Nepal

Trek amateur en el Himalaya. Mirador de Poon Hill (3.210 m)

Salida especial Semana Santa 2027

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

Viatges Tuareg SA
GC MD 128
Bruc, 49, 2n 2ª
08009 Barcelona

Tel. 93 2652391
infotuareg@tuareg.com
www.tuareg.com

Fechas salida

▷ 2027 **Marzo** **19**

Grupo Mínimo

4 viajeros

Itinerario

DÍA	RUTA	COMIDAS	ALOJAMIENTOS
1	Vuelos ciudad de origen - Katmandú	-	-
2	Llegada a Katmandú	-	Hotel
3	Katmandú (Boudhanath, Pashupatinath y Bhaktapur)	D	Hotel
4	Katmandú. Vuelo a Pokhara	D	Lodge
5	Pokhara - Kande (1.770 m). Inicio del Trek - Tolka (1.840 m)	D - C	Lodge
6	Tolka (1.840 m) - Landrung - Jhindu Danda (1.720 m)	D - C	Lodge
7	Jhindu Danda (1.720 m) - Chuile (2.300 m)	D - C	Lodge
8	Chuile (2.300 m) - Ghorepani (2.900 m)	D - C	Hotel
9	Ghorepani (2.900 m) - Poon Hill (3.210 m) - Ulleri (2.060 m). Traslado a Pokhara	D	Hotel
10	Pokhara (Sarangkot). 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 10 a 14 personas	1.620,00 €	1.730,00 €
En base a grupo de 04 a 09 personas	1.750,00 €	1.860,00 €
tasas aéreas (aprox.)		630,00 €

Suplementos y tasas por persona	Precio base
Suplemento Hab. Individual	320,00 €

Notas salidas y precios

Precios en base a vuelos de TURKISH AIRLINES con salida desde Barcelona y Madrid. 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 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
- Todos los traslados de aeropuerto a hotel y viceversa
- Visitas y excursiones indicadas en el itinerario con entradas incluidas
- Alojaminento en hoteles categoría turista en las ciudades en base a habitación doble con desayuno.
- Alojamiento en las típicas Tea House durante las jornadas de trekking en base a habitación doble y en régimen de media pensión
- Guía local de trekking de habla hispana y porteadores (un porteador por cada 2 personas - máximo 12 kg por persona)
- 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
- Bebidas y comidas no especificadas en el cuadro resumen
- Propinas y extras personales
- Equipo personal de Trekking
- 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 (3.210 m)

11 días

DÍA **1**

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.

DÍA **2**

Comidas
-

Llegada a 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.



Merce Aceves — Foto: Swayambhunath



J Climent07 — Foto: Pashupatinath

DÍA
3
Comidas
Desayuno

Katmandú (Boudhanath, Pashupatinath y Bhaktapur)

Desayuno y salida para visitar el templo de Pashupatinath, a orillas del río Bagmati. Allí presenciaremos rituales hindúes, ceremonias y la vida espiritual diaria en un lugar que es considerado uno de los más sagrados dedicados al dios Shiva. Será una experiencia intensa y profundamente cultural.
Después nos trasladaremos a Bhaktapur, una ciudad medieval perfectamente conservada, donde pasearemos por callejuelas, palacios, plazas y templos que parecen detenidos en el tiempo. Por la tarde, finalizaremos las visitas en Boudhanath, la estupa más grande del país, un punto clave de peregrinación para los budistas tibetanos.
Regreso a Katmandú y alojamiento.

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.

Pashuatinath, 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.

La ciudad medieval de **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.

DÍA
4
Comidas
Desayuno

Katmandú. Vuelo a Pokhara

Después del desayuno, a la hora prevista, traslado al aeropuerto y embarque en el vuelo con destino a Pokhara. Llegada traslado al hotel y resto del día libre para poder pasear por la orilla del Lago Phewa y poder observar el reflejo de las montañas sobre el agua y disfrutar de la tranquilidad que caracteriza esta fantástica ciudad.

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.



Joan Bartomeu Foto: Pokhara



Trekking Amateur Foto: Joan Bartomeu

DÍA
5
Comidas
Desayuno
Cena

Pokhara - Kande (1.770 m). Inicio del 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.

DÍA
6
Comidas
Desayuno
Cena

Tolka (1.840 m) - Landrung - Jhindu 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.



Joan Bartomeu Foto: Trekking Amateur



Joan bartomeu Foto: Trekking Amateur

DÍA
7
Comidas
Desayuno
Cena

Jhindu Danda (1.720 m) - 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.

DÍA
8
Comidas
Desayuno
Cena

Chuile (2.300 m) - 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.



Joan Bartomeu Foto: Trekking Amateur


Poon Hill

DÍA
9
Comidas
Desayuno

Ghorepani (2.900 m) - Poon Hill (3.210 m) - Ulleri (2.060 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
10
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.



Anna Puig — Foto: Pokhara

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.

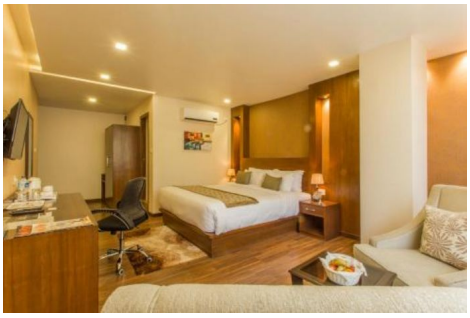
Alojamientos previstos o similares

En Katmandú hay una gran variedad de hoteles. Al ser un importante destino turístico normalmente toda la gama de hoteles 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
Katmandú	Hotel Marshyandi
Pokhara	Kuti Resort & SPA


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), Dhaulaguiri (8.172 m), Tukuche 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

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:
Los ciudadanos españoles necesitan un visado turístico para entrar en Nepal. Existen dos opciones para tramitarlo: solicitar la autorización electrónica antes de la salida y hacer el pago online, o cumplimentar el formulario previo por internet y abonar el importe del visado a la llegada al aeropuerto de Katmandú.

Opción 1. Tramitar el visado online antes de la salida
Para evitar trámites y posibles esperas a la llegada al aeropuerto, se puede solicitar la autorización electrónica de viaje (ETA) a través del portal oficial del Departamento de Inmigración de Nepal: web ETA.
El procedimiento consiste en cumplimentar el formulario electrónico con los datos personales, adjuntar fotografía reciente y copia del pasaporte, seleccionar la duración del visado y hacer el pago.

Opción 2. Tramitar el pre-visado online y pagar a la llegada
También es posible adelantar parte del trámite antes de salir de viaje y pagar las tasas al llegar al aeropuerto internacional de Katmandú.
Para ello, se debe acceder al portal oficial de inmigración de Nepal: Pre-Visado y cumplimentar el formulario de solicitud de visado turístico antes del viaje.
Guardar e imprimir el justificante de la solicitud, que incorpora un código de barras y **tiene una validez de 15 días.**
A la llegada al aeropuerto de Katmandú, dirigirse al mostrador bancario habilitado para abonar la tasa correspondiente al visado.
Presentar en el control de inmigración el pasaporte, el formulario o justificante con el código de barras y el recibo del pago para que se expida el visado.
Esta modalidad permite adelantar el formulario desde casa, pero no elimina la necesidad de realizar el pago y completar el trámite de expedición en el aeropuerto.

Las tarifas oficiales vigentes son las siguientes:
• 15 días: 30 $ por persona
• 30 días: 50 $ por persona
• 90 días: 125 $ por persona
El importe depende de la duración del visado elegido. Se recomienda llevar dinero en efectivo como precaución si se opta por el pago a la llegada y se admiten tanto dólares ($) como euros (€).

Ciudadanos con pasaporte de otra nacionalidad (no español): Consultar con los respectivos Consulados y/o Embajadas para conocer las formalidades de entrada y los requisitos de visado exigidos según la nacionalidad del viajero. La necesidad de visado puede variar en función del país emisor del pasaporte y del tipo de documento de viaje.

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



10965|20261112JBT