

# Tíbet y Nepal

## Travesía de Lhasa a Katmandú

Salidas de Mayo a Octubre



La meseta del Tíbet, a una altitud media de 4.500 m, está enmarcada en las montañas más altas del planeta. Aislado del resto del mundo durante siglos, su interior es una estepa infinita surcada por ríos y lagos de color azul turquesa.

En este programa proponemos la ruta más popular del Tíbet y una de las más espectaculares de Asia, que nos permitirá explorar la cultura tibetana, admirando paisajes impresionantes atravesando la cordillera por pasos de montaña a más de 5.000 m, y visitando monasterios milenarios para descubrir la espiritualidad y el arte budista.



Autor:Josep Paga



Autor:Marga Poza



Autor:María Jose Cabrera

### Lo más destacado

#### Lhasa

La capital histórica, un lugar para dejar pasar el tiempo, pasear y descubrir el magnífico Palacio de Potala

#### Campo Base Everest

Desde Rongbuk tendremos magníficas vistas sobre el Everest y posibilidad de llegar al campo base (5.000 msnm)

#### La travesía

Pasos de montaña, vistas inmensas, monasterios tibetanos y encuentros con la población local.

## Fechas salida

Mayo **5** Junio **9** Julio **7** Agosto **11**

Septiembre **8** Octubre **13**

## Grupo Mínimo



**4 viajeros**

## Itinerario

DÍA	RUTA	COMIDAS	ALOJAMIENTOS
1	Llegada a Katmandú	-	Hotel
2	Katmandú (Swayambhunath y Patan)	D	Hotel
3	Katmandú (Pasupatinath, Boudhanath y Bhaktapur)	D	Hotel
4	Katmandú. Vuelo a Lhasa (3.650 m) - Tsedang	D	Hotel
5	Tsedang - Samye	D	Hotel
6	Samye - Lhasa	D	Hotel
7	Lhasa ( <b>Palacio de Potala</b> , Monasterio de Sera y Barkhor)	D	Hotel
8	Lhasa: (Centro religioso de Jokhang y Monasterio de Drepung)	D	Hotel
9	Lhasa - Yamdrok Lake - Gyantse - Shigatse (3.800 m)	D	Hotel
10	Shigatse - Sakya (4.050 m)	D	Hotel
11	Sakya - Shegar - Campo Base Everest (5.150 m)	D	Hotel
12	Campo Base Everest - Kyirong	D	Hotel
13	Kyirong - Cruce fronterizo con Nepal. Traslado a Katmandú	D	Hotel
14	Katmandú. Regreso	D	-

**COMIDAS:** Desayuno **D** Almuerzo **A** Cena **C**

## Precio del viaje

POR PERSONA	Precio 0 primeras plazas	Precio base
En base a grupo de 11 a 14 personas		2650 €
En base a grupo de 08 a 10 personas		2730 €
En base a grupo de 06 a 07 personas		2930 €
En base a grupo de 04 a 05 personas		3190 €

SUPLEMENTOS Y TASAS POR PERSONA	Precio base
Suplemento Hab. Individual	450 €
Suplemento Temp. Alta (Julio, Agosto y Septiembre)	150 €

### Notas salidas y precios

Los precios indicados **NO** incluyen los vuelos hasta Katmandú.

En el momento de la publicación de esta información, pueden encontrarse plazas disponibles a un precio final (tasas y emisión incluidas) aproximado de 950 €

A petición del viajero, V.Tuareg puede ocuparse de la gestión de los vuelos; también de la reserva de alojamientos pre o post-viaje.

## Servicios incluidos

- Pasaje aéreo de Katmandú a Lhasa en clase turista. Tarifa con restricciones por cambios y/o cancelaciones.
- Traslados aeropuerto– hotel - aeropuerto.
- Transporte en vehículo privado (minivan o autobús) acondicionado, dependiendo del tamaño del grupo.
- Alojamiento en hoteles categoría turista en base a habitaciones dobles y con desayuno incluido
- Guía local acompañante hispana en Nepal y de habla inglesa en el Tíbet
- Visitas y excursiones indicadas en el itinerario con entradas incluidas
- Visado de entrada al Tíbet
- Permisos regionales y de conservación de los Parques Naturales
- Seguro de asistencia en viaje.
- Impuestos e IVA en caso de ser aplicables.



## Servicios NO incluidos

- Vuelos internacionales de ciudad de origen - Katmandú y regreso
- Visado de Nepal (a tramitar a la llegada)
- Comidas y bebidas no especificadas
- Propinas y extras personales, como bebidas, lavandería, teléfono...etc.
- Cualquier otro concepto no mencionado como incluido.

## Itinerario detallado

## Travesía de Lhasa a Katmandú



15 días

DÍA

1

Incluido

-

## Llegada a Katmandú

Llegada al aeropuerto de Katmandú, trámites fronterizos, recogida del equipaje y encuentro con nuestro representante para el traslado a nuestro hotel situado en el céntrico y vibrante distrito de Thamel, el corazón turístico de la ciudad. Alojamiento y tiempo libre para descansar o aprovechar para tener un primer contacto con la ciudad.

DÍA

2

Incluido  
Desayuno

## Katmandú (Swayambhunath y Patan)

Desayuno y salida para explorando los tesoros culturales de Katmandú y sus alrededores. Comenzaremos en Swayambhunath, el icónico 'Templo de los Monos', y Patán, la 'Ciudad de las Artes', ambos declarados Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Por la tarde, descubriremos Basantapur y la Plaza Durbar de Katmandú, un complejo histórico con palacios y templos impresionantes. Finalizaremos el día con un paseo por el auténtico Bazar Ason para sumergirnos en la vida cotidiana nepalí. Traslado al hotel y alojamiento.

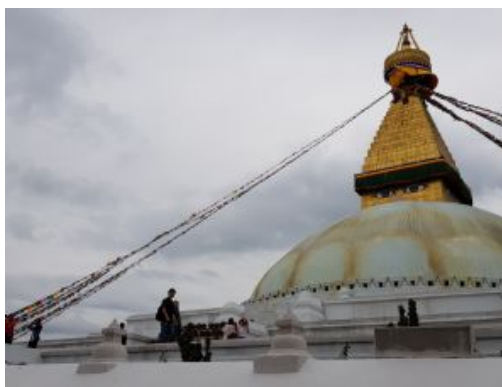
El complejo religioso de **Swayambhunath**, declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 1979, es el centro de peregrinación budista más importante para los newars y refleja la convivencia de tradiciones budistas e hindúes. La estupa principal presenta elementos simbólicos, como su cúpula blanca que representa la tierra, las 13 gradas que simbolizan las fases hacia el nirvana y los ojos de Buda que miran en las cuatro direcciones, con el tercer ojo que representa la sabiduría. El complejo incluye no solo la estupa principal, sino también santuarios, un monasterio tibetano, un museo y una biblioteca.

La ciudad medieval de **Patan** también conocida como Lalitpur, es famosa por su rico patrimonio cultural, en particular, por su tradición en las artes y la artesanía y una de las ciudades más antiguas y culturalmente ricas del Valle de Katmandú. Aquí se encuentran numerosos templos, plazas y monumentos que reflejan la rica herencia artística de la región.



Swayambhunath

Autor:Merce Aceves



Boudhanath

Autor:Joan Bartomeu



DÍA

3

Incluido  
Desayuno

### Katmandú (Pasupatinath, Boudhanath y Bhaktapur)

Después del desayuno, comenzaremos el día con una visita al Templo Pashupatinath, el santuario hindú más sagrado de Nepal y Patrimonio de la Humanidad y famoso por sus rituales de cremación y su impresionante arquitectura en estilo pagoda con techos dorados y puertas de plata. A continuación, nos dirigimos a Bhaktapur, para explorar sus templos, plazas y el icónico Templo Nyatapola, la construcción más alta de Nepal. Por la tarde, visitaremos la estupa de Boudhanath, rodeada por un animado círculo de comercios que evocan un pequeño Tíbet. Este recorrido combina espiritualidad, historia y cultura en tres de los lugares más emblemáticos del Valle de Katmandú. Finalizadas las visitas, regreso al hotel y alojamiento.

El templo de **Pashuatinath**, es uno de los templos hindúes del dios Shiva más importantes del mundo, de hecho, es considerado el más sagrado entre los templos de Shiva. A este templo llegan numerosos fieles y saddhus (hombres sagrados) que visitan los Ghats que hay junto al río Bagmati, y donde se sumergen para purificarse. Existen diferentes tipos de Ghats, y muchos de ellos son utilizados para la incineración de piras funerarias.

**Bhaktapur**, conocida como la "ciudad de los devotos", es una joya histórica ubicada en el Valle de Katmandú. Fundada en el siglo XII por el rey Ananda Deva Malla, esta ciudad medieval de 225.000 habitantes conserva un patrimonio cultural extraordinario, declarado Patrimonio Mundial por la UNESCO en 1979. La Plaza Durbar es el corazón de la ciudad y está compuesta por varias plazas que albergan importantes templos como el Templo de Nyatapola, el Templo de Bhairavanath y el Palacio Real.

**Boudanath**, uno de los lugares budistas más importantes de Nepal. Aquí nos encontraremos con su estupa, una de las más grandes del mundo y probablemente una de las más bellas. Los peregrinos realizan el 'kora', un ritual de circumambulación en sentido horario alrededor de la estupa, encendiendo velas de mantequilla ghee y orando, lo que según la tradición budista ayuda a limpiar los pecados.

DÍA

4

Incluido  
Desayuno

### Katmandú. Vuelo a Lhasa (3.650 m) - Tsedang

Desayuno y a la hora prevista, traslado al aeropuerto para embarcar en el vuelo panorámico con destino a Lhasa con vistas aéreas del Monte Everest y los majestuosos picos del Himalaya (si el clima lo permite). Al cruzar la cordillera, el paisaje se transforma de las verdes terrazas de Nepal a la árida meseta tibetana. Tras llegar al aeropuerto de Gonggar y completar los trámites de inmigración, nos trasladaremos por carretera a la ciudad de Tsedang, situada al suroeste de Lhasa. A la llegada, traslado al hotel y resto del día libre para aclimatarse y disfrutar del entorno único. Alojamiento.

*Trayecto Lhasa - Tsedang: 55 kms*



Monasterio de Samye

Autor: Archivo Tuareg



Autor: Ana Valer

DÍA

5

Incluido  
Desayuno

### Tsedang - Samye

Comenzaremos el día visitando Yumbu Lhakhang, el primer palacio de la historia tibetana, construido en el siglo VII sobre una colina, donde se encuentran estatuas de tres periodos de Buda. Continuamos hacia el Templo Tradruk, un monasterio del siglo VII perteneciente a la secta Gelugpa, famoso por sus murales y esculturas de bronce y finalizaremos la mañana explorando las Tumbas de los Antiguos Reyes tibetanos.

Por la tarde, nos dirigimos al Monasterio de Samye. Este es el primer monasterio budista del Tíbet, construido en el siglo VIII bajo la supervisión de Guru Rinpoche y el rey Trisong Detsen. Este complejo combina estilos arquitectónicos tibetano, chino e hindú y alberga estatuas, murales y elementos históricos que narran el desarrollo del budismo en la región. Después, realizamos una caminata hacia la montaña sagrada de Hepo Ri, cercana al monasterio y considerada un lugar espiritual por los lugareños. Desde su cima, disfrutaremos de las vistas panorámicas del Monasterio Samye y todo el valle circundante antes de regresar al hotel.

*Trayecto Tsedang - Samye: 50 kms*

DÍA

6

Incluido  
Desayuno

### Samye - Lhasa

Por la mañana, realizaremos el recorrido sagrado de Chim-Puk, una cueva donde Guru Rinpoche meditó y alcanzó la iluminación. Este lugar, rodeado de cuevas sagradas y paisajes serenos, es ideal para la meditación y ofrece vistas panorámicas del valle de Yarlung Tsangpo. Por la tarde, nos trasladaremos a Lhasa, conocida como 'la Tierra de los Dioses', situada a 3.650 metros de altitud y considerada el centro político, cultural y religioso del Tíbet desde hace más de 1.300 años.

*Trayecto Samye - Lhasa: 120 kms*



Lhasa

Autor:P Mongay



Yamdrok Lake

Autor:Archivo Tuareg

## DÍA

# 7

Incluido  
Desayuno

### Lhasa (Palacio de Potala, Monasterio de Sera y Barkhor)

En el día de hoy, descubriremos la ciudad de Lhasa. Por la mañana, exploraremos el majestuoso Palacio Potala, antigua residencia de los Dalai Lamas y sede del gobierno tibetano y posteriormente visitaremos el Monasterio de Sera, uno de los más importantes del budismo tibetano, conocido por sus escrituras sagradas y murales únicos. Por la tarde, nos sumergiremos en el vibrante ambiente del Barkhor, con su bullicioso bazar alrededor del Monasterio Jokhang, el corazón espiritual del Tíbet. Finalizadas las visitas, regreso al hotel y alojamiento.

**Lhasa**, la "ciudad santa" del Tíbet a 3650 metros de altitud, es el corazón espiritual de la nación tibetana. Hogar de monasterios como Sera, Ganden y Drepung, destaca por el Palacio de Potala, antigua residencia del Dalai Lama y Patrimonio de la Humanidad, con más de 1000 habitaciones y tesoros incalculables. También alberga Norbulingka, el Palacio de Verano con jardines y un zoológico, y el Monasterio de Jokhang, centro de peregrinación que alberga la estatua Jowo Buda Shakyamuni. Lhasa es la sede tradicional de los lamas y el centro más sagrado del budismo tibetano.

## DÍA

# 8

Incluido  
Desayuno

### Lhasa: (Centro religioso de Jokhang y Monasterio de Drepung)

Después del desayuno, seguiremos con las visitas de Lhasa. Comenzaremos por el templo de Jokhang, el más sagrado del budismo tibetano y centro geográfico de la ciudad donde experimentaremos la devoción de los peregrinos que acuden de todas partes del Tíbet, realizando un circuito ritual por sus místicos pasillos iluminados por lámparas de mantequilla. A continuación, visitaremos el impresionante Monasterio de Drepung, fundado en 1416 y que en su día fue el monasterio más grande del mundo. Este monasterio, junto con el Monasterio Sera, ha sido testigo de la turbulenta historia del Tíbet. Hoy en día, Drepung alberga a unos 300 monjes en Lhasa, manteniendo viva su rica tradición de estudio y práctica budista. Fue la residencia principal de los Dalai Lamas hasta el siglo XVII, cuando se trasladaron al Palacio de Potala. El monasterio sigue siendo un importante centro de aprendizaje budista, conocido como la "Nalanda del Tíbet" por sus altos estándares académicos. Finalizadas las visitas, regreso al hotel y alojamiento.





Ritual de reencarnación Monasterio Sera Lhasa Autor: Juan A Vallejo



Tibet Camp base Everest

Autor: Josep Paga

DÍA

9

Incluido  
Desayuno

### Lhasa - Yamdrok Lake - Gyantse - Shigatse (3.800 m)

Nuestro día de hoy, comenzará temprano en Lhasa, dirigiéndonos primero hacia el lago Yamdrok, famoso por sus aguas turquesas y vistas impresionantes y donde dispondremos de tiempo para poder disfrutar del espectacular paisaje. Continuaremos hacia Gyantse, donde exploraremos el monasterio de Kumbum. Este monasterio es conocido por su arquitectura única y su importancia religiosa, ofreciendo una visión profunda de la cultura tibetana. Por la tarde, saldremos en dirección a Shigatse, la segunda ciudad más grande del Tíbet. A la llegada, dispondremos de tiempo libre para poder perdernos en su ambiente local, explorar sus mercados y descubrir la vida cotidiana de la región.

*Trayecto Lhasa - Shigatse: 350 kms*

DÍA

10

Incluido  
Desayuno

### Shigatse - Sakya (4.050 m)

Comenzaremos el día desayunando y preparándonos para visitar el impresionante monasterio de Tashilhunpo en Shigatse, el más grande de la región Tsang perteneciente a la escuela Gelugpa. Fundado en 1447 por Gendun Drup, el primer Dalai Lama, este monasterio ha sido continuamente expandido por los Panchen Lamas. Dentro, podremos admirar la majestuosa estatua del Buda Maitreya, una figura gigante de 26 metros de altura, construida con 275 kg de oro macizo y adornada con gemas preciosas. También exploraremos la cuarta estupa fúnebre del Panchen Lama, una estructura de 11 metros cubierta de oro y plata y construida en 1662.

Después de esta inmersión en la grandeza de Tashilhunpo, nos dirigiremos hacia Sakya, donde visitaremos el Monasterio de Sakya, uno de los sitios históricos más valiosos del Tíbet.

*Trayecto Shigatse - Sakya: 240 kms*

El **Monasterio de Sakya**, destaca por el peculiar color de sus edificios, pintados en gris ceniza con franjas verticales rojas y blancas, que simbolizan la trinidad de Sakya. En la zona sur del monasterio, construido como una fortaleza en 1268, se guarda una rica colección de escritos antiguos, murales de la dinastía Yuan y más de 3,000 Thangkas. Entre sus tesoros más preciados se encuentra el Gran Pilar Bermellón, un regalo del emperador Kublai Khan.



Autor:P Mongay

DÍA

11

Incluido  
Desayuno

### Sakya - Shegar - Campo Base Everest (5.150 m)

Después del desayuno, saldremos en dirección a New Dingri, un antiguo asentamiento tibetano donde exploraremos el estilo de vida tradicional de la región. Luego, ascenderemos al paso de montaña de Pang La, donde podremos disfrutar de unas maravillosas vistas panorámicas del Himalaya, incluyendo picos como Makalu y Shishapangma. Continuaremos hacia el Monasterio Rongbuk, el monasterio más alto del mundo, que ofrece vistas icónicas del Everest. Finalmente, llegaremos al Campamento Base del Everest, donde tendremos la oportunidad de explorar el área y capturar unas imágenes inolvidables del gigante de hielo.

*Trayecto Sakya - Campo Base Everest: 290 kms*

DÍA

12

Incluido  
Desayuno

### Campo Base Everest - Kyirong

Hoy nos embarcaremos en una travesía escénica hacia Kyirong, la nueva frontera entre el Tíbet y Nepal, que ha reemplazado a la antigua ruta cerrada tras el terremoto de 2015. El camino nos deleitará con vistas panorámicas de montañas nevadas, incluyendo el majestuoso Shishapangma, el único pico de más de 8,000 metros ubicado íntegramente en territorio chino/tibetano. Ascenderemos al paso de Gongtang-la, situado a una altitud de 5,000 metros, el punto más elevado de nuestro recorrido. Durante el trayecto, también tendremos la oportunidad de admirar el impresionante lago Pei Kutso, un espejo de agua turquesa enmarcado por montañas imponentes, considerado uno de los lagos más hermosos del Tíbet. Llegada al hotel y alojamiento.

*Trayecto Campo Base Everest - Kyirong: 335 kms*



DÍA

13

Incluido  
Desayuno

### Kyirong - Cruce fronterizo con Nepal. Traslado a Katmandú

Desayuno temprano y salida de Kyirong hacia la frontera entre Tíbet y Nepal. En este punto, nuestro guía y conductor tibetanos nos ayudarán con los trámites fronterizos. Una vez completados, cruzaremos el Puente Rasuwa, que conecta ambos países, para encontrarnos con nuestra guía nepalí. Aquí recibiremos asistencia para los trámites de inmigración nepalenses y realizaremos el cambio de vehículos.

Desde Kyirong, iniciaremos un trayecto hacia Katmandú a través de la campiña nepalesa. Este recorrido, aunque visualmente espectacular, puede ser desafiante debido a las condiciones de las carreteras en Nepal, que son más estrechas y menos desarrolladas que las llanuras tibetanas. El trayecto pese a los pocos kilómetros, nos llevará alrededor de unas 6 horas aproximadamente. Durante el viaje, disfrutaremos de paisajes montañosos y bosques densos que caracterizan esta región. Llegada a Katmandú, traslado al hotel y alojamiento.

*Trayecto Kyirong - Katmandú: 150 kms*

DÍA

14

Incluido  
Desayuno

### Katmandú. Regreso

Desayuno y tiempo libre hasta la hora prevista para el traslado al aeropuerto y fin de nuestros servicios.

## Notas itinerario

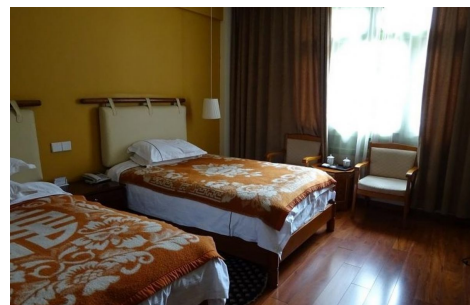
Debido a las características del país y la ruta, el orden puede variar, manteniendo los lugares a visitar. Este viaje no opera de finales de Noviembre a Marzo por las adversas condiciones climatológicas de invierno

## Alojamientos previstos o similares

En Katmandú hay una gran variedad de hoteles. Al ser un importante destino turístico normalmente toda la gama de hoteles cubre los estándares habituales a los que estamos acostumbrados en Europa. Utilizamos los de categoría Turista Sup. (equivalente 3\*\*\*) con todo tipo de servicios y facilidades.

En Tíbet en general los hoteles son bastante más sencillos, excepto en Lhasa. Los alojamientos durante la ruta, se podrían catalogar como de 2\*\* (Estándar). Las habitaciones, austeras y sencillas, pero con baño.

LOCALIDAD	HOTEL
Katmandú	<a href="#">Moonlight</a>
Tsetang	<a href="#">Yalonghe Hotel</a>
Lhasa	<a href="#">Kyichu Hotel</a>
Shigatse	<a href="#">Shiga Yangcha Hotel</a>
Sakya	<a href="#">Yuanfu Hotel</a>
C. B. Everest	<a href="#">Tent Guesthouse</a>
Kyirong	<a href="#">Phuntsok Rebsal Hotel</a>



Hotel Kyichu\_Lhasa

Autor:Archivo Tuareg



Hotel Shiga Yangcha\_Shigatse

Autor:Archivo Tuareg

## Transporte

Durante el itinerario de Tíbet y en función de la composición del grupo se utilizan minivan o autobús acondicionado. Hay alguna etapa, como es el regreso desde la frontera hasta Katmandú, donde hay una distancia de 150 kms, pero que se emplearan unas 6 horas aproximadamente.



### El Palacio de Potala

El Palacio de Potala, en Lhasa, Tíbet, es un símbolo espiritual y cultural clave del budismo tibetano. Originalmente construido en el siglo VII por el rey Songtsen Gampo, fue reconstruido y ampliado en el siglo XVII por el Quinto Dalái Lama, quien lo convirtió en su residencia y centro administrativo. Dividido en el Palacio Rojo (religioso) y el Palacio Blanco (administrativo y residencial), el Potala destaca por su altura de 3.700 metros sobre el nivel del mar y su rica colección de arte. Desde 1959, funciona como museo. Es un lugar sagrado para peregrinos y fue declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 1994, junto con el templo Jokhang y Norbulingka. El Palacio de Potala posee más de 1.000 habitaciones, 10.000 pergaminos pintados, 698 murales y miles de estatuas hechas de materiales preciosos. También alberga tangkas tradicionales y otros objetos culturales tibetanos lo que lo convierte en un testimonio del patrimonio tibetano y su arquitectura única.

Lo que más llama la atención es la espiritualidad que envuelve toda la zona, donde los sacerdotes budistas siguen ancestrales ritos litúrgicos y los peregrinos tibetanos que se mueven por el Palacio, muestran una solemnidad y devoción por esta obra destacada de una cultura milenaria.

Lo primero que hacen los peregrinos cuando llegan hasta este palacio que parece haber salido de la roca, es realizar la llamada kora, que es dar círculos en torno a él. Los más piadosos se postran ante él e incluso lloran por el exilio del Dalai Lama.



## Dificultad / condiciones de viaje

Esta ruta no tiene ningún tipo de dificultad, salvo las molestias que pueda ocasionar la altura a la llegada a Lhasa situado a 3.650 m y en el que pueden aparecer molestias provocadas por el "mal de altura" (dolor de cabeza, mareos...).

Se puede combatir con remedios locales o con los medicamentos habituales para paliar sus efectos. Se aconseja tomar mucho líquido, no hacer comidas abundantes y no hacer ningún esfuerzo físico innecesario.

[Consejos para la prevención del Mal de Altura](#)

## Documentación

Ciudadanos con pasaporte español: Pasaporte en vigor con una validez mínima de 6 meses posteriores a la fecha de entrada en el país de destino y con un mínimo de dos páginas en blanco.

**El Gobierno de China ha anunciado que, a partir del 30 de noviembre del 2024 hasta el 31 de diciembre 2025, los ciudadanos españoles, no requerirán de visado para entrar en el país siempre que su estancia no supere los 30 días.**

Para las estancias que superen los 30 días, consultar los trámites a seguir.

### Permiso de Tíbet

Para visitar la región de Tíbet, es necesario un permiso especial que nosotros mismos gestionaremos a través de nuestro corresponsal en destino, pero para ello necesitaremos que nos hagáis llegar por e-mail, una foto escaneada en color y con fondo blanco y una copia escaneada en color del pasaporte.

Es responsabilidad del viajero confirmar esta información con la facilitada por el [Ministerio de Asuntos Exteriores](#) en su página web.

Ciudadanos con pasaporte de otra nacionalidad (no español): Contactar con los respectivos Consulados y/o Embajadas para conocer las formalidades de entrada que exigen los países visitados en el viaje.

Situación social y política del país de destino: Viatges Tuareg se remite a los avisos y recomendaciones facilitados por el [Ministerio de Asuntos Exteriores](#) en su página web.

## Sanidad

No hay ninguna vacuna obligatoria.

Recomendable la vacuna antitetánica.

Viatges Tuareg puede informar únicamente sobre los requisitos sanitarios obligatorios exigidos por el país de destino, y añadir alguna recomendación en base a experiencias propias. Las recomendaciones sanitarias y profilaxis deben de consultarse con un profesional médico, o dirigirse a los avisos de los organismos sanitarios oficiales.

La información oficial sobre precauciones sanitarias y vacunas puede encontrarse en la web del [Ministerio de Sanidad y Consumo](#)

La Generalitat de Catalunya pone a disposición del viajero el teléfono de Sanitat Respon 902 111 444, y la página web [Consells i vacunacions a viatgers internacionals](#) donde encontrar información sobre los centros de vacunación.

## Información adicional

### Clima

La región autónoma del Tíbet goza de un clima continental frío y seco durante todo el año. Las condiciones geográficas de esta región, que se caracteriza por contar con diferentes formas de relieve a distintas alturas, dan lugar a una amplia variedad climática. La temperatura en Lhasa durante el mes de agosto varía entre los 12°C (mínima promedio) y los 23°C (máxima promedio), con temperaturas similares en las poblaciones de Gyantse y Shigatse. La zona cercana al Monte Everest (Campamento Base Norte y Monasterio de Rongbuk), debido a la altitud, presenta temperaturas algo más frías.

### Las estaciones en el Tíbet:

**Primavera (abril-mayo):** *En estos meses, las temperaturas son agradables y existe menos aglomeración de viajeros, por el contrario, algunas zonas de gran altitud podrían ser inaccesibles debido a la nieve.*

**Verano (junio-agosto):** *Las temperaturas son más cálidas, ideales para practicar senderismo y/o actividades al aire libre, pero son los meses en las que hay mayor probabilidad de lluvia (aunque mínima en comparación con otras regiones). Es la temporada alta, por ser la más concurrida.*

**Otoño (septiembre-octubre):** *Época de impresionantes paisajes otoñales con temperaturas agradables y cielos despejados. A mediados de octubre, las temperaturas comienzan a bajar y algunas zonas de gran altitud podrían volver a cerrar.*

**Invierno (noviembre-febrero):** *Otra época de impresionantes paisajes, esta vez nevados. Meses de menos turismo y buena oportunidad de presenciar festivales tibetanos únicos, pero en este caso, las temperaturas son muy frías y muchas carreteras y monumentos permanecen cerrados.*

[Información sobre el clima](#)

### Corriente eléctrica

En Tíbet el voltaje común es 220 V. La frecuencia es 50 Hz. Las clavijas y enchufes son del tipo A / C / I. En las imágenes siguientes pueden ver los tipos de enchufes (clavijas y tomas de corriente).

[Información sobre enchufes y corriente eléctrica](#)

### Moneda y horario:

[Información sobre moneda y cambio de divisas](#)

[Información sobre zonas horarias](#)

*Importante evitar el uso de bolsas de plástico y contenedores de un solo uso. #stopplastic*





10049|20250311|BT