



Nepal, trekking y cultura

Katmandú - Chitwan - Pokhara - Mardi Himal

01 - 17 SEP 2018 (17 días)

V2385



Tamaño del grupo: mediano (4 - 15 pax)

DE LA JUNGLA AL HIMALAYA

Con este viaje pretendemos poner en relieve dos cosas: primero que a Nepal no solo se va a hacer trekking en el Himalaya, y segundo, que hay trekkings poco exigentes físicamente sin perder por ello ni un ápice de interés. Nepal es un pequeño país ocupado en buena parte por la cordillera más alta del planeta, el Himalaya, en el que la geografía condiciona drásticamente otros aspectos como su cultura, economía, etc. De mayoría religiosa hinduista, tiene una gran dependencia económica de su gran vecino del sur y país hermano, la India, pero la influencia tibetana también se hace notar cultural y religiosamente.

Katmandú, el Parque Nacional Chitwan y Pokhara.

La primera parte de nuestro viaje estará dedicada a conocer algunos de los valores naturales y culturales de Nepal, y lo lógico es empezar por su capital, Katmandú. En un intenso día visitaremos algunos de los templos, estupas y palacios más interesantes.

Posteriormente viajaremos hacia el sur para conocer la jungla nepalí en el Parque Nacional Chitwan, donde podremos ver animales salvajes en un entorno especialmente preservado.

Y ya a las puertas del Himalaya, antes de comenzar el trekking, dedicaremos otra jornada completa a Pokhara y sus inmediaciones, visitando varios puntos de interés natural y paisajístico.

Trekking del Mardi Himal, mirador de los Annapurnas y del Macchapuchare.

La segunda parte del viaje nos pondremos la mochila para adentrarnos en el Himalaya.

¿Es posible hacer un trekking sencillo en las montañas más altas de la Tierra? La respuesta es afirmativa si se cumplen tres condiciones: que no dure más de una semana, que los desniveles diarios sean asumibles y que la altura máxima no sea excesiva, para evitar el llamado mal de altura.

Todas ellas se cumplen en el Mardi Himal Trek, una ruta abierta en el 2012 y por tanto relativamente nueva, una joya escondida y todavía poco visitada situada al Este del macizo de los Annapurnas.

El Mardi Himal es diferente porque no transcurre por un valle, sino por un cordal elevado con vistas espectaculares en todo momento. La mayor altura a la que se pernocta son 3.500 m y si estás con ganas y fuerzas, podrás llegar a los 4.200 m del mirador más elevado del imponente Mardi Himal.

PROGRAMA

01 SEPTIEMBRE 2018

Vuelo a Katmandú.

02 SEPTIEMBRE 2018

Llegada a Katmandú. Traslado al hotel.

Nuestro guía y organizador local Sudeep, que habla español, nos trasladará a nuestro alojamiento en Katmandú.

03 SEPTIEMBRE 2018

Visita de Katmandú.

Jornada enteramente dedicada a la ciudad de Katmandú. Primero nos desplazaremos a la estupa de Swoyambhunath, situada en la cima de una colina y también conocida como Templo del Mono. Posteriormente iremos a la Plaza Durbar, donde visitaremos el Templo de Kalbhairav, el Templo de Kasthamandap, el Palacio de los Reyes y la Casa de la diosa viviente Kumari. Nuestro siguiente destino será Boudhanath, la estupa más grande del budismo tibetano y finalizaremos en Pashupatinath: lugar sagrado y de peregrinación para los hindúes y donde se incineran a los muertos según la religión hindú.

VISITAS Y OTRAS ACTIVIDADES

Estupa de Boudhanath

La estupa de Boudhanath es uno de los lugares budistas más importantes de Nepal. Situada en Boudha, población pegada a Katmandú. Es una de las estupas 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.

Templo de Pashupatinath

El templo Pashupatinath 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:

Estupa de Swoyambhunath

Swoyambhunath es un antiguo complejo religioso a lo alto de una colina en el valle de Katmandú, al oeste de la ciudad de Katmandú. Junto a otras construcciones del valle, fueron elegidas como Patrimonio de la Humanidad de la Unesco en 1979. También es conocido como el templo de los monos, ya que hay monos que viven en partes del templo en el norte-oeste.

Plaza Durbar de Katmandú

La plaza Durbar es una plaza situada frente al antiguo palacio real de Katmandú en Nepal. En otros tiempos la plaza estuvo rodeada con una arquitectura espectacular y claramente muestra las habilidades de los artistas y artesanos Newar a lo largo de varios siglos. El palacio real estaba originalmente en la plaza Dattaraya y más tarde se trasladó a las cercanías de la plaza Durbar. Fue el palacio real de las dinastías nepalíes Malla y Shah, que gobernaron la ciudad. Junto al palacio, la plaza está rodeada de patios y templos. En abril y mayo de 2015, dos terremotos produjeron el colapso de varias de las construcciones que la circundan.

04 SEPTIEMBRE 2018

Traslado al Parque Nacional Chitwan.

Viaje por carretera de unos 160 km, que lleva unas 6 o 7 horas, lo que constituye una auténtica experiencia nepalí, algo penosa, pero que el paisaje compensa con creces.

05 SEPTIEMBRE 2018

Parque Nacional Chitwan.

La segunda jornada en Chitwan haremos un pequeño safari en Jeep y una ruta a pie por la jungla.

VISITAS Y OTRAS ACTIVIDADES

Parque Nacional Chitwan

Chitwan significa "Corazón en la jungla" y es uno de los mejores parques de Asia para ver fauna, rinocerontes Indios, ciervos, monos, tigres y hasta 450 especies de aves. Se trata de una reserva Patrimonio Mundial de la Unesco, con casi mil kilómetros cuadrados protegidos de bosques, pantanos y praderas repletas de poblaciones de animales salvajes.

06 SEPTIEMBRE 2018

Parque Nacional Chitwan.

Esta primera jornada en Chitwan visitaremos un centro de cría de elefantes, el Museo Tharu y finalmente veremos la puesta de sol en uno de los mejores lugares del Parque.

07 SEPTIEMBRE 2018

Traslado a Pokhara. Paseo por el Lago Phewa.

La distancia a Pokhara es similar, unos 150 km, aunque usualmente se tardan 5 o 6 horas por carretera. Por la tarde daremos un pequeño paseo a orillas del lago Phewa.

08 SEPTIEMBRE 2018

Sarangkot y Pokhara.

Sarangkot es una aldea de montaña situada a 1.600 m desde donde se tiene una vista panorámica impresionante de los Himalayas, desde el Dhaulagiri en el Oeste hasta el Machhapuchare y la redondeada cima del Annapurna II en el Este. Tras la visita regresaremos al hotel y dedicaremos la tarde a conocer algunos de los lugares más significativos de Pokhara como por ejemplo: La cueva de Gupteshwor, que es probablemente la Cueva más grande y atractiva del sur de Asia. Davis Falls, una cascada única que cae directamente en una canal tan estrecha y profunda que no se ve el fondo y la Garganta de Seti.

VISITAS Y OTRAS ACTIVIDADES

Sarangkot

El pueblo está localizado en la ladera de una cresta montañosa a una altitud de 1.600 metros, con unas magníficas vistas panorámicas del Himalaya. Desde Sarankot, y en dirección norte, se puede ver el Dhawalagiri. La cordillera del Annapurna es visible cuando el tiempo es claro. En dirección sur se puede ver desde esta población la ciudad de Pokhara, así como su lago en la zona exterior noroeste de la ciudad.

Pokhara

Pokhara es uno de los destinos más populares en Nepal. Tres de las diez montañas más altas del mundo, el Dhaulagiri, Annapurna I y el Manaslu, están situadas a menos de 50 kilómetros en línea recta de la ciudad, así pues ofrece un paisaje muy cercano de la cordillera del Himalaya. Muchos consideran esta ciudad como la más hermosa del mundo. Quizás sea un juicio arriesgado, pero qué duda cabe que el precioso lago Phewa y las impresionantes montañas que la rodean la convierten en uno de esos lugares especiales del Planeta.

09 SEPTIEMBRE 2018

Trekking del Mardi Himal. Etapa 1: Khande (1.700 m) - Deurali (2.100 m)

Tras el desayuno nos trasladaremos hasta la población de Khande (45 min) donde vamos a comenzar este accesible y espectacular trekking del Mardi Himal.

RUTAS

Mardi Himal Trek 1: Khande (1.700 m) - Deurali (2.100 m) Distancia: 7 km, Subida 520 m, Bajada 120 m

El sendero sube durante una hora y media hasta llegar a la cresta, donde encontramos un claro en el bosque en el que se encuentra el llamado 'campamento australiano'. El lugar es pintoresco con la vista panorámica de la cordillera de Annapurna y el valle de Pokhara. El sendero serpentea aún más a través del bosque de rododendros hasta el paso de montaña llamado 'Deurali', nuestro destino de hoy, donde disfrutaremos de vistas al valle de Modi Khola encajado entre Annapurna Sur y el Mardi Himal.

10 SEPTIEMBRE 2018**Etapas 2: Deurali (2.100 m) – Forest Camp (2.520 m)**

La caminata de hoy transita por bosques de rododendros con una subida gradual.

RUTAS**Mardi Himal Trek 2: Deurali (2.100 m) – Forest Camp (2.520 m) Distancia: 6 km, Subida 600 m, Bajada 180 m**

Después de pasar una hermosa mañana en el pueblo de Deurali, nos dirigimos a la ruta de senderismo principal de Annapurna y seguimos la cresta boscosa hacia el Forest Camp. Dado que este es un nuevo destino de trekking, no hay salones de té en el camino y tenemos que llevar comida para llevar y suficiente agua. La caminata transita por bosque de rododendros y con una subida gradual.

11 SEPTIEMBRE 2018**Etapas 3: Forest Camp (2.520 m) – Low Camp (2.970 m)**

Continuamos subiendo gradualmente siguiendo la cresta del Mardi Himal. El Low Camp solo tiene dos casas de té en el claro del bosque y la vista del Monte Fishtail y el Mardi Himal aparecen mucho más cercanas.

RUTAS**Mardi Himal Trek 3: Forest Camp (2.520 m) – Low Camp (2.970 m) Distancia: 4 km, Subida 650 m, Bajada 200 m**

Continuamos subiendo gradualmente siguiendo la cresta. El Low Camp solo tiene dos casas de té en el claro del bosque y la vista del Monte Fishtail y el Mardi Himal aparecen mucho más cercanas. Opcional: Se puede caminar una hora más a Badal Danda (Cloud Hill) por encima de la línea de árboles para una mejor visión. En Badal Danda solo hay una pequeña cabaña.

12 SEPTIEMBRE 2018**Etapas 4: Low Camp (2.970 m) – High Camp (3.540 m)**

El High Camp es un pequeño prado con tres lodges a 3.500 m; ¡un lugar por encima de las nubes y más cerca de los picos nevados!

RUTAS**Mardi Himal Trek 4: Low Camp (2.970 m) – High Camp (3.540 m) Distancia: 5 km, Subida 570 m, Bajada**

El camino sigue ascendiendo a lo largo de la cordillera hacia Mardi Himal y Mt Fishtail. Desde Badal Danda, dejamos la línea de árboles y llegamos a la zona alpina arbustiva. Los picos nevados de Annapurna Sur, Huinchuli y Fishtail se alzan sobre sendos profundos valles a cada lado. El High Camp es un pequeño prado con tres lodges a 3.500 m; ¡un lugar por encima de las nubes y más cerca de los picos nevados!

13 SEPTIEMBRE 2018**Etapas 5: High Camp (3.540 m) – Mirador (4.250) – High Camp**

Hoy habrá que esforzarse un poco, explorar nuestros límites, pues la subida es más empinada y la caminata en

general más larga., pero sobretodo, el reto será la altitud.

RUTAS

Mardi Himal Trek 5: High Camp (3.540 m) – Mirador (4.250) – High Camp (3.540 m) Distancia: 9 km, Subida 740 m, Bajada 740 m

Hoy habrá que esforzarse un poco, explorar nuestros límites, pues la subida es más empinada y la caminata en general más larga., pero sobretodo, el reto será la altitud. El sendero se vuelve más empinado, en algunos puntos con escalones rocosos desiguales. Tras aproximadamente dos horas llegaremos al mirador, situado a 4.250 m, marcado erróneamente como Campo Base del Mardi Himal. Los que quieran llegar al campamento base real deberán seguir ascendiendo otras dos horas a lo largo de la cresta. La vista es increíble en cualquier punto de ella, con el Mardi Himal y el Monte Fishtail justo encima de nosotros, y en la distancia, el Annapurna I, Gangapurna y Annapurna III. Regreso por el mismo camino al High Camp.

14 SEPTIEMBRE 2018

Etapas 6: High Camp (3.540 m) – Sidhing (1.885 m)

Otra jornada que nos exigirá un esfuerzo extra aunque por diferentes razones, en este caso debido al importante desnivel de bajada que tendremos que afrontar.

RUTAS

Mardi Himal Trek 6: High Camp (3.540 m) – Sidhing (1.885 m) Distancia: 8 km, Subida 20 m, Bajada 1650 m

Otra jornada que nos exigirá un esfuerzo extra aunque por diferentes razones, en este caso debido al importante desnivel de bajada que tendremos que afrontar. Tras alcanzar de nuevo el Forest Camp, el sendero desciende abruptamente entre rododendros y arces hacia los asentamientos permanentes más cercanos a la cuenca del valle. En uno de ellos, Sidhing, nos detendremos a pasar la última noche de trekking.

15 SEPTIEMBRE 2018

Etapas 7: Sidhing (1.885 m) – Lumre (1.485 m) Traslado a Pokhara.

Tranquila etapa de trámite por los bellos paisajes rurales del valle y sus preciosos aterrazamientos cultivados. Nuestro objetivo será alcanzar Lumre, el primer pueblo con acceso para vehículos, donde nos recogerán una vez terminado el trekking y nos trasladarán a Pokhara (30 min). Tarde libre en Pokhara.

RUTAS

Mardi Himal Trek 7: Sidhing (1.885 m) – Lumre (1.485 m) Distancia: 5 km, Subida 160 m, Bajada 560 m

Tranquila etapa de trámite por los bellos paisajes rurales del valle y sus preciosos aterrazamientos cultivados. Nuestro objetivo será alcanzar Lumre, el primer pueblo con acceso para vehículos, donde nos recogerán una vez terminado el trekking.

16 SEPTIEMBRE 2018

Traslado por carretera o avión a Katmandú.

El regreso a Katmandú puede hacerse por carretera (incluido en el precio) lo que implica un viaje de características similares a los anteriores (6 – 7 horas) o también, de forma mucho más cómoda y rápida, en avión (35 min de vuelo, + 100 €). El primer avión parte a las 08:45. En caso de optar por el vuelo, el traslado al hotel está incluido. Resto del día libre para visitar Katmandú

17 SEPTIEMBRE 2018

Vuelo de regreso.

Traslado al aeropuerto a la hora adecuada según el vuelo elegido.

INFORMACIÓN

Precio sin vuelo: 1.250 €

Alojamientos:

Hotel *** Marshyangdi en Katmandú
Tiger Camp Resort en Chitwan
Hotel *** Crystal Palace en Pokhara
Lodges durante el trekking

Comidas:

Pensión completa en Chitwan y durante el trekking del Himalaya (9 días en total)
Desayuno incluido en Katmandú y Pokhara (6 días en total)

Transporte:

Minibús

Otros Servicios:

Entradas a templos y monasterios en Katmandú
Todas las actividades descritas en Chitwan
Derechos de entrada al PN Chitwan y al Área de Conservación del Annapurna (Mardi Himal Trek)

Observaciones:

No es necesaria ningún tipo de vacuna.

GUÍAS PREVISTOS

Sudeep Thapa

OPCIONES DE VUELOS

Este viaje tiene vuelo previsto al Aeropuerto de Katmandú. Las mejores opciones son las siguientes:

Vuelo desde Madrid con escala en Qatar. 790 € a 20/06/2018

Ida

Qatar Airways | 01/09/2018 17:10 MAD Madrid Barajas -- 02/09/2018 10:30 KTM Katmandu

Vuelta

Qatar Airways | 17/09/2018 09:55 KTM Katmandu -- 17/09/2018 21:25 MAD Madrid Barajas

Vuelo desde Madrid económico (día completo en Delhi a la vuelta). 650 € a 21/04/2018

Ida

Air India | 01/09/2018 22:50 MAD Madrid Barajas -- 02/09/2018 14:45 KTM Katmandu

Vuelta

Air India | 17/09/2018 15:35 KTM Katmandu -- 17/09/2018 16:50 DEL Indira Gandhi International Airport

Air India | 18/09/2018 15:00 DEL Indira Gandhi International Airport -- 18/09/2018 21:20 MAD Madrid Barajas

Vuelo desde Barcelona con escala en Qatar. 750 € a 21/04/2018

Ida

Qatar Airways | 01/09/2018 16:40 BCN Barcelona El Prat -- 02/09/2018 10:35 KTM Katmandu

Vuelta

Qatar Airways | 17/09/2018 11:45 KTM Katmandu -- 17/09/2018 21:10 BCN Barcelona El Prat

Los precios corresponden al momento de la última actualización y pueden variar.

Puedes gestionar tú mismo la compra del billete o podemos hacerlo nosotros con una pequeña tasa de emisión.

Consulta opciones de vuelo desde otros aeropuertos.

EL PRECIO INCLUYE

Transporte

Alojamiento y régimen alimenticio en los lugares indicados o en otros de similar categoría

Guía local de habla española (Sudeep Thapa) desde la llegada del vuelo hasta la partida del vuelo

Porteadores durante el trekking del Mardi Himal (10 kg por persona)

Seguro de accidentes y de rescate

Seguro obligatorio de responsabilidad civil

EL PRECIO NO INCLUYE

Agua mineral de uso personal (se puede comprar durante todo el viaje, incluyendo el trekking)

Ducha caliente en los lodges durante el trekking (se paga aparte)

Visado de entrada al país (40 USD o 30 €)

Seguro de viaje opcional

Cualquier otro concepto no incluido expresamente

Propinas para guías, conductor y porteadores (son opcionales pero es costumbre arraigada)

MATERIAL

Mochila de un día para tu equipo personal durante el trekking

Camisetas térmicas y transpirables de manga corta y larga

Chaqueta impermeable tipo Gore Tex
Forro polar o chaqueta ligera de plumas o fibra
Gorro, guantes y braga para el cuello
Paraguas
Saco de dormir (no es necesario que sea muy abrigado, los albergues disponen de mantas)
Sandalias, bañador, toalla y calzado cómodo para después de las rutas
Botas de trekking preferiblemente con impermeabilización de Gore Tex
Cubre-mochila para la lluvia
Bastones telescópicos, gorra, gafas de sol, protector solar
Linterna frontal
Bolsa de aseo personal, incluyendo desinfectante de manos con alcohol y jabón para lavar ropa
Botiquín que incluya betadine, vendas, esparadrapo de tela, compeed, analgésicos, antidiarreicos, antihistamínicos, edemox (diurético para el mal de altura)
Repelente de mosquitos fuerte en spray o de pulsera (tipo Relec)
Para el equipaje que llevarán los portadores: petate, bolsa de viaje o mochila grande (evita maletas rígidas)

INFORMACIONES PRÁCTICAS

Climatología

Este viaje está especialmente concebido para poder realizarse durante el monzón, la época de lluvias, que comienza en Junio y en Septiembre ya está finalizando.

El ambiente será caluroso y húmedo en Katmandú y sobre todo en Chitwan. Durante el trekking en el Himalaya irá haciendo más frío a medida que ganemos altura, sobre todo por la noche, pero nada que no se pueda combatir con una chaqueta de plumas.

Visado

El visado se obtiene directamente a nuestra llegada al aeropuerto (40 USD o 30 €) La foto necesaria te la hacen gratuitamente pero es buena idea llevar alguna en la cartera por si acaso.

Corriente eléctrica, enchufes y móviles

220 V con enchufes europeos. Cobertura muy precaria durante el trekking. Podrás recargar baterías de cámaras y móviles en algunos de los lodges (normalmente bajo pago)

Lodges durante el trekking

Los *lodges*, *tea houses*, *bhatti* (en nepalí) o simplemente albergues son los alojamientos típicos en las áreas de montaña. Normalmente constan de un comedor con estufa y dormitorios colectivos. La ducha caliente suele ser posible pero es un lujo que se paga caro (unos 4 USD). En el Mardi Himal algunos lodges son bastante básicos por ser una ruta relativamente nueva y poco frecuentada.

Comidas durante el trekking

El Dhal Bhat (arroz con un guiso de lentejas) es el plato nacional nepalí y será el elemento básico de nuestra dieta durante el trekking, que suele complementarse con pollo o vaca, huevos y verduras. En las ciudades hay restaurantes de todo tipo.

Equipaje y portadores

En el avión puedes llevar una maleta o bolsa de viaje como equipaje facturado y tu mochila como equipaje de mano.

Antes de iniciar el trekking, en el hotel de Pokhara, podrás dejar lo que no necesites para el trekking en bolsas de plástico. Los portadores llevarán tu equipo **hasta un máximo de 10 kg**. Tu solo llevarás tu mochila para la etapa diaria.

SEGURO

SEGURO DE ACCIDENTE Y RESCATE INCLUIDO

Este seguro cubre exclusivamente los riesgos derivados de las actividades de turismo activo previstas en la excursión o viaje (senderismo, montañismo, bici, esquí, etc.) No es un seguro de viaje.

Coberturas

Asistencia sanitaria: hasta 6.000 euros

Gastos de salvamento y rescate: hasta 12.000 euros

Dispones de la información completa en el apartado "Seguros" del menú "Info General" situado en la cabecera

SEGURO DE VIAJE OPCIONAL: 129,25 €

Seguro de viaje de duración anual y cobertura mundial que cubre también las actividades de turismo activo. Todas las coberturas se extienden a cualquier viaje realizado por el beneficiario, salvo la referida a gastos de anulación por causas justificadas, que se limita a los viajes contratados con Geographica.

Ejemplos de coberturas

Gastos médicos por enfermedad o accidente: hasta 30.000 euros

Repatriación o transporte sanitario: Ilimitado

Rescate en montaña: hasta 15.000 euros

Reembolso de gastos de anulación por causas justificadas: hasta 2.000 euros

Gastos por regreso anticipado: Ilimitado

Perdida de equipaje: hasta 500 euros

Dispones de la información completa en el apartado "Seguros" del menú "Info General" situado en la cabecera