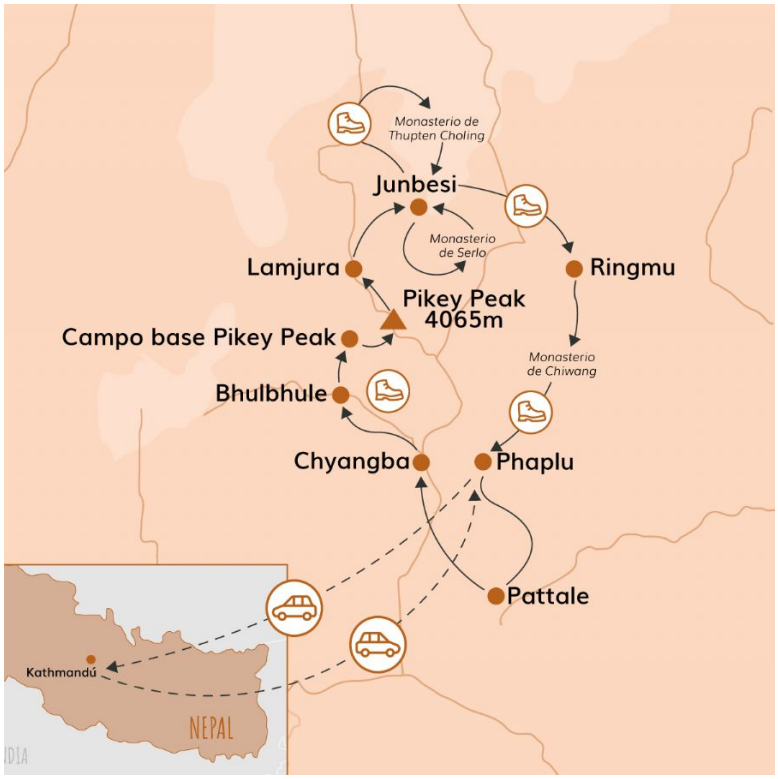
Nepal

Trek amateur. Nivel II. Ascensión al Pikey Peak (4.065 m)

Salida especial Semana Santa 2027

Subimos un poco el nivel 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.









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.

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	Vuelo ciudad de Origen - Katmandú	-	-
2	Llegada a Katmandú. Traslado a Bhaktapur	-	Hotel
3	Bhaktapur. Traslado a Pattale Dhap (2.850 m)	D - C	Hotel
4	Pattale Dhap. Inicio Trek - Japre (2.815 m)	D - C	Lodge
5	Japre - Campo Base Pikey Peak (3.640 m)	D - C	Lodge
6	Campo Base Pikey Peak – Cima Pikey Peak (4.065 m) – Jasawarngyang (2.670 m)	D - C	Lodge
7	Jasawarngyang - Junbesi (2.700 m)	D - C	Lodge
8	Junbesi - Monasterio de Thupten Chöling - Phurteng (2.800 m)	D - C	Lodge
9	Phurteng - Monasterio de Chiwang - Phaplu (2.420 m)	D - C	Lodge
10	Phaplu. Traslado a Katmandú	D	Lodge
11	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	1.420,00 €	1.530,00 €
En base a grupo de 04 a 09 personas	1.560,00 €	1.670,00 €
tasas aéreas (aprox.)		630,00 €

Suplementos y tasas por persona	Precio base
Suplemento Hab. 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.

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
- Todos los traslados del aeropuerto al hotel y viceversa
- Transporte en Jeep desde Bhaktapur a Pattale Dhap y desde Phaplu a Katmandú en jeep local.
- 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)
- Permisos de 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. Nivel II. Ascensión al Pikey Peak (4.065 m)

11 días

DÍA **1**

Comidas
-

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**

Comidas
-

Llegada a Katmandú. Traslado a Bhaktapur

Llegada al aeropuerto de Katmandú, trámites aduaneros, recogida del equipaje y encuentro con nuestro representante local. Traslado a Bhaktapur. Por la tarde, realixzaremos una visita a la ciudad medieval de Bhaktapur. 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.



Joan Bartomeu Foto: Trek Pikey Peak



Joan Bartomeu Foto: Trek Pikey Peak

DÍA
3
Comidas
Desayuno
Cena

Bhaktapur. 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.

DÍA
4
Comidas
Desayuno
Cena

Pattale Dhap. Inicio Trek - 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.)



Joan Bartomeu Foto: Trek Pikey Peak



Trek Pikey Peak Foto: Joan Bartomeu

DÍA
5
Comidas
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 15 km (6 hrs, aprox.)

DÍA
6
Comidas
Desayuno
Cena

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

Salida al amanecer hacia el mirador de Pikey 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.
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 7 km (3 hrs, aprox.)

Desde la cima del **Pikey Peak** seremos testigos de uno de los amaneceres más espectaculares que hay en Nepal, pues podremos observar con claridad hasta 8 de las montañas más altas del planeta como son Monte Everest (8.848 m), Kanchenjunga (8.586 m), Lhotse (8.516 m), Makalu (8.463 m), Cho Oyu (8.188 m), Dhaulagiri (8.167 m), Manaslu (8.163 m) y el Anapurna I (8.091 m). Todo un espectáculo.


Joan Bartomeu Foto: Trek Pikey Peak


Joan Bartomeu Foto: Trek Pikey Peak

DÍA
7
Comidas
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,descenderemos entre altos pinos y rododendros hasta llegar a Taktot. Continuaremos nuestra ruta hacia el noreste hasta llegar a Junbesi.
Trekking 12 km (4/5 hrs, aprox.)

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.

DÍA
8
Comidas
Desayuno
Cena

Junbesi - Monasterio de Thupten Chöling - Phurteng (2.800 m)

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. Finalizada la visita, continuaremos hacia la localidad de Phurnemu La o más conocida como Phurteng. Llegada, resto del día libre y alojamiento.
Trekking 12 km (4/5 hrs, aprox.)


Trek Pikey Peak Foto: Joan Bartomeu


Laura Carbajo Foto: Katmandú

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

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

DÍA
9
Comidas
Desayuno
Cena

Phurteng - 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 hrs, aprox.)

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
10
Comidas
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
11
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 cubren los estándares habituales a los que estamos acostumbrados en Europa. Utilizamos los de categoría Turista superior (equivalente 3* Sup) 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.

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 Foto: Katmandù


Teahouse Trek Pikey Peak Foto: Joan Bartomeu

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.

Monasterio Thupten Chöling

El **Monasterio Thupten Chöling,** ubicado cerca de Junbesi en la región de Solukhumbu, es uno de los centros monásticos más importantes de la tradición Nyingma del budismo tibetano y un destino ideal para viajes culturales y espirituales. Fundado alrededor de 1968 por Trulshik Rinpoche, quien llegó como refugiado después de la invasión china del Tíbet, el monasterio creció de un pequeño retiro provisional a una gran comunidad que hoy alberga a cientos de monjes y monjas, muchos de ellos de origen tibetano. Situado a unos 3.000 metros de altitud, el entorno natural ofrece un paisaje de montaña muy atractivo y un acceso relativamente sencillo desde Junbesi mediante una caminata de alrededor de una hora, atravesando bosques y puentes colgantes.

El monasterio destaca por su arquitectura tradicional tibetana y por la calidad de sus murales y stupas. Su ambiente espiritual es profundo, ya que conserva reliquias de Trulshik Rinpoche, lo que lo convierte en un importante lugar de peregrinación. La vida cotidiana del monasterio incluye rituales, estudio y meditación, proporcionando a los visitantes una oportunidad única de observar y, en ocasiones, participar respetuosamente en la práctica religiosa.



Trek Pikey Peak Foto: Joan Bartomeu

Dificultad / condiciones de viaje

Nivel de dificultad: Moderado
Adecuado para personas con buena forma física y experiencia en senderismo y travesías de varios días en media o alta montaña. 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 y una altitud máxima que puede afectar.

Evaluación del nivel de dificultad
Exigencia física moderada: las etapas no son extremadamente largas (entre 8 y 16 km), pero los desniveles acumulados diarios requieren una buena condición física y experiencia previa en rutas de senderismo de varias horas.
Altitud moderada: se alcanza una cumbre de más de 4.000 m, lo que implica menor oxigenación y posible mal de altura en personas no aclimatadas, aunque la progresión del itinerario ayuda a adaptarse.
Terreno variado pero accesible: bosques, crestas y praderas alpinas, sin pasos técnicos ni exposición, lo que lo hace más asequible que otros trekkings de Nepal.

Infraestructura local: la ruta cuenta con pueblos y lodges en cada etapa, lo que facilita el alojamiento y reduce la carga logística.

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:
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:
- Botas de trekking cómodas, impermeables y ya usadas (no estrenar).
- Zapatillas ligeras o sandalias para descansar en los lodges.
- Calcetines de montaña (varios pares, preferible mezcla de lana y material técnico).
- Pantalones de trekking (1 ligero y 1 más cálido).
- Camisetas técnicas de manga corta y larga (mejor de material transpirable, no algodón).
- Forro polar o softshell para las tardes y madrugadas.
- Plumas ligero o chaqueta de abrigo (imprescindible para la cima del Pikey Peak y noches frías).
- Capa impermeable y cortavientos (chaqueta y pantalón de lluvia).
- Gorro de lana y guantes para el frío.
- Gorra o sombrero para el sol.
- Buff o braga de cuello.
- Mochila de día (30–40 L) para llevar lo necesario durante las etapas.
- Bolsa de viaje o mochila grande (50–70 L) que se transportará por porteadores (si se contratan).
- Bastones de trekking, muy recomendables para los descensos.
- Saco de dormir de 0º a –5ºC (los lodges dan mantas, pero no siempre suficientes).
- Funda de lluvia para la mochila.
- Gafas de sol de alta montaña.
- Crema solar y protector labial con factor alto.
- Botella reutilizable o cantimplora (1–1,5 L mínimo).
- Pastillas potabilizadoras o filtro de agua.
- Pequeño botiquín personal: analgésicos, vendas, tiritas, medicación personal y algo para problemas digestivos.
- Medicamento para el mal de altura (consultar con médico).
- Frontal con pilas de repuesto (muy útil para madrugar hacia el Pikey Peak).
- Toalla de secado rápido.
- Artículos de higiene personal (mejor biodegradables).

• Bolsa de aseo ligera.
• Cargador portátil / batería externa (la electricidad en lodges es limitada).
• Cámara fotográfica o móvil con memoria suficiente.
• Snacks energéticos (frutos secos, barritas, chocolate).

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



10966|20261112JBT