

NEPAL

Trekking en los Annapurnas

13 días de trekking. Alojamiento en lodges/tea houses



DÍAS	ITINERARIO	ALIM.	ALOJ.
1	Vuelo Ciudad de origen / Kathmandú	-	-
2	Llegada a Kathmandú	-	Hotel
3	Kathmandú	D	Hotel
4	Kathmandú - Beshisahar (850m) - Puma (1850m)	D / A / C	Lodge
5	Puma - Ghale Gaon (2016m)	D / A / C	Lodge
6	Gale Gaon - Khudi (792m)	D / A / C	Lodge
7	Khudi - Bahundanda (1.398m)	D / A / C	Lodge
8	Bahundanda - Chamje (1.410m)	D / A / C	Lodge
9	Chamje - Dharapani (1.943m)	D / A / C	Lodge
10	Dharapani - Chame (2.713m)	D / A / C	Lodge
11	Chame - Pisang (3.200m)	D / A / C	Lodge
12	Pisang - Manang (3.540m)	D / A / C	Lodge
13	Manang	D / A / C	Lodge
14	Manang - Thorong Phedi (4.450m)	D / A / C	Lodge
15	Thorong Phedi - Thorong La (5.415m) - Mutktinah (3.780m)	D / A / C	Lodge
16	Mutktinah - Jomson (2.713m)	D / A / C	Lodge
17	Vuelo Jomson / Pokhara	D	Hotel
18	Vuelo Pokhara / Kathmandú	D	Hotel
19	Kathmandú	D	Hotel
20	Vuelo Kathmandú / Ciudad de origen	D	-

ALIMENTACIÓN: DESAYUNO: D / ALMUERZO: A / CENA: C

ITINERARIO

DÍA 1.- VUELO CIUDAD DE ORIGEN / KATHMANDÚ

A la hora prevista presentación en el aeropuerto de Barcelona para tomar el vuelo destino Kathmandú con conexiones intermedias. Noche a bordo.

DÍA 2.- KATHMANDÚ

A la llegada, recepción en el aeropuerto para traslado al hotel. Resto del tiempo libre en la ciudad.

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, y la elegante pagoda de Narayana Mandir.

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 6 Km encontramos la ciudad de Patan, 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. Bhagdaon, la vieja Bhaktapur, fue la capital del país durante la dinastía Malla. Está situada a 35 Km al sureste de Kathmandú y puede considerarse la más medieval de las tres urbes principales del Valle de Kathmandú.

DÍA 3.- KATHMANDÚ

Disponemos del día libre para poder continuar conociendo la ciudad y sus alrededores. Una de los lugares más interesantes es Swayambunath, conocida por ser la sede del monasterio budista más importante del país.

En el valle también se puede visitar el conjunto de templos de Pasupatinath y el segundo centro más importante de peregrinación para los hinduistas y donde existe un lugar de cremaciones semejante a los del Ganges. Bodnath es una de las estupas más grandes lugar donde se concentra la población tibetana del Nepal.

DÍA 4.- KATHMANDÚ - BESHISAHAR (850 M) - PUMA (1.850 M)

Salimos en vehículo hacia Beshisahar (6 horas aprox.), donde comenzamos nuestra primera caminata hasta Puma.

Caminata: 3 horas aprox

DÍA 5.- PUMA - GHALE GAON (2.016 M)

Tras el primer amanecer con vistas al Himalaya, comenzamos la caminata hasta Ghale Gaon.

Caminata: 4 horas aprox

DÍA 6.- GHALE GAON - KHUDI (792 M)

Por la mañana comenzamos por un camino de selva hasta llegar a los acantilados donde se recolecta la miel salvaje y donde se encuentra la cueva Batasay.



Continuamos a través de los bancos del Río Khudi, vía Tarapu, hasta el pueblo de Khudi y sus piscinas naturales.

Caminata: 5 horas aprox

DÍA 7.- KHUDI - BAHUNDANDA (1.398 M)

Después de disfrutar un bonito amanecer con vistas al Himalchuli II, salimos hacia Bahundanda, con magníficas vistas sobre el Río Marshyangdi y el Manaslu Himal.

Caminata: 5 horas aprox

DÍA 8.- BAHUNDANDA - CHAMJE (1.410 M)

Continuamos la jornada hacia Chamje, donde pasamos la noche a una altura similar a la del día anterior.

Caminata: 5 horas aprox

DÍA 9.- CHAMJE - DHARAPANI (1.943 M)

Seguimos hacia Dharapani, poblada principalmente por tibetanos y manangis, con una escuela y un pequeño monasterio. El valle empieza a encajarse, y el bosque reemplaza progresivamente a los cultivos en terrazas.

Caminata: 5 horas aprox

DÍA 10- DHARAPANI - CHAME (2.713 M)

Tras media hora de caminata, llegamos a Bargachhap (2.100 m), desde donde puede verse la cumbre del Annapurna II. Continuamos el trekking, pasando por Lattamarang (2.454 m), hasta Chame, centro oficial del distrito de Manang. La aldea está situada bajo un imponente acantilado a la orilla del Río Marshyangdi y cerca aparecen el Lamjung Himal (7.000 m) y el Manaslu (8.156 m).

Caminata: 6 horas aprox

DÍA 11.- CHAME - PISANG (3.200 M)

La ruta asciende hasta los 3.000 m de altura, y las condiciones cambian a un clima de alta montaña, pudiendo descender la temperatura por la noche varios grados bajo cero. La población en esta zona del Himalaya está fundamentalmente compuesta por tibetanos y esto se refleja en la arquitectura (empiezan a predominar los techos planos en las casas).

Por la tarde llegamos al pueblecito de Pisang, con sus chorten y munemanis. Al frente tenemos el Annapurna II, el Gangapurna y los glaciares que bajan de las cumbres.

Caminata: 5 horas aprox



DÍA 12.- PISANG - MANANG (3.540 M)

Empezamos el día con una importante subida hacia Gyaru, siendo cada vez mejor la vista sobre el Annapurna II, para después descender hacia Ngawal. El paisaje en esta zona es más árido.

De nuevo ascendemos hacia Bryase, un pintoresco pueblo encaramado en una ladera, y finalmente continuamos hacia Manang, animada población con más de doscientas casas donde termina la jornada. Este día tenemos unas excelentes vistas del valle de Manang y del Tilicho Peak (7.132 m).

Caminata: 5 horas aprox

DÍA 13.- MANANG

Este día lo dedicamos al descanso y aclimatación, aunque tenemos la posibilidad opcional de realizar una corta ascensión, que permite contemplar una bella vista del Annapurna IV, II y el glaciar Dome. También se puede descender hasta las mismas cascadas de hielo, que se desploman del Gangapurna.

DÍA 14.- MANANG - THORONG PHEDI (4.450 M)

Primer día de trekking en dirección al collado Thorong La, que cruzaremos al día siguiente. Disponemos de buenas vistas sobre los picos del macizo de los Annapurnas, Gangapurna, Rock Noel, Thorong peak, Chulu este y oeste, Yakawa Kang, etc. Lentamente ascendemos hacia el noroeste, atravesando el valle de Jorsang Khola, por un pequeño puente de madera a 4.300 m, para continuar hacia Thorong Phedi, un lugar espectacular, situado sobre los 4.450 m, donde pasamos la noche.

Caminata: 7 horas aprox

DÍA 15.- THORONG PHEDI - THORONG LA (5.415 M) - MUKTINATH (3.780 M)

Salimos muy temprano para cruzar el collado, punto más alto de la ruta, utilizado desde hace cientos de años para comunicar el Valle de Marshyangdi con el Kali Gandaky. Alcanzamos el collado después de unas cinco horas de marcha con un paisaje grandioso: la cumbre del Thorong Peak y al fondo el Dhaulagiri (8.150 m).

Descendemos a Muktinath (3.780 m) con sus casas de piedra con ventanas de madera tallada, un castillo ruinoso y un gompa en lo alto. Aquí hay dos templos de gran importancia, donde llega en peregrinación gente de Nepal y de la India.

Caminata: 7 horas aprox



DÍA 16.- MUKTINATH - JOMSOM (2.713 M)

Descendemos a través de un escenario desértico e impresionante, siguiendo la antigua ruta de las caravanas del Kali Gandaki, acompañados de impresionantes vistas sobre el macizo de los Nilgiris (7.061 m) y del Dhaulagiri: conocido como la "Montaña Blanca" (8.167 m).

Caminata: 5 horas aprox

DÍA 17.- VUELO JOMSOM / POKHARA

A la hora indicada, traslado al aeropuerto para salir en un corto y espectacular vuelo hacia Pokhara (930 m). A la llegada, recepción en el aeropuerto para el traslado al hotel. Resto del día libre.

Pokhara es una ciudad que debido a su ubicación geográfica se convierte en un enclave perfecto para recuperarse de una ruta de trekking. En sus proximidades encontramos diversos asentamientos tibetanos.

DÍA 18.- VUELO POKHARA / KATHMANDÚ

Hotel hasta las 12 horas. A la hora indicada traslado al aeropuerto, para salir en vuelo hacia Kathmandú. A la llegada recepción en el aeropuerto para el traslado al hotel. Resto del tiempo libre.

DÍA 19.- KATHMANDÚ

Desayuno y día libre de nuevo para poder realizar las últimas visitas y compras.



DÍA 20.- VUELO KATHMANDÚ / CIUDAD DE ORIGEN

Desayuno y día libre hasta la hora indicada para el traslado al aeropuerto dónde tomaremos el vuelo a Barcelona. Llegada y fin de nuestros servicios.

MODIFICACIONES ITINERARIO

Las etapas de las caminatas que se indican son orientativas y podrán ser modificadas sobre el terreno, dependiendo de las condiciones meteorológicas del momento o bien de la composición del grupo; el guía local, conocedor del terreno, decidirá lo mejor para el grupo.



SALIDAS DIARIAS 2020

Grupo Mínimo 2 personas / Máximo 16

PRECIOS POR PERSONA

En base a grupo de 10 a 16 personas	1.960 €
En base a grupo de 6 a 9 personas	2.075 €
En base a grupo de 4 a 5 personas	2.195 €
En base a grupo de 2 a 3 personas	2.360 €
Supl. Habitación Individual (sólo en hoteles)	325 €
Tasas Aéreas (Aprox.)	345 €

Precios calculados con la compañía Turkish Airlines (Tarifa L) desde Barcelona. 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 21/02/20, cualquier variación puede repercutir en el precio final del viaje, que será comunicado con suficiente antelación.

- El precio Incluye:

- Vuelos en clase turista Ciudad de origen / Kathmandú / Ciudad de origen con conexiones intermedias.
- Recepción en el aeropuerto de Katmandú a la llegada.
- Vuelos domésticos Jomson / Pokhara y Pokhara / Kathmandú.
- Traslados especificados.
- Transporte por carretera Katmandú - Besisahar en vehículo privado.
- Alojamiento en hotel 1ª categoría durante las noches de Kathmandú y categoría turista en Pokhara en base a habitación doble con baño privado. Durante el trekking alojamiento en tea houses / lodges en base habitaciones múltiples con baño a compartir.
- Alimentación especificada en el cuadro.
- Actividades especificadas.
- Guía local de habla inglesa y porteadores durante el trekking.
- Permiso de trekking en Annapurnas.
- Seguro de viaje de trekking (ampliable).
- Impuestos e IVA, en caso de ser aplicables.

- El precio NO Incluye:

- Alimentación no especificada en el cuadro.
- Equipo personal de trekking.
- Saco de dormir (posibilidad de alquilarlo en destino).
- Visitas y actividades no especificadas en Kathmandú y el Valle.
- Entradas a los lugares a visitar.
- Extras personales.
- Propinas.
- Visado de Nepal (50 USD aprox)
- 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 (50 USD aprox. y 2 fotografías). Para el permiso de trekking se necesitan 3 fotografías.

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



SANIDAD

Vacunas obligatorias y recomendaciones sanitarias: No es obligatoria ninguna vacuna ni precaución especial más allá de las lógicas en cualquier actividad que se realiza en plena naturaleza. Recomendada la antitetánica.

Viatges Independents i 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](#)

SEGURO

Un seguro de asistencia y trekking está incluid. La póliza será entregada junto con la documentación final. Opcionalmente se puede contratar un seguro de gastos de anulación, por un **importe de 35 € por persona**. 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.

ALOJAMIENTOS

En Kathmandú hay una gran variedad de hoteles ya que es un importante destino turístico. Utilizamos una categoría 1ª con todas las facilidades y servicios.

En Pokhara utilizaremos categoría turista en base habitaciones dobles con baño privado.

Durante el trekking se utilizan lodges (conocidos popularmente como "Tea House"). Alojamiento tipo refugio, con comodidades básicas y habitaciones múltiples donde también se preparan comidas. Los baños normalmente son a compartir y en algunos casos la ducha de agua caliente se paga en destino. En algunos de ellos hay posibilidad de lavar la ropa con cargo adicional.

STAFF

El equipo está formado por un guía local de habla inglesa y porteadores durante el trekking. El guía es un buen conocedor de la zona, las costumbres y las gentes, y es el que coordina la marcha del trekking y del equipo que nos acompaña y se adapta a las necesidades del grupo. Habrá un porteador para cada 2 pasajeros, el peso máximo autorizado que los porteadores pueden llevar son 15 Kg por pasajero.

ALIMENTACIÓN

En la estancia en Kathmandú y Pokhara solo está incluido el desayuno, durante las etapas de trekking la pensión completa está incluida, las comidas se basan en los productos locales de la zona. Las bebidas embotelladas no están incluidas.

CLIMA

A la hora de viajar a Nepal (sobre todo si se quiere realizar un trekking) es importante tener en cuenta el factor climático. La época más apropiada comprende los meses de octubre y noviembre, que marcan el comienzo de la estación seca, durante este período, el clima es agradable, el aire limpio, la visibilidad perfecta, y el país se presenta exuberante tras el paso del monzón. Le siguen los meses de febrero, marzo y abril, el final de la temporada seca; aunque la visibilidad resulta más deficiente debido al polvo, el clima se mantiene templado y acontece una explosión de colores y belleza protagonizada por las flores. Durante los meses de diciembre y enero, el clima y la visibilidad son excelentes.

DIVISAS

La unidad monetaria es la RUPIA NEPALÍ (NPR).
1 Euro = 130 Rupia nepalí aprox (14/02/19)

EQUIPO RECOMENDADO

Este es el tipo de bolsa que nosotros recomendamos para este viaje.

Independents & Trekkings obsequiará con esta bolsa de viaje a los pasajeros que vengan a nuestra oficina a recoger la documentación.

Recomendamos llevar: Mochila, mochila pequeña para las etapas diarias, botas de trekking, zapatillas de deporte o calzado cómodo para después de las caminatas, sandalias de goma (duchas), saco de dormir, cantimplora, calcetines y pantalones de trekking, ropa interior térmica, camisetas de manga larga y corta, forro polar, chaqueta y pantalón impermeable, capa impermeable, guantes, gorra para el sol, gorro, gafas de sol, cantimplora, linterna o frontal, bastones telescópicos, crema de protección solar, bolsa de aseo con toalla, toallitas y papel higiénico así como material fotográfico.



BOTIQUÍN

Medicación personal, esparadrapo, antiséptico para heridas, vendas, gotas oculares, analgésicos (paracetamol), Con codeína para el mal de altura), apósitos esterilizados, tijeras, antidiarreico, antibiótico de amplio espectro, Antihistamínico, pomada antibiótica, pomada anti-inflamatoria, primperán, desinfectante, tiritas, repelente de mosquitos, etc.

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 sustituir dentro de las posibilidades y a criterio del guía.

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 sea posible 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@viagesindependientes.com 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 Compartida Doble Compartida con

Seguro Anulación (facilitaremos el extracto de condiciones en caso de solicitarlo) SI NO

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 Masterd Card, 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 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@viagesindependientes.com 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.

<https://viatgesindependents.cat/es/condiciones-generales/>