



# TIBET y NEPAL

## Travesía Lhasa-Kathmandu

### 2009 Viaje en Grupo de 17 días.

La meseta del Tibet, a una altitud media de 4.000 mts. está enmarcada por las montañas más altas del planeta. Aislado del resto del mundo durante siglos, su interior es una estepa infinita surcada por ríos y lagos de color azul turquesa en la que habita una población que se mantiene fiel a sus tradiciones y a la religión budista. Esta ruta se inicia con un espectacular vuelo sobre los Himalayas que nos sitúa en Lhasa. Ascendemos la vertiente norte y descendemos vertiginosamente por carretera hacia el Valle de Kathmandu.



#### Lhasa y el Palacio de Potala

La capital histórica es un lugar para dejar pasar el tiempo, pasear por sus callejones y descubrir el magnífico Palacio de Potala

#### Campo base del Everest

Desde Rongbuk se obtienen magníficas vistas sobre el Everest. Una caminata de tres horas a 5.000 mts. nos lleva hasta el campamento base.

#### Travesía Lhasa-Kathmandu

Pasos de montaña, vistas inmensas, monasterios donde se guardan las raíces de la espiritualidad tibetana y fascinantes encuentros con la población local.

| DIAS | ITINERARIO                                   | COMIDAS | ALOJAMIENTOS |
|------|--|---------|--------------|
| 1    | Vuelos Ciudad de origen-Kathmandú            | -       | -            |
| 2    | Llegada a Katmandú.                          | -       | Hotel        |
| 3    | Kathmandú. Visitas                           | D       | Hotel        |
| 4    | Vuelo a Lhasa                                | D       | Hotel        |
| 5    | Lhasa  | D       | Hotel        |
| 6    | Lhasa  | D       | Hotel        |
| 7    | Lhasa-Lago Yamtso Tso - Gyantse              | D       | Hotel local  |
| 8    | Gyantse- Shigatse                            | D       | Hotel local  |
| 9    | Shigatse – Sakya                             | D       | Guest house  |
| 10   | Sakya-Shegar (New Tingri)                    | D       | Hotel        |
| 11   | Shegar – Rongbuk – Exc. : Campo Base Everest | D       | Hotel        |
| 12   | Rongbuk – Old Tingri                         | D       | Guest House  |
| 13   | Tingri – Zhangmu                             | D       | Hotel local  |
| 14   | Zhangmu - Kathmandú                          | D       | Hotel        |
| 15   | Kathmandu                                    | D       | Hotel        |
| 16   | Vuelo Kathmandú – ciudad de origen           | D       | -            |
| 17   | Llegada a Ciudad de origen                   | -       | -            |

**Comidas:** D: Desayuno / A: Almuerzo / C: Cena

#### ITINERARIO DETALLADO:

DIA: 1 - Vuelo Ciudad de origen -Kathmandu.  
Presentación en el aeropuerto a la hora convenida. Salida en vuelo con destino a Kathmandú (conexiones intermedias).

DIA: 2 - Kathmandu.  
Llegada a Kathmandú, asistencia en el aeropuerto y tiempo libre.

DIA: 3 - Kathmandu.  
Día de visitas por la ciudad.  
Kathmandú, la capital de Nepal, se encuentra en el centro de un prodigioso valle cuyos paisajes, hay que calificarlos entre los más bellos del mundo. La ciudad, alegre y colorista como pocas, posee bellísimos monumentos y rincones, además de mercados y calles como Makhan Tole, en la que todavía se respira muy profundamente el ambiente de una localidad nepalí de la Edad Media. La plaza Durbar, en el corazón de la antiquísima ciudad, es el núcleo histórico fundamental. Sin duda hay que visitar el palacio de Kumari, construido en 1.760 como residencia de la diosa viviente en Nepal, con sus bellos balcones y ventanas de madera tallada. Swayambhunath situada a 3 kms al este de Katmandú. Estupa" con 2.000 años años de

antigüedad. Con sus 4 pares de ojos simbolizan los ojos de Buda que todo lo mira y todo lo perdona. Es la stupa más antigua de la región. Situada en lo alto de una colina desde donde se disfruta de una bella panorámica de Katmandú. Podremos ver devotos haciendo el recorrido y dando vueltas a las ruedas de oración situadas alrededor de la stupa. Por la tarde, visita de la antigua ciudad de Patan repleta de templos hinduistas y monumentos budistas. Patan es conocida como la ciudad de los artesanos.

DIA: 4 - Vuelo Kathmandu -Lhasa  
Por la mañana traslado al aeropuerto, para salir en vuelo con destino a Lhasa. Llegada y tiempo libre.

DIA: 5 - Lhasa (3.650 metros).  
Visita de la ciudad: el santuario de Jokhang, centro espiritual de Lhasa, "catedral de Lhasa" fue construido en el año 641, como regalo de boda al rey Songtsengampo y la princesa Wencheng.  
Gran parte de las esculturas de madera y la arquitectura datan de esa época. Visita a la residencia de invierno del Dalai Lama, el Potala, donde prácticamente nada ha cambiado en su

interior desde los tiempos del XIV Dalai Lama, aunque hoy solo se visita como museo: los grandes Chortens donde ocho Dalai Lamas han sido enterrados, la gran entrada de Oeste con excelentes pinturas murales, las salas de audiencia y apartamentos privados de los reyes/dioses tibetanos, la gran sala de danzas, la vista sobre Lhasa, techos de oro, la riqueza de las pinturas y objetos de arte. Tras esta visita, salida hacia a los monasterios de Drepung y Sera. El monasterio de Drepung, fue el más grande centro monástico del mundo tibetano, entre los más de 8.000 construidos, esta fue la residencia de la jerarquía Gelupka entre los siglos XVI y XVII, antes del traslado al nuevo Potala con el V Dalai Lama. Paralelamente el de Sera, era el monasterio donde vivían los monjes estudiantes más avanzados. También se visita el Bazar de Barkhor



DIA: 6 - Lhasa

Continuación de las visitas : Visita a la residencia de invierno del Dalai Lama, Palacio de Potala, donde prácticamente nada ha cambiado en su interior desde los tiempos del XIV Dalai Lama, aunque hoy solo se visita como museo: los grandes Chortens donde ocho Dalai Lamas han sido enterrados, la gran entrada de Oeste con excelentes pinturas murales, las salas de audiencia y apartamentos privados de los reyes/dioses tibetanos, la gran sala de privados de los reyes/dioses tibetanos, la gran sala de danzas, la vista sobre Lhasa, techos de oro, la riqueza de las pinturas y objetos de arte. También se visita el Monasterio de Sera, fundado en el s. XV por un discípulo de Tsong Khapa y ampliado en el s. XVIII. Fue conocido por ser el único monasterio con ejército y donde era vivían los monjes estudiantes más avanzados.

DIA: 7 - Lhasa - Lago Yamdrok Tso - Gyantse (3.800 ms/ Aprox. 270 kms.).

Comienzo del viaje por Tibet, a través de un interesante paisaje, con una altitud media de

4.000/4.500 metros El punto más alto de esta jornada es el collado de Karo La (5.044 metros). Tras bajar por el valle de Tsangpo (3.700 metros), se continua por carretera atravesando el collado de Gampa La (4.800 metros). Después, durante algunos kilómetros se bordea el lago Yamdrok Yamtso, de color turquesa, hasta llegar a Shigatse. Es la segunda ciudad más importante de Tibet. Visita del monasterio de Tashilumpo, fundado en 1.447 por un discípulo de Tsongkhapa, y que actualmente forma parte de la ciudad. Más tarde este discípulo se convirtió en el primer Dalai Lama. Tashilumpo es uno de los más grandes e impresionantes monasterios del Tibet, con pinturas antiguas, estatuas y objetos rituales. Por la tarde visita al mercado.

DIA: 8 - Gyantse - Shigatse (3.950 metros/ Aprox. 90 kms.).

Salida por carretera hacia Gyantse.

En esta ciudad, punto de encuentro de peregrinos y comerciantes, puede visitarse el monasterio de Palkor (siglo xv) situado frente al Dzong o fortaleza de Kumbum.



DIA: 9 - Shigatse - Sakya (4.280 metros/ Aprox. 152 kms.).

Entre Shigatse y Shegar se encuentra la carretera que conduce a uno de los monasterios más importantes del Tibet, Sakya, nombre de una de las escuelas del budismo tibetano y que encontró sus orígenes aquí en el año 1.071. Entre los siglos XIII y XIV, Sakya fue el centro cultural y político del Tibet. Los mogoles, convertidos al budismo y emperadores de China, dieron el poder político al Estado de los monjes de Sakya, desde entonces, los monjes se convirtieron en gobernadores del Tibet. Las estatuas y los libros, se encuentran en la zona sur del monasterio.

Alojamiento en la zona de Sakya.

DIA: 10 - Sakya - Shegar (4.350 metros. Aprox. 140 km)

Corta etapa que nos lleva a través de la meseta tibetana hasta la población de Shegar. Alojamiento.

DIA: 11 - Shegar - Rongbuk ( 4.980 mts.)  
Campo Base Everest (5.200 m)

Una carretera en malas condiciones nos llevará hasta la población de Dza Rongbuk. A partir de aquí podemos observar el Everest, Lhotse, Makalu y Cho-oyu. Noche en Guesthouse.

Proponemos un trek de unas 3 hrs que nos conducirá hasta el campo base del Everest. No es una caminata muy difícil, pero el mal de altura puede ser determinante. Otras alternativas son, cortas caminatas por los alrededores del Monasterio siempre gozando de unas bonitas vistas del Everest. Alojamiento.



DIA: 12 - Rongbuk – Old Tingri (4.350 m)  
Descenso a través de pistas hasta población de Tingri. Por la tarde visita del monasterio, la stupa y el mercado local.

DIA: 13 - Old Tingri – Zhangmu

Salida de Tingri dirección a la Frontera China. Antes de llegar cruzaremos el paso de Lalung La (5.050 m). A esta altura, podremos obtener una de las mejores vistas panorámicas de los Himalayas. Descenso vertiginoso hasta la población fronteriza de Zhangmu (2.300 m).

Dejaremos los paisajes secos y esteparios por los bosques verdes de coníferas, hasta llegar a la habitual vegetación subtropical de Nepal.



DIA: 14 - Zhangmu - Kathmandu (122 kms.).  
Desayuno y salida en vehículo hasta el puente de la amistad (8 km), donde hay que cruzar andando hasta territorio Nepali. Tramites de visado de entrada a Nepal y encuentro con el vehículo que nos transportará hasta Kathmandú. Llegada y tiempo libre.

DIA: 15 - Kathmandu.

Visita de media jornada

Inicio de la visita por el conjunto de templos de Pasupatinath, segundo centro más importante de peregrinación para los hinduistas, y donde existe un lugar de cremaciones, semejante a los del Ganges. Hacia el este se encuentra Boudhanath, una antigua stupa coronada por una bella torre, donde en cada una de sus caras figuran los ojos de Buda.

DIA: 16 - Vuelo Kathmandu - Ciudad de origen.

Traslado al aeropuerto, para salir en el vuelo con destino a la ciudad de origen (conexiones intermedias). Noche a bordo.

DIA: 17 - Llegada a Ciudad de origen

Llegada a ciudad de origen. Fin de los servicios.

*Este viaje no opera de Noviembre a Febrero por las adversas condiciones climatológicas de invierno .*

## FECHAS DE SALIDA

2009 : 8 JUL / 5 y 12 AGO / 2 SEP

## PRECIOS P/PERSONA

|                              | Precio Base | Reserva últimos 60 días |
|------------------------------|-------------|-------------------------|
| EN BASE GRUPO 10-14 PERSONAS | 2.575 €     | 2.675 €                 |
| EN BASE GRUPO 5-9 PERSONAS   | 2.700 €     | 2.800 €                 |

## SUPLEMENTOS

|                             | Precio Base | Reserva últimos 60 días |
|-----------------------------|-------------|-------------------------|
| SUPL. HAB. INDIVIDUAL       | 360 €       | 360 €                   |
| SUPL. SALIDAS 5 y 12 AGOSTO | 125 €       | 125 €                   |
| TASAS AÉREAS (aprox.)       | 255 €       | 255 €                   |

## GRUPO MÍNIMO 5 PERSONAS

## COMENTARIOS

Salidas desde Barcelona.  
Debido a las características del país y la ruta, el orden puede invertirse, manteniendo los lugares a visitar.

## SERVICIOS INCLUIDOS:

- Vuelo ciudad de origen – Kathmandú - ciudad de origen (conexiones intermedias).
- Vuelo Kathmandú - Lhasa.
- Traslados aeropuerto– hotel - aeropuerto.
- Transporte en vehículo privado, para el recorrido por Tíbet.
- Alojamiento en hoteles categoría turista en Kathmandú y Lhasa en habitaciones dobles con baño.
- Hotel local en Shigatse en habitaciones dobles con baño y “Guesthouses” con servicios compartidos en Shegar (New Tingri), Zhangmu y Rongbuk.
- Régimen de alojamiento y desayuno durante toda la ruta.
- Permisos de entrada en Tíbet .
- Visitas especificadas en el itinerario, en Tíbet.
- Durante la ruta en el Tíbet Guía local de habla inglesa
- Seguro de asistencia en viaje y de gastos de cancelacion.
- Impuestos e IVA en caso de ser aplicables.

## SERVICIOS NO INCLUIDOS:

- Visado de Nepal 25 € ( x 2 veces) y visado de China ( 6 Fotografías ).
- Comidas y bebidas.
- Visitas en Kathmandú, y las no especificadas como incluidas en Tíbet.
- Entradas a los lugares a visitar.
- Propinas y extras personales, como bebidas, lavandería, teléfono...etc.
- Tasas aéreas.
- Tasas de aeropuerto. NEPAL: 1700 NPR / 25 € aprox. TIBET: 120 CNY.
- Cualquier otro concepto no mencionado como incluido.

## DOCUMENTACIÓ

Pasaporte en vigor, con una validez mínima de 6 meses. Se tiene que enviar copia escaneada de la pagina del pasaporte con los datos con 30 días de antelación a la fecha de salida, como mínimo.

Visado de Nepal, a tramitar a la llegada, en el aeropuerto: 23 € (30USD)

Este visado se paga dos veces. Una a la llegada al aeropuerto el primer día, y la segunda en Kodari, al venir de Lhasa por carretera.

Visado de China y permisos de entrada al Tibet. A tramitar por nuestra organización. Llevar 6 fotografías y el pasaporte .

Para conocer la situación actual del país consultar la página WEB del Ministerio de Asuntos Exteriores WWW.MAE.ES o a través del teléfono 91 3791628

## SANIDAD

No hay ninguna vacuna obligatoria. Se recomienda la vacuna antitetánica.

Aunque el viaje tiene una progresión para la adaptación a la altura, el "mal de altura" puede aparecer en los primeros días a partir de los 3.500 mts. de altura . Hay algunos medicamentos para paliar sus efectos.

Para información sobre los centros sanitarios de las comunidades autónomas y las vacunas o precauciones necesarias en cada caso, consultar la página WEB del Ministerio de Sanidad

<http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/home.htm>

Para solicitar información desde la comunidad de Catalunya, llamar al teléfono 902 11 14 44

<http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/ca/vacances/index.html>

## ALOJAMIENTOS

En Kathmandú hay una gran variedad de hoteles. Al ser un importante destino turístico normalmente toda la gama de hoteles cubre los estándares habituales a los que estamos acostumbrados en Europa. Utilizamos los de categoría Primera (equivalente 3\*\*\* Sup.) con todo tipo de servicios y facilidades.

Muy diferentes en todos los aspectos resultan los utilizados durante la ruta en el Tibet. El de Lhasa se podría catalogar como de 2\*\*(Standard). Los de la primera parte del itinerario, Shigatse, es hotel local, muy básico. Las habitaciones, muy austeras y sencillas, tienen baño pero su mantenimiento deja mucho que desear. El resto, en general los mejores disponibles, son "Guesthouse", de mala calidad, sin confort y con muchas deficiencias: habitaciones sin servicios, frecuentes cortes en el suministro del agua y bastante suciedad.

## TRANSPORTES

Durante el itinerario de Tibet y en función de la composición del grupo se utilizan Mini buses o bien vehículos 4x4 sin AC. La mayoría del recorrido se efectúa en pistas, sin asfaltar. Hay alguna etapa con bastante kilómetros. El cruce de la frontera entre Tibet y Nepal se hace a pie ya que los coches de un país no pueden entrar en el otro y los puestos fronterizos están bastante separados, en este punto durante la estación de los monzones suele llover bastante lo que añade cierta incomodidad en esta etapa de la ruta.

### CONCURSO DE FOTOGRAFIA

La mayoría de las imágenes del catálogo y de los dossier de viaje son vuestras fotografías. Nos enseñan el mundo a través de la mirada del viajero y por eso nos gustan.

La participación está abierta a todas las personas que hayan contratado un viaje combinado en Viajes Tuareg, y las imágenes presentadas (tres) deben de haber sido obtenidas durante ese viaje

**La fotografía ganadora tiene un premio de 1.500 € en metálico**

**La fotografía que quede en segundo lugar tiene un premio de 1.000 € en metálico**

### VIDEO (formato digital)

La participación está abierta a todas las personas que hayan contratado un viaje combinado en Viajes Tuareg, y el clip de video presentado debe tener una duración máxima de tres minutos y haber sido filmado durante ese viaje

**El video ganador tiene un premio de 1.000 € en metálico**

Este dossier constituye una oferta de viaje genérica que debe de considerarse como provisional por la antelación a la fecha de salida con la que se publica. En el contrato de viaje que se entrega al efectuar el pago final se detallan los servicios contratados definitivamente.



Las condiciones generales que rigen el viaje se encuentran en el Catálogo Publicitario de Viatges Tuareg y en la página web [www.tuareg.com](http://www.tuareg.com)

---