hola@yporquenosolo.com · ventura rodríguez, 15 · 28008 · madrid · cic ma:1038 · viajes trekking y aventura · b-28945582 · 91 164 40 35

NEPAL

Trekking a MUSTANG

Mustang, el antiguo Reino de Lo, 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, Mustang es, sin duda el ejemplo mejor conservado de la vida tradicional tibetana en el mundo. Sin embargo, está preparado para el cambio. Una nueva carretera conectará la región de Katmandú y China, por primera vez, marcando el comienzo de una nueva era de modernidad y que alterará las montañas para siempre.



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)	D/../C	Lodge
5	Kagbeni/Chele (2.965 m)	D/A/C	Lodge
6	Chele/Geling (3570 m)	D/A/C	Lodge
7	Geling/Charang (3520 m)	D/A/C	Lodge
8	Charang/Lo Manthang (3780 m)	D/A/C	Lodge
9	Lo Manthang	D/A/C	Lodge

10	Lo Manthang/Ghami (3438 m) vía Lo Gekar	D/A/C	Lodge
11	Ghami/Samar (3420 m)	D/A/C	Lodge
12	Samar/Kagbeni	D/A/C	Lodge
13	Kagbeni/Jomsom	D/A/C	Lodge
14	Vuelo Jomsom/Pokhara/Kathmandú	D/../..	Hotel 1ª categoría
	Vuelos Kathmandú/Ciudad de origen.	D/../..	----------

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

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 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.- VUELO KATHMANDU/POKHARA
A la hora indicada nos trasladamos al aeropuerto, para salir en vuelo hacía 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).
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 gompa.

DÍA 5.- KAGBENI/CHELE (2.965 M)
4-5 hrs trek.
Desde Kagbeni ascenderemos hacia Chele siguiendo la orilla del rio. Tras un comienzo duro el esfuerzo es recompensado con la vista vistas de pequeños pueblos adornados con banderas de oración y stupas. La ruta pasa de Tangbe y por una zona rica en fósiles del antiguo mar de Tethys, que cubría la llanura del Tibet hace millones de años. Llegada a Chele.

DÍA 6.- CHELE/GELING (3570 M)
4-5 hrs. trek.
Continuamos la ascensión hasta Samar, para después descender a un gran barranco para entrar a otro valle lleno enebros y llegar a Bhena (3.800 m), para posteriomente ascender a Giling (3.820 m).

DÍA 7.- GELING/CHARANG (3520 M)
4-5 hrs. trek.

El sendero asciende suavemente y a través de campos se dirige a la zona central del valle, dejando a bajo los poblados de Tama Gaon y su Chorten, más adelante cruzamos el rio Tangmar Chu, para acometer una fuerte subida que nos lleva a Charang (3.490 m).

DÍA 8.- CHARANG/LO MANTHANG (3780 M)

4-5 hrs. trek.
Hoy nos dirigimos hacia la Lo-Manthang la capital de Mustang. Para alcanzar Lo Manthang (3.730 m), el camino primero desciende para, acontinuación, subir bruscamente a una pista de piedra que atarviesa el desierto. Por la tarde el palacio del rey y la ciudad amurallada.

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, Avoloikitsevara 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 9.- LO MANTHANG

Día de descanso. Para continuar nuestra exploración de la ciudad. Noche en Logde

DÍA 10.- LO MANTHANG/GHAMI (3438 M) VÍA LO GEKAR

6 hrs. trek.
Comienzo de nuestro regreso. Primeramente hacia Chorang al sur, y luego hacia el este, para llegar a Lo Gekar (también conocido como Ghar Gompa). Durante el camino tendremos una hermosa vista de Lo Manthang. De Lo Gekar llegamos a un valle y para luego descender a la aldea de Ghami (3.440 m).

DÍA 11.- GHAMI/SAMAR (3420 M)

6 hrs. trek.
El camino asciende hasta alcanzar Bhena y luego desdencer a Samar.

DÍA 12.- SAMAR/KAGBENI

6 hrs. trek.
Larga caminata hacia Kagbeni.

DÍA 13.- KAGBENI/JOMSOM

2 hrs. trek.
Corta caminata de regreso a Jomoson.

DÍA 14.- 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 15.- 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

AGOSTO 4

GRUPO MÍNIMO 4 PERSONAS

PRECIOS POR PERSONA

PRECIO POR PERSONA	3160,00 €
SUPL. HAB. INDIVIDUAL	160,00 €
----------	----------
TASAS AÉREAS	340 €(APROX)

SERVICIOS INCLUIDOS

- Vuelos Ciudad de origen/Estambul/Kathmandú/Estambl/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 (1 cada dos personas).
- 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 en el itinerario.
- Guías y visitas en Kathmandú y el valle.
- Entradas a los lugares a visitar.
- 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

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 45 € 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 pueden consultar en nuestra página web:
www.trekkingyaventura.com/seguros/SegurodeViajeTrekking.pdf
www.trekkingyaventura.com/seguros/SegurodeAnulacion.pdf

ALOJAMIENTO

HOTEL DE PRIMERA CATEGORIA en habitaciones dobles con baño privado en Kathmandú
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.

EQUIPO HUMANO

Nuestro corresponsal en Nepal, de habla inglesa, está localizable en Kathmandú.
Recepción en los aeropuertos de Kathmandú y Pokhara 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.

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 dar propina al equipo que nos acompaña durante el trekking, 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 del peso relativo de la propina en sus economías y en la nuestra.
Recomendado: 50 USD (aprox.) por persona a repartir entre 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. 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 Musrtang 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 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 Rodriguez 15, Madrid de 9h30 a 13h30 y de 16h30 a 19h30 de lunes a viernes, 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