



## El Tíbet

### Lhasa, Gyantse, Mana Sarovar y el Trekking Kailash Kora

12 - 31 JUL 2024 (20 días)

V2636



Tamaño del grupo: mediano (4 - 12 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 acérrimo 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 los desmanes contra el patrimonio de la revolución cultural de Mao, 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 sufriendo los rigores del clima y de la altitud. Para los más ancianos, la eventualidad de morir haciendo la Kailash Kora es un privilegio.

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 dos días y medio visitando el fastuoso e intimidante palacio de Potala, residencia de los lamas, el Monasterio de Jokhang, el más antiguo del país y otros lugares de interés.

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

### 12 JULIO 2024

#### **Vuelo a Nepal.**

Vuelo a Katmandú desde las ciudades de origen.

### 13 JULIO 2024

#### **Llegada a Katmandú. Inicio de trámites del visado.**

Llegada al aeropuerto de Katmandú y traslado al hotel. Entrega de los pasaportes para iniciar los trámites del visado a Nepal (4 días laborables).

### 14 JULIO 2024

#### **Visitas culturales en Katmandú.**

Jornada dedicada a visitar los lugares más interesantes culturalmente de la ciudad de Katmandú. Primero nos desplazaremos a Pashupatinath, lugar sagrado y de peregrinación y donde se incineran a los muertos según la religión hindú. Nuestro siguiente destino será Boudhanath, la estupa más grande del budismo tibetano, frente a la cual almorzaremos. Tras la comida y el descanso nos trasladaremos a Swoyambhunath (popularmente conocido como Templo de los Monos) situado en la cima de una colina con preciosas vistas sobre Katmandú. Finalizaremos esta intensa jornada con la Plaza Durbar, algunos de cuyos monumentales edificios fueron seriamente dañados por el terremoto de 2015. Sin embargo, allí sigue, por ejemplo, la casa de la diosa viviente Kumari, que podremos visitar.

## 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.

### 15 JULIO 2024

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

Namu 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.

## **16 JULIO 2024**

### **Día de recogida de los visados.**

El plazo actual de tramitación del visado para el Tíbet es de 4 días laborables, así que en teoría en el día de hoy deberíamos tener nuestros visados listos para emprender nuestro viaje.

## **17 JULIO 2024**

### **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. Si el horario del vuelo lo permite, 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.

## **18 JULIO 2024**

### **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 Dalái Lama se exilió a la India. Si el día anterior no hubiera dado tiempo, realizaremos hoy las visitas previstas.

## **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.

## 19 JULIO 2024

### **Lhasa: los monasterios de Drepung y Sera.**

Nuestro último día en Lhasa estará dedicado a estos dos importantes monasterios situadas en las afueras de la ciudad y a otros lugares de interés que pudieran haber quedado en el tintero.

### VISITAS Y OTRAS ACTIVIDADES

#### **Monasterio de Drepung**

Drepung es el más grande de todos los monasterios tibetanos, y de hecho en su apogeo fue el monasterio más grande de cualquiera religión en el mundo. Fue fundado en 1416 por Jamyang Choje, discípulo directo de Je Tsongkhapa, el fundador de la Escuela Gelukpa.

#### **Monasterio de Sera**

El monasterio de Sera es el último de los tres principales monasterios de la secta amarilla construidas en Lhasa. El entorno es muy bonito, con callejuelas adoquinadas, templos y colegios. Lo más destacado de visitar el monasterio de será observar la discusión y debate de los monjes en el interior del patio a la sombra detrás del templo principal. Cada día, cientos de monjes de túnica roja se reúnen en grupos pequeños y practicar sus habilidades de debate y dialéctica.

## 20 JULIO 2024

### **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.

## 21 JULIO 2024

### **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.

## **22 JULIO 2024**

### **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.

## **23 JULIO 2024**

### **Amanecer 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.

## **24 JULIO 2024**

### **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**

## **25 JULIO 2024**

### **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**

## 26 JULIO 2024

### **Etapa 3: Dzultripuk – Zhong. Viaje a New Dongba.**

Etapa final del trekking y viaje a New Dongba (70 km) donde pernoctaremos.

## RUTAS

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

## 27 JULIO 2024

### **Viaje a Saga.**

Continuamos viaje de retorno a Saga (420 km).

## 28 JULIO 2024

### **El Techo del Mundo: viaje a Kerung por el Paso Zhongma (5.200 m)**

Desde Saga tomaremos rumbo a la frontera con Nepal y nos espera otro de los grandes días de paisajes inolvidables. En dirección sur, nos acercamos al cordal principal del Himalaya, pudiendo contemplar las cimas del impresionante Shisha Pagma y del Cho Oyu, 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, tras 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.

## 29 JULIO 2024

### **Viaje a Katmandú por el Paso Rasuwa Ghadi.**

Desde Kerung (Jilongzhen en algunos mapas) 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.

## 30 JULIO 2024

### **Vuelo de regreso.**

Día libre en Katmandú. Traslado al aeropuerto de Katmandú y vuelo de regreso.

## 31 JULIO 2024

Llegada del vuelo.

## INFORMACIÓN

**Precio sin vuelo:** 3.450 €

### **Alojamientos:**

[Hotel Marshyangdi](#) en Katmandú (tres noches)  
[Monasterio Thragu Tashi Yangtse](#) en Namobuda (una noche)  
Hoteles en Lhasa, Gyantse, Shigatse y Kerung (seis 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: + 450 €

### **Comidas:**

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

### **Transporte:**

Minibús

**El vuelo a Lhasa (Tíbet) desde Katmandú está incluido en el precio del viaje** y el retorno a Katmandú se realiza por carretera en el 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 trekking 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. 1.235,00 € a 15/02/2024** Tasa de compra: 30,00 €

### **Ida**

Qatar Airways QR0152 | 12/07/2024 22:30 MAD Madrid -- 13/07/2024 06:15 DOH Doha  
Qatar Airways QR0646 | 13/07/2024 09:20 DOH Doha -- 13/07/2024 16:45 KTM Katmandu

### **Vuelta**

Qatar Airways QR0647 | 30/07/2024 18:00 KTM Katmandu -- 30/07/2024 20:15 DOH Doha  
Qatar Airways QR6952 | 31/07/2024 00:50 DOH Doha -- 31/07/2024 07:25 MAD Madrid

## **Vuelo desde Barcelona. 1.345,00 € a 12/05/2023** Tasa de compra: 30,00 €

### **Ida**

Qatar Airways QR0142 | 12/07/2024 22:50 BCN Barcelona -- 13/07/2024 06:00 DOH Doha  
Qatar Airways QR0646 | 12/07/2024 09:20 DOH Doha -- 12/07/2024 16:45 KTM Katmandu

### **Vuelta**

Qatar Airways QR0653 | 31/07/2024 11:50 KTM Katmandu -- 31/07/2024 14:05 DOH Doha  
Qatar Airways QR0141 | 31/07/2024 15:25 DOH Doha -- 31/07/2024 21:15 BCN Barcelona

Puedes comprar el billete tú mismo o podemos hacerlo nosotros a tu nombre abonando la tasa de compra que se indica junto al vuelo.

En cualquiera de los casos, los vuelos no se consideran parte de los servicios del viaje combinado. Cualquier incidencia en los mismos deberá ser reclamada a la compañía aérea directamente.

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 gestión.

### **SERVICIO DE COMPRA DE BILLETES DE AVIÓN**

Este servicio opcional consiste en la compra de los billetes de avión en los sitios web oficiales de las compañías aéreas o en OTA's (agencias online). El servicio, cuya tasa se muestra en la información del vuelo elegido, se limita a la compra del billete a nombre del cliente, que recibirá directamente del proveedor la confirmación de compra. Cualquier gestión posterior (facturación online opcional, cancelación, cambios, etc) deberá ser realizada por el titular del billete.

Casos particulares:

- Billetes de compañías cuyas tarjetas de embarque pueden obtenerse al momento de la compra y que cobran cargos adicionales por emitirlos en el aeropuerto.  
En este caso la agencia obtendrá las tarjetas de embarque al momento de la compra y las enviará al cliente junto con el billete.
- Billetes comprados con datos de contacto de la agencia.  
Si por cualquier razón, la agencia estima conveniente introducir sus propios datos de contacto en el billete, ésta asumirá la gestión de cualquier modificación o cambio en los mismos. Ten en cuenta que la agencia no realizará facturación online de billetes de compañías que emitan las tarjetas de embarque de forma gratuita en el aeropuerto.

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

Guías de Geographica

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

## DOCUMENTACIÓN NECESARIA PARA VIAJAR

Pasaporte en vigor

## 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 5º 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 esá permitido viajar por libre al Tíbet y los trámites son lentos y complejos, pero se facilitan mucho si se viaja desde Nepal, razón por la cual nuestro viaje comenzará en este país. Por un lado hay que obtener el visado para viajar a China (85 USD) y el permiso espeial de entrada a Tíbet. De esto se ocupará nuestra organización en Katmandú. El consulado chino tarda cuatro días laborables en su tramitación, razón por la cual es imprescindible esperar estos cuatro 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 (unos 30 €) se puede obtener online [aquí](#) o directamente a nuestra llegada al aeropuerto de Katmandú en unos puestos automáticos.

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 Tibet debemos ir preparados para clima frío y seco, con fuerte radiación solar debido a la altitud.

#### **Propinas**

Es costumbre dar propina a los guías y conductor. Sudeep os puede orientar en cuanto a las propinas para el personal tibetano.

## **SEGURO INCLUIDO**

El precio base del viaje no incluye ningún seguro.

## **SEGUROS OPCIONALES**

Para este destino es obligatorio contar con un seguro de viaje. Si no lo tienes puedes añadir a tu reserva el que ofrecemos a continuación, que se puede complementar opcionalmente con cobertura de anulación.

### **SEGURO DE VIAJE IRIS GLOBAL**

Seguro de viaje que cubre también las actividades de turismo activo.

Si deseas la garantía de gastos de anulación por causas justificadas, debes añadir el suplemento correspondiente.

### **Ejemplos de coberturas y límites**

Gastos médicos por enfermedad o accidente: **hasta 60.000 euros**

Repatriación o transporte sanitario: Ilimitado

Regreso anticipado por causas justificadas: Ilimitado

Rescate en montaña: hasta 6.000 euros

Pérdida, daños o robo de equipaje: hasta 600 €.

### **En caso de necesitar asistencia**

Debes llamar en cuanto sea posible al teléfono de atención 24 h de **Iris Global: 915724343**

Indica al operador tu nombre y DNI.

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

Ten en cuenta que los pagos de seguros deben hacerse obligatoriamente con tarjeta de forma individualizada a través de la ficha de reserva. No se admitirá ningún otro tipo de pago.

### **SUPLEMENTO DE CANCELACIÓN IRIS GLOBAL**

Este suplemento acompaña al seguro de viaje Iris Global y permite obtener las garantías de gastos de anulación

del viaje por causas justificadas.

El precio del suplemento es de **20 € por cada 1.000 €** de capital máximo asegurado, siendo 3.000 euros el capital máximo que puedes asegurar.

Este suplemento debe solicitarse el mismo día en que se confirma la reserva. Si se solicita posteriormente habrá un período de carencia de 72 h en el que las coberturas de anulación no serán válidas.

Ten en cuenta que los pagos de seguros deben hacerse obligatoriamente con tarjeta de forma individualizada a través de la ficha de reserva. No se admitirá ningún otro tipo de pago.

[Ver causas de anulación.](#)

## CONDICIONES

### CONDICIONES DE PAGO

Para confirmar tu reserva deberás abonar una señal de 517,50 € cuando te lo pidamos. Si necesitas más tiempo para confirmar podemos mantener tu reserva un tiempo prudencial, siempre y cuando el grupo no esté completo.

El pago del importe total del viaje debe hacerse antes del 22/06/2024.

El incumplimiento de estas condiciones dará lugar a la cancelación de la reserva y a la liberación de plaza.

### BILLETES DE AVIÓN

Si has elegido que Geographica gestione tu billete de avión, junto con la solicitud de pago de la señal te informaremos del precio del billete en ese momento y te pediremos un pago a cuenta para comprarlo.

### CONDICIONES DE CANCELACIÓN DE LA RESERVA

**1. Cancelación sin gastos.**

Toda reserva puede cancelarse sin coste alguno mientras no esté confirmada, es decir, mientras no se haya realizado el pago de al menos la señal.

**2. Gastos de cancelación de reserva confirmada.**

El importe de la señal no se devuelve en ningún caso, en concepto de gastos mínimos de gestión y anulación. La cancelación generará los siguientes gastos totales:

- De 23/06/2024 a 02/07/2024: Gastos de cancelación de 1.250,63 €
- De 03/07/2024 a 07/07/2024: Gastos de cancelación de 1.983,75 €
- De 08/07/2024 a 10/07/2024: Gastos de cancelación de 2.716,88 €
- De 11/07/2024 a 12/07/2024: Gastos de cancelación de 3.450,00 €

**3. Cancelación de billetes de avión gestionados por Geographica.**

Si Geographica compró tu billete, a los gastos anteriores se añadirá el importe del vuelo. Nosotros nos encargaremos de su cancelación y de ingresarte posteriormente el importe devuelto por la compañía, que suele reducirse a las tasas aeroportuarias. Cualquier otra gestión, como cambios de destino o fecha, deberá realizarse directamente por el usuario con la compañía.

### DEVOLUCIÓN DE PUNTOS POR CANCELACIÓN DE LA RESERVA

En caso de cancelación de la reserva los puntos utilizados serán devueltos a tu cuenta de forma automática.

Geographica se reserva el derecho de convertir en puntos negativos los saldos deudores no abonados.

## **VIAJES SIN SALIDA GARANTIZADA Y VIAJES CANCELADOS**

Mientras un viaje no tenga la salida garantizada por no haber llegado al grupo mínimo no es necesario el pago de ningún importe independientemente de los plazos previstos para ello.

En caso de que el viaje fuera cancelado por falta de inscritos o por cualquier otra causa, Geographica devolverá todos los importes pagados y reintegrará los puntos utilizados como descuento.

## **FORMAS DE PAGO**

### **CON TARJETA DE CRÉDITO**

Una vez realizada la reserva podrás pagar con tarjeta desde tu área personal vía pasarela de pago.

### **POR TRANSFERENCIA O INGRESO BANCARIO**

También puedes ingresar el importe en cualquiera de las cuentas siguientes, haciendo constar tu nombre y el localizador para poder identificar el pago:

- Banco Santander ES02 0049 0575 2722 1107 4017
- Open Bank ES71 0073 0100 5404 4371 8018
- CaixaBank ES12 2100 4381 7002 0006 6973 (solo transferencias)

## **DESCUENTO DE PUNTOS**

Independientemente de la forma de pago que elijas, si tienes puntos acumulados de actividades anteriores, podrás usarlos como descuento en cualquier momento antes del pago total.