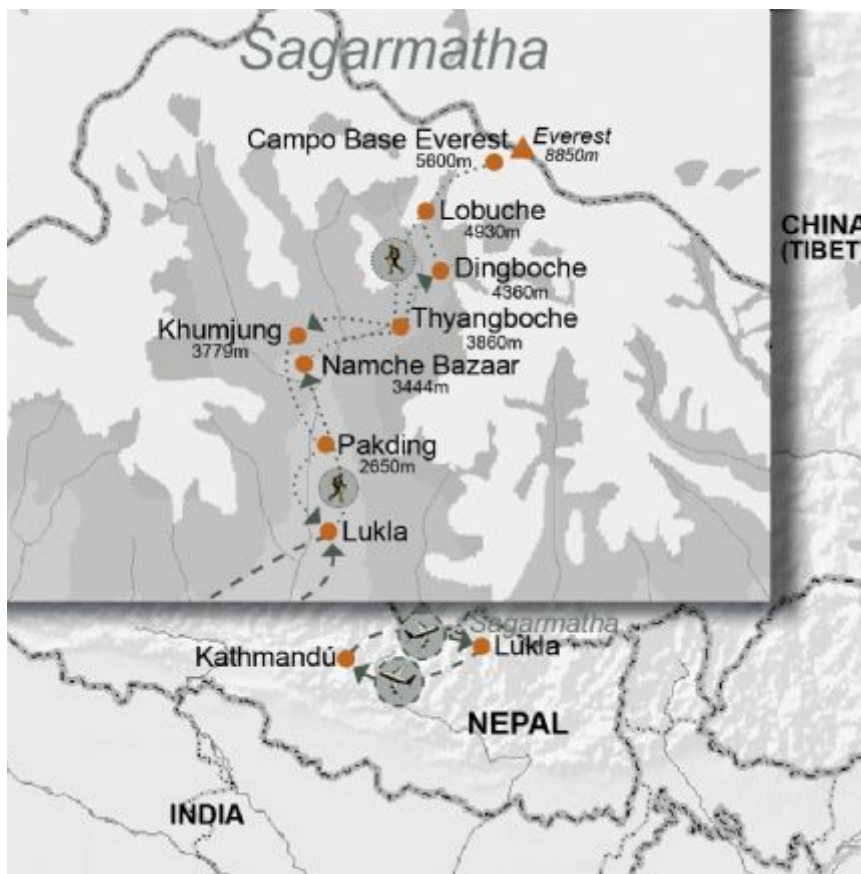


## NEPAL

### Trekking Campo Base del Everest/Kalapattar

Este pequeño país alberga en su territorio ocho de las catorce montañas de más de ocho mil metros existentes. Estamos sin duda ante lo que se conoce como “el techo del mundo”. Hablar de trekking es hablar de Nepal; uno de los lugares privilegiados donde podemos llegar a conocer montañas y parajes a los que antaño solo se podía acceder en costosas expediciones.



#### Everest

También conocido como Sagarmatha en Nepal y Chomolungma, en China. La montaña más alta del planeta. Mito y leyenda del alpinismo.

#### Monasterio de Thyangboche

Lugar sagrado para los budistas situado a más de 3.800 mts. de altura.

#### Katmandú

Ciudad con una población cercana al millón y medio de habitantes que sobrevive al caos y a la polución. Contrasta su parte antigua, con gran profusión de templos y palacios, y la moderna con un urbanismo salvaje.

DIAS	ITINERARIO	COMIDAS	ALOJAMIENTOS
1	Vuelos Ciudad de origen -Kathmandú	-	-
2	Kathmandú	-	Hotel
3	Kathmandú	D	Hotel
4	Vuelo Katmandú - Lukla (2.800 m.)-Pakding. (2.650m)	D - A - C	Lodge
5	Pakding – Namche Bazaar (3.444 m)	D - A - C	Lodge
6	Namche Bazaar-Khumjung- Namche Bazaar	D - A - C	Lodge
7	Namche Bazaar-Thyangboche Monastery (3.860 m)	D - A - C	Lodge
8	Thyangboche	D - A - C	Lodge
9	Thyangboche – Dingboche (4.360 m)	D - A - C	Lodge
10	Dingboche	D - A - C	Lodge
11	Dingboche –Lobuche (4.930 m)	D - A - C	Lodge
12	Lobuche- Kalapattar (5.600m) o Campo Base Everest- Lobuche	D - A - C	Lodge
13	Lobuche – Thyangboche	D - A - C	Lodge
14	Thyangboche-Khumjung (3.779 m)	D - A - C	Lodge
15	Khumjung- Phakding (2.650 m)	D - A - C	Lodge
16	Phakding – Lukla (2.800 m)	D - A - C	Lodge
17	Lukla – Vuelo a Kathmandu	D - A	Hotel
18	Kathmandú	D	Hotel
19	Kathmandú. Por la tarde vuelo de regreso	D	-
20	Llegada a Ciudad de origen	-	-

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

## ITINERARIO DETALLADO

### DIA 1 - VUELOS CIUDAD DE ORIGEN - KATHMANDU.

Salida en vuelo con destino a Kathmandú (conexiones intermedias). Cena y noche a bordo.

### DIA 2 - KATHMANDU.

Llegada, asistencia en el aeropuerto y traslado al hotel. Resto del tiempo libre.

Kathmandú, la capital de Nepal, se encuentra en el centro de un gran 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, y la plaza Durbar, que situada en el corazón de la antiquísima ciudad, es el núcleo histórico fundamental.

Otros interesantes lugares son: el palacio Real, conocido como Hanuman Dhoka y residencia de la antigua dinastía Malla; la elegante pagoda de Narayana Mandir, los bellísimos edificios en torno

a la plaza de Khastamandap y otros muchos lugares de interés.

### DIA 3 - KATHMANDU

Día libre.

### DIA 4 - VUELO KATHMANDU - LUKLA (2.800 metros)/PAKDING (2650 metros).

En la mañana traslado al aeropuerto, para salir en avioneta con destino a Lukla, desde allí acompañados de los porteadores y del material necesario, comienzo del trekking hasta Pakding (3 horas aprox.).

### DIA 5 - PAKDING -NAMCHE BAZAAR (3.440 metros). 6 horas aprox.

Desde Pakding el camino continúa hacia el norte, ascendiendo través de campos, para llegar a Benkar (2.700 metros), después sigue por el borde del río, antes de subir al pueblo de Chomoa.

En esta parte del trekking, existen pueblos intercalados con magníficos bosques de rododendros, abetos gigantes y magnolios. Entrada en el parque nacional de Sagarmatha, y continuación hacia Jorsale (2.800 metros), donde comienza una subida muy pronunciada hasta Namche Bazaar, capital y centro comercial del valle de Khumbu, donde habita la raza Sherpa.



**DIA 6 - NAMCHE BAZAAR - KHUMJUNG (3.790 metros) – NAMCHE BAZAAR - 2 horas aprox.**

Comienzo con un empinado ascenso, para después descender hasta el pueblo sherpa de Khumjung, el más grande del Khumbu, situado al pie del Khumbila, donde se encuentran el hospital y las escuelas que construyó Hillary. Regreso a Namche Bazaar.

**DIA 7 - NAMCHE BAZAAR - THYANGBOCHE (3.860 metros). - 5 horas aprox.**

Continuación del camino, bajando hasta encontrar el río. A partir de aquí hay una lenta subida de 600 metros de desnivel. Llegada a Thyanboche y visita del monasterio.

**DIA 8 - THYANGBOCHE**

Día libre de aclimatación. Posibilidad de realizar algunas caminatas por los alrededores. Destacan los cercanos bosques de rododendros y bonitas cascadas.



**DIA 9 - THYANGBOCHE – DINGBOCHE (4.360 M) - 5 horas aprox.**

Iniciamos por un sendero que desciende por una pendiente arcillosa, hacia el Dengboche. Siguiendo el cauce del río Imja Khola llegamos hasta el pueblo de Periche, pequeño laberinto de pastos y muros. Corta subida hasta Dingboche.

**DIA 10 - DINGBOCHE**

Día de aclimatación. Desde Dingboche sale el camino hacia el Mera Peak y el Island Peak. Posibilidad de realizar distintas caminatas desde este punto.

**DIA 11 - DINGBOCHE – LOBUCHE (4.930 m) - 6 horas aprox.**

El camino asciende suavemente hacia Phalang Karpo (4.340 metros), para a partir de aquí, ascender de forma más empinada hasta la morrena terminal del glaciar de Khumbu, se va ganando altura por la morrena, hasta llegar a una llanura y descender, para seguir la ribera occidental del pequeño valle que conduce a Lobuche.

**DIA 12 - LOBUCHE - KALA PATTAR (5.600 metros) - LOBUCHE (4.930 metros).- 9 horas aprox.**

Hoy se alcanza la cumbre del Kala Pattar, desde donde se tiene una impresionante vista, del Everest, Nuptse y glaciar de Khumbu.



**DIA 13 - LOBUCHE - THYANGBOCHE (3.875 metros).- 6 horas aprox.**

Comienzo del descenso hacia Periche. Desde el camino se tienen buenas vistas del Everest, cara sur del Lothse, y Ama Dablam. Un largo descenso conduce hasta el monasterio de Tengpoche, uno de los más famosos budista lamaísta, situado en un claro rodeado de abetos y rododendros, y desde donde se dice, que hay una de las más espectaculares vistas del mundo. Fue destruido por un incendio en el año 1.989, pero un grupo de monjes y sherpas, se han ocupado de su nueva construcción.

**DIA 14 - TENGPOCHE - NAMCHE BAZAAR (3.440 metros).- 3,5 horas aprox.**  
Continuación del descenso hacia Namche.

**DIA 15 - NAMCHE BAZAAR-PAKDING (2.650 metros).- 4 horas aprox.**  
Se sigue descendiendo hasta Pakding.

**DIA 16 - PAKDING - LUKLA (2.800 metros).- 3 horas aprox.**  
Desde aquí, se realiza la última jornada de trekking.

**DIA 17 - VUELO LUKLA -KATHMANDÚ.**  
Traslado al aeropuerto, para salir en avioneta con destino a Kathmandú. Llegada, traslado al hotel y tiempo libre.

**DIA 18 - KATHMANDÚ**  
Día libre



**DIA 19 - KATHMANDU – VUELOS CIUDAD DE ORIGEN**

Por la tarde a última hora, traslado al aeropuerto y vuelo de regreso ciudad de origen. Noche a bordo

**DIA 20 - CIUDAD DE ORIGEN.**

Llegada a ciudad de origen. Fin de los servicios.

#### FECHAS DE SALIDA 2011 ( EN GRUPO )

5 OCTUBRE / 3 NOVIEMBRE

#### FECHAS DE SALIDA VIAJE INDIVIDUAL

Diarias ( Medios de Septiembre a Noviembre y de Marzo a Mayo )

#### PRECIOS P/PERSONA VIAJE EN GRUPO

	Precio Base	Reserva últimos 60 días
EN BASE GRUPO 12-14 PERSONAS	1.960 €	2.060 €
EN BASE GRUPO 10-11 PERSONAS	2.015 €	2.100 €
EN BASE GRUPO 6-9 PERSONAS	2.100 €	2.175 €

#### PRECIOS P/PERSONA VIAJE INDIVIDUAL

EN BASE 2 PERSONAS	2.300 €
--------------------	---------

## SUPLEMENTOS

<b>SUPL. HAB. INDIVIDUAL</b>	<b>180 €</b>
<b>SUPL. VUELOS 15 SEP – 15 NOV</b>	<b>200 €</b>
<b>TASAS AÉREAS (aprox.)</b>	<b>192 €</b>

## GRUPO MÍNIMO 6 PERSONAS

## COMENTARIOS

*Las frecuencias y precios están calculados con los vuelos de la compañía QATAR AIRWAYS en clase "H" desde Barcelona ó Madrid . Consultar suplementos con otras compañías.*

### SERVICIOS INCLUIDOS:

- Transporte en avión, clase turista Ciudad de origen-Kathmandú-Ciudad de origen. (Conexiones intermedias) Tarifa en clase turista reducida con restricciones y penalizaciones por cambios y/o cancelaciones.
- Vuelos domésticos Kathmandu – Lukla - Kathmandú.
- Traslados aeropuerto-hotel-aeropuerto.
- Alojamiento en habitaciones dobles con baño categoría hotel turista ( en Katmandú)
- Alojamiento durante en trek en Tea lodge ( tipo refugio en habitaciones múltiples)
- Alimentación especificada en el cuadro.
- Guía local de habla inglesa.
- Porteadores necesarios.
- Permiso de trekking.
- Seguro de asistencia en viaje.

### SERVICIOS NO INCLUIDOS:

- Alimentación no especificada en el cuadro.
- Equipo personal de trekking.
- Visitas en las ciudades.
- Entradas a los lugares a visitar.
- Extras personales, como bebidas, lavandería, teléfono...etc.
- Propinas.
- Visado de entrada a Nepal
- Tasas de aeropuerto 1700 rpn / 25 € aprox.
- Cualquier otro concepto no mencionado como incluido.

## DOCUMENTACIÓN

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

Visado de Nepal, a tramitar a la llegada, en el aeropuerto: 40USD ( 29 EUR Aprox.) válido para 30 días. Son necesarias 5 fotografías por persona ( 3 para el visado y 2 para la tramitación del permiso de trekking)

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](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.



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**

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.

Durante el trekking se utilizan lodges ( conocidos popularmente como “Tea House” Trek).

Alojamientos tipo refugio con habitaciones múltiples donde también se preparan comidas, algunos en mejores condiciones de limpieza que otros pero en general de un nivel aceptable.

## **TRANSPORTES**

Utilizamos un vuelo interno entre Kathmandu y Lukla.

## **DIFICULTAD/ CONDICIONES DE VIAJE**

Elevada, ya que se llegan a alcanzar los 5.600 mts. Para gente en buenas condiciones físicas y acostumbradas a travesías de alta montaña.

En trekkings de mucha altitud, cuando se camina por encima de los 3.500 metros es muy importante la aclimatación. Siendo muy recomendable no sobrepasar los 300 m. de altitud diarios. La jornada/etapa de un día standard dura entre cinco y siete horas.

## **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](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](http://www.tuareg.com)

---