

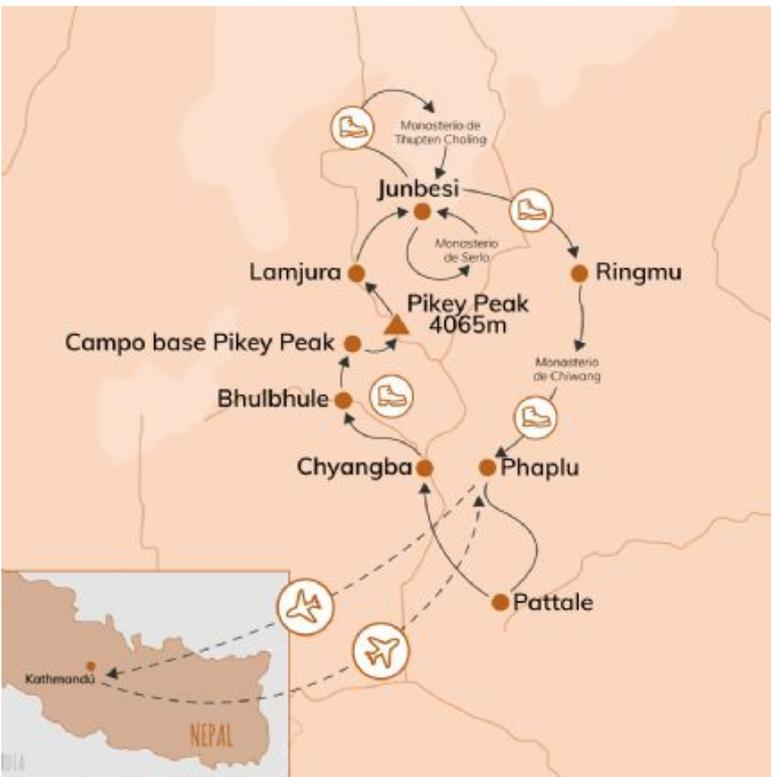
Nepal

Ascensión al Pikey Peak (4.065 m)

Salidas de Junio a Noviembre 2025



Ruta por la región baja del Everest, una zona poco frecuentada por los turistas donde existe una gran variedad de paisajes, flora y fauna. Un itinerario que recorre poblados sherpa, muy completo y progresivo, que permite una buena aclimatación para superar su altura máxima en el pico Pikey de 4.065 metros. Durante el viaje tendremos ocasión de observar la vida religiosa de los Sherpa, visitando algunos de los monasterios tibetanos más importantes del país.



Autor:Archivo Tuareg



Autor:Archivo Tuareg



Autor:Archivo Tuareg

Lo más destacado

Monasterio de Thupten Choling

Trekking con un alto contenido cultural y religioso. Thupten Choling es uno de los monasterios Budistas más importantes de Nepal, fundado en la década de los 60 por Trulsik Rimpoché, tras la invasión de Tibet.

Pikey Peak

Punto más elevado del recorrido. Mirador natural con vistas a los majestuosos ochomiles cómo el Everest, Lhotse, Makalu y Kanchenjunga.

Territorio Sherpa

Esta ruta nos permitirá descubrir la forma de vida de los Sherpas. Dormiremos en sus poblados a más de 3000 metros de altura, rodeados de pastos de Naks y Yaks.

Fechas salida

Junio 21 Julio 5 Agosto 9 Septiembre 13

Octubre 4 Noviembre 1

Grupo Mínimo



4 viajeros

Itinerario

DÍA	RUTA	COMIDAS	ALOJAMIENTOS
1	Vuelo ciudad de Origen - Katmandú	-	-
2	Llegada a Katmandú (Boudhanath y Pashupatinath)	-	Hotel
3	Katmandú (Bhaktapur y Swayambhunath)	D	Hotel
4	Katmandú. Traslado a Pattale Dhap (2.850 m)	D - C	Lodge
5	Pattale Dhap - Japre (2.815 m)	D - C	Lodge
6	Japre - Campo Base Pikey Peak (3.640 m)	D - C	Lodge
7	Campo Base Pikey Peak – Cima Pikey Peak (4.065 m) – Jasawarngyang (2.670 m)	D - C	Lodge
8	Jasawarngyang - Junbesi (2.700 m)	D - C	Lodge
9	Junbesi (Monasterio de Thupten Chöling)	D - C	Lodge
10	Junbesi - Monasterio de Chiwang - Phaplu (2.420 m)	D - C	Lodge
11	Phaplu. Traslado a Katmandú	D	Hotel
12	Katmandú	D	Hotel
13	Katmandú. Vuelo de regreso a la ciudad de origen	D	-

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

Precio del viaje

POR PERSONA	Precio 4 primeras plazas	Precio base
En base a grupo de 10 a 14 personas	1.740,00 €	1.850,00 €
En base a grupo de 04 a 09 personas	1.900,00 €	2.010,00 €
tasas aéreas (aprox.)	530,00 €	530,00 €

SUPLEMENTOS Y TASAS POR PERSONA	Precio base
Suplemento Hab. Individual	250,00 €

Notas salidas y precios

Precios en base a vuelos de TURKISH AIRLINES con salida desde Barcelona y Madrid*. Consultar salidas desde otros aeropuertos.

***Los vuelos de Madrid son con una noche extra en Estambul de regreso, pasando a ser el viaje de 14 días, sin coste adicional.**

Por lo general los vuelos utilizados en nuestros grupos están basados en tarifas de grupo, que ofrecen unas condiciones ventajosas en cuanto a precio y fecha de emisión. Pero estas tarifas tienen también limitaciones, especialmente en lo relativo a la posibilidad de realizar el check-in on line, la reserva previa de asientos, que o bien no están permitidos, o solo son posibles con una antelación de 24 h., los cambios de horario, fecha o destino, y las cancelaciones.

Servicios incluidos

- Vuelos internacionales ciudad de origen - Katmandú y regreso (conexiones internacionales) en clase turista, con tarifa restringida en cuanto a cambios y cancelaciones
- Traslados del aeropuerto al hotel y viceversa
- Transporte en Jeep desde Katmandú a Pattale Dhap y desde Phaplu a Katmandú en jeep local.
- Alojamientos y comidas indicados en la tabla del itinerario y en el apartado “Alojamientos”
- Visitas y excursiones indicadas en el itinerario como incluidas
- Durante las jornadas de trekking, alojamiento en lodge en régimen de media pensión
- Seguro de asistencia en viaje.
- Guía local de trekking de habla hispana (según disponibilidad) y porteadores (un porteador por cada 2 personas - máximo 12 kg por persona)
- Impuestos e IVA, en caso de ser aplicables



Servicios NO incluidos

- Bebidas y comidas no indicadas como incluidas
- Equipo Personal de Trekking
- Propinas y extras personales
- Visitas y excursiones no mencionadas como incluidas en el itinerario
- Visado
- Cualquier otro concepto no mencionado en el apartado de servicios incluidos

Itinerario detallado

Ascensión al Pikey Peak (4.065 m)



13 días

DÍA

1

Incluido

-

Vuelo ciudad de Origen - Katmandú

Presentación en el aeropuerto de salida a la hora prevista y embarque en el vuelo con destino a Katmandú (conexiones intermedias). Noche a bordo.

DÍA

2

Incluido

-

Llegada a Katmandú (Boudhanath y Pashupatinath)

Llegada al aeropuerto de Katmandú, encuentro con nuestro representante para el traslado al hotel. Después de un pequeño descanso, salida para visitar dos importantes sitios religiosos: Boudhanath, la estupa budista más grande de Nepal, conocida como "Pequeño Tíbet" y Pashupatinath, el templo hindú más sagrado dedicado a Shiva. Al finalizar las visitas, regreso al hotel y alojamiento.

Boudhanath, es una de las estupas budistas más grandes y significativas de Nepal y reconocida como Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO desde 1979, esta impresionante estructura es un importante centro de peregrinación y un símbolo de la cultura budista tibetana.

La estupa, construida en el siglo V, se caracteriza por sus distintivos ojos de Buda que miran en las cuatro direcciones, simbolizando la vigilancia y la sabiduría. Rodeada de coloridas banderas de oración.

Pashupatinath, es uno de los templos hindúes más sagrados del mundo, dedicado al dios Shiva. Este impresionante complejo, declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, presenta una arquitectura de estilo pagoda nepalí, con su templo principal adornado con techos de cobre y oro. A este templo llegan numerosos fieles y sadhus (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.



Boudhanath

Autor:Natalia Archs



Swayambhunath

Autor:Merce Aceves



DÍA

3

Incluido
Desayuno

Katmandú (Bhaktapur y Swayambhunath)

En la mañana de hoy visitaremos dos importantes lugares a las afueras de Katmandú. La ciudad de Bhaktapur y la estupa de Swayambhunath, la más antigua de Nepal y uno de los más importantes centros de peregrinación budista. Finalizadas las visitas, regreso a Katmandú y alojamiento.

Bhaktapur, ciudad-museo declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 1979, se encuentra a unos 13 km de Katmandú: Destaca por su arquitectura medieval newar y su cultura milenaria, con sus calles empedradas, plazas históricas y templos antiguos construidos en ladrillo rojo. La Plaza Durbar es el corazón de la ciudad, compuesta por varias plazas que albergan importantes templos como el Templo de Nyatapola, el Templo de Bhairavanath y el Palacio Real.

Swayambhunath, conocido también como el "Templo de los Monos", fue declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 1979. Situado en una colina al oeste de la ciudad, se accede a la estupa subiendo 395 escalones o por carretera. Este complejo 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. Además de su rica herencia cultural y religiosa, Swayambhunath nos ofrece unas vistas panorámicas espectaculares del Valle de Katmandú.

DÍA

4

Incluido
Desayuno
Cena

Katmandú. Traslado a Pattale Dhap (2.850 m)

Desayuno y a la hora prevista salida por carretera hacia la localidad de Pattale Dhap, Este trayecto nos llevará aproximadamente unas 7 horas debido a las condiciones de la carretera. Durante el viaje, recorreremos un hermoso valle fluvial y una cresta panorámica en la colina de Okhaldhunga. Llegada a Pattale Dhap, que será el punto de inicio del trekking.

En Pattale, disfrutaremos de impresionantes vistas de la cordillera del Himalaya hacia el noreste, incluyendo montañas como Karylung, Khatanga, Dudh Kunda, Thamserku y el majestuoso Everest. Este primer día culminará con una recompensa visual: una espectacular puesta de sol sobre el Everest. Esta zona es hogar de las comunidades Sherpa y Magar, lo que añadirá un valor cultural a nuestro viaje. Alojamiento en lodge tipo TeaHouse.

Distancia Katmandú - Pattale Dhap: 240 km. Duración: 7 hrs aprox.



Trek Pikey Peak

Autor:Archivo Tuareg



Trek Pikey Peak

Autor:Archivo Tuareg

DÍA

5

Incluido
Desayuno
Cena

Pattale Dhap - Japre (2.815 m)

Antes del desayuno, saldremos para visitar el Templo Changesthan, ubicado sobre Dhap, el punto más alto de la región con unas fantásticas vistas del Monte Everest, especialmente al amanecer. Regresaremos al lodge para el desayuno y posteriormente comenzar nuestro trekking con una primera jornada sencilla y hermosa.

El primer día de trekking transcurre mayormente por una cresta que marca la frontera entre los distritos de Okhaldung y Solukhumbu hasta llegar al antiguo pueblo principal de Singane. A partir de este punto, el sendero asciende suavemente hacia el norte y llega a Tadapani a 2.900 metros, otra cresta con excelentes vistas para disfrutar del paisaje del Himalaya. Llegada al pueblo de Japre, un pequeño lugar con un monasterio, un muro mani y una estupa. Japre se encuentra sobre un profundo valle con hermosas vistas del Monte Everest y la cordillera Numbur, donde pasaremos la noche.

Trekking 12 km (4/5 hrs, aprox.)

Desnivel: +160m. / -320m.

DÍA

6

Incluido
Desayuno
Cena

Japre - Campo Base Pikey Peak (3.640 m)

Desde Japre, el sendero pasa por un bosque de pinos y rododendros hasta llegar a Rakhop Dalda, a 3.372 m., con unas impresionantes vistas del Monte Everest y otras montañas.

Posteriormente, llegaremos a Bulbule y continuaremos hacia Peekye, pasando por Lhamochhe y Samsingma. En Peekye, disfrutaremos de unas vistas panorámicas del Himalaya hasta llegar al campamento base de Chhyamdingma, un lugar sagrado para los sherpas que ofrece un entorno cultural y natural único. La región de Peekye es famosa por sus rododendros en flor entre febrero y septiembre. Nuestra jornada de trekking culminará con unas vistas espectaculares del atardecer y amanecer desde el campamento base.

Trekking 14 km (6 hrs, aprox.)

Desnivel: +817m.



Trek Pikey Peak

Autor:Archivo Tuareg



Trek Pikey Peak

Autor:Archivo Tuareg

DÍA

7

Incluido
Desayuno
Cena

Campo Base Pikey Peak – Cima Pikey Peak (4.065 m) – Jasawarngyang (2.670 m)

Salida al amanecer hacia el mirador de Peekye que nos ofrecerá una experiencia única e inolvidable con las vistas del Himalaya. Empezaremos alrededor de las 5 a.m. con un ascenso gradual de unos 45 minutos. El amanecer transforma las cimas del Monte Everest y otras montañas importantes como Kanchenjunga, Makalu, Manaslu, Annapurna y Dhaulagiri, creando un espectáculo visual impresionante.

Después del amanecer, regresaremos a nuestro lodge, para el desayuno y a la hora prevista, iniciaremos un descenso por un bosque de enebros hacia Torsa, un prado con refugios para yaks. Posteriormente, el recorrido atraviesa un bosque de pinos hasta llegar al Centro de Producción de Queso de Ngohur, donde es posible visitar la fábrica, probar té y adquirir queso. El sendero continúa hacia Ngohur, un antiguo centro religioso con ruinas de monasterios y vistas destacadas de Tseringma y Dudh Kunda Himal. El trayecto sigue hacia Jasawarngyang, ascendiendo por bosques densos hasta Menjyang Chhu, donde se encuentran dos manantiales sagrados. Finalmente, llegaremos a Jasawarngyang, donde pasaremos la noche.

Trekking 5 km (3 hrs, aprox.)

Desnivel: +290m. / -545m.

DÍA

8

Incluido
Desayuno
Cena

Jasawarngyang - Junbesi (2.700 m)

Después del desayuno, salida hacia la localidad de Junbesi. El sendero asciende gradualmente hacia el norte a través de arbustos de enebro. Realizaremos una hermosa travesía bajo un acantilado que nos llevará hasta un encantador prado en Pambuk. Allí hay un imponente Chorten, refugios para yaks y unas vistas espectaculares del Himalaya y del valle hacia el sureste, así como del Peekye Peak. Luego, descendemos entre altos pinos y rododendros hasta llegar a Taktot. Continuaremos nuestra ruta hacia el noreste hasta llegar a Junbesi.

Trekking 11 km (4/5 hrs, aprox.)

Desnivel: +210m. / -1020m.

Junbesi, Junbesi es un encantador pueblo Sherpa ubicado en la región de Solukhumbu, en el este de Nepal. Se encuentra a una altitud de unos 2.700 m., sobre el nivel del mar. Este pueblo es conocido por su belleza natural y su rica cultura Sherpa, siendo un importante punto de parada para los excursionistas que realizan el trekking al campo base del Everest o al Pikey Peak. En este hermoso valle hay varios monasterios, siendo Thupten Chöling uno de los centros religiosos más importantes y activos.



Trek Pikey Peak

Autor:Archivo Tuareg



Katmandú

Autor:Laura Carbajo

DÍA

9

Incluido
Desayuno
Cena

Junbesi (Monasterio de Thupten Chöling)

Desayuno y salida andando para visitar el monasterio Thubten Chöling, el más antiguo de la región y fundado por Trulshi Rinpoche, uno de los maestros más importantes del budismo tibetano y el jefe de las escuelas Nyingma. Thubten Chöling se encuentra bajo un acantilado empinado, orientado al sureste, y alberga a cientos de monjes, monjas y ancianos, la mayor parte de ellos, refugiados tibetanos y que meditan allí. En el monasterio dispondremos de suficiente tiempo para visitar las distintas partes del monasterio y conversar con monjes y monjas residentes del monasterio. Al terminar, regreso a Junbesi y resto del día libre.

Alojamiento.

Trekking 8 km (3 hrs, aprox.)

Desnivel: +300m. / -300m.

DÍA

10

Incluido
Desayuno
Cena

Junbesi - Monasterio de Chiwang - Phaplu (2.420 m)

Empezamos la ruta de descenso hacia Phaplu hasta la localidad de Benighat. A partir de aquí dejamos el camino principal para subir por un sendero que con fuerte pendiente en algunos tramos, nos dirige hasta el monasterio de Chiwang. Se trata del segundo monasterio más activo de la región. Nos detendremos allí para visitar su escuela monástica. Chiwang es uno de los monasterios más atractivos por estar ubicado en una ladera de la montaña, con una fuerte pendiente. Su posición estratégica permite observar todo el valle del Solu Khola. Tras la visita, descenso hasta la población sherpa de Phaplu, el punto final de nuestro trekking.

Trekking 16 km (6/7 hrs, aprox.)

Desnivel: +320m. / -550m.

El Monasterio de Chiwang, es conocido no solo por su belleza natural, sino también por su importancia como institución religiosa. Es el segundo monasterio más activo de la región y funciona como una escuela monástica donde se forman jóvenes monjes. Durante las visitas, es común compartir momentos con los monjes, disfrutar de un almuerzo y explorar los alrededores del monasterio.



DÍA

11

Incluido
Desayuno

Phaplu. Traslado a Katmandú

Después del desayuno, nos espera una larga jornada de ruta de aproximadamente unas 7 hrs., hasta llegar a Katmandú. A la llegada, traslado al hotel y resto del día libre. Alojamiento.

Distancia Phaplu - Katmandú: 280 km. Duración: 8 hrs aprox.

DÍA

12

Incluido
Desayuno

Katmandú

Día libre en la ciudad de Katmandú.

Recomendamos pasear por los callejones del barrio de Thamel, conocido por su ambiente vibrante y lugar ideal para experimentar la vida local y también un lugar perfecto para aprovechar con las últimas compras.

DÍA

13

Incluido
Desayuno

Katmandú. Vuelo de regreso a la ciudad de origen

Desayuno y a la hora prevista, traslado al aeropuerto y embarque en el vuelo de regreso a la ciudad de origen (conexiones intermedias). Llegada a la ciudad de origen y fin de nuestros servicios.

Notas itinerario

El guía local se reserva la facultad de adaptar las distintas etapas a la composición del grupo y las circunstancias topográficas y climáticas del momento; el guía es el experto y quien conoce el terreno por el que discurre la ruta y, por tanto, quien decide lo mejor para el grupo según la coyuntura.

Alojamientos previstos o similares

En Katmandú hay una gran variedad de hoteles. Al ser un importante destino turístico normalmente toda la gama de hoteles cubren los estándares habituales a los que estamos acostumbrados en Europa. Utilizamos los de categoría Turista superior (equivalente 3* Sup /4*) con todo tipo de servicios y facilidades.

Alojamientos durante el trek

Se utilizan lodges (conocidos popularmente como "Tea House"). Son alojamientos tipo refugio, algunos con habitaciones dobles y otros con habitaciones múltiples, donde también se preparan comidas, algunos en mejores condiciones de limpieza que otros pero en general de un nivel aceptable. Normalmente con baños a compartir en el exterior. En esta ruta, las 3 noches que pernoctaremos por encima los 3000 metros, es importante un buen saco de dormir, mínimo 5º temperatura confort. En algunos de los refugios nos podemos encontrar que nos cobren 100 rupias por utilizar el wifi, las duchas o la carga de baterías.

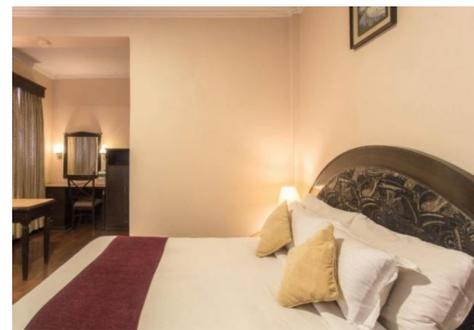
Es aconsejable para los días de trekking proveerse de papel higiénico y botellitas de jabón.

La región de Pikey al ser poco frecuentada por turistas, en alguna localidad hay pocas opciones para dormir y concretamente en el campo base, es quizás donde el alojamiento es más sencillo.

Comidas durante el trek

Durante los días en Katmandú el régimen alimenticio es de alojamiento y desayuno. Todos los días de trekking tendremos media pensión incluida, desayunos y cenas. La filosofía de cada jornada es tras el desayuno, iniciar la marcha y caminar durante unas 5 a 7 horas incluyendo paradas, llegando al lodge a primera hora de la tarde. Por tanto, hay varias paradas para disfrutar del paisaje y para reponer fuerzas, pero no hay prevista una larga parada al mediodía para el almuerzo. Cada día se pasa por varias aldeas donde hay lodges donde se puede conseguir comida preparada tipo picnic o bocadillos. La cena acostumbra a ser pronto y es la comida más importante del día. Las bebidas tipo refrescos, cervezas o agua embotellada no están incluidas en las comidas.

LOCALIDAD	HOTEL
Katmandú	Marshyangdi Hotel



Hotel Marshyangdi

Autor:Katmandú

Habitación compartida

Los precios publicados corresponden al alojamiento en habitaciones dobles. Puede disponerse de una habitación individual mediante el pago de un suplemento. En caso de viajar solo y desear compartir habitación con otra/s persona/s, puede solicitarse la reserva como “habitación a compartir”.

Transporte

En este programa tenemos dos largos trayectos por carretera, en jeep local, de unas 7 horas cada uno. La distancia es de unos 250 kms. Estas dos jornadas, son largas, no por la distancia que es de aproximadamente unos 250 kms, sino por el estado de las carreteras, que debido a sus condiciones, no se puede ir más rápido.



Ascensión al Pikey Peak

El Pikey Peak Trek es una ruta de trekking en Nepal que ofrece una experiencia única y menos concurrida en comparación con otras rutas populares del país. Situado en la región del Solukhumbu, este trek permite disfrutar de unas vistas impresionantes del Himalaya, incluyendo el monte Everest, Kanchenjunga, Dhaulagiri y otros picos emblemáticos. La cima del Pikey Peak, a 4,065 metros de altitud, es un mirador ideal para contemplar la majestuosidad de la cordillera del Himalaya.

Durante el recorrido, se atraviesan bosques de rododendros y pinos, aldeas tradicionales como Jhapre y Junbesi, y se visitan monasterios budistas como el Thupten Choling, que ofrecen una profunda experiencia cultural y espiritual. Las caminatas diarias son moderadas, con aproximadamente 5 a 6 hrs, lo que la hace accesible para excursionistas de todos los niveles.

El Pikey Peak Trek es una oportunidad para sumergirse en la cultura sherpa y otras comunidades locales, como los Tamang y Magar, y disfrutar de la autenticidad de los pueblos nepaleses, lejos de las rutas más turísticas. Además, la época ideal para realizar este trek es durante la primavera y el otoño, cuando el clima es más estable y las vistas son aún más impresionantes. En resumen, el Pikey Peak Trek es una aventura que combina naturaleza, cultura y espiritualidad en un entorno menos concurrido y más auténtico del Himalaya nepalés.



Dificultad / condiciones de viaje

Dificultad Moderada, un trek de 6 etapas consecutivas, con una media de 5 horas caminando por día. La ruta sigue senderos bien definidos y de ascensión y descenso graduales, sin dificultades técnicas. Caminamos entre los 2.800 y los 3.500 metros de media y esto facilita la marcha, evitando posibles complicaciones con mal de altura. La ascensión al pico Pikey es la máxima altura, alcanzando los 4.065 metros. Las etapas intentan no tener desniveles acumulados que superen los 600 metros, excepto alguna etapa en que sean inevitables.

Este trekking va dirigido a toda la gente amante de la montaña, que le gusta caminar, con ganas de recorrer una región muy poco transitada y con la oportunidad de conocer la cultura Sherpa.

Nuestros porteadores cargarán con la mayor parte de nuestro equipaje, de forma que solo deberemos cargar con una mochila de día, con nuestro equipaje imprescindible (cámara, documentación personal, cantimplora con agua y algo de abrigo).

Época recomendada

Este trekking, es posible realizarlo durante todo el año. Naturalmente los monzones de verano (de Junio a Septiembre) implicarán lluvias y nubes garantizadas cada tarde. Las mejores épocas del año son de Marzo a Mayo y desde finales de Septiembre a mediados de Noviembre. A partir de Noviembre las temperaturas suelen ser frías.

Sobre senderismo y trekking:

[Niveles de Trekking](#)

[La clave del Trekking. Ritmo, equilibrio y paradas](#)

[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.

Importante:

El visado de Nepal, se puede tramitar a la llegada al aeropuerto de Katmandú, sin embargo y para ahorrarnos largas colas en el aeropuerto de Katmandú, recomendamos tramitar el visado online antes de la salida, a través de la página [web ETA](#), para esta tramitación no será necesario hacer ningún pago pudiéndolo hacer a la llegada en el mismo aeropuerto. El precio del visado irá en función al número de días que permanezcamos en Nepal, siendo el coste de 30 \$ para estancias máximas de 15 días y de 50 \$ para estancias máximas de 30 días. Serán necesarias presentar a la llegada, 2 fotografías tamaño carnet por persona.

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

Equipo recomendado

Además de lo que cada uno considere necesario, recomendamos llevar:

- Documentación personal
- Mochila de unos 30 litros para llevar tus cosas del día a día.
- Pantalones de montaña.
- Pantalón interior de forro polar o mallas.
- Calcetines finos y gruesos (varios pares de recambio).
- Botas de trekking. Recomendable ya usadas previamente.
- Camisetas tanto de manga larga como de manga corta. Recomendamos que sean transpirables y térmicas.
- Chaqueta de forro polar o similar.
- Chaqueta impermeable tipo Gore-tex o similar.
- Chaqueta de plumas o fibra sintética cálida.
- Linterna frontal y pilas de repuesto.
- Gorra y gafas de sol.
- Guantes finos y gruesos.
- Saco de dormir que abrigue bien (confort en torno a -5º). En las habitaciones de los lodges (alojamientos típicos de Nepal) no hay calefacción, tan solo en el salón común puede haber una pequeña estufa. Por tanto, cuando nos vamos a la cama, es muy importante que nuestro saco de dormir nos proteja de las frías temperaturas.
- Crema solar para piel y protección labial.
- Pequeño botiquín personal (repelente de insectos, protección solar y labial fuerte, colirio ocular, anti-térmico, anti-diarreico, anti-ácido, antibiótico de amplio espectro, anti-histamínico - oral y pomada -, analgésico, anti-inflamatorio, desinfectante y tiritas).
- Bolsas de plástico para guardar todo lo que vaya a ir en las mochilas o en los petates para proteger de la posible lluvia (ropa, sacos...).
- Ropa de aseo personal: Toallitas húmedas, cepillo de dientes, jabón...
- Bastones de Trekking (siempre y cuando los uses normalmente).
- Gafas de sol de repuesto.
- Aceite o repelente para sanguijuelas si viajas entre junio y agosto.

Guías y propinas

Un guía local de habla hispana nos acompañará durante toda la ruta.

Para la parte del trekking, un equipo de porteadores nos asistirá para cargar los equipajes. Se adjudicará 1 porteador para cada 2 personas y este podrá cargar hasta un máximo de 25 kg.

Para tener una referencia en cuanto a las propinas de los porteadores, calcular un aproximado de 1.200 rupias por día de trekking (5 € por persona y día)

Clima:

Nepal tiene gran variedad de climas debido a su orografía muy montañosa. Puede resumirse en 4 temporadas:

- Temporada pre-monzón: Abarca marzo, abril y mayo. Es la segunda mejor época para viajar y hacer trekking. Hace calor en los valles, pero buen clima en las colinas.
- Temporada del monzón de verano: Entre junio y septiembre también es época de monzones. Por lo general llega a principios de junio hasta mediados de septiembre, cuando empieza a retroceder. Suele haber tormentas por las tardes y noches. Es un Trekking que también se puede hacer durante esta época, aunque hay que estar preparado para la lluvia y las (inevitables y abundantes) sanguijuelas.
- Temporada post-monzón: Octubre y noviembre. La estación con menos lluvias, días cálidos y cielos claros hacen que en octubre y noviembre sea la mejor época.
- Temporada del monzón de invierno: A finales de diciembre. Destaca por precipitaciones cortas y ocasionales en los valles y debido al frío invernal nieva en las montañas. En Kathmandu puede bajar la temperatura por las noches, pero no hace excesivo frío como para hacer incómodas las visitas. Es buena época para hacer trekkings si no se

sube a demasiada altitud. Las noches y mañanas son frías, pero durante el día el clima es agradable.

[Información sobre el clima](#)

Corriente eléctrica:

En Nepal el voltaje común es 230 V. La frecuencia es 50 Hz. Las clavijas y enchufes son del tipo D / M. 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



10131|2025044JBT