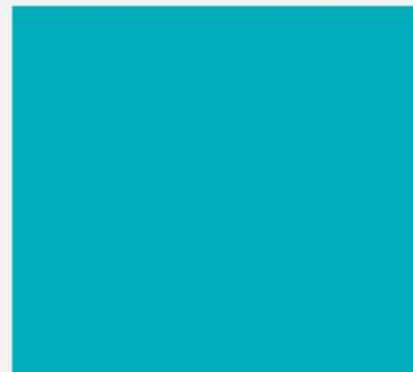


# NEPAL:

Trekking al  
campamento  
base del Everest,  
18 DÍAS

VIAJE EN GRUPO  
REGULAR,  
FICHA TÉCNICA  
**2025**



Déjate Inspirar  
**por nuestros viaje**  
**esencia Insolit**





# TRAVEL

## PINCELADAS DE LA RUTA...



Viaje en grupo regular para visitar Nepal, empezando por Kathmandu, y poco a poco, ir ascendiendo, para irnos aclimatando a las alturas, hasta llegar a nuestro destino final: el Campamento Base en el Everest, en la cima del mundo, a 5364m de altura.

Sin duda alguna, este viaje es todo un reto para cualquier viajero, incluidos para los muchos alpinistas y montañeros experimentados. Pero no hay que amilanarse ante este desafío con la naturaleza y, sobre todo, con uno mismo.

Dejad atrás las excusas y embarcaros en esta excitante experiencia como es estar ante el monte más alto de la Tierra. Seguro que os dejará sin aliento...



LOCALIZACIÓN



# CONOCE

NEPAL

## ESQUEMA DEL ITINERARIO



Día 1. Vuelo ciudad de origen – Katmandú  
Día 2. Llegada a Katmandú  
Día 3. Katmandú - Mulkot  
Día 4. Mulkot - Ramechhap - Vuelo a Lukla – Phakding  
Día 5. Phakding - Namche Bazaar  
Día 6. Namche Bazaar  
Día 7. Namche Bazaar - Tengboche  
Día 8. Tengboche - Dingboche  
Día 9. Dingboche  
Día 10. Dingboche - Lobuche

Día 11. Lobuche – Campamento base – Gorak Shep  
Día 12. Gorak Shep – Kalapatthar - Pheriche  
Día 13. Pheriche - Namche Bazaar  
Día 14. Namche Bazaar - Lukla  
Día 15. Lukla – Vuelo a Ramechhap - Katmandú  
Día 16. Katmandú : visitas  
Día 17. Katmandú – Vuelo regreso  
Día 18. Llegada

# DÍA A DÍA DE LA RUTA...

## **DÍA 1 - VUELO CIUDAD DE ORIGEN - KATMANDÚ**

Presentación en aeropuerto 3 horas de antelación para tomar el vuelo con destino a Kathmandu. Noche a bordo.

## **DÍA 2 – LLEGADA A KATMANDÚ (Alt.1400m) (Alojamiento)**

Llegada y recibimiento en el aeropuerto. A continuación, traslado al hotel. Habitación desde 14:00horas.

Katmandú (1400 metros), la capital de Nepal es una de las ciudades más antiguas del mundo. La parte antigua de la ciudad, con estrechas calles medievales y hermosos templos pequeños, se centra en la Plaza Durbar. Uno puede encontrar templos de techo pagoda distintivos, esculturas de piedra, antiguos monasterios y monumentos históricos en la Plaza Durbar. Las tres ciudades de Katmandú, Patán y Bhaktapur son de importancia histórica y tienen los monumentos de gran valor artístico y cultural. Alojamiento en el hotel.

## **DÍA 3 – KATMANDÚ - MULKOT (Alt.1400m) (Desayuno y cena)**

Desayuno. Por la mañana visita de la Plaza Durbar, Estupa Swayambhunath y la ciudad. La Plaza Durbar fue la plaza principal de la antigua Katmandú con el Palacio Hanuman Dhoka, construido por Prataap Malla, uno de los grandes amantes del arte que han gobernado Katmandú, como la residencia de las familias reales en el pasado. Mientras que el recinto del palacio real cubre un área grande, numerosos templos de distintos dioses y diosas hindúes rodean el palacio y están conservados, ya que fueron construidos hace cientos de años.

Pasaremos por la Calle "Friki", donde en tiempos se relajaban los hippies, para visitar la Casa-Templo de la Kumari, la diosa-niña, una diosa viviente. Alrededor de 2000 años de antigüedad, Swayambhunath se alza sobre una colina en el extremo suroeste de Katmandú. La estupa es una cúpula de 20 metros de diámetro y de 32 metros de altura y está hecha de ladrillo y de la tierra montada por una aguja cónica coronada por un pináculo de cobre dorado. Mas tarde salida por carretera hacia Mulkot (Aprox. 145kms/04horas). A la llegada, traslado al hotel. Cena incluida y alojamiento en el hotel.

## **DÍA 4 – MULKOT – RAMECCHAP – VUELO A LUKLA (Alt.2860m) - PHAKDING (Alt.2620m) (Pensión completa)**

Desayuno. Por la mañana traslado al aeropuerto de Ramechhap (Aprox. 40kms/01hora) para el vuelo interno hacia Lukla (Alt. 2860m). El vuelo de Ramechhap a Lukla es una descarga de adrenalina en sí misma. A medida que el avión se inclina hacia la derecha y entra en la región de Khumbu, se le recompensa con una vista fantástica de los gigantes del Himalaya y la experiencia de aterrizar en la pista inclinada de Lukla se suma a la emoción. Aquí conocerás a la tripulación Sherpa.

Después de pasar un tiempo organizando back packs y cargas, nos embarcamos en nuestra aventura. Es un descenso fácil y gradual de 3 a 4 horas hasta Phakding, donde pararemos para almorzar y pasar la noche. Alojamiento en el Tea House/Lodge.



# DÍA A DÍA DE LA RUTA...

## **DÍA 5 - PHAKDING (Alt.2620m) - NAMCHE BAZAAR (Alt.3440m) (Pensión completa)**

(Duración 5-6 horas).

Después del desayuno, caminamos a través de un grupo de casas de piedra, pasando caravanas de Dzos hasta llegar al asentamiento de Monjo. A partir de aquí, el sendero sube bastante dramáticamente hoy. A medida que el camino serpentea hacia arriba, las vistas se abren y revelan los imponentes gigantes del Himalaya.

El siguiente pueblo, Jorsale, es la puerta de entrada al Parque Nacional de Sagarmatha, donde se verifica el boleto de entrada al parque. El sendero sigue el río hasta llegar al último puente colgante sobre el río Dudh Koshi, donde el sendero cruza el río a una altura vertiginosa. Desde aquí, los senderos serpentean cuesta arriba hasta Namche Bazaar con el telón de fondo de los hermosos Kwangde, Kusum Kangru, el monte Everest, Nuptse, Lhotse, Tawache y una serie de picos menos conocidos. Namche Bazaar, situado en un anfiteatro de herradura, es la capital del país sherpa. Puede pasar la tarde explorando los callejones empedrados o hurgando en los cibercafés, las tiendas de souvenirs y de alquiler que bordean las calles. Alojamiento en el Tea House/Lodge.

## **DÍA 6 – NAMCHE BAZAAR (Alt.3440m) (Pensión completa)**

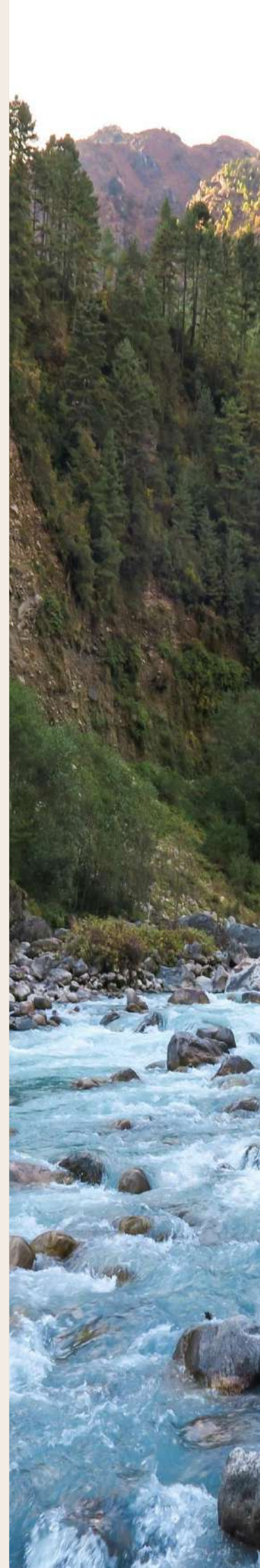
Un día de descanso en Namche Bazaar necesario para la aclimatación y excursiones locales en y alrededor de Namche Bazar. Las actividades sugeridas incluyen una corta caminata cuesta arriba hasta la sede del Parque Nacional Sagarmatha, un lugar magnífico en lo alto de Namche Bazaar con vistas espectaculares de los gigantes nevados que lo rodean y los valles que se encuentran debajo. También hay un interesante museo con todo tipo de información sobre la historia del Himalaya, su geografía, cultura, historia del montañismo e información. Alojamiento en el Tea House/Lodge.

## **DÍA 7 – NAMCHE BAZAAR (Alt.3440m) – TENGBOCHE (Alt.3870m) (Pensión completa)**

(Duración 6-7 horas). Desde Namche subimos a Syangboche y descendemos a Khumjung. Aquí visitamos el monasterio y escuela de Khumjung fundado por Sir Edmond Hillary. A partir de aquí, el sendero desciende lentamente pasando junto a grupos de yaks, dzos y algunas casas de té hasta el pueblo de Tashinga. El sendero desciende abruptamente hasta el río Dudh Koshi, donde se cruza un puente colgante al abrigo de un gigantesco acantilado que sobresale (3200 m).

En esta zona hay muchas más posibilidades de ver el faisán de Danphe (faisán de Impeyan), el ave nacional de Nepal, de hermosos colores, y el escurridizo ciervo almizclero y, a veces, incluso una manada de Thar del Himalaya (cabra montesa). Un poco más adelante en la parte trasera del río hay una pequeña aldea, Phunki Tanga, donde puedes parar para tomar una taza de té.

Desde aquí hay una subida de dos horas a través de bosques de pinos y paredes de piedra mani hasta la silla de montar sobre la que se asienta el monasterio de Tengboche en un claro rodeado de abetos enanos y rododendros. Con el telón de fondo de una de las vistas más magníficas que la naturaleza tiene para ofrecer, el escenario es nada menos que mágico.



# DÍA A DÍA DE LA RUTA...

Si bien Namche puede considerarse la capital de los sherpas, Tengboche es el centro religioso de esta región. El murmullo de los monjes cantando oraciones, el sonido de las caracolas y la oportunidad de sentarse con ellos para las oraciones de la tarde en medio del ambiente sereno y sorprendente es una experiencia que perdurará. Las vistas del Everest y Amadablam desde Tengboche es algo que apreciaremos durante años. Alojamiento en el Tea House/Lodge.

## **DÍA 8 - TENGBOCHE (Alt.3870m) - DINGBOCHE (Alt.4360m) (Pensión completa)**

(Duración 5-6 horas). Realiza un breve descenso hasta Debuche, un pequeño asentamiento. Descendemos hacia el río Imja Khola y luego subimos a Pangboche, que alberga el monasterio más antiguo del Khumbu. Pangboche es un pueblo agradable con hermosos campos. Ama Dablam parece casi al alcance de la mano y brilla con majestuosidad.

Siguiendo el río Imja, hay un breve ascenso a Somare, un asentamiento con algunas casas. Caminaremos por el valle de Khumbu pasando chortens y paredes de piedras de Mani y ascenderemos durante unos 45 minutos hasta el asentamiento de Dingboche. Las vistas a la montaña desde Dingboche son simplemente excepcionales. Alojamiento en el Tea House/Lodge.

## **DÍA 9 - DINGBOCHE (Alt.4360m) (Pensión completa)**

Dingboche es una parada popular para excursionistas y escaladores que se dirigen al monte Everest, Ama Dablam o Imja Tse. El pueblo es hermoso con una gran variedad de campos rodeados por muros de piedra para proteger la cebada, el trigo sarraceno y las patatas del viento frío y de los animales que pastan.

Pasamos un día en Dingboche para aclimatarnos. Realizamos caminatas de un día a la colina Nagarjun o al valle Chukkhung para disfrutar de excelentes vistas de Makalu, Lhotse, Chalotse, Tawache y Ama Dablam. Alojamiento en el Tea House/Lodge.

## **DÍA 10 - DINGBOCHE (Alt.4360m) - LOBUCHÉ (Alt.4930m) (Pensión completa)**

(Duración 5-6 horas). El sendero es suave deja el valle alfombrado de hierba y sube lentamente hacia arriba. La caminata de hoy ofrece vistas del monte Tawache, el monte Cholatse, Ama Dablam y hacia el norte, Pokalde, Kongma-tse y la gran muralla de Nuptse.

Después de una caminata de 1½ a 2 horas, el sendero de Pheriche se une cerca de Dugla antes de un pequeño puente de madera sobre el río del glaciar Khumbu. Hará una parada en Dugla, para almorzar, antes de continuar durante una hora por una colina empinada hasta la cima, donde hay vistas del monte Pumori y otros picos al oeste del Everest. Este es un buen lugar para un breve descanso. Hay otra 1½ a 2 horas de caminata hasta Lobuche, escondido y resguardado del viento. Alojamiento en el Tea House/Lodge.



# DÍA A DÍA DE LA RUTA...

## **DÍA 11 - LOBUCHÉ (Alt.4940m) - CAMPAMENTO BASE (5360m) - GORAK SHEP (Alt.5160m) (Pensión completa)**

(Duración 8-9 horas). Después de un desayuno temprano, caminará por el valle siguiendo el camino rocoso de la morrena. Puedes ver el estanque helado y los icebergs debajo del glaciar Khumbu.

Después de las últimas dunas rocosas de morrena, una corta caminata cuesta abajo lo lleva a Gorakshep en el campo llano debajo de Kalapatthar y el monte Pumori. Gorakshep es la ubicación del Campamento Base del Everest original. La caminata a CBE (Campamento Base del Everest – (17,585 pies / 5360 m) desde Gorakshep sigue el glaciar Khumbu. La caminata es especialmente intrigante por las vistas que tiene de los altos seracs de hielo de unos 15 m de altura, una característica peculiar de los glaciares del Himalaya.

CBE no es en realidad un sitio específico. Varias expediciones han seleccionado diferentes lugares como su campamento semipermanente durante su asalto al Everest. La caminata a CBE, aunque fascinante, no es tan espectacular como el ascenso de Kalapatthar porque no hay una vista del Everest en sí. Pero la sensación de estar allí en CBE da una satisfacción de haber visitado CBE de la montaña más alta de la tierra. Regresamos a Gorak Shep para pasar la noche. Alojamiento en el Tea House/Lodge.

## **DÍA 12 - GORAK SHEP (Alt.5160m) - KALA PATTHAR (Alt.5643m - PHERICHE (Alt.4240m) (Pensión completa)**

(Duración 8 - 9 horas). Nos despertamos temprano en la mañana y caminamos hacia Kalapatthar. La caminata es paulatina hasta llegar al roquedal luego de una hora de caminata. Desde aquí, otra subida cuesta arriba durante media hora te lleva a Kalapatthar.

Desde la cima de Kalapatthar, las vistas estarán más allá de su imaginación más salvaje, con el Everest pareciendo estar a un tiro de piedra entre la cima del monte Nuptse y Lho-La y Lhotse en la parte posterior. La vista panorámica desde este lugar es algo para apreciar y sientes que vale la pena subir hasta aquí y sentirte en la cima del mundo. Con todos los gigantes más altos cubiertos de nieve que dominan todo, es realmente un lugar magnífico para estar en una mañana más clara y soleada.

Después de un gran momento, una hora de descenso te lleva de regreso a Gorakshep y luego de regreso a Lobuche. Caminamos hasta Pheriche, que es un sendero fácil que va en su mayoría cuesta abajo y pasa por el pueblo de Dugla. Alojamiento en el Tea House/Lodge.

## **DÍA 13 - PHERICHE (Alt.4240m) - NAMCHE BAZAAR (Alt.3440m) (Pensión completa)**

(Duración 6 - 7 horas).

Bajamos por la ladera cubierta de rododendros y enebros. Después de cruzar el puente adornado con banderas de oración sobre el río Dudh Koshi, nuestro sendero sigue el desfiladero de Dudh Koshi y desciende rápidamente a través de bosques de pinos. En el bosque podemos encontrarnos con coloridos faisanes y cabras montesas.



# DÍA A DÍA DE LA RUTA...

El camino finalmente llega a Sansa desde donde podemos disfrutar de las vistas de las montañas Ama Dablam, Thamserku y Nuptse. También pasamos por senderos sinuosos y luego a través de un bosque antes de llegar a Namche Bazaar. Alojamiento en el Tea House/Lodge.

## **DÍA 14 – NAMCHE BAZAAR (Alt.3440m) - LUKLA (Alt. 2860m) (Pensión completa)**

(Duración 7-8 horas). Hoy descenderemos siguiendo la misma ruta hasta Lukla. Alojamiento en el Tea House/Lodge.

## **DÍA 15 – LUKLA – VUELO A RAMECHHAP - KATMANDÚ (Desayuno)**

Desayuno. Por la mañana traslado al aeropuerto de Lukla para el vuelo interno a Ramechhap. A la llegada a Ramechhap, continuaremos por carretera hacia Katmandú. Llegada y traslado al hotel. Alojamiento en el hotel.

## **DÍA 16 – KATMANDÚ: VISITAS (Desayuno)**

Desayuno. Por la mañana visita de Patan que se encuentra en las orillas sur del Río Bagmati y es una de las tres principales ciudades en el Valle de Katmandú. Patan es famosa por su impresionante colección de templos fantásticamente tallados, patios de palacio, surtidores de agua, baños públicos y casas con su igualmente elaborada madera, piedra y metal tallado en virtud de los patronatos de los reyes de Kirat, Lichivi y Malla.

Más tarde, visita al Templo Pashupatinath que es uno de los templos hindúes más sagrados del dios Shiva. Situado en la ribera del río Bagmati, donde los hindúes incineran a sus muertos (la entrada al interior del templo es solo para los hindúes). A continuación, visita de la Estupa Boudhanath. Con una base de 82 metros de diámetro, Boudhanath es la mayor estupa budista en el mundo.

Después salida por carretera hacia Bhaktapur, una ciudad medieval, donde los Newars, los principales habitantes todavía siguen las tradiciones y costumbres de vejez. Esto alberga algunos de los mejores ejemplos de la artesanía de Nepal en la madera y la piedra, como el palacio de 55 ventanas construido en 1697, el Templo Nyatapola de cinco pisos, el Templo Kashi Biswanath, el Templo Dattatreya entre muchos otros. Considerado como un museo viviente, uno puede ser testigo de las antiguas tradiciones llevado a cabo aún hoy en día como eran hace siglos en muchas áreas de la ciudad, como en Potters Square, donde los alfareros locales utilizan técnicas ancestrales para elaborar utensilios de barro. Regreso a Katmandú. Alojamiento en el hotel.

## **DÍA 17 – KATMANDÚ – VUELO DE REGRESO (Desayuno)**

Desayuno. Habitación disponible hasta 12:00 horas del mediodía. A la hora convenida, traslado al aeropuerto para tomar el vuelo de regreso.

## **DÍA 18 – LLEGADA**

Llegada y fin del viaje.





# DÍA A DÍA DE LA RUTA...

## NOTAS IMPORTANTES PARA ESTE VIAJE

### PREPARACIÓN TREK

Nepal es un paraíso para los trekkers. Uno puede caminar a lo largo de senderos bien batidos o puestos avanzados aislados. El trekking puede ser tan fácil o difícil como usted quiere que sea. Si está bien planificado, puede incluir paseos por el área de interés especial, como cuando los rododendros florecen, o visitar el área de Khumbu durante el festival de Mani Rimdu.

Otra área de interés podría cubrir viajes botánicos, religiosos, antropológicos, de vida silvestre o de senderismo. Trekking se puede hacer de octubre a mayo en el lado de barlovento (sur) del Himalaya y de mayo a septiembre en el lado de sotavento (norte).

### FITNESS DURANTE TREK

Es necesario que uno tenga un físico apropiado para realizar una caminata. Los trekkings son de aproximadamente 5 a 7 horas al día y será la norma durante una caminata, y a veces en una gran altitud también.

**NO** recomendamos a aquellos que sufren de dolencias cardíacas o pulmonares que intenten realizar caminatas extenuantes o de gran altitud. Siempre es recomendable consultar con su médico antes de decidirse a venir para vacaciones con trekking.

### EL MEJOR MOMENTO PARA TREK

Sin duda, de finales de septiembre a mayo. Esta época del año que es relativamente seca y uno puede esperar días más soleados que lluviosos. A pesar de la nubosidad ocasional o incluso la lluvia, no debe descartarse. El período de septiembre a noviembre es bastante claro con vistas del Himalaya en varios cientos de kilómetros.

Diciembre y enero son los meses más fríos con fuertes nevadas en las colinas altas. Es durante este período que cruzar pasos altos se vuelve imposible. Febrero a mayo es más cálido en las altitudes más bajas, pero las colinas más altas y las montañas todavía pueden ser frías con algunas nevadas excepto en febrero y marzo.

### EL TIEMPO Y LAS TEMPERATURAS EN EL CAMPO

La temperatura varía según la altitud y está aproximadamente en el siguiente patrón:

Altitud más baja: día: 25 a 27 grados centígrados (1000 - 3000m) de noche: 00 a 05 grados centígrados

Altitud más alta: día: 15-18 grados centígrados  
(Por encima de 3000m) de noche: -1 a -15 grados centígrados

### ROPA RECOMENDADA PARA TREKKING

1. Las chaquetas llenas de calor son esenciales.
2. Chaqueta exterior a prueba de viento también es útil.



# DÍA A DÍA DE LA RUTA...

3. Pantalones cómodos para los hombres y faldas sueltas para las mujeres durante el día.

4. Guantes para el calor.

5. Un sombrero o una gorra para evitar quemaduras solares, ya que el sol en alta altitud puede ser bastante intenso.

6. Un par de cómodos zapatos de senderismo ligeros y un par de zapatos de tenis

7. Calientes calcetines de lana / térmica.

8. Se prefiere la ropa interior térmica.

9. La linterna / la antorcha con las baterías de repuesto es DEBE.

10. Anti-reflejo UV-proteja las gafas de sol sobre las gafas de sol ordinarias se sugiere.

11. Crema protectora contra quemaduras solares.

12. Sugerir fuertemente que los clientes traen a lo largo de un paraguas cada uno (la compra se puede hacer en Katmandú para una suma nominal), pues un paraguas es multi-funcional (puede ser utilizado como sombrilla, cubierta de la lluvia, así como bastón).

13. Se recomienda que los viajeros traigan sus propios sacos de dormir por razones higiénicas. La bolsa debe ser capaz de soportar temperaturas de hasta -15 grados centígrados como la temperatura de la noche puede bajar a ese nivel. Deberíamos ser informados si los clientes no traen sus propios sacos de dormir, ya que entonces haremos arreglos para proporcionarles uno.

## UNA CONSIDERACIÓN IMPORTANTE

Las rutas que requieren vuelos internos están sujetas a un ajuste de horario debido a varias consideraciones tales como el tiempo, el factor de carga del avión, la disponibilidad de vuelos / asientos en un sector dado para una fecha determinada, etc.

## ENFERMEDAD DE ALTITUD

El trekking en la alta altitud trae la posibilidad de Altitude Sickness, a menudo conocido como Enfermedad de Montaña Aguda (AMS). Es el efecto de la altitud en los que ascienden demasiado rápido a las elevaciones por encima de 3.600 metros. La enfermedad temprana de la montaña se manifestará en dolor de cabeza, pérdida de apetito e insomnio. No ignore estas advertencias de lo contrario se pueden presentar síntomas más graves que incluso pueden causar la muerte a veces en pocas horas.

Ser joven fuerte y en forma no ayuda. La medicina no es un sustituto del descenso. Si un médico está disponible, él puede dar la medicina y el oxígeno. Sin embargo, el paciente debe bajar incluso si recibe tratamiento. Si usted está viajando en la región de Khumbu y Manang puede ponerse en contacto en Khunde, Pheriche y Manang respectivamente por el mal de altura y la información. Hay hospitales con buenos médicos.

Para evitar el mal de altura debe caminar lentamente. Si se siente agotado, se ha movido demasiado rápido o demasiado alto. Tómese el tiempo para aclimatarse a cada altitud ganadora y darse días de descanso. Si comienza a sentirse mal, retire a una altitud más baja inmediatamente. Eso podría salvar tu vida. La única cura para AMS es descender inmediatamente a una elevación más baja.



# DÍA A DÍA DE LA RUTA...

## COSA PARA TENER EN CUENTA SOBRE EL TREKKING EN LA REGIÓN DE EVEREST

**Alojamientos:** Los alojamientos son básicos con el uso compartido de los baños comunes. Los alimentos se preparan de acuerdo con el menú Ala-carta que será organizado por la guía de escolta.

**Ropa:** Chaqueta abajo, desgaste termal, suéter. Botas ligeras de trekking, calcetines buenos, Pantalones, Guantes de la mano, anteojos antideslumbrantes de sol, casquillo del mono, loción del bloque del sol, luces de la antorcha etc. Mochila ligera para objetos personales (artículos de tocador, cámaras, binoculares, etc.).

**Servicio durante la caminata:** Nuestro servicio incluye pensión completa (desayuno, almuerzo, cena y alojamiento en los refugios). Guía de habla inglesa, ayudantes, portero llevar el peso de 25 Kg. Incluyendo sus pertenencias). Todos los demás gastos de carácter personal que no se hayan mencionado anteriormente deberán ser sufragados por los propios clientes.



# PRECIOS Y FECHAS DE SALIDA

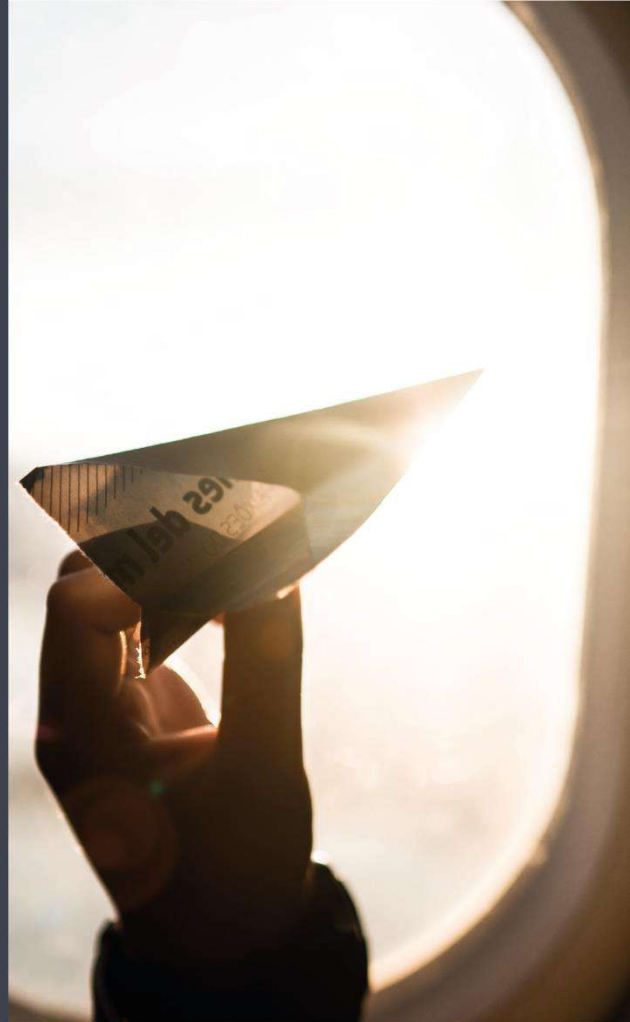
**PRECIO POR PERSONA (en base a 2 viajeros compartiendo habitación):**

**4.998,-€ + tasas aéreas 414,-€ aprox.**

**A partir de 2 viajeros**

## SUPLEMENTOS OPCIONALES TOTAL POR PERSONA Y ESTANCIA

Supl. media pensión en Kathmandu: 90,-€  
Supl. para alojamiento en Mountain Lodges en régimen de media pensión (desayuno + cena) en lugar de Local Trek Lodges/Tea Houses (01 noche en Phakding, 03 noches en Namche Bazaar y 01 noche en Lukla): 938,-€



## FECHA SALIDA PREVISTA 2025: 05 octubre

Precios basados en vuelos con Emirates clase B desde Barcelona y Madrid. Consultar salidas desde Madrid u otras ciudades.

Las tasas aéreas están calculadas a fecha 27-02-25 y es necesario reconfirmar el importe a la fecha de emisión.

APRENDE A  
SOÑAR CON  
INSOLIT VIAJES





## EL PRECIO INCLUYE

**Transportes:** Vuelos internacionales (equipaje incluido 20kg), vuelos internos (10kg), traslado del/al aeropuerto/hotel/aeropuerto por coche/miniván/autobús aire-acondicionado en Kathmandu

**Alojamiento previsto o similar:**

**Katmandú:** Hyatt Centric- 4\*+ (standard room)

**Ramechhap:** Freedom Resort (standard room)

**En ruta trekkings:** Local Trek Lodges (Tea Houses/Lodges)

**Katmandú:** Hyatt Centric- 4\*+ (standard room)

**Comidas:** Según detallado en el día a día

**Varios:** Guía local de habla español en Kathmandu. Manejo de equipaje de una maleta por persona en aeropuertos. Visitas guiadas y excursiones según el itinerario por coche/miniván/autobús aire-acondicionado en Kathmandu. Entradas a los monumentos mencionados.

En el TREK: Guía acompañante de habla español y porteros durante el trekking- [para 02 Pax se proporcionará 01 portero] con su alojamiento + comida + salario diario + seguro y transporte aéreo necesario desde/hacia Kathmandu, tarifa del permiso de entrada a la conservación del Everest + PERMISO TIMS, subsidio para el guía y el porteador. Todos los impuestos gubernamentales necesarios, como IVA/Cargo por servicio turístico, así como otros impuestos gubernamentales aplicables.

Seguro básico de asistencia en viaje, dossier de ruta, teléfono emergencias 24 horas, envío documentación por vía mensajería a toda la Península y Baleares (Canarias envío por Correos).

## EL PRECIO NO INCLUYE

Asignación de asientos en vuelos (consultar cada caso)

Bebidas y comidas no detalladas

Propinas al chófer y al guía

Tramitación del visado

Actividades opcionales

Gastos personales

Tasas turísticas hoteleras, si procede

Todo lo no especificado en el apartado "incluye"

Prueba PCR en caso de ser necesaria para entrar / salir del destino. Se revisará en el momento de la contratación del viaje



# CONSEJOS Y DATOS PRÁCTICOS A TENER EN CUENTA

## GASTOS EXTRAS DURANTE LA RUTA

Los gastos no incluidos pueden ascender a unos 400€ por persona , además, de las propinas al chofer y guía.

## CLIMA

La mayor parte del territorio de Nepal tiene clima templado. Presenta dos variaciones, el subhúmedo o monzónico y el subtropical húmedo. El subhúmedo o monzónico se caracteriza por tener veranos cálidos y lluviosos, e inviernos fríos y secos. El subtropical húmedo tiene temperaturas similares al monzónico, pero precipitaciones abundantes todo el año.

En las zonas de mayor altitud del Himalaya el clima es mucho más frío, y se denomina clima de tundra alpina. Este clima se da en zonas de más de 3500 metros de altitud, y se caracteriza por presentar bajas temperaturas y escasas precipitaciones.

## ELECTRICIDAD

En Nepal, utilizan tomas de corriente (enchufes) del tipo C, D y M. En España, tiene clavijas C y F. Necesita un adaptador de enchufe en Nepal para tomas tipo D y M. La tensión de red es de 230 V a una frecuencia de 50 Hz.

## VACUNAS

No es obligatoria ninguna vacuna. Os recomendamos estar al día de la antitetánica, la profilaxis de la malaria, la triple vírica, y hepatitis A y B. Según el MAEC, la única vacuna obligatoria para viajar a Nepal es la de la fiebre amarilla para quienes vengan de áreas infectadas. En todo caso, consultar en vuestro centro de medicina tropical más cercano. (Información no contractual)

Dos de los muchos que te puedes dirigir son:

**Barcelona:** Unitat de Medicina tropical i Salut internacional Drassanes:  
Av. de les Drassanes 17-21, soterrani., 08001, Barcelona, Tel. 93 441 29 97

**Madrid:** Unidad de vacunación internacional del Hospital 12 de octubre  
Avda. de Córdoba, s/n. Planta 6ª - Bloque C – Madrid -Para pedir cita: 91 779 26 59


## MONEDA

La rupia nepalí es NPR. Actualmente se encuentran en circulación billetes de 1, 2, 5, 10, 20, 50, 100, 500, y 1.000 rupias y, con respecto a las monedas, circulan las de 1, 5, 10, 25, 50 paisa y 1, 2, 5, y 10 rupias.

## LA GASTRONOMIA EN NEPAL

La gastronomía de Nepal comprende una variedad de cocinas por la diversidad étnica, cultural y geográfica de Nepal. La cocina de Nepal tiene muchas influencias de otras cocinas asiáticas. Muchos platos tienen su origen en híbridos con la gastronomía del Tíbet, la gastronomía de India y la gastronomía de Tailandia.

Uno de los platos más populares de la cocina nepalesa, considerado el plato nacional, es el Dal bhat tarkari (en nepalí, दाल भात donde daal es «sopa de lentejas», bhat es «arroz» y tarkari «verduras»). A veces simplemente dal bhat. Éste se consume en todo Nepal. Se trata de un plato combinado de sopa de lentejas con especias, arroz blanco y verduras con curry. Generalmente se sirve en bandeja redonda y puede acompañarse de pepinillo picante (achaar, अचार) fresco o fermentado, limón rebanado (nibuwa) o lima (kagati) o chile verde fresco (hariyo khursani).



Otro platillo muy popular son los momo: unas albóndigas al estilo tibetano con especias nepalíes. Originalmente estaban llenos de carne de búfalo, pero ahora también con carne de cabra o de pollo, así como preparaciones vegetarianas. Alimentos especiales como el sel roti, finni roti y patre se comen sólo durante épocas especiales como la fiesta hindú tihar.

La cocina nepalí también recibe influencias de la gastronomía china. Un ejemplo son los fideos salteados chow mein, muy comunes en Nepal en tiempos modernos. De hecho, es uno de los almuerzos caseros más apreciados hoy en día.

#### **HORARIO**

La diferencia horaria entre Nepal y España es de 4:45 horas más en el país asiático durante el invierno español. Esta diferencia se reduce a 3:45 horas durante el verano.

#### **DOCUMENTACIÓN**

Pasaporte con vigencia mínima de 6 meses.

Visado Nepal: se tramita a través del link: <https://nepaliport.immigration.gov.np/>

El precio varía según los días de estancia: 15 días (aprox. 30\$), 30 días (aprox. 50\$) y 90 días (aprox. 125\$).

#### **PRUEBA PCR:**

Estamos totalmente actualizados de las normativas en cada país que trabajamos. Nuestro protocolo de actuación es que, en el momento de tu solicitud de viaje, te informamos si el destino elegido solicita la PCR o no. En el momento de la entrega de la documentación, lo volvemos a revisar de nuevo, puesto pues hay destinos que hoy la pueden estar pidiendo, pero mañana no. En caso de que sea necesario realizar la PCR, tendrás dos opciones:

- Realizarla por tu cuenta eligiendo el laboratorio que te más te convenga
- O también te facilitamos toda la información de nuestros acuerdos prioritarios que hemos establecido con los laboratorios de tu ciudad, al mejor precio del mercado y totalmente garantizada la entrega del resultado en los días que se requiera. Ya nos hemos encargado de realizar ese trabajo por ti

Además, te ofrecemos con tu viaje un seguro de asistencia y cancelación Covid para que cualquier imprevisto relacionado o no con la pandemia, esté incluido (consultar condiciones)

#### **SEGURIDAD E HIGIENE DURANTE EL VIAJE:**

El personal contratado y todos los servicios en destino cumplen con todos los protocolos en materia de seguridad de higiene y según la normativa aplicable en el país/región que se visita.



# CONDICIONES PARTICULARES

## **VUELOS PREVISTOS**

Los vuelos previstos son desde Barcelona y Madrid. Consultar salidas desde otras ciudades.

En función del número final de viajeros en el grupo y otros factores organizativos, es posible que se produzcan cambios de horarios y/o compañía aérea. En ese caso, os lo notificaremos por escrito máximo con 10 de antelación para que vosotros podáis optar por seguir adelante con la reserva o cancelar el viaje con derecho a la devolución de las cantidades depositadas. Si contratas el viaje con menos de 30 días de antelación, estos vuelos detallados aquí, solo tendrían valor informativo y te reconfirmaremos directamente los horarios y compañía por escrito.

## **GRUPO MINIMO PARA LA REALIZACION DEL VIAJE**

El grupo es de mínimo 2 viajeros más el conductor y guía local habla hispana.

## **SI VIAJAS SOLO/A – POSIBILIDAD DE COMPARTIR HABITACION**

Los precios publicados corresponden al alojamiento en base a habitaciones dobles twin. No hay posibilidad de habitación individual.

A la hora de rellenar la solicitud de viaje, puedes solicitar “Compartir habitación” para eliminar el coste que supone el suplemento de individual. En el caso de que no haya personas del mismo sexo para compartir, pero sí del otro sexo, serían consultados y ambos tendrían que estar de acuerdo para compartir. No obstante, no podemos garantizar la posibilidad de que existan otras personas que deseen compartir habitación, por lo que, siempre deberás tener en cuenta el importe del suplemento individual a la hora de efectuar la reserva de tu viaje.

## **INFRAESTRUCTURA DEL ALOJAMIENTO DURANTE EL VIAJE**

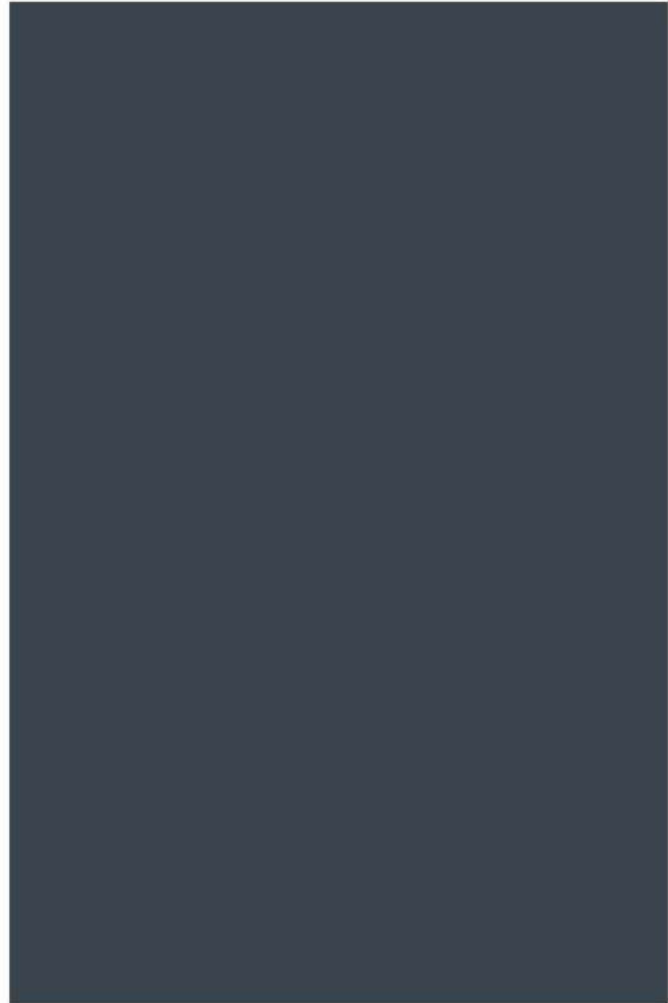
El alojamiento será en hoteles de categoría 4\* en Kathmadu y Ramechhap, en habitación doble/twin y en la ruta del trekking, en Local Trek Lodges (Tea Houses/Lodges).

## **PROCEDIMIENTO PARA FORMALIZAR LA RESERVA**

Consulta en el siguiente enlace:

<https://shre.ink/Tdst>





# Insolit Viajes & Aventura



Somos viajeros y nuestra pasión la hemos convertido en nuestro trabajo y en nuestra ilusión, que no es otra que preparar tu viaje. Porque desde que nos llamas, tendrás asesoramiento personalizado en cada uno de nuestros viajes, y serás atendido por un especialista en el destino! auditamos regularmente nuestros corresponsales y servicios en destino. Tu seguridad y satisfacción es lo primero. **ESENCIA INSOLIT.**



Gran Vía Corts Catalanes, 583,  
5ª planta – 08011 Barcelona

[www.insolitiviatges.com](http://www.insolitiviatges.com)

**T. 93 726 99 99**

[info@insolitiviatges.com](mailto:info@insolitiviatges.com)