NEPAL

Trekking a Mustang, el reino de Lo

16 días de viaje / 11 días de trekking

Un pedazo perdido del Tíbet

Mustang es uno de los rincones más remotos de Nepal debido a su inaccesibilidad, está entre las montañas más altas del mundo y el Tíbet.

Resguardado por el Annapurna, en la cabecera del Kali Gandaki, hace que quede resguardado del monzón siendo la única opción de visitar Nepal en verano.

Hasta 1950 estuvo totalmente aislado y a día de hoy se ha mantenido prácticamente intacto desde el s. XV, conserva su rico patrimonio cultural y un auténtico estilo de vida tibetana.

Lo comprobarás al pasar por poblados tradicionales y ciudades como Chhuksang, Geling o Lo Manthang, capital del reino de Mustang.
Además, Mustang también llama la atención por su paisaje, te sorprenderá por sus colores, acantilados rojizos, colinas grises, paisajes lunares en lo que ya es conocido como el tesoro oculto de Nepal.

En definitiva, Mustang es la combinación perfecta entre una rica cultura y un trekking sencillo para disfrutar incluso en verano.

DÍAS	ITINERARIO	ALIMENTACIÓN	ALOJAMIENTOS
1	Kathmandú	../../..	Hotel 1ª categoria
2	Vuelo Kathmandu/Pokhara	D/../..	Hotel turista
3	Vuelo Pokhara/Jomoson. Kagbeni (2.810 m)	D/../C	Lodge
4	Kagbeni/Chhuksang (2.950 m)	D/A/C	Lodge
5	Chhuksang/Samar (3.420 m)	D/A/C	Lodge
6	Samar/Geling (3.520 m)	D/A/C	Lodge
7	Geling/ Drakmar (3.800 m)	D/A/C	Lodge
8	Drakmar/Lo Gekar/Lo Manthang (3.697 m)	D/A/C	Lodge
9	Lo Manthang	D/A/C	Lodge
10	Lo Manthang/Ghami (3438 m)	D/A/C	Lodge
11	Ghami/Samar (3420 m)	D/A/C	Lodge
12	Samar/Kagbeni	D/A/C	Lodge
13	Kagbeni/Jomsom	D/A/C	Lodge
14	Vuelo Jomsom/Pokhara/Kathmandú	D/../..	Hotel 1ª categoría
15	Kathmandú	D/../..	Hotel 1ª categoria
16	Kathmandú	D/../..	----------

ALIMENTACIÓN Desayuno: D Almuerzo: A Cena: C

ITINERARIO PREVISTO:

DÍA 1.- KATHMANDÚ
A la llegada, recepción en el aeropuerto para traslado al hotel. Resto del tiempo libre

KATHMANDÚ
Es la capital de Nepal y 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, que situada en el corazón de la antiquísima ciudad, es el núcleo histórico fundamental, y sin duda, 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.

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.

Mención aparte merece el templo de Machendranath, santuario erigido en honor del dios de la lluvia, particularmente venerado en un país en que la inmensa mayoría, vive de la agricultura. En los barrios del sur de la capital mucho menos frecuentados, pueden contemplarse viejos santuarios y destartalados edificios que proporcionan un ambiente diferente a lo ya visitado

DÍA 2.- VUELO KATHMANDU/POKHARA
A la hora indicada, te trasladarán al aeropuerto, para salir en vuelo hacía Pokhara. Llegada y asistencia. Traslado al hotel y tiempo libre.

POKHARA
Es más célebre por su ubicación geográfica que por sus aportaciones históricas o culturales.

Su apacible localización junto a un lago y su proximidad a las montañas la convierten en el enclave idóneo para recuperarse de una ruta de trekking, dar algún paseo o sumergirse en un buen libro. En sus proximidades, se emplazan diversos asentamientos tibetanos, un monasterio en lo alto de una colina y las bellas cataratas de Devi.

DÍA 3.- VUELO POKHARA/JOMOSON (2.713 M). KAGBENI (2.810 M)
2 hrs trek
Vuelo de Pokhara hacia Jomsom.

Desde aquí comenzarás el trekking en una corta jornada hasta Kagbeni a 2.900 m, pequeño poblado que marca el límite norte del aérea restringida de Mustang. Kagbeni ha sido hogar de los Thakali, originalmente comerciantes del grano nepalí. El pueblo está dominado por un "dzong" (fuerte de estilo tibetano) y su gompa.

DÍA 4.- KAGBENI/CHHUKSANG (2.950 M)
4-5 horas trek.

Dejarás atrás la zona restringida en Kagbeni y nos adentramos en el reino de Mustang. Aproximadamente serán necesarias 3 horas para llegar al pueblo de Tangbe,

Tras visitar el pueblo y la fortaleza continuamos Chhuksang, donde pasamos la noche.

DÍA 5.- CHHUKSANG/SAMAR (3.420 M)
4-5 hrs. Trek.

Siguiendo el Kali Gandaki llegarás al rio Mustang Khola y posteriormente al pueblo de Chele.

Cruzarás un puente construido recientemente hasta el pueblo de Chele. El camino asciende hasta una meseta desde donde divisarás el pueblo amurallado de Gyagar. Luego continuarás hasta el pueblo de Samar.

DÍA 6.- SAMAR/GELING (3.520 M)
4-5 hrs. trek.

Este día seguirás el llamado "camino de los peregrinos".

Te adentrarás en un cañón donde encontramos cuevas sagradas veneradas por los habitantes de la zona y un Chorten con forma de estalactita.
El camino continua por otro cañón hasta Shyangmochen (3.700 m) donde se une al camino principal. Atravesamos un collado de 3.860 m para llegar a Geling.

DÍA 7.- GELING/ DRAKMAR (3.800 M)
4-5 hrs. trek.

Tras visitar el monasterio de Geling, comenzamos nuestro trek. El camino se eleva hasta los 4.395 m para luego descender hasta la aldea de Gemi.

Por la tarde llegarás a Drakmar.

DÍA 8.- DRAKMAR/LO GEKAR/LO MANTHANG (3.697 M)
El día comenzará ascendiendo hacia el noreste a través de de un terreno de piedras y grava suelta durante aproximadamente una hora hasta alcanzar una meseta, un país árido y salvaje.

Cruzarás la larga meseta para llegar a otro pequeño paso y luego descendemos gradualmente hasta encontrar los chortens de Marang Gompa. El pueblo de Marang y sus campos son visibles hacia el este.

Harás una parada para almorzar en el monasterio de Lo Gekar, que pertenece al pueblo de Marang, se cree que es el más antiguo de la zona.

Visitarás el monasterio que contiene hermosas pinturas. La oscura cámara interior del templo esconde hermosas estatuas de Padma Sambhava y Milarappa, que pueden iluminarse con lámparas de mantequilla. El templo de la azotea ha sido destruido como resultado de fuertes nevadas y falta de mantenimiento.

Más tarde ascenderás un pequeño paso hasta llegar a la base de un paso que domina el valle de Lo Mantang. Justo enfrente de Lo Mantang se encuentra la meseta tibetana, claramente visible con impresionantes vistas de Damodar a la derecha. Una hora más de caminata nos lleva a la ciudad amurallada.

DÍA 9.- LO MANTHANG

Día dedicado a explorar la ciudad que incluye una excursión a caballo a las cuevas Chhosar, donde se pueden encontrar Noche en Logde.

LO-MANTHANG

Lo es una ciudad fortificada, capital de Mustang, y donde no encontraremos más de 150 casas a lo largo de calles estrechas y donde destaca una de gran tamaño, donde reside el rey.

En la ciudad hay tres monasterios: el Tall Chamba Lakhang (donde se encuentra una escultura de Maitreya de principios del siglo XV, de casi 14 metros de altura; el Thugchen Lakhang, famoso por sus frescos, que representan a Sakyamuni, Avoloikitsevara y Maitreya; y el Chodi, de la secta Sakya, donde vive una pequeña comunidad de monjes.

El Palacio del Rajá también merece una visita. Con cuatro pisos de altura y majestuosas vistas del Himalaya, es el edificio más importante de la ciudad.

Existen también dos interesantes valles al lado de Lo Manthang: al oeste, el valle de Tingkhar, con el Monasterio de Namgyal y el monasterio más nuevo y activo de Lo; al este, el valle de Chosar, que es la principal ruta comercial hasta Lhasa.

DÍA 10.- LO MANTHANG/GHAMI (3438 M)

6 hrs. trek.

Comienzarás el regreso descendiendo a la aldea de Ghami (3.438 m).

DÍA 11.- GHAMI/SAMAR (3420 M)

6 hrs. trek.

El camino ascenderá hasta alcanzar Bhena y luego desdencer a Samar.

DÍA 12.- SAMAR/KAGBENI

6 hrs. trek.

Larga caminata hacia Kagbeni.

DÍA 13.- KAGBENI/JOMSOM
2 hrs. trek.
Corta caminata de regreso a Jomoson.

DÍA 14.- VUELO JOMSOM/POKHARA/KATHMANDÚ
Vuelta al aeropuerto para salir en un corto y espectacular vuelo hacia Pokhara y enlace con el vuelo hacia Kathmandú. A la llegada recepción en el aeropuerto para el traslado al hotel. Resto del tiempo libre.

DÍA 15.- KATHMANDÚ
Día libre.

DÍA 16.- KATHMANDÚ
Hotel hasta las 12 horas.

A la hora indicada, traslado al aeropuerto y fin de nuestros servicios

FECHAS DE SALIDA

Sábado 05 de julio 2025
Sábado 09 de agosto 2025
Sábado 06 de septiembre 2025
Sábado 04 de octubre 2025

GRUPO MÍNIMO 2 PERSONAS

PRECIOS POR PERSONA

GRUPO DE 2 A 3 PERSONAS	2.900,00 €
GRUPO DE 4 A 5 PERSONAS	2.780,00 €
GRUPO DE 6 A 12 PERSONAS	2.650,00 €
SUPL. HABITACIÓN INDIVIDUAL	160,00 €

SERVICIOS INCLUIDOS
Vuelos Kathmandú/Pokhara/Jomsom/Pokhara/Kathmandú
Recepción en los aeropuertos a la llegada.
Traslados especificados.
Alojamiento en hotel primera categoría y categoría turista, en habitación doble con baño privado, casas locales y lodges (según cuadro).
Alimentación especificada en el cuadro.

Actividades especificadas.
Shirdar (guía local) de habla inglesa y porteadores.
Permiso de trekking.
Seguro de asistencia en viaje.

SERVICIOS NO INCLUIDOS

Vuelos internacionales
Alimentación no especificada en el cuadro
Equipo personal de trekking
Saco de dormir
Visitas y actividades no especificadas en el itinerario.
Guías y visitas en Pokhara, Kathmandú y el Valle
Entradas a los lugares a visita.
Extras personales, como bebidas, lavandería, teléfono…etc.
Propinas
Visado
Tasas de aeropuerto
Cualquier otro concepto no mencionado como incluido

DOCUMENTACION

Pasaporte en vigor, con una validez mínima de 6 meses
Visado: se tramita en el aeropuerto a la llegada (40 usd aprox. y 2 fotografías).
3 fotografías, para la tramitación del permiso de trekking.
* Para conocer la situación actual del país consultar la página WEB del Ministerio de Asuntos Exteriores WWW.MAE.ES

SANIDAD

IMPRESCINDIBLE consultar cualquiera de los Centros de Vacunación Internacional autorizados ya que pueden ser recomendables vacunas y tratamiento antipalúdico, cuya prescripción deberá realizarse de forma personalizada.
http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/centrosvacu.htm

SEGURO

En este viaje hemos incluido un seguro con AXA de asistencia en viaje con cobertura de cancelación de hasta 2000 € por 34 supuestos especificados en la póliza.

Puedes consultar las condiciones en nuestra página web:
www.trekkingyaventura.com/seguros/vipplus2000experience.pdf

Opcionalmente puedes contratar un seguro de cancelación por un mayor importe.
¡Consúltanos!

ALOJAMIENTO

HOTEL DE PRIMERA CATEGORIA en habitaciones dobles con baño privado en Kathmandú
HOTEL DE CATEGORÍA TURISTA, en habitaciones dobles con baño privado, en Pokhara.
LODGES en el resto del trekking.
Son el equivalente a un albergue o refugio de montaña, con servicios e instalaciones básicos, que varían en calidad dependiendo de su ubicación. Las habitaciones son generalmente dobles, pero también pueden ser triples y cuádruples, y no hay baño privado.
NECESARIO SACO DE DORMIR.
Al tramitar la reserva, se puede solicitar habitación 'a compartir', para evitar el suplemento individual. Hasta que el grupo no esté cerrado, no podremos garantizar este servicio, ya que SOLAMENTE depende, que otra persona en el grupo también desee compartir habitación. Para ello, tomaremos como referencia la fecha de la recepción del depósito.

EQUIPO HUMANO

Nuestro corresponsal en Nepal, de habla inglesa, está localizable en Kathmandú.
Recepción en los aeropuertos de Kathmandú y Pokhara a la llegada.
Shirdar (guía local) de habla inglesa y porteadores, durante el trekking.
El Shirdar es un buen conocedor de la zona, las costumbres y las gentes, y es el que coordina, la marcha del trekking y del equipo que nos acompaña.

DIVISAS

La unidad monetaria es la RUPIA NEPALÍ (NPR).
Puedes consultar la equivalencia en http://www.xe.com/ucc/es

PROPINAS

Es costumbre dar propina al equipo que nos acompaña durante el trekking, gracias al cual habremos logrado nuestros objetivos. Pese a ser una costumbre que podemos no compartir como concepto, debemos darnos cuenta de donde estamos y del peso relativo de la propina en sus economías y en la nuestra.
Recomendado: 50 USD (aprox.) por persona a repartir entre todo el equipo.

CLIMA

A la hora de viajar a Nepal se debe tener muy en cuenta el factor climático. La época más apropiada abarca los meses de octubre y noviembre, que marcan el comienzo de la estación seca. Durante este período el clima es agradable, el aire limpio, la visibilidad perfecta y el país se presenta exuberante tras el paso del monzón. Le siguen los meses de febrero, marzo y abril: el final de la temporada seca. Aunque la visibilidad resulta más deficiente debido al polvo, el clima se mantiene templado y acontece una explosión de colores y belleza protagonizada por las flores. Durante los meses de diciembre y enero el clima y la visibilidad son excelentes pero las temperaturas son extremas en las montañas.
Dado que el reino de Mustang se encuentra al norte de la cadena del Himalaya, su territorio no se encuentra afectado por el monzón, siendo los meses de julio y agosto hábiles para realizar este trekking.

EQUIPO RECOMENDADO

EQUIPO DE VIAJE

Ropa cómoda de viaje adaptada a un clima cálido, zapatillas de deporte, sandalias de goma, bañador y toalla de baño.

Bolsa de aseo (incluir toallitas húmedas, crema solar de protección alta y protector labial).

Prismáticos y material fotográfico

EQUIPO DE TREKKING

Mochila mediana 40 l, saco de dormir de gran resistencia al frío, botas ligeras de montaña tipo trekking, calcetines térmicos, leotardos o termofibra, pantalón de montaña, pantalón chubasquero, camisetas térmicas, bastones, forro polar, plumífero, chaqueta de Gore-Tex, capa de agua, guetres-polainas de nylon, guantes y gorro.

RESERVA

1) La reserva se pueden formalizar por teléfono o por correo electrónico a la siguiente dirección:

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 (o 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

ES0600750349460601118121 (BIC): BSCHESMMXXX.

Titular: Trekking y Aventura

Tarjeta de crédito Visa y/o Masterd Card y pasarela de pago seguro, consúltanos 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 , 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 que superen los 5 días laborables sin recibir dicha comunicación, por favor CONTACTA CON NUESTRAS OFICINAS DE TREKKING Y AVENTURA. Siempre estamos a tu disposición de lunes a viernes en calle Rodríguez San Pedro 2 ofi. 909, 28015 Madrid y en el 91-5228681.

***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.