



# A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO



## MONTAÑISMO

### NEPAL: Circuito del Manaslu+Parque Nacional De Chitwan

### 10 Octubre-31 Octubre

Creación: 17/12/2025

#### Nepal: País de montañas

##### Introducción a Nepal

Nepal ha cautivado la imaginación de alpinistas, exploradores y visitantes extranjeros desde que abrió por primera vez sus puertas en la década de 1950.

Este extraordinario país alberga alguno de los parajes de montaña más hermosos del mundo, desde las terrazas de cultivo y los arrozales, pasando por los bosques subtropicales y los calurosos y húmedos valles, hasta las altas planicies áridas, remotos pasos de montaña y las cimas de los picos más altos del mundo.

Hogar de culturas y religiones, que han forjado la perspectiva filosófica del mundo civilizado durante miles de años, Nepal es la meca para los viajeros aventureros y su visita supone una auténtica revelación paisajística y cultural.

##### El país

Nepal abarca aproximadamente, en sus distancias máximas, 800 km de longitud y 230 km de anchura, lo que le da una superficie de unos 145 000 km<sup>2</sup>. Limita al sur y al oeste con la India, al este con el estado indio de Sikkim y al norte con el Tíbet. Caracterizan a este país una serie de cadenas de este a oeste, de impresionante altura. Desde los fértiles llanos de Terai, al sur, el país se eleva en las montañas Siwalik y Mahabharata, también conocidas como las cordilleras intermedias, hasta alcanzar la impresionante altura del Gran Himalaya y de la meseta del Tíbet, al norte. Presenta la mayor elevación en altura del mundo, desde los 100 msnm hasta la cima del Everest, a 8848 msnm, el punto más alto de la Tierra.

##### Clima

El factor climático determinante en Nepal, y prácticamente en todo el Himalaya, es el monzón procedente del golfo de Bengala. El monzón arrastra nubes con lluvia, que constituyen el alma de todo el subcontinente indio; las corrientes de aire del monzón barren el país desde el sudeste y prevalecen durante buena parte del verano, desde finales de mayo hasta casi principios de septiembre. Durante esos meses llueve prácticamente cada día, aunque es en el sudeste donde se dan las mayores precipitaciones, y en el noroeste las menores. El aire es caliente y húmedo, y los senderos de las laderas se convierten en auténticos lodazales infectados de sanguisueñas. En septiembre, cuando el monzón retrocede, los cielos se abren asombrosamente claros y brillantes, y el otoño se convierte en la estación más popular para la práctica del montañismo.

La visibilidad es soberbia y las condiciones climáticas son buenas y mucho más estables. El inicio del invierno, en diciembre, supone noches aceradamente frías y gélidos vientos en zonas altas, pero el país se encuentra lo bastante al sur como para asegurar inviernos suaves en zonas situadas a una altura más baja. Raramente nieva por debajo de los dos mil metros. En primavera

florecen los rododendros, y su color tiñe las montañas. Sin embargo, después del largo y frío invierno hay polvo en el aire, y esto, combinado con el aumento de la humedad y las nubes, a medida que se acerca el monzón, provoca que la visibilidad se reduzca incluso cuando se gana altura. Como puede suponerse, las temperaturas varían espectacularmente con la altitud. Así, entre marzo y abril y entre septiembre y diciembre, las temperaturas diurnas en Katmandú y en los valles situados a menor altura pueden alcanzar fácilmente los 30°C, mientras que por la noche, la temperatura puede descender a 20°C. En las zonas a cuatro mil metros de altitud, la temperatura máxima diurna es de 15°C, descendiendo hasta los -5°C durante la noche. Por encima de los cinco mil metros las temperaturas diurnas raramente alcanzan los 3°C y durante la noche pueden bajar hasta los -25°C.

## **Historia**

Los primeros gobernantes de los que se tiene conocimiento en Katmandú son los kirat, que procedían del este de Nepal. Ya aparecen mencionados en la leyenda hindú Mahabharata. Entre los siglos IV y VII floreció la dinastía Malla, y su rica hegemonía cultural permaneció durante casi un milenio, gracias a la cual quedó una magnífica herencia de templos, estatuas y otras expresiones artísticas. En el siglo XVIII Nepal estaba lleno de pequeños principados y feudos (tan sólo en el oeste del país había 24). Uno de estos, Gorkha, estaba gobernado por la dinastía Shah, y en 1768 Prithvi Narayan Shah derrocó a los reyes Malla y consiguió unificar Nepal por primera vez en la historia. Uno de los últimos monarcas del país, el rey Birendra, era un descendiente directo de Prithvi Narayan Shah. En 1846 ocurrió otro importante suceso que determinaría el panorama político y económico del actual Nepal. El primer ministro, Jung Bahadur Rana, conspiró con la reina regente para apoderarse del país. En lo que se conoció como la Masacre Kot. Jung Bahadur emboscó y asesinó a los líderes políticos y militares del momento. A partir de entonces ejerció su autoridad y decretó que el puesto de primer ministro sería hereditario entre sus descendientes. Los Rana gobernaron un siglo, tiempo durante el cual, el progreso económico del país fue ínfimo y se incrementó su aislamiento con respecto al mundo exterior. La reina Aishowrya Rajya Laxmi Devi Shah es de la familia Rana.

## **La breve reforma democrática**

El descontento entre la población bajo el Gobierno Rana llegó a su punto culminante en 1951 cuando, con la ayuda de la India y respaldado por el Nepal Congress Party, el rey Tribhuvan instigó una rebelión armada para reinstaurar el Gobierno de la dinastía Shah. Instituyó una serie de reformas políticas democráticas, y fue durante los años cincuenta cuando Nepal se abrió por primera vez a los extranjeros. A finales de esa década se finalizó la carretera en el valle de Katmandú desde Raxaul, en la frontera con la India. El retumbar de los camiones de diésel y de los autobuses desterró para siempre la tranquilidad de las tierras más distantes.

Sin embargo, las reformas del rey Tribhuvan se revolcaron en un lodo de insignificantes trifulcas y corrupción, y después de su muerte, su hijo Mahendra se tendría que enfrentar al problema. En 1962, Mahendra floreabolió todos los partidos políticos e introdujo el sistema panchayat (cinco consejos), según el cual, el consejo de ministros era elegido por la asamblea democrática, la Rastrya Panchayat, pero el rey se seguía atribuyendo el nombramiento de los legisladores clave, con lo que tenía el control asegurado. El rey Birendra accedió al trono en 1972, tras el fallecimiento de su padre; tras él, gobernaron Dipendra Bir Bikram Shah Dev, y Gyanendra Bir Bikram Shah Dev hasta 2008. En 1989 había expirado el acuerdo de comercio y tránsito con la India, que molestaba por los cada vez más estrechos lazos comerciales con China, que rechazó renegociar el acuerdo con Nepal, e impuso severas sanciones económicas cerrando pasos fronterizos y provocando una grave escasez de petróleo. Durante el invierno de 1989/90, la población del valle de Katmandú sufrió la escasez de queroseno, el carburante más utilizado para cocinar, al experimentar una notable subida de precio. Se acusó de corrupción a los oficiales del Gobierno, y el descontento de la población aumentó cuando la administración no supo solucionar esta situación con rapidez. Los partidos políticos ilegales se unieron bajo la dirección de Ganesh Man Singh para criticar al gobierno de panchayat, al que acusaron de violar los derechos humanos y de ser incompetente y corrupto.

## **Regreso a la democracia**

El 6 de abril de 1990 se desató una protesta popular sin precedentes en las calles de la capital; esta protesta habría transcurrido pacíficamente si los nerviosos y agitados policías no se hubieran vuelto contra la multitud con porras y armas. Murieron muchas personas y hubo cientos de heridos. Al día siguiente, pese al toque de queda en la ciudad una serie de ataques de venganza asesinaron a varios policías. La noche del 8 de abril, el rey, finalmente, revocó la antigua prohibición de los partidos políticos, dando comienzo así la etapa de democracia moderna.

En 1991 se celebraron elecciones generales, ganadas con comodidad por el Nepal Congress Party. Sin embargo, esta especie de luna de miel de la nueva democracia tuvo una corta vida, ya que la inexperiencia y la corrupción paralizaron la Administración. El Gobierno suprimió violentamente la oposición comunista, y la situación fue deteriorándose, hasta que en 1994 se disolvió el Parlamento y se anunciaron nuevas elecciones. Actualmente mantiene un régimen político de república democrática bicameral.

## **Nepal en la actualidad**

La población actual de Nepal supera los 30 millones de habitantes (50 del mundo), dato alarmante si se compara con los 10 MM de 1960 o los 5 MM de 1949. La tasa de crecimiento demográfico no parece que vaya a ralentizarse. El turismo se ha convertido en una importante fuente de entrada de divisas para el tesoro del país. Un aeropuerto internacional y numerosas carreteras permiten que cerca de 400 000 extranjeros visiten cada año el país. La superficie es de 147 181km<sup>2</sup> (96 del mundo).

## **La población**

Básicamente son dos culturas las que dominan la vida del país. Del norte han llegado grupos de sinomongoles, con creencias budistas; del sur proceden los indoaucaucásicos, con creencias hinduistas. La interconexión en Nepal de ambas culturas ha dado lugar a una sociedad única y hermosa, en cuyo seno, su población celebra los festivales de cada religión. Esto se hace especialmente evidente en el valle de Katmandú, del que se dice alberga tantos templos y santuarios como personas lo habitan.

El tejido de la sociedad nepalesa es complejo, ya que el origen tribal y de castas se complica con la dicotomía mencionada anteriormente. Aunque el nepalí es la lengua oficial del país, muchas personas, especialmente en las zonas más remotas y recónditas, lo hablan tan sólo como segunda lengua, contando con cerca de 50 lenguas en total.

En el país encontramos la casta hindú Brahmin, varios clanes hindúes de Chhetris, tales como los Rana y los Thakuri, y los Newar, que a su vez pueden ser budistas o hinduistas. Los Newar son los habitantes originarios del valle de Katmandú, y sus habilidades artesanales se encuentran en todo el territorio plasmadas en sus templos y en sus características casas. Las mujeres newar visten el peculiar sari negro con adornos rojos, y su cocina es considerada la mejor del país.

## **Cordilleras intermedias**

Al viajar a través de estas zonas encontraremos a los budistas tamang, mientras que aleste de Nepal también podremos encontrar a los kiranti, ya sean de clan Rai en las zonas del Dudh Koshi y Arun, o del clan Limbu, al este del Arun y en la región del Kangchendzonga. En la región del Annapurna las cordilleras intermedias están habitadas por los gurung, grupo en el que los regimientos Gurkha británicos reclutaban regularmente a sus hombres. Entre los habitantes de estas zonas están los magar, los thakali y los sunwar.

## **Las tierras altas**

El norte del país está poblado casi exclusivamente por personas de origen tibetano, a las que se denomina genéricamente bhotias. En el Alto Himalaya se encuentran los budistas sherpas, desde Helambu hasta el límite con Sikkim y Darjeeling. Su tierra natal es el Khumbu, y su relación con las hazañas de las expediciones de alpinismo en Nepal ha dado lugar a una auténtica leyenda. Del árido país al norte del Annapurna procede otro pueblo de origen tibetano, los manangi. Son algunos de los más ricos y poderosos comerciantes del país, con lucrativos contactos a través del sudeste asiático gracias a los privilegios que les concedió el rey en 1784, y que continúan disfrutando en la actualidad. Otros grupos son los dolpo-pa, que viven al oeste del Dhaulagiri, y los lo-pa del Mustang.

## **Festivales**

El panteón hinduista cuenta con tantos dioses como días tiene el año, y el calendario nepalés aparece jalónado con los festivales hindúes. Dasain, también llamado Durga Puja, generalmente se celebra en octubre, y es el mayor

festival de Nepal. El núcleo de esta festividad de diez días es la victoria de la diosa Durga sobre la maldad, y durante esos días es tradicional que los trabajadores de la ciudad regresen a sus pueblos natales para la celebración. Thiar es el nombre nepalés para el festival hindú de Diwali, el festival de las luces.

El punto culminante de esta semana de celebraciones es la Laxmi Puja, durante la cual cada persona pinta su casa, limpia sus templos y enciende velas o lámparas de aceite para agasajar a Laxmi, la diosa de la abundancia. Los niños se divierten tirando petardos a los pies de los transeúntes, juego que se tolera temporalmente, ya que el resto del año está totalmente prohibido. Holi es el festival del agua, y durante esos días, niños y jóvenes se lanzan agua tñida y polvos de pintura. Una práctica habitual en Katmandú durante el período del festival consiste en lanzar bolsas y preservativos llenos de pintura desde los tejados de las viviendas sobre las cabezas de los confiados turistas que pasan por debajo.

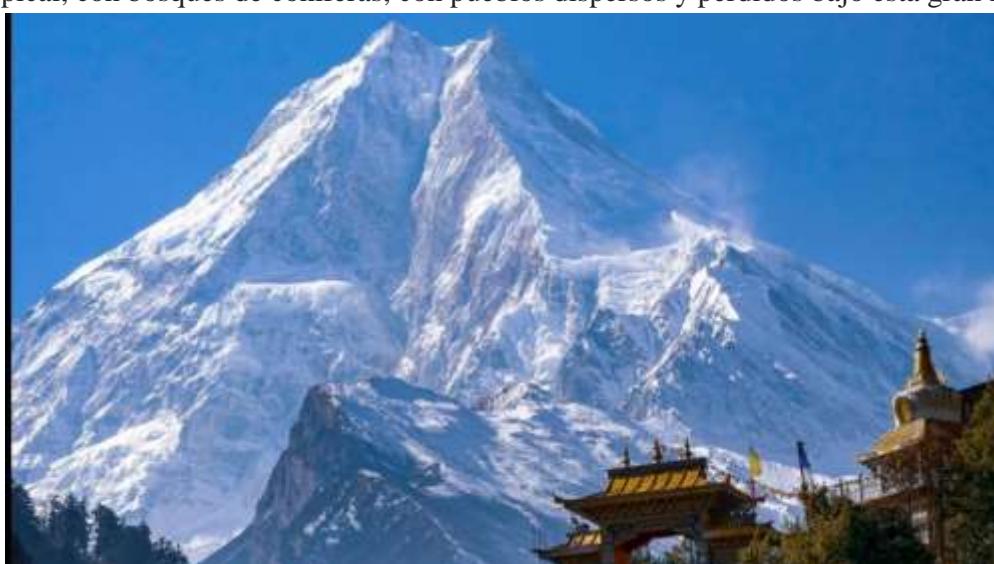
### **Viajar a Nepal**

La mayoría de los visitantes extranjeros que llegan a Nepal, lo hacen con avión al nuevo Tribhuvan International Airport de Katmandú (TIA). Existen varios puntos de entrada al país por carretera desde la India, pero los más utilizados por los pasajeros extranjeros son Mahendranagar o Nepalganj en el oeste, Sanauli para Pokhara, Birganj para Katmandú y Rani Sikijahi o Kakarbhitta en el este. Desde Tíbet tan sólo existe una carretera que cruza hacia Nepal, la Friendship de Kodari. La frontera desde Purang, en la ruta del monte Kailas, hacia Humla, en el noroeste de Nepal, está abierta, pero sólo puede cruzarse a pie, con cinco jornadas desde la cabecera de la carretera en Sher hasta la pista de aterrizaje en Simikot. La diferencia horaria es de 5 horas 45 minutos con respecto al GMT (hora del meridiano de Greenwich. Y en cuanto a la moneda, en Nepal es la rupia (NPR), estando actualmente el cambio a: 100 NPR = 0,71 € y 100 NPR = 0,76 \$ USA.

## **Trekking del Manaslu**

### **La octava maravilla**

Los 8163 msnm del Manaslu le acreditan ser la octava montaña más alta del planeta. Está situado al norte de Katmandú, al este del macizo Annapurna Himal y comparte frontera con el vecino territorio del norte, Tíbet, siendo una mezcla de culturas nepalí y tibetana. La ruta comienza en la antigua capital del reino de Gorkha. Durante nueve días se asciende por el valle del Budhi Gandaki, siguiendo el curso del río entre una vegetación subtropical. El valle se estrecha hasta convertirse en un cañón con paredes de 1500 m, las cascadas se desploman por las paredes en un escenario salvaje. Por el norte, junto a la frontera con Tíbet aparece el pueblo de Sama Gaon, que se levanta justo debajo del Manaslu. Los glaciares de la pared norte descienden hasta el monasterio de Sama donde los monjes rezan mirando a la cumbre, siendo uno de los lugares más bellos de la tierra. Al cruzar el Larke-La (5150 msnm), aparecen montañas de seis y siete mil metros que han sido muy poco exploradas. En el descenso se vuelve al ambiente subtropical, con bosques de coníferas, con pueblos dispersos y perdidos bajo esta gran montaña.



Trekking a la vuelta de Manaslu es una ruta de trekking que circula por la senda rodeada al macizo del Monte Manaslu. El recorrido de trekking aun menos turístico y posibilidades de descubrir la fascinante costumbre y cultura virgen de la región. Preciosas jornadas de trekking atravesando los preciosos pueblos, los valles por la

ribera, junglas, los pastos en la sombra de macizo Manaslu. Refleja una vista impresionante de los picos de Himalayas Manaslu, Ganesh Himal, Himchuli. El collado de Larkya La se considera como un paso de complejo. Después la jornada continua por valle de Marshyangdi y termina el trekking Bulbule desde donde empieza el trekking a la vuelta de Annapurna.

Trekking a la vuelta de Manaslu inicia desde Arughat y sigue por la ribera de Budhigandaki y garganta entre Himchuli y Ganesh Himal. Se atraviesa hermosos pueblos, preciosos colinas verdes, arroyos, pastos y zonas montañosas. Diversidad de altura de tierra se descubrir poblados de distintas grupos etnias como los Bramins y Chhetries por la zona bajo y Gurung, Tamang por la zona alta. Se varía las vegetaciones, hierbas y los animales salvajes respectivamente. Trekking a la vuelta de Manaslu se puede extender y continuar por la ruta y completar el trekking vuelta de Annapurna en su caso de están disponible tiempo para una aventura larga.

Extensión del viaje con safari por la jungla del parque nacional de Chitwan. El Real Parque Nacional de Chitwan. Es un parque muy famoso con riqueza de animales, es el espacio favorito del tigre de real Bangla, el rinoceronte con solamente una cuerna. Incluye 43 especies de mamíferos, más de 450 especies de aves, más de 45 especies de anfibios y reptiles habitan en el Parque. Las visitas a las ciudades medievales del valle de Katmandú. Katmandú tiene una mezcla de todos los templos de hinduistas y budistas, los santuarios, los stupas, los mercados, los edificios arquitecturas a los edificios modernos.

# ITINERARIOS. Mapas y características

Pendiente recibir tracks actualizados

## DESCRIPCIÓN DE LAS RUTAS

### **DÍA 01: SALIDA VUELO HACIA NEPAL.**

### **DÍA 02: LLEGADA A KATMANDÚ.**

Llegada al Aeropuerto Internacional de Katmandú, traslado y registro en el Hotel. Libre para descansar o paseo por el barrio turístico, Thamel por su cuenta. Noche en HOTEL.

### **DÍA 03: KATHMANDU – EXCURSION**

Desayuno: Mañana: La Gran Stupa de Swayamvu, Ananda-Kuti Vihar y la Plaza Real de Kantipur, incluyendo Hanuman Dhoka, el Palacio Malla, La casa de la KUMARI---la divina virgen viviente. Descanso para comer. Tarde: Plaza Real de Lalitpur, El Templo de Oro, El Templo de Mahaboudha, Aksheshwor Mahavihar, las Stupas de Ashoka, la Industria de Patan, el campamento de refugiados tibetanos y el Centro de Alfombras de lana. Noche en el Hotel.

### **DÍA 04: TRASLADO KATMANDÚ – AARUGHAT – SOTIKHOLA 730 m.**

Pensión completa: Despues del desayuno en el hotel de Kathmandu, trasladamos en Jeep al pueblo de Arughat Bazaar 670 m. en el valle Burhi Gandaki. Enclavada en ambas márgenes del río, y unida por un puente de suspensión, este es el mayor asentamiento del valle. Continuamos el viaje en Jeep hasta Sotikhola. La jornada en jeep dirige hacia norte, siguiendo la margen derecha del Burhi Gandaki. En el curso del viaje atravesamos campos de cultivo, pequeños poblados como Mordar, Simre, Arket para llegar a Sotikhola. Noche en albergue.

### **DÍA 05: SOTI KHOLA – MACHHA KHOLA 890 m.**

Pensión completa: La jornada desde Sotikhola por llegar Machhakhola es una sección muy estrecha del valle. El camino es a veces recorre una ladera empinada con una vegetación densa y húmeda. Atravesamos por una serie de pequeños poblados hasta llegar un ensanchamiento del valle, frente al punto donde un afluente grande entra en el Burhi Gandaki. Despues bajamos nuevamente hacia el arenoso lecho del río para seguir un camino que discurre por debajo de la escarpada pendiente lateral del valle. Finalmente subimos de nuevo por un sendero a Machha Khola. Noche en albergue.

### **DÍA 06: MACHHA KHOLA – JAGAT**

Pensión completa: La jornada entre Machhakhola – Jagat ganamos altura y la vegetación no es tan espléndida. Hay paredes y vegetación baja a ambos lados del río. Pasamos por caminos, empedrados la mayoría, que han trazado pacientemente los habitantes de la zona. Cruzamos el río por los puentes colgantes típicos del país. El paisaje se va convirtiendo en algo más salvaje. Atravesamos el pueblo de Tatopani, donde hay unas aguas termales. Luego continuamos hasta Jagat. Noche en albergue.

### **DÍA 07: JAGAT – PHILIM 1.590 m. - DENG 1.860 m.**

Pensión completa: La jornada comenzamos con una subida sobre la colina con terrazas de cultivo que dispone la vista a lejos de Sringi Himal 7.187 m. Continuamos hasta Setibas, donde cruzamos el Gata Khola por un gran puente colgante y ascendemos abruptamente hasta Philim. El sendero desde Phimim discurre contorneando la ladera de la montaña para luego descender hasta el primer gran puente colgante. Antes de cruzar este, observamos una magnífica cascada. La jornada entra en un profundo e inhabitado cañón y desciende a través de herbosas colinas pobladas de pinos vía Budhi Gandaki. Despues, tras cruzar un bosque de bambú, se encuentra el pueblo de Deng y Deng Khola. Noche en albergue.

## **DÍA 08: DENG – NAMRUNG 2.540 m.**

Pensión completa: La jornada desde Deng hasta Namrung presenta varias ondulaciones y cuesta ganar altura. El trayecto más empinado e impresionante. A medida que avanzamos empezamos a ver “mani walls” (piedras talladas con oraciones), señal inconfundible de que estamos entrando en un área influenciada por el budismo. Por primera vez, se puede ver que hay una fuerte influencia tibetana en este pueblo. El trekking ahora es fresco y agradable, ya que empezamos a ganar altura y entrar en el bosque alpino. Continuamos la jornada hasta la aldea de Namrung. Noche en albergue.

## **DÍA 09: NAMRUNG – LHO 3.150 m.**

Pensión completa: La jornada es muy agradablemente fresco, a medida que comenzamos a ganar altura y entrar en el bosque alpino y zonas montañosas. El valle es ahora cada vez más empinado y poco a poco vamos superando el desnivel. Más allá de aquí el valle se abre aunque el ascenso es constante. Cruzamos un arroyo grande que baja del glaciar Lidanda, y atravesamos el Sho, asentamiento de un fuerte carácter tibetano. Justo por encima de la aldea tenemos la primera vista del Manaslu Norte y del Manaslu 8163 m. por delante. Un poco más adelante llegamos a Lho 3150m, un pueblo grande con un pequeño y encantador monasterio y numerosos chortens, mani walls y una nueva y muy decorada stupa blanca. Noche en albergue.

## **DÍA 10: LHO – SAMA GOMPA**

Pensión completa: Siguiendo toda la jornada principal, pronto se llega a los campos de la aldea de Sama 3500 m. y en unos 20 minutos se llega al impresionante Sama Gompa, el monasterio. Hay unas vistas impresionantes desde aquí del granito pirámide del Manaslu. Noche el albergue.

## **DÍA 11: SAMA GOMPA.**

Pensión completa: Día libre para aclimatarse y senderismo alrededores de Sama Gompa. Noche en albergue.

## **DÍA 12: SAMA GOMPA – SAMDO 3.690 m.**

Pensión completa: La jornada desde Sama Gompa – Samdo seguimos retomando el valle y a medida que avanzamos, dispone excelentes vistas de las montañas circundantes. El Manaslu es particularmente impresionante desde los prados en Kermo Kharka. Después de cruzar a la orilla oriental del río, llegamos al último asentamiento permanente en el valle, Samdo. Este es un pueblo muy remoto, sólo a un día de camino desde el Tíbet a través del Lajyang La. Noche en albergue.

## **DÍA 13: ASCENSION AL SAMDO PEAK / SAMDO RI 5.177 M. (Alternativa: día descanso)**

Pensión completa: Escalada de Samdo Peak / Samdo Ri 5,177 m. dispone vistas espectaculares del Himalaya y siendo un punto clave de aclimatación en el circuito de Manaslu, con su base cerca del pueblo de Samdo. La escalada, de dificultad moderada, requiere habilidades básicas de montañismo y buena condición física, ofreciendo una mezcla de paisajes vírgenes y cultura tibetana. Regreso a Samdo. Noche en albergue.



### **DÍA 14: SAMDO – LARKYA REST HOUSE 4.460 m.**

Pensión completa: Continuando hacia Larkya La, el camino más adelante, asciende saliendo del cañón, y llegando al único albergue de la ruta: Larkya Rest House. Noche en albergue.

### **DÍA 15: LARKYA REST HOUSE – LARKYA LA - BIMTANG 3.590 m.**

Pensión completa: La jornada comenzamos muy temprano por la madrugada ya que nos espera el cruce del Larkya La con sus 5.135 m. Nos acercamos al glaciar Larkya y comenzamos a ascender, hasta alcanzar las morrenas del glaciar. Seguimos con un ascenso leve hasta llegar a un precioso lago congelado y luego a través de una serie de ondulaciones, alcanzamos el collado con cientos de banderas de oración 5135 m. Desde la cima, hay unas vistas excepcionales de Himal Hiimlung, Cheo Himal, Kang Guru y II Annapurna. El descenso se caracteriza por una empinada pendiente primero, para llegar a la pista del valle glaciar. Una hora más el camino nos conduce a Bimthang (3855m), un pequeño pueblo localizado en un valle amplio con un gran número de mani walls y casas abandonadas. Noche en albergue.

### **DÍA 16: BIMTANG – DHARAPANI 1.860 m.**

Pensión completa: El recorrido desciende hacia Dudh Khola y se llega a Gho. Se atravesía por la jungla de pino y rododendro en el camino. Al fondo del valle, a la sombra de Lamjung Himal y sobre valle de Marshyangdi donde se queda Goa. La jornada continúa hacia Dharapani vía Tilije y los pueblos Thonje, donde el oficial de enlace se pondrá en contacto con la policía para declarar la basura recogida y obtener un certificado de acreditación. Tras esto, el camino continúa hacia Dharapani (1.860 m.). Noche en albergue.

### **DÍA 17 TRASLAZO DHARAPANI – BENSISAHAR – CHITWAN**

Pensión completa: Desayuno en Dharapani y viaje en vehículo privado Dharapani – Bensisahar – Chitwan, aprox. 7 horas de viaje por la carretera Prithvi. El recorrido ofrece la vista magnífica de los Himalaya y cordilleras verdes, campo cultívales, también pasa por la ribera del río Marshyangdi y Trisuli. Llegada al hotel en Chitwan, registros en las habitaciones, comida. Por la tarde visita al pueblo de los Tharus. Los Tharus son una etnia, son poblaciones de Chitwan. Despues visita al centro de reproducción del elefante o cocodrilo. Noche programa de espectáculo con la baile de los Tharus. Noche en Hotel.

### **DÍA 18 CHITWAN**

Pensión completa: La estancia en Chitwan con distintas actividades para observar los animales salvajes, vegetaciones, etc. Las actividades serán descenso en canoa, safari en elefante, senderismo por la jungla, etc. Noche en Hotel.



## **DÍA 19 CHITWAN**

Pensión completa: La estancia en Chitwan con distintas actividades para observar los animales salvajes, vegetaciones, etc. Las actividades serán descenso safari en jeep, baño con elefante, etc. Noche en Hotel.

## **DÍA 20 TRASLADO CHITWAN – KATMANDÚ**

Desayuno: Se madruga y realiza la visita para observar los pájaros. Desayuno en Hotel. Después traslado Chitwan - Kathmandu, aprox. 5 horas de viaje por la carretera Prithvi. El recorrido ofrece la vista magnífica de cordilleras verdes, campo cultívales, también pasa por la ribera de los ríos Trisuli. Llegada al hotel en Kathmandu y registro en las habitaciones. Libre para descansar. Noche en Hotel.

## **DÍA 21 KATMANDÚ - EXCURSION.**

Desayuno: Mañana: Bhadgaon para ver la Plaza Real de Bhaktapur con la Puerta de Oro, la Estatua del Rey Malla, El Palacio de las cincuenta y cinco ventanas, , la Plaza de Taleju Bhawani, la Gran Campana, la Pagoda de NYATAPOUL y el templo de Bhairav en la Plaza de Toumadhi, Mercado de cerámica, la Plaza de Datta-Traya con el templo de Pujari Math y la Ventana de pavo real y la Industria de Bhaktapur. Descanso para comer. Tarde: Stupa de Boudha en el barrio tibetano, Templo Charumati en Chabahil y el templo de Pashupati Nath en Devpattan a orillas del sagrado río Bagmati. Noche en hotel.

## **DÍA 22 SALIDA DE NEPAL.**

Desayuno: Despedida del hotel después del desayuno y traslado al Aeropuerto Internacional de Tribhuvan para la salida del Reino.

# NORMAS DE SEGURIDAD Y ADVERTENCIAS

- **El/la participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico-técnico-deportiva adecuada para la realización de la misma y ser conocedor y entender toda la información existente así como los riesgos derivados de la actividad.**
- Durante la actividad se atenderá siempre en primer lugar las **indicaciones de los guías locales** y en segundo lugar la de los coordinadores.
- Se trata de una actividad de **grupo**, por lo que nadie **caminará sólo**. Los coordinadores pueden organizar los grupos que consideren oportunos acorde con el nivel y experiencia.
- **MATERIAL IMPRESCINDIBLE:** Se trata de una actividad que transcurre a cotas de 4.000-5.000 metros, por lo que se debe llevar equipo para esas alturas, **mínimo**: Guantes, saco mínimo -10 grados (se recomienda además saco sábana o funda vivac), ropa para tres capas, botas de montaña, pastillas potabilizadoras (se puede comprar agua embotellada), frontal, gafas de sol, colchoneta.
- Según la longitud, condiciones naturales de algunas de las rutas o la meteorología imperante, la realización, o cambios, de los itinerarios programados estará sujeta a la decisión de los organizadores (coordinador/a y/o responsables de seguridad) que informarán a los/as participantes, antes o durante la actividad, si esta se podrá realizar o no bajo el amparo del Club.
- No se debe iniciar la marcha hasta que el/la coordinador/a lo indique.
- **Ningún/a participante debe realizar recorridos no previstos, ir a mayor velocidad que los guías profesionales y ni tampoco ADELANTARLOS, si así lo decidiera, debe comunicar a los/as responsables de la actividad, su decisión de apartarse del programa y asumirá todas las consecuencias de su decisión.**
- Todos los grupos deben contar, al menos, con mapa, brújula, altímetro (o GPS).
- El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebida, protección solar,) puede convertir una salida clasificada como fácil en muy difícil, dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras que puedan presentarse.
- Cada participante deberá consultar la previsión meteorológica el día anterior a la salida.
- Cada participante debe conocer los datos y características de la ruta a realizar y, en función de ellos, su propia capacidad para realizarla.
- Los/as participantes deben contar con la destreza y formación suficientes para el tipo de recorrido propuesto.
- Si durante la marcha algún/a participante sufre un percance o se encuentra mal, debe comunicárselo a los/as organizadores/as (coordinador/a) o, de no ser posible, a cualquier integrante de la marcha, ya que es la única forma de poder ayudarle antes de que se pueda producir un accidente.
- Todo/a participante en la marcha, por el hecho de formar parte de un grupo adquiere la obligación de comunicar a los organizadores cualquier incidente que observe y que, a su entender, pueda suponer un peligro para cualquier persona. También debe colaborar, en la medida de sus posibilidades, en el auxilio de cualquier integrante del grupo.
- Todo/a participante deberá ir provisto del material designado como obligatorio para el desarrollo de la actividad, en adecuado estado para su uso y poseyendo los conocimientos necesarios para su correcta utilización.
- **El notorio incumplimiento de estas premisas por parte de algún participante, otorga a la organización el derecho de excluirle de participar.**

## SEGURO DE VIAJE

Es **obligatorio** un seguro de viaje que cubra gastos médicos y gastos de rescate.

- Licencia federativa: La licencia federativa válida para esta actividad es la **tipo D: RESTO MUNDO <=7000 MONTAÑISMO, ALPINISMO,**
- Seguros de viaje, accidentes y de enfermedad:
  - ✓ **TOTÁL TRAVEL** (InterMundial).

[https://www.intermundial.es/shop/quote/seguro-totaltravel/?\\_ga=2.43789221.1429583863.1655636446-1067364484.1655636446c](https://www.intermundial.es/shop/quote/seguro-totaltravel/?_ga=2.43789221.1429583863.1655636446-1067364484.1655636446c)

- ✓ IATI (seguro mochilero)

<https://www.iatiseguros.com/seguros-viaje/21841/seguro-de-viaje-mochilero/>

- ✓ Allianz (Coverontrip.com)

<https://segurodeviajecom.es/>

## SANIDAD

Para viajar a Nepal, no hay vacunas obligatorias (salvo la Fiebre Amarilla si vienes de zona endémica), pero se recomiendan encarecidamente Hepatitis A, Fiebre Tifoidea, Tétanos-Difteria-Tos Ferina (Tdap) y Polio, además de considerar Rabia y Encefalitis Japonesa según tu viaje, y estar al día con el calendario vacunal habitual (Triple Vírica, Hepatitis B). **Es crucial consultar un Centro de Vacunación Internacional**

Tened en cuenta que el agua no será potable y podremos utilizar pastillas tipo Katadyn o durante todo el trekking se podrá comprar agua envasada

## EQUIPAMIENTO TREKKING

### ROPA

Botas de Trekking	Camisetas	Ropa Interior
Zapatillas deporte	Forro polar fino/grueso	Bañador
Chanclas/Sandalias	Impermeable (GORE)	
Calcetines gruesos/medios/finos	Plumas o Primaloft	
Guantes gruesos/medios/finos	Camiseta térmica	
Gorro	Mallas térmicas	
Bragas cuello	Pantalón Impermeable	
Gorra para el sol	Pantalón Trekking	

### OTROS EQUIP.

Saco de dormir (Temperatura confort entre -10 y-20°)	Colchoneta
Bolsa de expedición (max. 10 kilos)	Frontal y Pilas de repuesto
Mochila	Bolsa o botella de agua
GPS y pilas de repuesto	Saco sabana y funda vivac recomendado

## HIGIENE

Cepillo dental/Dentífrico	Papel higiénico	Crema solar
---------------------------	-----------------	-------------

Jabón/Champú	Toallitas húmedas	Protector labial
Toalla ligera		

## VARIOS

Bolsas de basura	Pinzas y cordino	Navaja (en petate)
Cámara fotos/móvil y cargador	Candados	Mejero

## COMIDA

Embutido al vacío/Frutos secos	Barritas/Geles	Pastillas isotónicas
--------------------------------	----------------	----------------------

## BOTIQUIN

Paracetamol e ibuprofeno	Edemox (acetazolamina)	Pastillas potabilizadoras (opcional) se puede comprar agua mineral
Antibiótico amplio espectro	Sueroal (rehidratante)	Repelente mosquitos
Fortasec para las diarreas	Antiséptico	Vendas, tiritas y Compeed
Gasas y esparadrapo	Antihistamínico	Suero Oral

## DOCUMENTACION

Pasaporte válido (con seis meses mínimo de vigencia).	Dinero en Dolares	Billete de avión.
Seguro Médico y de accidentes		

## LOGÍSTICA. Transporte. Precios. Inscripciones

### ALOJAMIENTO

Albergues en Pensión Completa durante el Trekking.

Katmandú: Hotel habitación doble, sólo alojamiento y desayuno.

**El/la coordinador/a gestionará las preferencias a la hora de compartir habitación, en la medida de lo posible.**

### TRANSPORTE

Avión hasta Kadmantú, se concretarán fechas, horarios y número de vuelo una vez formado el grupo.

### PRECIOS

#### PRECIO DEL TREKKING Y CHITWAN:

18 - 20 Participantes 1.380 euros persona (Descuento para colaboradores y coordinadores acorde protocolo)

#### PAGO INICIAL:

Pago del 380 euros al inscribirse y el resto en dólares a pagar en efectivo en destino. En caso de baja sin sustitución y una vez pagada la reserva no se devolverá esta cantidad.

Los costes de anulación serán del 100% del precio total de la actividad en la última semana y del 50% en el último mes.

## Protocolo de participación.

### **CONDICIONES Y QUE INCLUYE Y NO INCLUYE**

#### **INCLUYE:**

##### **LOS TRASLADOS Y TRANSPORTES**

- Traslado aeropuerto – Hotel – aeropuerto.
- Transporte en vehículo privado (autobús) durante excursión en Kathmandu.
- Transporte en vehículo privado (autobús) Kathmandu a Sotikhola por Arughat
- Transporte en vehículo privado (autobús) Dharapani a Chitwan por Bensishar.
- Transporte en vehículo privado (autobús) Chitwan a Kathmandu.

##### **ALOJAMIENTO EN KATHMANDU**

- Alojamiento (4 noches) en el hotel estándar de Kathmandu en régimen alojamiento y desayuno.

##### **LAS EXCURSION EN KATHMANDU**

- El guía que hable español durante excursión por valle de Kathmandu.
- Entrada al templo, monasterios, monumentos durante excursión por valle de Kathmandu.

##### **DURANTE EL TREKKING**

- Alojamiento (13 noches) en los albergues.
- Pensión completa durante el trekking (desayuno, comida, cena con té/café pero sin otras bebidas).
- El guía especialista de trekking que hable inglés.
- Porteador en trekking (Un porteador por 2 viajeros / 10 – 12 kg por viajero).
- Los gastos de guía y porteador (comida, alojamiento, equipos, sueldo, etc).
- Material colectivo: sacos de dormir y chaquetas de abrigo.
- Seguro personal para Napereses participantes en el trekking.

##### **LOS PERMISOS Y ENTRADAS**

- El permiso especial del Manaslu.
- Las tarjetas de TIMS
- Entrada a la zona conservada de Manaslu y Annapurna.

##### **ESTANCIA EN CHITWAN**

- Alojamiento 3 noches en el hotel en régimen habitación doble
- Pensión completa durante estancia en Chitwan: desayuno, comida y cena
- Las entradas al parque nacional de Chitwan
- Las actividades: Safari en elefante, visita al centro de reproducción del elefante, descenso de canoa, senderismo por la jungla, visita al pueblo de Tharu, observa de las aves, etc.

#### **NO INCLUYE:**

- Gastos de bar (cualquier bebida alcohólica, agua mineral, refrescos, cigarrillos, etc).
- Los gastos personales (lavabo de ropa, agua caliente para ducha, etc).
- Cualquier clase de gasto imprevisto y los gastos ocurridos por circunstancia.
- Cualquier gasto para estancia en Kathmandu, si modifiquen itinerario y regresen antes desde trekking.
- La ropa individual de cada excursionista.
- Seguro individual y asistencia de médico de viajeros.
- Comidas y cenas en Katmandú.
- Las propinas y agradecimiento (guía, porteador, chofer).

### **INSCRIPCIONES**

Directamente en la [web del club](#). A partir del **05/01/2024**.

**PAGO:** Precio parcial 380 EUROS mediante tarjeta a través de la web del club.

**De no hacerse efectiva esta cantidad en el plazo de 6 horas posteriores al apunte, la inscripción se considerará anulada.**

**AVISO,** El precio se calcula en el momento de la inscripción y pago, por lo que para evitar hacer devoluciones, con el costo que eso conlleva, quien tenga pensado federarse para esta actividad tiene que asegurarse de haber tramitado la licencia federativa antes de realizar el pago.

## **ANULACIONES**

**En caso de baja sin sustitución y una vez pagada la reserva, no se devolverán los 380 euros.**

### **COSTE DE CANCELACIÓN:**

Los costes de anulación serán del **100% del precio total** de la actividad en la **últimas dos semanas** y del **50% del precio** total en el **último mes**.

Las condiciones de anulación son las definidas en el apartado 7º del Protocolo de Participación en Actividades.

## **COORDINADOR/A**

Rafa Escribano e-mail: [escribanorafael@gmail.com](mailto:escribanorafael@gmail.com) Tfno 620927962 y Luis Antonio Fabre e-mail: [lfabrerod@yahoo.es](mailto:lfabrerod@yahoo.es) Tfno 608505012