

# Nepal

## Trek amateur en el Himalaya. Mirador de Poon Hill

Salidas de Junio a Noviembre



Perfecto programa de iniciación al trekking. Cinco jornadas con caminatas a una altitud moderada, sin problemas de aclimatación ni dificultades técnicas, y con impresionantes vistas. Las etapas siguen los caminos de las “casas de té”, utilizados por la población local, a través de bosques de bambú y rododendros. El viaje se completa con visitas a Pokhara y el valle de Katmandú.



### Lo más destacado

#### *Trek de Tolka a Ghorepani*

Muy buen trekking de iniciación tanto por la facilidad de las condiciones como por la variedad de paisajes

#### *Valle de Katmandú*

Conjunto protegido de ciudades y templos que conservan la arquitectura tradicional nepalí

#### *Pokhara*

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

## Fechas salida

En preparación

## Grupo Mínimo



4 viajeros

## Itinerario

DÍA	ruta	COMIDAS	ALOJAMIENTOS
1	Vuelos Ciudad de origen - Katmandú	-	-
2	Katmandú (Visitas de Boudhanath y Pashupatinath)	-	Hotel
3	Katmandú (Visita de Bhaktapur y Swayambhunath)	D	Hotel
4	Katmandú. Vuelo a Pokhara	D	Hotel
5	Pokhara	D	Hotel
6	Pokhara - Khande (1.800 m). Inicio Trek - Tolka (1.840 m)	D - C	Lodge
7	Tolka - Landrung - Jhinu Danda (1.720 m)	D - C	Lodge
8	Jhinu Danda - Chuile (2.300 m)	D - C	Lodge
9	Chuile - Ghorepani (2.900 m)	D - C	Lodge
10	Ghorepani - <b>Poon Hill (3.210 m)</b> - Ulleri (2.600 m). Traslado a Pokhara	D - C	Hotel
11	Pokhara. Vuelo a Katmandú	D	Hotel
12	Katmandú	D	Hotel
13	Katmandú. Vuelo de regreso a la ciudad de origen	D	-

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

## Precio del viaje

Por persona	Precio 4 primeras plazas	Precio base
En base a grupo de 11 a 16 personas	1.890,00 €	2.010,00 €
En base a grupo de 07 a 10 personas	1.960,00 €	2.080,00 €
En base a grupo de 04 a 06 personas	2.120,00 €	2.240,00 €
tasas aéreas (aprox.)	530,00 €	530,00 €

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

### Notas salidas y precios

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

**\*Los vuelos de Madrid son con una noche extra en Estambul de regreso, pasando a ser el viaje de 14 días, sin coste adicional.**

Por lo general los vuelos utilizados en nuestros grupos están basados en tarifas de grupo, que ofrecen unas condiciones ventajosas en cuanto a precio y fecha de emisión. Pero estas tarifas tienen también limitaciones, especialmente en lo relativo a la posibilidad de realizar el check-in on line, la reserva previa de asientos, que o bien no están permitidos, o solo son posibles con una antelación de 24 h., los cambios de horario, fecha o destino, y las cancelaciones.

## Servicios incluidos

- Vuelos internacionales ciudad de origen - Katmandú y regreso (conexiones intermedias), en clase turista, con tarifa restringida en cuanto a cambios y cancelaciones
- Vuelos domésticos de Katmandú a Pokhara y regreso a Katmandú
- Traslados según itinerario
- Alojamientos y comidas indicados en la tabla del itinerario y en el apartado "Alojamientos"
- Alimentación específica según cuadro resumen
- Guía local de habla hispana durante toda la ruta
- Durante el trek, noches en lodge, media pensión y un porter cada 2 personas
- Visitas y excursiones indicadas en el itinerario como incluidas y entradas
- Permiso para el trekking



- Seguro de asistencia en viaje; [ver condiciones de la póliza](#). Opcionalmente pueden ampliarse las coberturas de gastos de anulación; consulta
- Impuestos e IVA, en caso de ser aplicables

## Servicios NO incluidos

- Visado de Nepal
- Visitas y excursiones no mencionadas como incluidas en el itinerario
- Almuerzos durante el trekking
- Bebidas y comidas no especificadas en el cuadro resumen
- Propinas y extras personales
- Cualquier otro concepto no mencionado en el apartado de servicios incluidos
- [Ampliación de coberturas](#) del seguro de asistencia y anulación (recomendado)

## Itinerario detallado

# Trek amateur en el Himalaya. Mirador de Poon Hill



13 días

DÍA

1

Comidas

-

### Vuelos Ciudad de origen - Katmandú

Presentación en el aeropuerto de salida a la hora prevista y embarque en el vuelo con destino a Katmandú (conexiones intermedias). Noche a bordo.

DÍA

2

Comidas

-

### Katmandú (Visitas de Boudhanath y Pashupatinath)

Llegada al aeropuerto de Katmandú, una vez realizados los trámites de visado, recogida del equipaje y encuentro con nuestro representante para el traslado al hotel. Después del check-in y tras un pequeño descanso, salida para visitar dos importantes sitios religiosos: Boudhanath, la estupa budista más grande de Nepal, conocida como "Pequeño Tíbet" y Pashupatinath, el templo hindú más sagrado dedicado a Shiva. Al finalizar las visitas, regreso al hotel y alojamiento.

**Boudhanath**, es una de las estupas budistas más grandes y significativas de Nepal y reconocida como Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO desde 1979, esta impresionante estructura es un importante centro de peregrinación y un símbolo de la cultura budista tibetana.

La estupa, construida en el siglo V, se caracteriza por sus distintivos ojos de Buda que miran en las cuatro direcciones, simbolizando la vigilancia y la sabiduría. Rodeada de coloridas banderas de oración.

**Pashupatinath**, es uno de los templos hindúes más sagrados del mundo, dedicado al dios Shiva. Este impresionante complejo, declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, presenta una arquitectura de estilo pagoda nepalí, con su templo principal adornado con techos de cobre y oro. A este templo llegan numerosos fieles y sadhus (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



Anna Puig

Foto: Pokhara

DÍA

3

Comidas  
Desayuno

### Katmandú (Visita de Bhaktapur y Swayambhunath)

En la mañana de hoy visitaremos dos importantes lugares a las afueras de Katmandú. La ciudad de Bhaktapur y la estupa de Swayambhunath, la más antigua de Nepal y uno de los más importantes centros de peregrinación budista. Finalizadas las visitas, regreso a Katmandú y alojamiento.

**Bhaktapur**, ciudad-museo declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 1979, se encuentra a unos 13 km de Katmandú: Destaca por su arquitectura medieval newar y su cultura milenaria, con sus calles empedradas, plazas históricas y templos antiguos contruidos en ladrillo rojo. La Plaza Durbar es el corazón de la ciudad, compuesta por varias plazas que albergan importantes templos como el Templo de Nyatapola, el Templo de Bhairavanath y el Palacio Real.

**Swayambhunath**, conocido también como el "Templo de los Monos", fue declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 1979. Situado en una colina al oeste de la ciudad, se accede a la estupa subiendo 395 escalones o por carretera. Este complejo es el centro de peregrinación budista más importante para los newars y refleja la convivencia de tradiciones budistas e hindúes. La estupa principal presenta elementos simbólicos, como su cúpula blanca que representa la tierra, las 13 gradas que simbolizan las fases hacia el nirvana y los ojos de Buda que miran en las cuatro direcciones, con el tercer ojo que representa la sabiduría. El complejo incluye no solo la estupa principal, sino también santuarios, un monasterio tibetano, un museo y una biblioteca. Además de su rica herencia cultural y religiosa, Swayambhunath nos ofrece unas vistas panorámicas espectaculares del Valle de Katmandú.

DÍA

4

Comidas  
Desayuno

### Katmandú. Vuelo a Pokhara

Después del desayuno, saldremos hacia el aeropuerto para embarcar en el vuelo con destino a Pokhara. A la llegada, traslado al hotel. Por la tarde, efectuaremos las visitas de la cueva Gupteswor Mahadev, las cascadas Devi's Fall y el templo Bindhyabasini. Antes de regresar al hotel, disfrutaremos de un agradable paseo en barca por el lago Phewa. Finalizadas las visitas, traslado al hotel y alojamiento.





Joan Bartomeu

Foto: Trekking Amateur



Joan bartomeu

Foto: Trekking Amateur

DÍA

5

Comidas  
Desayuno

### Pokhara

Día libre en la ciudad de Pokhara.

**Pokhara**, situada a orillas del Lago Phewa, es para muchos, considerada como una de las más bonitas del mundo. Es el punto de partida para los amantes del trekking en la región de los Annapurnas, ya que tres de las diez montañas más altas del mundo, el Dhaulagiri, Annapurna I y el Manaslu, están situadas a menos de 48 km.

DÍA

6

Comidas  
Desayuno  
Cena

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

Después del desayuno, nuestro vehículo nos llevará hasta la localidad de Kande que será el punto de partida de nuestra primera jornada de trekking. El camino transcurre a través de bosques subtropicales y pequeños pueblos de montaña hasta llegar a Tolka donde nos alojaremos. A lo largo del camino y si el clima lo permite, iremos disfrutando de unas magníficas vistas de las cimas del Chaulagiri y el Tukucho Peak, así como una panorámica del valle de Pokhara.

*Trekking 12 km (5 hrs, aprox.)*

*Desnivel: +250m / -210m*



Archivo Tuareg

Foto: Poon Hill



Katmandú

Foto: P Mongay

DÍA

7

Comidas  
Desayuno  
Cena**Tolka - Landrung - Jhinu Danda (1.720 m)**

Nuestra jornada de hoy empezará con una pendiente gradual hasta llegar a la población de Landrung. Seguiremos remontando el valle del río Modi donde cruzaremos un puente colgante y nos adentraremos en un bosque alpino de rododendros. Una última subida nos situará en la población de Jhinu Danda, nuestro final de etapa.

*Trekking 12 km (4 hrs, aprox.)*

*Desnivel: +26m / -380m*

DÍA

8

Comidas  
Desayuno  
Cena**Jhinu Danda - Chuile (2.300 m)**

Iniciamos la caminata siguiendo la ruta hacia Chomrong hasta encontrar la intersección de caminos hacia Ghorapani. Dejaremos el valle de río Modi para seguir el de su afluente Kyumun. El sendero de hoy pasará por varias comunidades de la etnia Gurung y otros pueblos de montaña. Podremos disfrutar de las vistas de las cimas del Annapurna Sur y Machapuchare. Tras bajar y cruzar el río Kyumun, el sendero se inclina y durante una hora ascenderemos hasta llegar Chuile.

*Trekking 9 km (4 hrs, aprox.)*

*Desnivel: +770m / -190m*

DÍA

9

Comidas  
Desayuno  
Cena**Chuile - Ghorepani (2.900 m)**

Camino de ligero ascenso hasta Ghorepani, en el que seguiremos cruzando pueblos de la comunidad Gurung y espesos bosques durante la ruta. Seguiremos nuestro sendero hasta llegar a Derauli para afrontar el último tramo de subida de una hora y media hasta llegar a Ghorepani.

*Trekking 14 km (5 hrs, aprox.)*

*Desnivel: +800m / -200m*

DÍA

10

Comidas  
Desayuno  
Cena**Ghorepani - Poon Hill (3.210 m) - Ulleri (2.600 m). Traslado a Pokhara**

Hoy tendremos que madrugar para poder alcanzar la altura máxima de nuestro trekking y obtener así, el correspondiente premio de contemplar el amanecer desde el Poon Hill, el mirador por excelencia de los Annapurnas.

Regreso al lodge para un buen desayuno y posteriormente, iniciaremos el descenso hacia el pueblo de Ulleri dejando atrás las vistas de las montañas más altas que habremos observado en los días anteriores. Una vez en Ulleri, finalizaremos nuestro trekking de 5 días y nos recogerá nuestro vehículo para llevarnos de nuevo a Pokhara. Resto del día libre.

*Trekking 12 km (4 hrs, aprox.)*

*Desnivel: +310m / -1.150m*

El **Mirador 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: +335m / -335m*





DÍA

11

Comidas  
Desayuno

#### Pokhara. Vuelo a Katmandú

Por la mañana, traslado al aeropuerto para embarcar en el vuelo de regreso a Katmandú. Llegada, traslado al hotel y resto del día libre.

DÍA

12

Comidas  
Desayuno

#### Katmandú

Día libre en la ciudad de Katmandú. Recomendamos pasear por los callejones del barrio de Thamel, conocido por su ambiente vibrante y lugar ideal para experimentar la vida local y también un lugar perfecto para aprovechar con las últimas compras.

DÍA

13

Comidas  
Desayuno

#### Katmandú. Vuelo de regreso a la ciudad de origen

Desayuno y a la hora prevista, traslado al aeropuerto y embarque en el vuelo de regreso a la ciudad de origen (conexiones intermedias). Llegada a la ciudad de origen y fin de nuestros servicios.

#### Notas itinerario

El guía local se reserva la facultad de adaptar las distintas etapas a la composición del grupo y las circunstancias topográficas y climáticas del momento; el guía es el experto y quien conoce el terreno por el que discurre la ruta y, por tanto, quien decide lo mejor para el grupo según la coyuntura.

## Alojamientos previstos o similares

En Katmandú hay una gran variedad de hoteles. Al ser un importante destino turístico normalmente toda la gama de hoteles cubre los estándares habituales a los que estamos acostumbrados en Europa. En Katmandú nos alojamos en un hotel categoría Turista superior (equivalente 4\*) con todo tipo de servicios y facilidades. En Pokhara en un 3\* superior.

### Alojamientos durante el trek

Se utilizan lodges (conocidos popularmente como "Tea House"). Son alojamientos tipo refugio, algunos con habitaciones dobles y otros con habitaciones múltiples, donde también se preparan comidas, algunos en mejores condiciones de limpieza que otros, pero en general de un nivel aceptable. Normalmente con baños a compartir en el exterior y con conexión wifi.

En algunos de los refugios nos podemos encontrar que nos cobren 100 rupias (0.80€) por utilizar el wifi, las duchas o la carga de baterías.

Es aconsejable para los días de trekking proveerse de papel higiénico y jabón biodegradable.

### Comidas durante el trek

Durante los días en Katmandú el régimen alimenticio es de alojamiento y desayuno. Todos los días de trekking tendremos media pensión incluida, desayunos y cenas. Tras años de incluir el almuerzo durante el trekking, hemos optado por no incluirlo más y así reducir un poco el importe final. La filosofía de cada jornada es tras el desayuno, iniciar la marcha y caminar durante unas 5 a 7 horas incluyendo paradas, llegando al lodge a primera hora de la tarde. Por tanto, hay varias paradas para disfrutar del paisaje y para reponer fuerzas, pero no hay prevista una larga parada al mediodía para el almuerzo. Cada día se pasa por varias aldeas donde hay lodges donde se puede conseguir comida preparada tipo picnic o bocadillos. La cena acostumbra a ser pronto y es la comida más importante del día.

Las bebidas tipo refrescos, cervezas o agua embotellada no están incluidas en las comidas.

LOCALIDAD	HOTEL
Pokhara	<a href="#">The Lake Side Retreat</a>
Katmandú	<a href="#">Yatri Suites &amp; Spa</a>



Hotel Coice Inn - Phokara



Lodge - Trekking Amateur

### Habitación compartida

Los precios publicados corresponden al alojamiento en habitaciones dobles. Puede disponerse de una habitación individual mediante el pago de un suplemento. En caso de viajar solo y desear compartir habitación con otra/s persona/s, puede solicitarse la reserva como “habitación a compartir”.

## Transporte

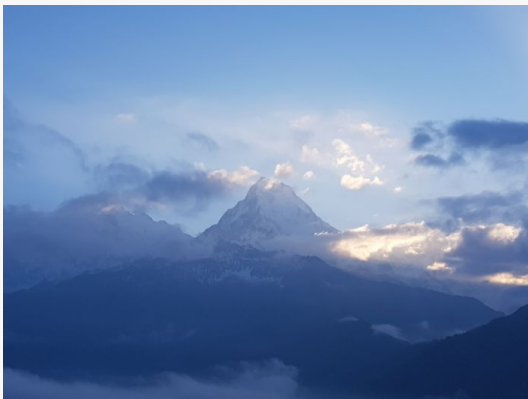
En este programa tenemos dos vuelos domésticos incluidos, que van a permitirnos reducir horas de trayecto por carretera por un país donde las infraestructuras están en bastante mal estado. El trayecto aéreo es el vuelo de Katmandú a Pokhara y regreso a Katmandú.



## Mirador de Poon Hill

No nos podemos perder la oportunidad de madrugar para subir al mirador de Poon Hill. No nos defraudará en absoluto ya que es uno de los lugares perfectos para poder ver un espectacular amanecer sobre la cordillera del Himalaya (Annapurna Himalayan Range).

Entre los numerosos picos nevados, los más destacados que podremos observar entre ellos son el Annapurna I (8.091 m), Dhaulagiri (8.172 m), Tukucho Peak (6.920 m), Nilgiri (7.061 m), Varaha Shikhar (7.847 m), Annapurna South (7.219 m), Annapurna III (7.555 m), Machhapuchhre o cola de pez (6.997 m), Annapurna IV (7.525 m), Annapurna II (7.937 m), Lamjung Himal (6.983 m).



Poon Hill

Foto: Joan Bartomeu

## Dificultad / condiciones de viaje

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.

Una magnífica iniciación al trekking que reúne caminatas a una altitud moderada y sin dificultad técnica con la región del Annapurna en el horizonte.

Las distancias que se recorren no son muy largas y las marchas diarias oscilan entre 4 y 5 h y discurren por senderos sin dificultades técnicas ni grandes altitudes, pero que ascienden y descienden continuamente y con algunos tramos con escaleras irregulares, por lo cual se requiere una buena forma física y estar acostumbrado a caminar por la montaña. Nuestros porteadores cargarán con todo nuestro equipaje, de forma que solo deberemos llevar encima nuestra cámara de fotos, documentos privados, impermeable y cantimplora con agua.

### 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:

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.
- Saco de dormir que abrigue bien (confort en torno a -5°). 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*



¡PARTICIPA!

# CONCURSO FOTOGRAFÍA Y VÍDEO

[tuaregviatges.es/concurso](https://tuaregviatges.es/concurso)



9976|2025121|JBT