



# Trekking Campo Base Annapurna

Nepal



## ÍNDICE

1	Presentación .....	1
2	El destino .....	2
3	Datos básicos .....	3
3.1	Nivel físico requerido para este viaje.....	3
4	Programa .....	4
4.1	Programa resumen viaje .....	4
4.2	Programa detallado viaje .....	5
5	Precio. Incluye/No incluye .....	9
5.1	Incluye.....	9
5.2	No incluye .....	9
6	Mas información .....	10
7	Puntos fuertes.....	13
8	Otros viajes similares .....	14
9	Contacto .....	14

## 1 Presentación

**El trekking al Campo Base del Annapurna**, también conocido como el **Santuario de los Annapurnas**, es un circuito de montaña ideal para cualquier persona con un nivel físico adecuado y que quiera disfrutar de un viaje de **corta duración a la cordillera del Himalaya**, que nos permitirá disfrutar de las **mejores vistas del Himalaya sin la necesidad de ascender a una grandísima altitud**.

Durante el recorrido realizaremos ascensiones como la de **Poon Hill**, donde disfrutaremos de un increíble amanecer en el que podremos contemplar más de una treintena de cimas del Himalaya, entre ellas el **Annapurna** y el **Dhaulagiri**, dos cumbres que superan la barrera de los 8.000 m.

El paisaje que observaremos es fascinante, con ríos caudalosos que generan grandes cascadas, **bosques de rododendros y de bambú**. Es un **lugar sagrado para los nepalíes** donde confluyen glaciares y cumbres. Gracias a la presencia de los Gurung y los Mangar en las zonas altas y de los Brahman y Chetri en las más bajas, tendremos ocasión de compartir su vida cotidiana al atravesar los poblados y empaparnos de su cultura tradicional.

Siguiendo un itinerario sencillo, ascenderemos hasta el **campo base del Machhapuchhare** (3703 m), y desde allí llegaremos al **glaciar de los Annapurnas**, más conocido como el **“santuario”**, uno de los lugares más bonitos

del planeta. Estar plantado frente al Annapurna I (8.091 m) no tiene palabras para describirse. Finalmente, **la llegada al Campo Base del Annapurna** (4.150 m) será la guinda del pastel de este apasionante 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.

### **Campo Base de los Annapurnas: un santuario natural, cultural y geológico del Himalaya**

El Campo Base de los Annapurnas, también conocido como el **Santuario del Annapurna**, es un anfiteatro natural de origen glaciar situado a unos **4.130 metros de altitud** en el corazón del macizo de los Annapurnas, en el Himalaya central de Nepal. Rodeado por picos de más de 7.000 y 8.000 metros —como el Annapurna I (8.091 m), el **Machhapuchhre** (6.993 m) o el **Gangapurna** (7.455 m)—, este enclave está protegido por formaciones montañosas en todas direcciones, lo que le confiere un carácter único de aislamiento natural.

Desde el punto de vista **geológico**, el santuario se encuentra dentro del cinturón tectónico del Himalaya, resultado del lento pero constante choque entre las placas tectónicas india y euroasiática. Las formaciones rocosas visibles en las laderas —principalmente gneis, esquistos y granitos— son testigos milenarios de la elevación de estas montañas, una de las más jóvenes del planeta. La zona también evidencia la acción de glaciares activos y antiguos, que han modelado profundos valles en forma de “U”, morrenas y depósitos fluviales.

En cuanto a la **botánica**, el acceso al campo base atraviesa una extraordinaria variedad de ecosistemas, desde campos de arroz en terrazas en las zonas bajas, hasta densos bosques húmedos subtropicales dominados por **rododendros, bambúes, robles y magnolias**, que en primavera se cubren de flores. Más arriba, los árboles dan paso a matorrales alpinos, pastos de altura y praderas glaciares, donde sobreviven especies adaptadas a condiciones extremas. Esta diversidad es posible gracias a los fuertes contrastes altitudinales en una corta distancia horizontal.

Desde el punto de vista **cultural**, el área del Annapurna está habitada mayoritariamente por comunidades **Gurung y Magar**, grupos étnicos conocidos por su hospitalidad, sus profundas tradiciones espirituales y su implicación histórica en el ejército gurkha. Sus aldeas, esparcidas en las laderas montañosas, combinan la vida agrícola tradicional con una creciente integración al turismo de montaña. Además, el Machhapuchhre es considerado **una montaña sagrada** para muchas comunidades locales, por lo que está prohibido escalar su cima.

A nivel espiritual y simbólico, el Santuario del Annapurna es considerado por los habitantes locales como un lugar **sagrado**, frecuentado por peregrinos tanto hinduistas como budistas. Su carácter aislado y su espectacular belleza lo convierten no solo en un destino de montaña, sino en un espacio donde la naturaleza, la cultura y la espiritualidad se entrelazan de forma profunda y armoniosa.

### 3 Datos básicos

Destino: Nepal  
Actividad: Trekking  
Nivel físico requerido: B  
Duración: 17 días (incluyendo los días de vuelos)  
Época: De abril a mayo y de octubre a diciembre.

#### 3.1 Nivel físico requerido para este viaje

Nivel físico requerido	
<b>A</b>	Forma física normal, con hábito de caminar No se precisa experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 600 m
<b>A+</b>	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 700 m
<b>B</b>	Forma física buena, con hábito de hacer deportes aeróbicos Aconsejable experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.000 m
<b>B+</b>	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.200 m
<b>C</b>	Forma física muy buena

Imprescindible experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.500 m
--

#### Algunas aclaraciones del nivel físico requerido

El nivel físico exigido lo marca el desnivel máximo acumulado a lo largo de una jornada.

El nivel físico exigido no lo marca la etapa con mayor desnivel, lo marca el promedio medio de todas las jornadas que componen la actividad.

El tipo de terreno varía entre terreno relativamente cómodo y sin dificultades, terreno irregular, fuera de camino y terrenos con mayor inclinación. En el caso de que haya algún tramo donde se tenga que usar las manos para superar algún obstáculo o se camine por caminos aéreos se indicará en el programa.

El ritmo de progresión se hace más constante y con descansos más cortos a medida que pasamos del nivel A al nivel C. En ningún caso, es necesario ir corriendo para realizar cualquier actividad en ninguno de los niveles.

## 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 viaje

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

Día 2. **Aterrizaje en Katmandú.**

Día 3. **Visita cultural de Katmandú.**

Día 4. **Traslado** desde **Katmandú** hasta **Pokhara**. 6 horas en autobús. Tarde libre para visitar el lugar.

Día 5. **Traslado** desde **Pokhara** hasta **Nayapul**, donde comenzaremos nuestro trekking. **Naya Pool**. (975 m) - **Hille** (1.475 m).

Distancia 9 km. Desnivel +550 m Desnivel – 50 m

Día 6. **Hille** (1.475 m)- **Ghorepani** (2.750 m).

Distancia 13 km. Desnivel +1.300 m Desnivel – 25 m

Día 7. **Ghorepani** (2.750 m)- **Poon Hill** (3.200 m)- **Tadapani** (2.600 m).

Distancia 10 km. Desnivel +800m Desnivel – 950 m

Día 8. **Tadapani** (2.600)- **Chomromg** (2.170 m).

Distancia 9 km. Desnivel +500 m Desnivel –930 m

Día 9. **Chomromg** (2.170 m) – **Himalaya Guesthouse** (2.920 m).

Distancia 15 km. Desnivel +1.150 m Desnivel –400 m

Día 10. **Himalaya Guesthouse** (2.920 m)- **Campo Base del Annapuna** (4.130 m).

Distancia 10 km. Desnivel +1.300 m Desnivel –90 m

Día 11. **Campo Base del Annapuna** (4.130 m) - **Bamboo** (2.335 m).

Distancia 14 km. Desnivel +400 m Desnivel –1.900 m

Día 12. **Bamboo** (2.335 m) - **Jhinu Danda** (1.700 m).

Distancia 10 km. Desnivel +600 m Desnivel –1.200 m

Día 13. **Jhinu Danda** (1.800 m) – **Pothana** (2.000 m). Fin del trekking.

Distancia 16 km. Desnivel +1.100 m Desnivel –800 m

Día 14. **Pothana** (2.000 m)- **Phedi** (1.140 m). Traslado a **Pokhara**.

Distancia 7 km. Desnivel –860 m

Día 15. **Traslado** en carretera o avión desde **Pokhara** hasta el hotel en **Katmandú**.

Día 16. Visita de **Bhaktapur**. Vuelo de regreso.

Después de la visita, nos dirigiremos al cercano aeropuerto de Katmandú para tomar el vuelo de regreso.

Día 17. **Llegada del vuelo de regreso**. Fin del viaje.

## **4.2 Programa detallado viaje**

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

Día 2. Aterrizaje en Katmandú.

Resto del día libre. Podremos aprovechar la tarde para callejear por el barrio de Thamel, el barrio mochilero por excelencia. El barrio es un mundo aparte dentro de la ciudad, bullicioso y bastante caótico, con algo con lo que sorprenderte a cada paso.

Día 3. Visita cultural de Katmandú.

Dedicaremos la jornada a explorar los lugares culturalmente más significativos de Katmandú. Primero nos desplazaremos a Pashupatinath, un sitio sagrado y lugar de peregrinación donde, según la religión hindú, se incineran a los difuntos.

A continuación, visitaremos Boudhanath, la estupa más grande del budismo tibetano, frente a la cual disfrutaremos del almuerzo.

Después de la comida y un tiempo para descansar, nos trasladaremos a Swoyambhunath —conocido popularmente como el Templo de los Monos— ubicado en la cima de una colina que ofrece vistas espectaculares de Katmandú.

Culminaremos esta intensa jornada en la Plaza Durbar, cuyos monumentales edificios fueron gravemente afectados por el terremoto de 2015. No obstante, aún permanece allí la casa de la diosa viviente Kumari, que visitaremos.

El **templo 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 y es muy conocido por las cremaciones que se realizan en su recinto.

**La Estupa de Boudhanath** es uno de los lugares budistas más importantes de Nepal. Situada en Boudha, población pegada a Katmandú. Es una de las estupas 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.

**El Templo de los Monos Swoyambhunath** es un antiguo complejo religioso a lo alto de una colina en el valle de Katmandú, al oeste de la ciudad de Katmandú. Junto a otras construcciones del valle, fueron elegidas como

Patrimonio de la Humanidad de la Unesco en 1979. También es conocido como el templo de los monos, ya que hay monos que viven en partes del templo en el norte-oeste.

Día 4. **Traslado** desde **Katmandú** hasta **Pokhara**. 6 horas en autobús. Tarde libre para visitar el lugar.

Viajaremos por carretera durante aproximadamente 6 horas hasta llegar a Pokhara, la segunda ciudad más importante de Nepal después de la capital. A diferencia de la bulliciosa y desordenada Katmandú, que ha experimentado un crecimiento descontrolado en los últimos años, Pokhara ofrece un ambiente más tranquilo y acogedor, situada a orillas del hermoso lago Phewa.

Día 5. **Traslado** desde **Pokhara** hasta **Nayapul**, donde comenzaremos nuestro trekking. **Naya Pool**. (975 m) - **Hille** (1.475 m).

Después del desayuno, nos dirigiremos a la cercana localidad de Nayapul, situada a unos 40 km, donde daremos comienzo a nuestra aventura. Esta población, ubicada junto a la carretera que lleva a Baglung, será el punto de partida de nuestro recorrido.

Por pista llegaremos a la población de Birethani, situada en la confluencia de los ríos Modi y Bhurungdi. Desde allí, remontaremos el río Bhurungdi por un sendero bien cuidado, que incluye tramos adoquinados y escaleras para superar el desnivel y prevenir la erosión.

Muchos senderistas continuarán esta primera etapa hasta Ulleri, ascendiendo otros 500 metros de desnivel, pero nosotros preferiremos empezar con un ritmo más suave y reservar la parte más exigente para mañana.

Distancia 9 km. Desnivel +550 m Desnivel – 50 m

Día 6. **Hille** (1.475 m)- **Ghorepani** (2.750 m).

Para muchos, esta es considerada la etapa más dura del trekking. Hay que superar un desnivel de 1.300 metros para llegar a la aldea de Ghorepani, atravesando extensos bosques de rododendros, cruzando ríos, campos de arroz y zonas donde la gente labora la tierra.

El inicio será exigente, ya que tendremos que superar 500 metros de desnivel en solo dos kilómetros hasta llegar a Ulleri, una población literalmente asentada en la ladera.

El resto de la etapa será un trayecto agradable, disfrutando de la impresionante belleza del paisaje, aunque deberemos afrontar tres subidas importantes: una justo al salir de **Ulleri**, otra a mitad de camino y la última que nos llevará hasta **Ghorepani**.

Distancia 13 km. Desnivel +1.300 m Desnivel – 25 m

Día 7. **Ghorepani** (2.750 m)- **Poon Hill** (3.200 m)- **Tadapani** (2.600 m).

Se dice que los amaneceres desde Poon Hill son los más hermosos de toda la región de los Annapurnas. Durante la época seca, el clima otoñal e invernal suele ser estable, lo cual juega a nuestro favor. Por eso, hoy madrugaremos para contemplar cómo el sol emerge detrás de las montañas.

Dejaremos atrás **Poon Hill** y recorreremos lo que quizá sea el tramo más hermoso de todo el trekking hasta llegar a Tadapani. Descenderemos por un sendero que, con algunas subidas suaves, atraviesa numerosas cascadas y densos bosques.

Al aproximarnos a Tadapani, la primera gran sorpresa será contemplar en todo su esplendor el Annapurna Sur, el Himchuli y la característica forma piramidal del **Machhapuchhre**.

Observar cómo cambian los colores de estas imponentes montañas al atardecer será el cierre perfecto para un día que comenzará con el amanecer en Poon Hill.

Distancia 10 km. Desnivel +800m Desnivel – 950 m

**Día 8. Tadapani (2.600)- Chomrong (2.170 m).**

La etapa comenzará con un largo y pronunciado descenso (será recomendable usar bien los bastones para proteger las rodillas) hasta el río Kyumrung Khola, que cruzaremos por un puente.

A partir de ahí, iniciará la segunda parte de la ruta, remontando la ladera opuesta del río en dirección a la aldea de **Chhomrong**, el último asentamiento humano permanente en el valle de Modi Khola, desde donde disfrutaremos de vistas impresionantes del **Machhapuchhre** y, por primera vez, del **Annapurna III**.

Distancia 9 km. Desnivel +500 m Desnivel -930 m

**Día 9. Chomrong (2.170 m) – Himalaya Guesthouse (2.920 m).**

La ruta continuará pasando por **Kurdi Gar** y **Dobang**. Será un día especial, durante el cual cruzaremos un impresionante bosque nublonal de bambú y rododendros —de hecho, atravesaremos una población llamada Bamboo— donde tendremos la oportunidad de observar a los monos lemures y disfrutar de la frescura del entorno natural.

Nuestro lugar de pernocta no será un pueblo —el último asentamiento del valle es Chhomrong— sino un pequeño conjunto de construcciones que forman parte del Hotel Himalaya y del **Himalaya Guesthouse**, donde nos alojaremos esa noche.

Distancia 15 km. Desnivel +1.150 m Desnivel -400 m

**Día 10. Himalaya Guesthouse (2.920 m)- Campo Base del Annapurna (4.130 m).**

Sin duda, la etapa de hoy quedará grabada en nuestras retinas. Alcanzaremos el **Campo Base del Annapurna** (4.150 m) y nos quedaremos “embobados” frente al imponente **Annapurna I** (8.091 m) y la cara norte del **Machhapuchhare** (6.993 m), así como el **Hinchuli** (6.441 m), **Annapurna III** (7.555 m) y **Gandhara Chuli**.

Este lugar se llama Santuario del Annapurna y es uno de los lugares más bellos de la Tierra.

Ascenderemos hasta la **cueva de Hinku** y seguiremos remontando el **valle del Modi** Khola hasta situarnos bajo la **cara oeste del Machapuchhare**, donde se encuentra el **Machapuchhare Base Camp**, la entrada al **Santuario de los Annapurnas**.

Nuestro camino girará hacia el oeste para continuar el ascenso hasta el **campamento base del Annapurna**, también conocido como el Santuario del Annapurna.

Ante nosotros se desplegarán imponentes vistas de varias montañas: **Hiunchuli** (6.441 m), **Annapurna Sur** (7.219 m), **Fang** (7.647 m), **Annapurna I** (8.091 m), **Roc Noir** (7.485 m), **Gangapurna** (7.455 m), **Machapuchhare** (6.993 m) y **Annapurna III** (7.555 m).

Además, destaca la pared sur del Annapurna I, que con sus 3.000 metros de desnivel, es una de las grandes paredes montañosas del mundo.

Distancia 10 km. Desnivel +1.300 m Desnivel -90 m

**Día 11. Campo Base del Annapurna (4.130 m) - Bamboo (2.335 m).**

Después de disfrutar del amanecer en el **Santuario de los Annapurnas** (que valdrá la pena aunque haga frío) y tras tomar un desayuno necesario, afrontaremos el descenso más exigente del trekking, deshaciendo el camino hasta el **Himalaya Guesthouse** y continuando hasta **Bamboo**.

Será otra de las etapas más duras del recorrido, aunque quizá se haga más llevadera gracias a las impresionantes imágenes que habremos grabado en la memoria.

Distancia 14 km. Desnivel +400 m Desnivel -1.900 m

Día 12. **Bamboo** (2.335 m) - **Jhinu Danda** (1.700 m).

En la etapa de mañana continuaremos descendiendo por el mismo camino hasta llegar a **Chhomrong**, donde tomaremos una ruta diferente a la de la ida para concluir el trekking dentro de dos días.

El descenso desde **Chhomrong hasta Jhinu Danda** será pronunciado, pero tendrá la recompensa de llegar nuevamente a un lugar animado y lleno de vida después de varios días enfrentando los rigores de la altitud.

Una vez que lleguemos a **Jhinu Danda** (1.800 m), podremos disfrutar de un baño en las aguas termales junto al río.

Distancia 10 km. Desnivel +600 m Desnivel -1.200 m

Día 13. **Jhinu Danda** (1.800 m) – **Pothana** (2.000 m). Fin del trekking.

Seguiremos descendiendo hasta el fondo del **valle de Modi Khola**, cuyas aguas bravas cruzaremos por el llamado New Bridge. Si no cruzáramos, podríamos continuar bajando el valle y regresaríamos a **Nayapul**, punto donde iniciamos el trekking hace más de una semana.

Como esta opción resulta poco atractiva por la presencia de una pista para vehículos, optaremos por remontar la ladera opuesta para salir de este hermoso valle que nos ha acompañado durante tantos días, atravesando un collado (el último) que nos situará ya en el **valle de Pokhara**.

Distancia 16 km. Desnivel +1.100 m Desnivel -800 m

Día 14. **Pothana** (2.000 m)- **Phedi** (1.140 m). Traslado a **Pokhara**.

Tendremos una jornada de trámite, pero necesaria, ya que aún estaremos lejos de la carretera de Pokhara. Descenderemos por una pista que en algunos tramos se convertirá en sendero, atravesando pueblos y zonas agrícolas hasta llegar a la población de Phedi, donde concluirá nuestra aventura.

Después de la breve etapa final, nos trasladaremos desde la aldea de **Phedi** hasta **Pokhara** (16 km, aproximadamente 30 minutos de trayecto), y disfrutaremos de la tarde libre en Pokhara.

Sin duda **Pokhara** es un centro neurálgico importantísimo que sirve de punto de inicio para distintos trekkings. Tendremos el día libre para conocerlo, pasear y descansar tras el trekking. Recomendamos visitar el lago, las cascadas de Devil, acercarnos a una gompa en lo alto de una colina desde la cual tendremos una maravillosa vista de los Annapurna, Dhaulagiri, Machapuchare.

Distancia 7 km. Desnivel -860 m

Día 15. **Traslado** en carretera o avión desde **Pokhara** hasta el hotel en **Katmandú**.

Realizaremos el viaje de regreso a Katmandú, que, al igual que en la ida, nos llevará buena parte del día. Este traslado podrá hacerse por carretera (unas 6 horas, incluido en el precio) o en avión, con un suplemento adicional de 105 euros.

Día 16. Visita de **Bhaktapur**. Vuelo de regreso.

Como broche final del viaje, visitaremos uno de los lugares imprescindibles en cualquier recorrido por Nepal: **Bhaktapur**, conocida como la ciudad de los devotos. Situada a tan solo 15 km de Katmandú, llegar hasta allí es como dejar atrás el bullicio de la capital. En **Bhaktapur**, el ritmo de vida parece ralentizarse. Los habitantes se congregan en las plazas para conversar, observar con curiosidad a los visitantes o simplemente dejar que el tiempo transcurra con calma.

Después de la visita, nos dirigiremos al cercano aeropuerto de Katmandú para tomar el vuelo de regreso.

Día 17. **Llegada del vuelo de regreso**. Fin del viaje.

## 5 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 1.275 €.

### 5.1 Incluye

- Traslados ida y vuelta del aeropuerto al hotel, traslado desde Katmandu a Pokhara ida y vuelta.
- Hotel \*\*\* con desayuno en Katmandú y en Pokhara.
- Alojamiento en lodges durante el trekking.
- 3 comidas al día, desayuno, comida y cena, más te/café durante el trekking.
- Guía local que habla español.
- 1 portador por cada 2 participantes. Máximo 10 kilos por participante.
- Tasa de entrada al Área de conservación Annapurna y los permisos para el trekking.
- Salario, comidas, alojamiento, seguro y transporte para todo el equipo de guías y porteadores
- Organización y gestión del viaje.

### 5.2 No incluye

- Billeto de avión España- Katmandú. Muntania Outdoors le puede gestionar los mismos (30 euros gestión de billetes).
- Comidas y cenas los días que se duerme en Katmandú y Pokhara.
- Entradas a las visitas culturales que se ofertan en el viaje.
- Equipo personal y de montaña no especificado en incluye (botas, sacos de dormir, ropa de abrigo, etc). Posibilidad de alquiler (Consultar).
- Visa para entrar al país. Gestión por parte del cliente. Consultar.
- Propinas.
- Seguros personales de accidentes y evacuación con rescate en helicóptero, asistencia en viaje, asistencia sanitaria y cancelación (Muntania Outdoors se lo puede gestionar).
- Cargas de los aparatos electrónicos y duchas de agua caliente en los 'lodges' que hagan pagar este servicio a parte.
- Gastos personales de bar, bebidas (también el agua mineral), lavandería, teléfono, etc..., en todo el viaje.
- Cualquier cambio en el itinerario por motivos meteorológicos o por cualquier otro motivo de fuerza mayor que genere un gasto mayor al presupuestado. En este caso la diferencia a la presupuestada se repercutirá.
- Nada que no esté especificado en el apartado "incluye".

## 6 Mas información

### Material y ropa necesaria para este viaje

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.
- Gafas de sol.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1,5 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Paraguas.
- Saco de dormir de plumas y saco sábana.
- Frontal.

### Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y adaptaremos una salida para usted.

### Hora y lugar de encuentro

Entre 7 y 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.

Si la elección de asiento es gratuita elegiremos los más cómodos entre los disponibles. Si deseas un tipo de asiento específico debes indicarlo previamente. Si la elección de asiento es de pago, dejaremos esta elección a tu criterio para que puedas gestionarla posteriormente tú mismo junto con el resto de los servicios opcionales de pago.

Muntania Outdoors cobra 25/30 € según destino en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros los que la compra.

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 30 € 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.

## **Visado**

El visado de entrada a Nepal se obtiene directamente a la llegada al aeropuerto. Tiene un coste de 30 USD para una estancia de hasta 15 días y puede abonarse tanto en dólares estadounidenses como en euros.

## **Permiso de trekking**

Es necesario contar con un permiso de trekking para acceder al área del Annapurna. Este permiso está incluido en el viaje, pero es imprescindible llevar dos fotos tamaño carné para su tramitación.

## **Lodges durante el trekkig**

Los *lodges*, *tea houses* o *bhatti* (como se conocen en nepalí) son los alojamientos tradicionales en las regiones de montaña. Suelen contar con un comedor común con estufa para caldear el ambiente y habitaciones compartidas, generalmente para entre 2 y 5 personas.

Las duchas de agua caliente están disponibles en muchos de ellos, aunque normalmente conllevan un coste adicional.

## **Dinero/Divisas**

Rupia Nepalí. También se aceptan las principales monedas internacionales, como el euro o el dólar, en las principales ciudades. No es necesario cambiar dinero en el país de origen ya que las comisiones y tasas de cambio de los bancos y casas de cambio, son muy elevadas. En cambio en Katmandú, hay gran cantidad de casas de cambio oficiales, sin comisiones y tasas de cambio cercanos a los reales. Tampoco es ventajoso cambiar dinero en el aeropuerto aunque la decisión es personal.

Cómo mucho 300 euros serán más que suficientes para distintos gastos personales.

## **Propinas**

Es habitual, aunque en ningún caso obligatorio, ofrecer propinas a los porteadores y guías auxiliares si se está satisfecho con su labor. El guía principal podrá orientaros sobre cómo y cuándo hacerlo. Como referencia, se puede calcular un gasto aproximado de 60 euros en total por persona, aunque la decisión final queda siempre a criterio de cada viajero.

## **Seguro de accidentes/viaje no incluido.**

**Es obligatorio** que disponga de un seguro que cubra la actividad deportiva del viaje.

También le recomendamos que tenga un seguro de cancelación del viaje por si antes del viaje tiene cualquier problema que le impida viajar.

Puede adquirir un seguro de accidentes/rescate/seguro de viaje + cancelación.

Consulte los precios y condiciones de los **seguros** de **Iris Global**, **Ergo** e **Intermundial** que tramitamos en Muntania Outdoors : [Información de 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.

## Turismo social y medioambientalmente responsable

Aquí exponemos algunas ideas sobre cómo viajar para dejar la mínima huella posible en el medioambiente, contribuir a mejorar las condiciones de la población local y obtener una experiencia humana enriquecedora para visitantes y locales

- *Contratar porteadores y guías locales.* De esta manera obtenemos beneficios mutuos. Por una parte, nuestro dinero contribuye directamente a la economía local. Por otro lado aprendemos más sobre su manera de vivir y su cultura.
- *Asegurarse de que guías y porteadores reciben un salario y unas coberturas adecuadas.* Proveer a nuestros clientes esa información detallada si lo desean.
- *Promocionar los "Home stays" (Alojamiento en casas locales) y pequeños lodges* en lugar de los grandes hoteles. Aunque a veces pueda suponer un menor confort, la inmersión cultural es mayor y las relaciones personales más cálidas.
- *No consumir más plástico del imprescindible,* recoger todo residuo que generamos y depositarlo en zonas habilitadas o quemarlo en una hoguera al final del trekking. En lugar de comprar botellas de agua rellenamos nuestras cantimploras con agua hervida o tratada, en caso necesario.
- En lugar de ofrecer caramelos, globos o lápices a los niños y niñas cuando vienen a pedir, hacerles cosquillas o jugar, buscando de esta manera *interactuar con ellos sin promocionar el pedir.* Es un problema en muchas zonas de Nepal donde los niños te abordan pidiendo insistentemente y una vez consiguen el premio se van.
- *Contribuir en la preservación y restauración del patrimonio cultural* de la zona. Por ejemplo, con donaciones a los monasterios visitados.

## Enlaces de interés

- [Nepaliport Deaprtment of Immigration](#)
- [Ministerio de asuntos exteriores, Nepal](#)

## 7 Puntos fuertes

- Llegar al Santuario del Annapurna, uno de los lugares más bonitos del Planeta.
- Caminar bajo las montañas más grandes del mundo.
- Un trekking que no requiere de una larga aclimatación.
- Precio económico.
- Conocer otra cultura.

- Caminar bajo las montañas más grandes del mundo.
- Variedad de paisaje.

## 8 Otros viajes similares

- Trekking Manaslu. Nepal
- El Lower Mustang y Chitwan. Nepal

## 9 Contacto

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

+34 629 379 894 [info@muntania.com](mailto:info@muntania.com) [www.muntania.com](http://www.muntania.com) [www.geographica.es](http://www.geographica.es)

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