

Nepal

Trek amateur en el Himalaya. Mirador de Poon Hill

Salidas de Julio a Noviembre 2026



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 de Tolka a Ghorepani

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

Pokhara

A orillas del lago Phewa, es una de las ciudades más bonitas de Nepal

Fechas salida

- ▶ 2026 Julio 2 Agosto 6 Septiembre 3 Octubre 1
 ▶ 2026 Noviembre 10

Grupo Mínimo



4 viajeros

Itinerario

DÍA	RUTA	COMIDAS	ALOJAMIENTOS
1	Vuelos Ciudad de origen - Katmandú	-	-
2	Katmandú	-	Hotel
3	Katmandú (Swayambhunath y Patan)	D	Hotel
4	Katmandú. Vuelo a Pokhara	D	Hotel
5	Pokhara	D	Hotel
6	Pokhara - Khande (1.800 m). Inicio Trek - Tolka (1.840 m)	D - C	Lodge
7	Tolka - Landrung - Jhinu Danda (1.720 m)	D - C	Lodge
8	Jhinu Danda - Chuile (2.300 m)	D - C	Lodge
9	Chuile - Ghorepani (2.900 m)	D - C	Lodge
10	Ghorepani - Poon Hill (3.210 m) - Ulleri (2.050 m). Traslado a Pokhara	D - C	Hotel
11	Pokhara (Sarangkot). Vuelo a Katmandú	D	Hotel
12	Katmandú (Pashupatinath, Boudhanath y Bhaktapur)	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 08 a 12 personas	1.930,00 €	2.030,00 €
En base a grupo de 04 a 07 personas	2.050,00 €	2.150,00 €
tasas aéreas (aprox.)		530,00 €

Suplementos y tasas por persona	Precio base
Supl. Habitación Individual	290,00 €

Notas salidas y precios

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

Nota: La salida del 10 de Noviembre, por frecuencia de los vuelos, tendrá una noche más en Katmandú al final, sin coste alguno.

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 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, noches en lodge, media pensión y un porter cada 2 personas
- Visitas y excursiones indicadas en el itinerario como incluidas y entradas
- 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 (Tramitación y pago a la llegada, 30 € aprox.)
- 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
- Cualquier otro concepto no mencionado en el apartado de servicios incluidos
- Ampliación de coberturas del seguro de asistencia y anulación (recomendado)

Itinerario detallado

Trek amateur en el Himalaya. Mirador de Poon Hill



13 días

DÍA

1

Comidas

-

Vuelos 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

Comidas

-

Katmandú

A nuestra llegada al Aeropuerto de Katmandú, encuentro con nuestro representante para el traslado al hotel. Por la tarde, tendremos una primera toma de contacto con el país, haciendo un recorrido a pie por los santuarios sagrados cercanos incluyendo una visita a Ason Bazaar, conocido por su mercado de especias y verduras, así como a diversos centros espirituales de Katmandú, entre ellos Tsepum (Jarrón de la Larga Vida), Jamba Karmo (Tara Blanca) y Etum Bahal Tara Temple, un pequeño templo que alberga tres hermosas estatuas de Tara, donde se dice que quienes lo visitan quedan liberados de los reinos inferiores. Concluiremos el recorrido con una caminata hasta la estupa de Kathesimbhu, un popular lugar de peregrinación budista. Regreso al hotel y alojamiento.



Patan

Foto: Joan Bartomeu



Pokhara

Foto: Anna Puig

DÍA

3

Comidas
Desayuno

Katmandú (Swayambhunath y Patan)

Desayuno y a la hora prevista salida hacia la colina de Swayambhu desde donde tendremos unas fabulosas vistas sobre el Valle de Katmandú y aprovecharemos para visitar el de Swayambhunath, también conocido como el "Templo de los monos". Posteriormente saldremos hacia la ciudad de Patan, famosa por su Plaza Durbar, declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Finalizadas las visitas, regreso al hotel y alojamiento.

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 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.

DÍA

4

Comidas
Desayuno

Katmandú. Vuelo a Pokhara

Después del desayuno, traslado al aeropuerto para embarcar en el vuelo con destino a Pokhara. A la llegada, traslado al hotel. Por la tarde disfrutaremos de un paseo por la orilla del lago Phewa para contemplar el atardecer y la cotidiana vida de los alrededores del Lago. Regreso al hotel y alojamiento.

Pokhara, situada a orillas del Lago Phewa, es para muchos, considerada como una de las más bonitas del mundo. Es el punto de partida para los amantes del trekking en la región de los Annapurnas, 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

Pokhara

Durante el día de hoy, descubriremos los atractivos más importantes de Pokhara. Comenzaremos ascendiendo a Pundikot para visitar la gran estatua de Shiva y desde donde podremos disfrutar de unas magníficas vistas. Desde allí, iniciaremos una pequeña caminata hacia la Pagoda de la Paz. Posteriormente descenderemos hasta el lago donde efectuaremos un paseo en barca tradicional por el Lago Phewa. Finalizaremos el día de hoy con la visita al Museo Internacional de la Montaña, donde podremos aprender un poco más sobre la cultura sherpa, la historia del montañismo y las expediciones más destacadas en el Himalaya.

DÍA

6

Comidas
Desayuno
Cena

Pokhara - Khande (1.800 m). Inicio Trek - Tolka (1.840 m)

Hoy comenzaremos nuestro primer día de trekking con un traslado hasta Kande, donde iniciaremos nuestra caminata y ya empezaremos a observar vistas impresionantes de los Annapurna. Ascenderemos poco a poco hasta Australian Camp, un mirador privilegiado con vistas abiertas sobre Machhapuchhre y las cumbres más altas de la zona. Continuaremos nuestra ruta a través de frondosos bosques, cruzando crestas con vistas sobre valles profundos, hasta el valle del Modi Khola para llegar finalmente a Tolka, una pequeña aldea donde nos alojaremos en un teahouse tradicional y podremos disfrutar de la hospitalidad rural nepalí.

Trekking: 12 km - 5 hrs aprox.



Trekking Amateur

Foto: Joan Bartomeu



Poon Hill

DÍA

7

Comidas
Desayuno
Cena

Tolka - Landrung - Jhinu Danda (1.720 m)

Iniciaremos el día descendiendo hacia un arroyo y subiendo de nuevo entre bosques hasta alcanzar Landruk, un pintoresco pueblo gurung con fachadas de piedra y vistas a Gandruk, su pueblo gemelo. Tras un breve descanso, continuaremos bajando entre cultivos en terrazas, con vistas constantes al Machhapuchhre, cuya forma afilada dominará el paisaje. Cruzaremos el largo puente colgante sobre el Modi Khola, para ir ascendiendo de manera constante hasta Jhinu Danda, donde pasaremos la noche. Quienes lo deseen podrán bajar hasta las famosas aguas termales naturales, un lugar ideal para relajarse después de la caminata.

Trekking: 12 km - 5 hrs aprox.

DÍA

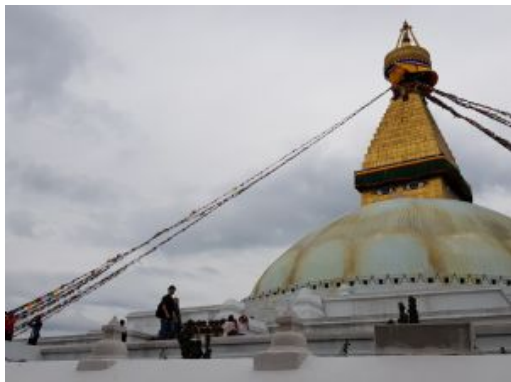
8

Comidas
Desayuno
Cena

Jhinu Danda - Chuile (2.300 m)

Este será un día exigente pero muy gratificante. Ascenderemos por las emblemáticas escaleras de piedra que conducen a Chhomrong Danda, un tramo largo y constante que nos ofrecerá magníficas vistas a medida que ganemos altura. Después seguiremos por un sendero más suave, adentrándonos en bosques de bambú y rododendros hasta llegar a Chuile, un asentamiento tranquilo desde el que disfrutaremos de bellas vistas sobre los grandes picos del macizo del Annapurna y los valles que hemos cruzado.

Trekking: 9 km - 4 hrs aprox.



Boudhanath

Foto: Joan Bartomeu

DÍA

9

Comidas
Desayuno
Cena

Chuile - Ghorepani (2.900 m)

A través de un extenso bosque de rododendros y magnolias llegaremos a la localidad de Tadapani, donde haremos una breve pausa mientras contemplamos vistas espectaculares sobre Annapurna South, Hiunchuli y Machhapuchhre. Continuaremos hacia Banthanti y seguiremos ascendiendo suavemente hasta Deurali. A partir de aquí, nuestro camino, transcurrirá entre bosques de altura llenos de color (especialmente en primavera) y panorámicas imponentes hasta alcanzar Ghorepani, situado en un collado amplio con vistas privilegiadas sobre la cordillera del Dhaulagiri y los Annapurnas.

Trekking: 14 km - 5/6 hrs aprox.



DÍA

10

Comidas
Desayuno
Cena

Ghorepani - Poon Hill (3.210 m) - Ulleri (2.050 m). Traslado a Pokhara

Antes del amanecer iniciaremos la subida hacia Poon Hill, uno de los miradores más famosos del Himalaya. En aproximadamente 45 minutos alcanzaremos la cima, donde presenciaremos un amanecer inolvidable sobre los macizos Dhaulagiri y Annapurna, con un mar de montañas que brillará con los primeros rayos del sol. Regresaremos a Ghorepani para desayunar y comenzaremos el descenso hacia Ulleri, atravesando bosques densos, aldeas de estilo tradicional y terrazas agrícolas. A la llegada, nos estarán esperando nuestros jeeps que nos llevarán de vuelta a Pokhara. Resto del día libre y alojamiento.
Trekking: 16 km - 5 hrs aprox.

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.

DÍA

11

Comidas
Desayuno

Pokhara (Sarangkot). Vuelo a Katmandú

Por la mañana temprano, subiremos a Sarangkot, donde podremos ver otro de los miradores más populares del valle de Pokhara para ver cómo las cumbres nevadas se iluminan poco a poco hasta quedar completamente doradas. Después visitaremos la gran estatua de Shiva en Pumdikot y descenderemos caminando hacia la Estupa de la Paz, un lugar sereno con vistas privilegiadas sobre el lago Phewa y los macizos montañosos. Cruzaremos el lago en barca hasta el Fishtail Lodge donde podremos almorzar (no incluido) y por la tarde, tomaremos el vuelo de regreso a Katmandú. Llegada y alojamiento.



DÍA

12

Comidas
Desayuno

Katmandú (Pashupatinath, Boudhanath y Bhaktapur)

Desayuno. Durante el día de hoy, visitaremos el templo de Pashupatinath, considerado uno de los principales destinos de peregrinación para los hinduistas tántricos del subcontinente, la ciudad medieval de Bhaktapur y de regreso a Katmandú, la gran estupa de Boudhanath, la mayor del valle de Katmandú. Finalizadas las visitas, regreso al hotel y alojamiento.

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 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, 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.

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.

DÍA

13

Comidas
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 cubre los estándares habituales a los que estamos acostumbrados en Europa. En Katmandú nos alojamos en un hotel categoría Turista superior (equivalente 4*) con todo tipo de servicios y facilidades. En Pokhara en un 3* superior.

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 jabón biodegradable.

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. Tras años de incluir el almuerzo durante el trekking, hemos optado por no incluirlo más y así reducir un poco el importe final. 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
Pokhara	The Lake Side Retreat

Katmandú	Yatri Suites & Spa
----------	--



Hotel Coice Inn - Phokara



Lodge - Trekking Amateur

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

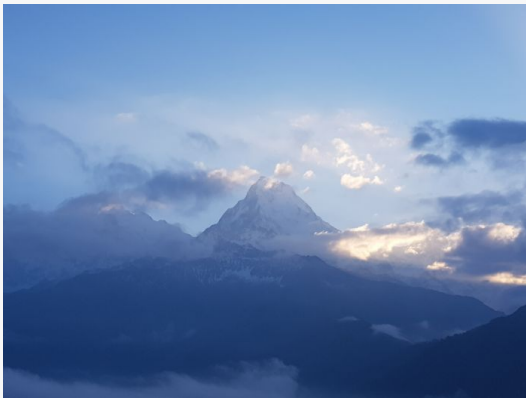
En este programa tenemos dos vuelos domésticos incluidos, que van a permitirnos reducir horas de trayecto por carretera por un país donde las infraestructuras están en bastante mal estado. El trayecto aéreo es el vuelo de Katmandú a Pokhara y regreso a Katmandú.



Mirador de 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

Nivel de dificultad: Moderado

Adecuado para personas con buena forma física y experiencia en senderismo de varias horas por día. No requiere conocimientos técnicos de montaña ni equipo especial más allá de botas de trekking, bastones y ropa adecuada. La dificultad principal radica en la combinación de desniveles, bastantes escaleras y largas jornadas más que en el terreno técnico o la altitud extrema.

Evaluación del nivel de dificultad

El trekking se desarrolla en etapas diarias de entre 4 y 7 horas de marcha, con distancias aproximadas de 8 a 13 kilómetros. Cada jornada combina subidas y bajadas continuas, con ascensos prolongados y descensos por largos tramos de escalones. Los desniveles acumulados varían entre ascensos de +300 m a +960 m y descensos que en algunos tramos, como el de Ghorepani a Ulleri, alcanzan hasta -1.200 m, lo que exige buena resistencia y unas rodillas fuertes para afrontar la exigencia física.



El terreno es diverso e incluye senderos de piedra, escaleras, caminos agrícolas y tramos boscosos. Aunque no existen pasos técnicos, el recorrido plantea un esfuerzo constante debido a las pendientes, que van de moderadas a pronunciadas, y a que con la lluvia los caminos pueden volverse resbaladizos. En cuanto a la altitud, el punto más elevado es Poon Hill, a unos 3.210 m, lo que se considera una altitud moderada y con un riesgo bajo de mal de altura, siempre que se realice la ruta de forma progresiva y con una adecuada aclimatación.

En general, los caminos están bien señalizados, lo que aporta seguridad al recorrido.

Época recomendada

La mejor época para el trekking Ghorepani/Poon Hill va desde octubre hasta mayo. También es posible hacerlo en verano, aunque hay que estar preparado para la lluvia y las (inevitables y abundantes) sanguijuelas. El invierno (diciembre, enero, febrero) es bastante frío en esta región.

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:

Para 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 superiores.

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 septiembre.

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



10445|20260423MGM