Nepal

Trekking Campo Base del Annapurna y Mirador de Poon Hill

Salidas individuales de Marzo a Mayo y de Septiembre a Noviembre

Un recorrido muy completo y progresivo que permite una buena aclimatación para superar su altura máxima de 4.130 metros. La caminata se inicia al norte de Pokhara, siguiendo el curso del rio Modi Khola, por un valle muy estrecho que ofrece una gran variedad de ecosistemas. A lo largo del camino encontramos varios pueblos con casas coloridas y una población acostumbrada a recibir visitantes, factor que facilita los intercambios culturales. Desde el campo base continuamos hacia Ghorepani para ser testigos al día siguiente, de una de los mejores amaneceres del mundo.

Lo más destacado

Katmandú

El contraste entre los templos y palacios de la ciudad antigua y las nuevas construcciones

Área del Annapurna

Una de las más bellas zonas para la práctica de senderismo que contiene algunas de las cumbres más elevadas del mundo.

Mirador del Poon Hill

Ver uno de los mejores amaneceres desde este mirador es una experiencia emocionante e inolvidable.

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

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

Fechas salida

Salidas diarias de Marzo a Mayo y de Septiembre a Noviembre

Grupo Mínimo

2 viajeros

Itinerario

DÍA	RUTA	COMIDAS	ALOJAMIENTOS
1	Llegada a Katmandú	-	Hotel
2	Katmandú (Boudhanath y Pashupatinath)	D	Lodge
3	Katmandú. Vuelo a Pokhara – Kande (1.770 m). Inicio trek – Australian Camp (2.070 m)	D - C	Lodge
4	Australian Camp - Pothana - Tolka - Landruk (1.640 m)	D - C	Lodge
5	Landruk – New Bridge – Jhinu Danda – Chomrong (2.245 m)	D - C	Lodge
6	Chomrong – Bamboo – Dobhan (2.510 m)	D - C	Lodge
7	Dobhan - Himalaya - Deurali (3.180 m)	D - C	Lodge
8	Deurali – Campo Base Machhapuchre (3.720 m)	D - C	Lodge
9	Campo Base Machhapuchre – Campo Base Annapurna (4.130 m)	D - C	Lodge
10	Campo Base Annapurna – Himalaya – Bamboo (2.325 m)	D - C	Lodge
11	Bamboo – Kulde – River – Chomrong (2.245 m)	D - C	Lodge
12	Chomrong – Chomrong Pass – Chuile – Tadapani (2.710 m)	D - C	Lodge
13	Tadapani – Ban Thanti – Ghorepani (2.930 m)	D - C	Hotel
14	Ghorepani – Mirador de Poon Hill (3.210 m) – Ulleri. Traslado a Pokhara	D	Hotel

15	Pokhara. Vuelo a Katmandú	D	Hotel
16	Katmandú	D	-
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)	1.570,00 €
Por persona (En base a grupo de 2 personas)	1.760,00 €

Suplementos y tasas por persona	Precio base
Suplemento Hab. Individual	250,00 €

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 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.
- Vuelos internos de Katmandú - Pokhara - Katmandú
- Transporte privado durante los recorridos
- Alojamientos en hoteles categoría turista en Katmandú y Pokhara y en Lodges (Tea House) durante el Trekking
- Desayuno en Katmandú y Pokhara 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)
- Permiso de entrada al P. N. de Annapurna y permiso de trekking (TIMS).
- 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 otro concepto no mencionado como incluido.
- Ampliación de coberturas del seguro de asistencia y anulación (recomendado)

Itinerario detallado

Trekking Campo Base del Annapurna y Mirador de Poon Hill

17 días

DÍA
1
Comidas
-

Llegada a Katmandú

Llegada al aeropuerto de Katmandú, trámites aduaneros, recogida del equipaje y encuentro con nuestro representante local para el traslado al hotel. Resto del día libre. Alojamiento.

DÍA
2
Comidas
Desayuno

Katmandú (Boudhanath y Pashupatinath)

Desayuno y a la hora prevista, salida para efectuar las visitas de medio día 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.

Joan Bartomeu Foto: Boudhanath

Joan Bartomeu Foto: Trekking Amateur

DÍA
3
Comidas
Desayuno
Cena

Katmandú. Vuelo a Pokhara – Kande (1.770 m). Inicio trek – Australian Camp (2.070 m)

Desayuno y a la hora prevista, traslado al aeropuerto para embarcar en el vuelo con destino a Pokhara. Por la tarde nos dirigiremos hacia la población de Kande donde nos prepararemos para el inicio de nuestro Trekking. La primera parada será en el llamado Australian Camp desde donde, si el tiempo lo permite, tendremos nuestras primeras vistas de la montaña y sus alrededores.
Trekking: 2 km - 1 hrs aprox.
Desnivel: +300 m

Pokhara
Esta ciudad situada a orillas del Lago Fewa, es para muchos, considerada como una de las más bonitas del mundo. Es 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.

DÍA
4
Comidas
Desayuno
Cena

Australian Camp - Pothana - Tolka - Landruk (1.640 m)

Nuestro camino de hoy transcurre a través de un bosque exuberante hasta entrar en el Valle principal de Modi Khola. Pasaremos por diferentes pueblos rurales donde podremos hacer alguna parada si es conveniente. Desde Bedi Kharka y a través de campos de cultivo, el camino será más suave hasta llegar a Landruk, pueblo de la étnia Gurung y con muy buenas vistas de los Annapurnas.
Trekking: 12 km - 6 hrs aprox.
Desnivel: +330 m / -490 m

P Mongay Foto: Trekking Annapurnas

Trekking Annapurnas Foto: Rafa Montenegro

DÍA
5
Comidas
Desayuno
Cena

Landruk – New Bridge – Jhinu Danda – Chomrong (2.245 m)

Nuestro día empezará con un suave descenso por los campos de cultivo hasta llegar al río Modi Khola, una vista inmejorable del pico Machhapuchre nos aparecerá. Cruzado el río, ascenderemos por la colina opuesta hasta llegar al pueblo de Jhinu Danda donde almorzaremos. Por la tarde seguriemos nuestro camino hasta llegar a Chomrong, último de los pueblos de la étnica Gurnug.
Trekking: 10 km - 5 hrs aprox.
Desnivel: +880 m / -320 m

DÍA
6
Comidas
Desayuno
Cena

Chomrong – Bamboo – Dobhan (2.510 m)

Después de un buen desayuno, empezaremos nuestra marcha descendiendo para cruzar el arroyo para luego volver a ascender en diagonal cruzando pequeñas aldeas hasta llegar a Sinuwa. A partir de aquí, nuestro camino se volverá más alpino y entraremos en un bosque de bambú, rododendros y pinos donde es muy posible que encontremos monos grises que habitan por la zona. Una última subida nos llevará a Dohan donde nos alojaremos.
Trekking: 12 km - 6 hrs aprox.
Desnivel: +1.100 m / -750 m

Trekking Annapurnas Foto: Moises Vazquez

P Mongay Foto: Trekking Annapurnas

DÍA
7
Comidas
Desayuno
Cena

Dobhan - Himalaya - Deurali (3.180 m)

Hoy entraremos en la parte de las montañas consideradas sagradas por las tradiciones locales. Nuestra ruta de hoy transcurre por un agradable sendero con partes planas y otras ascendentes rodeados por el bosque de rododendros. Posiblemente nos encontremos con caravanas de burros o caballos que abastecen a los poblados de más arriba. Nuestra caminata finaliza en Deurali.
Trekking: 8 km - 4 hrs aprox.
Desnivel: +670 m / -230 m

DÍA
8
Comidas
Desayuno
Cena

Deurali – Campo Base Machhapuchre (3.720 m)

Desde Deurali disfrutaremos de un fácil camino a esta altitud y con unas fantásticas vistas de las montañas más cercanas. El hermoso pico Gangapurna estará en frente nuestro, mostrándonos un adelanto de lo que nos iremos encontrando. Avanzaremos y casi sin darnos cuenta, estaremos dentro del santuario del Annapurna rodeados por montañas que nos dejarán sin aliento. En frente veremos el campo base del Machhapuchre (3.720m) donde almorzaremos y pasaremos la noche.
Trekking: 6 km - 3 hrs aprox.
Desnivel: +540 m / -200 m

Pashupatinath Foto: Pere Mongay

DÍA
9
Comidas
Desayuno
Cena

Campo Base Machhapuchre – Campo Base Annapurna (4.130 m)

Por la mañana continuaremos por las pendientes moderadas hacia el Campo Base del Annapurna (4.130 m) disfrutando de las vistas que nos rodean. Este será uno de los mejores días para disfrutar de la hermosa panorámica que nos ofrece el lugar. El paisaje que podremos contemplar es indescriptible, una verdadera línea ininterrumpida de picos imponentes como Hiunchuli, Annapurna Sur, el Annapurna I, Annapurna III, el glaciar Tarke Kang y la maravillosa pirámide de la cara norte del Machhapuchre.
Trekking: 5 km - 2 hrs aprox.
Desnivel: +410 m / -160 m

DÍA
10
Comidas
Desayuno
Cena

Campo Base Annapurna – Himalaya – Bamboo (2.325 m)

Hoy nos levantaremos antes del amanecer y entenderemos porqué este lugar se llama el "Santuario de los Annapurnas". Un verdadero anfiteatro de cumbres blancas alrededor de un inmenso glaciar. Tras desayunar emprendemos la bajada hasta la población de Bamboo, pudiendo admirar todo lo que teníamos a nuestras espadas el día anterior.
Trekking: 15 km - 6 hrs aprox.
Desnivel: +290 m / -1.600 m

DÍA
11
Comidas
Desayuno
Cena

Bamboo – Kulde – River – Chomrong (2.245 m)

Trekking de descenso hasta pueblo de Chomrong por el mismo camino que tomamos al subir, pero esta vez con diferentes vistas y diferente perspectiva.
Trekking: 8 km - 4 hrs aprox.
Desnivel: +470 m / -560 m

DÍA
12
Comidas
Desayuno
Cena

Chomrong – Chomrong Pass – Chuile – Tadapani (2.710 m)

De Chomrong el sendero nos lleva por el borde de la montaña para cruzar el valle que nos llevará hasta el pueblo de Chuile, uno de los pueblos más panorámicos para ver las montañas de nuestro alrededor. Almuerzo y continuación a través de un área boscosa hasta llegar a Tadapani.
Trekking: 11 km - 6 hrs aprox.
Desnivel: +900 m / -450 m

DÍA
13
Comidas
Desayuno
Cena

Tadapani – Ban Thanti – Ghorepani (2.930 m)

El sendero de hoy será un poco duro ya que tendremos una larga subida hasta el pueblo de Ghorepani. El camino que atravesaremos será por un bosque de rododendros y pinos de gran altura. Será nuestra segunda oportunidad para ver los monos grises si no los hemos visto anteriormente.
Trekking: 10 km - 5 hrs aprox.
Desnivel: +690 m / -480 m

DÍA
14
Comidas
Desayuno

Ghorepani – Mirador de Poon Hill (3.210 m) – Ulleri. Traslado a Pokhara

Saldremos sobre las 5 de la mañana para llegar en unos 45 minutos al mirador de Poon Hill -el mirador por excelencia de los Annapurnas-, para contemplar la salida del sol. Regreso al lodge para el desayuno y descenso a través de varios pueblos de la comunidad Magar hasta llegar a Ulleri donde nos esperará nuestro vehículo para llevarnos hacia Pokhara.
Trekking: 12 km - 4 hrs aprox.
Desnivel: +310 m / -1.150 m

Mirador Poon Hill
El mirador de Poon Hill es una de las metas más deseadas durante los treks por la cordillera de Annapurna. La cima, a 3210 metros de altura, se encuentra a 40 minutos del pueblo de Ghorepani. Lo más espectacular de este mirador, es la increíble vista que se tiene contemplando el amanecer sobre la cara sur del Annapurna (8.091 m), el Machapuchare (6.993 m), el Hiumchuli (6.441 m) y el Dhaulagiri (8.167 m). Ver el despertar del día, es toda una experiencia emocionante e inolvidable.
Trekking: 4 km - 1,30 hrs aprox.
Desnivel: +335 m / -335 m

DÍA
15
Comidas
Desayuno

Pokhara. Vuelo a Katmandú

Desayuno y tiempo libre hasta la hora prevista para el traslado al aeropuerto y embarque con regreso a Katmandú. Llegada, traslado al hotel y alojamiento.

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 y en Pokhara, 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 Pokhara, 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, únicamente disponibles en las localidades de Australian Camp, Landruck, Chomrong, Tadapani y Ghorepani, el resto de localizades, serán en habitaciones dobles o cuádruples, dependiendo de la composición final del grupo). En estos alojamientos, también se preparan comidas y 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. 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	Aabas Pokhara

Hotel Marshyangdi Foto: Katmandù

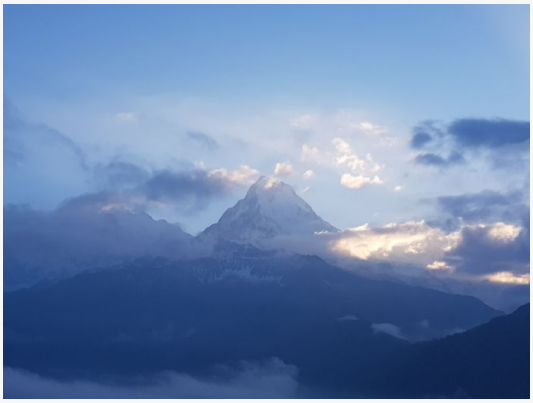
Trekking Annapurnas

Campo Base el Annapurna y Mirador de Poon Hill

Esta ruta está considerada como uno de los mejores trekkings que se pueden hacer en el Himalaya.

Nos adentraremos en el corazón del Himalaya para llegar al **campo Base del Annapurna**, un lugar excepcional donde confluyen glaciares y cumbres, y que se ha convertido en lugar sagrado para los nepalíes. Este recorrido, además de una enorme belleza natural, tiene una gran riqueza cultural gracias a la presencia de diversos grupos étnicos como los Gurung y Magar en la parte más elevada y por Brahman y Chetri en la más baja. Sin duda, esta ruta es la mejor para verse rodeado por los gigantes del Himalaya.

El **Poon Hill** es el nombre que recibe el espectacular mirador situado a 3.210 m de altura y que se encuentra muy cercano a la población de Ghorepani. Aproximadamente tras 50 minutos de empinada subida, nos encontramos ya en la cima del mirador de Poon Hill y poco a poco, el sol comenzará a iluminar las cumbres de los montes Annapurna Suth (7.219 m) y Daulaghiri (8.167 m). Como recompensa a nuestro esfuerzo, tendremos uno de los paisajes más fascinantes puesto que la panorámica que tendremos delante nuestro, es sencillamente espectacular. Hacia el este, veremos el monte sagrado del Machapuchare (6.993 m) y enfrente el Annapurna I que, con sus 8091 metros de altitud, lo convierten en la décima montaña más alta del planeta y una de las más peligrosas en escalar.


Poon Hill Foto: Joan Bartomeu

Trekking Annapurnas Foto: Ferran Pi

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.

Trekking de nivel medio/alto ideal para cualquier persona que requiere una buena condición física y mental y también experiencia previa en montaña y acostumbrado a algún desnivel importante y a caminar por encima de los 3.500 mts. La jornada / etapa de un día estándar dura entre 6 y 7 horas, contando paradas. Se trata de una caminata larga de 12 días y con algunos tramos con escaleras irregulares, en la que la fatiga y el cansancio acumulado pueden ser condicionantes importantes.
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.

Época recomendada
Primavera entre marzo y mayo, y otoño desde mediados de septiembre hasta noviembre son las estaciones recomendadas para el trek al Campo Base del Annapurna. Durante el invierno hace bastante frio, y el verano es la estación de los monzones, con abundantes lluvias, calor y cielos cubiertos.

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 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. 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 que abrigue bien (confort en torno a -8º). 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).
* 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 microrganismos del agua evitando así posibles problemas estomacales. Añadir sales minerales al agua puede mejorar nuestra hidratación.
* Gafas de sol de repuesto.
* Aceite o repelente para sanguijuelas si viajas entre junio y septiembre.

Guías y propinas
Un guía local 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.
• 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 Katmandú 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

9873|20250919URQ