NEPAL Y TIBET

"Desde Lhasa a Kathmandú"

Lhasa, la capital del Tíbet, siempre ha sido un lugar mítico para los viajeros. Contemplar las callejas de la ciudad antigua desde el Potala, gigantesco palacio donde vivían los Dalais Lamas ante de la dominación china, es sin duda un espectáculo inolvidable. Desde Lhasa realizaremos visitas y excursiones a los más famosos monasterios como el de Xera y Drepung y después recorreremos una parte de Tibet, visitando las ciudades de Xegar y Xigatse y acercándonos hasta los pies de la más alta montaña del planeta: El Everest. Contemplaremos su gigantesca cara norte desde el monasterio de Rombuk antes de volver a las tierras bajas de Nepal y dar por acabado nuestra travesía.

DÍAS	ITINERARIO	ALIMENTACIÓN	ALOJAMIENTOS
1	Vuelos Ciudad de Origen/Kathmandú	../../..	Vuelo
2	Llegada a Kathmandú	../../..	Hotel ****
3	Kathmandú	D../..	Hotel ****
4	Kathmandú	D../..	Hotel ****
5	Vuelo Kathmandú/Lhasa (3.658 m)	D../..	Hotel ***
6	Lhasa. Visita los Monasterios de Drepung y Sera	D/../..	Hotel ***
7	Lhasa. Visitas	D/../..	Hotel ***
8	Lhasa/Gyantse (3.950 m)	D/../..	Hotel local
9	Gyantse/Xigatse (3.900 m)	D/../..	Hotel local
10	Xigatse/Monasterio de Sakya/Xegar (4.350 m)	D/../..	Hotel local
11	Xegar/Jilong	D/../..	Hotel local
12	Jilong/Kathmandú.	D/../..	Hotel ****
13	Vuelos Kathmandú/Ciudad de origen	D/../..	

ALIMENTACIÓN	Desayuno: D	Almuerzo: A	Cena: C	Picnic: P

ITINERARIO PREVISTO:

DÍA 1.- VUELOS CIUDAD DE ORIGEN/KATHMANDÚ
Salimos en vuelo hacia Kathmandú con conexiones intermedias.

DÍA 2.- LLEGADA A KATHMANDÚ
Llegada a Katmandú. Recepción en el aeropuerto y traslado al hotel. Tiempo libre.

* El guía se ocupara de llevar los pasaportes a la embajada de China para tramitar los permisos de Tibet.

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 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. 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 destartalados edificios que proporcionan un ambiente diferente a lo ya visitado

DÍA 3.- KATMANDÚ

Este día lo dedicamos a visitar Pashupatinath, Boudhanath, Bhaktapur y Changu Narayan Temple.

PASUPATINATH

Situados también en el valle este conjunto de templos es el segundo centro más importante de peregrinación para los hinduistas, y donde existe un lugar de cremaciones, semejante a los del Ganges.

BODNATH

Es una viejísima estupa, 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.

BHAGDAON

Conocida también como la vieja Bhaktapur, fue la capital del país durante la dinastía Malla, está situada a 35 km al sureste del centro de Katmandú y puede considerarse la más medieval de las tres urbes principales del valle. 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. La segunda plaza en importancia de la ciudad, es Taumadhi Tole que 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. 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.

CHANGU NARAYAB

Esta situado en el Valle de Kathmandu, sobre un loma a 6 kilómetros de Bhaktapur. Los orígenes del templo se remontan al siglo IV, pero la construcción actual es de 1702, ya que un incendio destruyó el templo anterior. Changu Narayan, que ha sido declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, cuenta con un templo principal dedicado a Vishnu. A su alrededor, impresionantes figuras de piedra representan a Garuda, leones, elefantes, dioses, demonios, y seres mitológicos.

DÍA 4.- KATMANDÚ

Este día lo dedicamos a visitar los pueblos del valle. Patan, Bungamati, Kathmandu City y Swyambhunath.

PATÁN

Situada a tan sólo 6 km, 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 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, 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.

BUNGAMATI
Es un antiguo pueblo construido en un marco espléndido muy rodeado de arrozales en terraza. Se encontrará una vida tradicional auténtica. Bonitas fachadas y estrechas callejuelas a los talleres de escultura, y colocan central animada con dos templos cuyo el famoso del Rato Machhendranath, dios rojo de la agricultura.

SWAYAMBUNATH
Es otra de las joyas de Nepal, 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 rodear el 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 ellos que custodian la colina y divierten a visitantes y devotos con sus juegos.

DÍA 5.- VUELO KATHMANDÚ/LHASA (3.658 M)
A la hora indicada, nos trasladamos al aeropuerto, para salir en vuelo hacía Lhasa, donde nos esperan para el traslado al hotel. Resto del tiempo libre.

LHASA
Con la ocupación china la ciudad ha perdido su viejo misterio, pero no su carácter sagrado y espiritual. La parte china, tiene aspecto de ciudad occidental avanzada con sus shopping center y tiendas de marca, pero el sector tibetano, aún conserva su carácter tradicional, su red de callejuelas y sus mercadillos ambulantes.

DÍA 6.- LHASA. VISITAS A LOS MONASTERIOS DE DREPUNG Y SERA
Recorremos la ciudad, visitando el Potala, residencia de invierno del Dalai Lama y Norbulingka, convertido en el "Palacio de Verano". Después salimos hacía a los monasterios de Drepung y Sera.

POTALA
La residencia de invierno del Dalai Lama, el Potala, donde prácticamente nada ha cambiado en su interior desde los tiempos del XIV Dalai Lama, los grandes Chortens donde ocho Dalai Lamas han sido enterrados, la gran entrada de Oeste con excelentes pinturas murales, las salas de audiencia y apartamentos privados de los reyes/dioses tibetanos, la gran sala de danzas, la vista sobre Lhasa, techos de oro, la riqueza de las pinturas y objetos de arte.

NORBULINGKA
Situado al oeste de la ciudad, a la orilla del rio Kyichu, fue construido en 1755. Convertido en el "Palacio de Verano", era el lugar donde los Dalai Lamas descansaban y llevaban a cabo actividades religiosas en la temporada de calor. En tibetano significa 'el parque del tesoro", posee 374 habitaciones y un jardín con una superficie de alrededor de 360,000 metros cuadrados. Ahora se ha convertido en un parque abierto al público.

MONASTERIO DE DREPUNG
Fue el centro monástico más grande del mundo tibetano, entre los más de 8.000 construidos, y residencia de la jerarquía Gelupka entre los siglos XVI y XVII, antes del traslado al nuevo Potala con el V Dalai Lama.

MONASTERIO DE SERA
Fue el monasterio donde vivían los monjes estudiantes más avanzados, en sus buenos tiempos albergó a más de 2.000, pero en la actualidad hay menos de 500 y pocos maestros.

DÍA 7.- LHASA. VISITAS
Por la mañana recorremos el barrio de Barkhor, donde se encuentra el santuario de Jokhang. Resto del tiempo libre, para poder seguir recorriendo la ciudad y sus alrededores.

JOKHANG
Centro espiritual de la ciudad y la "catedral de Lhasa", construido en el año 641, como regalo de boda al rey Songtsengampo y la princesa Wencheng. Gran parte de las esculturas de madera y la arquitectura datan de esa época.

DÍA 8.- LHASA/GYANTSE (3.950 M)
Comenzamos nuestro recorrido en vehículo por Tibet, a través de un interesante paisaje, en una altitud media de 4.000 a 4.500 metros. El punto más alto de esta jornada lo alcanzamos en el collado de Karo La (5.044 m), después descendemos por el valle de Tsangpo (3.700 m) y continuamos por una buena carretera atravesando el collado de Gampa La (4.800 m), para después bordear, durante algunos kilómetros el lago de color turquesa Yamdrok. Llegamos a Gyantse (3.950 m/261 km aprox.)), punto de encuentro de peregrinos y comerciantes, donde después de alojarnos, visitamos el monasterio de Palkor Cohorten (siglo XV) situado frente al Dzong o fortaleza de Kumbun.

GYANTSE
Esta ciudad, punto de encuentro de peregrinos y comerciantes, mantiene el sabor de lo que era una ciudad medieval polvorienta, aunque los camiones y vehículos todoterrenos, han dejado atrás los carros tirados por asnos y los burros.

DÍA 9.- GYANTSE/XIGATSE (3.900 M)
Salimos por carretera hacía Xigatse (3.950 m/60 km/2 horas aprox.) y después del alojamiento nos dirigimos al monasterio de Tashilumpo. Tras la visita regresamos al hotel en Xigatse.

XIGATSE
Es la segunda ciudad más importante de Tibet, donde aunque las ruinas de sus murallas (siglo XVII)siguen en pie, la ciudad ha perdido su encanto salvo en algunas callejuelas.

MONASTERIO DE TASHILUMPO
Es uno de los monasterios más grandes e impresionantes del Tíbet, con pinturas antiguas, estatuas y objetos rituales, y que actualmente forma parte de la ciudad, fundado en 1.447 por un discípulo de Tsongkhapa, que mas tarde se convirtió en el primer Dalai Lama. En el se encuentra la estatua del Maitreya, el Buda del Futuro, de 21, 6 m, incrustada de piedras preciosas.

DÍA 10.- XIGATSE/MONASTERIO DE SAKYA/XEGAR (4.350 M)
Continuamos la ruta hacia Sakya, otro de los monasterios más importantes de Tíbet. Tras visitarlo, seguimos por altas planicies hasta Xegar (4350 m/144 km aprox.), un pequeño pueblo, desde donde algunas expediciones inician la escalada a la cara norte del Everest.

MONASTERIO DE SAKYA
Sakya, nombre de una de las escuelas del budismo tibetano y que encontró sus orígenes aquí en el año 1.071. Entre los siglos XIII y XIV, fue el centro cultural y político, cuando los mogoles, convertidos al budismo y emperadores de China, dieron el poder político al Estado de los monjes de Sakya, desde entonces estos se convirtieron en gobernadores del Tíbet. Las estatuas y los libros, se encuentran en la zona sur del monasterio.

DÍA 11.- XEGAR/JILONG
Continuamos nuestro viaje por carretera por el paso de Lalung (5.050 m.) y siguiendo por el río Nyalam llegamos a Jilong.

DÍA 12.- JILONG/KATHMANDÚ.
Después de rellenar las formalidades de aduanas chinas salimos hacia la frontera tibet-nepalí. Pasamos a Nepal donde otro vehículo nos estará esperando para llegar a Kathmandú (116 km. de distancia).

***Dependiendo del estado de la carretera (sobre todo en verano puede haber derrumbes), a veces hay que caminar para realizar el cruce de la frontera.

DÍA 13.- VUELOS KATHMANDÚ/CIUDAD DE ORIGEN
A la hora indicada, traslado al aeropuerto para salir en vuelo a la ciudad de origen (conexiones intermedias). Llegada y fin de los servicios.

FECHAS DE SALIDA DESDE Madrid y Barcelona

JULIO **13**
AGOSTO **17**

GRUPO MÍNIMO 5 / MÁXIMO 12 PERSONAS

PRECIO POR PERSONA	**2.995 €**
SUPL. HAB. INDIVIDUAL	**700 €**
----------	----------
TASAS AÉREAS	**450 €(APROX)**

SERVICIOS INCLUIDOS

- Transporte en avión, clase turista : Ciudad de origen/ Kathmandú/Ciudad de origen (conexiones intermedias)
- Vuelo Kathmandú/Lhasa
- Recepción en los aeropuertos a la llegada
- Traslados especificados
- Transporte en minibús privado en Tíbet
- Alojamiento hoteles de 1ª categoría, turista y local en habitaciones dobles con baño privado (según cuadro)
- Desayunos en los hoteles
- Visitas y actividades especificadas en Kathmandú
- Visitas y actividades especificadas en Tíbet con entradas
- Guía local de habla hispana para las visitas en Kathmandu
- Guia local de habla inglesa para las visitas en Tibet,
- Seguro de asistencia en viaje

SERVICIOS NO INCLUIDOS

- Almuerzos y cenas
- Visitas opcionales y las no especificadas
- Entradas a los lugares a visitar en Nepal y las no especificadas en Tibet
- Extras personales, como bebidas, lavandería, teléfono…etc.
- Propinas
- Visado
- Permiso de Tíbet
- Tasas aéreas
- Tasas de aeropuerto
- Cualquier otro concepto no mencionado como incluido

DOCUMENTACIÓN

Pasaporte en vigor, con una validez mínima de 6 meses
Visado Nepal, se tramita en el aeropuerto a la llegada (40 usd aprox. y 2 fotografías).
Permiso de Tíbet: a tramitar por nuestro operador en Kathmandú (125 usd aprox. 3 fotografías y fotocopia del pasaporte).

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

SANIDAD

IMPRESCINDIBLE consultar cualquiera de los Centros de Vacunación Internacional autorizados ya que pueden ser recomendables vacunas y tratamiento antipalúdico, cuya prescripción deberá realizarse de forma personalizada.
http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/centrosvacu.htm

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 éste 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/SegurodeViajeAventura.pdf
www.trekkingyaventura.com/seguros/SegurodeAnulacion.pdf

ALOJAMIENTO

HOTEL 1ª CATEGORÍA en habitaciones dobles con baño privado en Kathmandú
HOTEL DE CATEGORÍA TURISTA en habitaciones dobles con baño privado en Lhasa
HOTELES LOCALES en habitaciones dobles con baño privado, en el resto del viaje

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.

EQUIPO HUMANO

- Nuestro corresponsal en destino de habla inglesa, está localizable en Kathmandú
- Recepción en los aeropuertos a la llegada
- Guía local de habla inglesa, durante el recorrido por Tibet
- Guía local de habla hispana para las visitas especificadas en Kathmandú y el valle

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 de Nepal es la RUPIA NEPALÍ (NPR)
La unidad monetaria de TIBET es el RENMIMBI YUAN CHINO (CNY)
Puedes consultar la equivalencia en http://www.xe.com/ucc/es

PROPINAS

No son obligatorias, aunque con la llegada del turismo, cada vez son más frecuentes.

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 (guias, conductores, maleteros, camareros…..).

CLIMA

Tibet: El clima es muy seco, extremadamente frio en invierno y muy cálido en verano. Las diferencias de temperatura entre el día y la noche, y entre el sol y la sombra son muy grandes, pero la aridez atenua el efecto de estas diferencias.
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 hasta 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.

RESERVA

Para realizar tu reserva necesitamos que nos solicites en **hola@yporquenosolo.com** o en el **911644035** un **formulario online** en el que cumplimentar tus datos personales.

- Nombre y apellidos (exactos a los del pasaporte) y DNI.
- Teléfono de contacto y correo electrónico.
- Ciudad de salida
- Habitación individual o a compartir.

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

-**Transferencia bancaria** Bankia 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) en el área de cliente de nuestra web podrás acceder con unas claves de acceso que te entregaremos al realizar la reserva.

-**Efectivo o talón** en nuestras oficinas.

Una vez recibidos estos trámites, te enviaremos un correo electrónico con el estado de tu reserva, dosier del viaje y justificante del pago recibido.
La documentación será entregada aproximadamente 8 días antes de la fecha de salida, retirándola en nuestras oficinas de Madrid o por correo electrónico.
Estamos a tu disposición para cualquier aclaración adicional, presencialmente en Ventura Rodríguez 15, Madrid, 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