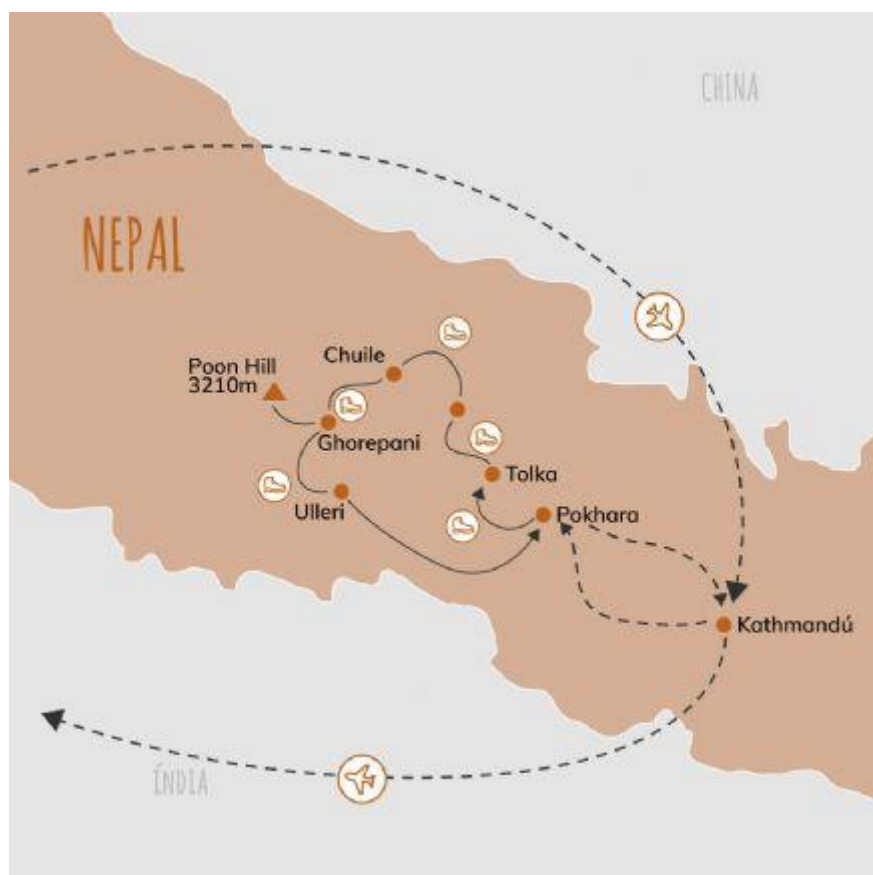


Nepal

Trek amateur en el Himalaya. Mirador de Poon Hill Especial Semana Santa 2025

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 Amateur

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

Poon Hill

Situado a 3.210 m de altura, es considerado el mejor mirador del Annapurna y el Dhaulagiri

ID: 9942 | 05/12/2024

Fechas de salida

10 abril 2025

DIA	RUTA	COMIDAS	ALOJAMIENTOS
1	Vuelos Ciudad de origen - Katmandú	-	-
2	Llegada a Katmandú (Boudhanath y Pashupatinath)	-	Hotel
3	Katmandú (Bhaktapur y Swayambhunath)	D	Hotel
4	Katmandú. Vuelo a Pokhara	D	Lodge
5	Pokhara - Kande (1.770 m). Inicio del trek - Tolka (1.840 m)	D - C	Lodge
6	Tolka (1.840 m) - Landrung - Jhinu Danda (1.720 m)	D - C	Lodge
7	Jhinu Danda (1.720 m) - Chuile (2.300 m)	D - C	Lodge
8	Chuile (2.300 m) - Ghorepani (2.900 m)	D - C	Hotel
9	Ghorepani - Poon Hill (3.210 m) - Ulleri (2.600 m). Traslado a Pokhara	D - C	Hotel
10	Pokhara. Vuelo a Katmandú	D - C	-
11	Katmandú. Vuelo de regreso a 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 de 04 a 06 personas	2.100 €	2.250 €
En base a grupo de 07 a 10 personas	1.990 €	2.140 €
En base a grupo de 11 a 16 personas	1.900 €	2.050 €
tasas aéreas (aprox.)	540 €	540 €
SUPLEMENTOS		
Suplemento Hab. Individual		180 €

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 con salida desde Madrid, al no existir conexión directa el mismo día de regreso, son con una noche adicional en Estambul, pasando a ser el viaje de 12 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 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
- Todos los traslados de aeropuerto a hotel y viceversa
- 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, noche en lodge, media pensión y un porteador cada 2 personas
- Visitas y excursiones indicadas en el itinerario con entradas incluidas
- 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 (a pagar en destino)
- 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 a la hora prevista y embarque en el vuelo con destino a Katmandú (conexiones intermedias). Noche a bordo.

Día 2

Llegada a Katmandú (Boudhanath y Pashupatinah)

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.

Pashuatinath 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 (Bhaktapur y Swayambhunath)

Desayuno y a la hora prevista, salida para efectuar la excursión de medio día de la ciudad medieval de Bhaktapur y por la tarde visitaremos la estupa de Swayambhunath o más conocida popularmente por el "Templo de los monos". Finalizada la visita, regreso al hotel y alojamiento.

Bhaktapur catalogada dentro de la lista de lugares Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, es conocida como la Ciudad de los Devotos, la Ciudad de la Cultura, la Herencia Viviente y la Joya Cultural de Nepal la convierte en una visita absolutamente imprescindible. Se trata de una ciudad muy antigua y famosa por su arte característico, sus impresionantes templos, su cultura milenaria, sus tradiciones y su estilo de vida indígena de la comunidad Newari.

Swayambhunath conocido también como el Templo de los Monos, es uno de los sitios más antiguos, sagrados y emblemáticos de Katmandú, Nepal. Es un complejo religioso que combina elementos budistas e hindúes, situado en la cima de una colina al oeste del centro de la ciudad.



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 Guptheswor Mahadev, la cascada de Devi y el templo de Bindebasini para terminar con un paseo en barca por el lago Fewa.

Pokhara situada a orillas del Lago Fewa, es una de las ciudades más bellas y populares de Nepal. Es conocida como la "puerta de entrada al Himalaya" por ser 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 5

Pokhara - Kande (1.770 m). Inicio del 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 - 5 hrs aprox.

Desnivel: -210m / +250m

Día 6

Tolka (1.840 m) - Landrung - Jhindu 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 Jhindu Danda, nuestro final de etapa.

Trekking: 12 km - 4 hrs aprox.

Desnivel: -380m / +260m



Día 7

Jhindu Danda (1.720 m) - 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 - 4 hrs aprox.

Desnivel: -190m / +770m



Día 8

Chuile (2.300 m) - 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 - 5/6 hrs aprox.

Desnivel: -200m / +800m

Día 9

Ghorepani (2.900 m) - Poon Hill (3.211 m) - Ulleri (2.060 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: -1.150m / +310m

Mirador Poon Hill 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: -335 / +335m



Día 10

Pokhara. Vuelo a Katmandú

Por la mañana, traslado al aeropuerto para embarcar en el vuelo de regreso a Katmandú. Tarde libre hasta la hora prevista para la cena de despedida en restaurante con comida nepalí tradicional. Regreso al hotel y alojamiento.

Día 11

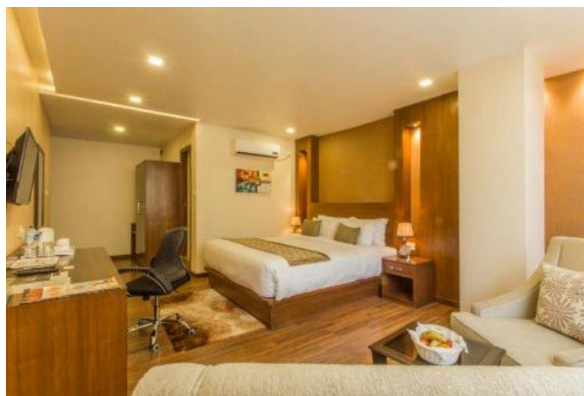
Katmandú. Vuelo de regreso a ciudad de origen

Desayuno y tiempo libre hasta la hora prevista para el traslado al aeropuerto y tomar el vuelo de regreso a ciudad de origen (conexiones intermedias).

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.

Comidas durante el trek

Durante los días en Katmandú el régimen alimenticio es de alojamiento y desayuno. Todos los días de trekking tendremos media pensión incluida, desayunos y cenas. Tras años de incluir el almuerzo durante el trekking, hemos optado por no incluirlo más y así reducir un poco el importe final. La filosofía de cada jornada es tras el desayuno, iniciar la marcha y caminar durante unas 5 a 7 horas incluyendo paradas, llegando al lodge a primera hora de la tarde. Por tanto, hay varias paradas para disfrutar del paisaje y para reponer fuerzas, pero no hay prevista una larga parada al mediodía para el almuerzo. Cada día se pasa por varias aldeas donde hay lodges donde se puede conseguir comida preparada tipo picnic o bocadillos. La cena acostumbra a ser pronto y es la comida más importante del día.

Las bebidas tipo refrescos, cervezas o agua embotellada no están incluidas en las comidas.

Alojamientos previstos o similares

Katmandú

[Hotel Yatri Suites & Spa](#)

Pokhara

[The Lake Side Retreat](#)

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".

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 Poon Hill



No nos podemos perder la oportunidad de madrugar para subir al mirador de Poon Hill. No nos defraudará en absoluto ya que es uno de los lugares perfectos para poder ver un espectacular amanecer sobre la cordillera del Himalaya (Annapurna Himalayan Range).

Entre los numerosos picos nevados, los más destacados que podremos observar entre ellos son el Annapurna I (8.091 m), Dhaulagiri (8.172 m), Tukucho Peak (6.920 m), Nilgiri (7.061 m), Varaha Shikhar (7.847 m), Annapurna South (7.219 m), Annapurna III (7.555 m), Machhapuchhre o cola de pez (6.997 m), Annapurna IV (7.525 m), Annapurna II (7.937.m), Lamjung Himal (6.983 m).

Dificultad / condiciones de viaje

Hay muchos factores diferentes que contribuyen a la dificultad de cada viaje de aventura, como la duración de la jornada, el tipo de terreno, el tipo de alojamiento, la altitud, las condiciones climáticas, las habilidades o la experiencia de cada persona. Aunque hemos tratado de hacer que nuestro sistema de calificación sea lo más claro posible, se debe tener en cuenta que es una clasificación subjetiva donde cada persona tratará de valorar si está preparada para realizar la actividad. En caso de duda, por favor, consúltenos.

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 y las marchas diarias oscilan entre 4 y 5 h y discurren por senderos sin dificultades técnicas ni grandes altitudes, pero que ascienden y descienden continuamente y con bastantes tramos con escaleras irregulares, por lo cual se requiere una buena forma física y estar acostumbrado a caminar por la montaña. 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.

Época recomendada

La mejor época para el trekking Ghorepani/Poon Hill va desde octubre hasta mayo. También es posible hacerlo en verano, aunque hay que estar preparado para la lluvia y las (inevitables y abundantes) sanguijuelas. El invierno (diciembre, enero, febrero) es bastante frío en esta región.

Sobre senderismo y trekking:

[Niveles de Trekking](#)

[La clave del Trekking. Ritmo, equilibrio y paradas](#)

[Consejos para la prevención del Mal de Altura](#)

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.

Importante:

El visado de Nepal, se puede tramitar a la llegada al aeropuerto de Katmandú, sin embargo y para ahorrarnos largas colas en el aeropuerto de Katmandú, recomendamos tramitar el visado online antes de la salida, a través de la página [web ETA](#), para esta tramitación no será necesario hacer ningún pago pudiéndolo hacer a la llegada en el mismo aeropuerto. El precio del visado irá en función al número de días que permanezcamos en Nepal, siendo el coste de 30 \$ para estancias máximas de 15 días y de 50 \$ para estancias máximas de 30 días. Serán necesarias presentar a la llegada, 2 fotografías tamaño carnet 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.

Recomendable 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:

- Documentación personal
- Mochila de unos 30 litros para llevar tus cosas del día a día.
- Pantalones de montaña.
- Pantalón interior de forro polar o mallas.
- Calcetines finos y gruesos (varios pares de recambio).
- Botas de trekking. Recomendable ya usadas previamente.
- Camisetas tanto de manga larga como de manga corta. Recomendamos que sean transpirables y térmicas.
- Chaqueta de forro polar o similar.
- Chaqueta impermeable tipo Gore-tex o similar.
- Chaqueta de plumas o fibra sintética cálida.
- Linterna frontal y pilas de repuesto.
- Gorra y gafas de sol.
- Guantes finos y gruesos.
- Saco de dormir que abrigue bien (confort en torno a -5º). En las habitaciones de los lodges (alojamientos típicos de Nepal) no hay calefacción, tan solo en el salón común puede haber una pequeña estufa. Por tanto, cuando nos vamos a la cama, es muy importante que nuestro saco de dormir nos proteja de las frías temperaturas.
- Crema solar para piel y protección labial.
- Pequeño botiquín personal (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).
- Bolsas de plástico para guardar todo lo que vaya a ir en las mochilas o en los petates para proteger de la posible lluvia (ropa, sacos...).
- Ropa de aseo personal: Toallitas húmedas, cepillo de dientes, jabón...
- Bastones de Trekking (siempre y cuando los uses normalmente).
- Gafas de sol de repuesto.
- Aceite o repelente para sanguijuelas si viajas entre junio y septiembre.

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)

Clima:

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

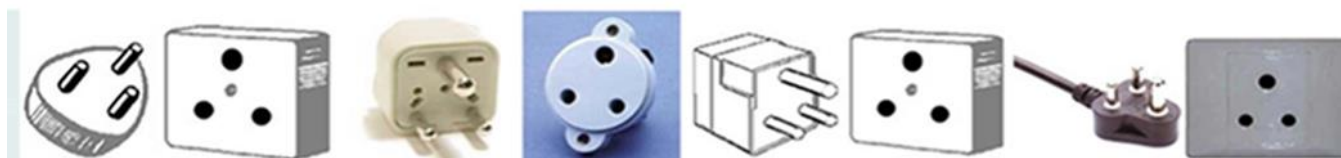
- Temporada pre-monzón: Abarca marzo, abril y mayo. Es la segunda mejor época para viajar y hacer trekking. Hace calor en los valles, pero buen clima en las colinas.
- Temporada del monzón de verano: Entre junio y septiembre también es época de monzones. Por lo general llega a principios de junio hasta mediados de septiembre, cuando empieza a retroceder. Suele haber tormentas por las tardes y noches. Es un Trekking que también se puede hacer durante esta época, aunque hay que estar preparado para la lluvia y las (inevitables y abundantes) sanguijuelas.
- 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:

En Nepal el voltaje común es 230 V. La frecuencia es 50 Hz. Las clavijas y enchufes son del tipo D / M. En las imágenes siguientes pueden ver los tipos de enchufes (clavijas y tomas de corriente).



[Información sobre enchufes y corriente eléctrica](#)

Moneda y horario:

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

[Información sobre zonas horarias](#)

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

CONCURSO DE FOTOGRAFIA Y DE VIDEO

Condiciones de participación en 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

