Nepal

Trekking al Manaslu

Trekking en Nepal al Manaslu, el octavo pico en altura de más de ocho mil metros. 17 días de viaje. 13 días de trekking. Alojamiento en hoteles y lodges.

El Manaslu es el octavo pico en altura de más de ocho mil metros. Situado unos setenta kilómetros al este del macizo Annapurna ha recibido muy pocas visitas, ya que la zona no fue abierta totalmente a los visitantes hasta 1991 y aún conserva la esencia de los trekking más clásicos. Disfrutaremos con la vista de diez picos de más de 6.500 m en nuestra ruta y con el cruce del collado Larkya (5.150 m), estamos ante uno de los grandes trekking que ofrece la cordillera del Himalaya en Nepal. Al finalizar nuestro trekking

dispondremos de tiempo libre para poder recorrer Kathmandú y los pueblos del valle.

DÍAS	ITINERARIO	ALIMENTACIÓN	ALOJAMIENTOS
1	Llegada a Kathmandú	../../..	Hotel 1ª categoría
2	Kathmandú /Barpak (1950 m)	D/P/C	Lodge
3	Barpak/Laprak (2100 m)	D/A/C	Lodge
4	Laprak/Khorla Besi (970 m)	D/A/C	Lodge
5	Khorla Besi/Jagat (1370 m)	D/A/C	Lodge
6	Jagat/Dyang (1860 m)	D/A/C	Lodge
7	Dyang/Namrung (2515 m)	D/A/C	Lodge
8	Namrung/Sama Gaon (3530 m)	D/A/C	Lodge
9	Sama Gaon. Excursión campo base del Manaslu	D/A/C	Lodge
10	Sama Gaon/Samdo (3850 m)	D/A/C	Lodge
11	Samdo/Dharamsala (4480)	D/A/C	Lodge
12	Dharamsala/Larkya La (5150 m)/Bimthang (3710 m)	D/A/C	Lodge
13	Bimthang/Tilche (2250 m)	D/A/C	Lodge
14	Tilche/Jagat (1370 m)	D/A/C	Lodge
15	Jagat/ Beshi Sahar/Kathmandu	D/../..	Hotel 1ª categoría
16	Kathmandú	D/../..	Hotel 1ª categoría
17	Kathmandú	D/../..	----------

ALIMENTACIÓN Desayuno: D Almuerzo: A Cena: C

ITINERARIO PREVISTO:

DÍA 1.- LLEGADA A KATHMANDÚ

A la llegada, nos esperan en el aeropuerto para el traslado al hotel. Resto del tiempo libre.

KATHMANDÚ

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 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

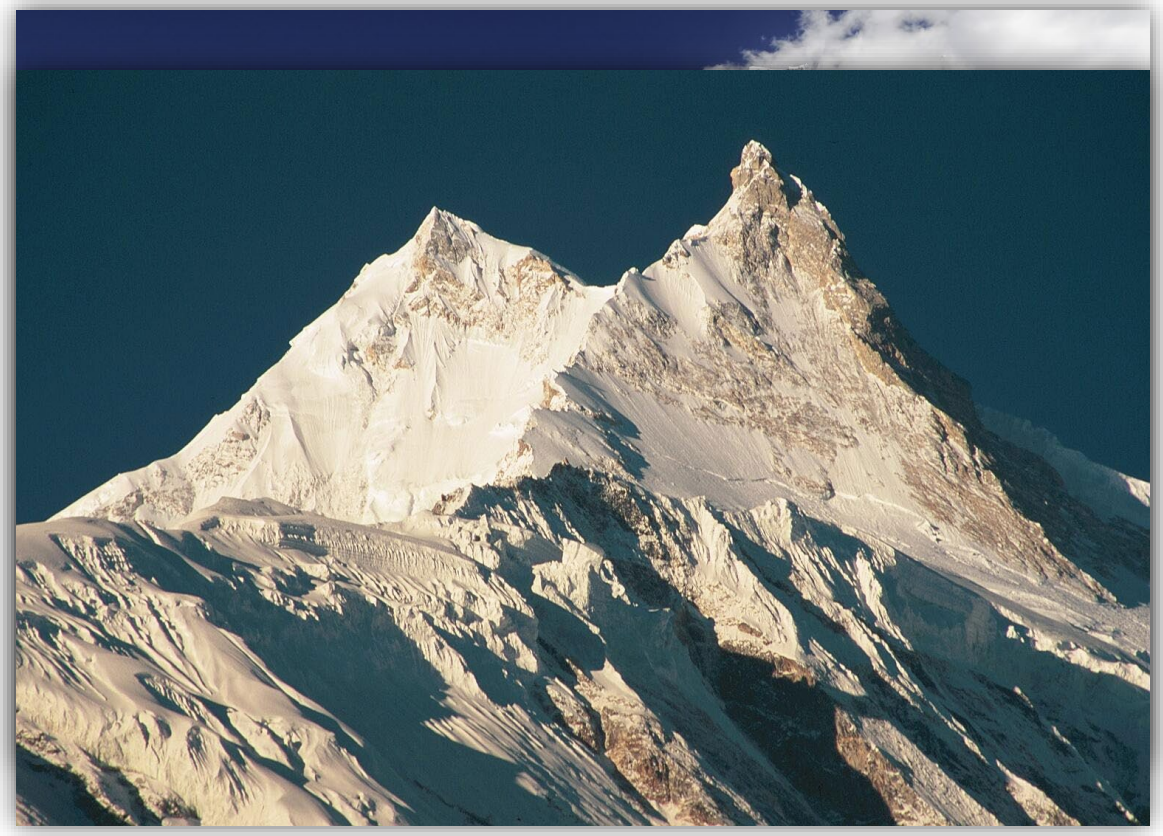
mucho menos frecuentados, pueden contemplarse viejos santuarios y destartalados edificios que proporcionan un ambiente diferente

DÍA 2.- KATHMANDÚ /BARPAK (1950 M)
8 horas aprox. Por la mañana temprano salimos en vehículocon dirección al pueblo de Barpak, que fue destruido por el terremoto de 2015, hoy sus habitantes han recuperado la normalidad en sus vidas.

DÍA 3.- BARPAK/LAPRAK (2100 M)
6 horas aprox. Empezamos nuestra primera jornada de trekking. Va a ser una jornada corta pero con buenas vistas hasta llegar a la aldea gurung de Laprak,

DÍA 4.- LAPRAK/KHORLA BESI (970 M)
8 horas aprox. En esta jornada tendremos buenas vistas sobre
el macizo del Ganesh Himal (7400 m) y del Manaslu que nos acompañan hasta la aldea de Singla, aldea gurung. A partir de aquí un largo descenso nos llevara al curso del rio Budhi Gandaki donde se encuentra la aldea de Kholar Besi.

DÍA 5.- KHORLA BESI/JAGAT (1370 M)
5 horas aprox. Nos encontramos a baja altitud y la humedad y el calor son notables. Entre abundante vegetación y campos de arroz remontamos el curso del rio. Pasamos Tatopani, y sus aguas termales. A partir de aquí el cañón se va cerrando hasta llegar a la aldea de Jagat (1410 m), donde dormimos.



DÍA 6.- JAGAT/DYANG (1860 M)
6/7 horas aprox.
Caminamos por una pista ondulante, a través de una ladera con terrazas. Cruzamos el río por un puente colgante en Nagjet y luego volvemos a cruzar otro para ascender hasta Nyak. A partir de aquí, el trekking continúa hasta el pueblo Gurung de Deng (1860 m), desde donde se tienen unas magníficas vistas de los picos de la Shringi Himal. Finalmente llegamos a Dyang, donde nos alojamos.

DÍA 7.- DYANG/NAMRUNG (2515 M)
6/7 horas aprox.
Comenzamos la jornada, descendiendo al río, donde cruzamos a la orilla oriental antes de continuar hacia el norte. Atravesamos una parte muy espectacular de la garganta, donde el río gira hacia el oeste y llegamos a la aldea budista de Ghap (2040 m). Cruzamos después a la orilla sur y seguimos hasta Namrung (2515 m). A lo largo del camino se suceden aldeas "tibetanas" y sus signos culturales como las "manis", piedras grabadas y los molinillos de oración. Llegamos a Namrung (2515m), un bonito pueblo donde podemos ver su curioso horno construido en medio de la calle principal y a las mujeres trabajando en sus telares.

DÍA 8.- NAMRUNG/SAMA GAON (3530 M)
6/7 horas aprox.
Una bella caminata nos lleva desde Namro a los poblados de Shi Li y al alto valle de Lho (3.200 m). Entramos a la región de Nupri, donde la gente es de origen tibetano, llegados a esta región 500 años atrás. En la ruta encontramos continuos signos como las puertas de entrada a los pueblos, los muros de manis y los gompas. Desde Lho tenemos unas buenas vistas del Manaslu y del Naike peak.
Más adelante y tras cruzar el puente sobre el Budhi Gandaki caminamos entre casas y campos cultivados. Desde aquí el Manaslu se muestra como una elegant pirámide. Visita al monasterio y continuación hacia Sama Gaon.

DÍA 9.- SAMA GAON. EXCURSIÓN CAMPO BASE DEL MANASLU
7/8 horas aprox.
En este día podemos realizar un trekking hasta el campo base del Manaslu (3.800 m), con buenas vistas sobre el Manaslu North (7.774 m), Manaslu (8.156 m) y Naike peak (6.211 m). Tras finalizar regresamos a Sama Gaon.

DÍA 10.- SAMA GAON/SAMDO (3850 M)
3/4 horas aprox.
Hoy tenemos una jornada corta que nos conduce hasta Samdo (3850 m), donde se encuentra un gompa budista, construido hace unos 30 años por refugiados tibetanos, donde muchos encontraron también su hogar.
Tras descansar, ascendemos hasta el mirador Samdo (5140 m) con el fin de aclimatar, desde donde tenemos impresionantes vistas del flanco noreste del Manaslu. Regresamos a nuestro alojamiento.

DÍA 11.- SAMDO/DHARAMSALA (4480)
4 horas aprox.

Corto descenso para llegar al río y tomar un valle perpendicular que conduce a Tíbet, después ascendemos hasta Duwang (4480 m) también conocida como Dharamsala, en la base del Larkya Pass
Caminamos por una ruta comercial con un siglo de antigüedad.

DÍA 12.- DHARAMSALA/LARKYA LA (5150 M)/BIMTHANG (3710 M)
8 horas aprox.
Nos ponemos en camino para atravesar el Larkya La (5150 m), decorado con muchos mojones y banderas de oración y después comenzar a descender por un camino escarpado con un paisaje de idílicos pastos de montaña, hasta Bimthang (3710 m), donde pasamos la noche

DÍA 13- BIMTHANG/TILCHE (2250 M)
7 horas aprox. Durante unas horas no el paisaje nos impresiona: el macizo Peri Himal, la enorme vertiente oeste del circo del Manaslu, la senda discurre en una atmósfera de hadas, a través de bosques de rododendros, grandes árboles con sus ramas cubiertas de líquenes, glaciares en el fondo y un impetuoso curso del Dhudh Khola. Caminamos a través de estos escenarios hasta alcanzar Tilche.

DÍA 14.- TILCHE/JAGAT (1370 M)
6/7 horas aprox. Caminamos por la pista río abajo, siguiendo el curso del Marshyangdi. Pasamos por pueblos diseminados por la zona hasta llegar a Jagat, donde pasamos la noche.

DÍA 15.- JAGAT/ BESHI SAHAR/KATHMANDU
6/8 horas aprox. (depende condiciones del camino). Salimos en vehículo 4x4 por una carretera en mal estado, hacia la ciudad de Beshi Sahar y desde allí en minibús continuamos hasta Kathmandú. Resto del tiempo libre.

DÍA 16.- KATHMANDÚ
De nuevo disponemos de un día libre para poder seguir realizando visitas.

SWAYAMBUNATH
Otra de las joyas de Nepal es la estupa de Swayambunath, conocida sobre todo por ser la sede del monasterio budista más importante del país. Posee unos cimientos cuya antigüedad se remonta a casi 2.000 años; la elevada estupa central aparece coronada por un bloque dorado que representa los ojos vigilantes de Buda. En su base cuenta con diversas ruedas de oración que los peregrinos, tras voltear al templo, hacen girar cada vez que se cruzan con ellas. También es conocida como el templo de los Monos debido a la gran cantidad de monos parlanchines que custodian la colina y divierten a visitantes y devotos con sus juegos, como el de deslizarse con gracia por la doble y larga barandilla de la escalera principal. En sus cercanías se levantan otras espléndidas pagodas y templos.

DÍA 17.- KATHMANDÚ
Hotel hasta las 12 horas. A la hora indicada traslado al aeropuerto y fin de los servicios.

FECHAS DE SALIDA DESDE KATHMANDÚ

Sábado 07 de marzo 2026
Sábado 03 de octubre 2026
Sábado 07 de noviembre 2026

FECHAS DE SALIDA INDIVIDUALES

TODOS LOS DÍAS ENTRE EL 28 SEPTIEMBRE Y 1 MAYO 2027

GRUPO MÍNIMO 2 PERSONAS

PRECIOS POR PERSONA

GRUPO DE 2 A 3 PERSONAS	2.220,00 €
GRUPO DE 4 A 5 PERSONAS	1.940,00 €
GRUPO DE 6 A 12 PERSONAS	1.690,00 €
SUPL. HABITACIÓN INDIVIDUAL	175,00 €

SERVICIOS INCLUIDOS

Recepción en el aeropuerto a la llegada
Traslados especificados
Transporte por carretera en minibús privado
Alojamiento hoteles de 1ª categoría y categoría turista en habitaciones dobles con baño privado y lodge (según cuadro)
Desayuno en Kathmandú y pensión completa en el resto
Shirdar (guía local) de habla inglesa y porteadores (1 para cada dos personas)
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 visitar.
Extras personales, como bebidas, lavandería, teléfono…etc.
Propinas.
Visado.
Tasas aéreas.

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.

www.trekkingyaventura.com/seguros/vipplus2000experience.pdf

ALOJAMIENTO

Hotel de 1º categoría en habitaciones dobles con baño privado en Kathmandú
Lodge (cabañas locales). Las habitaciones son generalmente dobles, pero también pueden ser triples y cuádruples, sin baño privado.
Es 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 el aeropuerto de Kathmandú a la llegada.
Shirdar (guía local), porteadores y equipo de cocina durante el trekking.
El Shirdar es un buen conocedor de la zona, las costumbres y las gentes, y es el que coordinará, 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 habitual dar una propina al equipo que nos ha ayudado durante el trekking y 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 de lo que ello representa en sus economías y en las nuestras. La cantidad estimada es de unos 50 USD (aprox.) por persona para 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. Les 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.

EQUIPO Y MATERIAL 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 antisolar de alta protección, protector labial).

Prismáticos y material fotográfico

EQUIPO DE TREKKING

Mochila mediana 40 L/ saco de dormir de gran resistencia al frio/ botas ligeras de montaña tipo trekking/ calcetines térmicos/ leotardos o termofibra/ pantalón de montaña/ pantalón chubasquero/ camisetas térmicas/ forro polar/ plumífero/ chaqueta de goretex/ capa de agua/ bastones /guetres de nylon/ guantes y gorro.

BOTIQUIN

Antibiótico de amplio espectro /analgésicos (paracetamol con codeína –mal de altura-, Aspirina…) / antiácido/ anti-inflamatorio/ antidiarreico/ antihistamínico/ pomada antibiótica/ pomada anti-inflamatoria/ primperán/ desinfectante/ algodón/ tiritas/ venda/ esparadrapo/ repelente de mosquitos/ bebidas isotónicas.

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.

En caso de 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 las informaciones arriba publicadas.

Sujeto a las condiciones generales que se encuentran en nuestra web.