

Nepal

Trek amateur en el Himalaya. Mirador de Poon Hill

Especial Fin de Año. Salida desde Barcelona



Perfecto programa de iniciación al trekking. Cinco jornadas con caminatas a una altitud moderada, sin problemas de aclimatación ni dificultades técnicas, y con impresionantes vistas. Las etapas siguen los caminos de las “casas de té”, utilizados por la población local, a través de bosques de bambú y rododendros. El viaje se completa con visitas a Pokhara y el valle de Katmandú.



Lo más destacado

Trek Amateur

Muy buen trekking de iniciación tanto por la facilidad de las condiciones como por la variedad de paisajes

Valle de Katmandú

Conjunto protegido de ciudades y templos que conservan la arquitectura tradicional nepalí

Poon Hill

Situado a 3.210 m de altura, es considerado el mejor mirador del Annapurna y el Dhaulagiri



Fechas salida

▸ 2025 Diciembre 27

Grupo Mínimo

 4 viajeros

Itinerario

DÍA	RUTA	COMIDAS	ALOJAMIENTOS
1	Vuelos Ciudad de origen - Katmandú	-	-
2	Llegada a Katmandú (Boudhanath y Pashupatinath)	-	Hotel
3	Katmandú (Visita Bhaktapur y Swoyambhunath)	D	Hotel
4	Katmandú. Vuelo a Pokhara	D	Hotel
5	Pokhara - Kande (1.770 m). Inicio del trek - Tolka (1.840 m)	D - C	Lodge
6	Tolka (1.840 m) - Landrung - Jhinu Danda (1.720 m)	D - C	Lodge
7	Jhinu Danda (1.720 m) - Chuile (2.300 m)	D - C	Lodge
8	Chuile (2.300 m) - Ghorepani (2.900 m)	D - C	Lodge
9	Ghorepani - Poon Hill (3.210 m) - Ulleri (2.600 m). Traslado a Pokhara	D	Hotel
10	Pokhara. Vuelo a Katmandú	D	Hotel
11	Katmandú. Vuelo de regreso a 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 11 a 14 personas	1.900,00 €	2.050,00 €
En base a grupo de 7 a 10 personas	1.990,00 €	2.140,00 €
En base a grupo de 4 a 6 personas	2.100,00 €	2.250,00 €
tasas aéreas (aprox.)	540,00 €	540,00 €

Suplementos y tasas por persona	Precio base
Suplemento Hab. Individual	190,00 €

Notas salidas y precios

Precios en base a vuelos de Turkish Airlines con salida desde Barcelona. Consultar salidas desde otros aeropuertos.

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 Barcelona - Katmandú - Barcelona (conexiones intermedias), en clase turista, con tarifa restringida en cuanto a cambios y cancelaciones
- Vuelos domésticos de Katmandú a Pokhara y regreso a Katmandú
- Traslados según itinerario
- Alojamientos y comidas indicados en la tabla del itinerario y en el apartado “Alojamientos”
- Alimentación específica según cuadro resumen
- Guía local de habla hispana durante toda la ruta
- Durante el trek, noche en lodge, media pensión y un porteador cada 2 personas
- Visitas y excursiones indicadas en el itinerario con entradas incluidas
- Permiso para el trekking
- Seguro de asistencia en viaje; [ver condiciones de la póliza](#). Opcionalmente pueden ampliarse las coberturas de



gastos de anulación; consulta

- Impuestos e IVA, en caso de ser aplicables

Servicios NO incluidos

- Visado de Nepal
- Visitas y excursiones no mencionadas como incluidas en el itinerario
- Almuerzos durante el trekking
- Bebidas y comidas no especificadas en el cuadro resumen
- Propinas y extras personales
- Ampliación de coberturas del seguro de asistencia y anulación (recomendado)
- Cualquier otro concepto no mencionado en el apartado de servicios incluidos

Itinerario detallado

Trek amateur en el Himalaya. Mirador de Poon Hill



11 días

DÍA

1

Comidas

DÍA

2

Comidas

Vuelos Ciudad de origen - Katmandú

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

Llegada a Katmandú (Boudhanath y Pashupatinath)

Llegada a Katmandú. Después de los trámites aduaneros y la recogida del equipaje, nos encontraremos con nuestro representante local para el traslado al hotel. Por la tarde efectuaremos las visitas de Boudhanath y Pashupatinath.

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. Desde el año 1979 forma parte del Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

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.



Katmandu



Pokhara

Foto: Joan Bartomeu

DÍA

3

Comidas
Desayuno

Katmandú (Visita Bhaktapur y Swayambhunath)

Desayuno y a la hora prevista, salida para efectuar la excursión de medio día de la ciudad medieval de Bhaktapur y por la tarde visitaremos la estupa de Swayambhunath o más conocida popularmente por el "Templo de los monos". Finalizada la visita, regreso al hotel y alojamiento.

Bhaktapur, catalogada dentro de la lista de lugares Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, es conocida como la Ciudad de los Devotos, la Ciudad de la Cultura, la Herencia Viviente y la Joya Cultural de Nepal la convierte en una visita absolutamente imprescindible. Se trata de una ciudad muy antigua y famosa por su arte característico, sus impresionantes templos, su cultura milenaria, sus tradiciones y su estilo de vida indígena de la comunidad Newari.

Swayambhunath, conocido también como el Templo de los Monos, es uno de los sitios más antiguos, sagrados y emblemáticos de Katmandú, Nepal. Es un complejo religioso que combina elementos budistas e hindúes, situado en la cima de una colina al oeste del centro de la ciudad.

DÍA

4

Comidas
Desayuno

Katmandú. Vuelo a Pokhara

Desayuno y a la hora prevista, traslado al aeropuerto para embarcar en el vuelo con destino a Pokhara. Por la tarde efectuaremos las visitas de la cueva de Gupteswor Mahadev, la cascada de Devi y el templo de Bindebasini para terminar con un paseo en barca por el lago Fewa.

Pokhara, situada a orillas del Lago Fewa, es una de las ciudades más bellas y populares de Nepal. Es conocida como la "puerta de entrada al Himalaya" por ser el punto de partida para los amantes del trekking ya que tres de las diez montañas más altas del mundo, el Dhaulagiri, Annapurna I y el Manaslu, están situadas a menos de 48 km.



Trekking Amateur

Foto: Joan Bartomeu



Trekking Amateur

Foto: Joan Bartomeu

DÍA

5

Comidas
Desayuno
Cena

Pokhara - Kande (1.770 m). Inicio del trek - Tolka (1.840 m)

Después del desayuno, nuestro vehículo nos llevará hasta la localidad de Kande que será el punto de partida de nuestra primera jornada de trekking. El camino transcurre a través de bosques subtropicales y pequeños pueblos de montaña hasta llegar a Tolka donde nos alojaremos. A lo largo del camino y si el clima lo permite, iremos disfrutando de unas magníficas vistas de las cimas del Chaulagiri y el Tukucho Peak, así como una panorámica del valle de Pokhara.

Trekking: 12 km - 5 hrs aprox.

Desnivel: -210m / +250m

DÍA

6

Comidas
Desayuno
Cena

Tolka (1.840 m) - Landrung - Jhinu Danda (1.720 m)

Nuestra jornada de hoy empezará con una pendiente gradual hasta llegar a la población de Landrung. Seguiremos remontando el valle del río Modi donde cruzaremos un puente colgante y nos adentraremos en un bosque alpino de rododendros. Una última subida nos situará en la población de Jhinu Danda, nuestro final de etapa.

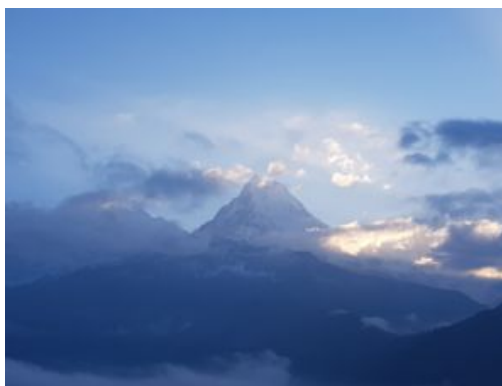
Trekking: 12 km - 4 hrs aprox.

Desnivel: -380m / +260m



Trekking Amateur

Foto: Joan Bartomeu



Poon Hill

Foto: Joan Bartomeu

DÍA

7

Comidas
Desayuno
Cena

Jhinu Danda (1.720 m) - Chuile (2.300 m)

Iniciamos la caminata siguiendo la ruta hacia Chomrong hasta encontrar la intersección de caminos hacia Ghorapani. Dejaremos el valle de río Modi para seguir el de su afluente Kyumun. El sendero de hoy pasará por varias comunidades de la etnia Gurung y otros pueblos de montaña. Podremos disfrutar de las vistas de las cimas del Annapurna Sur y Machapuchare. Tras bajar y cruzar el río Kyumun, el sendero se inclina y durante una hora ascenderemos hasta llegar Chuile.

Trekking: 9 km - 4 hrs aprox.

Desnivel: -190m / +770m



DÍA

8

Comidas
Desayuno
Cena

Chuile (2.300 m) - Ghorepani (2.900 m)

Camino de ligero ascenso hasta Ghorepani, en el que seguiremos cruzando pueblos de la comunidad Gurung y espesos bosques durante la ruta. Seguiremos nuestro sendero hasta llegar a Derauli para afrontar el último tramo de subida de una hora y media hasta llegar a Ghorepani.

Trekking: 14 km - 5/6 hrs aprox.

Desnivel: -200m / +800m

DÍA

9

Comidas
Desayuno

Ghorepani - Poon Hill (3.210 m) - Ulleri (2.600 m). Traslado a Pokhara

Hoy tendremos que madrugar para poder alcanzar la altura máxima de nuestro trekking y obtener así, el correspondiente premio de contemplar el amanecer desde el Poon Hill, el mirador por excelencia de los Annapurnas.

Regreso al lodge para un buen desayuno y posteriormente, iniciaremos el descenso hacia el pueblo de Ulleri dejando atrás las vistas de las montañas más altas que habremos observado en los días anteriores. Una vez en Ulleri, finalizaremos nuestro trekking de 5 días y nos recogerá nuestro vehículo para llevarnos de nuevo a Pokhara. Resto del día libre.

Trekking: 12 km - 4 hrs aprox.

Desnivel: -1.150m / +310m

Mirador Poon Hill, una de las metas más deseadas durante los treks por la cordillera de Annapurna. La cima, a 3210 metros de altura, se encuentra a 40 minutos del pueblo de Ghorepani. Lo más espectacular de este mirador, es la increíble vista que se tiene contemplando el amanecer sobre la cara sur del Annapurna (8.091 m), el Machapuchare (6.993 m), el Hiumchuli (6.441 m) y el Dhaulagiri (8.167 m). Ver el despertar del día, es toda una experiencia emocionante e inolvidable.

Trekking: 4 km - 1, 30 hrs aprox.

Desnivel: -335 / +335m

DÍA

10

Comidas
Desayuno

Pokhara. Vuelo a Katmandú

Por la mañana, traslado al aeropuerto para embarcar en el vuelo de regreso a Katmandú. Tarde libre hasta la hora prevista para la cena de despedida en restaurante con comida nepalí tradicional. Regreso al hotel y alojamiento.

DÍA

11

Comidas
Desayuno

Katmandú. Vuelo de regreso a ciudad de origen

Desayuno y tiempo libre hasta la hora prevista para el traslado al aeropuerto y tomar el vuelo de regreso a ciudad de origen (conexiones intermedias).

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. En Katmandú y Pokhara nos alojaremos en hoteles de categoría turista superior (equivalente 4* sencillos) con todo tipo de servicios y facilidades.

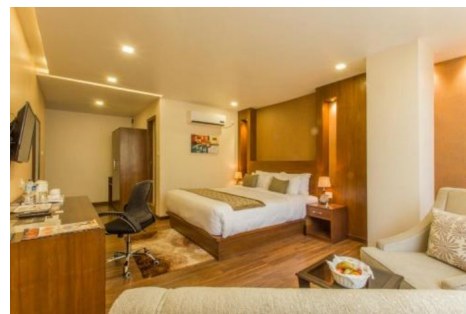
Alojamientos durante el trek

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 y con conexión wifi.

En algunos de los refugios nos podemos encontrar que nos cobren 100 rupias (0.80€) 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.

LOCALIDAD	HOTEL
Katmandú	Hotel Yatri Suites & Spa
Pokhara	Pokhara Choice Inn]



Hotel Yatri Suites

Foto: Katmandú



Hotel Tea House

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

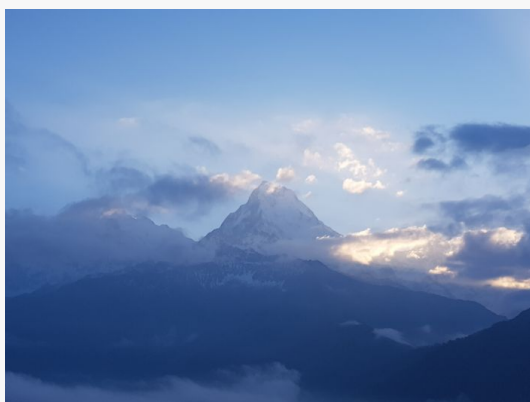
En este programa tenemos dos vuelos domésticos incluidos, que van a permitirnos reducir horas de trayecto por carretera por un país donde las infraestructuras están en bastante mal estado. El trayecto aéreo es el vuelo de Katmandú a Pokhara y regreso a Katmandú.



Mirador Poon Hill

No nos podemos perder la oportunidad de madrugar para subir al mirador de Poon Hill. No nos defraudará en absoluto ya que es uno de los lugares perfectos para poder ver un espectacular amanecer sobre la cordillera del Himalaya (Annapurna Himalayan Range).

Entre los numerosos picos nevados, los más destacados que podremos observar entre ellos son el Annapurna I (8.091 m), Dhaulagiri (8.172 m), Tukucho Peak (6.920 m), Nilgiri (7.061 m), Varaha Shikhar (7.847 m), Annapurna South (7.219 m), Annapurna III (7.555 m), Machhapuchhre o cola de pez (6.997 m), Annapurna IV (7.525 m), Annapurna II (7.937 m), Lamjung Himal (6.983 m).



Poon Hill

Foto: Joan Bartomeu

Dificultad / condiciones de viaje

Hay muchos factores diferentes que contribuyen a la dificultad de cada viaje de aventura, como la duración de la jornada, el tipo de terreno, el tipo de alojamiento, la altitud, las condiciones climáticas, las habilidades o la experiencia de cada persona. Aunque hemos tratado de hacer que nuestro sistema de calificación sea lo más claro posible, se debe tener en cuenta que es una clasificación subjetiva donde cada persona tratará de valorar si está preparada para realizar la actividad. En caso de duda, por favor, consúltenos.

Una magnífica iniciación al trekking que reúne caminatas a una altitud moderada y sin dificultad técnica con la región del Annapurna en el horizonte.

Las distancias que se recorren no son muy largas y las marchas diarias oscilan entre 4 y 5 h y discurren por senderos sin dificultades técnicas ni grandes altitudes, pero que ascienden y descienden continuamente y con bastantes tramos con escaleras irregulares, por lo cual se requiere una buena forma física y estar acostumbrado a caminar por la montaña. Nuestros porteadores cargarán con todo nuestro equipaje, de forma que solo deberemos llevar encima nuestra cámara de fotos, documentos privados, impermeable y cantimplora con agua.

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.

Visado de Nepal, a tramitar a la llegada, en el aeropuerto: 30 euros (aprox.) válido para 30 días.

Son necesarias 2 fotografías 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.

Se recomienda 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:

- Calzado específico para caminar. Es importante reunir tres cualidades importantes: debe ser sólido/fuerte, sujetar bien el pie y el tobillo y con suela antideslizante.
- Calzado ligero (tipo bamba)
- Sandalias de goma sujetas al tobillo.
- Pantalones de trekking
- Ropa cómoda (camisas transpirables y pantalones de tejidos ligeros y flexibles).
- Ropa interior. Este es el primer aislamiento que tendrás, cuídalo. Fibras técnicas finas, como Carline o Polartec son muy efectivos, cálidos, flexibles, cómodos y ligeros. Se secan muy rápido.
- Ropa de abrigo. (Sistema de las tres capas: Chaqueta corta vientos, forro polar y térmica interior. Calcetines gruesos, guantes y gorro).
- Equipo de lluvia (chaqueta y pantalones impermeables).
- Gafas de sol y gorra o visera.
- Bastones de senderismo (siempre y cuando los uses normalmente)
- Saco de dormir (temperatura de confort -5º aprox.).
- Toalla sintética.
- Bolsas de plástico para sellar tus pertenencias.
- Crema de protección solar (rostro y labios)
- Frontal o linterna (con pilas de recambio) y cantimplora.
- Bolsa blanda de viaje o maleta semi-rígida para transportar el equipaje durante el trekking.
- Bolsa personal de aseo, incluyendo papel higiénico, toallitas húmedas y jabón de ducha.
- Mochila para los efectos personales de 35 litros en las caminatas de día.
- Botiquín básico (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).

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



Nepal Trek amateur en el Himalaya. Mirador de Poon Hill

Especial Fin de Año. Salida desde Barcelona



10265|20250919URQ