

# Nepal

Trek para amateurs en el Himalaya

Salidas de Junio a Diciembre



Perfecto programa de iniciación al trekking. Cinco jornadas con caminatas a una altitud moderada, sin problemas de aclimatación ni dificultades técnicas, y con impresionantes vistas. Las etapas siguen los caminos de las "casas de té", utilizados por la población local, a través de bosques de bambú y rododendros. El viaje se completa con visitas a Pokhara y el valle de Katmandú.



## Trek de Tolka a Ghorepani

Muy buen trekking de iniciación tanto por la facilidad de las condiciones como por la variedad de paisajes

## Valle de Katmandú

Conjunto protegido de ciudades y templos que conservan la arquitectura tradicional nepalí

## Pokhara

A orillas del lago Phewa, es una de las ciudades más bonitas de Nepal

ID: 8543 | 11/05/2021

## Fechas de salida

20 junio, 18 julio, 8 agosto, 5 septiembre, 8 octubre 2021

DIA	RUTA	COMIDAS	ALOJAMIENTOS
1	Vuelos Ciudad de origen - Katmandú	-	-
2	Katmandú (Visitas de Boudhanath y Pashupatinath)	-	Hotel
3	Katmandú (Visita de Patan)	D	Hotel
4	Katmandú. Vuelo a Pokhara (visitas)	D	Hotel
5	Pokhara (día libre)	D	Hotel
6	Pokhara - Khande (1.800 m) - Inicio Trek - Tolka (1.840 m)	D - C	Lodge
7	Trek: Tolka - Landrung - Jhinu Danda (1.720 m)	D - C	Lodge
8	Trek: Jhinu Danda - Chuile (2.300 m)	D - C	Lodge
9	Trek: Chuile - Ghorepani (2.900 m)	D - C	Lodge
10	Trek: Ghorepani - Poon Hill (3.210 m) - Ulleri (2.600 m) - Traslado a Pokhara	D - C	Hotel
11	Pokhara. Vuelo a Katmandú	D	Hotel
12	Kathmandú (Visita Baktapur)	D	Hotel
13	Katmandú (día libre)	D - C	Hotel
14	Katmandú. Vuelo de regreso a la ciudad de origen	D	-

COMIDAS: Desayuno **D** Almuerzo **A** Cena **C**

## Precio del viaje

POR PERSONA	Precio 4 primeras plazas	Precio Base
En base a grupo 04 - 06 personas	2.050 €	2.160 €
En base a grupo 07 - 10 personas	1.960 €	2.060 €
En base a grupo 11 - 14 personas	1.880 €	1.990 €
Tasas aéreas (aprox)	350 €	

### Notas salidas y precios

Precios en base a vuelos de TURKISH AIRLINES con salida desde Barcelona y Madrid. Consultar salidas desde otros aeropuertos.

*\*Los vuelos de Madrid son con una noche extra en Estambul de regreso, pasando a ser el viaje de 15 días, sin coste extra. Es necesaria la tramitación del visado online [VISA ONLINE TURQUIA](#)*

Por lo general los vuelos utilizados en nuestros grupos están basados en tarifas de grupo, que ofrecen unas condiciones ventajosas en cuanto a precio y fecha de emisión. Pero estas tarifas tienen también limitaciones, especialmente en lo relativo a la posibilidad de realizar el check-in on line, la reserva previa de asientos, que o bien no están permitidos, o solo son posibles con una antelación de 24 h., los cambios de horario, fecha o destino, y las cancelaciones.

## Grupo mínimo 4 viajeros

### Servicios incluidos

- Vuelos internacionales ciudad de origen - Katmandú y regreso (conexiones intermedias), en clase turista, con tarifa restringida en cuanto a cambios y cancelaciones
- Vuelos domésticos de Katmandú a Pokhara y regreso a Katmandú
- Traslados según itinerario
- Alojamientos y comidas indicados en la tabla del itinerario y en el apartado "Alojamientos"
- Alimentación específica según cuadro resumen
- Guía local de habla hispana durante toda la ruta
- Durante el trek, noches en lodge, media pensión y un porter cada 2 personas
- Visitas y excursiones indicadas en el itinerario como incluidas y entradas
- Permiso para el trekking
- Seguro de asistencia en viaje; [ver condiciones de la póliza](#). Opcionalmente pueden ampliarse las coberturas de gastos de anulación; consulta
- Impuestos e IVA, en caso de ser aplicables

## Servicios NO incluidos

- Visado de Nepal
- Visado Turquía (solo para los vuelos de Madrid)
- Visitas y excursiones no mencionadas como incluidas en el itinerario
- Almuerzos durante el trekking
- Bebidas y comidas no especificadas en el cuadro resumen
- Propinas y extras personales
- [Ampliación de coberturas](#) del seguro de asistencia y anulación (recomendado)
- Cualquier otro concepto no mencionado en el apartado de servicios incluidos

## Itinerario detallado

### Día 1

#### Vuelos Ciudad de origen - Katmandú

Presentación en el aeropuerto de salida a la hora prevista y embarque en el vuelo con destino a Katmandú (conexiones intermedias). Noche a bordo.

### Día 2

#### Katmandú: Visitas de Boudhanath y Pashupatinath

Llegada al aeropuerto de Katmandú, trámites aduaneros y encuentro con nuestro representante para el traslado al hotel.

A la hora acordada visita de la estupa de Boudhanath en el distrito de Boudha, donde conviven distintos grupos étnicos del Himalaya. Seguimos hasta el templo de Pashupatinath, principal centro de peregrinación hinduista de la ciudad y principal punto de cremaciones.

Regreso al hotel y alojamiento.



### Día 3

#### Katmandú: Visita de Patan

Desayuno y salida hacia Patan conocida también como Lalitpur, antigua capital del

Valle de Katmandú.

Después de la visita, regreso a Katmandú y tiempo libre.



### Día 4

#### Katmandú. Vuelo a Pokhara: visitas

Desayuno y salida hacia el aeropuerto para volar a Pokhara. Llegada y traslado al hotel.

Pokhara, a orillas del lago Phewa, es una de las ciudades más bonitas de Nepal, conocida por ser puerta de entrada al circuito del Annapurna y con impresionantes panorámicas del Himalaya. Por la tarde visita a la cueva de Gupteswor Mahadev, la cascada de Devi, el templo de Bindebasini y el lago Phewa. Regreso al hotel y alojamiento.





## Día 5

### Pokhara (día libre)

Desayuno y día libre en Pokhara para pasear por la ciudad o dar una vuelta en barca por el Lago Phewa. Alojamiento.



## Día 6

### Pokhara - Khande (1.800 m) - Inicio Trek - Tolka (1.840 m)

Desayuno y salida en vehículo hacia Kande para el inicio del trek.

La caminata de hoy asciende por un camino entre bosques subtropicales, pasando por varios pueblos de montaña hasta llegar al Australian Camp (2,30 hrs).

Si el clima lo permite, tendremos magníficas vistas de las cimas del Dhaulagiri y del Tukucho, y panorámicas del valle de Pokhara con el Lago Phewa.

Un camino de descenso nos conducirá a Pothana, donde nos detendremos para el almuerzo.

Tras el descanso, salida hacia la localidad de Tolka, llegada y alojamiento (2 hrs).

Alojamiento en un Lodge.

*Trekking 12 km aprox., 5 horas,*

*Desnivel: -210m / +250m*

## Día 7

### Trek: Tolka - Landrung - Jhinu Danda (1.720 m)

Tras el desayuno comienza la caminata por una pendiente gradual de subida y finalmente el camino se mantendrá llano hasta llegar a Landrung.

A partir de Landrung aumentará la vegetación, cruzando algunos bosques alpinos de rododendros y continuaremos remontando por el valle del río Modi. Cruzaremos el río por el puente en Himalpani hasta llegar a una última subida que nos situará en Jhinu Danda. Alojamiento en un lodge.

Por la tarde tiempo libre. Recomendamos la excursión a las aguas termales (30') para bañarse y relajarse.

*Trekking 12 km aprox., 4 hrs,*

*Desnivel: -380m / +260m*



## Día 8

### Trek: Jhinu Danda - Chuile (2.300 m)

Iniciamos la caminata hacia Chomrong hasta encontrar la intersección de caminos que indica la ruta a Ghorapani. Dejaremos el valle de río Modi para seguir el de su afluente Kyumun. El sendero de hoy pasará por varias comunidades de la etnia Gurung y otros pueblos de montaña. Podremos disfrutar de las las vistas de las cimas del Annapurna Sur y

Machapuchare (la cola de pez). Tras bajar y cruzar el río Kyumun, el sendero se inclina y durante una hora ascenderemos hasta llegar Chuile.

Alojamiento y tiempo libre.

*Trekking: 9 km aprox., 4 hrs,*

*Desnivel: -190m / +770m*

## Día 9

**Trek: Chuile - Ghorepani (2.900 m)**

Camino de ligero ascenso hasta Ghorepani en el que cruzaremos espesos bosques, pasando por algunos pueblos de la comunidad Gurung hasta llegar a Thadapani (2.590 m). Continuación hasta el siguiente pueblo Gurung, Banthanti, donde nos detendremos para el almuerzo. El sendero continua hasta Derauli, donde empieza la subida de una hora y media hasta llegar a Ghorepani.

Alojamiento y tiempo libre.

*Trekking 14 km aprox., 5 hrs,*

*Desnivel: -200m / +800m*



## Día 10

**Trek: Ghorepani - Poon Hill (3.210 m) - Ulleri (2.600 m) - Traslado a Pokhara**

Saldremos a las 5 de la mañana para llegar en 45 minutos a Poon Hill, el mirador por excelencia de los Annapurnas, para contemplar la salida del sol.

Regreso al lodge para un buen desayuno. Camino de descenso hacia Ulleri pasando por varios pueblos de la comunidad Magar.

Dejaremos atrás las vistas de las montañas más altas que hemos visto en días anteriores. Al llegar a cotas más bajas, veremos los pueblos de agricultores con los campos de cultivos de trigo y mijo (diciembre). Una vez en Ulleri, encuentro con nuestro vehículo y traslado a Pokhara. Llegada y tiempo libre.

*Trek Poon Hill: 1,30 hrs,*

*Desnivel: +335 / -335m*

*Trekking Ulleri: 12 km aprox., 4 hrs,*

*Desnivel: -1.150m / +310m*

## Día 11

**Pokhara. Vuelo a Katmandú**

Desayuno y tiempo libre hasta la hora prevista para el traslado al aeropuerto y embarque en el vuelo de regreso a Katmandú. Llegada, traslado al hotel y resto del día libre. Alojamiento.

## Día 12

**Katmandú. Visita Baktapur**

Desayuno y salida hacia Baktapur ciudad Newar fundada en el siglo IX de gran interés arquitectónico. Después de la visita, regreso a Katmandú y tiempo libre.



## Día 13

### Katmandú

---

Desayuno y día libre en el que debemos hacernos la prueba PCR y esperar los resultados. Nuestro guía nos ayudará con el proceso. Por la noche cena de despedida.

#### **Notas Itinerario**

El guía local se reserva la facultad de adaptar las distintas etapas a la composición del grupo y las circunstancias topográficas y climáticas del momento; el guía es el experto y quien conoce el terreno por el que discurre la ruta y, por tanto, quien decide lo mejor para el grupo según la coyuntura.

## Día 13

Katmandú. Vuelo de regreso a la ciudad de origen

---

Desayuno y a la hora prevista, traslado al aeropuerto y embarque en el vuelo de regreso a la ciudad de origen (conexiones intermedias). Llegada a la ciudad de origen y fin de nuestros servicios.



## Alojamientos



En Katmandú hay una gran variedad de hoteles. Al ser un importante destino turístico normalmente toda la gama de hoteles cubren los estándares habituales a los que estamos acostumbrados en Europa. En Katmandú nos alojamos en un hotel categoría Turista superior (equivalente 4\*) con todo tipo de servicios y facilidades. En Pokhara en un 3\* superior.

### Alojamientos durante el trek

Se utilizan lodges (conocidos popularmente como "Tea House"). Son alojamientos tipo refugio, algunos con habitaciones dobles y otros con habitaciones múltiples, donde también se preparan comidas, algunos en mejores condiciones de limpieza que otros pero en general de un nivel aceptable. Normalmente con baños a compartir en el exterior y con conexión wifi.

En algunos de los refugios nos podemos encontrar que nos cobren 100 rupias (0.80€) por utilizar el wifi, las duchas o la carga de baterías.

Es aconsejable para los días de trekking proveerse de papel higiénico y jabón biodegradable. **Hoteles previstos o similares:**

KATMANDU [Hotel Yatri Suites & Spa](#)  
 POKHARA [Hotel Pokhara Choice Inn](#)

### Compartir Habitación

Los precios publicados corresponden al alojamiento en habitaciones dobles. Puede disponerse de una habitación individual mediante el pago de un suplemento. En caso de viajar solo y desear compartir habitación con otra/s persona/s, puede solicitarse la reserva como "habitación a compartir".

Habitación triple: Pocos hoteles disponen de habitaciones triples. Suelen facilitar una doble a la que se añade una cama suplementaria, quedando limitados el espacio libre y el confort. Conviene tenerlo en cuenta antes de solicitar la reserva de una habitación de esa capacidad (caso de que viajen tres personas juntas) o de solicitar la inscripción como "habitación a compartir".

## Transporte

En este programa tenemos dos vuelos domésticos incluidos, que van a permitirnos reducir horas de trayecto por carretera por un país donde las infraestructuras están en bastante mal estado. El trayecto aéreo es el vuelo de Katmandú a Pokhara y regreso a Katmandú.

## Mirador de Poon Hill



El Poon Hill es el nombre que recibe el espectacular mirador situado a 3.210 m de altura y que se encuentra muy cercano a la población de Ghorepani. Aproximadamente tras 50 minutos de empinada subida, nos encontramos ya en la cima del mirador de Poon Hill y poco a poco, el sol comenzará a iluminar las cumbres de los montes Annapurna Suth (7.219 m) y Daulaghiri (8.167 m). Como recompensa a nuestro esfuerzo, tendremos uno de los paisajes más fascinantes puesto que la panorámica que tendremos delante nuestro, es sencillamente espectacular. Hacia el este, veremos el monte sagrado del Machapuchare (6.993 m) y enfrente el Annapurna I que con sus 8091 metros de altitud, lo convierten en la décima montaña más alta del planeta y una de las más peligrosas en escalar.

### Dificultad / condiciones de viaje

Una magnífica iniciación al trekking que reúne caminatas a una altitud moderada y sin dificultad técnica con la región del Annapurna en el horizonte.

Las distancias que se recorren no son muy largas, intentando buscar una marcha pausada generalizada. La idea es realizar las caminatas por la mañana, entre 4 o 5 horas, con un desnivel positivo no superior a los 800 metros, y disponer de tardes relajadas en los distintos establecimientos que nos alojamos.

Nuestros porteadores cargarán con todo nuestro equipaje, de forma que solo deberemos llevar encima nuestra cámara de fotos, documentos privados, impermeable y cantimplora con agua. En el hotel de Katmandú, siempre podremos dejar también parte del equipaje que no necesitemos durante el trekking.

#### [NIVELES TREKKING](#)

### Documentación

Ciudadanos con pasaporte español: Pasaporte en vigor con una validez mínima de 6 meses posteriores a la fecha de entrada en el país de destino.

**Visado de Nepal**, a tramitar a la llegada, en el aeropuerto: 30 euros (aprox.) válido para 30 días.

Son necesarias 2 fotografías por persona.

Es responsabilidad del viajero confirmar esta información con la facilitada por el [Ministerio de Asuntos Exteriores](#) en su página web.

Ciudadanos con pasaporte de otra nacionalidad (no español): Contactar con los respectivos Consulados y/o Embajadas para conocer las formalidades de entrada que exigen los países visitados en el viaje.

### Visado de Turquía (solo para vuelos desde Madrid)

Pasaporte en vigor (duración mínima de 3 meses) o D.N.I. y visado de entrada.

VISADO: La tramitación se hace online a través de la siguiente página web: [EVISA](#)

Se tramita a nivel personal, de forma individual y el pago hay que hacerlo a través de Visa o MasterCard. Puede hacerse con los datos del pasaporte o del DNI, siempre con mínimo 3 meses de vigencia.

Es obligatorio imprimir el documento del visado y llevarlo junto con el Pasaporte o DNI para entrar en el país.

Situación social y política del país de destino: Viatges Tuareg se remite a los avisos y recomendaciones facilitados por el [Ministerio de Asuntos Exteriores](#) en su página web.

## Sanidad

No hay ninguna vacuna obligatoria.

Se recomienda la vacuna antitetánica.

Viatges Tuareg puede informar únicamente sobre los requisitos sanitarios obligatorios exigidos por el país de destino, y añadir alguna recomendación en base a experiencias propias. Las recomendaciones sanitarias y profilaxis deben de consultarse con un profesional médico, o dirigirse a los avisos de los organismos sanitarios oficiales

La información oficial sobre precauciones sanitarias y vacunas puede encontrarse en la web del [Ministerio de Sanidad y Consumo](#)

La Generalitat de Catalunya pone a disposición del viajero el teléfono de Sanitat Respon 902 111 444, y la página web [Consells i vacunacions a viatgers internacionals](#) donde encontrar información sobre los centros de vacunación.

## Información adicional

### Equipo recomendado

Además de lo que cada uno considere necesario, recomendamos llevar:

- Calzado específico para caminar. Es importante reunir tres cualidades importantes: debe ser sólido/fuerte, sujetar bien el pie y el tobillo y con suela antideslizante.
- Zapatillas deportivas o calzado cómodo y sandalias de goma sujetas al tobillo.
- Bolsa blanda de viaje o maleta semi-rígida.
- Saco de dormir medio, de temperatura confort 10º -15º
- Pequeña mochila para los efectos personales -day pack- de 20-25 l. en las caminatas de día.
- Ropa de abrigo para las noches en la montaña. (Sistema de las tres capas: Chaqueta corta vientos y forro polar. Calcetines gruesos, gorro y guantes).
- Equipo de lluvia (chaqueta impermeable).
- Ropa cómoda (camisas transpirables y pantalones de tejidos ligeros y flexibles).
- Bañador, toalla ligera, gafas de sol y gorra o visera.
- Frontal o linterna (con pilas de recambio) y cantimplora/bidón.
- Opcional bastones de senderismo (2 por persona)
- Bolsa personal de aseo, incluyendo papel higiénico y jabón de ducha bio-degradable
- Botiquín básico (repelente de insectos, protección solar y labial fuerte, colirio ocular, anti-térmico, anti diarreico, anti-ácido, antibiótico de amplio espectro, anti-histamínico - oral y pomada -, analgésico, anti-inflamatorio, desinfectante y tiritas).

*Importante evitar el uso de bolsas de plástico y contenedores de un solo uso. #stopplastic*

## Guías y propinas

Un guía local de habla hispana nos acompañará durante toda la ruta.

Para la parte del trekking, un equipo de porteadores nos asistirá para cargar los equipajes. Se adjudicará 1 porteador para cada 2 personas y este podrá cargar hasta un máximo de 25 kg.

Para tener una referencia en cuanto a las propinas de los porteadores, calcular un aproximado de 1.200 rupias por día de trekking (5 € por persona y día)

## Moneda

Pueden llevarse € ( o USD ) y se cambian a la llegada a Rupias Nepalís.

Importante: Los billetes deben ser absolutamente nuevos. La fecha de emisión de los dólares no puede ser anterior al 2005.

[Información sobre moneda y cambio de divisas](#)

## Clima

Nepal tiene gran variedad de climas debido a su orografía muy montañosa. Puede resumirse en 4 temporadas:

Temporada pre-monzón: Abarca marzo, abril y mayo. Es la segunda mejor época para viajar y hacer trekking. Hace calor en los valles pero buen clima en las colinas.

Temporada del monzón de verano: Entre junio y septiembre también es época de monzones. Por lo general llega a principios de junio hasta mediados de septiembre, cuando empieza a retroceder. Suele haber tormentas por las tardes y noches.

Temporada post-monzón: Octubre y noviembre. La estación con menos lluvias, días cálidos y cielos claros hacen que en octubre y noviembre sea la mejor época.

Temporada del monzón de invierno: A finales de diciembre. Destaca por precipitaciones cortas y ocasionales en los valles y debido al frío invernal nieva en las montañas. En Kathmandu puede bajar la temperatura por las noches pero no hace excesivo frío como para hacer incómodas las visitas. Es buena época para hacer trekkings si no se sube a demasiada altitud. Las noches y mañanas son frías, pero durante el día el clima es agradable.

[Información sobre el clima](#)

## Corriente eléctrica

220 V. El enchufe más común es como el inglés, redondo con tres conectores planos por lo que conviene llevar un adaptador. La red eléctrica en Nepal puede sufrir varios cortes de suministro eléctrico incluso en Kathmandú (la mayoría de hoteles y edificios oficiales tienen generador).

[Información sobre enchufes y corriente eléctrica](#)

## Horarios

[Información sobre zonas horarias](#)

## CONCURSO DE FOTOGRAFIA Y DE VIDEO

Condiciones de participación en [http://www.tuaregviatges.es/concurso/concursofotografia\\_bases.php](http://www.tuaregviatges.es/concurso/concursofotografia_bases.php)

Las condiciones generales que rigen el viaje se encuentran en el Catálogo Publicitario de Viatges Tuareg y en la página web [www.tuareg.com](http://www.tuareg.com)