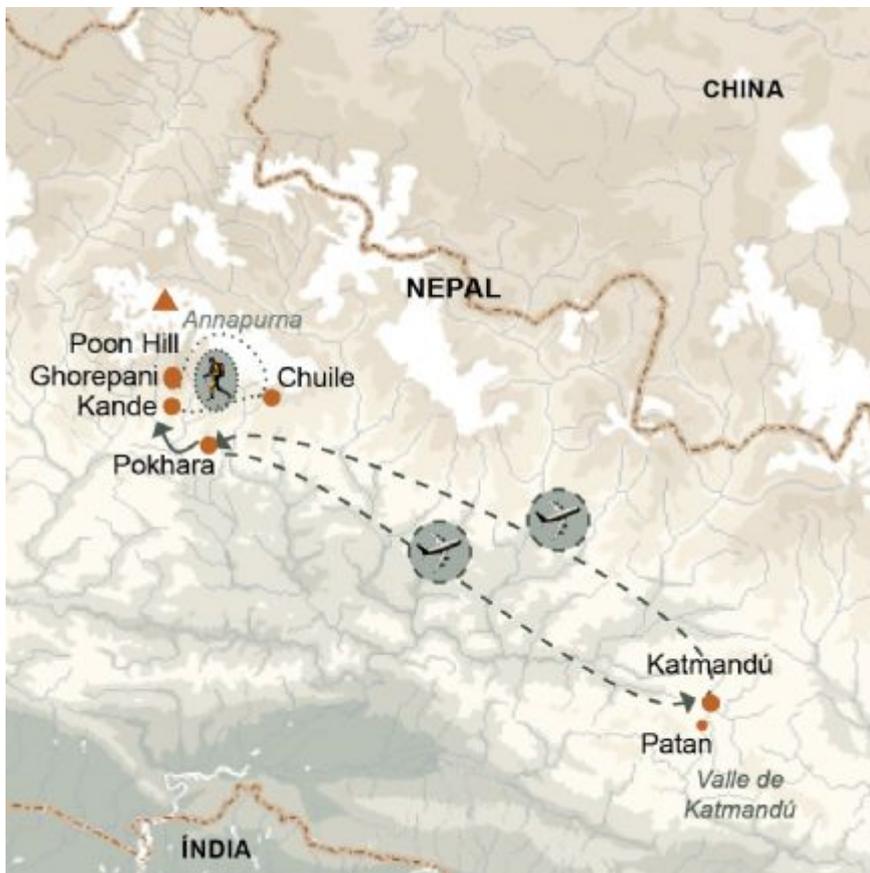


# Nepal

Trek amateur en el Himalaya. Mirador de Poon Hill

Salidas de Junio a Octubre

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: 9173 | 25/01/2023

## Fechas de salida

30 junio, 14 julio, 4 agosto, 8 septiembre, 6 octubre 2023

DIA	RUTA	COMIDAS	ALOJAMIENTOS
1	Vuelos Ciudad de origen - Katmandú	-	-
2	Llegada a Katmandú (Visitas de Boudhanath y Pashupatinath)	-	Hotel
3	Katmandú (Visita de Bhaktapur y Swoyambhunath)	D	Hotel
4	Katmandú. Vuelo a Pokhara	D	Hotel
5	Pokhara	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 - <b>Poon Hill (3.210 m)</b> - Ulleri (2.600 m). Traslado a Pokhara	D - C	Hotel
11	Pokhara. Vuelo a Katmandú	D	Hotel
12	Kathmandú	D	Hotel
13	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
Precio por persona (En base a grupo de 11 a 16 personas)	1.800 €	1.900 €
Precio por persona (En base a grupo de 06 a 10 personas)	1.900 €	2.000 €
SUPLEMENTOS		
Supl. Habitación Individual		220 €
Tasas aéreas (aprox.)		470 €

## 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 14 días, sin coste extra.**

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** 6 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
- 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
- Cualquier otro concepto no mencionado en el apartado de servicios incluidos
- [Ampliación de coberturas](#) del seguro de asistencia y anulación (recomendado)

## 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 a Katmandú. Después de los trámites aduaneros y la recogida del equipaje, nos encontraremos con nuestro representante local para el traslado al hotel. Por la tarde efectuaremos las visitas de Boudhanath y Pashupatinath.

#### Boudanath

Uno de los lugares budistas más importantes de Nepal. Aquí nos encontraremos con su estupa, una de las más grandes del mundo y probablemente una de las más bellas. Desde el año 1979 forma parte del Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

#### Pashupatinath

Es uno de los templos hindúes del dios Shiva más importantes del mundo, de hecho, es considerado el más sagrado entre los templos de Shiva. A este templo llegan numerosos fieles y saddhus (hombres sagrados) que visitan los Ghats que hay junto al río Bagmati, y donde se sumergen para purificarse. Existen diferentes tipos de Ghats, y muchos de ellos son utilizados para la incineración de piras funerarias.



### Día 3

#### Katmandú (Visita de Bhaktapur y Swayambhunath)

En la mañana de hoy visitaremos dos importantes lugares a las afueras de Katmandú. La ciudad de Bhaktapur y la estupa de Swayambhunath, la más antigua de Nepal y uno de los más importantes centros de peregrinación budista. Finalizadas las visitas, regreso a Katmandú y alojamiento.

**Bhaktapur** es conocida como la Ciudad de los Devotos, la Ciudad de la Cultura, la Herencia Viviente y la Joya Cultural de Nepal. Se trata de una ciudad muy antigua y famosa por su arte característico, sus impresionantes templos, su cultura milenaria, coloridos festivales, bailes tradicionales y el estilo de vida indígena de la comunidad Newari.

**Estupa de Swayambhunath** o Templo de los monos. Declarada Patrimonio de la Humanidad, está emplazada en lo más alto de una colina, a 4 km al oeste de la capital, una escalera interminable nos conduce a la cima donde se levanta la Estupa, con la imponente mirada de Buda.

## Día 4

### Katmandú. Vuelo a Pokhara

Desayuno y a la hora prevista, traslado al aeropuerto para embarcar en el vuelo con destino a Pokhara. Por la tarde efectuaremos las visitas de la cueva de Gupteswor Mahadev, la cascada de Devi y el templo de Bindebasini para terminar con un paseo en barca por el lago Fewa.

## Día 5

### Pokhara

Día libre en la ciudad de Pokhara.

### Pokhara

Esta ciudad situada a orillas del Lago Fewa, es para muchos, considerada como una de las más bonitas del mundo. Es el punto de partida para los amantes del trekking ya que tres de las diez montañas más altas del mundo, el Dhaulagiri, Annapurna I y el Manaslu, están situadas a menos de 48 km.



## Día 6

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

Después del desayuno, nuestro vehículo nos llevará hasta la localidad de Kande que será el punto de partida de nuestra primera jornada de trekking. El camino transcurre a través de bosques subtropicales y pequeños pueblos de montaña hasta llegar a Tolka donde nos

alojaremos. A lo largo del camino y si el clima lo permite, iremos disfrutando de unas magníficas vistas de las cimas del Chaulagiri y el Tukucho Peak, así como una panorámica del valle de Pokhara.

*Trekking 12 km aprox., 5 horas,*

*Desnivel: +250m / -210m*

## Día 7

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

Nuestra jornada de hoy empezará con una pendiente gradual hasta llegar a la población de Landrung. Seguiremos remontando el valle del río Modi donde cruzaremos un puente colgante y nos adentraremos en un bosque alpino de rododendros. Una última subida nos situará en la población de Jhinu Danda, nuestro final de etapa.

*Trekking 12 km aprox., 4 hrs,*

*Desnivel: +260m / -380m*



## Día 8

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

Iniciamos la caminata siguiendo la ruta hacia Chomrong hasta encontrar la intersección de caminos hacia 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 vistas de las cimas del Annapurna Sur y Machapuchare. Tras bajar y cruzar el río Kyumun, el sendero se inclina y durante una hora ascenderemos hasta llegar Chuile.

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

*Desnivel: +770m / -190m*



## Día 9

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

Camino de ligero ascenso hasta Ghorepani, en el que seguiremos cruzando pueblos de la comunidad Gurung y espesos bosques durante la ruta. Seguiremos nuestro sendero hasta llegar a Derauli para afrontar el último tramo de subida de una hora y media hasta llegar a Ghorepani.

*Trekking 14 km aprox., 5 hrs,*

*Desnivel: +800m / -200m*

## Día 10

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

Hoy tendremos que madrugar para poder alcanzar la altura máxima de nuestro trekking y obtener así, el correspondiente premio de contemplar el amanecer desde el Poon Hill, el mirador por excelencia de los Annapurnas.

Regreso al lodge para un buen desayuno y posteriormente, iniciaremos el descenso hacia el pueblo de Ulleri dejando atrás las vistas de

las montañas más altas que habremos observado en los días anteriores. Una vez en Ulleri, finalizaremos nuestro trekking de 5 días y nos recogerá nuestro vehículo para llevarnos de nuevo a Pokhara. Resto del día libre.

*Trekking: 12 km - 4 hrs aprox.*

*Desnivel: +310m / -1.150m*

### Mirador Poon Hill

El mirador de Poon Hill es una de las metas más deseadas durante los treks por la cordillera de Annapurna. La cima, a 3210 metros de altura, se encuentra a 40 minutos del pueblo de Ghorepani. Lo más espectacular de este mirador, es la increíble vista que se tiene contemplando el amanecer sobre la cara sur del Annapurna (8.091 m), el Machapuchare (6.993 m), el Hiumchuli (6.441 m) y el Dhaulagiri (8.167 m). Ver el despertar del día, es toda una experiencia emocionante e inolvidable.

*Trekking: 4 km - 1, 30 hrs aprox.*

*Desnivel: +335m / -335m*



## Día 11

**Pokhara. Vuelo a Katmandú**

Por la mañana, traslado al aeropuerto para embarcar en el vuelo de regreso a Katmandú. Llegada y resto del día libre.

## Día 12

**Katmandú**

Día libre en la ciudad de Katmandú.

Recomendamos pasear por los callejones del

barrio de Thamel para hacer las últimas compras, acercarse a la Durbar Square o visitar el Monkey Temple de Swayambhunath.



## 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.

### 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.

## Alojamientos



En Katmandú hay una gran variedad de hoteles. Al ser un importante destino turístico normalmente toda la gama de hoteles cubre 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.

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 10° -15°
- 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.
- Opcionales 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)

Este dossier constituye una oferta de viaje genérica que debe de considerarse como provisional por la antelación a la fecha de salida con la que se publica. En el contrato de viaje que se entrega al efectuar el pago final se detallan los servicios contratados definitivamente.

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)

