



Trekking del Manaslu

Trekking del Manaslu y visitas de Katmandú y Bhaktapur

28 SEP - 16 OCT 2019 (19 días)

V2640



Tamaño del grupo: mediano (4 - 15 pax)

El Trekking del Manaslu

El Manaslu (8.163 m), la octava montaña más alta del mundo, se encuentra en Nepal, junto a la frontera con el Tibet. Pese a su relativa cercanía a Katmandú, la zona ha estado cerrada al turismo durante muchos años y solo recientemente ha empezado a ser visitada, aunque permanece prohibida para los senderistas solitarios sin guía.

El mejor “Tea House Trek” del Himalaya

Para muchos, el Manaslu es el mejor circuito que puede hacerse hoy día en Nepal sin hacer campamentos, la gran alternativa al trekking de los Annapurnas. La razón hay que buscarla en la combinación de paisajes absolutamente estremecedores, una exigencia física moderada, un entorno salvaje muy bien preservado y la comodidad de contar con albergues (los llamados tea houses) durante todo el recorrido.

Once días en el corazón del Himalaya

Partiendo de la población de Arughat Bazaar, nos internaremos en el valle de Buri Gandaki, entre arrozales y vegetación sub-tropical. Paulatinamente la garganta se va estrechando y el río se abre paso entre enormes paredes verticales en los que el camino avanza por lugares insospechados, tallados en la roca unas veces, con la ayuda de atrevidos puentes colgantes otras.

Los pueblos, cada vez más remotos, dejan ver una influencia tibetana creciente según nos acercamos a la frontera; los gigantes nevados del Himalaya van asomando sobre nuestras cabezas: primero el Himal Chuli y el Ganesh Himal, después el gran Manaslu es todo su esplendor, al que podremos casi tocar.

Entre estupas y piedras Mani grabadas con mantras, llegamos al climax del trekking, el paso de Larkya La, (5.106 m) con un panorama inabarcable de glaciares y montañas de siete y ocho mil metros. En este punto comienza el descenso hacia el valle de Marsyangdi, un tramo común con el famoso trekking de los Annapurnas. En Dharapani, vehículos todo terreno nos llevarán a Besisahar, evitando así las tres últimas etapas por las que transita la pista y que harían excesivamente largo y pesado el trekking.

Un trekking sin aglomeraciones.

Aunque la popularidad del circuito va en aumento cada año, el Manaslu recibe todavía una porción ridícula de visitantes si se compara con otros más clásicos como Annapurnas o Everest.

Katmadú y Bhaktapur

El viaje no deja de lado el aspecto cultural y reserva un día para visitar, antes de partir a la montaña, lo más destacado de Katmandú; y a la vuelta, otro día dedicado a Bhaktapur, como colofón perfecto a nuestra experiencia en los Himalayas.

PROGRAMA

28 SEPTIEMBRE 2019

Vuelo a Katmandú.

29 SEPTIEMBRE 2019

Llegada a Katmandú. Traslado al hotel.

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

30 SEPTIEMBRE 2019

Visita cultural de 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 Swayambhunath (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

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 y es muy conocido por las cremaciones que se realizan en su recinto.

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 los Monos

Swayambhunath 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.

01 OCTUBRE 2019

Viaje a Arughat Bazaar.

La relativa cercanía del Manaslu a Katmandú hace innecesario un vuelo interno, como sucede en otros trekkings de Nepal. Sin embargo, los apenas 130 km que separan la capital Arughat Bazaar son un tortuoso camino se carreteras rurales que puede llevar unas cinco horas.

02 OCTUBRE 2019

Etapa 1: Arughat Bazaar (550 m) – Lapu Bensi (800 m)

Comienza esta gran aventura que se va a prolongar durante catorce días, en la que los nueve primeros consistirán en remontar el curso del río Buri Gandaki.

RUTAS

Arughat Bazaar (550 m) – Lapu Bensi (800 m) Distancia: 18 km, Subida 750 m, Bajada 500 m

Comenzamos a remontar el valle de Buri Gandaki por caminos empedrados junto al río. Pasaremos por cultivos de arroz y pequeños bosquetes donde es posible ver monos y atravesaremos algunas cascadas. Dejaremos atrás la población de Seti Khola, fin de esta primera etapa para muchos trekkers pero no para nosotros, que seguiremos hasta Lapu Bensi, nuestro objetivo de hoy.

03 OCTUBRE 2019

Etapa 2: Lapu Bensi – Tatopani Hot Springs (950 m)

Tras la caminata del día, en Tatopani nos espera el premio de poder relajarnos en sus piscinas termales hasta la cena.

RUTAS

Lapu Bensi – Tatopani Hot Spring (950 m) Distancia: 14 km, Subida 500 m, Bajada 350 m

Seguimos remontando el río pero con pequeñas subidas y bajadas que incrementan el desnivel total. Dejamos a nuestra derecha el impresionante puente suspendido de Naulikhola, que da servicio a las poblaciones de la vertiente opuesta. Atravesamos el llamado Bosque de Sal, descendemos a pie de río –tramo arenoso- y dejamos atrás la población de Khorlabesi, la última antes de llegar a Tatopani, donde nos espera el premio de poder relajarnos en sus piscinas termales hasta la cena.

04 OCTUBRE 2019

Etapa 3: Tatopani Hot Springs - Philim (1.550 m)

Al poco de comenzar cruzamos a la vertiente opuesta por un puente suspendido. El valle se estrecha por momentos, las grandes paredes verticales comienzan a aparecer y el camino las sorteas como puede.

RUTAS

Tatopani Hot Springs- Philim (1.550 m) Distancia: 16 km, Subida 850 m, Bajada 250 m

Al poco de comenzar cruzamos a la vertiente opuesta por un puente suspendido. El valle se estrecha por momentos, las grandes paredes verticales comienzan a aparecer y el camino las sorteas como puede. Pero las angosturas no duran y el valle vuelve a abrirse inesperadamente, sirviendo de asentamiento a pueblos como Jagat o Settibas. Todavía tendremos que cruzar el río con puentes colgantes un par de veces más antes de llegar a Philim.

05 OCTUBRE 2019

Etapa 4: Philim – Ghap (2.100 m)

Primera de las etapas exigentes; nada menos que 21 km y mil metros de desnivel nos esperan.

RUTAS

Philim - Ghap (2.100 m) Distancia: 21 km, Subida 1000 m, Bajada 450 m

Primera de las etapas exigentes; nada menos que 21 km y mil metros de desnivel nos esperan. A medida que

ascendemos el valle las huellas de la cultura tibetana se hacen cada vez más frecuentes, en forma de piedras Mani y estupas. Puentes de todo tipo, e incluso un túnel, permiten avanzar por un terreno cada más escarpado.

06 OCTUBRE 2019

Etapa 5: Ghap – Lho (3.150 m)

Entre chortens y cultivos aterrizados de cebada, el camino sigue subiendo –hoy tenemos el mayor desnivel de todo el trekking- con estupendas vistas del Ganesh Himal, hasta llegar finalmente a Lho, donde disfrutaremos de un merecido descanso.

RUTAS

Ghap - Lho (3.150 m) Distancia: 16 km, Subida 1300 m, Bajada 250 m

Comenzamos otra larga jornada por bosque denso, cruzando el río en un lugar donde el agua truena de forma impresionante al pasar por la estrecha garganta. El bosque se va aclarando y el camino se vuelve más cómodo y placentero hasta el pueblo de Nemru, donde podremos observar el Pico Himal Chuli. Entre chortens y cultivos aterrizados de cebada, el camino sigue subiendo –hoy tenemos el mayor desnivel de todo el trekking- con estupendas vistas del Ganesh Himal, hasta llegar finalmente a Lho, donde disfrutaremos de un merecido descanso.

07 OCTUBRE 2019

Etapa 6: Lho – Samagaon (3.500 m)

Pasando la población de Shyala empezamos a tener las mejores vistas del imponente Manaslu –que parece que se pueda tocar- perspectiva que se va a mantener durante todo el recorrido hasta Samagaon.

RUTAS

Lho - Samagaon (3.500 m) Distancia: 8 km, Subida 550 m, Bajada 150 m

El sendero nos lleva a través de un bosque sombrío y tras una corta subida llegamos al pueblo de Shyala, donde empezamos a tener las mejores vistas del imponente Manaslu –que parece que se pueda tocar- perspectiva que se va a mantener durante todo el recorrido hasta Samagaon. Por la morrena del glaciar Pungen llegaremos a Sama y en unos 20 minutos más llegaremos a Samagaon o Sama Gompa, es decir, el famoso monasterio de Sama, junto al cual pernoctaremos hoy.

08 OCTUBRE 2019

Día de descanso y aclimatación en Samagaon (3.500 m)

Tras seis etapas, algunas de ellas exigentes, es momento de descansar y aclimatar para llegar en las mejores condiciones al paso de Larkya La. Pero esto no significa quedarse tirado en el lodge todo el día. Podrás visitar el monasterio budista o encaramarte a algunas colinas cercanas donde poder retratar a gusto el Manaslu o el propio pueblo de Samagaon.

09 OCTUBRE 2019

Samagaon – Samdo (3.850 m)

Hoy llegaremos al núcleo habitado más remoto del trekking, Samdo, donde apenas viven 200 personas en unas cuarenta casas soportando condiciones verdaderamente severas.

RUTAS

Samagaon - Samdo (3.850 m) Distancia: 8 km, Subida 350 m, Bajada

Hoy llegaremos al núcleo habitado más remoto del trekking, Samdo, donde apenas viven 200 personas en unas cuarenta casas soportando condiciones verdaderamente severas. A principios de diciembre, el inicio del invierno

hace ya imposible la supervivencia y sus habitantes dejan sus casas temporalmente y descienden el valle o se dirigen hacia el Tibet. Si las condiciones climatológicas fueran buenas y nuestro estado físico lo permitiera, durante la etapa podríamos hacer un pequeño desvío a la derecha y acercarnos al lago glaciar de Birendra (3.650 m) por el camino que lleva al mismísimo campo base del Manaslu. En todo caso hay que ser muy prudentes, seguir las recomendaciones de Sudeep y no hacer sobre-esfuerzos que podríamos pagar en días sucesivos.

10 OCTUBRE 2019

Etapas 8: Samdo - Dharmashala (4.450 m)

Cruzamos pequeños arroyos antes de que el glaciar Larke repentinamente se aparezca al frente, poco antes de llegar Larkya Phedi, también llamado Dharmashala por la gran piedra que servía como una especie de refugio.

RUTAS

Samdo - Dharmashala (4.450 m) Distancia: 6 km, Subida 665 m, Bajada 65 m

Comenzamos descendiendo levemente para cruzar el Río Gyala Kholo por un puente de madera. Se asciende nuevamente hasta la cresta, observando los restos abandonados del populoso bazar en Lyarke. Cruzamos pequeños arroyos antes de que el glaciar Larke repentinamente se aparezca al frente, poco antes de llegar Larkya Phedi, también llamado Dharmashala por la gran piedra que servía como una especie de refugio.

11 OCTUBRE 2019

Etapas 9: Dharmashala - Larkya La Pass (5.106 m) - Bhimtang (3.700 m)

Llega la etapa reina del trekking. No es ni la más larga ni la de mayor desnivel, pero vamos a pasar un collado a más de 5.000 m, razón suficiente para que merezca este calificativo. Hoy toca subir más pausadamente que nunca y dosificar fuerzas.

RUTAS

Dharmashala - Larkya Pass (5.106 m) - Bhimtang (3.700 m) Distancia: 15 km, Subida 700 m, Bajada 1450 m

Llega la etapa reina del trekking. No es ni la más larga ni la de mayor desnivel, pero vamos a pasar un collado a más de 5.000 m, razón suficiente para que merezca este calificativo. Hoy toca subir más pausadamente que nunca, dosificar fuerzas. La ruta no es empinada en general, salvo el último tramo antes de llegar a Larkya La. El terreno es el típico de morrena glaciar, algo pedregoso y usualmente cubierto con algo de nieve, pero bastan unos bastones y unos guetos para solventar estas dificultades. La vista desde el Larkya La es espeluznante: Himlung Himal, Cheo Himal, Kangguru y el grandioso Annapurna II. Tras disfrutar de este espectáculo y de la emoción que supone haber llegado hasta aquí, queda una larga bajada hasta Bhimtang. Sin duda una agotadora jornada que quedará grabada en nuestro recuerdo para toda la vida.

12 OCTUBRE 2019

Etapas 10: Bhimtang - Dharapani (1.900 m)

La ruta de hoy, la de mayor longitud y la de mayor desnivel de descenso, marca el final del trekking.

RUTAS

Bhimtang - Dharapani (1.900 m) Distancia: 22 km, Subida 50 m, Bajada 1850 m

La ruta de hoy, la de mayor longitud y la de mayor desnivel de descenso, marca el final de las etapas exigentes. Todo lo que resta será ya muy llevadero. A pesar de la longitud de la etapa, hoy sentiremos de forma acusada los efectos positivos de la pérdida de altitud y, aunque nuestras piernas acusen ya la fatiga acumulada, nuestros pulmones se sentirán borrachos de oxígeno. Con vistas del Manaslu a un lado y los Annapurnas a otro llegaremos a Karche (2.785 m) la primera población con tierras de cultivo y seguiremos esta larga ruta hasta Dharapani.

13 OCTUBRE 2019

Traslado a Besisahar.

Traslado en vehículos todo terreno de Dharapani a Besisahar, localidad donde se inicia el trekking de los Annapurnas, o más bien donde se iniciaba antes de la construcción de la carretera a Manang. Noche en lodge en Besisahar.

14 OCTUBRE 2019

Viaje de regreso a Katmandú

Partida bien temprano para emprender el viaje por carretera de Beshisahar a Katmandú (180 km), que dura unas siete u ocho horas.

15 OCTUBRE 2019

Visita de Bhaktapur.

Como colofón al viaje haremos una de las visitas imprescindibles cuando se visita Nepal, Bhaktapur, la ciudad de los devotos. A apenas 15 km de Katmandú, llegar a Bahktapur significa escapar del caos de Katmandú. Aquí parece que el tiempo pasa más lento. La gente local se reúne en las plazas a hablar, ver con mirada curiosa a los turistas o simplemente dejar pasar el tiempo. Pareciera que el tiempo se detuvo hace siglos aquí, y su patrimonio histórico es tan extenso que merece una visita tranquila a la que dedicaríamos la jornada completa.

VISITAS Y OTRAS ACTIVIDADES

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 OCTUBRE 2019

Vuelo de regreso.

Traslado al aeropuerto y vuelo de regreso.

INFORMACIÓN

Precio sin vuelo: 1.350 €

Alojamientos:

Hotel *** en Katmandú (4 noches)
Albergues durante el trekking (13 noches)
Suplemento habitación individual (4 noches): + 140 €

Comidas:

Pensión completa durante el trekking (11 días)
Media pensión en los días de viaje (2 días)
Desayuno incluido en Katmandú (2 días)

Transporte:

Minibús

Vehículos todo terreno entre Dharapani y Besisahar

Otros Servicios:

Un porteador por cada dos participantes

Permiso de trekking en la Reserva del Manaslu incluido

GUÍAS PREVISTOS

Sudeep Thapa

OPCIONES DE VUELOS

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

Vuelo desde Madrid con escala en Delhi / Dubai. 675 € a 22/03/2019

Ida

Air India AI0136 | 28/09/2019 21:40 MAD Madrid Barajas -- 29/09/2019 11:00 DEL Delhi

Air India AI0215 | 29/09/2019 12:50 DEL Delhi -- 29/09/2019 14:35 KTM Katmandu

Vuelta

Emirates EK2154 | 16/10/2019 01:10 KTM Katmandu -- 16/10/2019 04:15 DXB Dubai

Emirates EK0141 | 16/10/2019 07:35 DXB Dubai -- 16/10/2019 13:25 MAD Madrid Barajas

Vuelo desde Barcelona con escala en Dubai. 910 € a 22/03/2019

Ida

Emirates EK0188 | 28/09/2019 22:40 BCN Barcelona El Prat -- 29/09/2019 07:35 DXB Dubai

Emirates EK2155 | 29/09/2019 12:20 DXB Dubai -- 29/09/2019 18:30 KTM Katmandu

Vuelta

Emirates EK2397 | 16/10/2019 09:30 KTM Katmandu -- 16/10/2019 12:35 DXB Dubai

Emirates EK0187 | 16/10/2019 15:45 DXB Dubai -- 16/10/2019 20:55 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
Guías de Geographica
Seguro de accidentes y de rescate
Seguro obligatorio de responsabilidad civil

EL PRECIO NO INCLUYE

Salvo cuando se indica Pensión Completa, los almuerzos, que se hacen durante la ruta
Bebidas no incluidas en los menús concertados
Seguro de viaje opcional
Cualquier otro concepto no incluido expresamente

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 y chaqueta de plumas o fibra
Gorro y guantes (dos pares, uno de ellos abrigados)
Guetres
Saco de dormir (entre 0 y 5º de temperatura de confort, 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
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

Climatología

Octubre es un mes de climatología estable y cielos normalmente despejados, pues el monzón veraniego ya ha finalizado.

Visado

El visado se obtiene directamente a nuestra llegada al aeropuerto (25 USD o 20 € para 15 días). Se puede pagar en dólares o euros. Normalmente no son estrictos con el hecho de rebasar el período en uno o dos días, por lo que el visado de 15 días es suficiente (el siguiente tramo es visado de 30 días).

Permiso de trekking.

Lleva dos fotos tamaño carnet para tu permiso de trekking (incluido)

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 normalmente se cobra aparte.
Las habitaciones son para 2 a 5 personas normalmente.

Comidas durante el trekking

El Dhal Bhat (arroz con un guiso de lentejas) es el plato nacional nepalí pero en la mayoría de albergues se ofrece además gran variedad de alimentos a elegir, como sopas, pastas. En las ciudades hay restaurantes de todo tipo.

Equipaje y porteadores

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 al trekking en bolsas de plástico. Los porteadores 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 contratado con Axa 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

Gastos médicos hospitalarios / ambulatorios:

Sin límite en centros españoles concertados y con un límite de 12.000 euros en centros fuera de España o en centros españoles de libre elección. En este segundo caso los gastos serán abonados por el cliente y reembolsados por la aseguradora con posterioridad.

Salvamento, rescate u otros gastos derivados del accidente:

Hasta 12.000 euros

En caso de accidente

El guía a cargo de la actividad será el responsable de llamar a la aseguradora y tramitar el parte correspondiente, informando al cliente de las opciones de asistencia disponibles.

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.