



ventura rod rquez, 15 madrid 28008
 gran v a, 523 barcelona 08011
 tel: 91 522 86 81//93 454 37 02
mad@yporquenosolo.com
bcn@yporquenosolo.com
www.yporquenosolo.com



C.I.C.MA 1038 N.I.F. B-28945582

NEPAL

Valle de Marsyandy/Annapurnas

DÍAS	ITINERARIO	ALIMENTACIÓN	ALOJAMIENTOS
1	Vuelos ciudad de origen/Kathmandú.	../..	Vuelo
2	Kathmandú.	../..	Hotel ****
3	Kathmandú/Beshishar (850 m)/Khudi (790 m.)	D/A/C	Lodge
4	Khudi/Ngadi (900 m.).	D/A/C	Lodge
5	Ngadi/Syange (1.136 m.).	D/A/C	Lodge
6	Syange/Dharapani (1.943 m.).	D/A/C	Lodge
7	Dharapani/Chame (2.713 m.).	D/A/C	Lodge
8	Chame/Pisang (3.200 m.).	D/A/C	Lodge
9	Pisang/Manang (3.540 m.).	D/A/C	Lodge
10	Manang (3.540 m.).	D/A/C	Lodge
11	Manag/Lattar (3.700 m.).	D/A/C	Lodge
12	Lattar/Thorong Phedi (4.450 m.).	D/A/C	Lodge
13	Thorong Phedi/Thorong La (5.415 m.)/Muktinath (3.780 m.).	D/A/C	Lodge
14	Muktinath/Jomoson (2.750 m.).	D/A/C	Lodge
15	Vuelo Jomoson/Pokhara (930 m.).	D/./..	Hotel ***
16	Vuelo Pokhara/Kathmandú.	D/./..	Hotel ****
17	Kathmandú.	D/./..	Hotel ****
18	Vuelos Kathmandú/ Ciudad de Origen	D/./..	Vuelo
19	Ciudad de Origen	../..	-----

ALIMENTACI�N	Desayuno: D	Almuerzo: A	Cena: C	Picnic: P
--------------	-------------	-------------	---------	-----------

ITINERARIO PREVISTO:

DÍA 1.- VUELOS CIUDAD DE ORIGEN/KATHMANDÚ.

Salida en vuelo con destino a Kathmandu.

DÍA 2.- KATHMANDÚ.

Llegada, asistencia en el aeropuerto y traslado al hotel. Resto del tiempo libre.

Kathmandú, la capital de Nepal, se encuentra en el centro de un prodigioso valle cuyos paisajes hay que calificarlos entre los más bellos del mundo. La ciudad, alegre y colorista como pocas, posee bellísimos monumentos y rincones, además de mercados y calles como Makhan Tole, en la que todavía se respira muy profundamente el ambiente de una localidad nepalí de la Edad Media, la plaza Durbar, que situada en el corazón de la antiquísima ciudad, es el núcleo histórico fundamental, y sin duda, el palacio de Kumari, construido en 1.760 como residencia de la diosa viviente en Nepal, con sus bellos balcones y ventanas de madera tallada.

Otros interesantes lugares son: el palacio Real, conocido como Hanuman Dhoka y residencia de la antigua dinastía Malla; la elegante pagoda de Narayana Mandir, los bellísimos edificios en torno a la plaza de Khastamandap y otros muchos lugares de interés. Mención a parte merece el templo de Machendranath, santuario erigido en honor del dios de la lluvia, particularmente venerado en un país en que la inmensa mayoría, vive de la agricultura. En los barrios del sur de la capital mucho menos frecuentados, pueden contemplarse viejos santuarios y destartalados edificios que proporcionan un ambiente diferente a lo ya visitado.

DÍA 3.- KATHMANDÚ/BESHISHAR (850 M)/KHUDI (790 M.)

Por la mañana salida por carretera hacia Beshishar (6 horas aprox.). Llegada y comienzo de la caminata entre cultivos y campos de arroz hasta llegar Khudi (2 horas aprox.).

DÍA 4.- KHUDI/NGADI (900 M.).

5 horas de trekking aprox.

Comienzo del trekking, atravesando pueblos habitados por miembros de la raza Gurung y Chetri.

DÍA 5.- NGADI/SYANGE (1.136 M.).

5 horas de trekking aprox.

La ruta discurre atravesando varios pueblos, campos y algún que otro cañón. Se cruza el río Marshyangdi, por un puente suspendido, llegando a Syange (1136 m.).

DÍA 6.- SYANGE/DHARAPANI (1.943 M.)

6 horas de trekking aprox.

El camino continúa a través de un bosque de robles, pasando por una serie de atractivas cascadas hacia Chamche, desde aquí, pequeña subida hasta Taal (1.707 m.), donde antiguamente un deslizamiento de tierras, bloqueó aquí el río formando un lago, actualmente sólo queda el lecho del río, con una magnífica cascada.

Continuación, ya por el distrito de Manang, hacia Dharapani (1.943 m.), poblada principalmente por tibetanos y Manangis, con una escuela y un pequeño monasterio.

DÍA 7.- DHARAPANI/CHAME (2.713 M.).

6 horas de trekking aprox.

Jornada hasta llegar a Chame (2.713 m.), centro oficial del distrito Manang. La aldea está situada bajo un imponente acantilado a la orilla del río Marshyangdi y cerca aparecen el Lamjung Himal (7.000 m.) y el Manaslu (8.156 m.).

DÍA 8.- CHAME/PISANG (3.200 M.).

5 horas de trekking aprox.

La ruta asciende hasta los 3.000 m. de altura, por lo que las condiciones cambian, para pasar a un clima de alta montaña, pudiendo descender la temperatura por la noche, varios grados bajo cero. La población en esta zona del Himalaya está fundamentalmente compuesta por tibetanos. Por la tarde, llegada al pueblecito de Pisang (3.200 m.) con sus chorten y munemanis. Al frente, el Annapurna II, el Gangapurna y los glaciares que bajan de las cumbres.



viajes
trekking & aventura

DÍA 9.- PISANG/MANANG (3.540 M.).

5 horas de trekking aprox.

Comienzo del día con una importante subida hacia Gyaru, siendo cada vez mejor la vista del Annapurna II, para después descender hacia Ngawal. El paisaje es más árido y está lleno de cárcavas. De nuevo ascenso hacia Bryase, un pintoresco pueblo, encaramado en una ladera y finalmente continuación hacia Manang (3.540 m.), una animada población con más de doscientas casas, en donde termina la jornada.

En este el día se tienen unas excelentes vistas del valle de Manang y del Tilicho Peak (7.132 m.).

DÍA 10.- MANANG (3.540 M.).

Día de descanso y aclimatación. Posibilidad de realizar una corta ascensión, que permite contemplar una bella vista del Annapurna IV, II y el glaciar Dome. También se puede descender hasta las mismas cascadas de hielo, que se desploman del Gangapurna.



DÍA 11.- MANAG/LATTAR (3.700 M.).

6 horas de trekking aprox.

Continuación de un lento ascenso, hasta Lattar (3.700 m.). Vistas sobre el macizo de los Cholu.

DÍA 12.- LATTAR/THORONG PHEDI (4.450 M.).

7 horas de trekking aprox.

Comienzo del día, ascendiendo hacia el collado de Thorong La. Buenas vistas sobre los picos del macizo de los Annapurnas, Gangapurna, Rock Noel, Thorong peak, Chulu este y oeste, Yakawa Kang. Lentamente se asciende hacia el noroeste, atravesando el valle de Jorsang Kholo, por un pequeño puente de madera a 4.300 m. para continuar hacia Thorong Phedi, un lugar espectacular, situado sobre los 4.450 m., donde se pasa la noche.

DÍA 13.- THORONG PHEDI/THORONG LA (5.415 M.)/MUKTINATH (3.780 M.).

7 horas de trekking aprox.

Salida muy temprano para cruzar el collado, punto más alto de la ruta, utilizado desde hace cientos de años, para comunicar el valle de Margsyandi con el Kali Gandaky. Se alcanza el collado (5.415 m.), después de unas cinco horas de marcha, el paisaje que ofrece el Himalaya desde este lugar es grandioso: la cumbre del Thorong Peak y al fondo el Dhaulagiri (8.150 m.). Descenso a Muktinath (3.780 m.).

DÍA 14.- MUKTINATH/JOMOSON (2.750 M.).

5 horas de trekking aprox.

Descenso hacia Jomoson (2.750 m.).

DÍA 15.- VUELO JOMOSON/POKHARA (930 M.).

A la hora indicada salida en vuelo hacia Pokhara (930 m.). Llegada, recepción en el aeropuerto y traslado al hotel. Resto del tiempo libre.

La ciudad de Pokhara es más célebre por su ubicación geográfica que por sus aportaciones históricas o culturales. Su apacible localización junto a un lago y su proximidad a las montañas la convierten en el enclave idóneo para recuperarse de una ruta de trékking, donde dar entretenidos paseos o simplemente sumergirse en un buen libro. En sus proximidades, se emplazan diversos asentamientos tibetanos, un monasterio en lo alto de una colina y las bellas cataratas de Devi.

DÍA 16.- VUELO POKHARA/KATHMANDÚ.

Hotel hasta las 12 horas. A la hora indicada, traslado al aeropuerto, para salir en vuelo hacia Kathmandú. Llegada, recepción en el aeropuerto y traslado al hotel. Resto del tiempo libre.

DÍA 17.- KATHMANDÚ.

Día libre, para poder realizar la visita a los pueblos del valle.

Patán, a tan sólo 6 kms., es la segunda ciudad del valle en tamaño y un verdadero santuario de arte religioso y profano. Se extiende al otro lado del río Bagmati desde Katmandú y se precia de sus templos y artesanos, además de haber acogido la creación de las bellas obras que decoran la sorprendente plaza Durbar, repleta de la mayor muestra de arquitectura newari de Nepal. Entre sus monumentos se encuentra el palacio Real, en el que destaca un cuarto de baño con una lujosa decoración, y el templo de ladrillo de dos plantas, Jagannarayan, cuyos techos están surtidos de esculturas en atléticas posturas sexuales. A corta distancia a pie, en dirección norte desde la plaza, yace el templo Dorado, un monasterio budista custodiado por tortugas sagradas que deambulan por el patio, y el Kumbeshawar, que data de 1392 y está considerado el templo más antiguo de Patan. En dirección sur, desde Durbar, se extiende una zona de calles de ensueño, flanqueadas por comercios de herreros y objetos de latón.

Otros puntos de interés de la urbe incluyen un conjunto de cuatro estupas de hace más de 2.500 años, y el único zoológico del país, que alberga una variedad considerable de rinocerontes, tigres, leopardos y aves. A las puertas del parque suelen reunirse adivinos y tarotistas que incluso se atreven a identificar en qué animal se reencarnará el viajero.

Bhagdaon, la vieja Bhaktapur, fue la capital del país durante la dinastía Malla, está situada a 35 kms. al sureste del centro de Katmandú y puede considerarse la más medieval de las tres urbes principales del valle de Katmandú. A pesar de su reciente desarrollo, conserva un marcado aire de perpetuidad gracias a la mayor parte de su gloriosa arquitectura de finales del siglo XVII. La mayoría de sus enclaves de interés pueden visitarse a pie; entre ellos, también aparece otra plaza Durbar, mayor que la ubicada en la capital, con sus propios templos, estatuas y columnas, destacando el palacio de las Cincuenta y Cinco Ventanas. Muchos de estos monumentos esconden terribles historias, como la protagonizada por el escultor de las estatuas Ugrachandi y Bhairab, al que le cortaron las manos para evitar que duplicara sus obras maestras.

La segunda plaza en importancia de la ciudad, Taumadhi Tole, acoge el templo más alto del valle, el Nyatapola, y uno de los mayores centros de peregrinaje: el Til Mahadev Narayan. A escasa distancia se halla el mercado de alfarería, con un elevado volumen de producción. En dirección este, a través de las sinuosas callejuelas del casco antiguo, yace la plaza de Tachupal Tole, provista igualmente de templos, monasterios y museos de artesanía.

Además de las visitas a los templos, merece la pena observar con detalle los rituales de la vida cotidiana: la colocación del grano para su secado al sol, las familias recogiendo agua o lavando en pilas comunales, los niños jugando, los hilos tintados balanceándose con la brisa o los alfareros trabajando.

En el valle también puede visitarse, el conjunto de templos de Pasupatinath, segundo centro más importante de peregrinación para los hinduistas, y donde existe un lugar de cremaciones, semejante a los del Ganges. Hacia el este se encuentra Bodnath, una viejísima stupa coronada por una bella torre, donde en cada una de sus caras figuran los ojos de Buda.

DÍA 18.- VUELOS KATHMANDÚ/ CIUDAD DE ORIGEN

Hotel hasta las 12 horas. A la hora indicada, traslado al aeropuerto para salir en vuelo a la ciudad de origen.

DÍA 19.- CIUDAD DE ORIGEN

Llegada y fin de nuestros servicios.

FECHAS DE SALIDA DESDE Madrid y Barcelona

NOVIEMBRE 6

Consultar salidas desde otras ciudades

GRUPO MÍNIMO 2 PERSONAS



PRECIOS POR PERSONA

PRECIO	2.235 €
SUPL. HAB. INDIVIDUAL	112 €
SUPL. DOLAR	100 €
TASAS AÉREAS	200 €(APROX)

Nota Importante: SUPLEMENTO DÓLAR

El valor del dólar en relación al euro está aumentando, hemos intentado absorber el cambio pero dada la circunstancia, nos vemos ya obligados a aplicar suplementos.

En caso que el valor vuelva a equipararse con el cotizado inicialmente, dichos suplemento quedará anulado.

SERVICIOS INCLUIDOS

- Vuelos internacionales
- Vuelos Jomason/Pokhara/Kathmandú.
- Recepción en los aeropuertos a las llegadas.
- Traslados especificados.
- Trayecto Kathmandú/Beshi Sahar, en vehículo privado.
- Alojamiento en hotel de 1ª categoría, categoría turista en habitaciones dobles con baño privado y lodges (según cuadro).
- Alimentación especificada en el cuadro.
- Actividades especificadas.
- Shirdar (guía local) de habla inglesa y porteadores.
- Permiso de trekking.
- Tasas de aeropuerto.
- Seguro de asistencia en viaje.



viajes
trekking & aventura

SERVICIOS NO INCLUIDOS

- Alimentación no especificada en el cuadro.
- Equipo personal de trekking.
- Saco de dormir.
- Visitas y actividades no especificadas en el itinerario.
- Guías y visitas en Pokhara, Kathmandú y el Valle.
- Entradas a los lugares a visitar.
- Extras personales, como bebidas, lavandería, teléfono...etc.
- Propinas.
- Visado.
- Tasas aéreas.
- Tasas de aeropuerto.
- Cualquier otro concepto no mencionado como incluido.



DOCUMENTACIÓN

Pasaporte en vigor, con una validez mínima de 6 meses

Visado: se tramita en el aeropuerto a la llegada (40 usd aprox. y 2 fotografías).

3 fotografías, para la tramitación del permiso de trekking.

* Para conocer la situación actual del país consultar la página WEB del Ministerio de Asuntos Exteriores WWW.MAE.ES

SANIDAD

Se exige vacuna de la fiebre amarilla, para los viajeros procedentes o que han pasado por zonas infectadas (países y zonas incluidas en las regiones endémicas de África y América del Sur).

ESPAÑA NO SE ENCUENTRA INCLUIDA EN ESTAS ZONAS.

Es conveniente tener actualizado el calendario oficial de vacunaciones. Pueden ser recomendables otras vacunas y tratamiento antipalúdico, cuya prescripción deberá realizarse de forma personalizada en cualquiera de los Centros de Vacunación Internacional autorizados.

Se recomienda consultar la página web del Ministerio de Sanidad

www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/viajesInter/home.htm

Sanidad Exterior

C/ Francisco Silvela, 57, 1ª planta. 28028 - Madrid

Teléfono para solicitar cita previa : 902027373 (9 a 18 horas de lunes a viernes).

Hospital Carlos III

Sinesio Delgado, 10. 28029 - Madrid.
Teléfono para solicitar cita previa : 914532672
Sanidad Exterior Barcelona Sanidad Responde: 902 111 444.

SEGURO

Un seguro de asistencia esta incluido en el viaje . La póliza será entregada junto con la documentación final.

Opcionalmente se puede contratar un seguro de gastos de anulación, por un **importe de 50 € por persona** . Debe solicitarse en el momento de realizar el pago de entrega a cuenta siempre que este se realice como mínimo 15 días antes de la salida del viaje. Las condiciones de ambos seguros se puede consultar en nuestra pagina web: www.trekkingyaventura.com/seguros/SegurodeViajeTrekking.pdf
www.trekkingyaventura.com/seguros/SegurodeAnulacion.pdf

ALOJAMIENTO

Hotel de cuatro estrellas en habitaciones dobles con baño privado en Kathmandú.

Hotel de tres estrellas en habitaciones dobles con baño privado en Pokhara.

Lodges (cabañas locales) con servicios básicos durante el trekking, que varían la calidad de sus instalaciones, dependiendo de su ubicación. Las habitaciones son generalmente dobles, pero tambien pueden ser triples y cuádruples, sin baño privado.

Es necesario el saco de dormir (nuestra organización puede facilitarlo, siempre que se comunique con antelación).

ALIMENTACIÓN

Desayuno buffet incluido en el hotel de Kathmandú y Pokhara.

Pensión completa durante el trekking.

En Kathmandú se pueden encontrar todo tipo de restaurantes, tanto de cocina occidental como local y con todo tipo de precios.

Durante el trekking, la alimentación se realiza en los lodges, y fundamentalmente está basada en los productos locales, como arroz, pasta, verdura, y carne en algunas ocasiones, aunque al final puede resultar monótona.



EQUIPO HUMANO

Nuestro corresponsal en Nepal, de habla inglesa, está localizable en Kathmandú.

Recepción en el aeropuerto de Kathmandú a la llegada.

Durante el trekking : Shirdar (guía local) de habla inglesa y porteadores.

El Shirdar es un buen conocedor de la zona, las costumbres y las gentes, y es el que coordina, la marcha del trekking y del equipo que nos acompaña.

En todas las salidas existe la posibilidad de viajar con guía de Trekking y Aventura en español, aplicando los suplementos indicados al número de personas inscritas.



TASAS AÉREAS

Son impuestos generados por las compañías aéreas, que fluctúan diariamente hasta la fecha de emisión de billete, por lo que el importe exacto no puede confirmarse hasta ese momento. Consultar en el cuadro de precios de este dossier su valor aproximado. Cualquier variación en su importe, será comunicada oportunamente.

TASAS DE AEROPUERTO

Son impuestos por la utilización de los aeropuertos que se pagan en efectivo directamente, antes de realizar el embarque.

vuelos nacionales: 170 rupias aprox. (dependiendo del destino).

vuelos internacionales: 1695 rupias aprox. (dependiendo del destino).

DIVISAS

La unidad monetaria es la RUPIA NEPALÍ (NPR).

1 Euro = 100.303 Rupia nepalí aprox.

1 Rupia nepalí = 0.00983 Euro aprox.

PROPINAS

Es costumbre habitual dar una propina al equipo que nos ha ayudado durante el trekking y gracias al cual habremos logrado nuestros objetivos. Pese a ser una costumbre que podemos no compartir como concepto, debemos darnos cuenta de donde estamos y de lo que ello representa en sus economías y en las nuestras.

Recomendado : 50 USD (aprox.) por persona para todo el equipo.

CLIMA

A la hora de viajar a Nepal, se debe tener muy en cuenta el factor climático. La época más apropiada abarca los meses de octubre y noviembre, que marcan el comienzo de la estación seca, durante este período, el clima es agradable, el aire limpio, la visibilidad perfecta, y el país se presenta exuberante tras el paso del monzón. Les siguen los meses de febrero, marzo y abril, el final de la temporada seca; aunque la visibilidad resulta más deficiente debido al polvo, el clima se mantiene templado y acontece una explosión de colores y belleza protagonizada por las flores. Durante los meses de diciembre y enero, el clima y la visibilidad son excelentes pero las temperaturas son extremas en las montañas.

EQUIPO RECOMENDADO

EQUIPO DE VIAJE

Ropa cómoda de viaje adaptada a un clima calido/ zapatillas de deporte/ sandalias de goma/ bañador y toalla de baño.

Bolsa de aseo (incluir toallitas húmedas, crema antisolar de alta protección, protector labial).

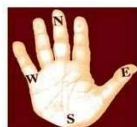
Prismáticos y material fotográfico

EQUIPO DE TREKKING

Mochila mediana 60 L/ saco de dormir de gran resistencia al frío/ botas ligeras de montaña tipo trekking/ calcetines térmicos/ leotardos o termofibra/ pantalón de montaña/ pantalón chubasquero/ camisetas térmicas/ bastones/ gorro/ forro polar/ plumífero/ chaqueta de goretex/ capa de agua/ guetres de nylon/ guantes.

BOTIQUIN

Antibiótico de amplio espectro/ analgésicos (paracetamol con codeína -mal de altura-, Aspirina...)/ antiácido/ anti-inflamatorio/ antidiarreico/ antihistamínico/ pomada antibiótica/ pomada anti-inflamatoria/ pimprerán/ desinfectante/ algodón/ tiritas/ venda/ esparadrapo/ repelente de mosquitos/ bebidas isotónicas.



viajes
trekking & aventura

RESERVA



1) La reserva se pueden formalizar por teléfono o por correo electrónico a la siguiente dirección:

viajes@yporquenosolo.com o bcn@yporquenosolo.com
37-02 Telf. 93-4543702

Telf. 91-522-86-81 o 93-454-

Los datos que se han de enviar son los que detallamos a continuación:

- **nombre y apellidos** de la persona que va a viajar (exactos a los del pasaporte) y **DNI**.
- dirección postal, teléfono de contacto, teléfono móvil y correo electrónico.
- datos de pasaporte (número de pasaporte, fecha de nacimiento y lugar, fecha de expedición y lugar y fecha de caducidad). IMPRESCINDIBLE ENVIAR PASAPORTE ESCANEADO Y FOTOGRAFIA (

2) Se abonará un depósito del 40 % del importe total del viaje (excluyendo tasas) por persona. Se admite transferencia bancaria, tarjeta de crédito (excepto American Express), ingreso en efectivo, talón o metálico. (Banco Popular: 0075 0079 58 0601509691 beneficiario Trekking y Aventura indicando el nombre completo del pasajero que va a viajar.)

3) A continuación de tener constancia de estos trámites, enviaremos un correo electrónico con el estado de la reserva, dossier del viaje y justificante del pago recibido.

4) La documentación será entregada aproximadamente 8 días antes de la fecha de salida, bien retirándola en nuestras oficinas de Madrid y Barcelona, por correo electrónico, ó bien el día de salida en el aeropuerto de Madrid, previa información de la cita.

***Las informaciones contenidas en este dossier, han de tomarse única y exclusivamente a título informativo, estando sujetas a posibles variaciones.**

Viajes Trekking y Aventura declina toda responsabilidad por cualquier circunstancia derivada de una interpretación errónea de la información arriba publicada.



viajes
trekking & aventura

