



De Lhasa al Kailash

Katmandú - Lhasa - Gyantse - Shigatse - Mana Sarovar - Kailash

06 - 21 ABR 2019 (16 días)

V2599



Tamaño del grupo: mediano (6 - 14 pax)

El Tíbet, techo del mundo

El Tíbet, con sus 4.000 m de altitud media, es la región más alta del planeta. En su territorio se encuentran algunas de las montañas más altas del mundo, incluyendo el Everest, que hace frontera con Nepal. En el altiplano tibetano nacen varios de los grandes ríos asiáticos, como el Indo, el Ganges, el Yangtze y el Mekong, a veces originados en grandes lagos de planicie, que son a su vez los más altos del planeta.

Todo en el Tíbet es superlativo y extremo. Y esta fascinante geografía hace de él un lugar mágico, espiritual, envuelto en ese misticismo que desprende una naturaleza que exhala dureza pero también belleza y paz, y que conecta con todo lo trascendente incluso al más descreído materialista filosófico.

Un poco de historia

La historia del país va y viene entre imperios, protectorados y matrimonios de conveniencia con sus vecinos, que fueron dibujando distintos lazos con el imperio chino y el mongol. El último y breve período independiente (1913 – 1950) finalizó con la ocupación china y el consiguiente exilio del Dalai Lama, cabeza del anacrónico régimen feudal teocrático que regía el Tíbet en pleno siglo XX. Después llegaron la feroz represión china contra la población, los desmanes de la revolución cultural de Mao contra el patrimonio, el asentamiento de población china favorecida por el gobierno y la modernización del país, con inversiones millonarias en infraestructuras.

Kailash Kora, un trekking de tres días alrededor de la montaña sagrada

La kora es una peregrinación que consiste en girar alrededor de un lugar sagrado en el sentido de las agujas del reloj. Este lugar puede ser un monasterio o un *chörten* (estupa budista) pero también un lago o una montaña.

El Kailash (6.638 m) es probablemente la montaña más sagrada del planeta. Morada de Buda para los budistas y de Shiva para los hinduistas, no tiene ningún intento conocido de ascensión y es destino de miles de peregrinos, que lo circunvalan (por supuesto en sentido horario) sufriendo los rigores del clima y de la altitud.

Esta kora será uno de los objetivos principales del viaje; rodear el Kailash en un trekking de tres días, disfrutando de la belleza de cada una de las caras que nos va mostrando al tiempo que nos dejamos seducir por la espiritualidad del lugar.

Viajar al Tíbet

Su particular situación política hace que no sea fácil viajar al Tíbet y el control del turismo extranjero es férreo. La manera más fácil de hacerlo es entrando por Nepal. Aun así, los trámites se demoran tres días y por ello comenzamos el viaje con la interesante visita de Katmandú y su valle.

Desde Katmandú volaremos a Lhasa, capital del Tíbet, donde permaneceremos un día y medio visitando el fastuoso e intimidante palacio de Potala, residencia de los lamas, y el Monasterio de Jokhang, el más antiguo del país.

A continuación iniciaremos el viaje por carretera de 1.300 km al Monte Kailash, pasando por Gyantse, una de los pueblos más antiguos del país, y Shigatse, la segunda ciudad en tamaño. Llegando ya al Kailash, nos detendremos también en el lago Mana Sarovar, uno de los más sagrados para el budismo y el hinduismo.

Tras el trekking regresaremos a Nepal por el paso Rasuwa Ghadi, único transitable tras el cierre de la llamada Ruta de la Amistad, que conecta Lhasa y Katmandú, por los daños sufridos a causa del terremoto de abril de 2015.

PROGRAMA

06 ABRIL 2019

Vuelo a Nepal.

Vuelo a Katmandú desde las ciudades de origen.

07 ABRIL 2019

Llegada a Katmandú.

Llegada al aeropuerto de Katmandú y traslado al hotel.

08 ABRIL 2019

Visitas culturales en 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

Katmandú

Recorrido por los mejores atractivos culturales de la capital, como son el templo de Pashupatinath y sus cremaciones, la gran estupa de Boudhanath, Swayambhunath (situado en lo alto de una colina) y finalmente la Plaza Durbar y su rosario de edificios históricos.

09 ABRIL 2019

Valle de Katmandú: Patan, Bhaktapur y el templo de Namu Buda. Noche en un monasterio.

Namo Buda (Takmo Lújin) es un importante lugar de peregrinación budista en Nepal, y tiene una de las tres principales estupas del valle de Katmandú. Está a unos 40 km de Katmandú. Camino de Namu Buda visitaremos Patan y la Plaza Durbar de Bhaktapur. Uno de los mayores alicientes de este completo día es que dormiremos en el monasterio Thrangu Tashi Yangtse, en Namu Buda.

VISITAS Y OTRAS ACTIVIDADES

Namo Buda

La estupa de Namu Buda es un lugar especial para acumular méritos entre los budistas a través de actos como la circunvalación del edificio y las ofrendas. Se acerca aquí gente de todos los rincones del mundo. En el pasado,

cuando no había carreteras, sólo se podía llegar hasta este lugar andando. En el lado oriental de la colina se encuentra el Monasterio Thrangu Tashi Yangtse. Desde que este monasterio se fundó en 1978 el monasterio ha crecido bastante y acoge a más de 250 monjes. En este monasterio se encuentra también la escuela Shree Mangal Dvip Branch School para monjes jóvenes.

Patan

Patan es una de las ciudades budistas más antiguas que existen en el mundo. La villa, a la que se la conoce como "la ciudad de los tejados de oro". El punto que más llama la atención de Patan, Nepal, es la plaza Durbar, el centro de la ciudad. Esta explanada, que contiene hasta una veintena de edificios históricos, está incluida en el conjunto del valle de Katmandú, declarado Patrimonio de la Humanidad. En Patan visitaremos los templos de Viswonath, Bhimsen, Krishna Mandir y el templo Dorado.

Bhaktapur

Bhaktapur, o la ciudad de los devotos, es una de las tres ciudades reales, junto con Katmandú y Patan, en el Valle de Katmandú. Fue fundada en el siglo XII para convertirla en capital de los rajás Malla en el siglo XV y se encuentra a unos 13 kilómetros de la capital de Nepal. Su principal atracción son sus monumentos, la mayoría de terracota, con columnas talladas en madera, como las pagodas y templos religiosos.

10 ABRIL 2019

Vuelo a Lhasa (3.600 m de altitud). Visita del templo de Jokhang y la Plaza Barkhor.

Tras el desayuno en el monasterio nos trasladaremos al aeropuerto de Katmandú para coger el avión a Lhasa, capital del Tíbet, situada a 3.600 m de altitud. Por la tarde nos desplazaremos a la Plaza de Barkhor, que acoge el templo de Jokhang, el más antiguo templo budista del Tíbet (siglo VII) y también el más venerado. Lo corona la rueda del dharma con 8 radios, rodeada por un ciervo macho y otro hembra.

VISITAS Y OTRAS ACTIVIDADES

Templo de Jokhang

El Templo de Jokhang está en el centro de Lhasa. Fundado según la tradición en el siglo VII para recordar la llegada de la princesa nepalesa Chif-Zuent, la cual era la primera esposa del emperador Songtsan Gampo, y para proteger la estatua de Buda traída Chif-Zuent, desde sus tierras. El templo tiene una historia de 1350 años. Su importancia religiosa es mayor que ningún otro lugar en Lhasa.

11 ABRIL 2019

Lhasa: el Palacio de Potala

Jornada dedicada al fastuoso Palacio de Potala, máxima expresión de la arquitectura tibetana y residencia de los Dalái Lama desde que Lozang Gyatso lo fundó en el siglo XVII hasta 1959, fecha en la que el decimocuarto Dalai Lama se exilió a la India.

VISITAS Y OTRAS ACTIVIDADES

Palacio de Potala

Con sus dos partes bien diferenciadas, el Palacio Rojo y el Palacio Blanco, fue construido como un regalo del rey Songtsan Gampo a su novia; este palacio de trece pisos cuenta con más de 1.000 habitaciones y sus paredes tienen tres metros de espesor de promedio.

12 ABRIL 2019

Viaje a Shigatse (3.950 m de altitud). Visita de Gyantse y Shalu.

Viaje a la ciudad de Shigatse (350 km), la segunda del Tíbet, que haremos no por la carretera directa, sino por Gyantse, una pequeña y antigua ciudad donde se encuentra el mayor Kumbun del Tíbet, y donde pasaremos también por las calles de la ciudad vieja. Tras la visita de Gyantse continuaremos viaje a Shigatse, pero antes

haremos una pequeña parada en el Monasterio de Shalu, situado ya muy cerca ya de Shigatse, donde pernoctaremos.

VISITAS Y OTRAS ACTIVIDADES

Gyantse

Gyantse no solo cuenta con el dzong o fortaleza mejor conservada del Tíbet sino que su chorten o kumbum en el monasterio Pelkor Chode, estupas típicas budistas de la región, es la más alta del país con sus 35 metros de altura.

Monasterio de Shalu

A 20 km al sur de Shigatse se encuentra este pequeño monasterio que fue construido en 1087 con madera de sándalo y es un símbolo de artesanía combinación de tibetana y han.

13 ABRIL 2019

Visita del monasterio de Tashilhunpo. Viaje a Saga (4.640 m de altitud).

Antes de emprender el largo viaje a Saga (500 km) nos acercaremos a ver el Dzong de Shigatse, construido a imitación del Palacio de Potala, y visitaremos el monasterio de Tashilhunpo, el segundo mayor del Tíbet.

VISITAS Y OTRAS ACTIVIDADES

Monasterio de Tashilhunpo

El Monasterio Tashilhunpo es uno de los seis grandes monasterios de Gelugpa (la llamada escuela de los bonetes amarillos) en el Tíbet. Se encuentra a los pies de Drolmari (Montaña de Tara), de Shigatse. Fundada por la Primera Dailai Lama en 1447, la estructura del monasterio fue ampliada por la Cuarta y los Panchen Lamas.

Dzong de Shiagtze

El dzong o fortaleza de Shigatse, que imita la estructura del de Potala, fue destruido en 1961 durante la Revolución Cultural China y reconstruido recientemente, en el 2007.

14 ABRIL 2019

Viaje al lago Mana Sarovar (4.590 m de altitud)

Viaje de 420 km en el que nos sumergiremos por completo en los impactantes paisajes tibetanos. Tras la parada obligada en la aldea de Paryang observamos la cordillera de Gangdise (Trans-Himalaya) mientras remontamos el collado de Mayomla Pass (5.112 m), desde el cual tenemos una vista espectacular del Monte Naimonanyi (o Gurla Mandhata de 7.694 m). Finalmente llegaremos al lago Mana Sarovar, un auténtico mar a 4.600 m de altura rodeado de salvajes montañas, uno de esos lugares únicos en el mundo. Noche en Guest House.

VISITAS Y OTRAS ACTIVIDADES

Lago Mana Sarovar

El lago de agua dulce situado a mayor altitud en todo el mundo está en el Tíbet, a los pies del alto monte Kailash. Se trata del Lago Manasarovar y es un lago considerado sagrado por los budistas e hindúes por igual. Está situado a unos 2 mil kilómetros de la ciudad de Lhasa y con su superficie cristalina descansa a una altitud de 4.556 metros.

15 ABRIL 2019

Meditación matutina a orillas del lago Mana Sarovar. Traslado a Darchen (4.660 m).

Mana Sarovar es uno de los lugares sagrados del Tíbet para el culto y la meditación. Cuaquiera que tenga el privilegio de contemplar la salida del sol en este lugar único podrá entender las razones. Tras la contemplación del lago nos desplazaremos a Darchen (Bagaxiang) situado a apenas 45 km de Mana Sarovar junto al Monte Kailash.

Pernocta en Guest House.

16 ABRIL 2019

Etapa 1 del trekking del Kailash: Sarang - Monasterio de Dhirapuk.

Un bus local, respetuoso con el medio ambiente, nos trasladará a la población de Sarang (7 km) donde nos encontraremos con los porteadores y sus yaks. La ruta de hoy consiste en remontar el valle de Lachu, contemplando las caras oeste y norte del Kailash, hasta llegar al monasterio de Dhirapuk, que visitaremos a nuestra llegada. Noche en Guest Houe junto al monasterio de Dhirapuk.

RUTAS

Kailash Kora Trek 1: Tarboche - Dhirapuk Distancia: 14 km, Subida 350 m, Bajada

17 ABRIL 2019

Etapa 2: Dhirapuk - Paso Drolma La (5.630 m) - Dzulpuk (4.750 m)

Hoy nos espera el Dolmala Pass (5.630 m) el punto más alto del trekking. Durante el camino nos detendremos a descansar en alguna casa de té y podremos conocer a los lugareños en el camino de Kora. Durante el descenso disfrutaremos de la vista del lago Kadoe. Noche en Guest House.

RUTAS

Kailash Kora Trek 2: Dhirapuk- Zutrupuk Distancia: 18 km, Subida 570 m, Bajada 840 m

18 ABRIL 2019

Etapa 3: Dzulpuk – Zhong. Viaje a Saga.

Etapa final del trekking y viaje de regreso a Saga desde la aldea de Darchen (500 km).

RUTAS

Kailash Kora Trek 3: Zutrupuk - Zhong Distancia: 7 km, Subida 10 m, Bajada 140 m

19 ABRIL 2019

Viaje a Kerung (2.800 m) por el Lago Paiku.

Otro de los grandes días de paisajes inolvidables. En dirección sur, camino ya de Nepal, nos acercamos al cordal principal del Himalaya, pudiendo contemplar la cima del impresionante Shisha Pagma en el entorno del precioso Lago Paiku (4.600 m). Dejando atrás el lago, la carretera comienza a ascender hasta los 5.200 m del Paso Zhongma, tars el cual iniciaremos el descenso por el valle del río Gyirong Zangbo. Tras un inolvidable viaje de apenas 170 km, pero que lleva más de seis horas realizar, hoy nuestros pulmones se hartarán de oxígeno en Kerung (2.800 m) tras varios días a más de 4.000 m.

VISITAS Y OTRAS ACTIVIDADES

Lago Paiku

El lago Paiku, de unos 25 km de largo y situado a casi 4.600 m de altura, es uno de los más aislados de la meseta tibetana, entre Saga y la llanura del Tingri.

20 ABRIL 2019

Viaje a Katmandú por el Paso Rasuwa Ghadi.

Desde Kerung (Jilongzhen en Google Maps) hay apenas 15 km al Paso Rasuwa Ghadi, frontera con Nepal. Los apenas 165 km que nos separan de Katmandú llevan unas siete horas de viaje, debido a la sinuosa carretera que transita por el Parque Nacional del Langtang hasta Bidur. Toda una experiencia y una aventura en sí misma con la que despedimos el viaje. Noche en hotel en Katmandú.

21 ABRIL 2019

Vuelo de regreso.

Traslado al aeropuerto de Katmandú y vuelo de regreso.

INFORMACIÓN

Precio sin vuelo: 2.595 €

Alojamientos:

[Hotel Marshyangdi](#) en Katmandú (tres noches)
[Monasterio Thrangu Tashi Yangtse](#) en Namobuda (una noche)
Hoteles en Lhasa, Gyantse, Shigatse y Kerung (cinco noches)
Guest Houses durante el resto del viaje, incluido el trekking
Habitaciones dobles en los hoteles
Habitaciones de capacidad variable en los Guest Houses
Suplemento individual: + 300 €

Comidas:

Desayuno incluido
Todos los alojamientos, incluidos los del trekking, ofrecen cenas. Para los almuerzos se tienen previstos los lugares idóneos.

Transporte:

Minibús

Otros Servicios:

Entradas a todas las visitas incluidas en el programa
Guía nepalí de habla española (Sudeep) y guía tibetano de habla inglesa
Permisos de viaje y trekking en el Tíbet incluidos
Transporte del equipaje en Yaks durante el Kailash Kora

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. 1.200 € a 22/01/2019

Ida

Turkish Airlines | 06/04/2019 18:20 MAD Madrid Barajas -- 06/04/2019 23:30 IST Estambul Atatürk
Turkish Airlines | 07/04/2019 00:45 IST Estambul Atatürk -- 07/04/2019 10:35 KTM Katmandu

Interno

Sichuan Airlines | 10/04/2019 11:30 KTM Katmandu -- 10/04/2019 15:10 LXA Lhasa

Vuelta

Emirates | 21/04/2019 09:40 KTM Katmandu -- 21/04/2019 12:30 DXB Dubai
Emirates | 21/04/2019 14:30 DXB Dubai -- 21/04/2019 20:20 MAD Madrid Barajas

Vuelo desde Barcelona. 1.100 € a 22/01/2019

Ida

Qatar Airways | 06/04/2019 08:50 BCN Barcelona El Prat -- 06/04/2019 16:10 DOH Doha
Qatar Airways | 06/04/2019 17:50 DOH Doha -- 07/04/2019 01:00 KTM Katmandu

Interno

Sichuan Airlines | 10/04/2019 11:30 KTM Katmandu -- 10/04/2019 15:10 LXA Lhasa

Vuelta

Qatar Airways | 21/04/2019 02:10 KTM Katmandu -- 21/04/2019 04:45 DOH Doha
Qatar Airways | 21/04/2019 08:20 DOH Doha -- 21/04/2019 14:15 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 de Geographica (Sudeep Thapa)
Seguro de accidentes y de rescate
Seguro obligatorio de responsabilidad civil

EL PRECIO NO INCLUYE

Visados de entrada a Nepal (25 USD) y a China (85 USD)
Seguro de viaje opcional
Salvo cuando se indica Pensión Completa, los almuerzos, que se hacen durante la ruta
Bebidas no incluidas en los menús concertados
Cualquier otro concepto no incluido expresamente
Costes adicionales debidos a causas naturales o circunstancias imprevisibles

MATERIAL

Mochila de un día para tu equipo personal durante el trekking
Camisetas térmicas y transpirables de manga corta y larga
Pantalones de trekking cortos, largos y mallas térmicas
Chaqueta impermeable tipo Gore Tex, forro polar fino
Chaqueta de plumas o fibra abrigada
Gorro y guantes (dos pares, uno de ellos abrigados)
Guetres
Saco de dormir de invierno (entre 0 y 5° de temperatura de confort)
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
Pastillas potabilizadoras o tubo purificador por filtrado (solo si deseas ahorrarte el coste del agua mineral)
Botiquín que incluya betadine, vendas, esparadrapo de tela, compeed, analgésicos, antidiarreicos, antihistamínicos, **Edemox** (diurético para el mal de altura) y repelente de insectos
Para el equipaje que llevarán los porteadores: petate, bolsa de viaje o mochila grande (evita maletas rígidas)

INFORMACIONES PRÁCTICAS

Visado chino y permisos especiales para el Tíbet

Debido a su particular situación política, no es permitido viajar por libre al Tíbet y los trámites son lentos y complejos, pero se facilitan mucho si se viaja desde Nepal, como es nuestro caso. Por un lado hay que obtener el visado para viajar a China (85 USD) y el permiso espeial de entrada a Tíbet. Esto lo hará nuestra organización en Katmandú y son necesarios de dos a tres días para realizar los trámites, razón por la cual es imprescindible pasar al menos tres días en Katmandú antes de volar a Lhasa.

Una vez en Lhasa, es necesario además un permiso de viaje para salir de la ciudad. Éste lo gestionará allí nuestra organización tibetana.

Visado nepalí y fotos para los permisos

El visado nepalí se obtiene directamente a nuestra llegada al aeropuerto de Katmandú y se gestiona en unos puestos automáticos. Debes elegir el visado de 15 días, que cuesta 25 USD (si pagas en euros te devolverán el cambio en rupias).

Es importante llevar al menos cuatro fotos carnet por si hicieran falta para documentos de viaje u otras eventualidades.

Exigencia física del trekking y aclimatación a la altura

La altura es un aspecto clave del viaje, pues ya la capital, Lhasa, se encuentra a 3.600 m, y a partir de ahí no bajaremos de los 4.000, una altura a la que ya cuesta respirar y cualquier ejercicio acelera el ritmo cardíaco. Por este motivo nos tomaremos tiempo en llegar al Kailash, donde tocaremos el techo del viaje (5.630 m) en el Paso Drolma.

Para combatir el mal de altura es aconsejable estar siempre bien hidratado, beber infusiones y tomar algún diurético (por ejemplo Edemox) al menor síntoma de retención de líquidos.

La exigencia física del trekking viene delimitada sobretodo por la altitud a la que se desarrolla, pues por distancia solo lo es reseñable la etapa central, de 18 km.

Climatología

En Katmandú tendremos temperaturas primaverales agradables pero en el Tíbet debemos ir preparados para clima frío y seco, con fuerte radiación solar debido a la altitud.

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

Este seguro es de modalidad "reembolso de gastos". Salvo los que se produzcan en centros sanitarios concertados, los gastos derivados de un accidente (incluidos los de rescate) deberán ser abonados por el usuario previamente y presentar después las facturas a la aseguradora.

En caso de accidente

Debes llamar en cuanto sea posible al teléfono de asistencia 24 h de Berkley España: **917 376 342**

Tomador: Geographica Travel Trek.
Número de póliza 1300010021

Dispones de la información completa en el apartado "Seguros" del menú "Info General" de nuestro sitio web.

SEGURO DE VIAJE OPCIONAL: 140,25 €

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.

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

En caso de accidente

Debes llamar en cuanto sea posible al teléfono de atención 24 h de Mana: **911 840 659**

Tomador: Geographica Travel Trek.
Número de póliza ESB33-W18-490C1

Dispones de la información completa en el apartado "Seguros" del menú "Info General" situado en este sitio web.

