



Trekking y Cultura

Reino prohibido de Nepal- Mustang



ÍNDICE

1	Presentación	1
2	El destino	2
3	Datos básicos	3
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje	3
4	Programa	4
4.1	Programa resumen	4
4.2	Programa detallado	5
5	Visitas culturales durante el viaje	7
6	Precio. Incluye/No incluye	9
6.1	Incluye.....	9
6.2	No incluye	9
7	Más información	10
8	Puntos fuertes.....	14
9	Otros viajes similares	14
10	Contacto.....	14

1 Presentación

MUSTANG, EL REINO PROHIBIDO

Al norte de los **Annapurnas** y del **Daulaghiri**, dos de las montañas más imponentes del Himalaya, se sitúa el antiguo reino de Mustang. Con una fuerte influencia cultural tibetana, pero independiente durante siglos y con su propia monarquía, su ubicación estratégica le permitió controlar las rutas comerciales entre el Himalaya y la India.

A finales del siglo XVIII fue incorporado a Nepal, aunque su último rey oficial mantuvo el título hasta 2014. Su origen se remonta a Ame Pal, el guerrero que fundó este reino budista llamado “Lo” en tibetano. Su capital, Lo Manthang, es una ciudad amurallada que se ha conservado casi intacta hasta hoy.

El Upper Mustang, un viaje en el tiempo

El recorrido **hacia Mustang**, que realizaremos en dos jornadas, nos llevará desde los verdes paisajes de arrozales de Katmandú y Pokhara hasta los paisajes áridos de esta región, donde las lluvias del monzón no llegan debido a la barrera de las grandes montañas. Pronto se percibe también un cambio más profundo: un

auténtico viaje al pasado que nos traslada a la Edad Media al cruzar **Kagbeni**, considerada la puerta de entrada al Upper Mustang.

En este punto, un control policial regula estrictamente el acceso de visitantes extranjeros, permitido únicamente desde 1992 y aún con limitaciones. Durante tres días avanzaremos en vehículo siguiendo el río Kali Gandaki, que ha formado impresionantes cañones de tonos anaranjados, rojizos, amarillos, azulados y plateados, creando un paisaje casi irreal.

A lo largo del camino atravesaremos pequeños pueblos donde la vida mantiene un carácter casi feudal, veremos gompas (capillas) en cruces de caminos polvorientos y monasterios construidos en las paredes de las montañas.

Trekking en el Lower Mustang

La segunda parte del viaje consiste en un trekking de seis etapas por la zona baja del Mustang, dentro del **Área de Conservación de los Annapurnas**. Desde **Kagbeni** nos dirigiremos hacia el monasterio de Muktinath, que, a pesar de su sencillez, es uno de los centros religiosos más antiguos y venerados del país.

La altitud máxima que alcanzaremos será de 3.750 metros, similar a la de Lo Manthang, donde habremos estado previamente. Aunque es una altura considerable, está muy por debajo de los 5.000 metros que se alcanzan en trekkings como los de Annapurnas, Manaslu o Everest.

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: A+

Duración: 16 días (incluyendo los días de vuelos).

Época: de mayo a noviembre

3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

Nivel físico requerido	
A	Forma física normal, con hábito de caminar No se precisa experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 600 m
A+	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 700 m
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+	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.200 m
C	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.

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. Aterrizaje en Kathmandú.

Día 3. Visita de **Katmandú**.

Día 4. Rumbo a **Pokhara** y paseo por el lago.

Día 5. **Chuusang** y sus acantilados (3.000 m, Upper Mustang).

Día 6. Visita a **Lo Mantang**, la Ciudad Prohibida (3.800 m).

Día 7. Retorno a **Kagbeni**.

Día 8 **Trekking del Lower Mustang. Etapa 1:** Kagbeni - Jhong (3.550 m).

Distancia 11km Desnivel + 900 m Desnivel – 100 m

Día 9 **Trekking del Lower Mustang. Etapa 2:** Jhong - Muktinah (3.750 m) - Jharkot (3.520 m).

Distancia 8 km Desnivel + 275 m Desnivel – 333 m

Día 10. **Trekking del Lower Mustang. Etapa 3:** Jharkot - Lupra (2.900 m).

Distancia 10 km Desnivel + 450 m Desnivel – 950 m

Día 11. **Trekking del Lower Mustang. Etapa 4:** Lupra - Marpha (2.700 m).

Distancia 15 km Desnivel + 335 m Desnivel – 680 m

Día 12. **Trekking del Lower Mustang. Etapa 5:** Marpha a Kobang (2.560 m).

Distancia 12 km Desnivel + 465 m Desnivel – 575 m

Día 13. **Trekking del Lower Mustang. Etapa 6:** Kobang - Kalapani (2.540 m).

Distancia 9 km Desnivel + 200m Desnivel – 220 m

Día 14. Traslado a **Pokhara**.

Día 15. Traslado a **Katmandú**.

Día 16. **Visita a Baktapur**

Día 17. Vuelo de regreso.

Volveremos a casa con la mochila llena de experiencias, paisajes inolvidables y recuerdos únicos de este gran viaje.

4.2 Programa detallado

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

Día 2. Aterrizaje en Kathmandú.

Al aterrizar, nos estará esperando Sudeep, nuestro guía local que habla español, quien se encargará de llevarnos al hotel.

Después del viaje, descansaremos para reponernos.

Día 3. Visita de **Katmandú**.

Dedicaremos el día entero a descubrir los rincones más emblemáticos de **Katmandú**.

Empezaremos con la **estupa de Swoyambhunath**, en lo alto de una colina, también conocida como el Templo de los Monos.

Luego visitaremos la **Plaza Durbar**, donde conoceremos el **Templo de Kalbhairav**, el **Templo de Kasthamandap**, el **Palacio de los Reyes** y la **casa de la diosa viviente Kumari**.

Más tarde, nos dirigiremos a la **gran estupa de Boudhanath**, uno de los sitios más importantes del **budismo tibetano**.

Finalizaremos en **Pashupatinath**, lugar sagrado para los hindúes y escenario de rituales de cremación tradicionales a orillas del río.

Día 4. Rumbo a **Pokhara** y paseo por el lago.

Viajaremos por carretera hasta **Pokhara** (200 km). Aunque serán unas seis o siete horas de trayecto, los paisajes harán que el tiempo pase volando.

Por la tarde, daremos un paseo tranquilo a orillas del **Lago Phewa**, perfecto para relajarnos.

Día 5. **Chusang** y sus acantilados (3.000 m, Upper Mustang).

Traslado por carretera (175 km, 6 h) a la aldea de **Chhusang** y su espectacular entorno, dominado por acantilados de roca sedimentaria de tonos ocres y rojizos que se alzan sobre el río **Kali Gandaki**. Chhusang se asienta en la confluencia de este río y el río **Narshing Khola** y sus campos cultivados de manzanos y alforfón contrastan con la desolación del entorno. Por la tarde haremos una pequeña ruta a la aldea de **Tetang** para poder admirar mejor este soberbio panorama

Día 6. Visita a **Lo Mantang**, la Ciudad Prohibida (3.800 m).

Viaje por pista de tierra (70 km, 3 h) a **Lo Manthang**, capital del antiguo **Reino de Lo**, un enclave medieval amurallado situado a 3,800 metros de altitud que permaneció prácticamente aislado del mundo exterior hasta 1992. Es conocida como la "**ciudad prohibida**" por su preservación casi intacta de la cultura budista tibetana.

Durante nuestra estancia conoceremos La muralla de la ciudad y sus 14 torres de vigilancia, que rodea todo el asentamiento para protegerlo de antiguos invasores; el Palacio Real (**Tashi Gephel**), un edificio histórico de cuatro plantas construido en el siglo XV donde aún reside la familia real de Mustang, así como numerosos monasterios ancestrales.

Nota: Lo Manthang se encuentra a casi 4.000 m de altitud, por lo que algunas personas podrían sentir los efectos de la altitud.

Día 7. Retorno a **Kagbeni**.

Viaje de retorno por carretera a **Kagbeni** (85 km, 3 h 30), población por la que pasamos hace dos días sin detenernos. Situada a unos 2,800 metros de altitud, Kagbeni marca la frontera entre **el Lower y el Upper**

Mustang. Esta aldea medieval, que parece detenida en el tiempo, es un enclave estratégico donde se cruzan antiguas **rutas comerciales** entre el **Tibet** y la **India** y se respira una profunda espiritualidad budista e hindú.

Día 8 Trekking del Lower Mustang. Etapa 1: Kagbeni - Jhong (3.550 m).

Desde **Kagbeni**, puerta de entrada del **Upper Mustang**, pondremos rumbo al este, siguiendo el margen derecho del **río Jhong**, en dirección al **monasterio de Muktinath**.

La etapa finalizará en el pueblo de **Jhong**, que da nombre al valle.

A lo largo del recorrido, nos acompañarán las majestuosas cimas de más de 6.000 metros que flanquean el famoso paso **Thorong La**, uno de los puntos clave del **circuito de los Annapurnas**.

Distancia 11km Desnivel + 900 m Desnivel – 100 m

Día 9 Trekking del Lower Mustang. Etapa 2: Jhong - Muktinah (3.750 m) - Jharkot (3.520 m).

Continuamos rumbo a **Muktinath**, para lo cual tendremos que cruzar el **río Jhong** por un puente tibetano que nos deja bajo el pueblo de **Chongur**. Desde aquí a **Muktinath** cruzaremos numerosos torrentes que descienden de las altas montañas y que nutren los famosos **108 manantiales** con los que cuenta el modesto monasterio, que sin embargo es uno de los más sagrados para tibetanos y nepalíes.

Tras visitarlo sin prisa descenderemos hacia el pueblo de **Jharkot**, nuestro destino de hoy, con la vista puesta en el hipnótico **Dhaulagiri** (8.167 m), que fue considerada la montaña más alta del mundo durante un tiempo, hasta la medición del Everest.

Distancia 8 km Desnivel + 275 m Desnivel – 333 m

Día 10. Trekking del Lower Mustang. Etapa 3: Jharkot - Lupra (2.900 m).

Esta jornada será probablemente la etapa más exigente del trekking, ya que alcanzaremos el **paso de Lupra**, a 3.750 metros de altitud, el punto más alto de nuestra ruta.

Aunque el desnivel positivo será de solo 350 metros, a esta altura el esfuerzo se sentirá.

Las vistas desde el paso serán espectaculares: al norte veremos formaciones minerales moldeadas por la erosión del **Jhong** y del **Gandaki**; hacia el sur, se alzarán el **Nilgiri** y el **Tilitso**, pertenecientes al **macizo del Annapurna**; y hacia el oeste, nos impresionará una de las mejores vistas del **Dhaulagiri**.

Después de un buen rato disfrutando del paisaje, iniciaremos el descenso hacia la aldea de **Lupra**, uno de los lugares más especiales y auténticos del recorrido.

Lupra es una aldea remota y auténtica en la que aún se practica la antigua religión Bon, anterior al budismo tibetano.

Distancia 10 km Desnivel + 450 m Desnivel – 950 m

Muy temprano volaremos de regreso a **Pokhara**. Tendremos el resto del día libre para explorar la ciudad y disfrutar de su ambiente relajado y sus atractivos culturales.

Día 11. Trekking del Lower Mustang. Etapa 4: Lupra - Marpha (2.700 m).

Descenderemos nuevamente al valle del **Kali Gandaki**, pasando por **Jomsom**, y seguiremos hasta **Marpha**, donde pasaremos la noche.

En la última etapa dejaremos atrás Lupra y seguiremos el descenso del valle del **Panda Khola** hasta su confluencia con el **Gandaki**.

Desde allí, retomaremos parte del sendero de la primera jornada hasta **Jomsom**, que esta vez dejaremos atrás para continuar bajando el valle hasta **Marpha**, donde finalizaremos tanto la etapa como el trekking.

Distancia 15 km Desnivel + 335 m Desnivel – 680 m

Día 12. **Trekking del Lower Mustang. Etapa 5:** Marpha a Kobang (2.560 m).

Distancia 12 km Desnivel + 465 m Desnivel – 575 m

Día 13. **Trekking del Lower Mustang. Etapa 6:** Kobang - Kalapani (2.540 m).

Distancia 9 km Desnivel + 200m Desnivel – 220 m

Día 14. Traslado a **Pokhara**.

Pokhara es uno de los destinos más populares en Nepal. Tres de las diez montañas más altas del mundo, el **Dhaulagiri**, **Annapurna I** y el **Manaslu**, están situadas a menos de 50 kilómetros en línea recta de la ciudad, así pues, ofrece un paisaje muy cercano de la cordillera del **Himalaya**.

Muchos consideran esta ciudad como la más hermosa del mundo. Quizás sea un juicio arriesgado, pero qué duda cabe que el precioso **lago Phewa** y las impresionantes montañas que la rodean la convierten en uno de esos lugares especiales del Planeta.

Día 15. Traslado a **Katmandú**.

Realizaremos el viaje de regreso a Katmandú, que, al igual que en la ida, nos llevará buena parte del día. Este traslado se hará por carretera (unas 7 horas, 200 kilómetros).

Día 16. **Visita a Baktapur**

Dedicaremos nuestra última mañana a **visitar Baktapur**, la ciudad de los devotos. Será una forma ideal de despedirnos de Nepal, alejándonos del bullicio de Katmandú para sumergirnos en un ambiente tradicional y sereno.

Día 17. Vuelo de regreso.

Volveremos a casa con la mochila llena de experiencias, paisajes inolvidables y recuerdos únicos de este gran viaje.

5 Visitas culturales durante el viaje

Estupa de Boudhanath

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.

[+Información](#)

Templo de Pashupatinath

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.

Templo de los Monos

Swayambhunath 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.

Plaza Durbar de Katmandú

La plaza Durbar es una plaza situada frente al antiguo palacio real de Katmandú en Nepal.

En otros tiempos la plaza estuvo rodeada con una arquitectura espectacular y claramente muestra las habilidades de los artistas y artesanos Newar a lo largo de varios siglos. El palacio real estaba originalmente en la plaza Dattaraya y más tarde se trasladó a las cercanías de la plaza Durbar. Fue el palacio real de las dinastías nepalíes Malla y Shah, que gobernaron la ciudad. Junto al palacio, la plaza está rodeada de patios y templos. En abril y mayo de 2015, dos terremotos produjeron el colapso de varias de las construcciones que la circundan.

[+Información](#)

Templo de Muktinah

Muktinath es un lugar sagrado, tanto para los hindúes como para los budistas, que se encuentra en el valle de Muktinath a una altitud de 3.710 metros a los pies del paso de montaña Thorong La en el distrito nepalí de Mustang.

Dispone de 108 manantiales de agua, y este número tiene un significado enorme en la filosofía oriental. En la astrología hindú hay 12 zodiacos y 9 planetas, dando un total de 108 combinaciones.

Pokhara

Pokhara es uno de los destinos más populares en Nepal.

Tres de las diez montañas más altas del mundo, el Dhaulagiri, Annapurna I y el Manaslu, están situadas a menos de 50 kilómetros en línea recta de la ciudad, así pues, ofrece un paisaje muy cercano de la cordillera del Himalaya.

Muchos consideran esta ciudad como la más hermosa del mundo. Quizás sea un juicio arriesgado, pero qué duda cabe que el precioso lago Phewa y las impresionantes montañas que la rodean la convierten en uno de esos lugares especiales del Planeta.

Bhaktapur

Bhaktapur, o la ciudad de los devotos, es una de las tres ciudades reales, junto con Katmandú y Patan, en el Valle de Katmandú.

Fue fundada en el siglo XII para convertirla en capital de los rajás Malla en el siglo XV y se encuentra a unos 13 kilómetros de la capital de Nepal.

Su principal atracción son sus monumentos, la mayoría de terracota, con columnas talladas en madera, como las pagodas y templos religiosos.

[+Información](#)

6 Precio. Incluye/No incluye

Precio.1.675 €. Opción de individual en los hoteles: + 300 €

6.1 Incluye

- Traslados internos durante el viaje.
- Permiso de entrada al Upper Mustang y permiso y derechos de entrada al Área de Conservación de Annapurna.
- Un porteador por cada dos clientes.
- Organización y gestión del viaje.

Alojamientos y manutención

Pensión completa durante el viaje salvo en Katmandú y Pokhara (Desayuno incluido).

- [Hotel Marshyangdi](#) en Katmandú
- [Hotel Crystal Palace](#) *** Palace en Pokhara
- Lodges y Guesthouse durante el trekking

*Habitaciones dobles en Katmandú y Pokhara y habitaciones de 2 y 5 pax en los lodges (no disponible individual).

6.2 No incluye

- Billete de avión España- Katmandú. Muntania Outdoors le puede gestionar los mismos (30 euros gestión de billetes).
- 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. Se puede gestionar en España o al llegar al País (ver más información).
- Propinas.
- Seguros personales de accidentes y evacuación con rescate en helicóptero, asistencia en viaje, asistencia sanitaria y cancelación (ver más información).
- 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".

7 Más información

Nivel físico requerido para este viaje

Excepto la primera jornada del trekking, que incluye un desnivel de 900 m de subida, las demás etapas son de nivel A. Aun así, conviene tener en cuenta que, a partir de los 3.000 metros de altitud, el cansancio se incrementa debido a la menor presencia de oxígeno.

Opción de vuelos internos

El gobierno de Nepal limita los vuelos internos durante la época del monzón (julio y agosto), por lo que no se puede garantizar si en esos meses estarán disponibles los trayectos Katmandú–Pokhara y Pokhara–Jomson, que permitirían ahorrar mucho tiempo frente a los desplazamientos por carretera.

Si finalmente se autorizan, es muy recomendable utilizarlos, especialmente en el viaje de regreso, cuando el trayecto por carretera puede resultar más pesado debido al cansancio acumulado.

En cuanto tengamos información al respecto, se comunicará esta alternativa (no incluida en el precio).

Clima

Debido a su localización, al norte de grandes montañas que cortan el paso a las nubes, el Mustang no recibe la influencia del monzón veraniego, razón por la que es una zona especialmente recomendable en esta época del año. El clima es parecido al tibetano, estable y seco. El frío aumenta lógicamente con la altitud, sobre todo al caer el sol.

Visado y fotos para los permisos

El visado se obtiene directamente a nuestra llegada al aeropuerto y se gestiona en unos puestos automáticos. Debes elegir el visado de 15 días, que cuesta 30 USD (si pagas en euros te devolverán el cambio en rupias).

Debes llevar dos fotos carnet para los permisos de trekking.

Corriente eléctrica, enchufes y móviles

220 V con enchufes europeos. En los hoteles de Katmandú y Pokhara hay WIFI. Suele haber cobertura de móvil durante todo el viaje, incluyendo el trekking. Podrás recargar baterías de cámaras y móviles en todos los lodges (los albergues que solo disponen de placas solares cobran por este servicio)

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 de 2 a 5 camas. La ducha caliente es posible casi siempre, solo en los más básicos tendrás que lavarte con cubos de agua calentada en la cocina.

Comidas durante el trekking

Almuerzo a base de pasta o arroz. Para las cenas podrás elegir entre una gran variedad de platos, incluyendo el Dhal Bhat (arroz con un guiso de lentejas y algo de carne) que es el plato nacional nepalí. En las ciudades hay restaurantes de todo tipo.

Equipaje y porteadores

En el avión puedes llevar una maleta o bolsa de viaje como equipaje facturado y tu mochila como equipaje de mano.

Antes de iniciar el trekking, en el hotel de Pokhara, podrás dejar lo que no necesites para el trekking. Los porteadores llevarán tu equipo **hasta un máximo de 10 kg**. Si tu maleta o bolsa no es adecuada para ser portada puedes comprar en Pokhara bolsas ligeras muy baratas. Tu solo llevarás tu mochila para la etapa diaria.

Vacunas

No hay ninguna obligatoria, pero suele recomendarse Fiebre Tifoidea y Hepatitis A, al criterio de cada participante.

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.

Agua potable

Todos los albergues ofrecen agua mineral embotellada. Si lo deseas, puedes llevar pastillas potabilizadoras (a la venta en Katmandú).

Ropa y material necesario

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

- 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 (entre 0 y 5º temperatura confort) y saco sábana. Los albergues disponen de mantas.
- Frontal.
- Bolsa de aseo personal, incluyendo desinfectante de manos con alcohol y jabón para lavar ropa.
- 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.

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 programaremos una salida para usted.

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 30 € 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 tu 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 check-in previo a tu vuelo (lo tendrás que hacer tú).

Si por cualquier motivo ajeno a Muntania Outdoors tuvieras que cancelar tu vuelo, será tu responsabilidad hacer los trámites con la compañía aérea.

Si la compañía aérea cancela tu vuelo y nos da otra opción similar, aceptaremos el cambio en el caso de que la información nos llegue a nosotros sin tener que consultarte, y te mandaremos el nuevo horario. Si te llega a ti, es tu responsabilidad aceptar el cambio y, si no estás de acuerdo con el nuevo horario, tendrás que rechazarlo.

Si la compañía aérea cancela tu vuelo, te haremos la devolución una vez reembolsen el dinero que costó el billete. Si la compañía aérea cancela tu vuelo y quieres reclamar, serás tú quien realice los trámites que te pidan.

En el caso de que quieras que te gestionemos otro vuelo, al tratarse de una nueva tramitación de billete, tendrá un coste adicional de 30 €.

Si eres tú quien compra tu vuelo, te rogamos que nos consultes 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 compres 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 misma alianza, y por tanto la compra se haga con un solo pago.

Si, por el contrario, optas por comprar un trayecto de ida o vuelta en el 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 buena alternativa para encontrar mejores horarios.

Recomendamos que en la mochila de cabina lleves lo indispensable por si no llega tu maleta, de modo que puedas realizar las excursiones.

Los bastones no se pueden llevar en cabina; tendrás que facturarlos.

Seguro de accidentes/viaje

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 e intermundial** que tramitamos en Muntania Outdoors <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.

8 Puntos fuertes

- Conocer el Mustang, Nepal
- Fuera del alcance del Monzón. Se puede viajar en verano
- Mezcla de trekking, selva y cultura

9 Otros viajes similares

- Trekking Manaslu. Nepal
- Viaje trekking Everest. Dos collados. Nepal
- Nepal. Trekking del Annapurna
- Trekking Campo Base Annapurna. Nepal

10 Contacto

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

Telf. +34 91 00 52047 / WhatsApp: +34 629 37 98 94 / c/ de Miguel Yuste, n.º 3, 3E 28037 Madrid

info@muntania.com / www.muntania.com / www.geographica.es