.O. Box 614, Thimphu

Phone: +975-2-323331, E-Mail: pbhrpk@um.dk

Al di là delle situazioni di emergenza, sono competenti le Rappresentanze diplomatico-consolari in India:

AMBASCIATA D'ITALIA A DELHI

Indirizzo Sede: 50-E Chandra Gupta Marg New Delhi - Chanakyapuri New Delhi 110021

Telefono 0091-11-26.11.43.55

Cellulare emergenze: +91-98.10.15.87.37

E-mail: ambasciata.newdelhi@esteri.it

CONSOLATO GENERALE D'ITALIA A CALCUTTA

Indirizzo Sede: 5G Rev. Lalbehari Shah Sarani (Formerly New Road) Alipore - Kolkata 700027

Telefono 0091-33-24.79.24.14/26

Cellulare di emergenza: +91-98.31.21.22.16

E-mail: consolatogenerale.calcutta@esteri.it