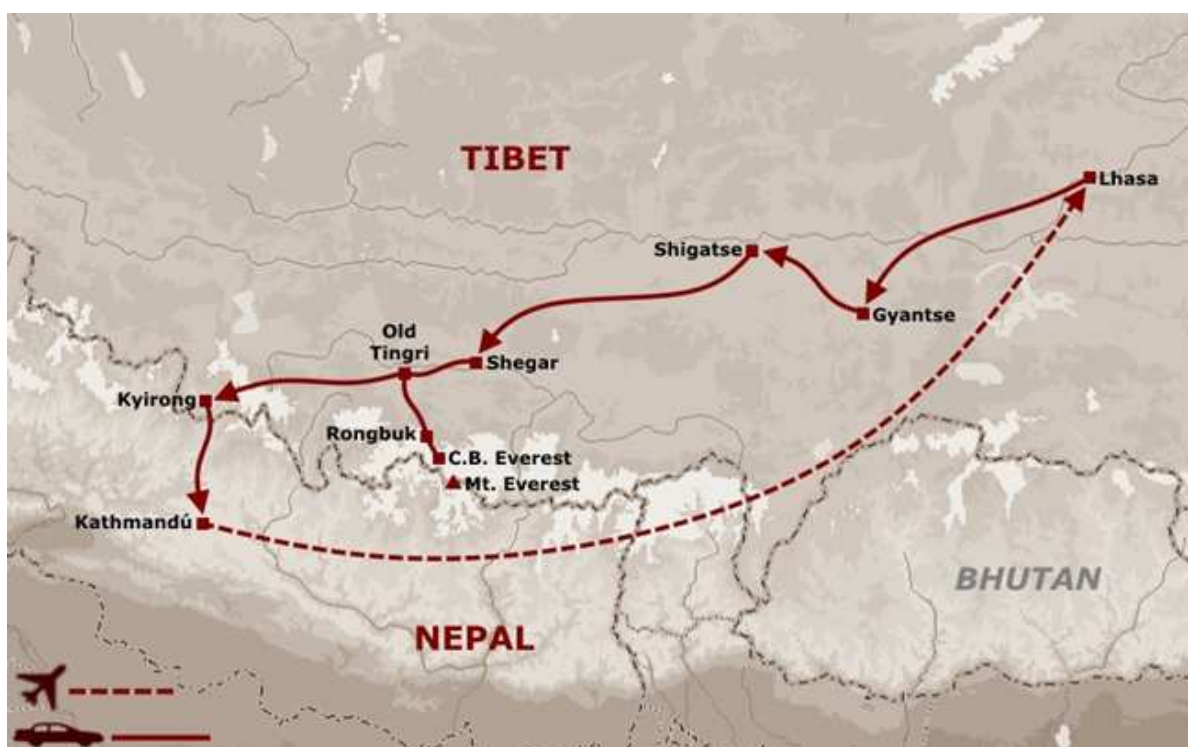


NEPAL - TÍBET El techo del mundo



DÍAS	ITINERARIO	ALIM.	ALOJAMIENTO
1 JUL	Vuelo Ciudad de origen / Kathmandú	-	Vuelo
2 JUL	Llegada a Kathmandú	-	Hotel
3 JUL	Kathmandú	D	Hotel
4 JUL	Kathmandú	D	Hotel
5 JUL	Vuelo Kathmandú / Lhasa (3.650m)	D	Hotel
6 JUL	Lhasa	D	Hotel
7 JUL	Lhasa	D	Hotel
8 JUL	Lhasa - Gyantse (3.950m)	D	Hotel
9 JUL	Gyantse - Shigatse (3.900m)	D	Hotel
10 JUL	Shigatse - Shegar (4.200m)	D	Hotel
11 JUL	Shegar - Old Tingri - Rongbuk (C.B. Everest)	D	Hotel
12 JUL	Old Tingri - Kyirong	D	Hotel
13 JUL	Kyirong - Kathmandu	D	Hotel
14 JUL	Vuelo Kathmandú / Ciudad de origen	D	-

ALIMENTACIÓN: DESAYUNO: D

ITINERARIO

01 JULIO. VUELO CIUDAD DE ORIGEN / KATHMANDÚ.

Salida en vuelo regular destino Kathmandú, conexión intermedia. Noche en vuelo.

02 JULIO. LLEGADA A KATHMANDÚ.

Llegada a Kathmandú, recepción en el aeropuerto y traslado al hotel. Día libre para disfrutar de la ciudad del Kathmandú y su valle. Kathmandú, la capital de Nepal, se



encuentra en medio de un espectacular valle. Esta ciudad alegre y colorista como pocas, posee bellísimos monumentos y rincones, además de mercados y calles como Makhan Tole, en la que todavía se respira muy profundamente el ambiente de una localidad nepalí de la Edad Media. Destaca la plaza Durbar, que situada en el corazón de la antiquísima ciudad, es

el núcleo histórico fundamental. Otros monumentos de interés son el palacio Real, conocido como Hanuman Dhoka y residencia de la antigua dinastía Malla, además de la elegante pagoda de Narayana Mandir, entre otros.

En los barrios del sur de la capital, mucho menos frecuentados, pueden contemplarse viejos santuarios y destartalados edificios que proporcionan un ambiente diferente a lo ya visitado. A 6km encontramos la ciudad de Patán, un verdadero santuario de arte religioso y profano. Se extiende al otro lado del río Bagmati desde Kathmandú y se precia de sus templos y artesanos, además de haber acogido la creación de las bellas obras que decoran la sorprendente plaza Durbar, repleta de la mayor muestra de arquitectura newari de Nepal. Noche en Kathmandú.

03 JULIO. KATHMANDÚ.

Desayuno y día libre en Kahtmandú para tramitar el visado y para seguir conociendo Kathmandú y su valle. Noche en Kathmandú.

04 JULIO. KATHMANDÚ.

Desayuno y día libre en Kahtmandú para seguir tramitando el visado y para seguir conociendo Kathmandú y su valle. Noche en Kathmandú.

05 JULIO. VUELO KATHMANDÚ / LHASA (3.650M).

Desayuno. Salida en avión a Lhasa, capital religiosa, política y económica del Tíbet. Llegada a Lhasa y traslado al hotel. Con la ocupación china, la ciudad de Lhasa ha perdido su viejo misterio, pero no su carácter sagrado y espiritual. La parte china, tiene aspecto de ciudad occidental avanzada con sus shopping center y tiendas de marca, pero el sector tibetano, aún conserva su carácter tradicional, su red de callejuelas y sus mercadillos ambulantes. Resto del día libre para aclimatarse a la altura. Noche en Lhasa.

06 JULIO. LHASA.

Desayuno. Hoy visitaremos **el Palacio de Potala**, la edificación más importante del Tíbet, que comenzó a construirse en el s. VII y se finalizó en el s. XVII por el quinto Dalai Lama. Tiene 13 pisos con más de 1.000 habitaciones, santuarios, patios y capillas. Ha sido durante los últimos siglos la residencia oficial del Dalai Lama y la sede del gobierno del Tíbet. Por la tarde veremos el **Santuario de Jokhang**, el lugar más sagrado del país, *es el centro espiritual de Lhasa, la "catedral de Lhasa", construido en el año 641, como regalo de boda al rey Songtsengampo y la princesa Wencheng. Gran parte de las esculturas de madera y la arquitectura datan de esa época.* Terminaremos dando un paseo por **la calle Barkhor**, famosa por su bazar. Noche en Lhasa.



07 JULIO.- LHASA.

Desayuno. Por la mañana, visita del **Monasterio de Drepung**, situado a las afueras de la ciudad y uno de los mayores del Tíbet. Fue el centro monástico más grande del mundo tibetano, entre los más de 8.000 construidos, y residencia de la jerarquía Gelupka entre los siglos XVI y XVII, antes del traslado al nuevo Potala con el V Dalai Lama. Su estado de conservación es excelente y en él veremos frescos realizados sobre la roca con colores minerales. Después visitamos el **Monasterio de Sera**. El origen del nombre del monasterio de Sera, se le atribuye al hecho de que el sitio donde fue construido, está rodeado por rosas salvajes. Fue fundado en 1419 por Jamchen Chojey de Sakya Yeshe de Zei Gungtang (1355-1435), un discípulo de Je Tsongkhapa. Si tenemos suerte, podremos observar los monjes en el interior del patio, a la sombra detrás del templo principal. Noche en Lhasa.

08 JULIO.- LHASA - GYANTSE (3.950M).

Desayuno. Salida por carretera hacia Gyantse (**260 kms aprox/ 6h aprox**), en el Valle Nyangchu. Esta ciudad, punto de encuentro de peregrinos y comerciantes, mantiene el sabor de lo que era una ciudad medieval polvorienta, aunque los camiones y vehículos todoterrenos, han dejado atrás los carros tirados por asnos y burros.

Comenzamos nuestro recorrido en vehículo por Tíbet, a través de un interesante paisaje, en una altitud media de 4.000 a 4.500 metros. El punto más alto de esta jornada lo alcanzamos en el collado de



Karo La (5.044 m), después descendemos por el valle de Tsangpo (3.700 m) y continuamos por una buena carretera atravesando el collado de Gampa La (4.800 m), para después bordear, durante algunos kilómetros el **lago de color turquesa Yamdrok**. Llegada a Gyantse (3.950 m) y traslado al hotel. Noche en Gyantse.

09 JULIO.- GYANTSE - SHIGATSE (3.900M).

Desayuno. Por la mañana visita de la **Pagoda de Kumbum** de estructura octogonal, uno de los mejores trabajos arquitectónicos de Tíbet, y salida por carretera hacia Shigatse, la segunda ciudad más importante de Tíbet (90 kms/ 1,30h aprox.). Noche en Shigatse.

10 JULIO. SHIGATSE - SHEGAR (4.200M)

Desayuno y visita del **monasterio de Tashilumpo**, fundado en 1.447 por un discípulo de Tsongkhapa que más tarde se convirtió en el primer Dalai Lama. Tashilumpo es uno de los más grandes e impresionantes monasterios de Tíbet, con el Buda de la Bondad, inmortalizado con una imponente estatua de 26 metros de alto. A continuación, salida hacia Shegar. Entre Shigatse y Shegar se encuentra la carretera que conduce a uno de los monasterios más importantes del Tíbet,



Sakya, nombre de una de las escuelas del budismo tibetano y que encontró sus orígenes aquí en el año 1.071. Entre los siglos XIII y XIV, Sakya fue el centro cultural y político de Tíbet, cuando los mogoles, convertidos al budismo y emperadores de China, dieron el poder político al Estado de los monjes de Sakya, desde entonces, los monjes se convirtieron en gobernadores del Tíbet. Noche en Shegar.

11 JULIO. SHEGAR - OLD TINGRI – RONGBUK (4.900M) – C.B. EVEREST (5.100M)

Desayuno. Hoy salimos en coche desde Shegar a Old Tingri, donde (si el cielo está despejado), podremos observar varios 8 miles como Makalu, Lhotse, Cho Oyu y Everest. El viaje nos lleva por varios pueblos pintorescos. Llegaremos hasta Rongbuk, donde se encuentra el monasterio más alto del mundo y se encuentra solamente 200 metros más abajo que el Campamento base Norte del Monte Everest. El Campo Base del Everest son dos campos bases, localizados cada uno en lados opuestos del Monte Everest. El Campo Base Sur (South Base Camp) se encuentra en Nepal a una altitud de 5364m, y el Campo Base Norte (North Base Camp), se ubica en Tibet, a 5150 m.

El Campo Base Sur es abastecido por sherpas o porteadores ayudados por animales de carga, por lo general yaks. El Campamento Base Norte tiene el acceso de vehículos (al menos en los meses de verano). Noche en Old Tingri.

12 JULIO. OLD TINGRI (4.300M) – KYIRONG (2.800M)

Desayuno y salida por carretera hacia Kyirong. Kyirong (2800m), está a unos 755 km de Lhasa a través de Shigatse, y a unos 85 km de Katmandú.

Kyirong, es la nueva frontera entre China y Nepal. Cuando el terremoto golpeó la antigua ciudad de Katmandú, en abril de 2015, la frontera de Zhangmu fue cerrada por completo, al cabo de un año, se abrió gradualmente para la carga de camiones



solamente, y en agosto de 2017 se abrió Kyirong, como paso fronterizo entre Tibet (China) y Nepal. Noche en Kyirong.

13 JULIO. KIYRONG - KATHMANDU

Desayuno y continuación hasta Kathmandú (85 kms aprox). Llegada a Kathmandú y resto del día libre para descansar o pasear por la capital de Nepal. Noche en Kathmandú.

14 JULIO. VUELO KATHMANDÚ / CIUDAD DE ORIGEN

Desayuno y traslado al aeropuerto para la salida del vuelo de regreso a la ciudad de origen. Llegada y fin de nuestros servicios.

NOTA IMPORTANTE:

En agosto del 2017, volvió a abrir la carretera de la amistad, (Friendship Highway) que une Lhasa con Kathmandú, después de estar cerrada poco más de 2 años, desde el terremoto de Nepal. El gobierno, sin avisar, puede decidir cerrar la frontera en algún momento. Si se diera el caso, la única solución para terminar el viaje, sería regresar a Lhasa y volar hasta Kathmandú. Para los viajes a Tibet, siempre se tiene que tener en cuenta esta alternativa y es importante adaptarse a los cambios, si nos coincide con el viaje contratado. En este caso, se tendría que recotizar el viaje para añadir el vuelo de regreso a Kathmandú.

SALIDAS ESPECIAL EN GRUPO GARANTIZADA: 01 DE JULIO 2018

En base grupo a partir de 10 personas	2.560 €
En base grupo de 5 a 9 personas	2.865 €
En base a grupo de 3 a 4 personas	2.995 €
Suplemento en base a 2 personas	400 €
Suplemento Individual	410 €
Suplemento T. Alta (julio, agosto, octubre y noviembre)	150€
Tasas Aéreas (Aprox.)	335 €

GRUPO MÍNIMO 2 PERSONAS

Precios calculados con la compañía Turkish Airlines (Tarifa V) desde Barcelona o Madrid. Si no hay plazas con esta Cía. y/o tarifa, disponemos de alternativas. Consulta suplementos en este caso, así como para salidas desde otros orígenes. Los precios se basan en dólares americanos (USD). La conversión a euro se ha realizado en base el tipo de cambio a fecha 17/01/18, cualquier variación puede repercutir en el precio final del viaje, que será comunicado con suficiente antelación.

Servicios Incluidos

- Vuelo regular ciudad de origen / Kathmandú / ciudad de origen, conexión intermedia, en clase turista, tarifa sujeta a disponibilidad y condiciones especiales.
- Vuelo Kathmandú / Lhasa (tarifa según disponibilidad en el momento de hacer la reserva).
- Seguro básico de viajes.

NEPAL:

- Recepción en el aeropuerto de Kathmandú.
- Traslados entrada y salida con guía de habla hispana.
- 4 Noches de alojamiento en Kathmandú con el desayuno incluido en base habitación doble.

TÍBET:

- 3 noches de alojamiento en Lhasa con desayuno incluido en base habitación doble.
- 1 noche de alojamiento en Gyantse con desayuno incluido en base habitación doble.
- 2 noches de alojamiento en Shigatse con desayuno incluido, en base habitación doble.
- 1 noche de alojamiento en Shegar con desayuno incluido, en base habitación doble.
- 1 noche de alojamiento en Old Tingri con desayuno incluido, en base habitación doble.
- 1 noche de alojamiento en Kyirong con desayuno incluido, en base habitación doble.
- Traslados y visitas indicadas en el programa, con vehículo privado y un guía local de habla inglesa en Tíbet. (El traslado desde Kyirong a Kathmandú, será en 4x4 con guía de habla hispana- bajo disponibilidad).
- Visado de China y permiso de Tíbet.
- Entradas de las ciudades y los monumentos.

Servicios NO Incluidos

- **Visado de Nepal.** (Se tramita en el aeropuerto a la llegada (25 usd aprox. y 2 fotografías).
- Alimentación no especificada en el cuadro.
- Visitas y actividades no especificadas.
- Extras personales.
- Propinas.
- Tasas de aeropuerto.
- Cualquier otro concepto no especificado en el apartado de incluye.

DOCUMENTACIÓN

Pasaporte en vigor, con una validez mínima de 6 meses.

Visado Nepal: Se tramita en el aeropuerto a la llegada (25 usd aprox. y 2 fotografías).

Visado China y Permiso de Tíbet: Está incluido en el precio, necesario pasaporte escaneado y 3 fotografías. (Tener en cuenta las características de las fotografías, tal y como especifica el formulario). Antes de la salida, cumplimentar este formulario y entregar a la llegada a Kathmandú, junto con las fotografías.

<http://www.china-embassy.org/eng/visas/fd/W020130830801798289342.pdf>

Para conocer la situación actual del país consultar la página WEB del Ministerio de Asuntos Exteriores WWW.MAE.ES



HOTELES INCLUIDOS o Similares

KATHMANDU	H.Yatri Suites / Arts Hotel
LHASA	H. Yak
GYANTSE	H. Yeti
SHIGATSE	H. Manasarovar
SHEGAR	H. Roof of the world / Qomolangma
OLD TINGRI	H. Kangar
KYIRONG	H. Pentso Rosar

VUELOS PREVISTOS

01 JULIO	BARCELONA / ISTAMBUL	11.35 - 20.30
01 JULIO	ISTAMBUL / KATHMANDU	20.30 - 06.20+1
14 JULIO	KATHMANDU / ISTAMBUL	07.35 - 12.55
14 JULIO	ISTAMBUL / BARCELONA	14.50 - 17.35

COMPARTIR HABITACIÓN

En este viaje, si viajas solo, tienes la opción de compartir habitación con otra persona que también viaje sola. Los precios publicados corresponden al alojamiento en habitaciones dobles. Puedes disponer de una habitación individual mediante el pago de un suplemento o puedes solicitar la reserva como "habitación a compartir" y si hay otros participantes que también lo hayan solicitado, la agencia les facilitará la acomodación compartida. En caso contrario deberá abonarse el suplemento de habitación individual.

SEGURO

Un seguro de asistencia está incluido en el viaje. La póliza será entregada junto con la documentación final. Opcionalmente se puede contratar un seguro de gastos de anulación, hasta 3000€ o 4000€, por un **importe de 50 € u 80 € por persona**, respectivamente. Debe solicitarse en el momento de realizar el pago de entrega a cuenta siempre que este se realice como mínimo 15 días antes de la salida del viaje.

Seguro Incluido:

http://viatgesindependents.cat/wp-content/uploads/2017/03/Seguro_Vacacional-Completo.pdf

Seguro Opcional:

http://viatgesindependents.cat/wp-content/uploads/2017/03/Seguro_VIP-Plus3000.pdf

SANIDAD

Vacunas obligatorias y recomendaciones sanitarias: No es obligatoria ninguna. Recomendada la antitetánica.

Viatges Independents & Trekkings 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.

DIVISAS

NEPAL

La unidad monetaria es la RUPIA NEPALÍ (NPR).

1 Euro = 110 Rupia nepalí aprox

TIBET

La unidad monetaria es el YUAN RENMINBI CHINO (CNY)


1 Euro = 7'5 CNY aprox

PROPINAS


No son obligatorias, aunque con la llegada del turismo, cada vez son más frecuentes. En lo que al viaje se refiere, las personas que en un momento u otro están en contacto con el viajero y le prestan algún tipo de servicio esperan una compensación económica (guías, conductores, maleteros, camareros.....).

CLIMA

Nepal: posee un clima variado y poco predecible, debido principalmente a su heterogénea geografía. De Julio a Septiembre hay precipitaciones ligeras, y las zonas montañosas se mantienen un poco más nubladas, aunque es un momento también muy bueno para disfrutar de Nepal. La temperatura media de estos meses es de unos 19-20º de mínima y unos 28-29º de máxima.

TEMPERATURA (KATMANDÚ)		E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
	Máxima	18	19	25	28	30	29	29	28	28	27	23	19
	Mínima	2	4	7	12	16	19	20	20	19	13	7	3

Tíbet: El clima es muy cálido en verano. Las diferencias de temperatura entre el día y la noche, y entre el sol y la sombra son muy grandes, pero la aridez atenúa el efecto de estas diferencias.

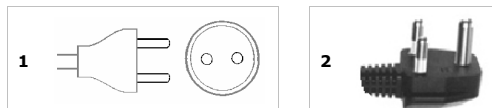
TEMPERATURA (LHASA)		E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
	Máxima	6	8	10	16	18	22	21	20	19	16	11	7
	Mínima	-10	-7	-3	1	4	8	10	9	7	1	-6	-9

CORRIENTE ELÉCTRICA

NEPAL

Corriente eléctrica: 230 V
Frecuencia: 50 Hz

Tipo de enchufe/s más común:



TIBET

Corriente eléctrica: 220 V
Frecuencia: 50 Hz
Notas: El tomacorriente "oficial" es como el tipo 1 pero ligeramente más corto y sin agujeros en las hojas. Los tomacorrientes tipo 2 y 3 son comunes.

Tipo de enchufe/s más común:



EQUIPO RECOMENDADO

Ropa cómoda de viaje adaptada a un clima variable según altura.

Mochila pequeña para efectos personales. Gafas de sol, bolsas de plástico, bolsa de aseo (incluir toallitas húmedas, crema de protección solar y protección labial.). Prismáticos y material fotográfico.

BOTIQUIN

Antibiótico de amplio espectro / analgésicos (Aspirina, Gelocatil, Nolotil...) / antiácido/ anti-inflamatorio/ antidiarreico/ antihistamínico/ laxante/ pomada antibiótica/ desinfectante/ algodón/ tiritas/ venda/ esparadrapo/ repelente de mosquitos.

VISITAS

El orden de las visitas y excursiones se pueden ver alteradas en función del estado de la carretera, horarios aéreos, del clima... Si algunas visitas y/o excursiones no pudieran realizarse por cualquier causa ajena a nuestra voluntad, se intentarán substituir dentro de las posibilidades y a criterio del guía.

VISITAS EN KATHMANDÚ:

Para el viaje a Tibet, necesitamos 3 días de estancia en Kathmandú al principio del viaje, para tramitar el permiso de Tibet. Para la estancia en Kathmandú, dejamos tiempo libre en el Valle de Kathmandú para que cada uno escoja si prefiere visitar Kathmandú y el Valle por su cuenta, con un Rickshaw, o con un taxi convencional, o prefiere contratar con nuestro corresponsal las visitas con un guía de habla hispana. Adjuntamos link con algunas visitas recomendadas: <http://viajenepal.es/visitasdelvalledekathmandu.html>



TRANSPORTE AÉREO, FERROVIARIO Y TERRESTRE

En el caso de que las compañías de transporte modifiquen el itinerario o los horarios, así como los traslados por carretera sufran retrasos o cancelaciones, ocasionados por condiciones climatológicas adversas, huelgas, o por cualquier otro motivo, antes o durante el viaje, **Viatges Independents & Trekkings** hará todo lo que esté en su mano para paliar los efectos negativos que esto suponga, pero, no podrá asumir responsabilidades de terceros.

CANCELACIONES

En caso de cancelación por parte del cliente, cada pasajero deberá abonar a **Viatges Independents & Trekkings**, los gastos de gestión (60 €) generados desde el momento de la inscripción.

Según la ley de viajes combinados, además de los mencionados gastos de gestión y de los gastos de cancelación (billetes no reembolsables, hoteles reservados, contratación de servicios en destino, etc.), el pasajero deberá abonar una penalización, consistente en el 5% del total del viaje si el desistimiento se produce entre 11 y 15 días de antelación a la fecha del comienzo del viaje; el 15% entre los días 3 y 10, y el 25% dentro de las 48 horas anteriores a la salida. De no presentarse a la hora prevista para la salida, no tendrá derecho a devolución alguna de la cantidad abonada.



FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN

1) La reserva se pueden formalizar por teléfono o por correo electrónico a la siguiente dirección:

bcn@viatgesindependents.cat telf. 93 454 37 02 / 03

Los datos que se han de enviar son los que detallamos a continuación:

Datos del Viaje

Viaje		Fecha de Salida
Tipo Habitación		
Individual <input type="checkbox"/>	Compartida <input type="checkbox"/>	Doble Compartida <input type="checkbox"/> con
Seguro Anulación (facilitaremos el extracto de condiciones en caso de solicitarlo) SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>		
En caso de no marcar ninguna opción, se considerará que NO se solicita tramitación de seguro de anulación.		
Observaciones		

Datos Personales

(Nombre y Apellidos tal y como aparecen en el pasaporte).

Nombre		Apellidos	
Dirección		C. Postal	Población
Telf. Particular	Telf. Trabajo	Telf. Móvil	
E mail :			
Profesión	Nombre del Padre	Nombre de la Madre	

Datos del Pasaporte

(Imprescindible número de DNI/NIE)

Nacionalidad	Numero de DNI/NIE	Fecha de Nacimiento
Numero de Pasaporte	Fecha de Expedición	Fecha de Caducidad
Oficina Expedidora		

Recomendamos enviarlo escaneado, ya que en la mayoría de los destinos es necesario.

2) Se abonará un depósito del **40%** del importe total del viaje por persona.

NO SE CONSIDERA DEFINITIVA LA RESERVA HASTA NO TENER CONSTANCIA DEL CITADO PAGO.

Se admite transferencia bancaria, tarjeta de crédito Visa y/o MasterCard, ingreso en efectivo, talón o metálico.

a) Efectivo/ VISA: personalmente en nuestra oficina.

b) Ingreso en cuenta o transferencia bancaria:

Banco / Numero de Cuenta BBVA ES96 - 0182 - 0206 - 34 - 0208533870

Es necesario que **SIEMPRE APAREZCA EL NOMBRE Y APELLIDOS DE LA/S PERSONA/S QUE VAN A VIAJAR**
Imprescindible enviarnos por mail copia del ingreso o transferencia

c) Mediante Tarjeta de Crédito : VISA o MASTERCARD

Yo	Con DNI numero
autorizo a Viatges Independents i Trekkings S.L, a cobrar la cantidad de	
como depósito/pago del viaje anteriormente citado.	

Tipo	Numero	Caducidad

3) Cualquier información que necesites sobre el viaje, puedes dirigirte a nuestro correo electrónico

bcn@viatgesindependents.cat así como en nuestras oficinas de **Viatges Independents** en Barcelona.

***Las informaciones contenidas en este dossier, han de tomarse única y exclusivamente a título informativo, estando sujetas a posibles variaciones.**

Viatges Independents declina toda responsabilidad por cualquier circunstancia derivada de una interpretación errónea de la información arriba publicada.

Sujeto a las condiciones generales que se encuentran en nuestra web.

www.viatgesindependents.cat/condicionesgenerales.htm