



Trekking Campo Base Annapurna

Nepal

muntania
Tu agencia de viajes

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	3
4.1	Programa resumen viaje a Pokhara en autobús	3
4.2	Programa resumen viaje a Pokhara en avioneta	4
4.3	Programa detallado viaje a Pokhara en autobús	5
4.4	Programa detallado viaje a Pokhara en avioneta.....	7
5	Más información	9
5.1	Incluye	9
5.2	No incluye.....	9
5.3	Ropa y material necesario.....	10
5.4	Observaciones	10
5.5	Enlaces de interés.....	13
6	Otros viajes similares.....	13
7	Contacto	13

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. Manjushri, 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 Kathmandu, 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: 16/17 días (incluyendo los días de vuelos)

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

Grupo mínimo-máximo: 2-12 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 viaje a Pokhara en autobús

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

Día 2. **Aterrizaje en Kathmandú**. Jornada en la ciudad.

Día 3. **Traslado** desde **Katmandú** hasta **Pokhara**. 6-8 horas en autobús. Tarde libre para visitar el lugar.

Día 4. **Traslado** desde **Pokhara** en transporte privado hasta **Naya Pool**, donde comenzaremos nuestro trekking. **Naya Pool**. (990 m) - **Tikhe Dhunga** (1.575 m).

Tiempo 4 horas.

Día 5. **Tikhe Dhunga** (1.575 m) - **Ghorepani** (2.987 m).

Tiempo 6 horas.

Día 6. **Ghorepani** (2.987 m) – Ascenso al **Poon Hill** (3.210 m) - **Tadapani** (2.590 m).

Tiempo 8 horas.

Día 7. **Tadapani** (2.590 m) - **Chomromg** (1.951 m).

Tiempo 5 horas.

Día 8. **Chomromg** (1.951 m) - **Dovan** (2.606 m).

Tiempo 8 horas

Día 9. **Dovan** (2.606 m) - **Campo Base del Machhapuchhare** (3.703 m).

Tiempo 7 horas

Día 10. **Campo Base del Machhapuchhare** (3.703 m) - **Campo Base del Annapuna** (4.150 m).

Tiempo 5 horas.

Día 11. **Campo Base del Annapuna** (4.150 m) - **Sinuwa** (2.340 m).

Tiempo 7 horas.

Día 12. **Sinuwa** (2.340 m) - **Jhinu Danda** (1.800 m).

Tiempo 4 horas.

Día 13. **Jhinu Danda** (1.800 m) - **Naya Pool** (990 m). Fin del trekking. **Traslado** en transporte privado a **Pokhara**.

Tiempo 4 horas.

Día 14. **Día libre** en **Pokhara** para visitar la ciudad o sus alrededores.

Día 15. **Traslado** en autobús desde **Pokhara** hasta el hotel en **Katmandú**. Tarde para disfrutar de la ciudad.

Día 16. **Jornada** en **Katmandú**.

Día 17. **Traslado al aeropuerto** para coger el **vuelo de regreso**. Fin del viaje.

4.2 Programa resumen viaje a Pokhara en avioneta

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

Día 2. **Aterrizaje en Kathmandú**.

Día 3. Traslado en **avioneta** desde **Katmandú** a **Pokhara**. Desde **Pokhara** en transporte privado hasta **Naya Pool**, donde comenzaremos nuestro trekking. **Naya Pool**. (990 m) - **Tikhe Dhunga** (1.575 m).

Tiempo 4 horas.

Día 4. **Tikhe Dhunga** (1.575 m) - **Ghorepani** (2.987 m).

Tiempo 6 horas.

Día 5. **Ghorepani** (2.987 m) – Ascenso al **Poon Hill** (3.210 m) - **Tadapani** (2.590 m).

Tiempo 8 horas.

Día 6. **Tadapani** (2.590 m) - **Chomromg** (1.951 m).

Tiempo 5 horas.

Día 7. **Chomromg** (1.951 m) - **Dovan** (2.606 m).

Tiempo 8 horas

Día 8. **Dovan** (2.606 m) - **Campo Base del Machhapuchhare** (3.703 m).

Tiempo 7 horas

Día 9. **Campo Base del Machhapuchhare** (3.703 m) - **Campo Base del Annapuna** (4.150 m).

Tiempo 5 horas.

Día 10. **Campo Base del Annapuna** (4.150 m) - **Sinuwa** (2.340 m).

Tiempo 7 horas.

Día 11. **Sinuwa** (2.340 m) - **Jhinu Danda** (1.800 m).

Tiempo 4 horas.

Día 12. **Jhinu Danda** (1.800 m) - **Naya Pool** (990 m). Fin del trekking. **Traslado** en transporte privado a **Pokhara**.

Tiempo 4 horas.

Día 13. **Día libre** en **Pokhara** para visitar la ciudad o sus alrededores.

Día 14. **Traslado** en avioneta desde **Pokhara** hasta el hotel en **Katmandú**. Tarde para disfrutar de la ciudad.

Día 15. **Jornada** en **Katmandú**.

Día 16. **Traslado al aeropuerto** para coger el **vuelo de regreso**. Fin del viaje.

4.3 Programa detallado viaje a Pokhara en autobús

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

Día 2. **Aterrizaje en Kathmandú**.

Traslado en transporte privado del aeropuerto **al hotel** 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. **Traslado** desde **Katmandú** hasta **Pokhara**. 6-8 horas en autobús. Tarde libre para visitar el lugar.

Día 4. **Traslado** desde **Pokhara** en transporte privado hasta **Naya Pool**, donde comenzaremos nuestro trekking. **Naya Pool**. (990 m) - **Tikhe Dhunga** (1.575 m).

Al poco de iniciar camino alcanzaremos **Birethanti**, fundado hace siglos cuando las caravanas de sal recorrían Nepal a lo largo de la ruta de Mustang. Una vez llegamos al pueblo de **Gandruk**, deberemos mostrar nuestros permisos en la oficina del Parque Nacional. Continuaremos nuestro camino junto a la orilla del Khola Bhurungdi y ganaremos altura poco a poco hasta **Hilé** y poco después alcanzaremos la aldea de **Tikhe Dhunga** (1.575 m).

Tiempo 4 horas.

Día 5. **Tikhe Dhunga** (1.575 m) - **Ghorepani** (2.987 m).

Esta es una de las jornadas en la que ganaremos mayor desnivel (1.500 m). Iniciaremos pronto la jornada para acometer el ascenso sin prisa y a ritmo tranquilo y así ir aclimatando de la mejor de las maneras posibles.

Nos iremos cruzando con porteadores que llevan sus cargas a distintos lugares y para distintas expediciones.

Tiempo 6 horas.

Día 6. **Ghorepani** (2.987 m) – Ascenso al **Poon Hill** (3.210 m) - **Tadapani** (2.590 m).

El día de hoy nos seguirá sirviendo de aclimatación. De madrugada y para ver amanecer subiremos al **Poon Hill** (3.210 m) y disfrutaremos de unas estupendas vistas sobre la cordillera del Annapurna. A continuación, regresaremos a **Ghorepani** a desayunar y luego caminaremos hacia **Tadapani** (2.590 m) por un camino que atraviesa un bosque de preciosos rododendros y cruza puentes colgantes rodeados de hermosas cascadas.

Tiempo 8 horas.

Día 7. **Tadapani** (2.590 m) - **Chomromg** (1.951 m).

Día sencillo de descenso, que nos vendrá muy bien para asimilar la aclimatación. Desde el pueblo de **Chomromg** (1.951 m) tendremos vistas del **Annapurna** (8.091 m) y **Machhapuchhare** (6.993 m).

Tiempo 5 horas.

Día 8. **Chomromg** (1.951 m) - **Dovan** (2.606 m).

Iniciaremos camino hacia **Bamboo** y ascenderemos poco a poco hacia el “santuario” del **Annapurna**. El camino por bonitos bosques y atravesando el cauce fluvial por impresionantes puentes tibetanos. Finalmente alcanzaremos **Dovan**.

Tiempo 8 horas

Día 9. **Dovan** (2.606 m) - **Campo Base del Machhapuchhare** (3.703 m).

Cada vez tendremos más cerca el impresionante **Machhapuchhare** (6.993 m) a medida que nos acerquemos a su campo base. Pasaremos junto a la cascada de Modi Khola y continuaremos el cauce del río aguas arriba, hasta alcanzar la cueva Hinko. Almorzaremos en **Deurali** (3.230 m), el último Lodge antes de entrar en el “santuario”. Continuamos un poco más hasta alcanzar el Campo Base del Machhapuchhare (3.703 m).

Tiempo 7 horas

Día 10. **Campo Base del Machhapuchhare** (3.703 m) - **Campo Base del Annapurna** (4.150 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**.

Tiempo 5 horas.

Día 11. **Campo Base del Annapurna** (4.150 m) - **Sinuwa** (2.340 m).

Iniciaremos el retorno en sentido contrario. Aunque hemos pasado por estos sitios, no tiene nada que ver la vuelta ya que nos brinda otra perspectiva distinta a las jornadas previas.

Tiempo 7 horas.

Día 12. **Sinuwa** (2.340 m) - **Jhinu Danda** (1.800 m).

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

Tiempo 4 horas.

Día 13. **Jhinu Danda** (1.800 m) - **Naya Pool** (990 m). Fin del trekking. **Traslado** en transporte privado a **Pokhara**.

Descenderemos hasta el pueblo de **Birethanti** (1.097 m). Desde **Naya Pool** nos trasladaremos en vehículo privado hasta **Pokhara**.

Tiempo 4 horas.

Día 14. **Día libre** en **Pokhara** para visitar la ciudad o sus alrededores.

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.

Día 15. **Traslado** en autobús desde **Pokhara** hasta el hotel en **Katmandú**. Tarde para disfrutar de la ciudad.

Día 16. **Jornada** en **Katmandú**.

Día para visitar la ciudad y conocer las ciudades de **Bhaktapur** y **Patan**, y el **monasterio de Pasupatinath**, el templo hindú más importante de todo Nepal, donde veremos cremaciones en el río sagrado. Boudanath es otro de los lugares que no hay que perderse, ahí visitaremos **la estupa más grande de Nepal** y una de las más grande del mundo. Al atardecer recomendamos visitar el **templo de Swayambhunath**, conocido como el **templo de los monos**, donde tendremos unas vistas más bonitas de la ciudad de Katmandú.

Día 17. **Traslado al aeropuerto** para coger el **vuelo de regreso**. Fin del viaje.

4.4 Programa detallado viaje a Pokhara en avioneta

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

Día 2. **Aterrizaje en Kathmandú**.

Traslado en transporte privado del aeropuerto al **hotel** 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. Traslado en **avioneta** desde **Katmandú** a **Pokhara**. Desde **Pokhara** en transporte privado hasta **Naya Pool**, donde comenzaremos nuestro trekking. **Naya Pool**. (990 m) - **Tikhe Dhunga** (1.575 m).

Al poco de iniciar camino alcanzaremos **Birethanti**, fundado hace siglos cuando las caravanas de sal recorrían Nepal a lo largo de la ruta de Mustang. Una vez llegamos al pueblo de **Gandruk**, deberemos mostrar nuestros permisos en la oficina del Parque Nacional. Continuaremos nuestro camino junto a la orilla del Kholu Bhurungdi y ganaremos altura poco a poco hasta **Hilé** y poco después alcanzaremos la aldea de **Tikhe Dhunga** (1.575 m).

Tiempo 4 horas.

Día 4. **Tikhe Dhunga** (1.575 m) - **Ghorepani** (2.987 m).

Esta es una de las jornadas en la que ganaremos mayor desnivel (1.500 m). Iniciaremos pronto la jornada para acometer el ascenso sin prisa y a ritmo tranquilo y así ir aclimatando de la mejor de las maneras posibles.

Nos iremos cruzando con porteadores que llevan sus cargas a distintos lugares y para distintas expediciones.

Tiempo 6 horas.

Día 5. **Ghorepani** (2.987 m) – Ascenso al **Poon Hill** (3.210 m) - **Tadapani** (2.590 m).

El día de hoy nos seguirá sirviendo de aclimatación. De madrugada y para ver amanecer subiremos al **Poon Hill** (3.210 m) y disfrutaremos de unas estupendas vistas sobre la cordillera del Annapurna. A continuación, regresaremos a **Ghorepani** a desayunar y luego caminaremos hacia **Tadapani** (2.590 m) por un camino que atraviesa un bosque de preciosos rododendros y cruza puentes colgantes rodeados de hermosas cascadas.

Tiempo 8 horas.

Día 6. **Tadapani** (2.590 m) - **Chomromg** (1.951 m).

Día sencillo de descenso, que nos vendrá muy bien para asimilar la aclimatación. Desde el pueblo de **Chomromg** (1.951 m) tendremos vistas del **Annapurna** (8.091 m) y **Machhapuchhare** (6.993 m).

Tiempo 5 horas.

Día 7. **Chomromg** (1.951 m) - **Dovan** (2.606 m).

Iniciaremos camino hacia **Bamboo** y ascenderemos poco a poco hacia el **“santuario” del Annapurna**. El camino por bonitos bosques y atravesando el cauce fluvial por impresionantes puentes tibetanos. Finalmente alcanzaremos **Dovan**.

Tiempo 8 horas

Día 8. **Dovan** (2.606 m) - **Campo Base del Machhapuchhare** (3.703 m).

Cada vez tendremos más cerca el impresionante **Machhapuchhare** (6.993 m) a medida que nos acerquemos a su campo base. Pasaremos junto a la cascada de Modi Khola y continuaremos el cauce del río aguas arriba, hasta alcanzar la cueva Hinko. Almorzaremos en **Deurali** (3.230 m), el último Lodge antes de entrar en el "santuario". Continuamos un poco más hasta alcanzar el Campo Base del Machhapuchhare (3.703 m).

Tiempo 7 horas

Día 9. **Campo Base del Machhapuchhare** (3.703 m) - **Campo Base del Annapurna** (4.150 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**.

Tiempo 5 horas.

Día 10. **Campo Base del Annapurna** (4.150 m) - **Sinuwa** (2.340 m).

Iniciaremos el retorno en sentido contrario. Aunque hemos pasado por estos sitios, no tiene nada que ver la vuelta ya que nos brinda otra perspectiva distinta a las jornadas previas.

Tiempo 7 horas.

Día 11. **Sinuwa** (2.340 m) - **Jhinu Danda** (1.800 m).

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

Tiempo 4 horas.

Día 12. **Jhinu Danda** (1.800 m) - **Naya Pool** (990 m). Fin del trekking. **Traslado** en transporte privado a **Pokhara**.

Descenderemos hasta el pueblo de **Birethanti** (1.097 m). Desde **Naya Pool** nos trasladaremos en vehículo privado hasta **Pokhara**.

Tiempo 4 horas.

Día 13. **Día libre** en **Pokhara** para visitar la ciudad o sus alrededores.

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.

Día 14. **Traslado** en avioneta desde **Pokhara** hasta el hotel en **Katmandú**. Tarde para disfrutar de la ciudad.

Día 15. **Jornada** en **Katmandú**.

Día para visitar la ciudad y conocer las ciudades de **Bhaktapur** y **Patan**, y el **monasterio de Pasupatinath**, el templo hindú más importante de todo Nepal, donde veremos cremaciones en el río sagrado. Boudanath es otro de los lugares que no hay que perderse, ahí visitaremos **la estupa más grande de Nepal** y una de las más grande del mundo. Al atardecer recomendamos visitar el **templo de Swayambhunath**, conocido como el **templo de los monos**, donde tendremos unas vistas más bonitas de la ciudad de Katmandú.

Día 16. **Traslado al aeropuerto** para coger el **vuelo de regreso**. Fin del viaje.

5 Más información

Precio en autobús a Pokhara

- Si el grupo alcanza los 8-12 participantes, 1.030 € por persona.
- Si el grupo alcanza los 4-7 participantes, 1.070 € por persona.
- Si el grupo alcanza los 2-3 participantes, 1.140 € por persona.

Precio en avión a Pokhara

- Si el grupo alcanza los 8-12 participantes, 1.250 € por persona.
- Si el grupo alcanza los 4-7 participantes, 1.300 € por persona.
- Si el grupo alcanza los 2-3 participantes, 1.380 € por persona.

*Suplemento de 210 € en habitación individual.

*Suplemento de 275 € euros a repartir entre los participantes si quiere un guía que hable español.

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 en habitaciones dobles.
- Alojamiento en lodges durante el trekking.
- 3 comidas al día, desayuno, comida y cena, más te/café durante el trekking.
- Tasa de entrada al Área de conservación Annapurna y los permisos para el trekking.
- Guía local de habla inglesa y porteadores (1 porteador cada dos personas, máximo 12 kilos por persona).
- Salario, comidas, alojamiento, seguro y transporte para todo el equipo de guías y porteadores
- Organización y gestión del viaje.

5.2 No incluye

- Billete de avión España- Katmandú. Muntania Outdoors le puede gestionar los mismos (25 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.

5.3 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.
- 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.

5.4 Observaciones

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

Dos semanas 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 facilitarán los preparativos finales.

Billetes de avión

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comunique, informando del **aeropuerto de salida y regreso**. También nos tiene que indicar **si quiere facturar maleta en la bodega del avión** para añadirlo a su billete. Recordarle que **los bastones de trekking no se pueden llevar en cabina y hay que facturarlos o meterlos dentro de su maleta**. Antes de comprar el mismo le informaremos de su precio y le pediremos junto con la reserva del viaje una provisión de fondos para el billete. Con nuestros buscadores intentamos localizar el precio más bajo posible. En caso de que usted gestione el billete, debe preguntarnos el lugar de encuentro (aeropuerto u hotel) y hora antes de comprarlo, al igual que el regreso, para coordinar el encuentro del grupo y del guía del viaje.

Recomendamos que la bolsa de cabina (independientemente que facture otra) sea la mochila con la que realizará las excursiones y/o trekking y que transporte lo mínimo imprescindible, para en caso de que la maleta no llegue a destino pueda realizar el viaje hasta que llegue el equipaje.

Muntania Outdoors cobra 20 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que seamos nosotros los que compremos el mismo. Además, le mantendremos informado de cualquier cambio horario que pueda afectar a su vuelo hasta 48 horas antes de su partida. 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 oportunos con la compañía aérea, pero por supuesto que si usted tiene alguna duda le podremos asesorar.

Visado

Se tramita al llegar al aeropuerto internacional de Katmandú. Hay que seguir los siguientes pasos:

1-Rellenar el **formulario 'Arrival Card'** y el **formulario online 'Tourist Visa'**. Este último se puede rellenar en unos ordenadores habilitados en el aeropuerto o antes de volar a Nepal a través del siguiente enlace:

<http://online.nepalimmigration.gov.np/tourist-visa>

La ventaja de hacerlo en casa es que nos ahorraremos colas en el aeropuerto. Una vez rellenado clicar a 'Submit' e imprimir el recibo con el código de barras para mostrarlo en el proceso de obtención del visado. Este recibo tiene validez durante 15 días, por lo tanto, se recomienda rellenarlo la misma semana del vuelo.

2-Hacer el pago y coger el recibo. El coste del visado varía en función de los días que vamos a estar:

15 días – 25 \$

30 días – 40 \$

90 días – 100 \$

Se recomienda pagar en metálico aunque se puede pagar con tarjeta. Aceptan varios tipos de moneda, entre ellas el euro y el dólar.

3-Proceder a los puestos oficiales de inmigración con todos los documentos, además del pasaporte. **El pasaporte debe tener una validez mínima de 6 meses.**

También se puede tramitar en el consulado, con un coste más elevado, a cambio de ahorrarse las colas del aeropuerto.

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.

Hay que llevar dinero en metálico para el trekking, por los imprevistos que puedan surgir. Además en la mayoría de las zonas no hay acceso a cajeros automáticos.

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.

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.

5.5 Enlaces de interés

- <http://www.nepalimmigration.gov.np/>

6 Otros viajes similares

- Alta Ruta del Everest. Nepal

7 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

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

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).