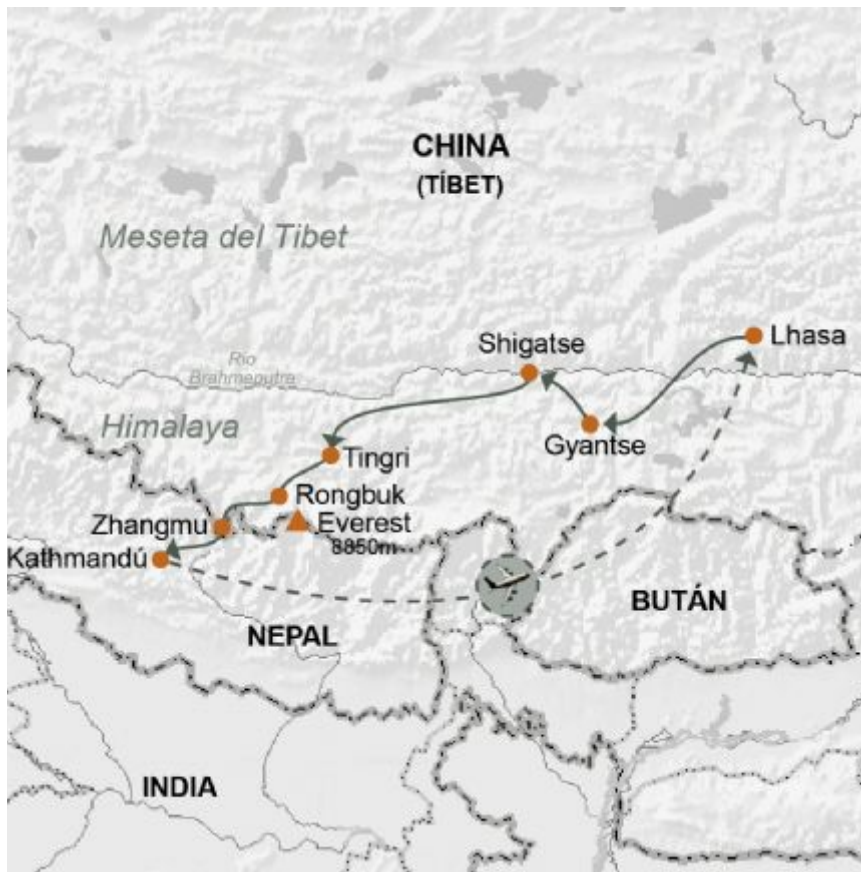


TIBET y NEPAL

Travesía Lhasa-Kathmandu

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 "mirador" del 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 Kathmandú.	-	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 - Shegar (New Tingri)	D	Hotel
10	Shegar – Rongbuk – Exc. al “Mirador” Everest B.C	D	Hotel local
11	Rongbuk – Old Tingri	D	Guest House
12	Tingri – Zhangmu	D	Hotel local
13	Zhangmu - Kathmandú	D	Hotel
14	Kathmandu	D	Hotel
15	Vuelo Kathmandú – ciudad de origen	D	-
16	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 Makhhan 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 3kms al este de Kathmandú. 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 Kathmandú. 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. Salida hacia el monasterio de Drepung. Este monasterio 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. 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 Tíbet, 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 Tíbet. 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 Tíbet, 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 - Shegar (New Tingri) (4.350 metros/ Aprox. 290 kms.).

Entre Shigatse y Shegar se encuentra la carretera que conduce a uno de los monasterios más importantes del Tíbet, 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 Tíbet. 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 Tíbet. Las estatuas y los libros, se encuentran en la zona sur del monasterio.

Después de la visita continuación hacia Shegar.

DIA 10 - Shegar - Rongbuk (4.980 mts.) Mirador del 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 una caminata (8 km.- 3 hrs aprox.) que nos conducirá hasta el "mirador" del 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 11 - 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 12 - 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 13 - Zhangmu - Kathmandu (122 kms.).

Desayuno y salida en vehículo hasta el puente de la amistad (8 km), donde hay que cruzar andando hasta territorio Nepalí. Tramites de visado de entrada a Nepal y encuentro con el vehículo que nos transportará hasta Kathmandú. Llegada y tiempo libre.

DIA 14 - 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 15 - 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 16 - Llegada a Ciudad de origen

Llegada a ciudad de origen. Fin de los servicios.

FECHAS DE SALIDA 2011

6 JUL , 3 y 10 AGO , 7 SEP

PRECIOS P/PERSONA

	Precio Base	Reserva últimos 60 días
EN BASE GRUPO 13-14 PERSONAS	2.625 €	2.725 €
EN BASE GRUPO 10-12 PERSONAS	2.675 €	2.775 €
EN BASE GRUPO 5-9 PERSONAS	2.800 €	2.900 €

SUPLEMENTOS

SUPL. HAB. INDIVIDUAL	350 €
SUPL. SALIDAS 3 y 10 AGOSTO	150 €
TASAS AÉREAS (aprox.)	255 €

GRUPO MÍNIMO 5

Salidas desde Madrid y Barcelona.

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

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

COMPARTIR HABITACION

Los precios publicados corresponden al alojamiento en habitaciones dobles.

Puede disponerse de una habitación individual mediante el pago de un suplemento.

En caso de viajar solo y desear compartir habitación con otra/s persona/s, puede solicitarse la reserva como "habitación a compartir". Si hay otros participantes del mismo sexo que también lo hayan solicitado la agencia les facilitará la acomodación compartida, ya sea en habitación doble o en triple. En caso contrario deberá abonarse el suplemento de habitación individual. (text actual)

Habitación triple

No muchos establecimientos hoteleros disponen de habitaciones triples. La mayoría facilitan una habitación doble a la que se añade una cama suplementaria, quedando el espacio libre y el confort, considerablemente limitados. Conviene tener este aspecto claro antes de solicitar la reserva de una habitación de esa capacidad (caso de que viajen tres personas juntas) o de solicitar la inscripción en la modalidad de "habitación a compartir".

SERVICIOS INCLUIDOS:

- Vuelo Barcelona ó Madrid – Kathmandú – Barcelona ó Madrid (conexiones intermedias). Tarifa en clase turista reducida de la Cía Qatar Airways con penalizaciones por cambios y/o cancelaciones.
- Vuelo Kathmandú - Lhasa. Tarifa en clase turista con penalizaciones por cambios y/o cancelaciones. Sin reembolso por cancelación una vez emitido el billete.
- 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 40 € y visado de China 114 U\$D - En total 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.

SOBRE LA RUTA

Este itinerario que cruza la meseta del Tíbet discurre por unos parajes semidesérticos, rodeados por las montañas más altas de la tierra a una altura media entre 3.500 a 4.000 mts. con algunos puertos de 5.000 mts. Aproximación a los enclaves esenciales: Lhasa, Shigatse, Gyantse, el lago Yamdrok y el monasterio de Rongbuk, el más alto del mundo, en la cara norte del Everest. El itinerario combina el transporte en vehículo con las visitas de sus monasterios y la observación de sus paisajes, con lo quedamos fuertemente impregnados de las dimensiones del mundo tibetano.

Viaje de contenido cultural. con polifreración de visitas a monasterios y templos. Se intenta mantener cierto equilibrio en las etapas, Ninguna supera los 300 Km.

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 que ir con precaución

DOCUMENTACIÓN

Ciudadanos con pasaporte español : Pasaporte en vigor, con una validez mínima de 6 meses.

Es responsabilidad del viajero confirmar esta información con la facilitada en su web por el Ministerio de Asuntos Exteriores http://www.maec.es/es/MenuPpal/Paises/Paginas/informacion_representaciones.aspx

Ciudadanos con pasaporte de otra nacionalidad (no español): Contactar con los respectivos Consulados y/o Embajadas para conocer las formalidades de entrada que exigen los países visitados en el viaje.

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. Múltiples Entradas (multiple entry visa) validez 30 días (40 U\$D)

Visado de China y permisos de entrada al Tibet. A tramitar por nuestra organización. Pago directo en Katmandú de 114 U\$D.

Hay que llevar 6 fotografías junto con 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.

Viajes Tuareg puede informar únicamente sobre los requisitos sanitarios obligatorios exigidos por el país de destino, y añadir alguna recomendación en base a experiencias propias. Las recomendaciones sanitarias y profilaxis deben de consultarse con un profesional médico, o dirigirse a los avisos de los organismos sanitarios oficiales



La información oficial sobre precauciones sanitarias y vacunas puede encontrarse en la web del Ministerio de Sanidad y Consumo: <http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/home.htm>

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 Y DE VIDEO

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 cada una de ellas es única.

La participación está abierta a todas las personas que hayan contratado un viaje combinado con Viajes Tuareg, y las imágenes presentadas (tres fotografías o un vídeo de una duración máxima de 5 minutos) deben de haber sido obtenidas durante ese viaje. Condiciones de participación en:

http://www.tuaregviatges.es/fotografiaconcurso/concursofotografia_bases.html

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
