NEPAL

"El santuario de los Annapurnas"

Este trekking, de entre todos los posibles en Nepal, permite en un corto número de días y sin alcanzar una altitud notable, tener acceso a uno de los paisajes de montaña más espectaculares del mundo. Desde el Santuario tendremos delante nuestro, catorce picos de más de siete mil metros y la majestuosa pared sur del Annapurna I. La ruta discurre siguiendo el curso del Modhi Khola y en ella encontraremos bellos pueblos habitados por las etnias gurung, tamang, rai...

DÍAS	ITINERARIO	ALIMENTACIÓN	ALOJAMIENTOS
1	Vuelos Ciudad de origen/Kathmandú	../../..	----------
2	Llegada a Kathmandú	../../..	Hotel ****
3	Kathmandú/Pokhara (930 m). Kande (1.770 m)/Potana (1.980 m)	D/A/C	Lodge
4	Potana/Landrung (1.565 m)	D/A/C	Lodge
5	Landrung/Chomrong (2.048 m)	D/A/C	Lodge
6	Chomrong/Himalaya Lodge (2.870 m)	D/A/C	Lodge
7	Himalaya Lodge/Campamento Base del Annapurna (4.000 m)	D/A/C	Lodge
8	Campamento Base del Annapurna/Bamboo lodge (2.190 m)	D/A/C	Lodge
9	Bamboo Lodge/Chomrong (2.048 m)	D/A/C	Lodge
10	Chomrong/Ghandrung (1940 m)	D/A/C	Lodge
11	Ghandrung/Pokhara	D/../..	Hotel ***
12	Vuelo Pokhara/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 con destino a Kathmandú (conexiones intermedias).

DÍA 2.- LLEGADA A 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 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.- KATHMANDÚ/POKHARA (930 M). KANDE (1.770 M)/POTANA (1.980 M)

En la mañana, salimos por carretera con dirección a Pokhara (200 km/6-7 horas aprox.) y continuamos hasta Kande (1.770 m/1 hora aprox.), donde comenzamos nuestro trekking, caminando hasta Pothana (1.980 m).

DÍA 4.- POTANA/LANDRUNG (1.565 M)

5 horas de trekking aprox.
Descendemos gradualmente hasta el pueblo de Landruk situado a 1.565 m, donde nos alojamos.

DÍA 5.- LANDRUNG/CHOMRONG (2.048 M)

5/6 horas de trekking aprox.
Salimos siguiendo el valle en dirección norte, con unas inmejorables vistas de los picos gemelos del Machapuchare, que empiezan a aparecer mientras se avanza. Descendemos después hacia el Khyumnu Khola y tras cruzarlo (1.340 m), ascendemos por la colina opuesta hasta Chomrong (2.048 m), el último pueblo en el camino de la región de Gurungdespu, donde pasamos la noche.

DÍA 6.- CHOMRONG/HIMALAYA LODGE (2.870 M)

6 horas de trekking aprox.
Continuamos la ruta a través de Kurdi Ghar, para después de cruzar un bosque de bambú, alcanzar el Himalaya lodge (2.870 m).

DÍA 7.- HIMALAYA LODGE/CAMPAMENTO BASE DEL ANNAPURNA (4.000 M)

7 horas de trekking aprox.
Ascendemos hasta llegar al pie de la cara oeste del Machapuchare y continuamos hasta el campamento base de la cara sur del Annapurna (4.000 m). Desde este lugar contemplamos más de catorce picos de siete mil metros, siendo uno de los paisajes de montaña más espectaculares del planeta.

DÍA 8.- CAMPAMENTO BASE DEL ANNAPURNA/BAMBOO LODGE (2.190 M)

6 horas de trekking aprox.
Comenzamos el descenso hasta Bamboo Lodge (2.190 m).

DÍA 9.- BAMBOO LODGE/CHOMRONG (2.048 M)

6 horas de trekking aprox.
Continuamos el descenso hasta Chomrong.

DÍA 10.- CHOMRONG/GHANDRUNG (1940 M)

5 horas de trekking aprox.
La ruta continúa su descenso hacia Ghandrung (1940 m), un pueblo del grupo étnico nepalés de los Gurungs, que tiene su propio dialecto, cultura, vestidos y estilo de vida y desde donde disfrutamos de una preciosa vista de las montañas.

DÍA 11.- GHANDRUNG/POKHARA

5/6 horas de trekking aprox.
Larga jornada en nuestro último día de trekking, a través de cultivos y campos de arroz que nos lleva hasta la carretera en Naya Pul, desde donde continuamos en vehículo hasta el hotel en Pokhara. Resto del tiempo libre.

DÍA 12.- VUELO POKHARA/KATHMANDÚ

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

DÍA 13.- VUELOS KATHMANDÚ/CIUDAD DE ORIGEN

A la hora indicada traslado al aeropuerto para salir en vuelo con dirección a la ciudad de origen con conexiones intermedias. Llegada y fin de los servicios.

FECHAS DE SALIDA DESDE Madrid y Barcelona

OCTUBRE: 6
NOVIEMBRE: 3
DICIEMBRE: 1

Consultar salidas desde otras ciudades

GRUPO MÍNIMO 3/ MÁXIMO 12 PERSONAS

PRECIO POR PERSONA	2.295 €
SUPL. HAB. INDIVIDUAL	350 €
---	---
TASAS AÉREAS	490 €(APROX)

SERVICIOS INCLUIDOS

- Vuelos Ciudad de origen/Kathmandú/Ciudad de origen (conexiones intermedias)
- Vuelo Pokhara/Kathmandú
- Recepciòn en el aeropuerto de Kathmandú a la llegada
- Traslados especificados
- Trayecto Kathmandú/Pokhara en vehículo privado
- Alojamiento en hotel de tres y cuatro estrellas, en habitaciones dobles con baño privado y lodges (según cuadro)
- Desayuno en Kathmandú y Pokhara y pensión completa en el resto
- Actividades especificadas en el itinerario
- Shirdar (guía local) de habla inglesa y porteadores (1 para cada dos personas)
- Permiso de trekking
- Seguro de asistencia en viaje con póliza de cancelación

SERVICIOS NO INCLUIDOS

- Almuerzos y cenas en Kathmandú y Pokhara
- 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 visitas
- 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

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

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

Puedes consultar las condiciones en nuestra página web:

www.trekkingyaventura.com/seguros/vipplus2000experience.pdf

ALOJAMIENTO

KATHMANDÚ : Hotel de cuatro estrellas, en habitaciones dobles con baño privado
POKHARA : Hotel de tres estrellas en habitaciones dobles con baño privado
LODGES durante el 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.

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 (1 para cada dos personas), 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

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 dosier 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).
Puedes consultar la equivalencia en http://www.xe.com/ucc/es

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 Y MATERIAL 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 40 L/ saco de dormir de gran resistencia al frio/ botas ligeras de montaña tipo trekking/ calcetines térmicos/ leotardos o termofibra/ pantalón de montaña/ pantalón chubasquero/ camisetas térmicas/bastones/ forro polar/ plumífero/ chaqueta de goretex/ capa de agua/ guetres de nylon/ guantes y gorro.

BOTIQUIN
Antibiótico de amplio espectro /analgésicos (paracetamol con codeina –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

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 enlaceUna 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 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