

Nepal

Trekking al Valle de Langtang. Ext. Lago sagrado de Gosainkunda

Salidas individuales de Enero a Diciembre



El Trekking por el Valle de Langtang, es uno de los más accesibles de todo el mundo pese a llegar a los casi 4.800 m de altitud. Este trekking ofrece una excelente aclimatación y una gran diversidad de paisajes durante el recorrido –bosques, picos nevados y glaciares- una abundante vida salvaje y el componente cultural del pueblo Tamang, muy relacionado con la población del vecino Tibet.

Para los más entrenados se puede prolongar el trekking durante 5 días más y poder llegar hasta la zona del lago sagrado de Gosainkund situado a 4.380 m de altitud.



Lo más destacado

Patan

La mayor parte del arte nepalí se encuentra en Patán con su gran cantidad de templos y viharas.

Valle de Langtang

Un trekking de gran belleza y poco masificado, que nos llevará a través de poblados Tamang.

Lago Sagrado de Gosainkunda

Situado a 4.380 m, anualmente, miles de peregrinos se bañan en sus aguas para limpiar sus pecados.

Fechas salida

Salidas diarias de Enero a Diciembre

Grupo Mínimo



2 viajeros

Itinerario

DÍA	RUTA	COMIDAS	ALOJAMIENTOS
1	Llegada a Katmandú (Boudhanath y Pashupatinath)	-	Hotel
2	Katmandú (Swayambhunath, Patan y Bhaktapur)	D	Hotel
3	Katmandú. Traslado a Syabrubesi (1.460 m)	D - C	Lodge
4	Syabrubesi - Rimche - Lama Hotel (2.470 m)	D - C	Lodge
5	Lama Hotel - Ghoda Tabela - Langtang Village (3.430 m)	D - C	Lodge
6	Langtang Village - Kyanjin Gompa (3.870 m)	D - C	Lodge
7	Kyanjin Gompa (opcional Ascensión al Kyanjin Ri) (4.773 m)	D - C	Lodge
8	Kyanjin Gompa - Lama Hotel	D - C	Lodge
9	Lama Hotel - Syabrubesi	D - C	Lodge
10	Syabrubesi. Traslado a Katmandú	D	Hotel
11	Katmandú	D	Hotel
12	Katmandú. Regreso	D	-

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

Extensión Extensión Lago Sagrado de Gosainkunda

DÍA	RUTA	COMIDAS	ALOJAMIENTOS
9	Lama Hotel - Thulo Syabru (2.250 m)	D - C	Lodge
10	Thulo Syabru - Sing Gompa (3.254 m)	D - C	Lodge



11	Sing Gompa - Lago Sagrado Gosainkunda (4.380 m)	D - C	Lodge
12	Lago Sagrado de Gosainkunda - Ghopte (3.430 m)	D - C	Lodge
13	Ghopte - Kutumsang (2.470 m)	D - C	Lodge
14	Kutumsang - Chisapani (2.210 m)	D - C	Lodge
15	Chisapani - Sundarijal (1.460 m). Traslado a Katmandú	D	Hotel
16	Katmandú	D	Hotel
17	Katmandú. Regreso	D	-

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

Precio del viaje

Por persona	Precio base
Por persona (En base a grupo de 4 personas)	1.260,00 €
Por persona (En base a grupo de 2 personas)	1.420,00 €

Suplementos y tasas por persona	Precio base
Suplemento Hab. Individual	250,00 €
Extensión Lago Sagrado de Gosainkunda (Opcional)	290,00 €
Suplemento Hab. Individual Extensión Lago Sagrado de Gosainkunda	45,00 €

Notas salidas y precios

En el precio de este viaje **NO** se incluyen los vuelos internacionales. En el momento de la publicación de esta información, pueden encontrarse plazas disponibles de avión desde Barcelona o Madrid ida y vuelta con la Cía. Turkish Airlines y/o Qatar Airways a un precio final (tasas y emisión incluidas) a partir de 650 €. A petición del viajero V. Tuareg puede ocuparse de la gestión de los vuelos.



Servicios incluidos

- Traslados aeropuerto - hotel - aeropuerto.
- Traslados en vehículo adaptado según el número de personas (van o minibús)
- Alojamiento en clase turista en Katmandú y en Lodges (Tea House) durante el Trekking
- Desayuno en Katmandú y media pensión durante las jornadas de Trekking
- Entradas incluidas para las visitas de Katmandú
- Guía local de trekking de habla hispana (según disponibilidad) y porteadores (un porteador por cada 2 personas - máximo 12 kg por persona)
- Permisos de trekking y tasas de entrada al P. N de Langtang
- 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

- Vuelos internacionales de ciudad de origen a Katmandú y regreso
- Bebidas y alimentación no especificada en la parrilla principal
- Visitas y/o excursiones opcionales
- Visado
- Equipo personal de Trekking
- Propinas y extras personales (como lavandería, minibar, llamadas telefónicas, conexión a internet, etc...)
- Cualquier concepto no especificado como incluido
- [Ampliación de coberturas](#) del seguro de asistencia y anulación (recomendado)

Itinerario detallado

Trekking al Valle de Langtang. Ext. Lago sagrado de Gosainkunda



12 días

DÍA

1

Comidas

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.

DÍA

2

Comidas
Desayuno

Katmandú (Swayambhunath, Patan y Bhaktapur)

Salida hacia la estupa de Swayambhunath, una de las joyas arquitectónicas del país y donde también destacan el Templo dorado de Harati, el Monasterio Dewa Dharma y el enorme Vajra chapado en oro y símbolo sacerdotal del budismo Vajrayana. Desde su cima podremos tener una buena panorámica del Valle de Kathmandú. Finalizada la visita traslado a la antigua ciudad de Bhaktapur que destaca por sus impresionantes templos y su cultura milenaria.

Después del almuerzo salida hacia Patan conocida también como Lalitpur (ciudad de las artes) y designado como Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.



Patan

Foto: JBARTOMEU



Hotel Lama

DÍA

3

Comidas
Desayuno
Cena

Katmandú. Traslado a Syabrubesi (1.460 m)

Desayuno y salida en vehículo todo terreno en dirección norte, hacia la localidad de Syabrubesi punto de inicio de nuestro trekking. El viaje nos llevará alrededor de unas 6 horas debido a que la carretera por la que pasaremos normalmente es muy transitada. A través de colinas, pasaremos por los pueblos de Dhunche y Ganesh Himal antes de llegar a nuestro destino.

Distancia 150 km - 6 hrs aprox.

DÍA

4

Comidas
Desayuno
Cena

Syabrubesi - Rimche - Lama Hotel (2.470 m)

Nuestra primera etapa del trekking nos llevará hasta la localidad de Chantang. El camino empezará con un pequeño descenso hasta el río Ghopchka Khola, donde a través de un verde bosque ascenderemos hasta llegar al Bamboo Lodge rozando los 2.000 m de altura. El Valle se irá estrechando y una última subida nos llevará a Chantang donde nos alojaremos.

Trekking 12 km - 6 hrs aprox.

Desnivel: +1.100 m / -280 m



Trekking Langtang



Trekking Amateur

Foto: Joan bartomeu

DÍA

5

Comidas
Desayuno
Cena

Lama Hotel - Ghoda Tabela - Langtang Village (3.430 m)

Nuestra etapa de hoy será de continuo ascenso remontando el valle de Langtang Khola a través de un bosque denso de rododendros hasta llegar a Ghoda Tabela (3.000 m). Desde este punto el valle se irá abriendo cruzando aldeas habitadas por la etnia Tamang y zonas de pastoreo de yaks. Dejaremos atrás los bosques y la espesa vegetación para llegar a Langtang, uno de los pueblos más antiguos de la región.

Trekking 13 km - 6 hrs aprox.

Desnivel: +1.050 m / -150 m

DÍA

6

Comidas
Desayuno
Cena

Langtang Village - Kyanjin Gompa (3.870 m)

Jornada corta y suave que nos irá muy bien para seguir nuestra aclimatación. El camino nos ofrecerá unas muy buenas vistas de la cordillera de Langtang con las impresionantes siluetas del Naya Khang, Ganjala Himal y Langtang Lirung. En Mundu pasaremos por unas larguísimas hileras de "muros mani" (muros de piedra) hasta llegar a Kyanjin Gompa.

Trekking 8 km - 4 hrs aprox.

Desnivel: +420 m / -50 m



Katmandú

Foto: Merce Aceves

DÍA

7

Comidas
Desayuno
Cena

Kyanjin Gompa (opcional Ascensión al Kyanjin Ri) (4.773 m)

En el día de hoy, quien lo desee, tendrá la oportunidad de hacer la ascensión al Kyanjin Ri o bien coger el día de descanso.

Para los que quieran hacer la ascensión al Kyanjin Ri, saldremos alrededor de las 5 de la mañana y nos llevará alrededor de unas 4 horas, pero bien valdrá la pena por las vistas que podremos obtener de los gigantes nevados del Kimshung 6.780 m, el Langshisha Ri 6.370 m y el Langtang Lirung 7.227 m.

Opcional ascenso Kyanjin:

Trekking 5 km - 3 hrs aprox.

Desnivel: +690 m / -690 m

DÍA

8

Comidas
Desayuno
Cena

Kyanjin Gompa - Lama Hotel

Hoy empezaremos nuestro descenso regresando por el mismo camino que ascendimos hace unos días hasta llegar a Chantang donde pasaremos noche.

Trekking 13 km - 4 hrs aprox.

Desnivel: +80 m / -900 m

DÍA

9

Comidas
Desayuno
Cena

Lama Hotel - Syabrubesi

Última etapa de nuestro trekking que nos llevará de regreso a la localidad de Syabrubesi.

Noche en el lodge.

Trekking 12 km - 4 hrs aprox.

Desnivel: +280 m / -1.100 m

DÍA

10

Comidas
Desayuno

Syabrubesi. Traslado a Katmandú

Desayuno y a la hora prevista salida por carretera hacia Katmandú. Llegada, traslado al hotel y resto del día libre. Alojamiento.

Distancia 150 km - 6 hrs aprox.



DÍA

11

Comidas
Desayuno

Katmandú

Día libre en la capital.

Katmandú, la capital de Nepal, se encuentra en el centro de un prodigioso valle, cuyos paisajes hay que calificarlos, entre los más bellos del mundo. La ciudad, alegre y colorista como pocas, posee bellísimos monumentos y rincones, además de mercados y calles como Makhan Tole, en la que todavía se respira muy profundamente, el ambiente de una localidad nepalí de la Edad Media, y la plaza Durbar, que, situada en el corazón de la antiquísima ciudad, es el núcleo histórico fundamental.

DÍA

12

Comidas
Desayuno

Katmandú. Regreso

Desayuno y a la hora prevista traslado al aeropuerto y fin de nuestros servicios.

EXTENSIÓN LAGO SAGRADO DE GOSAINKUNDA

DÍA

9

Comidas
Desayuno
Cena

Lama Hotel - Thulo Syabru (2.250 m)

Descenderemos durante unas 3 horas hasta llegar a Doman donde nos desviaremos hacia el sur y poco a poco iremos ganando altitud. El camino será entre bosques de pinos y rododendros con tramos de escaleras de piedra hasta llegar a la población de Thulo Syabru desde donde tendremos muy buenas vistas del Paldor Peak, Ganesh Himal, Langtang Lirung y Lantang Ri.

Trekking 13 km – 6 hrs aprox.

Desnivel: +870 m / -1.120 m

DÍA

10

Comidas
Desayuno
Cena

Thulo Syabru - Sing Gompa (3.254 m)

Jornada corta pero dura ya que iremos ganando bastante altitud, en especial en la primera parte de nuestro camino que nos llevará a través de un bello sendero hasta llegar a la población de Phopren Danda (3.190m). Seguiremos ascendiendo hasta llegar a la pequeña cima para descender hasta llegar a la localidad de Sing Gompa. Aquí podremos encontrar un bonito templo de estilo Newar. Noche en el lodge.

Trekking 7 km – 4 hrs aprox.

Desnivel: +1.100 m / +80 m



Trekking Langtang



Trekking Langtang

DÍA

11

Comidas
Desayuno
Cena

Sing Gompa - Lago Sagrado Gosainkunda (4.380 m)

Otra jornada dura, pero con una gran recompensa al final.

Empezaremos con una pronunciada subida a través de un frondoso bosque hasta llegar a Chelnag Pati donde tendremos unas magníficas vistas hacia la región del Tibet. Después de un breve descanso, seguiremos ascendiendo hasta llegar a Laurebinayak (3.920m) donde ya nos encontramos dentro del área protegida de Goisakund. El sendero seguirá subiendo hasta llegar al primero de los lagos sagrados de Gosainkund donde la subida se hará más suave hasta llegar a la localidad de Goisankund, un lugar sagrado y de peregrinaje tanto para hindúes y budistas.

Trekking 9 km – 5 hrs aprox.

Desnivel: +1.200 m / -70 m

DÍA

12

Comidas
Desayuno
Cena

Lago Sagrado de Gosainkunda - Ghopte (3.430 m)

Empezaremos nuestro recorrido de regreso, pero antes una pequeña subida nos llevará a cruzar el Paso de Lauribina (4.610m), siendo la altura máxima de nuestro trekking. Desde aquí empezaremos un descenso bastante pronunciado cruzando bosques de pinos y rododendros hasta llegar a nuestro destino.

Trekking 11 km – 5 hrs aprox.

Desnivel: +630 m / -1.420 m



Trekking Langtang



Katmandú

Foto: Laura Carbajo



DÍA

13

Comidas
Desayuno
Cena

Ghopte - Kutumsang (2.470 m)

Salida hacia la localidad de Tharepati por un sendero cuesta arriba y desde donde podremos ver montañas como el Dorje Lakpa y el Gaurishankar entre otras. A partir de aquí nuestra ruta será de descenso hasta llegar a Kutumsang. Noche en el lodge.

Trekking 14 km – 6 hrs aprox.

Desnivel: +600 m / -1.310 m

DÍA

14

Comidas
Desayuno
Cena

Kutumsang - Chisapani (2.210 m)

Descenderemos por un sendero hasta llegar al pequeño pueblo de Golbhanjyang habitado mayoritariamente por la etnia Sherpa. Seguiremos descendiendo hasta llegar a Pati Bhanjyang. A partir de entonces nos quedarán unas 2 horas de subida hasta llegar a Chisapani.

Trekking 17 km – 7 hrs aprox.

Desnivel: +1.100 m / -1.360 m

DÍA

15

Comidas
Desayuno

Chisapani - Sundarijal (1.460 m). Traslado a Katmandú

Último día de nuestro trekking que empezará con una suave subida para luego descender por pista atravesando el pueblo de Mulkharka y hasta llegar al pueblo de Sundarijal. A la llegada, nuestros vehículos nos llevarán de regreso a Katmandú. Traslado al hotel y alojamiento.

Trekking 11 km – 5 hrs aprox.

Desnivel: +350 m / -1.100 m

Distancia en vehículo: 30 km - 1,5 hrs aprox.

DÍA

16

Comidas
Desayuno

Katmandú

Día libre en la capital.

Katmandú, la capital de Nepal, se encuentra en el centro de un prodigioso valle, cuyos paisajes hay que calificarlos, entre los más bellos del mundo. La ciudad, alegre y colorista como pocas, posee bellísimos monumentos y rincones, además de mercados y calles como Makhan Tole, en la que todavía se respira muy profundamente, el ambiente de una localidad nepalí de la Edad Media, y la plaza Durbar, que, situada en el corazón de la antiquísima ciudad, es el núcleo histórico fundamental.

DÍA

17

Comidas
Desayuno

Katmandú. Regreso

Desayuno y a la hora prevista traslado al aeropuerto 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, por eso las distancias, el tiempo y los desniveles tienen que tomarse como orientativos; 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. Utilizamos los de categoría Turista (equivalente 3*) con todo tipo de servicios y facilidades.

En el mismo hotel de Katmandú, podremos dejar ropa de recambio para nuestro regreso y todo lo que no vayamos a utilizar durante las jornadas de trekking, pudiendo así reducir el peso del equipaje.

Alojamientos durante el trekking

Se utilizan lodges (conocidos popularmente como “Tea House” Trek). Son alojamientos tipo refugio con habitaciones dobles e individuales (estas últimas bajo petición, según demanda) y donde también se preparan comidas, suelen ser sitios confortables y acogedores. En la gran mayoría los lavabos son compartidos y suelen estar fuera del edificio principal. En los lodges de montaña normalmente proporcionan mantas, pero es necesario llevar un saco de dormir adecuado. Es también probable que en algunos de estos establecimientos nos cobren una cierta cantidad para tener agua caliente y también para la carga de baterías.

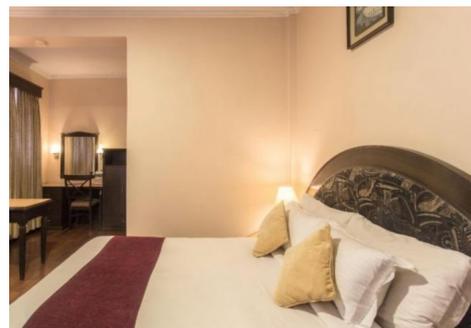
Comidas durante el trek

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 Marshyangdi
----------	-----------------------------------



Hotel Marshyangdi

Foto: Katmandú



Hotel Lama



Lago Sagrado de Gosainkunda

Hay tres lagos sagrados en Gosainkunda: el Saraswati Kunda, el Kunda Bharavi y el Gosaikund. El Lago Gosainkunda es uno de los lagos más sagrados para los hindúes y budistas y lugar de peregrinación durante el festival Janai Purnima que se celebra durante la luna llena del mes de agosto.

Este festival es celebrado tanto por hindúes como por budistas donde el chamanismo es parte fundamental de su vida. Los Jhankri o chamanes, son figuras clave en la comunidad de los Tamang, y su función es la de establecer una armonía entre la persona, familia o comunidad y los espíritus que los rodean. Además de sanadores son cantantes, bailarines y músicos, son los guías espirituales de la comunidad.

Durante el Janai Purnima, miles de devotos se congregan alrededor del lago sagrado de Gosainkunda. Los peregrinos hindúes para bañarse en sus gélidas aguas y así limpiar sus pecados y los Jhankris locales y sus seguidores para bailar al ritmo de los tambores, realizar rituales sagrados y cantar mantras en medio de un ambiente festivo y lleno de colorido.



Trekking Langtang

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.

Es un trekking moderado sin dificultades técnicas ni grandes altitudes, con marchas diarias de 4 a 6 horas que requiere una buena condición física y experiencia previa en montaña. A lo largo de la ruta hay que salvar desniveles considerables y algunos tramos con escaleras irregulares, aunque nunca es necesario utilizar cuerdas. Suelen ser ascensos graduales que nos llevan desde el río hasta pasos elevados con frecuentes subidas y bajadas.

Si se goza de una buena forma física y se dispone de tiempo (cinco días adicionales), esta caminata puede prolongarse con el trek al lago Gosainkunda.

A Gosainkunda, situado a una altitud de 4.380 metros, se llega desde Dhunche. Esta ruta de dificultad moderada ofrece unas vistas impresionantes del Himalaya, majestuosas cascadas, el río Trisuli, frondosos bosques y lagos sagrados venerados por los peregrinos hindúes.

Las jornadas en montaña se realizan a un paso agradable que permite disfrutar sin agobios del entorno. El paso será lento y reposado, pensando siempre en mantener las fuerzas. Estamos aclimatando y el control sobre nuestras fuerzas debe ser total. Hemos venido a disfrutar y tenemos a nuestro alrededor mucho para poder hacerlo, así que no debemos desperdiciarlo.

Nuestros porteadores cargarán con todo nuestro equipaje, de forma que solo deberemos llevar encima nuestra cámara de fotos, documentos privados y cantimplora con agua.

Época recomendada

La primavera y el otoño son las mejores estaciones para realizar esta caminata. A partir de noviembre comienzan las nevadas, lo cual supone un reto adicional (aunque el paisaje se vuelve increíble) y las temperaturas descienden rápidamente. El monzón de verano hace que los senderos estén resbaladizos y mojados y que haya abundante nubosidad.

Sobre senderismo y trekking:

[Niveles de Trekking](#)

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

[Consejos para la prevención del Mal de Altura](#)



Documentación

Ciudadanos con pasaporte español: Pasaporte en vigor con una validez mínima de 6 meses posteriores a la fecha de entrada en el país de destino.

Importante:

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

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

Ciudadanos con pasaporte de otra nacionalidad (no español): Contactar con los respectivos Consulados y/o Embajadas para conocer las formalidades de entrada que exigen los países visitados en el viaje.

Situación social y política del país de destino: Viatges Tuareg se remite a los avisos y recomendaciones facilitados por el [Ministerio de Asuntos Exteriores](#) en su página web.

Sanidad

No hay ninguna vacuna obligatoria.

Recomendable la vacuna antitetánica.

Viatges Tuareg puede informar únicamente sobre los requisitos sanitarios obligatorios exigidos por el país de destino, y añadir alguna recomendación en base a experiencias propias. Las recomendaciones sanitarias y profilaxis deben de consultarse con un profesional médico, o dirigirse a los avisos de los organismos sanitarios oficiales.

La información oficial sobre precauciones sanitarias y vacunas puede encontrarse en la web del [Ministerio de Sanidad y Consumo](#)

La Generalitat de Catalunya pone a disposición del viajero el teléfono de Sanitat Respon 902 111 444, y la página web [Consells i vacunacions a viatgers internacionals](#) donde encontrar información sobre los centros de vacunación.

Información adicional

Equipo recomendado

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

- * Documentación personal.
- * Mochila de unos 30 litros para llevar tus cosas del día a día.
- * Pantalones de montaña.
- * Pantalón interior de forro polar o mallas.
- * Calcetines finos y gruesos (varios pares de recambio).
- * Botas de trekking. Recomendable ya usadas previamente.
- * Camisetas técnicas (de secado rápido) y camisetas térmicas (que aportan calor).
- * Chaqueta de forro polar o similar.
- * Chaqueta impermeable de Gore-tex o similar.
- * Chaqueta de plumas o fibra sintética cálida.
- * Linterna frontal y pilas de repuesto.
- * Gorra y gafas de sol.



- * Guantes y gorro. Para las etapas de menor altitud podemos usar guantes y gorro fino. En cambio, las que se desarrollan a mayor altitud requirieren que sean gruesos, aportando así la protección y el calor necesario.
- * Saco de dormir. (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 protectora piel y labios.
- * 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).
- * Importante guardar en bolsos de plástico 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).
- * Pastillas potabilizadoras, o purificador de agua. Durante las travesías de montaña por el Himalaya, en muchos pueblos se puede comprar agua embotellada. Para evitar generar basura innecesaria, recomendamos coger agua en los pueblos que nuestro guía de montaña nos indique y añadirle las pastillas potabilizadoras o usar un purificador de agua que acabe con las posibles bacterias y microorganismos del agua evitando así posibles problemas estomacales. Añadir sales minerales al agua puede mejorar nuestra hidratación.

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:

La primavera y el otoño son las mejores estaciones para realizar esta caminata. A partir de noviembre comienzan las nevadas, lo cual supone un reto adicional (aunque el paisaje se vuelve increíble) y las temperaturas descienden rápidamente. El monzón de verano hace que los senderos estén resbaladizos y mojados y que haya abundante nubosidad.

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.
- 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



9872|20250919URQ