



# Nepal

## Los pueblos más bonitos del Annapurna

### **Empoderamiento de la mujer, cooperación y las montañas más bellas del planeta en un viaje de mujer a mujer para sentir la magia de Nepal.**

Si quieres sentir la magia de Nepal sin perderte la experiencia de caminar por las montañas más bellas del mundo, este es tu viaje. Descubrirás la región del Annapurna, una de las más bonitas del Himalaya, caminando junto a un equipo de mujeres locales para ir adentrándote poco a poco en su naturaleza, sus pueblos y sus tradiciones. Y es que aquí encontrarás una aproximación al Himalaya desde otro lugar. Algo así como lo que nos revela Nan Shepherd en su libro “La montaña viva” donde nos invita a descubrirla sin objetivos, ni asedios a la vista, como quién visita a una amiga, lejos de los términos de conquista a los que el mundo montañero nos tiene tan acostumbradas. No vamos a ir a ningún campo base mítico ni el objetivo es llegar muy alto. Este trekking va de recorrer pueblos por donde quizás no veas ningún turista, donde te detendrás a reconocer árboles, plantas y fauna y donde cada parada será la oportunidad para aprender más sobre la vida, los retos y los desafíos de nuestras hermanas nepalíes. Un trekking con el que no sólo disfrutarás de las montañas más espectaculares del planeta en un ambiente donde sentirte segura, cómoda y arropada, sino que además ayudarás a generar empleo para mujeres nepalíes. Un trabajo que les ofrece autonomía, independencia, contratos dignos y justos, donde se garantiza su seguridad, la conciliación y la formación continua. Un tejer lazos de sororidad para construir juntas una aproximación a la montaña libre de prejuicios y estereotipos de género. Y además colaborarás con dos proyectos sociales, uno en Katmandú y en otro en Pokhara.



📍 c/Rodríguez San Pedro 2, piso 9, oficina 909 · 28015 Madrid · Spain 📞 +34 915 228 681  
🌐 [www.trekkingyaventura.com](http://www.trekkingyaventura.com) ✉️ [info@trekkingyaventura.com](mailto:info@trekkingyaventura.com)  
CIC MA 1038

DÍAS	ITINERARIO	ALIMENTACIÓN	ALOJAMIENTOS
1	Kathmandu	Ninguna	Hotel
2	Kathmandu	D	Hotel
3	Bus Katmandú - Pokhara	D-P-C	Lodge
4	Pokhara	D-P-C	Lodge
5	Pokhara - Nayapul - Purna Gaun (1.500 m)	D-P-C	Lodge
6	Nangi Village - Phubalri (2.900 m)	D-P-C	Lodge
7	Lespar - Nangi (2.040 m)	D-P-C	Lodge
8	Nangi Village - Phubalri (2.900 m)	D-P-C	Lodge
9	Phulbari - Mohare Camp (3.300m)	D-P-C	Lodge
10	Mohare Camp - Poon Hill - Ghorepani (2.855 m)	D-A-C	Lodge
11	Ghorepani - Nayapul (1.070 m) - Pokhara (820 m)	D-A-C	Casa local
12	Pokhara	D-A-C	Casa local
13	Pokhara	D-A-C	Casa local
14	Bus Pokhara/Kathmandú	D-A-C	Hotel
15	Kathmandu - Vuelta a Casa	D	A bordo

ALIMENTACIÓN

Desayuno:D

Almuerzo:A

Cena:C

ITINERARIO PREVISTO

## **DÍA 1.- KATHMANDU.**

Llegaremos a Katmandú donde nos estarán esperando para llevarnos al hostel . Antes de salir del aeropuerto tendremos que tramitar el visado.

Después de acomodarnos en la habitación, tendremos tiempo libre para pasear por esta bulliciosa ciudad a nuestro ritmo.

El alojamiento está en Thamel, es el barrio mochilero por excelencia y sus estrechas y sinuosas calles están llenas de restaurantes, tiendas, casas de cambio y hoteles.

Es un barrio bullicioso y bastante caótico, con algo con lo que puede ser bastante sorprendente. Podremos darnos una vuelta por ahí, conocer la emblemática plaza Durbar, la pagoda Pashupatinah, uno de los crematorios más famosos de Asia donde se hacen a diario rituales a la vista de todo el mundo, y Swayambhunath, el templo de los monos situado en lo alto de una colina.

Será impactante y incluso quizá nos abrumará, pero hay que darse tiempo, dejarse llevar y descubriremos su alma.

## **DÍA 2.- KATHMANDU.**

En Katmandú visitarás el Himalayan Komang Home.

Su misión es facilitar la escuela secundaria de los niños y niñas de la aldea de Komang, un aldea muy en Nepal situada en el Alto Dolpo.

Están muy cerca de la frontera con Tíbet, en pleno Himalaya, a 4.500 metros de altitud.

Cuentan con una escuela pública, pero, al terminarla, los y las jóvenes deben dejar sus estudios.

Pues bien, el Himalayan Komang Home en Katmandú les ofrece un hogar y cubre el transporte y la educación de los y las jóvenes de Komang.

En el centro, el personal, los niños y niñas forman una gran familia, sobre todo porque al principio lo pasan muy mal, el choque cultural es tremendo y echan de menos a sus familia.

Poco a poco se adaptan.

Dicho esto.

La idea es visitar las instalaciones, conocer al personal, su trabajo y hacer un taller de momos con las niñas y niños del proyecto.

El momo es un plato típico de Nepal y Tíbet, un dumpling, una masa de harina rellena y cocida al vapor.

Sí, luego nos los comeremos;P.

A continuación iremos con los niños y niñas a que hagan de «guías» para visitar la estupa de Boudhanath.

Esta estupa es uno de los lugares budistas más importantes de Nepal, de hecho es una de las estupas más grandes del mundo y probablemente una de las más bellas. Desde el año 1979 forma parte del Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

Antes de despedirnos nos iremos a picar algo a un sencillo restaurante tibetano (donde se come paratha, momos, chowmein y cosas así).

Y después de picar algo todas juntas, nos volverán a recoger para llevarnos de vuelta a nuestro hostal en Katmandú.

Es importante que sepas que esto no es un orfanato, los niños y las niñas tienen sus familias y esto forma parte de su ocio por eso, todo esto lo hacemos un sábado, para no interrumpir sus clases de lunes a viernes.

Es decir, no es un voluntariado, es un día con el que de alguna manera conocerás la Nepal más rural a la vez que apoyas este proyecto fundando en 2013.

## **DÍA 3.- BUS KATMANDÚ - POKHARA .**

Después del desayuno tendremos un traslado a la estación de bus para salir hacia Pokhara.

Tiene una duración de 7-8 horas por una de esas carreteras que no olvidarás en tu vida.

Durante el camino podrás contemplar el día a día del verdadero Nepal pasando por bulliciosos y coloridos mercados.

Al llegar a Pokhara tendrás el primer encuentro con el equipo de mujeres locales con el que vas a hacer el trekking en la Guest House que está también gestionada por mujeres nepalís.

Tendrás tiempo para charlar con ellas y que te cuenten los secretos de Pokhara, la pequeña

Katmandú, para luego salir a explorarla.

Alojamiento > 3 Sisters GH en Pokhara o similar

#### **DÍA 4.- POKHARA.**

Esta ciudad de postal nos atrapará por eso tendremos un día más para poder adentrarnos en ella con calma y a nuestro ritmo.

Imprescindible es subir al mirador para ver el macizo de los Annapurnas y el resto de picos del Himalaya y un paseo al anochecer por su impresionante lago.

Alojamiento > 3 Sisters GH en Pokhara o similar

#### **DÍA 5.- POKHARA - NAYAPUL - PURNA GAUN (1.500 M) .**

Trekking 7 km + 616 m 5 horas aprox

¡Primer día de trekking en la región del Annapurna!

Por la mañana nos llevarán hasta el comienzo en Nayapul. 1 hora aprox.

Aquí comenzará el sendero que va de oeste a norte.

Tendremos que cruzar el río Modi por un puente colgante que nos sumergirá en la zona del Annapurna.

Observaremos todo lo que tenemos a nuestro alrededor, estaremos ante un paisaje espectacular, sentiremos la magia de las montañas.

Al llegar al pueblo de Deupur sólo nos quedará una ligera subida para llegar a Purna Gaun donde pasaremos la noche.

Alojamiento > Lodge en Purna Gaun

#### **DÍA 6.- NANGI VILLAGE - PHUBALRI (2.900 M).**

Trekking + 860 m y 5 horas aprox.

Seguirás subiendo de altitud por un sendero estable que te adentrará en esta zona remota del Annapurna.

Llegarás a primera hora de la tarde a Phubalri donde notarás el conocido «mal de altura».

Así que tarde para descansar, disfrutar del paisaje, del pueblo y su gente y que los efectos se vayan diluyendo de forma natural.

#### **DÍA 7.- LESPAR - NANGI (2.040 M).**

Trekking 9 km -210 m y 6 horas aprox de duración

Toca un día muy emocionante, podremos contemplar las imponentes cumbres del Himalaya. Saldremos de Lespar caminando por una empinada colina para luego atravesar espesos bosques que nos conducirán al pueblo de Nangi.

Es un lugar privilegiado, no sólo porque regala vistas al Annapurna 8.091 m. y el Daulaghuri 8.167 m. sino porque se han preocupado de mantener las tradiciones que se han practicado por la comunidad durante miles de años.

Es, además, todo un ejemplo de sostenibilidad y visitar su fábrica de papel dará fe de ello.

Alojamiento > Lodge en Nangi

#### **DÍA 8.- NANGI VILLAGE - PHUBALRI (2.900 M) .**

Trekking 8 km + 860 m y 5 horas aprox.

Seguiremos subiendo de altitud por un sendero estable que nos adentrará en esta zona remota del Annapurna.

Llegaremos a primera hora de la tarde a Phubalri donde quizás notaremos algo del conocido «mal de altura».

Así que tarde para descansar, disfrutar del paisaje, del pueblo y su gente y que los efectos se vayan diluyendo de forma natural.

Alojamiento > Lodge en Phubalri

## **DÍA 9.- PHULBARI - MOHARE CAMP (3.300M) .**

Trekking 4 km + 500 m y 2 horas aprox.

Una subida exigente nos llevará al campamento Mohare.

La puesta de sol y el amanecer son imprescindibles, absolutamente mágicos, inolvidables.

A pesar de llevar varios días caminando entre magníficos paisajes, la belleza que derrocha este lugar nos sobrecogerá.

Día de irse pronto a la cama que el momento estrella estará muy cerca y convendrá descansar.

Alojamiento > Lodge en Phubalri

## **DÍA 10.- MOHARE CAMP - POON HILL - GHOREPANI (2.855 M) .**

Trekking 7 km - 445 m y 5 horas aprox.

El madrugón es «obligado», las vistas del amanecer desde este punto serán de los fotogramas más hermosos que verás en tu vida.

Después del desayuno comenzaremos el trekking de descenso por senderos maravillosos que nos harán atravesar bosques de rododendros, pinos, robles y enebros.

Es una zona de gran biodiversidad y es el hogar de muchas aves.

Llegada a Poon Hill el famoso «view point» desde el cual tendremos unas maravillosas vistas del Daulaghari nuevamente.

Continuaremos bajando hasta el precioso pueblo de Ghorepani, quizá uno de los lugares más impresionantes del mundo por sus vistas a las cumbres del Himalaya.

Lodge en Ghorepani

## **DÍA 11.- GHOREPANI - NAYAPUL (1.070 M) - POKHARA (820 M) .**

Trekking 19 km + 345 m – 2.130 m 7-8 horas aprox.

Otro madrugón. Hay que aprovechar a tope todos los buenos momentos.

Amanecer en Ghorepani es espectacular y podreos subir a la cima de Poon Hill (3.200 m) para seguir viendo el amanecer en el Himalaya.

Regresaremos para el desayuno y comenzar el trekking de descenso atravesando más bosques de rododendros hasta Ulleri.

Parada para el almuerzo y coger fuerzas y el último tramo hasta Nayapul (1.070 m).

En este momento las montañas se habrán ya quedado atrás y es el momento inevitable decirles hasta la próxima.

2-3 horas aprox. de coche nos dejarán en la casa de Govinda y Chetana donde nos estarán esperando para cenar.

Alojamiento > Casa de Govinda y Chetana

## **DÍA 12.- POKHARA.**

Proyecto de agricultura orgánica

Pasaremos dos días completos con la familia de Govinda y Chetana y seguro que se nos hacen cortos porque todo el mundo sale diciendo que es un lugar increíble, no sólo por donde está situado sino por cómo te hace sentir esta familia, nos sentiremos como en casa.

Durante estos dos días nos enseñarán todos los entresijos de la permacultura participando incluso en tareas diarias.

Daremos la bienvenida al día con un poquito de yoga y las tardes las aprovecharemos para hacer bird watching o visitar los alrededores.

## **DÍA 13.- POKHARA.**

Proyecto de agricultura orgánica , segundo dia.

## **DÍA 14.- BUS POKHARA/KATHMANDÚ .**

El bus nos llevará de nuevo a Katmandú donde tendremos tiempo libre para seguir explorando esta bulliciosa ciudad, pero esta vez de forma diferente, ya no seremos las mismas que cuando llegamos.

Si tu vuelo saliera por la noche, a última hora tendrás el traslado al aeropuerto.

Alojamiento > Hotel Potala en Katmandú

## DÍA 15.- KATHMANDU - VUELTA A CASA .

Tiempo libre hasta la hora del traslado al aeropuerto.

Tocará despedirnos de Nepal, sus gentes y su magia para tomar el avión que nos llevará de vuelta casa.

El momento perfecto para echar un vistazo a las fotos, al cuaderno de viaje y dejar que transpire todo lo vivido.

## FECHAS DE SALIDA

Jueves 07 de mayo 2026

Jueves 29 de octubre 2026

Jueves 03 de diciembre 2026

## GRUPO MÍNIMO 4 PERSONAS

## PRECIOS POR PERSONA

GRUPO DE 4 A 12 PERSONAS	1.899,00 €
--------------------------	------------

## SERVICIOS INCLUIDOS

- Traslados de llegada y salida en Katmandú para salir y volver al aeropuerto e ir a visitar el proyecto educativo del Himalayan Komang Hostel.
- Bus Katmandú -Pokhara -Kathmandú
- Seguro de Viajes incluido.
- Guías locales. En concreto en el caso del Trekking, una guía mujer local de habla inglesa y equipo de porteadoras. Una porteadora para cada 2 personas. El máximo peso que pueden llevar son 12 kg en total.
- Permisos de trekking.
- Alojamientos en habitaciones compartidas. En Katmandú, Hotel Potala, en Pokhara, 3 Sisters GH, y albergues y casas familiares durante el trekking y la casa de Govinda y Chetana.
- La comida estará basada en una dieta vegetariana y tendrás pensión completa durante el trekking y la estancia con Govinda y Chetana. El desayuno está incluido en el alojamiento de Katmandú y Pokhara. Resto de comidas libres.

## SERVICIOS NO INCLUIDOS

- Los vuelos. Como los precios varían mucho, en el momento de la contratación te diremos exactamente el precio. Cuantas más tardes en reservas más probabilidades hay que suban. No obstante, para que te puedas hacer una idea, el vuelo puede estar en unos 1.000 - 1.400 euros.
- Visados
- Comidas no especificadas.
- Compras
- Bebidas alcohólicas o otras bebidas no incluidas en los regímenes de comidas.
- Propinas.

- Actividades extra no nombradas en el itinerario
- Noches extras
- Vacunas

## **RESERVA**

1. La reserva se pueden formalizar por teléfono o por correo electrónico a la siguiente dirección: [info@trekkingyaventura.com](mailto:info@trekkingyaventura.com) - telf. 91 522 86 81

Datos para reservar: · Nombre y Apellidos de la persona que va a viajar (exactos a los del pasaporte) y número DNI. · Teléfono de contacto y correo electrónico. · Pasaporte escaneado en color ( en su defecto una foto del mismo con imagen nítida y sin brillos).

2. Se abonará un depósito del 40% del importe total del viaje por persona. NO SE CONSIDERA DEFINITIVA LA RESERVA HASTA NO TENER CONSTANCIA DEL CITADO PAGO

Se admite Transferencia bancaria Banco Santander Titular: Trekking y Aventura ES06 0075 0349 460601118121 (BIC): BSCHESMMXXX.

Tarjeta de crédito Visa y/o MasterCard y pasarela de pago seguro, consultanos tus claves de acceso.

Es necesario que SIEMPRE APAREZCA EL NOMBRE Y APELLIDOS de LA/S PERSONA/S QUE VAN A VIAJAR

3. A continuación de tener constancia de estos trámites, enviaremos un correo electrónico adjuntando el recibo del depósito realizado y un código de cliente que junto con tu número de DNI, permitirá el acceso al Área Reservada de Clientes en nuestra web [www.trekkingyaventura.com](http://www.trekkingyaventura.com) , donde podrás actualizar tus datos personales, consultar algunos datos de tu reserva y descargar la documentación en el momento que todo lo tengamos preparado, además podrás comunicarte con nosotros de manera más rápida y eficaz.

En caso de que superen los 5 días laborables sin recibir dicha comunicación, por favor CONTACTA CON NUESTRAS OFICINAS DE TREKKING Y AVENTURA. \*Las informaciones contenidas en este dossier, han de tomarse única y exclusivamente a título informativo, estando sujetas a posibles variaciones. Viajes Trekking y Aventura declina toda responsabilidad por cualquier circunstancia derivada de una interpretación errónea de la información arriba publicada.

Sujeto a las condiciones generales que se encuentran en nuestra web.  
<https://www.trekkingyaventura.com>