

T-AN – Trekking vuelta a los Annapurnas (Himalaya) - 20 días - 19 noches

Estilo de viaje:	Trekking Intenso
Temporada:	Desde Abril a Octubre
Día de inicio:	9 al 28 de Abril de 2018
Salida:	Grupal
Mínimo de pasajeros:	2 pasajeros
Dificultad:	Intermedia
Comienza en:	Aeropuerto de Katmandú
Finaliza en :	Aeropuerto de Katmandú

Un trekking impresionante a los pies de los majestuosos Annapurnas, uniendo las fascinantes aldeas de Nepal; interactuando con su gente y su cultura milenaria. Los paisajes son sorprendentes, con vistas de los diferentes Annapurnas y el Dhaulagiri, entre otros "ochomiles". Una experiencia de belleza natural y cultural única en un lugar único: el Himalaya.

DIA / ITINERARIO	
01	Llegada a Katmandú
02	Katmandú - Besisahar - Bhulbhule (823 m)
03	Trek a Jagat (1.340 m)
04	Trek a Dharapani (1.860 m)
05	Trek a Chame (2.670 m)
06	Trek a Pisang (3.300 m)
07	Trek a Manang (3.540 m)
08	Manang (3.540 m)
09	Trek a Churi Letdar (4.220 m)
10	Trek a High Camp (4.850 m)
11	Trek a Thorong La y Mukhtinath (3.760 m)
12	Trek a Jharkot y Jeep a Marpha (2.670 m)
13	Trek a Ghasa (2.020 m)
14	Trek a Tatopani (1.190 m)
15	Trek a Ghorepani (2.750 m)
16	Trek a Poon Hill (3.200 m) - Hille (1.475 m)
17	Trek a Birethanti y Naya Pul. Traslado por carretera a Pokhara
18	Pokhara. Día libre
19	Traslado a Katmandú
20	Katmandú, traslado al aeropuerto

LODGING

4 noches en Hotel base doble
15 noches en alojamientos simples



Si querés ver más imágenes de esta aventura clickeá aquí:

https://www.facebook.com/pg/hieloazul.aventura/photos/?tab=album&album_id=1093221297489127

https://www.facebook.com/pg/hieloazul.aventura/photos/?tab=album&album_id=1094078360736754

https://www.facebook.com/645088805635714/photos/?tab=album&album_id=1104962662981657

Si querés ver la nota de nuestro viaje en La Nación clickeá aquí:

<http://www.lanacion.com.ar/2056343-dos-semanas-a-pie-por-el-gran-techo-del-mundo>

ITINERARIO

Día 1 Llegada a Katmandú

Llegada a Katmandú. Tras las formalidades de aduanas, recibimiento de nuestro corresponsal y traslado al hotel. Resto del día libre para conocer la ciudad y los monasterios budistas e hinduistas.

Alojamiento en Hotel base doble - Katmandú.

Comidas Incluidas: Ninguna

Día 2 Katmandú – Besisahar – Bhulbhule (823 m)

Después del desayuno saldremos en vehículo hacia Besisahar (7 horas). Pasaremos diferentes controles donde presentaremos la documentación requerida y continuaremos una hora más, ya en ruta de ripio, atravesando diferentes poblados hasta llegar a Bhulbhule. Aquí deberemos presentar nuestro permiso de trekking. Luego de estos trámites cruzaremos nuestro primer puente colgante sobre el río Marshyangdi, para llegar a nuestro alojamiento.

Alojamiento en Tea House/Lodge.

Comidas Incluidas: Desayuno, almuerzo y cena

Día 3 Trek a Jagat (1340 m) – 5hs.

Hoy, en una primera etapa, ascenderemos hasta Bahudanda. El trekking comienza con una mañana placentera a través de un verde valle que nos lleva al poblado de Nagdi, a 890 metros sobre el nivel del mar. Almorzaremos en Bahudanda, disfrutando la vista del Monte Phungi (6379msnm) al norte. Después de comer, un rápido descenso nos situará a las orillas del río Marsyangdi. Tras pasar un puente, una fuerte pendiente nos lleva hasta Jagat.

Alojamiento en Tea House/Lodge.

Comidas Incluidas: Desayuno, almuerzo y cena

Día 4 Trek a Dharapani (1.860 m) – 6hs.

El camino discurre por la orilla del río Marsyangdi con una corta pero fuerte subida hasta el bellissimo pueblo de Tal (un antiguo lago glaciar) donde comeremos. Durante la jornada podremos contemplar algunas espectaculares cascadas. Por la tarde, volvemos a cruzar el río y, luego, continuas subidas y bajadas nos situarán en Dharapani.

Alojamiento en Tea House/Lodge.

Comidas Incluidas: Desayuno, almuerzo y cena

Día 5 Trek a Chame (2.670 m) – 6hs.

El camino se dirige hacia el oeste y aparecen signos de cultura tibetana: banderas de oración y “chortens” que jalonan los caminos. Cerca de Chame veremos el Lamjung Himal (7.000 m), el Manaslu (8.156 m) y espectaculares vistas del Annapurna II.

Alojamiento en Tea House/Lodge.

Comidas Incluidas: Desayuno, almuerzo y cena

Día 6 Trek a Pisang (3.300 m) – 4.30hs.

El camino asciende hasta 3.000 m. de altura. El clima ya es de alta montaña pudiendo descender la temperatura por la noche varios grados bajo cero. La población ya tiene rasgos tibetanos. Finalmente llegaremos al pueblo de Pisang donde veremos abundantes chortens, manis y con unas vistas excelentes del Annapurna II, Gangapurna y los glaciares que bajan de las cumbres.

Alojamiento en Tea House/Lodge.

Comidas Incluidas: Desayuno, almuerzo y cena

Día 7 Trek a Manang (3.540 m) – 4.30hs.

Al comienzo de la jornada tendremos una excelente vista del Valle de Manang con el Tilicho Peak (7.132 m) al fondo del valle. El camino, tras pasar un pequeño col, es cómodo y sin grandes desniveles. Manang es un pintoresco pueblo de comerciantes, de más de 200 casas. Poco antes de Manang visitaremos el Monasterio de Braga.

Alojamiento en Tea House/Lodge.

Comidas Incluidas: Desayuno, almuerzo y cena

Día 8 Manang (3.540 m)

Un día de aclimatación en el que por la mañana podremos acercarnos a la cascada de hielo del Gangapurna, y por la tarde haremos un corto recorrido de unas 2 ½ horas de subida y 2 de vuelta a Manang, hasta el caserío de Yak Kharka, rondando los 4.000 m. y favoreciendo así la aclimatación para el posterior paso del collado del Thorong-La.

Alojamiento en Tea House/Lodge.

Comidas Incluidas: Desayuno, almuerzo y cena

Día 9 Trek a Churi Letdar (4.220 m) – 5.30hs.

Hoy ascenderemos hacia el oeste. Se trata de una etapa corta con poco desnivel que nos facilitará la aclimatación en la parte más dura de todo el trek desde el punto de vista de la altitud. Disfrutaremos de unas maravillosas vistas del macizo del Annapurna (IV y II) y del Tilicho, Gangapurna, Glaciar Dôme y Chulu East. Una vez alcanzado Gunsang, el sendero se hace menos empinado hacia Yak Kharka, donde almorzaremos. Una interesante trepada de cuarenta y cinco minutos desemboca en un hermoso puente colgante que nos lleva a Churi Letdar.

Alojamiento en Tea House/Lodge.

Comidas Incluidas: Desayuno, almuerzo y cena

Día 10 Trek a Thorong Phedi y High Camp (4850 m) – 5hs.

Recorriendo el valle de Jorsang Khola, nos acercaremos en una corta etapa hasta el pie del col (Thorong Phedi) ubicado a 4450 m, donde existe un primer refugio de montaña. Luego de tomar un pequeño descanso nos aguarda el ascenso final, de una hora, hasta alcanzar el High Camp, nuestro refugio de montaña, que cuenta con un comedor común, habitaciones múltiples con cuchetas y mantas, ambiente de montaña y buena comida.

Alojamiento en Tea House/Lodge.

Comidas Incluidas: Desayuno, almuerzo y cena

Día 11 Trek a Thorong La y Mukhtinath (3760 m) – 8hs.

Este paso de montaña ha sido utilizado desde hace cientos de años para comunicar el Valle de Marsyangdi con el del Khali Gandaki. Alcanzaremos el col de 5.400 m después de 5 horas de marcha. El paisaje que nos ofrece el Himalaya es grandioso. Desde el col la montaña que más destaca por sus dimensiones y belleza es el Dhaulagiri (8.150 m) en contraste con las cumbres del Tibet más modestas pero igualmente bellas.

Alojamiento en Tea House/Lodge.

Comidas Incluidas: Desayuno, almuerzo y cena

Día 12 Trek a Jharkot y jeep a Marpha (2.670 m) – 1.30hs.

Luego del desayuno visitaremos el templo de Mukhtinath (el nombre local es Chumig Gyatsa). En Mukhtinath confluyen yogis de las dos religiones –budismo e hinduismo– para meditar y se puede apreciar una gran convivencia de ambas filosofías. Luego de nuestros recorridos, iniciamos el trekking hacia Jharkot. Es un trekking corto, de no más de una hora de duración pero con una belleza impactante. En Jharkot tomaremos nuestros jeeps que nos llevarán hasta el pequeño pueblo de Marpha, ubicado a unas 3 ½ horas de viaje, previo almuerzo en Jomson, donde además cambiaremos de jeep. El camino penetra en la garganta más profunda del mundo entre el Annapurna (8.091 m) y el Dhaulagiri (8.150 m), con un desnivel desde el río Khali Gandaki a la

altura de Tatopani de cerca de 7.000 m y con tan sólo 34 km de distancia entre las cumbres de los dos colosos. Este inmenso corredor es el que provoca el flujo constante de viento muy fuerte todos los días del año desde primeras horas.

Alojamiento en Tea House/Lodge.

Comidas Incluidas: Desayuno, almuerzo y cena

Día 13 Trek a Ghasa (2020 m) – 7hs.

El camino del día de hoy cruza Tukucho a 2.600 m y muestra la típica arquitectura Thakali de tejados planos y estrechas callejuelas y pasadizos. En nuestro camino visitamos una pequeña población de refugiados tibetanos.

Alojamiento en Tea House/Lodge.

Comidas Incluidas: Desayuno, almuerzo y cena

Día 14 Trek a Tatopani (1190 m) – 6.30hs.

Continuamos por el borde del río atravesándolo repetidas veces. Contemplaremos los Nilgiri y la cascada de hielo del Dhaulagiri. Tatopani, cuyo significado es “aguas termales”, nos espera para el almuerzo y un reparador descanso en las termas.

Alojamiento en Tea House/Lodge.

Comidas Incluidas: Desayuno, almuerzo y cena

Día 15 Trek a Ghorepani (2750 m) - 8hs.

En el día de hoy la ruta de nuestro trek asciende fuertemente durante toda la jornada, mayormente por un sendero construido con escaleras de piedra, hasta Ghorepani, bonito pueblo con unas magníficas vistas del Dhaulagiri.

Alojamiento en Tea House/Lodge.

Comidas Incluidas: Desayuno, almuerzo y cena

Día 16 Trek a Poon Hill (3.200 m) y Tadapani (2710 m) – 6hs.

De madrugada, salimos para Poon Hill (3.200 m), que es un mirador desde el que podemos ver la salida del sol y una vista panorámica de los Himalayas, incluyendo el Dhaulagiri y el circo de los Annapurna. Tras recrearnos la vista e inmortalizar el momento, regresamos a Ghorepani para desayunar. Tras el desayuno, continuamos caminando en descenso hasta Tadapani.

Alojamiento en Tea House/Lodge.

Comidas Incluidas: Desayuno, almuerzo y cena

Día 17 Trek a Birethanti y Naya Pul. – 5hs. Traslado por carretera a Pokhara – 2.30hs.

Ultimo día de trek bajando hasta Birethanti y Nayapul, desde donde nos trasladaremos por carretera a Pokhara.

Alojamiento en Hotel base doble - Pokhara.

Comidas Incluidas: Desayuno y almuerzo

Día 18 Pokhara. Día libre

Día libre. Podemos aprovechar para andar en bici, dar un paseo en barcaza por el lago Fewa, visitar la cascada de Devi o el campo de refugiados tibetano. También podremos visitar una gompa en lo alto de una colina, desde la cual hay una maravillosa vista de los Annapurna, Dhaulagiri, Machapuchare... La panorámica desde el lago y la ciudad es espectacular, especialmente al amanecer cuando los rayos del sol reflejan sus tonos sobre las cumbres de los Annapurnas y el pico Machapuchare o “Cola de Pez”. El bazar de Pokhara se extiende a lo largo de 2km, y está salpicado de tiendas, bares, restaurantes y modestos albergues que son usados por los últimos hippies que acuden a Nepal y por montañeros.

Alojamiento en Hotel base doble - Pokhara.

Comidas Incluidas: Desayuno

Día 19 Traslado a Katmandú

Regreso por ruta en bus turístico a la capital del país. El viaje durara entre 7 y 8 horas aproximadamente, cubriendo una distancia de 210 Km. Llegada a Katmandú y check in en el hotel. Resto del día libre.

Alojamiento en Hotel base doble - Katmandú.

Comidas Incluidas: Desayuno

Día 20 Traslado al aeropuerto

Check out en el hotel a las 12:00hs. A la hora convenida traslado al aeropuerto y fin de nuestros servicios.

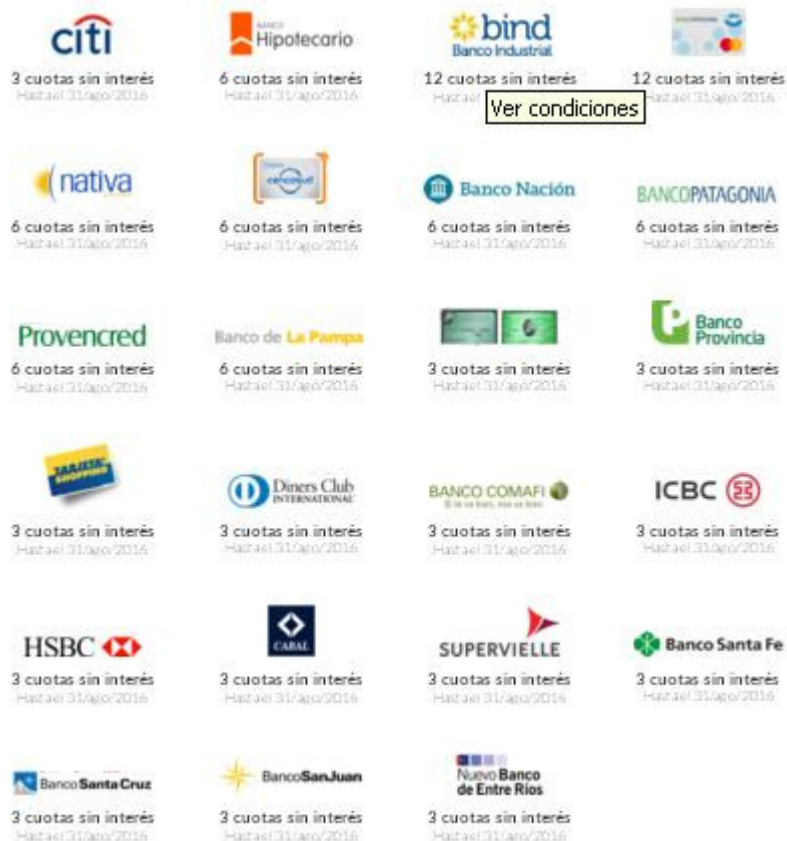
Comidas Incluidas: Desayuno

Precio de venta al público BASE 2-9 pasajeros: u\$d 2230– ¡Y pagalo en cuotas sin interés! - Ver promociones.

Precio de venta al público BASE 10 pasajeros en adelante: u\$d 2040– ¡Y pagalo en cuotas sin interés! - Ver promociones.

¡IMPORTANTE: Para las bases 2 a 5 pasajeros el programa no incluye Tour Leader. El Tour Leader acompaña al grupo a partir de los 6 pasajeros.

Pago con Tarjeta de crédito: Hielo Azul te ofrece la posibilidad de pagar este viaje con tarjeta de crédito Visa, MasterCard, American Express y Pago Fácil a través de Mercado Pago. Hay varias opciones y promociones con tarjeta de crédito en cuotas. Podés verlas ingresando a <https://www.mercadopago.com.ar/promociones> ó en este mismo archivo.



DETALLE DE SERVICIOS

Incluye

- Traslados indicados aeropuerto-hotel-aeropuerto en Katmandú
- Traslado de Katmandú a Bhulbhule
- Traslado Nayapul - Pokhara
- Traslado de Pokhara a Katmandú
- Tour Leader acompañante de Argentina para salida grupal (BASE 6 pasajeros)
- Guía en idioma inglés.
- 2 noches en Katmandú y 2 noches en Pokhara en régimen de alojamiento y desayuno en habitación doble en los hoteles indicados o similares (categoría turista).
- 15 noches en alojamiento simple (Tea House/Lodge).
- Infraestructura y pensión completa durante el trek con alojamiento en Tea Houses/Lodges
- Permiso de trekking y entrada a los parques nacionales
- Guía local de habla inglesa y porteadores durante el trek (1 porteador por cada 2 personas. 12 kg máximo por cliente; 1 asistente/sirdar cada cuatro clientes)

No incluye

- Vuelos internacionales.
- Visado de entrada en Nepal. 25 a 40 u\$d según el tiempo de permanencia.
- Equipo personal para el trek
- Rescate de emergencia en helicóptero (en caso de necesidad)
- Comidas y cenas en Katmandú y Pokhara
- Bebidas

- Botiquín personal
- Seguro de cancelación
- Propinas
- Cualquier gasto no especificado en el apartado anterior como incluido.

Aclaraciones

La empresa se guarda para si el derecho de cambiar el itinerario o suspender alguna de las actividades cuando alguna causa climática o de cualquier otra índole lo justifique a favor de la seguridad de cada integrante del grupo.

NOTAS SOBRE LOS TREKKING:

• Los alojamientos durante el trekking son “tea houses”, o casitas nepalíes. Son un tipo refugio o albergue básico en los que tendremos una zona salón/comedor común, con calefacción y fuego, en la que realizaremos las comidas y podremos descansar, y aparte las habitaciones (normalmente sin calefacción). Los baños son comunes, y en algunos casos se encuentran fuera de lo que es la “tea house”. No en todos los alojamientos encontraremos duchas, y para disponer de agua caliente en algunos “tea houses” habrá que pagar un pequeño suplemento en el lugar (aproximadamente 3 dólares). Cada habitación posee su propio tanque de agua, que se calienta con paneles solares. Por esta razón aconsejamos ducharse al llegar y no tomar duchas largas en atención al compañero/s de habitación.

• Durante el trek, sólo se pueden llevar 12 Kg. en el petate que transporta el porteador, más la mochila de cada uno. El resto de las cosas se dejará en depósito en el hotel de Katmandú. El material necesario será el que usamos en montaña en verano y ropa de abrigo para las etapas de altura. Cada uno llevará una mochila con las cosas de marcha (polar, campera para lluvia y viento, botella de agua) y los porteadores llevarán el resto en petates, por lo que no es necesario una mochila demasiado grande. Sugerimos una mochila mediana de no más de 50/60lts para los días de marcha, un petate o bolso, botas de trekking, zapatillas de recambio, ojotas para la ducha, bolsa de dormir, anteojos de sol, linterna frontal, guantes, gorro de montaña, gorra para el sol, crema protectora, cacao, riñonera o bolso pequeño para la documentación y dinero y bolsas de plástico fuerte para proteger todo lo que vaya a ir en las mochilas o en los petates.

INFORMACIÓN GENERAL:

Documentación: Pasaporte en vigencia con validez mínima de 6 meses. Se necesita visado, que se obtiene a la llegada. Desde Mayo 2004 han cambiado las normas de inmigración en Nepal. Si la estadía en el país no supera las 72 horas (3 días) no es necesario pagar visado. Si la estadía supera este tiempo, se obtiene también a la entrada, en el propio aeropuerto; el precio aproximado es de u\$d 25 a 40 según el tiempo de permanencia (una entrada). **Hay que llevar 3 fotografías.** **Divisa:** Se recomienda llevar Dólares o Euros. Se aceptan tarjetas de crédito, pero no en todos los establecimientos.

La unidad monetaria en Nepal es la Rupia Nepalesa.

Procedimiento para obtener el permiso de Trekking y los permisos para visitar la región de los Annapurnas

Fotocopia del pasaporte

Número de pasaporte

Fecha de nacimiento

Nacionalidad

Equipaje: Cuanto más liviano sea el equipaje mejor; si nos olvidamos algo lo podemos comprar allá más barato. Ropa de algodón es conveniente para la ciudad; también algún abrigo para los locales cerrados con aire acondicionado, ya que la diferencia de temperatura con la calle es grande. No olvidar unos buenos anteojos de sol y gorro.

Comidas en Nepal: La cocina nepalí es muy parecida a la india. El ingrediente base es el arroz aunque también se consumen sopas de lentejas y verduras condimentadas con curry.

Las carnes que más se consumen son las de cerdo, pollo, búfalo, yak y cabra. No se consume vacuno ya que al igual que en la India se consideran animales sagrados. Las comidas se suelen acompañar de “Chapatis”, que son tortillas de pan –muy ricas– que también se pueden encontrar rellenas de queso.

Carta de Desayuno (orientativo):

- Cualquier estilo de huevo + Pan con una taza de té o café
- Cualquier estilo de huevo + Muxli con una taza de té o café
- Cualquier estilo de huevo + Porridge con una taza de té o café
- Cualquier estilo de huevo + Pancake con una taza de té o café
- Cualquier estilo de huevo + Chapati con una taza de té o café
- Cualquier estilo de huevo + Corn flakes con una taza de té o café

Carta de menú de almuerzos y cenas (orientativo):

- Chowmein
- Arroz frito
- Pastas
- Pizza
- Papas a la francesa
- Papas fritas
- Rollito de primavera
- Lasagna de verdura y/o champiñones

- Arroz con curry
- Hamburguesa vegetariana
- Espaguetis

Notas: En esta lista figuran los platos más habituales que podemos encontrarnos en los lodges o restaurantes del camino, y su finalidad es la mera orientación, ya que puede no ofrecerse en el menú de algunos lodges o restaurante algún plato de los que figura en la lista o por el contrario puede ser ofrecido algún plato que no figure en esta lista. Estos menús son exclusivamente para los lodges o restaurantes.

Todas las comidas son acompañadas por sopas. Usualmente luego de las comidas se ofrecen infusiones (te verde, te negro, te de limón, café, te de menta).

La bebida no está incluida en los almuerzos y cenas, como así tampoco para las caminatas. Se recomienda beber agua mineral embotellada o bien utilizar pastillas para potabilizar agua ozonizada, que se vende en algunos puntos del itinerario. El agua embotellada va aumentando su precio a medida que nos adentramos en el trekking debido a los costos de traslado hasta dichos lugares. También se ofrecen gaseosas y cerveza.

Clima: Primavera (de principios de abril a mayo) y otoño (de principios octubre a finales de noviembre) son las mejores épocas para visitar Nepal. A finales del monzón (septiembre) y principios de diciembre pueden ser también agradables dependiendo de la región. Excepto en verano cuando el clima es húmedo y llueve, todas las estaciones son buenas para realizar un trek corto o caminatas de día en los Annapurna, alrededor del valle de Katmandú, Lantang y Helambu (noreste de Katmandú). Si priorizamos, en primer lugar otoño, segundo primavera, y tercero invierno. Las estadísticas muestran que la época en la que más gente acude a Nepal a realizar trekkings es en otoño, así que para evitar la masificación y conseguir mejores alojamientos es mejor viajar en primavera o invierno, aunque este último no es tan agradable para altitudes superiores a los 4.000 metros. Como la palabra Himalaya normalmente se asocia con trekking la pregunta que siempre surge es si nos vamos a encontrar con nieve y la respuesta es “no” si vamos a viajar en verano y primavera por debajo de los 4.500 metros. Las regiones altas y pasos de montaña por encima de los 5.000 metros están generalmente cubiertas de nieve a principios de la primavera.

Otoño. La lluvia de los monzones normalmente acaba a mediados de septiembre, aunque algunas veces se alarga hasta la primera semana de octubre. El tiempo en octubre y noviembre es frío y seco, el cielo está limpio y las vistas de las montañas son espectaculares. Los principales festivales se dan cita en esta época. A comienzos o mediados de noviembre el clima cambia con nieves a partir de los 2.500 metros y lluvia en la región baja; esto dura aproximadamente 1 semana y después mejora. La temperatura a finales de noviembre es mucho más fría que en octubre y continúa siendo así hasta mediados de diciembre. El cielo generalmente permanece claro por la mañana y tarde y nublado durante el día. La temperatura promedio entre los 900 2000 metros oscila entre los 7 y los 25 grados. Entre los 2.000 y 3.000 metros la temperatura oscila de los 4-17 grados. Las noches son frescas y los días templados a esta altitud. **Verano.** Los treks cortos son todavía agradables hasta la primera semana de mayo. Después la temperatura se vuelve muy elevada durante el día, aunque por la noche es agradable. Estas condiciones se mantienen hasta finales de junio. Las lluvias comienzan a principios de julio hasta mediados de septiembre. Esta es la mejor época para visitar la alta meseta de los Himalayas, como Mustang, Kailas donde el cielo se mantiene completamente azul. **Invierno.** De mediados de diciembre hasta finales de febrero se considera invierno. Es la más fría de todas las estaciones. La temperatura cae hasta los -2/-6 grados por la noche y los 12/18 durante el día. Las montañas cubiertas de nieve brillan durante el día.

Lista de equipo personal necesario:

- Mochila de 50/60 litros
- Bolso petate
- Bolsa de dormir de duvet o sintético para -10°C
- Un buen par de botas de trekking
- Calzado cómodo para los lodges
- Ojotas o sandalias
- Ropa interior sintética (polipropileno, lifa, capilene o similar): dos remeras de manga larga, dos de manga corta y un par de calzas o pantalón interior fino
- Dos remera de algodón
- Pantalón de trekking
- Abrigo de fibra polar
- Chaqueta de goretex con capucha o similar
- Cubrepantalón de goretex o similar con cierres laterales en lo posible.
- Guantes (1 par)
- Un par de guantes finos de material sintético
- Medias gruesas de fibra polar o lana (2 pares)
- Medias finas sintéticas (2 pares)
- Bastones de trekking (recomendamos telescópicos)
- Pañuelo para cuello
- Pasamontañas de lana o fibra polar
- Gorro de lana o fibra polar
- Lentes para sol con filtro UV para alta radiación solar (1 par)
- Crema de protección solar
- Botella plástica o termo

- Cinta adhesiva ancha
- Equipo de higiene reducido al mínimo necesario
- Navaja o cortapluma
- Linterna frontal con baterías
- Medicación Personal