



Trekking Manaslu

Nepal

muntania
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación.....	1
2	El destino	2
3	Datos básicos.....	2
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje.....	3
4	Programa	3
4.1	Programa resumen.....	3
4.2	Programa detallado	4
5	Más información	¡Error! Marcador no definido.
5.1	Incluye	7
5.2	No incluye.....	7
5.3	Ropa y material necesario.....	8
5.4	Observaciones	¡Error! Marcador no definido.
5.5	Enlaces de interés.....	11
6	Otros viajes similares.....	11
7	Contacto	11

1 Presentación

El trekking del Manaslu es un recorrido único alrededor de la octava montaña más alta del mundo, el **Manaslu** (8.163 m). Esta mítica cumbre, cuyo nombre significa “Montaña de los Espíritus”, está situada al norte de Katmandú, en la región de Gorkha, a menos de 100 kilómetros de la capital de Nepal, Katmandú y a 70 km al este del Annapurna.

El trekking del Manaslu es uno de los itinerarios más auténticos que quedan en la **Cordillera del Himalaya**, pues es una ruta alejada de la masificación de otros recorridos famosos como el del Campo Base del Annapurna o el del Campo Base del Everest. La zona fue restringida hasta principios de los años noventa y esto ha contribuido a la buena conservación del entorno, convirtiendo la travesía en una opción ideal para aquellos viajeros que no quieren encontrarse con demasiados turistas por el camino. Del mismo modo, este trekking nos ofrece también la posibilidad de introducirnos en el todavía poco influido entorno cultural de carácter tibetano de los habitantes de la zona.

Si eres un montañero con experiencia previa en otros trekkings y prefieres la soledad de senderos salvajes y la sencillez de pueblos de alta montaña, todo ello enmarcado dentro de un paisaje espectacular, entonces este es tu viaje.

2 El destino

¿Quién no ha soñado alguna vez con las cumbres más altas del planeta? ¿Qué nos viene a la mente cuando pensamos en **Nepal**? Una tierra lejana, exótica, espiritual, donde las montañas se consideran moradas de los dioses por sus gentes, de una riqueza cultural incomparable donde alrededor de 100 etnias conviven en armonía en un territorio la cuarta parte de la península ibérica. Un país de colores vivos, contrastes, sonrisas, leyendas y magia.

Cuenta la leyenda que el origen de **Nepal** se localiza en el valle de **Kathmandu**, por entonces un inmenso lago de aguas turquesas que reflejaba las montañas del **Himalaya**. En el centro del lago crecía una preciosa flor de loto que irradiaba luz divina. Manjurshri, el dios de la sabiduría, maravillado por la belleza de aquel lugar, decidió drenar aquellas aguas para que una civilización creciera alrededor de esa luz. Mediante su espada divina, hizo varios cortes en las colinas y el lago se vació, dejando un precioso valle fértil, **el valle de kathmandu**. Allí donde se posó la flor de loto se construyó la estupa de Swayambhunath, templo de peregrinación para hindúes y budistas.

Para entender la cultura milenaria de esta región encerrada entre 4 pasos, que es el significado de Nepal, es de vital importancia comprender el papel que juegan estas montañas en el aislamiento del territorio, a la vez que en su protección. Aun con su diminuto tamaño, entre dos potencias gigantes (**India y China**), este país puede estar orgulloso de no haber sufrido nunca la colonización ni la ocupación extranjera. Esto les ha permitido conservar su personalidad propia y sus costumbres de manera intacta hasta que en 1950 decidió abrirse a la influencia exterior.

El valle de Katmandu, conocido antiguamente como la región de **Nepal Mandala**, ha sido históricamente un enclave próspero y fértil. Gracias a su estratégica situación, siendo cruce de caminos entre civilizaciones y centro neurálgico de las rutas comerciales entre Tíbet y la India, ha sufrido un importante desarrollo urbano entorno a sus tres grandes reinos: Bhadgaon (Bhaktapur), Kantipur (Kathmandu) y Lalitpur (Patan).

Estos reinos vecinos, fueron rivales desde el s. XV hasta la unificación de Nepal en el s. XVIII. 3 siglos durante los que su rivalidad no solo se reflejó en la guerra, sino también mediante la promoción de la arquitectura, el arte y la cultura, que florecieron debido a la competencia. Tanto es la belleza de su legado arquitectónico que siete de sus monumentos, las 3 plazas Durbar, las estupas budistas de Swayambhunath y Boudanath, y los templos hinduistas de Pashupatinath y Changu Narayan, han sido declarados Patrimonio de la Humanidad por la **UNESCO**.

3 Datos básicos

Destino: Nepal

Actividad: Trekking

Nivel físico: **. Tipo de terreno: **.

Duración: 18 días

Época: De abril a mayo y de octubre a noviembre.

Grupo mínimo-máximo: 4-15 personas.

3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

N.Físico	Desnivel + acumulado	Kms	Condición física
*	hasta 600 m	hasta 16 km	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	hasta 23 km	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1600 m	sup. A 23 km	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

Tipo de Terreno	
*	Pistas forestales o senderos en buen estado
**	Senderos en buen estado. Presencia de rocas y raíces que requiere la atención durante la pisada
***	Senderos con obstáculos, pedreras y fuera de camino

4 Programa

A continuación, puede ver el **Programa resumen** (objetivo de la jornada) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

4.1 Programa resumen

Día 1. Vuelo a Katmandú, Nepal. Por cambio horario se aterriza al día siguiente.

Día 2. Llegada a Katmandú. Traslado al hotel

Día 3. Viaje a Soti Khola.

Día 4. Etapa 1: Soti Khola (600 m) - Khorlabesi (900 m)

Distancia 18km Desnivel +600m / -300m

Día 5. Etapa 2: Khorlabesi - Jagat (1.300 m)

Distancia 18km Desnivel +700m / -300m

Día 6. Etapa 3: Jagat - Deng (1.860 m)

Distancia 17km Desnivel +1.300m / -740m

Día 7. Deng - Namrung (2.630 m)

Distancia 19km Desnivel +1.035m / -265m

Día 8. Etapa 5: Namrung - Shyala (3.500 m)

Distancia 14km Desnivel +1.100m / -230m

Día 9. Etapa 6: Shyala - Sama Gaon (3.520 m)

Distancia 6km Desnivel +100m / -80m

Día 10. Ruta opcional al Campo Base del Manaslu (4.850 m) o jornada de descanso.

Distancia 14km Desnivel +1.350m / -1.350m

Día 11. Etapa 7: Samagaon – Samdo (3.850 m)

Distancia 8km Desnivel +350m / -350m

Día 12. Etapa 8: Samdo - Dharmashala (4.450 m)

Distancia 6km Desnivel +665m / -65m

Día 13. Etapa 9: Dharmashala - Larkya La Pass (5.106 m) - Bhimtang (3.700 m)

Distancia 15km Desnivel +700m / -1.450m

Día 14. Etapa 10: Bhimtang - Dharapani (1.900 m)

Distancia 22km Desnivel +50m / -1.850m

Día 15. Traslado a Besisahar

Día 16. Viaje de regreso a Katmandú

Día 17. Visita de Bhaktapur

Día 19. Vuelo de regreso. Llegada a España

4.2 Programa detallado

Día 1. Vuelo a Katmandú, Nepal. Por cambio horario se aterriza al día siguiente.

Día 2. Llegada a Katmandú. Traslado al hotel

Traslado en transporte privado con nuestro guía de habla hispana del aeropuerto **al hotel** en Katmandú.

Durante el resto del día exploraremos de los principales puntos de interés cultural en la capital, incluyendo el sagrado **templo de Pashupatinath**, conocido por sus rituales de cremación; la imponente estupa de **Boudhanath**, uno de los centros budistas más importantes; el templo de **Swayambhunath**, ubicado en una colina con vistas panorámicas; y, para concluir, la emblemática **Plaza Durbar**, rodeada de antiguos palacios y templos.

Día 3. Viaje a Soti Khola.

A diferencia de otras rutas de senderismo en Nepal, el acceso al **Manaslu** no requiere tomar un vuelo interno, gracias a su proximidad relativa a Katmandú. No obstante, aunque la distancia hasta **Soti Khola** es de solo unos 140 kilómetros, el trayecto por caminos rurales y carreteras de montaña puede prolongarse durante unas cinco horas debido a las difíciles condiciones del terreno.

Día 4. Etapa 1: Soti Khola (600 m) - Khorlabesi (900 m)

Damos inicio a esta emocionante travesía que se extenderá a lo largo de catorce días, durante los cuales los primeros nueve estarán dedicados a seguir el cauce del **río Buri Gandaki** en su ascenso.

Durante nuestro primer recorrido, atravesaremos diversas aldeas habitadas por comunidades de las etnias **Gurung, Brámanes, Tamang, Chhetri, Damai y Sarki**. El entorno presenta un clima tropical y está adornado con extensos campos de arroz en terrazas. También tendremos la oportunidad de contemplar las impresionantes vistas del Ganesh Himal IV, que se eleva hasta los 7140 metros.

Distancia 18km Desnivel +600m / -300m

Día 5. Etapa 2: Khorlabesi - Jagat (1.300 m)

Dejamos atrás el camino principal del valle para internarnos por una vereda que nos conduce hacia las aldeas típicas de la región de **Manaslu**.

Hoy ingresamos en el corazón del **Manaslu**, atravesando la zona de acceso limitado.

Distancia 18km Desnivel +700m / -300m

Día 6. Etapa 3: Jagat - Deng (1.860 m)

En la jornada de hoy, nos iremos impregnando de la cultura del pueblo **Gurung** mientras avanzamos rodeados de numerosas cascadas. Hacemos uso de los primeros puentes colgantes nepalíes, esenciales para cruzar los escarpados barrancos que encontramos en el camino.

Dejamos el **valle de Tsum** a nuestra derecha y nos internamos en una densa selva de bambú. Seguimos el curso del **valle del Budi Gandaki** hasta alcanzar **Deng**, donde nos alojaremos esta noche.

Distancia 17km Desnivel +1.300m / -740m

Día 7. Deng - Namrung (2.630 m)

Desde este punto, notamos un cambio evidente en la cultura, el entorno y los rasgos de la gente, ya que nos adentramos en una zona dominada por la influencia tibetana.

A lo largo del trayecto veremos numerosos **Chorten (estupas)**, muros de piedra con inscripciones y ruedas de oración Mani. **Namrung** destaca como un poblado con relevancia histórica, pues formaba parte del antiguo recorrido de la Ruta de la Sal.

Distancia 19km Desnivel +1.035m / -265m

Día 8. Etapa 5: Namrung - Shyala (3.500 m)

El valle comienza a abrirse mientras atravesamos algunas de las aldeas más genuinas de la región, y frente a nosotros se alza imponente el monte **Manaslu**, conocido como la montaña de los espíritus, con **sus 8.163 metros de altitud**.

Junto al Manaslu, también se dejan ver otras cumbres majestuosas como el **Nadi Chuli (7.871 m)**, **Himal Chuli (7.893 m)**, **Manaslu Norte (7.157 m)**, **Naike Peak**, **Pangbuche Himal**, **Simnang Himal**, **Saula Himal**, **Shringi Himal** y el **macizo del Ganesh Himal**.

Distancia 14km Desnivel +1.100m / -230m

Día 9. Etapa 6: Shyala - Sama Gaon (3.520 m)

Hoy nos espera una jornada breve, ideal para relajarnos y disfrutar de las espectaculares vistas del Manaslu, que parece al alcance de la mano. Por la tarde, haremos una caminata hasta el **lago Birendra**, situado al pie de esta imponente montaña.

La etapa de hoy es más corta para permitirnos recuperar energía. Pasaremos la noche en **Sama Gaon**, la localidad más grande de todo el valle. Será una buena oportunidad para reabastecerse con algunos víveres como frutos secos. A partir de aquí, es aconsejable incrementar aún más la hidratación diaria.

Distancia 6km Desnivel +100m / -80m

Día 10. Ruta opcional al Campo Base del Manaslu (4.850 m) o jornada de descanso.

Después de seis jornadas de caminata, algunas bastante exigentes, llega el momento de hacer una pausa en el avance del trekking. Quienes se sientan con energía pueden acompañar al guía para explorar el Campo Base del Manaslu.

Aquellos que prefieran tomarse un respiro podrán quedarse en Samagaon, visitar su monasterio budista o subir a las colinas cercanas, desde donde se obtienen magníficas vistas del Manaslu y del propio pueblo. Existe la opción de realizar una caminata opcional desde Samagaon hasta el **Campo Base del Manaslu**, pasando por el **lago Birendra Tal**.

Distancia 14km Desnivel +1.350m / -1.350m

Día 11. Etapa 7: Samagaon – Samdo (3.850 m)

Hoy alcanzaremos Samdo, el asentamiento más aislado de todo el recorrido, un pequeño poblado donde apenas residen unas 200 personas repartidas en unas cuarenta viviendas, enfrentando condiciones climáticas extremadamente duras.

A comienzos de diciembre, con la llegada del invierno, la vida aquí se vuelve inviable, por lo que sus habitantes abandonan temporalmente el lugar, descendiendo hacia el valle o cruzando hacia el Tíbet. Si el tiempo lo permite y nos encontramos en buenas condiciones físicas, podríamos realizar una breve desviación hacia la derecha durante la caminata, para visitar el **lago glaciar de Birendra (3.650 m)**, ubicado en la ruta que conduce directamente al **campo base del Manaslu**.

En cualquier caso, es fundamental actuar con cautela, seguir siempre las indicaciones de Sudeep y evitar esfuerzos innecesarios que puedan pasarnos factura en las siguientes etapas.

Distancia 8km Desnivel +350m / -350m

Día 12. Etapa 8: Samdo - Dharmashala (4.450 m)

Empezamos la jornada con un ligero descenso hasta cruzar el **río Gyala Khola** mediante un puente de madera. Desde allí, retomamos la subida hacia una cresta, donde aún se pueden ver los vestigios del antiguo y concurrido **mercado de Lyarke**.

A lo largo del camino atravesamos pequeños arroyos, y de pronto, frente a nosotros, surge imponente **el glaciar Larke**. Un poco más adelante alcanzamos Larkya Phedi, también conocido como **Dharmashala**, nombre que proviene de una gran roca que en su momento sirvió como refugio para los caminantes.

Distancia 6km Desnivel +665m / -65m

Día 13. Etapa 9: Dharmashala - Larkya La Pass (5.106 m) - Bhimtang (3.700 m)

Hoy afrontamos la etapa más emblemática del trekking. Aunque no es la más extensa ni la que presenta mayor desnivel, el hecho de cruzar un paso de montaña por encima de los 5.000 metros le otorga ese carácter especial. Será fundamental ascender con calma y administrar bien la energía.

El recorrido en sí no presenta grandes pendientes, salvo en la parte final antes de alcanzar el **collado de Larkya La**. El terreno es típico de morrena glaciar: rocoso, algo irregular y con posibles tramos nevados. Con bastones y polainas, sin embargo, se pueden superar sin mayor dificultad.

Desde la cima, el panorama es sobrecogedor: se alcanzan majestuosos el **Himlung Himal**, **Cheo Himal**, **Kangguru** y el imponente **Annapurna II**. Tras emocionarnos con estas vistas y la satisfacción de haber llegado tan alto, iniciaremos un largo descenso hasta Bhimtang.

Una jornada exigente, sí, pero sin duda inolvidable.

Distancia 15km Desnivel +700m / -1.450m

Día 14. Etapa 10: Bhimtang - Dharapani (1.900 m)

La jornada de hoy es la más larga del recorrido y también la que presenta el mayor descenso en altitud, marcando así el cierre de las etapas más exigentes del trekking. A partir de ahora, el camino se vuelve mucho más llevadero. Aunque el día será largo, notaremos con claridad los beneficios de ir perdiendo altura: el cuerpo se alivia, y aunque las piernas comiencen a reflejar el cansancio acumulado, los pulmones agradecen el aumento de oxígeno.

Con el macizo del **Manaslu** a un lado y las montañas del Annapurna al otro, alcanzaremos **Karche (2.785 m)**, la primera aldea con campos de cultivo visibles, y continuaremos esta larga travesía hasta llegar a Dharapani.

Distancia 22km Desnivel +50m / -1.850m

Día 15. Traslado a Besisahar

Nos desplazamos en vehículos 4x4 desde Dharapani hasta Besisahar, pueblo considerado tradicionalmente como el punto de partida del trekking por los **Annapurnas**, aunque esto cambió tras la apertura de la carretera hacia **Manang**. Pasaremos la noche en un lodge en Besisahar.

Día 16. Viaje de regreso a Katmandú

Salida muy temprano por la mañana para iniciar el viaje por carretera desde Besisahar hasta **Katmandú**, un trayecto de aproximadamente 180 kilómetros que suele durar entre siete y ocho horas.

Día 17. Visita de Bhaktapur

Cerramos nuestro viaje con una visita a **Bhaktapur**, situada a solo 15 kilómetros de Katmandú. Escapar del bullicio de la capital es fácil al llegar a este lugar, donde el ritmo de vida parece transcurrir con mayor calma. Los habitantes se reúnen en las plazas para conversar, observar con interés a los visitantes o simplemente disfrutar del tiempo.

Conocida como la “ciudad de los devotos”, **Bhaktapur** es una de las tres antiguas ciudades reales del Valle de Katmandú, junto con **Katmandú** y **Patan**. Fundada en el siglo XII y convertida en capital de los reyes Malla en el siglo XV, está ubicada a unos 13 kilómetros de la capital nepalí. Sus principales atractivos son sus monumentos, en su mayoría contruidos en terracota, con columnas de madera finamente tallada que adornan pagodas y templos religiosos.

Aquí parece que el reloj se detuvo hace siglos, y su riqueza histórica es tan abundante que bien merecería una exploración pausada que podría ocupar toda la jornada. Sin embargo, por la tarde regresaremos a Katmandú para tomar nuestro vuelo de regreso.

Día 19. Vuelo de regreso. Llegada a España

5 Precio. Incluye/No incluye

Precio: 1.595€

5.1 Incluye

- Traslados internos durante el viaje en minibús.
- Vehículos todo terreno entre Dharapani y Besisahar
- Guía local de habla española.
- Permiso de trekking en la Reserva del Manaslu incluido
- Un porteador por cada dos clientes.
- Organización y gestión del viaje.

Alojamientos y manutención

- [Hotel Marshyangdi](#) en Katmandú. Suplemento habitación individual en Katmandú (2 noches): + 70 €
- Albergues durante el trekking.
- Pensión completa durante el trekking (11 días)
- Media pensión en los días de traslado (2 días)
- Desayuno incluido en Katmandú (2 días)

5.2 No incluye

- Billete de avión España- Katmandú. Muntania Outdoors le puede gestionar los mismos (30 euros gestión de billetes).
- Salvo cuando se indica Pensión Completa, los almuerzos, que se hacen durante la ruta
- Bebidas no incluidas en los menús concertados
- Cualquier otro concepto no incluido expresamente.

6 Mas información

Ropa y material necesario

Mochila de 25-30 litros para caminar y maleta tipo petate (no maleta rígida) que llevarán los porteadores.

- Mochila pequeña (entre 25-30 litros).
- Zapatillas o botas de trekking.
- Bastones telescópicos.
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón largo tipo trekking.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta de plumas.
 - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Capa de agua.
 - Gorra para el sol.
 - Gorro y guantes finos y gordos de invierno.
 - Sandalias, bañador, toalla y calzado cómodo para después de las rutas.
- Gafas de sol.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1,5 litro.
- Pastillas potabilizadoras o tubo purificador por filtrado (solo si deseas ahorrarte el coste del agua mineral)
- Botiquín que incluya betadine, vendas, esparadrapo de tela, compeed, analgésicos, antidiarreicos, antihistamínicos, edemox (diurético para el mal de altura) y repelente de insectos
- Para el equipaje que llevarán los porteadores: petate, bolsa de viaje o mochila grande (evita maletas rígidas)
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Saco de dormir (entre 0 y 5º de temperatura de confort, los albergues disponen de mantas)
- Frontal.

Hora y lugar de encuentro

Entre 7 a 5 días antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro, así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además, mandaremos más información útil que le facilitará los preparativos finales.

Billete de avión

A la hora de hacer la reserva podrá ver algunas propuestas de vuelos y el coste cuando se programó el viaje. Antes de comprar el billete comprobamos si hay mejores opciones para que le salga más económico.

Si está interesado en que gestionemos su billete tendrá que marcarlo en la reserva donde verá distintas opciones en función de su lugar de residencia. Si no ve las propuestas de vuelo, una vez confirmemos el viaje recibirá información de opciones de vuelo.

Si cuando hagamos la compra de su vuelo, el precio de este difiere bastante de la propuesta le informaremos para que nos de su confirmación. Con nuestros buscadores intentamos localizar la mejor opción y la más económica.

Si no nos dice nada al respecto, compraremos su billete con una maleta en bodega.

Muntania Outdoors cobra 25 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros los que la compra. Si la compra de su vuelo requiere más de dos compras (por ejemplo porque la ida sea con una compañía y la vuelta con otra) el coste será de 30 €.

Este servicio no incluye gestiones para hacer el checking previo a su vuelo (lo tendrá que hacer usted).

Si por cualquier motivo, ajeno a Muntania Outdoors, usted tuviera que cancelar su vuelo, será responsabilidad suya hacer los trámites con la compañía aérea.

Si la compañía aérea cancela su vuelo y nos da otra opción similar aceptaremos el cambio en el caso de que nos llegue la información a nosotros sin tener que consultarle y le mandaremos el nuevo horario. Si le llega a usted es responsabilidad suya aceptar el cambio y si no está de acuerdo con el nuevo horario tendrá que rechazar el cambio.

Si la compañía aérea cancela su vuelo, le haremos la devolución una vez reembolsen el dinero que costó el billete. Si la compañía aérea cancela su vuelo y quiere reclamar, será usted el que realice los trámites que le pidan realizar.

En el caso de que quiera que le gestionemos otro vuelo, al tratarse de una tramitación de un nuevo billete, tendrá un coste de 25 € adicionales.

Si es usted el que compra su vuelo, rogamos nos consulte los horarios para una mejor coordinación de las horas de llegada y salida con el resto del grupo. Recomendamos que, si el viaje requiere escalas, siempre compre el billete completo bien a través de una compañía aérea que opere en todos los tramos del trayecto con sus propios aviones o con otras compañías que formen parte de la alianza de compañías a la que pertenece y por tanto la compra se haga con un solo pago. Si, por el contrario, opta por comprar un trayecto de ida o vuelta en la que hay escalas y cada escala supone una compra con distintas compañías, en caso de que una compañía cancele el vuelo o llegue con retraso impidiendo coger el siguiente vuelo, será difícil o imposible que una compañía se haga responsable de la pérdida del siguiente vuelo. La opción de la ida con una compañía distinta a la de vuelta también puede ser una opción para encontrar mejores horarios.

Recomendamos que en la mochila de cabina lleve lo indispensable para que si no llega su maleta pueda realizar las excursiones.

Los bastones no se pueden llevar en cabina, tendrá que facturarlos.

Climatología

La segunda quincena de septiembre es una época de climatología bastante estable pues el monzón veraniego ya está finalizando.

Visado

El visado se obtiene directamente a nuestra llegada al aeropuerto (60 USD para 30 días). Se puede pagar en dólares o euros.

Permiso de trekking.

Lleva dos fotos tamaño carnet para tu permiso de trekking (incluido)

Corriente eléctrica, enchufes y móviles

220 V con enchufes europeos. Cobertura muy precaria durante el trekking. Podrás recargar baterías de cámaras y móviles en algunos de los lodges (normalmente bajo pago)

Lodges durante el trekking

Los lodges, tea houses, bhatti (en nepalí) o simplemente albergues son los alojamientos típicos en las áreas de montaña. Normalmente constan de un comedor con estufa y dormitorios colectivos. La ducha caliente suele ser posible pero normalmente se cobra aparte. Las habitaciones son para 2 a 5 personas normalmente.

Comidas durante el trekking

El Dhal Bhat (arroz con un guiso de lentejas) es el plato nacional nepalí pero en la mayoría de albergues se ofrece además gran variedad de alimentos a elegir, como sopas, pastas. En las ciudades hay restaurantes de todo tipo.

Dinero y cambio de moneda

Para las comidas no incluidas y los posibles gastos extras durante el viaje, en principio es suficiente con llevar unos 300 euros. No es necesario que lleves dólares. Es mejor cambiar en Katmandú directamente euros a rupias, el tipo de cambio será más ventajoso que si lo llevas cambiado desde España. Es posible pagar con tarjeta en las ciudades.

Propinas

Es costumbre (pero nunca obligación) dar propinas a los porteadores y guías auxiliares si quedas satisfecho con su trabajo. Sudeep os puede asesorar en esto. Calcula un gasto total de 60 euros en propinas, pero es algo a criterio de cada cual.

Seguro de accidentes/viaje

Es **obligatorio** que disponga de un seguro que cubra la actividad deportiva del viaje y que además sea un seguro de viaje. También le recomendamos que tenga un seguro de cancelación del viaje por si antes del viaje tiene cualquier problema que le impida viajar.

Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con **Galia** e Intermundial. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania que si lo hace usted de forma directa con estas compañías.

Consulte los precios y condiciones <https://www.muntania.com/seguros>

Otras cuestiones

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

Cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo, causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes.

Enlaces de interés

- Portal Oficial del Gobierno Nepalí - Inmigración

7 Otros viajes similares

- Alta Ruta del Everest.
- Nepal. Trekking del Annapurna

8 Contacto

Muntania Outdoors/Geographica. Grupo Global Adventure Team S.L (CICMA 4720)

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com www.geographica.es

c/ de Miguel Yuste, N.º 3, 3E 28037 Madrid