

Nepal

Trekking a Mustang, el reino de Lo

Mustang, está escondido en la cara norte del Himalaya, en uno de los rincones más remotos de Nepal. Rodeado de las más altas montañas del mundo y el Tíbet al norte, este pequeño reino tibetano se ha mantenido prácticamente sin cambios desde el siglo XV. Hoy en día es sin duda, el ejemplo mejor conservado de la vida tradicional tibetana en el mundo

DÍAS	ITINERARIO	ALIMENTACIÓN	ALOJAMIENTOS
1	Vuelos Ciudad de origen/Kathmandú	../..	Vuelo
2	Kathmandú	../..	Hotel 1ª categoría
3	Vuelo Kathmandu/Pokhara	D/..	Hotel turista
4	Vuelo Pokhara/Jomoson (2.713 m). Kagbeni (2.810 m) Vuelo Pokhara/Jomoson (2.713 m). Kagbeni (2.810 m)	D/..C	Lodge
5	Kagbeni/Chhuksang (2.950 m)	D/A/C	Lodge
6	Chhuksang/Samar (3.420 m)	D/A/C	Lodge
7	Samar/Geling (3.520 m)	D/A/C	Lodge
8	Geling/ Drakmar (3.800 m)	D/A/C	Lodge
9	Drakmar/Lo Gekar/Lo Manthang (3.697 m)	D/A/C	Lodge
10	Lo Manthang	D/A/C	Lodge
11	Lo Manthang/Ghami (3438 m)	D/A/C	Lodge
12	Ghami/Samar (3420 m)	D/A/C	Lodge
13	Samar/Kagbeni	D/A/C	Lodge
14	Kagbeni/Jomsom	D/A/C	Lodge
15	Vuelo Jomsom/Pokhara/Kathmandú	D/..	Hotel 1ª categoría
16	Kathmandú	D/..	Hotel 1ª categoría /Vuelo
17	Vuelos Kathmandú/Ciudad de origen.	D/..	-----

ALIMENTACIÓN Desayuno: D Almuerzo: A Cena: C

ITINERARIO PREVISTO:

DÍA 1.- VUELOS CIUDAD DE ORIGEN/KATHMANDÚ

Salida en vuelo con destino a Kathmandú.

DÍA 2.- KATHMANDÚ

A la llegada, recepción en el aeropuerto para traslado al hotel. Resto del tiempo libre

KATHMANDÚ

Es la capital de Nepal y 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 Makhhan 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. 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 aparte 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 destaralados edificios que proporcionan un ambiente diferente a lo ya visitado

DÍA 3.- VUELO KATHMANDU/POKHARA

A la hora indicada nos trasladamos al aeropuerto, para salir en vuelo hacia Pokhara. Llegada y asistencia. Traslado al hotel y tiempo libre.

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 trekking, dar algún paseo o 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 4.- VUELO POKHARA/JOMOSON (2.713 M). KAGBENI (2.810 M) VUELO POKHARA/JOMOSON (2.713 M). KAGBENI (2.810 M)

2 hrs trek

Vuelo de Pokhara hacia Jomsom. Desde aquí comenzamos el trekking en una corta jornada hasta Kagbeni a 2.900 m, pequeño poblado que marca el límite norte del aérea restringida de Mustang. Kagbeni ha sido hogar de los Thakali, originalmente comerciantes del grano nepalí. El pueblo está dominado por un "dzong" (fuerte de estilo tibetano) y su goma.

DÍA 5.- KAGBENI/CHHUKSANG (2.950 M)

4-5 horas trek. Dejamos atrás la zona restringida en Kagbeni y nos adentramos en el reino de Mustang. Aproximadamente serán necesarias 3 horas para llegar al pueblo de Tangbe, Tras visitar el pueblo y la fortaleza continuamos Chhuksang, donde pasamos la noche.

DÍA 6.- CHHUKSANG/SAMAR (3.420 M)

4-5 hrs. Trek. Siguiendo el Kali Gandaki, llegamos al río Mustang Kholá y posteriormente al pueblo de Chele. Cruzaremos un puente construido recientemente hasta el pueblo de Chele. El camino asciende hasta una meseta desde donde se divisa el pueblo amurallado de Gyagar. Continuamos hasta el pueblo de Samar.

DÍA 7.- SAMAR/GELING (3.520 M)

4-5 hrs. trek. Este día seguimos el llamado "camino de los peregrinos". Nos adentramos en un cañón donde encontramos cuevas sagradas veneradas por los habitantes de la zona y un Chorten con forma de estalactita. El camino continua por otro cañón hasta Shyangmochen (3.700 m) donde se une al camino principal. Atravesamos un collado de 3.860 m para llegar a Geling.

DÍA 8.- GELING/ DRAKMAR (3.800 M)

4-5 hrs. trek. Tras visitar el monasterio de Geling, comenzamos nuestro trek. El camino se eleva hasta los 4.395 m para luego descender hasta la aldea de Gemi. En la tarde llegamos a Drakmar.

DÍA 9.- DRAKMAR/LO GEKAR/LO MANTHANG (3.697 M)

El día comienza ascendiendo hacia el noreste a través de un terreno de piedras y grava suelta durante aproximadamente una hora hasta alcanzar una meseta, un país árido y salvaje. Cruzamos la larga meseta para llegar a otro pequeño paso y luego descendemos gradualmente hasta encontrar los chortens de Marang Goma. El pueblo de Marang y sus campos son visibles hacia el este. Paramos para almorzar en el monasterio de Lo Gekar, que pertenece al pueblo de Marang, se cree que es el más antiguo de la zona. Visitamos el monasterio que contiene hermosas pinturas. La oscura cámara interior del templo esconde hermosas estatuas de Padma Sambhava y Milarappa, que pueden iluminarse con lámparas de mantequilla. El templo de la azotea ha sido destruido como resultado de fuertes nevadas y falta de mantenimiento. Más tarde ascendemos un pequeño paso hasta llegar a la base de un paso que domina el valle de Lo Mantang. Justo enfrente de Lo Mantang se encuentra la meseta tibetana, claramente visible con impresionantes vistas de Damodar a la derecha. Una hora más de caminata nos lleva a la ciudad amurallada.

DÍA 10.- LO MANTHANG

Día dedicado a nuestra exploración de la ciudad. Excursión a caballo a las cuevas Chhosar, donde se pueden encontrar Noche en Logde.

LO-MANTHANG

Lo es una ciudad fortificada, capital de Mustang, y donde no encontraremos más de 150 casas a lo largo de calles estrechas y donde destaca una de gran tamaño, donde reside el rey. En la ciudad hay tres monasterios: el Tall Chamba Lakhang (donde se encuentra una escultura de Maitreya de principios del siglo XV, de casi 14

metros de altura; el Thugchen Lakhang, famoso por sus frescos, que representan a Sakyamuni, Avolokitsevara y Maitreya; y el Chodi, de la secta Sakya, donde vive una pequeña comunidad de monjes. El Palacio del Rajá también merece una visita. Con cuatro pisos de altura y majestuosas vistas del Himalaya, es el edificio más importante de la ciudad. Existen también dos interesantes valles al lado de Lo Manthang: al oeste, el valle de Tingkhar, con el Monasterio de Namgyal y el monasterio más nuevo y activo de Lo; al este, el valle de Chosar, que es la principal ruta comercial hasta Lhasa.

DÍA 11.- LO MANTHANG/GHAMI (3438 M)

6 hrs. trek. Comienzo de nuestro regreso. Descendemos a la aldea de Ghami (3.438 m).

DÍA 12.- GHAMI/SAMAR (3420 M)

6 hrs. trek.

El camino asciende hasta alcanzar Bhená y luego desciende a Samar.

DÍA 13.- SAMAR/KAGBENI

6 hrs. trek.

Larga caminata hacia Kagbeni.

DÍA 14.- KAGBENI/JOMSOM

2 hrs. trek.

Corta caminata de regreso a Jomoson.

DÍA 15.- VUELO JOMSOM/POKHARA/KATHMANDÚ

A la hora indicada, nos trasladamos al aeropuerto para salir en un corto y espectacular vuelo hacia Pokhara y enlace con el vuelo hacia Kathmandú. A la llegada recepción en el aeropuerto para el traslado al hotel. Resto del tiempo libre.

DÍA 16.- KATHMANDÚ

Día libre.

DÍA 17.- VUELOS KATHMANDÚ/CIUDAD DE ORIGEN.

Hotel hasta las 12 horas. A la hora indicada, traslado al aeropuerto para salir en vuelo con destino a la Ciudad de origen. Llegada y fin de nuestros servicios

FECHAS DE SALIDA DESDE Madrid y Barcelona

Julio: 1

Agosto: 5

Septiembre: 30

GRUPO MÍNIMO 4 PERSONAS

PRECIOS POR PERSONA

PRECIO POR PERSONA	3.700 €
SUPL. HAB.INDIVIDUAL	160 €
SUPL.AÉREO 5 AGOSTO	250 €
-----	-----
TASAS AÉREAS	400 €(APROX)

SERVICIOS INCLUIDOS

Vuelos Ciudad de origen/Kathmandú/Ciudad de origen

Vuelos Kathmandú/Pokhara/Jomsom/Pokhara/Kathmandú

Recepción en los aeropuertos a la llegada.

Traslados especificados.

Alojamiento en hotel primera categoría y categoría turista, en habitación doble con baño privado, casas locales y lodges (según cuadro).

Alimentación especificada en el cuadro.

Actividades especificadas.

Shirdar (guía local) de habla inglesa y porteadores.

Permiso de trekking.

Seguro de asistencia en viaje con póliza de cancelación

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 visita.
Extras personales, como bebidas, lavandería, teléfono...etc.
Propinas
Visado
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

SEGURO

En este viaje hemos incluido un seguro con AXA de asistencia en viaje con cobertura de cancelación (Vip plus 2000) hasta 2000 €.

Puedes consultar las condiciones en nuestra página web:
www.trekkingyaventura.com/seguros/vipplus2000experience.pdf

ALOJAMIENTO

HOTEL DE PRIMERA CATEGORIA en habitaciones dobles con baño privado en Kathmandú
HOTEL DE CATEGORÍA TURISTA, en habitaciones dobles con baño privado, en Pokhara.
LODGES en el resto del trekking.
Son el equivalente a un albergue o refugio de montaña, con servicios e instalaciones básicos, que varían en calidad dependiendo de su ubicación. Las habitaciones son generalmente dobles, pero también pueden ser triples y cuádruples, y no hay baño privado.
NECESARIO SACO DE DORMIR.

Al tramitar la reserva, se puede solicitar habitación 'a compartir', para evitar el suplemento individual. Hasta que el grupo no esté cerrado, no podremos garantizar este servicio, ya que SOLAMENTE depende, que otra persona en el grupo también desee compartir habitación. Para ello, tomaremos como referencia la fecha de la recepción del depósito.

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.

DIVISAS

La unidad monetaria es la RUPIA NEPALÍ (NPR).
Puedes consultar la equivalencia en <http://www.xe.com/ucc/es>

PROPINAS

No son obligatorias. Dependiendo de la ciudad y del establecimiento, puede o no estar incluida en la cuenta. En lo que al viaje se refiere, las personas que en un momento u otro están en contacto con el viajero y le prestan algún tipo de servicio esperan una compensación económica (guías, conductores, maleteros, camareros....

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. Le 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.

Dado que el reino de Mustang se encuentra al norte de la cadena del Himalaya, su territorio no se encuentra afectado por el monzón, siendo los meses de julio y agosto hábiles para realizar este trekking.

EQUIPO RECOMENDADO

EQUIPO DE VIAJE

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

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

Prismáticos y material fotográfico

EQUIPO DE TREKKING

Mochila mediana 40 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, forro polar, plumífero, chaqueta de Gore-Tex, capa de agua, guetres polainas de nylon, guantes y gorro.

RESERVA

Para realizar tu reserva necesitamos que rellenes el siguiente [formulario online](#) en el que cumplimentar tus datos personales y nos envíes una copia de tu pasaporte a hola@yporquenosolo.com

Para formalizar la reserva, tendrás que abonar un **depósito del 40 % del importe total del viaje** por una de estas vías:

-**Transferencia bancaria** La Caixa ES53 2038 1119 0060 0068 6356 beneficiario Trekking y Aventura indicando el nombre completo del pasajero que va a viajar.

-**Tarjeta de crédito** (salvo American Express) solicitándonos el enlace.
Una vez recibidos estos trámites, te enviaremos un correo electrónico con el estado de tu reserva, dossier del viaje y justificante del pago recibido.

La documentación será entregada aproximadamente 15 días antes de la fecha de salida por correo electrónico previo pago pendiente del viaje.

Estamos a tu disposición para cualquier aclaración adicional por teléfono en el 911644035 o vía mail en hola@yporquenosolo.com

Sujeto a las condiciones generales que se encuentran en nuestra web.
www.trekkingyaventura.com/condiciones.asp