



NEPAL

Introducció

El Regne del Nepal se situa al llarg de la cordillera dels Himalàies, enclavat entre la Índia i el Tíbet. Té una superfície d'uns 141.000 km² (com a quatre vegades Catalunya) i una població estimada de 28 milions d'habitants.

En contrast amb la seva pobresa (és un dels països més pobres i menys desenvolupats del món, gairebé la meitat de la població (42%) viu per sota del llindar de la pobresa) gaudeix d'una gran riquesa arquitectònica i paisatjística -en ell s'ubiquen 8 de les 10 muntanyes més altes del planeta, l'Everest, el Khanzenghonga, Lhotse, Makalu, Dhaulagiri, Manaslu, Annapurna I,...-. Les muntanyes cobreixen el 75% de la superfície del Nepal.

La situació geogràfica ha permès que conservi la seva independència territorial enfront dels seus gegants veïns (Xina i Índia), però l'orografia no ha ajudat al desenvolupament i l'economia del país.

Els tresors culturals es troben a les mítiques ciutats de Kathmandú, Patan i Bhaktapur, en forma de temples, monuments i palaus de rica arquitectura newar.

La religió és l'ànima del poble i ha sigut -fins el 18/05/2006- l'únic país del món que s'ha declarat oficialment com a hinduista. Ho són al voltant d'un 80% de la població i un 11% són budistes (cens de 2001).

La cultura nepalí es troba fortament influenciada per la veïna cultura índia, pel sud, i la tibetana pel nord i es nota particularment en la religió, vestimenta, forma de vida i alimentació.

Història recent

Fins l'any 1990, Nepal era una monarquia absoluta sota el control exclusiu del rei, el qual inicià un llarg procés de reformes polítiques per establir una monarquia parlamentària.

L'11 de juny de 2001 Nepal aclaparà les portades de tots els diaris internacionals: aquella mateixa nit van morir assassinats nou membres de la família real i un desè es trobava a l'hospital en estat de coma. Segons comptes oficials governamentals, el príncep hereu Dipendra, sota els efectes de l'alcohol, va matar els seus pares, germà, germana i oncles i després se suïcidà. Fou declarat rei al llit de l'hospital, mentre estava en coma, i morí tres dies més tard. El germà del seu pare, Gyanendra, fou proclamat rei el 4 de juny de 2001.

El febrer de 2005 el rei Gyanendra va disoldre el govern i organitzà tot el poder executiu per combatre els maoïstes (Partit Comunista del Nepal) amb una guerrilla que controla el 80% del territori i que porta deu anys intentant l'enderrocament del govern i l'establiment d'una república socialista.

A principis del 2006 el poble es llençà al carrer diàriament per manifestar-se i va convocar vagues d'abast nacional per demanar la renúncia del rei. També els set partits parlamentaris amb el suport dels maoïstes. En la represió de les protestes van morir 21 persones. La situació es feu insostenible i finalment el rei va cedir, va convocar els set grups polítics i es va signar una treva amb els maoïstes, per treballar junts i aconseguir una nova constitució. La constitució fou signada el novembre de 2006.

Moneda

La moneda oficial és la rúpia nepalí (Rs). El canvi a 01/11/06 era: 1€ = 90 Rs.

S'accepten euros (en especial en hotels, compres a Kathmandu i agències de viatge) però creiem que és més fàcil en dòlars ja que els preus te'ls donen sempre en rúpies i en dòlars.

S'haurà de canviar a moneda local per a realitzar totes les transaccions: allotjament, transport, manutenció i petites compres.

Visat

És necessari un visat d'entrada al país per a tots els estrangers a excepció dels indis. S'aconsegueix sense problema:

- al mateix aeroport internacional de Kathmandu.
- a qualsevol dels punts fronterers (Sunauli, Kakarbhitta,...).

Es requereix el passaport en vigor pels propers sis mesos, emplenar un formulari, una foto tamany carnet i 30USD per a un visat senzill de 60 dies. Es pot pagar en dòlars o moneda convertible, però procureu portar l'import exacte si no potser no hi haurà canvi.

Salut

Al centre de Sanitat Exterior més proper us donaran tota la informació necessària i també les vacunes que requeriu. No hi ha obligació de vacunació, però si viatgeu de forma independent nosaltres sempre recomanem portar posades les vacunes de la febre tifoidea, còlera i tètanus.

Caldrà vacunar-se contra la hepatitis A i pensar en la malària a les zones de menor altitud (Chitwan, Janakpur, Nepalganj) i valorar si preneu la profilaxis, en funció de l'època de l'any en què viatgeu i depenent dels dies. Molt de compte amb els micos (en alguns temples) que us poden transmetre la ràbia si us mosseguen: camineu sense alterar-los i no us poseu les mans a la butxaca que es pensen que és menjar i us poden assaltar.

Per la resta, beure sempre aigua embotellada i no consumir verdures crues o poc cuinades ni fruites que no hagueu pelat vosaltres.

Seguretat

El turisme ha disminuït de forma considerable durant l'any 2006 a causa de les manifestacions i les vagues populars, però l'únic problema per al turista és que, tot i la treva, els maoïstes instal·len guixetes en molts punts de les rutes de trekking més importants i demanen una taxa per passar-hi. Un cop pagada la taxa, et donen un tiquet (que has de presentar en el proper punt de control) i fins i tot es deixen fer fotos!

Transport

Avió: Es recomana per a distàncies llargues i manca de temps, però al Nepal les distàncies sempre són llargues. Cal reservar els vols amb antel·lació per internet o mitjançant una agència de viatges, de les moltes que trobareu a Kathmandu o Pokhara. Hi ha gran varietat de companyies que operen, algunes són: Royal Nepal Airlines, Necon Air, Buddha Air, Skyline Airways,...

Tren: Només hi ha dues línies de ferrocarril al Nepal, principalment per la seva geografia. Les dues s'uneixen a Janakpur, una va cap al sud en direcció la frontera Índia, cap a Jaynagar. Els estrangers no poden creuar la frontera aquí. L'altra línia és només transport de mercaderies. (veure l'apartat Janakpur per a més detalls).

Autobus: És el principal mitjà de transport del país i els preus són molt econòmics. Per contra, les distàncies es fan molt llargues perquè paren cada cop que algú ho demana –tant per pujar com per baixar- i no deixen a ningú a terra. Això vol dir que els busos van plens fins i tot al sostre. Els seients solen anar numerats i es

recomana comprar el bitllet el dia abans a l'oficina de la companyia per assegurar-te un seient. Per als trajectes Kathmandú-Pokhara i altres turístics, hi ha companyies que fleten minibusos de luxe que fan el recorregut gairebé directe. Es recomana viatjar de dia per gaudir del paisatge i per motius de seguretat, ja que les carreteres són dolentes i de nit la seguretat disminueix.

Minibus: Són minibusos de transport urbà, molt econòmics i que arriben a tots els racons de les ciutats. Són ideals per a les visites a Patan, Bhaktapur, Boudha,... des de Kathmandu.

Moto: Es poden llogar motos a Kathmandu i Pokhara per unes 500 Rs, ideal per conèixer la ciutat al vostre aire, però s'ha de vigilar molt amb el tràfic, que és dens i bastant caòtic.

Bicicleta: Es poden llogar bicicletes que són ideals per passejar per les zones més tranquil·les com Pokhara i Chitwan.

Allotjament

És molt barat a tot el país perquè aquest any el turisme ha disminuït atesa la situació política. Es poden trobar hotels i lodges de categoria mitjana a preu "budget".

Clima

La millor època són els mesos d'octubre i novembre, que són els de l'estació seca, bona temperatura i bona visibilitat. Desembre i gener són bons però ja fa fred i s'ha d'anar molt ben abrigat si es vol fer trekking. De febrer a abril el clima és templat i els paisatges florits, encara que la visibilitat no és gaire bona. Maig i juny comença a fer calor però hi ha força pols, de mitjans de juny a setembre comença el monsó, amb fortes pluges que dificulten el trànsit a les carreteres i les muntanyes s'amaguen darrera els núvols.

Diferència horària

GMT + 5.45

Gastronomia

L'àpat principal és el *dal-bhat*, sopa de llenties (*dal*) amb espècies acompanyada d'arròs (*bhat*) bullit i verdures saltejades, que variaran en funció de l'època de l'any i la zona. La gràcia és que sempre et donen per repetir. Els *momos*, d'influència tibetana, són boles de pasta farcida de carn o verdures que es cuinen "steamed" (al vapor), fregits o en sopa. Les verdures al curri (*tarkari*) són delicioses, també les patates *tarkari*. El pa és en forma de "tortes" d'herència índia (*roti*) i heu de provar el pa tibetà que cuinen per les ocasions especials (és gruixut i es fregeix, ideal per sucar l'ou de l'esmorzar). Els restaurants de les ciutats turístiques preparen qualsevol plat de cuina occidental (pasta, pizza, enxalades, burritos,...).

I l'estrella és el tè nepalí, especiat i amb llet. És deliciós sempre i quan no el demaneu a cap restaurant on tinguin menjar occidental.

Ruta de viatge

Vam volar a Delhi, d'allí amb vol domèstic fins Bagdogra, per visitar el Sikkim i entrar a Nepal per terra. Des de Kakkarbhitia visitem Janakpur, el Parc Nacional de Chitwan, Pokhara, Kathmandu i la vall de Kathmandu i acabem amb un trekking de sis dies a la zona d'Helambu. Novembre 2006.

Relat de viatge

SIKKIM Veure l'apartat del Sikkim.

NEPAL

KAKKARBHITTA

Com arribar-hi

En jeep compartit des de Darjeeling o Gangtok.

- A la mateixa estació d'autobusos de Gangtok (part inferior) el dia anterior, es recomana comprar els bitllets, 160 rúpies índies.

- Tràmits frontera: a l'esquerra de la carretera hi ha l'oficina d'immigració Índia, on s'ha de segellar la sortida del país. No hi ha cap cost, només cal presentar el passaport. Una mica més enllà i a la dreta hi ha l'oficina d'immigració nepalí on en cinc minuts en preparen el visat (veure l'apartat visats).

Què visitar

És un petit poble de dos carrers, no hi ha res per visitar i el motiu per ser-hi, també el de la seva existència, és creuar la frontera entre la Índia i el Nepal i agafar un bus en direcció al vostre destí. Si heu de passar la nit, és un poblet molt tranquil i amigable, en contra del que diuen les guies.

On dormir i menjar

Ens vam allotjar a l'**Hotel Kanchan**, davant l'estació de busos. Hotel familiar, net i còmode amb personal molt amable i atent. El menjar molt bo. 300Rs la doble amb bany.

JANAKPUR

Com arribar-hi

Des de Kakkarbhitte en bus, 350Rs. No hi ha cap problema per comprar el bitllet, a la mateixa estació d'autobusos o a l'agència JAPA (amb una mica de comissió però t'assegures el dia abans que tindras els seients del davant). Hi ha un parell de sortides, cap a les 07.00am, cap a les 11.00 am i una altra a les 24.00pm que no recomanem d'agafar per ser de nit.

Així mateix, recomanem fer parada aquí per no haver de sofrir un viatge en bus fins Kathmandú de més de 13 hores.

L'autobus us deixarà a l'entrada de Janakpur i allí caldrà agafar un rickshaw fins l'hotel (30Rs).

Què visitar

Janakpur és una ciutat d'uns 75.000 habitants que es troba al Terai (terra humida) una terra de prats, boscos, pantans i rius en la base dels Himalàies de la Índia, Nepal i Buthan, molt fèrtil perquè està sotmesa a les inundacions del monsó i està regada pel Ganges, Yamuna, Brahmaputra i els seus afluents.

És un lloc important de pelegrinació hindú perquè es considera ciutat santa: l'èpica hindú *Ramayana* (s'estima que es va escriure entre el 500-100 aC) diu que és el lloc de naixement de la deesa Sita (també coneguda com Janaki o Mythili) i lloc on es va casar amb Rama, la reencarnació més popular de Vishnu. Segons la tradició hindú, el casament es realitzà per alliberar la terra de la crueltat i els pecats. Sita, la reencarnació de la deesa hindú Lakshmi, és recordada com la filla, esposa i mare ideal, i és molt estimada a l'Índia i el Nepal.

És el centre de l'antiga cultura Maithili (la primera expressió data del 1224 aC) amb la seva pròpia llengua, tradició, art, música i escriptura que encara parlen uns dos milions de persones.

Temple Janaki, impressionant temple construït l'any 1911 en el lloc on es diu que va nèixer Sita, en un estil mixte entre l'islàmic (herència de les dinasties afgano-turques i mogols) i el Rajput (de l'estat del Rajasthan. Entre els mesos de

novembre i desembre se celebra cada any un festival per celebrar la cerimònia de boda, a la que assisteixen milers de pelegrins: es decoren els temples i els monuments, s'envolten els temples amb làmpares d'oli encès, es realitzen obres de teatre als carrers que reviu el casament. Resar al Janaki Mandir (temple) assegura la felicitat en el matrimoni i sembla ser que ho desitgen més les dones que els homes perquè el nombre de visitants femenines és bastant superior. Les venedores del temple ofereixen braçalets de plàstic de múltiples colors, que tradicionalment els porten les dones casades. Comprar-los a Janakpur dóna bona sort en el matrimoni.

Passeig en tren, només hi ha dues línies de ferrocarril al Nepal, principalment per la seva geografia. Les dues s'uneixen a Janakpur i és per a passatgers la que va cap al sud en direcció la frontera Índia, a Jaynagar. Els estrangers no poden creuar la frontera aquí. Recomanem reservar un matí per fer un viatge al sostre del tren, juntament amb moltíssims passatgers, gaudint del paisatge i de la companyia. L'experiència és fantàstica. Nosaltres vam arribar al primer poblat, Parbaha (8 km, 30 minuts, 12Rs) i vam tornar caminant en un agradable passeig seguint les vies del tren. Hi ha tres sortides diàries, aproximadament a 06.00am, 11.00am, 15.00pm.

On dormir i menjar

L'**Hotel Manaki International** és la millor opció per a una ciutat que recorda a la Índia en tots els seus sentits. Disposa de diverses habitacions amb diferents preus (750Rs doble amb bany i ventilador).

Per menjar, el **Roof Top Family Restaurant** es troba molt aprop i és agradable amb bon menjar i bons preus.

CHITWAN NATIONAL PARK

Com arribar-hi

Des de Janakpur cal agafar un bus en direcció Narayanghat, però heu de dir que aneu a Tadi Bazaar (7 hores, 300Rs) i d'allí a Sauraha, que és el poble del Parc. Compreu els bitllets el dia abans, sempre van plens.

Des de Tadi Bazaar fins Sauraha (6km) podeu anar-hi en rickshaw (100Rs) o en taxi (300Rs). Qui us demani 80Rs o un preu així, és un comissionista que us voldrà portar al seu hotel i sembla complicat deslliurar-se'n si l'hotel no és del vostre gust.

Coses a veure

El Parc Nacional de Chitwan es troba situat als peus dels Himalàies, a les terres baixes subtropicals del Terai i cobreix una àrea de 932 km². Fou el primer parc nacional del país (1973) i la Unesco el declarà Patrimoni Mundial el 1984, reconeixent la riquesa de la seva flora i fauna, que inclou una de les últimes poblacions de rinoceront cornat de l'Àsia i és també un dels últims refugis del tigre de bengala.

És un paratge perfecte per relaxar-se i gaudir de la natura: pujades pel riu en canoa, passejos en elefant per avistar rinoceronts i inclús un bany amb ells, caminades per la jungla, visitar l'escola-bressol d'elefants,...

Tots els hotels et poden organitzar les activitats. Nosaltres les vam contractar al nostre hotel i estem molt contents del resultat...vam aconseguir veure fins a 5 rinoceronts i una cria! Aquí va el preu que vam pagar per les activitats:

-Pujada en canoa pel riu Rapti i petit trekking per la jungla amb dos guies: 500 Rs pax, unes 5 hores en total.

-Passeig en elefant per l'interior del Parc Nacional: 1.050 Rs pax.

On dormir i menjar

Hi ha una gran varietat de lodges a molt bon preu. Vam estar-nos al **Resort Jungle Adventure** (400Rs doble amb bany i ventilador) que es troba davant mateix de la platja.

Per menjar hi ha diversos restaurants però no ho dubteu: **Alfresco Restaurant & Bar**. Excel·lent l'*steak* i el *nepalí tea*. Excel·lent també el servei i la hospitalitat.

POKHARA

Com arribar-hi

Des de Sauraha, bus local que podeu reservar a l'hotel o bé a un parell d'agències del poble. Sigui com sigui, la petita estació d'autobusos de Sauraha es troba una mica apartada i haureu de contractar un altre transport. Els hotels et porten directament a l'estació, 350Rs, 8 hores.

Un cop a Pokhara, l'estació de busos es troba a un parell o tres de quilòmetres de la zona turística (Lakeside). Us assaltarà una allau de taxistes i comissionistes. El taxi val unes 80Rs.

Coses a veure

És la destinació més popular del Nepal després de Kathmandu per la seva proximitat a la gran serralada dels Annapurnes (amb un 8000 i cinc 7000) en la que les muntanyes s'eleven ràpidament: només en 30km, des dels 1000 fins els 8000m. S'inicien aquí les tres grans rutes de trekking: Jomson, Santuari dels Annapurnes i el circuit dels Annapurnes Himal. Es poden realitzar caminades des d'un dia fins dos mesos.

Pokhara té un clima subtropical però per aquesta repentina pujada d'altitud les temperatures són moderades. Es troba a la riba del gran llac Phewa Tal (4km de llarg) en el que es reflecta l'impressionant cim sagrat Machhapuchhare (6.007m).

El visitant pot gaudir d'una atmosfera relaxant en una zona turística líder en activitats esportives: trekking, bicicleta, caiac, parapent, ala delta,... La millor forma de conèixer-la és llogant una moto o una bicicleta i, sobretot, caminant.

No vam contractar cap trekking aquí perquè entre permisos de l'Estat (recentment implantats), llicències de pas dels maoïstes, elevat preu que no vam saber regatejar i la gran quantitat de turistes que pujaven muntanya amunt, se'ns van treure les ganes. De tota manera, un preu correcte per un guia-portejador ens van comentar que era d'uns 15-20USD diaris, tota la resta corre a càrrec propi.

On dormir i menjar

Ens hem allotjat al **Tranquillity Lodge** sense mirar res més: un hotelet preciós i amb jardí, habitacions espaioses, netes i confortables, per només 400Rs. Ens han aconsellat també l'Hotel Temple Villa i el Tashi Delek Hotel.

Per menjar hi ha una molt àmplia oferta per a tots els gustos, però no ho dubteu: **Potala Tibetan Restaurant**, al mateix carrer que el Tranquillity, regentat per una família tibetana. El pà tibetà (ideal per l'esmorzar), els momos, les verdures *tarkari*, ... està tot deliciós.

KATHMANDU i la Vall de Kathmandu

Com arribar-hi

En bus des de qualsevol punt del país i en avió des de Pokhara.

Hi ha molts autobusos locals i turístics que fan el trajecte en unes 7-8h. Els turístics són molt més còmodes i gairebé no s'aturen; els locals estan abarrotats però són molt més econòmics i més divertits.

Coses a veure

La capital del país, la més gran, poblada i contaminada. Més d'1,5 milions de persones es reparteixen en les tres principals àrees urbanes de la vall: Kathmandú, Patan i Bhaktapur, les tres antigues ciutats reials.

L'herència cultural de la Vall de Kathmandú consta de set grups de monuments que la Unesco ha declarat com a Patrimoni de la Humanitat (1979):

- els durbar square de Kathmandu, Patan i Bhaktapur
- les pagodes budistes de Swayambhu i Bouddha
- els temples hinduïstes de Pashupati i Changu Narayan.

Des del 2003 aquests llocs consten com a "llocs en perill" a causa de la despreocupació, del desenvolupament urbanístic incontrolat i la pol·lució.

Kathmandu Durbar Square

És el "complex del palau", que ha estat residència de la família reial des del 1600 fins el 1900 i que compta amb més de 50 palaus, diversos temples i museus i és el cor de la ciutat antiga.

El tret predominant de les construccions és la fusta minuciosament tallada i decorada en finestres, balconades i panells de fusta, característica de l'art newar.

Hanuman Dhoka, és el palau reial, construït el s.XVII i renovat molts cops. L'entrada està custodiada per l'assistent de Rama, Hanuman, que adquireix l'aparença de mico per guardar entrades importants.

Kumari Chowk és la residència de la Kumari, la noia que representa que és l'encarnació humana de la deessa Durba. És escollida a través d'un procés de selecció antic i místic (una de les proves consisteix a deixar-la en una cambra fosca amb animals, la noia no ha de xisclar ni espantar-se). Deixa de ser deessa en el moment en que sagna dràsticament, a causa d'un accident o per la menstruació. Llavors comença un nou procés de selecció.

Krishna Temple, construït el 1648, de forma octogonal A l'interior hi ha imatges de Krishna i dos deesses. Segons una inscripció en sànscrit, estan fetes a imatge del rei Pratap Malla (qui ordenà construir-lo) i les seves dues dones.

Swayambunath

També conegut com "Temple dels micos", per la gran quantitat que el custodien. És un dels llocs sagrats budistes més antics del Nepal –una inscripció indica que es va ordenar construir el 460 aC.- i important destí de pelegrinatge. Ha esdevingut un dels símbols més coneguts del país. Es troba situat en el cim d'una muntanya als afores de Kathmandú.

La gran estupa es només un dels punts interessants de la visita, ja que tot el recinte consta de:

- dos temples idèntics d'estil *shikara* –estil importat de la Índia encara que el lloc és budista, és reverenciat també per hindús. Hi ha l'imatge de Hariti, la deessa de la fertilitat. Arquitectura newari.
- un gompa (monestir budista tibetà).
- petites estupes i capelles.
- pilars amb figures de deus i deesses.
- recinte de descans pels pelegrins, un museu i una escola.

* Per anar i tornar només cal seguir un plànol de la ciutat, en un passeig de menys d'una hora des de Thamel hi arribeu.

Patan

Es troba separat de Kathmandu pel riu Bagmati. És coneguda com a Patan i també com a Lalitpur, que significa "ciutat de bellesa". Es coneix de la seva existència des del 250 aC i el seu passat és budista.

Passejar per Patan és com passejar per un museu a l'aire lliure. L'herència cultural dels newaris es deixa veure en el *durbar square* (palau reial), els temples, les cases, els patis i les seves portes i finestres de metall i fusta tallada. S'hi respira una atmòsfera molt relaxant, ja que el tràfic està prohibit al *durbar square*.

Golden Temple, és el temple més ric de Patan, budista d'estil newari, amb tres pisos i façanes recobertes de coure i or i teulades de coure. El pati és ple d'imatges artístiques en metall i els budistes ofereixen les ofrenes en un petit templet al mig del pati. En el primer pis hi ha un monestir de monges.

* Per arribar-hi, agafar el bus local, 15Rs (petites furgonetes) des del Parc Tundikhel (ho trobareu fàcilment preguntant als petits mini-vans que hi ha per tot el recorregut). No recomanem fer-ho a peu per l'excessiu trànsit, només respirareu fum.

Pashupatinath

Temple hindú localitzat a la vora del riu sagrat Bagmati. És considerat el temple Shiva. Les vores del Bagmati estan preparades per realitzar la cerimònia de la cremació del cos. Les persones que poden costejar-se la llenya són privilegiats, ja que els seus cossos –que triguen unes quatre hores en convertir-se en cendra– queden immediatament purificats pel riu sagrat i preparats per a la reencarnació.

* Hi podeu arribar en un tranquil passeig d'una hora des de la zona de Boudha.

On dormir i menjar

Recomanem el Holy Lodge (Thamel) 400Rs amb bany i ventilador, tranquil, net i molt agradable. Us guarden les motxilles per si heu de fer trekking.

Per menjar, el Tashi Deleck Restaurant, regentat per tota una família tibetana (demaneu l'enxilada d'espínacs, està genial! i també molt bones les amanides (a prova de virus), els batuts de fruites i els milk-shake).

També recomanable el Yak Restaurant, sempre ple de gom a gom.

Boudha/Bothnath

És un dels barris tibetans de Kathmandú, que rep el nom de la gran estupa budista al voltant de la que ha anat creixent. És l'estupa més gran del país i una de les més grans del món, és també un dels llocs sagrats del budisme tibetà i lloc de pas de les rutes comercials que venien o anaven cap a Lhasa: els comerciants donaven gràcies pel viatge o resaven per tornar sans i estalvis.

Hi ha molts monestirs en el barri i al voltant de l'estupa, també una nombrosa comunitat d'estudiants del budisme. La majoria de la comunitat són exiliats tibetans.

El millor moment per visitar-la és a la posta del sol, quan ja no queden tours de turistes i el barri torna a convertir-se en un barri tibetà: tota la comunitat surt de casa per circumvalar l'estupa –un mínim de tres cops– fent rodar el molinets d'oració (n'hi ha vora 700). Per això recomanem que us quedeu allí a dormir i gaudiu de l'atmòsfera tibetana que s'hi respira.

Com arribar-hi

En minibus des de la zona de Tundikhel, només cal anar preguntant als nois dels minibusos, que criden els noms dels destins.

On dormir i menjar

Ens allotgem al **Lotus Guest House**, un hotel molt tranquil i agradable al voltant d'un pati interior; 500Rs la doble amb bany.

Bhaktapur

La tercera ciutat més gran de la vall, amb una població d'uns 65.000 habitants. Si passejar per Patan és com passejar per un museu a l'aire lliure, fer-ho per Bhaktapur és transportar-te a l'edat mitjana: la ciutat està lliure de tràfic, els carrers amb adoquins estan plens de temples, monestirs, capelles, patis i places monumentals, tot i que molts van quedar destruïts per un terratrèmol el 1934.

Alguns temples són semblants als de Patan, ja que les ciutats competien entre elles en l'arquitectura i en la bellesa dels seus temples i cases.

Com arribar-hi

En bus des de la zona de Tundikhel, a la part del darrera. Només cal anar preguntant als nois dels busos, que criden els noms dels destins.

Bungamati

És un típic poble newari situat a la riba del riu Bagmati. Afortunadament, els carrers són tan estrets que els cotxes no poden circular. Es conserven les costums tradicionals i la vida en comunitat i es poden veure dones rentant la roba, secant el gra d'arròs o treballant la fusta.

Com arribar-hi

Lloguem una moto per tot el dia i voltem pels poblets de la vall, moto+benzina =750Rs

Helambu Trek

Hem decidit fer el trekking d'Helambu, àrea que comença a només una hora en bus des de Kathmandu. No ofereix les esplèndides vistes de muntanya que es poden veure en els Annapurnes o l'Everest, ja que l'alçada màxima són 3.700m, però culturalment és molt interessant, ja que les senderes transcórren entre boscos, escarpades terrasses d'arròs, poblats i monestirs budistes. Aquest trek enllaça amb el de Langtang, que té una durada d'uns 15-18 dies (volta sencera).

Aconsellem aquest trekking a qui prioritzi el contacte amb els locals, el coneixement de la seva cultura i les seves costums. Els allotjaments són cases particulars que disposen d'unes habitacions bàsiques per als hostes, la cuina i el menjador solen estar junts i pots gaudir d'un tè i un plat calent mentre xerres amb els propietaris. No sol haver aigua calenta i de vegades no hi ha electricitat, el preu del menjar és més car com més amunt estas, ja que no hi ha carreteres i els queviures arriben amb els portejadors. El turisme no és gaire comú encara en aquesta ruta, la verdor és exhuberant i el txortens t'acompanyen durant tot el camí.

Preu trekking 6 dies: Guia-portejador + permisos = 43 euros persona
Allotjament + menjar = 2.500 Rs per persona

Es pot realitzar en 6-8 dies i la ruta pot variar depenent d'on acabis. La que nosaltres vam fer és:

Dia 1: Kathmandu-Sundarijal (1800m)-Chisopani (2180m)

Des de l'estació de busos de KTM el transport públic (1,5h) ens porta fins Sundarijal i aquí comença la pujada. Gairebé tot el traçat és en escales, cosa que fa dura l'ascensió, i sempre hi ha gent que puja i baixa perquè van d'un poble a l'altre, també joves estudiants. Més tard es deixen les escales i es camina per entre terrasses d'arròs guanyades a la muntanya. S'arriba a Chisopani després de 5-6 hores de pujada.

Dia 2: Chisopani-Khutumsang (2470m)

El dia transcórrer pujant i baixant, a través del pas de Joghin Danda (2470m), creuant poblats i caminant entre bosc durant força estona. La ruta clàssica fa parada al bonic poblat Gul Bhanjyang (2140m) de l'ètnia Tamang. Nosaltres continuem pujant fins Khutumsang i triguem 8.5h.

Dia 3: Khutumsang-Tharepati (3490m)

Avui pugem durant tot el dia, pugem i baixem muntanyes, creuem un bosc que sembla encantat durant un parell d'hores, se'ns menja la boira i comença a ploure lleugerament, i és que travessem el punt més alt de tot el trekk, a 3640m. Triguem unes 9 hores i quan arribem a la guesthouse comença a nevar. Entre Khutumsang i Tharepati es pot enllaçar amb el trekk de Langtang via Goisaikund.

Dia 4: Tharepati-Malemchigaon (2530m)

Fantàstiques vistes des de Tharepati de la cordillera dels Himalàies sobre un terra lleugerament nevat. Baixem durant 3,5 hores per entre un bosc ben humit, creuem un riu i a la distància veiem el bonic poble de Malemchigaon, on la senyora Didi ens espera amb un menjar exquisit, una bona dutxa amb aigua calenta i una habitació netíssima que és d'agrair ja que portem quatre dies sense rentar-nos... (Wild View Hotel, el primer que es troba).

Dia 5: Malemchigaon-Tarkeyghyang (2590m)

Caminem per pla entre camps d'arròs en un molt agradable passeig d'un parell d'hores en les que aprofitem per fer algunes fotos, ara que el trekk ens permet un respir, en el parell de pobles que travessem i els seus monestirs. Després ascendim fins Tarkeyghyang durant 1,5h en la que les cames ja no volen respondre. No ens vam allotjar a l'Hotel Tarkeyghyang, però val la pena que hi aneu, està al final del poble i sembla que té totes les comoditats, fins i tot internet, inexistent fins avui.

Dia 6: Tarkeyghyang-Thimbu-Kathmandu

El bus surt de més avall de Thimbu a les 11.30m del matí i hem de descendir entre muntanyes, camps d'arròs i algun bosc durant quasi 4 hores, la última sobre una pista que estan a punt d'asfaltar. El bus ens porta a Kathmandu a través de Dhulikhel i Bhaktapur (6h).