19 MARZO - 1 APRILE 2026

NEPAL IN BICICLETTA

NEPAL IN BICI

PILLOLE DI VIAGGIO
PAGINA 2

HIGHLIGHTS
PAGINA 3

GIORNO PER GIORNO
PAGINA 4

LA BICI IDEALE
PAGINA 7

ARRIVARE E TORNARE
PAGINA 8

ALTRE INFO
PAGINA 8

PRENOTA IL TUO POSTO!
PAGINA 9

Questo **viaggio in bici in Nepal** ti porterà a scoprire alcuni dei più affascinanti territori del paese *ai piedi delle alte vette Himalayane*.

Ci avventureremo in un paesaggio collinare partendo da **Bhaktapur, città patrimonio culturale**, per raggiungere in sella templi induisti e buddhisti.
Dopo una discesa interminabile, raggiungeremo il **parco nazionale di Chitwan** dove ci dedicheremo alle varie attività da svolgere, dal trekking all'avvistamento di rinoceronti e, chissà, forse anche tigri.

Un trasferimento ci consentirà di salire in quota fino al **tempio sacro di Muktinath** (3.800 m), esplorando foreste e villaggi tradizionali ai piedi di Annapurna e Dhaulagiri.
Dopo un bagno rilassante nelle **sorgenti termali di Tatopani**, concluderemo il viaggio a Beni.

Un volo interno ci riporterà a Khatamandu dove ci concederemo una **visita della città** prima dei saluti finali.

PILLOLE DI VIAGGIO

DISTANZE GIORNALIERE

Giorno 1: arrivo e transfer
Giorno 2: 50 km - 1000 m
Giorno 3: 52 km - 1440 m
Giorno 4: 63 km - 700 m
Giorno 5: 55 km - 300 m
Giorno 6: visita Chitwan
Giorno 7: 55 km - 1150 m
Giorno 8: 65 km - 1550 m
Giorno 9: trasferimento
Giorno 10: 60 km - 1200 m
Giorno 11: 80 km - 500 m
Giorno 12: 30 km - 300 m
Giorno 13: visita Kathmandu
Giorno 14: *saluti e partenza*

TOTALE

- *9 tappe*
- *510 km*
- *8200 m dislivello*

dal **19 MARZO**
al **1 APRILE**

14 GIORNI
13 NOTTI

Viaggio organizzato con
GUIDA ITALIANA

Adatto a chi ha buona
esperienza in gravel/MTB

UN VIAGGIO
WHEELS WITHOUT BORDERS
IN COLLABORAZIONE CON
LIFE IN TRAVEL
E **TOP TRAVEL TEAM**

COSA È INCLUSO

- Tutti gli alloggi in Nepal
- Veicolo di supporto
- Guide locali, guida italiana
- Trasferimento bagagli
- Permessi necessari
- Acqua durante la pedalata
- Pasti: colazione, pranzo e cena
- Attività a Chitwan e 1 volo domestico
- Visita di Kathmandu

COSA NON È INCLUSO

- Volo di a/r dall'Italia al Nepal
- Visto d'ingresso all'arrivo nel paese
- Assicurazione annullamento
- Spese personali
- Bevande extra (es. Coca-Cola, birra)
- Cene a Kathmandu e Pokhara
- Tutto quanto non indicato in *"Cosa è incluso"*

HIGHLIGHTS

Cittadina protetta dall'Unesco per la sua ricchezza e fascino di borgo antico. Qui si è girato il film di Bernardo Bertolucci, Il piccolo Buddha.

Un lago dalle acque smeraldine, immerso nel verde della foresta nepalese, con cascate e barche colorate a fare da pittoresca cornice al paesaggio.

Il valico a 2488 m di quota è la porta d'accesso a una delle discese più lunghe del mondo, oltre 60 km verso le pianure del Nepal meridionale

Il parco nazionale più antico del paese è la casa di creature straordinarie come gli elefanti, i rinoceronti indiani e le elusive tigri del Bengala.

Uno dei siti spirituali più venerati del Nepal, considerato uno dei 108 Divya Desam dagli Indù e venerato come luogo in cui Guru Rinpoche ha meditato.

Le sorgenti termali naturali di Tatopani sono il luogo ideale dove rilassarsi dopo una bella pedalata, rigenerando i muscoli e svuotando la mente

Il punto d'approdo di questo viaggio. Goditi la salita allo Stupa di Swayambhunath o di Pashpatinath e la visita della Piazza del Palazzo

GIORNO PER GIORNO

Giorno 1
ARRIVO IN NEPAL – BHAKTAPUR

trasferimento

- Arrivo all'aeroporto di Kathmandu
- Trasferimento e sistemazione a Bhaktapur, città patrimonio culturale
- Visita ai templi e all'antico palazzo

- Pernottamento: Hotel a Bhaktapur
- Trasferimento: Aeroporto – Bhaktapur
- Hotel: B&B (colazione inclusa)

Giorno 2
BHAKTAPUR - DAKSHINKALI

50 km - 1000 m disl.

- Pedalata attraverso colline e campagna
- Scoperta dei primi templi Indù nell'antica cittadina di Khokana

- Pernottamento: Hotel
- Pasti: Colazione, pranzo e cena

Giorno 3
DAKSHINKALI - KHULEKHANI

52 km - 1440 m disl.

- Percorso panoramico su strade di montagna
- Pranzo sulla riva di un lago verde smeraldo

- Pernottamento: Tea house o alloggio equivalente
- Pasti: Colazione, pranzo e cena

Giorno 4
KHULEKHANI - HETAUDA

50 km - 1000 m disl.

- Supereremo il passo Sim Bhanjyang di 2.448 mt
- Discesa lunghissima e panoramica attraverso valli verdi

- Pernottamento: Hotel
- Pasti: Colazione, pranzo e cena

Giorno 5
HETAUDA - CHITWAN

55 km - 300 m disl.

- Trasferimento in pulmino per i primi 20 km su strada asfaltata
- In bici seguiremo il fiume Rapti Nadi
- Arrivo nel parco e prima esplorazione

- Pernottamento: Hotel
- Pasti: Colazione, pranzo e cena

Giorno 6
P.N. CHITWAN

visita del Parco

- safari con elefante per avvistare il rinoceronte asiatico e chissà, magari anche l'elusiva tigre del Bengala
- discesa in canoa sul fiume
- cena tradizionale nepalese

- Pernottamento: Hotel
- Pasti: Colazione, pranzo e cena

Giorno 7
CHITWAN – BHANDIPUR

55 km - 1150 m disl.

- trasferimento in bus di 25 km
- attraversamento di un ponte tibetano
- pedalata sterrata ai piedi dell'Himalaya

- Pernottamento: Hotel
- Pasti: Colazione, pranzo e cena

Giorno 8
BHANDIPUR – POKHARA

65 km - 1550 m disl.

- Percorso mista con salita finale verso Pokhara
- Vista mozzafiato su Annapurna e Dhaulagiri
- Trasferimento finale a Pokhara e cena libera

- Pernottamento: Hotel
- Pasti: Colazione, pranzo

Giorno 9
VIAGGIO VERSO KALOPANI O MARPHA

Trasferimento in jeep/bus

- Viaggio lungo la valle del Kali Gandaki
- Paesaggi di alta montagna

- Pernottamento: Tea house o alloggio equivalente
- Pasti: Colazione, pranzo e cena

Giorno 10
KALOPANI/MARPHA – MUKTINATH – KAGBENI/JOMSOM

60 km - 1200 m disl.

- Salita al Tempio di Muktinath (3.800 m) luogo sacro
- Esplorazione, poi discesa verso Kagbeni o Jomsom

- Pernottamento: Tea House o alloggio equivalente
- Pasti: Colazione, pranzo e cena

Giorno 11
KAGBENI/JOMSOM – TATOPANI

80 km - 500 m disl.

- Lunga discesa panoramica lungo la valle del fiume
- Sorgente termale naturale a Tatopani – bagno rilassante

- Pernottamento: Tea House
- Pasti: Colazione, pranzo e cena

Giorno 12
TATOPANI - BENI

30 km - 300 m disl.

- Pedalata nella cornice himalayana prevalentemente in discesa
- Trasferimento a Pokhara in bus
- Volo per Kathmandu
- Cena libera

- Pernottamento: Hotel
- Pasti: Colazione, pranzo

Giorno 13
KATHMANDU

Visita della città

- Visita del centro storico della città con salita a alcuni dei molti Stupa
- Camminata verso Piazza del Palazzo
- Cena tipica e saluti

- Pernottamento: Hotel
- Pasti: Colazione, pranzo e cena

Giorno 14
PARTENZA

- Trasferimento in aeroporto
- Rientro a casa con ricordi indimenticabili

LA BICI IDEALE

In questo viaggio non saremo in gara e il ritmo sarà dettato dalla volontà del gruppo. Se la velocità non sarà un problema, comunque **per affrontare le strade sterrate del Nepal sarà necessaria una bici adatta**.
L'ideale è una *adventure bike* o una *bici da viaggio* con ruote da almeno **50 mm** oppure, se preferisci, una mountain bike front andrà benissimo. Si può affrontare il tragitto anche con una *gravel*.
In generale pedaleremo su asfalto e sterrato ben battuto, ma può capitare che la condizione delle strade peggiori repentinamente a causa di eventi meteorologici imprevisti e quindi **avere un mezzo adatto e saperlo guidare è fondamentale**.

Ma non ti preoccupare, in caso di eventuali problemi fisici, meccanici o di qualsiasi altro genere, noi ti assisteremo in ogni fase: c'è un veicolo di supporto pronto ad accoglierti, ci sono guide locali e una guida italiana che ti faranno sentire al sicuro.

Puoi noleggiare la bici in loco, sia MTB normale che e-bike. Nel secondo caso, la fatica si riduce notevolmente.
Nessuno però ti impedisce di portare la tua bicicletta dall'Italia, assicurati solo che sia in perfette condizioni.

le strade e sterrate del Nepal ti aspettano

ARRIVARE E TORNARE

COME RAGGIUNGERE E LASCIARE KATHMANDU

Il viaggio sarà organizzato **dal tuo arrivo in aeroporto a Kathmandu** fino alla ripartenza dalla stessa capitale. Oltre ai transfer da e per l'aeroporto sono inclusi alcuni trasferimenti in bus/jeep e uno in aereo per rientrare a Kathmandu.

Per **raggiungere il Nepal** potrai scegliere la soluzione che preferisci.

Le principali compagnie che volano dall'Italia sono *Air India, Turkish Airlines e Ethiad Airlines*. Il periodo migliore per prenotare il volo è di solito tra i 2 e i 3 mesi precedenti alla partenza il costo dipende da diversi fattori. Il suggerimento è quello di **prenotare comunque con buon anticipo** per evitare spiacevoli inconvenienti.

solo chi sogna impara a volare
Jim Morrison

Se hai bisogno di supporto anche nella prenotazione dei voli, la nostra agenzia di riferimento, **Top Travel Team**, che si occupa della direzione tecnica, ha un team dedicato che **si può occupare della prenotazione dei tuoi voli**.

Non ti resta che farcelo sapere in fase di prenotazione e *ci occuperemo noi di tutto*. In questo modo, potrai avvalerti anche della loro **assicurazione annullamento** che copra anche il volo.

ALTRE INFORMAZIONI

DOCUMENTI NECESSARI

Per l'ingresso in Nepal ai cittadini italiani è richiesto il **passaporto con almeno 6 mesi di validità** dalla data di arrivo.
All'arrivo si dovrà richiedere il **visto turistico di15gg che ha un costo di 30 $** ed è necessario *portare 1 foto tessera* da consegnare in aeroporto.

PREPARAZIONE FISICA

Le strade che si affrontano sono **sterrate** ma *non sono presenti single track o sentieri tecnici*.
È **necessario un minimo di esperienza** e il percorso risulta essere **medio difficile** per le salite da affrontare tutti i giorni e per la quota raggiunta (3.800m).

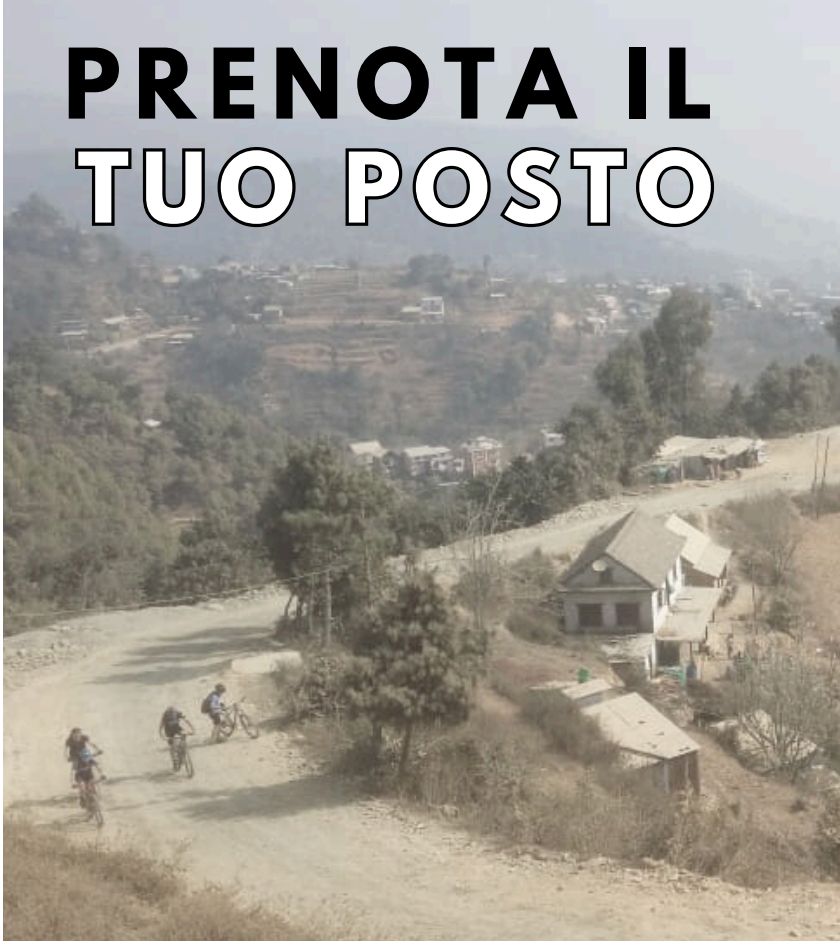
HAI ANCORA DUBBI?

+39 331 9421052

+39 331 9421052

info@lifeintravel.it

PRENOTA IL TUO POSTO



Il **viaggio in Nepal in bici** costa

1490 €

per persona in camera doppia

EXTRA SU RICHIESTA

- Supplemento singola **+ 300 €**
- Noleggio e-bike **+ 480€**
- Noleggio MTB standard **+ 290 €**

PRENOTA IL TUO POSTO:

online sul sito TOP TRAVEL TEAM

telefonicamente al numero 045.8005167

Al momento della prenotazione ti sarà chiesto un **acconto di 1000 €** per prenotare il tuo posto mentre **il saldo andrà effettuato 30 giorni prima della partenza**.

I READ,
I TRAVEL,
I BECOME.

DEREK WALCOTT