



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

Explorando el Himalaya

DÍAS	ITINERARIO	ALIMENTACIÓN	ALOJAMIENTOS
1	Vuelos Ciudad de origen/Kathmandú.	../..	Vuelo
2	Llegada a Kathmandú.	../..	Hotel ****
3	Kathmandú.	D/..	Hotel ****
4	Kathmandú/Pokhara (930 m.). Kande/Pothana (1.890 m.).	D/./C	Lodge
5	Pothana/Landrung (1.646 m.).	D/A/C	Lodge
6	Landrung/Chomrong (2.048 m.).	D/A/C	Lodge
7	Chomrong/Himalaya Lodge (2.870 m.).	D/A/C	Lodge
8	Himalaya Lodge/Hinko (2.960 m.).	D/A/C	Lodge
9	Hinko/Campamento Base del Annapurna (4.000 m.).	D/A/C	Lodge
10	Campamento Base del Annapurna/Bamboo lodge (2.190 m.).	D/A/C	Lodge
11	Bamboo Lodge/Chomrong (2.048 m.).	D/A/C	Lodge
12	Chomrong/Ghandrung (1.940 m.).	D/A/C	Lodge
13	Ghandrung/Pokhara (930 m.).	D/A/..	Hotel ***
14	Pokhara.	D/../..	Hotel ***
15	Vuelo Pokhara/Kathmandú.	D/../..	Hotel ****
16	Vuelos Kathmandú/Ciudad de origen.	D/../..	Vuelo
17	Ciudad de origen.	../..	-----

ALIMENTACIÓN

Desayuno: D

Almuerzo: A

Cena: C

Picnic: P

ITINERARIO PREVISTO:

DÍA 1.- VUELOS CIUDAD DE ORIGEN/KATHMANDÚ.

Salida en vuelo hacia Kathmandú.

DÍA 2.- LLEGADA A 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.

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

Pat n, 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 est n 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.

DÍA 4.- KATHMANDÚ/POKHARA (930 M.). KANDE/POTHANA (1.890 M.).

En la mañana, salida por carretera con dirección a Pokhara (200 kms/6-7 horas aprox.) y continuación hasta Kande (1 hora aprox.), donde comienza el trekking. Caminata hasta Pothana (1.890 m.).



viajes
trekking & aventura

DÍA 5.- POTHANA/LANDRUNG (1.646 M.).

5 horas de trekking aprox.

Descenso gradual hasta el pueblo de Landruk situado a 1.646 m.

DÍA 6.- LANDRUNG/CHOMRONG (2.048 M.).

5/6 horas de trekking aprox.

Salida siguiendo el valle en dirección norte, con unas inmejorables vistas de los picos gemelos del Machapuchare, que empiezan a aparecer mientras se avanza. Descenso hacia el Khyumnu Khola, hasta cruzarlo (1.340 m.), para luego ascender por la colina opuesta hasta Chomrong (2.048 m.), el último pueblo en el camino de la región de Gurungdespu.



DÍA 7.- CHOMRONG/HIMALAYA LODGE (2.870 M.).

6 horas de trekking aprox.

La ruta continúa a través de Kurdi Ghar, para después de cruzar un bosque de bambú, alcanzar el Himalaya lodge (2.870 m.).

DÍA 8.- HIMALAYA LODGE/HINKO (2.960 M.).

3 horas de trekking aprox.

Continuación del trekking, hasta la cueva de Hinko (2.960 m.).

DÍA 9.- HINKO/CAMPAMENTO BASE DEL ANNAPURNA (4.000 M.).

6 horas de trekking aprox.

Ascensión hasta llegar al pie de la cara oeste del Machapuchare y continuación hasta el campamento base de la cara sur del Annapurna. Desde este lugar se contemplan más de catorce picos de siete mil metros. Es uno de los paisajes de montaña más espectaculares del planeta (4.000 m.).

DÍA 10.- CAMPAMENTO BASE DEL ANNAPURNA/BAMBOO LODGE (2.190 M.).

6 horas de trekking aprox.

Trekking de descenso hasta Bamboo Lodge (2.190 m.).

DÍA 11.- BAMBOO LODGE/CHOMRONG (2.048 M.).

6 horas de trekking aprox.

Continuación del descenso hasta Chomrong (2.048 m.)

DÍA 12.- CHOMRONG/GHANDRUNG (1.940 M.).

5 horas de trekking aprox.

La ruta continúa su descenso hacia Ghandrung (1.940 m.), un pueblo del grupo étnico nepalés de los Gurungs, que tiene su propio dialecto, cultura, vestidos y estilo de vida. Desde aquí se disfruta de una preciosa vista de las montañas.

DÍA 13.- GHANDRUNG/POKHARA (930 M.).

5/6 horas de trekking aprox.

Una larga jornada a través de cultivos y campos de arroz, lleva hasta la carretera en Naya Pul. Desde allí, traslado en vehículo hasta Pokhara (930 m.). Llegada, traslado al hotel y tiempo libre.

DÍA 14.- POKHARA.

Día libre, para poder descansar y pasear por esta tranquila ciudad.

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 15.- VUELO POKHARA/KATHMANDÚ.

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

Otra de las joyas de Nepal es la estupa de Swayambunath, conocida sobre todo por ser la sede del monasterio budista más importante del país. Posee unos cimientos cuya antigüedad se remonta a casi 2.000 años; la elevada estupa central aparece coronada por un bloque dorado que representa los ojos vigilantes de Buda. En su base cuenta con diversas ruedas de oración que los peregrinos, tras voltear al templo, hacen girar cada vez que se cruzan con ellas. También es conocida como el templo de los Monos debido a la gran cantidad de monos parlanchines que custodian la colina y divierten a visitantes y devotos con sus juegos, como el de deslizarse con gracia por la doble y larga barandilla de la escalera principal. En sus cercanías se levantan otras espléndidas pagodas y templos.

En el valle también se puede visitar el conjunto de templos de Pasupatinath y el 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, considerada como la mayor del país y una de las más grandes del planeta, está coronada por una bella torre, donde en cada una de sus caras figuran los ojos de Buda. También actúa como centro de concentración de la considerable población tibetana de Nepal.



DÍA 16.- VUELOS KATHMANDÚ/CIUDAD DE ORIGEN.

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

DÍA 17.- CIUDAD DE ORIGEN.

Llegada y fin de nuestros servicios.



FECHAS DE SALIDA DESDE Madrid y Barcelona

OCTUBRE	2
----------------	----------

Consultar salidas desde otras ciudades

GRUPO MÍNIMO 2 PERSONAS

PRECIOS POR PERSONA

PRECIO	1.860 €
SUPL. HAB. INDIVIDUAL	99 €
SUPL. DÓLAR	100 €
TASAS AÉREAS	200 €(APROX)

Nota Importante: SUPLEMENTO DÓLAR

El valor del dólar en relación al euro está aumentando, hemos intentando 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, dicho suplemento quedará anulado.

SERVICIOS INCLUIDOS

- Transporte en avión, clase turista Ciudad de origen/Kathmandú/Ciudad de origen (conexiones intermedias).
- Vuelo Pokhara/Kathmandú.
- Recepción en el aeropuerto de Kathmandú a las llegadas.
- Traslados especificados.
- Trayecto Kathmandú/Pokhara en vehículo privado.
- Alojamiento en hotel de 3 y 4 estrellas en habitaciones dobles con baño privado y lodges (según cuadro).
- Alimentación especificada en el cuadro.
- Actividades especificadas en el itinerario.
- Shirdar (guía local) de habla inglesa y porteadores.
- Permiso de trekking.
- Seguro de asistencia en viaje.

SERVICIOS NO INCLUIDOS

- Alimentación no especificada en el cuadro.
- Equipo personal de trekking.
- Saco de dormir.
- Visitas y actividades no especificadas.
- 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.



viajes
trekking & aventura

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 está 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 página 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 también 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.

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.

Shirdar (guía local) de habla inglesa y porteadores, durante el trekking.

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.



viajes
trekking & aventura

TASAS AÉREAS

Son impuestos generados por las compañías aéreas, que fluctúan diariamente hasta la fecha de emisión del 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. La cantidad estimada es de unos 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/ forro polar/ plumífero/ chaqueta de goretex/ capa de agua/ guetres de nylon/ guantes/gorro y bastones.



BOTIQUIN

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

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.