



# Trekking Manaslu

Nepal

**muntania**  
Tu agencia de viajes

## ÍNDICE

1	Presentación.....	1
2	El destino .....	2
3	Datos básicos.....	2
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje.....	3
4	Programa .....	3
4.1	Programa resumen.....	3
4.2	Programa detallado .....	4
5	Más información .....	7
5.1	Incluye .....	7
5.2	No incluye.....	7
5.3	Ropa y material necesario.....	8
5.4	Observaciones .....	9
5.5	Enlaces de interés.....	11
6	Otros viajes similares.....	11
7	Contacto .....	12

## 1 Presentación

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

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

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

## 2 El destino

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

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

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

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

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

## 3 Datos básicos

Destino: Nepal

Actividad: Trekking

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

Duración: 20 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

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

**Día 2. Aterrizaje en Katmandú.**

**Día 3.** Día libre en **Katmandú** mientras se gestionan los **permisos** necesarios para el trekking. Recomendamos visitar la ciudad, el Templo de los Monos, el Crematorio de Pashupatinath o la estupa de Boudhanath.

**Día 4. Traslado** desde **Katmandú** hasta **Soti Khola. (700 m)**. 8-9 horas en autobús o jeep. Noche en Soti Khola.

**Día 5. Soti Khola (700 m) – Machha Khola (870 m)**

Desnivel +170 m desnivel Tiempo 6-7 horas

**Día 6. Machha Khola (870 m) - Jagat (1.340 m).**

Desnivel +470 m desnivel Tiempo 6-7 horas

**Día 7. Jagat (1.340 m) - Ekle Batti (1.600m).**

Desnivel+260 m desnivel Tiempo 5-6 horas

**Día 8. Ekle Batti (1.600m) - Bhi Phedi (1.990m).**

Desnivel +390 m desnivel Tiempo 6-7 horas.

**Día 9. Bhi Phedi (1.990m) - Namrung (2.630m).**

Tiempo 6-7 horas

**Día 10. Namrung (2.630m) - Shyala (3.500m).**

Tiempo 5-6 horas

**Día 11. Shyala (3.500m) - Samagaun (3.520 m).**

Tiempo 4-5 horas

**Día 12. Samagaun (3.520 m) - Campo Base del Manaslu - Samagaun (3.520 m).**

Día de aclimatación. Visita al Campo Base del Manaslu. Opción A alcanzando la cota 4.400 m u opción B alcanzando la cota 4.850 m. El entorno es impresionante.

Opción A: Tiempo 5-6 horas

Opción B: Tiempo 7-9 horas

**Día 13. Samagaun (3.520 m) - Samdo (3.875 m).**

Tiempo 3-4 horas.

**Día 14. Samdo (3.875 m) - Dharamsala (4.460 m).**

Tiempo 3-4 horas

**Día 15. Dharamsala (4.460 m) - Larkya La (5.120 m) - Bimthang (3.590 m).**

Tiempo 7-8 horas

**Día 16. Bimthang (3.590 m) – Gho (2.515 m).**

Tiempo 5-6 horas

**Día 17. Gho (2.515 m) - Dharapani (1.920 m). Traslado en jeep a Beshi Sahar.**

Tiempo 2-3 horas.

**Día 18. Traslado de Beshi Sahar hasta Katmandú**

**Traslado** en autobús desde **Beshi Sahar** hasta **Katmandú** (6-7 horas). Resto de la **tarde libre**.

**Día 19. Día libre en Katmandú** para visitar la ciudad o sus alrededores.

Podremos aprovechar el día para visitar la ciudad cercana de **Baktapur** o la **Plaza Durbar de Katmandú**. Tarde libre para pasear, relajarse, hacer compras.

**Día 20. Traslado al aeropuerto** para coger el **vuelo de regreso**. Fin del viaje.

## **4.2 Programa detallado**

**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. Día libre en Katmandú** mientras se gestionan los **permisos** necesarios para el trekking. Recomendamos visitar la ciudad, el Templo de los Monos, el Crematorio de Pashupatinath o la estupa de Boudhanath.

**Día 4. Traslado** desde **Katmandú** hasta **Soti Khola. (700 m)**. 8-9 horas en autobús o jeep. Noche en Soti Khola.

**Día 5. Soti Khola (700 m) – Machha Khola (870 m)**

Iniciaremos nuestro trekking partiendo de **Soti Khola (700 m)**. La baja altura y el clima tropical genera una vegetación frondosa tipo jungla.

Cruzaremos por los famosos puentes tibetanos para cruzar el río en varias ocasiones mientras subimos y bajamos por la llanura nepalí hasta alcanzar el pueblo de **Maccha Khola (870 m)**, donde pasaremos la noche.

Desnivel +170 m desnivel Tiempo 6-7 horas

#### **Día 6. Machha Khola (870 m) - Jagat (1.340 m).**

Poco a poco nos adentramos en el valle mientras ascendemos hasta la pequeña aldea de **Khorlabesi**. Tras una corta subida llegaremos al pueblo de **Tatopani**, un sitio de aguas termales donde podremos parar un rato y descansar. Si tenemos suerte podemos observar los **monos** Langur que viven en los bosques salvajes de dominan el valle.

Tras esta parada remontaremos varias crestas y cruzaremos varios puentes a la vez que atravesamos pequeñas localidades hasta llegar al pueblo de **Jagat** (1.340 m), punto de acceso al **Área de Conservación del Manaslu**.

Desnivel +470 m desnivel Tiempo 6-7 horas

#### **Día 7. Jagat (1.340 m) - Ekle Batti (1.600m).**

Continuaremos nuestra aventura ascendiendo por el sendero que sube valle arriba hacia **Sirdabas**. A pesar de que el recorrido va ganando altura la vegetación sigue siendo semi-tropical.

Desde esta localidad, bajaremos al río y cruzaremos un largo puente colgante para posteriormente ascender a **Philim**. Ya sólo nos quedará alcanzar el pueblo de Ekle Bhatti, subiendo por un camino con impresionantes cascadas a ambos lados del valle.

Desnivel+260 m desnivel Tiempo 5-6 horas

#### **Día 8. Ekle Batti (1.600m) - Bhi Phedi (1.990m).**

Tras el desayuno seguiremos subiendo por la orilla del río Budhi Gandaki hasta entrar en un desfiladero en las proximidades del pueblo de **Deng**. Antes de llegar a la pequeña aldea pasaremos por un bello bosque de bambú. Desde aquí el sendero nos llevará al pueblo de **Bhi Phedi** (1.990 m), donde pasaremos la noche.

Desnivel +390 m desnivel Tiempo 6-7 horas.

#### **Día 9. Bhi Phedi (1.990m) - Namrung (2.630m).**

Hoy recorreremos una de las secciones más importantes y culturalmente significativas del trekking. Nada más comenzar, cruzaremos el **río Budhi Gandaki** y tras el puente subiremos hasta enlazar el sendero que se une con la aldea de **Bhi**. La altura se hace notar y la vegetación se convierte en más alpina. Comenzarán a aparecer en la distancia los primeros picos importantes y atravesaremos diferentes grupos étnicos a lo largo del valle. Llegaremos a **Prok**, un pueblo que resulta ser un mirador perfecto para el **Shringi Himal** (7.083 m). El sendero sigue río arriba a través de un denso bosque cruzando varias veces la corriente y conduce a un desfiladero estrecho. Finalmente llegaremos a una última subida empinada para alcanzar al pueblo de **Namrung** (2.630m).

Tiempo 6-7 horas

#### **Día 10. Namrung (2.630m) - Shyala (3.500m).**

Hoy superaremos la barrera de los **3.000 m de altura**. El camino asciende de manera constante entre bosques hasta llegar a **Lhi**, un pueblo repleto de estupas y terrazas donde se cultiva la cebada. Luego, el sendero desciende y cruza el valle lateral de Simnang Himal con la cordillera de Ganesh Himal siempre cerca. Más adelante, llegaremos a los pueblos de **Sho, Lho y Shyala** (3.500 m).

Desnivel + 1.050 m Distancia 14 km Tiempo 6-7 horas

#### **Día 11. Shyala (3.500m) - Samagaun (3.520 m).**

Nada más desayunar podremos visitar el **Monasterio Pung Gyen Gompa** que está ubicado a una altura de **4.000 m**, desde donde obtendremos una magnífica panorámica de las montañas que nos rodean. Tras la visita continuaremos hasta **Samagaun** (3.520 m).

Desnivel + 650 m Distancia 12 km Tiempo 6 horas

**Día 12. Samagaun (3.520 m) - Campo Base del Manaslu - Samagaun (3.520 m).**

Día de aclimatación. Visita al Campo Base del Manaslu. Opción A alcanzando la cota 4.400 m u opción B alcanzando la cota 4.850 m. El entorno es impresionante.

Opción A: Tiempo 5-6 horas

Opción B: Tiempo 7-9 horas

**Día 13. Samagaun (3.520 m) - Samdo (3.875 m).**

Partiremos de **Samagaun** para descender al río y lo seguiremos hasta un puente sobre un arroyo lateral. El valle comenzará a ensancharse a medida que vamos ascendiendo. Las vistas de las montañas a lo largo de esta ruta son espectaculares y **nos acercarán a la frontera tibetana**. El camino se suaviza y atravesaremos bellos bosques de enebros y abedules. Cruzaremos de nuevo el **Budhi Gandaki** y ascenderemos hasta llegar a un arco de piedra desde el que continuaremos hasta el pueblo de **Samdo** (3.875 m).

Tiempo 3-4 horas.

**Día 14. Samdo (3.875 m) - Dharamsala (4.460 m).**

Iniciaremos la etapa visitando el mercado tibetano de **Larke Bazaar** y descenderemos al ya conocido río Budhi Gandaki. Cruzaremos un puente de madera y seguiremos río arriba, cruzando dos arroyos mientras admiramos el **Glaciar Larkya**. A lo largo de esta ascensión podremos ver numerosos monasterios tradicionales. Finalmente, ascenderemos por el valle del Salka Khola hasta alcanzar **Dharamsala** (4.460 m), también conocido como Larke Phedi. Tendremos la tarde libre para relajarnos en los alrededores.

Tiempo 3-4 horas

**Día 15. Dharamsala (4.460 m) - Larkya La (5.120 m) - Bimthang (3.590 m).**

Etapa reina del trekking en la que llegaremos a la máxima altura, cruzando el paso **Larkya La** (5.120 m). Como consecuencia saldremos temprano para cruzar el paso lo antes posible antes de que las rachas de viento sean fuertes.

Las vistas desde el collado son sensacionales, con vista panorámica de los dos valles. Tras cruzar el paso nos toca una bajada fuerte, bastante empinada en la que deberemos poner todos nuestros sentidos. Terminaremos con un agradable paseo por los pastizales bajos y brumosos de la tarde, con el **Monte Manaslu** (8.163 m) de fondo. Finalizaremos en **Bimthang** (3.590 m), donde pasaremos la noche.

Desnivel + 800 m Desnivel – 1.450 m Distancia 15 km Tiempo 6-7 horas

**Día 16. Bimthang (3.590 m) – Gho (2.515 m).**

Nos dirigiremos a una cresta próxima para poder contemplar el **Manaslu**, **Lamjung Himal** (6.983 m), **Himlung Himal** (7.126 m) y **Cheo Himal** (6.820 m). Seguiremos descendiendo por el sendero hasta cruzar un puente sobre el río Dudh Khola. Desde aquí, atravesaremos un bosque de rododendros seguido de un valle estrecho hasta llegar a una zona de cultivos. Una vez hayamos dejado atrás los campos el camino asciende una fuerte pendiente sobre una cresta. El sendero sale de la cresta en un arco grande y amplio hacia la orilla del río. Poco más tarde llegaremos al poblado de **Gho** (2.515 m).

Tiempo 5-6 horas

**Día 17. Gho (2.515 m) - Dharapani (1.920 m). Traslado en jeep a Beshi Sahar.**

Tras 2-3 horas de camino llegaremos a **Dharapani** (1.920 m), donde finalizaremos nuestro trekking. Bajaremos en jeep hasta pueblo Beshi Sahar en un recorrido de 4-5 horas y celebraremos todos juntos que hemos realizado uno de los trekkings más espectaculares que se pueden hacer en la Tierra.

Tiempo 2-3 horas.

**Día 18. Traslado de Beshi Sahar hasta Katmandú**

**Traslado** en autobús desde **Beshi Sahar** hasta **Katmandú** (6-7 horas). Resto de la **tarde libre**.

**Día 19. Día libre** en **Katmandú** para visitar la ciudad o sus alrededores.

Podremos aprovechar el día para visitar la ciudad cercana de **Baktapur** o la **Plaza Durbar de Katmandú**. Tarde libre para pasear, relajarse, hacer compras.

**Día 20. Traslado al aeropuerto** para coger el **vuelo de regreso**. Fin del viaje.

## 5 Más información

Precio:

- Si el grupo alcanza los 8-12 participantes, 1.400€ por persona.
- Si el grupo alcanza los 4-7 participantes, 1.530€ por persona.
- Si el grupo alcanza los 2-3 participantes, 1.700€ por persona.

\*Suplemento de 225 € en habitación individual.

\*Suplemento de 275 € 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 Sotikhola y desde Darapani-Besishar a Katmandú.
- Cena bienvenida en el hotel.
- 2 noches de hotel con desayuno en Katmandú en habitaciones dobles (consultar suplemento individual).
- Alojamiento en lodges durante el trekking en habitaciones dobles y triples.
- 3 comidas al día, desayuno, comida y cena, más te/café durante el trekking.
- Tasa de entrada al Área de conservación Manaslu y Annapurna y los permisos especiales para transitar por el Área restringida del Manaslu.
- Impuestos y tasas gubernamentales.
- Guía local de habla inglesa y porteadores (1 porteador cada dos personas, máximo 11 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.
- 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. Se puede gestionar en España o al llegar al País (40 dólares aproximadamente).
- 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 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.

caso Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

### **Billete de avión**

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comunique, informando del **aeropuerto de salida y regreso y si quiere facturar una maleta en la bodega del avión**. Si puede meter los bastones telescópicos dentro de su maleta no tendrá que facturar una segunda maleta. Antes de comprar el billete le informaremos de su precio. 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 en la mochila de cabina lleve lo indispensable para que si no llega su maleta pueda realizar las excursiones.

Muntania Outdoors cobra 25 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros los que hagamos los trámites de compra del mismo. 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 sin tener que consultarle y le mandaremos el nuevo horario. Si la compañía aérea cancela su vuelo, le haremos la devolución una vez reembolsen el dinero que costó el billete. Si la compañía aérea cancela su vuelo y quiere reclamar, será usted el que realice los trámites que le pidan realizar. En el caso de que quiera que le gestionemos otro vuelo, al tratarse de una tramitación de un nuevo billete, tendrá un coste de 25 € adicionales.

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

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 portadores 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 portadores 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. Trekking del Annapurna

CICMA: 2608  
+34 629 379 894  
[www.muntania.com](http://www.muntania.com)  
[info@muntania.com](mailto:info@muntania.com)



## 7 Contacto

**Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608**

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

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