



TREKKING DE LANGTANG

El viaje más personal

Primavera y Otoño de 2025





ITINERARIO PREVISTO

DIA 1: MADRID O BARCELONA A KATHMANDU

Salida desde Madrid o Barcelona y tranfer en Doha o Dubai. Dia de viaje a Nepal.

DIA 2: LLEGADA A KATHMANDU

Llegada al Kathmandu y transfer en taxis privados hasta nuestro hotel en Thamel, el corazón de la capital de Nepal.

DIA 3: PASUPATHINATH – BOUDANATH – DURBAR SQUARE

Después del desayuno, acompañados de nuestro guía, recorreremos esta encantadora capital. Después, nos dirigiremos hacia el conjunto de Pasupathinath, y hacia la Stupa de Bodnath. Dia de empaparse de la cultura y las religiones locales. Alojamiento en hotel y preparación mochilas para el trekking.

ITINERARIO PREVISTO

DIA 4: KATHMANDU – THULO BARKHU – THULO SYAPRHU (6-7 horas de carretera al Himalaya Y 3 horas de trekking)

Hoy madrugamos, y después del desayuno, saldremos en jeep privado hacia Thulo Barkhu punto estratégico de nuestro trekking en el Valle de Langtang. Es un trayecto de unas 6-7 horas el cual ofrece unas vistas magnificas de todo el Valle de Katmandú y del Parque Nacional de Langtang, además de muchos de los pueblos de la zona. La noche la pasaremos tras una primera aclimatación hacia el tranquilo pueblo de Thulo Syapru, donde conoceremos a nuestros porteadores y a la familia de Dolma y Kanxa, que harán de este viaje algo muy personal.

DÍA 5: THULO SYAPRH– HOTEL LAMA (6-7 horas , 2930 metros)

Desayunaremos muy temprano, para aprovechar bien la mañana, iniciando un camino ascendente entre rododendros y bosque denso tropical, característico de esta latitud y altitud. Tras cruzar uno de los puentes más emblemáticos del trekking nos pararemos para tomar el té e hidratarnos y comer, para ir aclimatándonos así al día a día. A primera hora de la tarde llegamos al lodge previsto para pernoctar. Cena y alojamiento

ITINERARIO PREVISTO

DÍA 6: HOTEL LAMA - LANGTANG/ MUNDHU (6 horas 3520 metros)

Caminata de 5 o 6 horas aproximadamente hasta lo que fue la capital de la región y de este pequeño valle hasta la tragedia del pasado 25 de Abril de 2015. Dependiendo de la evolución de las obras en la reconstrucción de lodges dormiremos en la inmediaciones del pueblo de Dumbhu. Hablaremos de la catástrofe y también nuestra visita ayudará a los locales a seguir con positivismo su constante trabajo en recuperar lo perdido durante y después del terremoto.

DÍA 7: LANGTANG - KYANJIN GOMPA (4 horas 3850 metros)

Día relajado, que aprovecharemos para fotografiar y seguir con el curso a aquellos que tengan ganas. Solo unas tres horas de hasta el pueblo de Kyangjin Gompa (alt.3900m), el cual se encuentra rodeado de diferentes montañas de las más altas de la región. Este día es ideal para disfrutar de la fotografía, tomar fotos o gozar de la compañía.



ITINERARIO PREVISTO

DÍA 8: KYANJING GOMPA- CHERKO REE (Aclimatación y Ascensión opcional al Cherko Ree 5000 metros)

Día de trekking o de descanso. Numerosas opciones nos esperan en este hermoso lugar. Desde ascender una montaña de 5000 metros hasta recorrer las morrenas del glaciar y entender las magnitudes del Himalaya. Además de nuestras propuestas también podemos utilizar el día para simplemente disfrutar de la tranquilidad. Sin duda uno de los días más espectaculares del viaje.

DÍA 9: KYAJING GOMPA - HOTEL LAMA- RIMCHE (6 horas, descendemos)

Descenderemos durante 6 horas hasta “Lama Hotel” para poco a poco acercarnos a nuestro punto de partida, pero esta vez por un camino diferente. También estará la posibilidad de pernoctar en Rimche que se encuentra a media más abajo de Lama y disfrutar del atardecer. Descendemos de altitud y nuestro cuerpo se aclimata de nuevo.

ITINERARIO PREVISTO

DIA 10: HOTEL LAMA- THULO SYAPRU (4 horas 2285 metros)

Hoy será un día especial para conocer la localidad de Thulo Syabru, en las que el guía nos contará los proyectos solidarios en los que la localidad se sumergió tras el terremoto y conoceremos la vida y el día a día de los porteadores y guías Nepalís en un día de inmersión cultural muy personal. Disfrutaremos del reencuentro de nuestro equipo de porteadores con sus familias y de la noche de despedida del Himalaya.

DÍA 11: THULO SYABRU – DUNCHE - KATHMANDU (6 horas de carretera)

Día de vuelta a Kathmandu, que lo invertiremos en viajar hasta la capital en jeep privado, y después alojarnos en el frenético barrio de Thamel, donde podremos comprar cualquier cosa que se nos ocurra, o simplemente pasear. Para llegar al jeep, madrugaremos y daremos un precioso paseo hasta la localidad de Dumche o Syabru Bessi.

ITINERARIO PREVISTO

DÍA 12 : KATHMANDU – DIA DE COMPRAS- TEMPLO DE LOS MONOS

Hoy visitaremos la ciudad de Kathmandú, explorando sus rincones y perdiéndonos en la bulliciosa Durbar Square para llevarnos un bonito recuerdo de esta espectacular ciudad.

Además, por la tarde os acompañaremos a Swayambhunath , un antiguo complejo religioso que se encuentra en lo alto de una colina en el valle de Katmandú.

Relajarnos observando y fotografiando a los monos sagrados además de descubrir las fantásticas panorámicas del valle y de la ciudad.

DÍA 13: KATHMANDU - AEROPUERTO

Transporte hasta el aeropuerto en taxi privado para tomar el vuelo de regreso. Noche a bordo.

DÍA 14 : MADRID O BARCELONA

Llegada y fin del viaje



PRECIOS POR PERSONA DESGLOSADOS

VUELOS: desde 1.260 euros con tasas aéreas incluidas.

SUJETO A DISPONIBILIDAD EN EL MOMENTO DE HACER LA RESERVA

SEGURO de cancelación y asistencia: 145 €uros

GRUPO 4 PERSONAS: 1845 €uros

GRUPO 5 PERSONAS: 1720 €uros

GRUPO 6 PERSONAS: 1410 €uros

GRUPO 7 PERSONAS: 1320 €uros

GRUPO 8 PERSONAS: 1245 €uros

GRUPO 9 PERSONAS: 1245 €uros

GRUPO 10 PERSONAS: 1190 €uros

GRUPO 11 PERSONAS: 1140 €uros

GRUPO 12 PERSONAS: 1080 €uros

SALIDAS EN GRUPO

11 al 24 de Abril de 2025

1 al 14 de Mayo de 2025

1 al 14 de Octubre de 2025

1 al 14 de Noviembre de 2025



CONSULTANOS DISPONIBILIDAD EN OTRAS FECHAS

TE ACOMPAÑO EN ESTE VIAJE

David Ruiz de Gopegui, es guía profesional de montaña, maestro, educador ambiental y divulgador, aunque le gusta definirse a sí mismo como generador de experiencias. Acompañar en este viaje es una de ellas, por ser todo un apasionado de sus gentes y sus montañas.



Con amplia experiencia en guiar y coordinar viajes organizados, Nepal y el Himalaya es uno de sus destinos favoritos. Lleva viajando a Nepal e Himalaya los últimos 12 años de manera consecutiva en primavera y otoño, elaborando viajes y colaborando activamente en proyectos solidarios en zonas remotas. **Esta parte importante hace que el viaje a la cordillera y el contacto humano sea una experiencia diferente.**

Detrás de todo este viaje también está la agencia NATURTREK, con más de 30 años de experiencia en la organización y asesoramiento de viajes personalizados en todas las montañas y zonas salvajes del mundo. Es un placer compartir este tándem de proyectos en los que **el objetivo principal es convertir el viaje en momentos que perduren para toda la vida.**

¿QUÉ INCLUYE ESTE VIAJE?

- Traslados desde y hasta el aeropuerto y durante la estancia en la ciudad a las visitas programadas.
- Traslado por carretera entre Kathmandu y Langtang en jeep privados. También a la vuelta del trekking.
- Billetes y entradas a los lugares turísticos de interés programados durante el viaje y guía turístico local.
- Hoteles de categoría turista superior en Katmandú con desayuno incluido 4 noches.
- Alojamiento en lodges durante el todo el trek con pensión completa.
- Guía de montaña titulado que acompaña al grupo durante todo el viaje.
- Porteadores para el equipaje y guía nepalí durante el trekking.
- Permisos de trekking y de acceso a la zona.

NO INCLUYE

- Visado de entrada a Nepal (unos 35 €uros)
- Vuelos Internacionales
- Seguro de asistencia, cancelación y trekking obligatorio. Si no se tiene un seguro personal nosotros os podemos ofrecer uno con un precio de 145 €uros
- Comidas y cenas en Katmandú
- Gastos imprevistos provocados por circunstancias incontrolables como cancelaciones o retrasos de vuelos, carreteras bloqueadas, condiciones atmosféricas, desastres naturales, mal de altura.
- Gastos personales, propinas a los porteadores y guías. Propinas, (Recomendación: 10 €uros diarios al guía entre todos y 8 €uros diarios a cada porteador entre todos)



SEGURO DE VIAJE

Dado el tipo de viaje es de trekking, ofrecemos al cliente un Seguro de Asistencia en viaje, incluyendo la actividad de trekking, y de anulación, contemplando el covid como enfermedad grave.

El Seguro de viaje es un producto financiero y no forma parte del contrato de viaje combinado, contratándose como un servicio aparte. En caso de cancelación del viaje por parte del cliente, el seguro no tiene devolución, ya que sus coberturas se activan desde el mismo momento de su contratación.

Seguro contratado con EUROP ASSISTANCE.

Condiciones generales y coberturas a su disposición.

VISADOS

El visado de entrada a Nepal se tramita a la llegada al aeropuerto de Kathmandu. Es necesario presentar el pasaporte con una validez mínima de seis meses a partir de la fecha de entrada, dos fotografías, el impreso relleno, y abonar la tasa, de unos 35 €.

TREKKING DE LANGTANG

Langtang es un angosto valle que yace al sur de la frontera con Tíbet y a sólo 100 km de Katmandú. Encerrado por la cordillera del Himalaya por el norte y una cadena montañosa de picos nevados de menor altura por el sur, nos ofrece una ruta perfecta para el senderismo, permitiéndonos alcanzar una altura importante en pocos días con una muy buena aclimatación. Es el trekking ideal para iniciarse en este mundo de actividades de senderismo de aventura en el Himalaya. Además, desde Ojos Pirenaicos, queremos apostar por este trekking tras el último terremoto del pasado 25 de Abril de 2015, que dejó la zona arrasada y que más que ninguna otra, vuelve a necesitar de la visita del turista para normalizar la situación.

Su atractivo también radica en los interesantes poblados del valle, habitados mayoritariamente por etnias tamangs y en menor medida por sherpas. **Los Tamangs** representan sólo el 4% de la población nepalesa. Se cree que llegaron a esta zona hace unos 3.000 años provenientes del altiplano tibetano. Los tamang, históricamente discriminados, practican una forma de budismo tibetano y hablan una lengua sino-tibetana, que hoy sólo hablan unas 600.000 personas en todo el mundo.

Tendremos una oportunidad sin igual de explorar poblados y monasterios, visitar impresionantes glaciares y de disfrutar de las vistas de los picos más altos de esta región como el impresionante **Langtang Lirung (7.246 m)** o el **Shisha Pangma, de más de 8000 metros**.

UN DIA CLÁSICO DE RUTA

Durante el viaje iremos adaptándonos al ritmo que marca el sol. Nos levantaremos temprano para evitar el calor del mediodía y tener más tiempo en ruta para pequeñas paradas o descansos, hidratándonos bien y trabajando para una buena aclimatación.

Generalmente haremos alrededor de entre 5 y 7 horas de marcha diarias adaptándonos al ritmo que exija el grupo.





ALIMENTACIÓN

En Kathmandu tenemos incluidos los desayunos. Una vez que entramos en el Himalaya, la alimentación esta incluida a pensión completa . En los lodges a través de la ruta podremos encontrar casi cualquier plato, aunque a medida que nos vayamos ganando altura con el paso de los días, y sobre todo en los días centrales del trek la selección de platos irá menguando, consistente en arroces, pastas y verduras en sus múltiples facetas. Es aconsejable llevar con nosotros algo de comida fácil de transportar como embutido, queso, etc., complementando así la posible monotonía de las comidas durante el trekking.

En las ciudades encontraremos una gran variedad de restaurantes de todo tipo, con comida de tipo europeo. Tampoco tendremos ningún problema para degustar la comida nepalí, pero hay que tener en cuenta que les gusta utilizar el picante.

Debido a la altura es muy importante ingerir mucho líquido. Al estar en altura, nos deshidratamos con mayor rapidez. Por eso es muy importante el beber líquidos con frecuencia, obligándonos a beber aunque no tengamos sed, lo cual nos ayudará a conseguir una buena aclimatación. En muchos sitios encontraremos refrescos y botellas de agua mineral. Con las botellas de agua, es aconsejable comprobar que el cierre de la botella no ha sido manipulado.

CLIMATOLOGÍA

Uno de los puntos importantes que muchas personas tienen en cuenta **al viajar a Nepal, es el clima y la meteorología que se van encontrar**. Es un aspecto a tener en cuenta para ir bien preparado especialmente si uno va a realizar alguna **excursión por el Himalaya**.

Sin embargo, **no se trata de una variable que deba condicionar de forma absoluta nuestra decisión** a la hora de emprender el viaje ya que el clima siempre es difícil de predecir y no influye de manera directa en disfrutar o no de este hermoso país.

Nepal es un país pequeño pero con mucha variación climatológica debido a su geografía tan variada, dependiendo en que región y el nivel de altura en el que nos encontremos.

Debemos tener en cuenta que este pequeño país alberga desde zonas tropicales hasta picos de más de 7.000 metros.

El clima de Nepal se divide en 4 periodos distintos. Cada uno con sus propias características que harán del viaje a Nepal una experiencia distinta e inolvidable.

Frío			Primaveral			Lluvioso			Intermedio		
ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC



PARTICIPACIÓN

Aunque el guía coordina , dinamiza y realiza el trabajo de logística y apoyo, la participación del grupo es importante, por lo que los integrantes del grupo deberán colaborar en los pequeños detalles necesarios. Este aspecto, aunque espontáneo entre las personas con la actitud propia para realizar este viaje, lo queremos reflejar para ayudar a comprender la naturaleza del mismo.

PROPINAS

En estos países, la cultura de las propinas es un elemento tradicional de agradecimiento, que el personal local (conductores, cocineros, guías locales, porteadores) esperan como compensación extra, por un trabajo bien hecho, al final del itinerario. Las propinas son completamente voluntarias aunque son de buena educación. Cada viajero puede dar (o no dar) lo que le parezca más adecuado a los servicios recibidos por el personal local, es algo que de forma tradicional esperan los guías y porteadores.



COMPARTIR HABITACIÓN

Los precios de nuestros viajes están basados en habitaciones dobles. El cliente que quiera una habitación individual, debe solicitarlo en el momento de la reserva, abonando el correspondiente suplemento. El cliente que viaje sólo y quiera compartir debe pedirlo al hacer la reserva, y la agencia intentará ponerle con una persona del mismo sexo. En caso contrario, tendrá que abonar el suplemento de individual.

MONEDA

La moneda nacional en Nepal es la Rupia. Se cambia a la llegada al país, y se acepta sin problema tanto euros como dólares.

Podéis consultar los cambios de la divida en <http://www.xe.com/ucc/es/>



MATERIAL PERSONAL NECESARIO

El material necesario será parecido al que utilizáis en montaña (tipo Pirineos), intercalando diferentes capas y ropa de abrigo para las etapas de altura. Pensad que cada uno llevaréis una mochila con vuestras cosas de marcha (jersey, chubasquero, cantimplora...), y los portadores llevarán el resto en petates.

Cabeza

- Gorro y gorra
- Buff
- Gafas de sol

Cuerpo

- Camisetas térmicas de manga larga
- Camisetas transpirables
- Chaqueta de forro polar
- Chaqueta con relleno de fibra o plumas
- Chaqueta impermeable y transpirable de montaña (Goretex u otra membrana similar)
- Ropa interior
- Jersey
- Pantalones de trekking
- Mallas térmicas

- Pantalones impermeables ligeros
- Pantalón corto

Manos

- Guantes de lana o forro polar (finos y mas gordos)

Pies

- Calcetines finos
- Calcetines gruesos para las etapas de mas altura
- Botas de Trekking, impermeables y transpirables
- Zapatillas de Trekking
- Chancletas para la ducha

MATERIAL PERSONAL NECESARIO

Artículos de aseo/otros

- Crema de protección solar y labial
- Tapones para los oídos
- Toalla sintética (de secado rápido)
- Botiquín y neceser personal

Otros

- Varias bolsas de plástico para mantener el saco de dormir y la ropa seca en caso de lluvia.
- Saco de dormir, entre -10º y -15º grados temperatura confort.
- Linterna frontal
- Polainas
- Cámara de fotos

Equipo de progresión

- Mochila de 25-30 litros aprox con cubre mochilas para la marcha
- Bolso o petate para darle al porteador (máximo 10-11 kilos por persona)
- Un par de bastones telescópicos (si se está acostumbrado a caminar con ellos)



Ojos Pirenaicos
montañismo interpretativo
www.ojospirenaicos.es

25kg

The Grains are processed with RO water to prevent sticky during cooking. GOODLU Rice is carefully stored at least 12 months, has a distinct Aroma.

MÁS INFORMACIÓN DE UN VIAJE MUY ESPECIAL

Se trata de un viaje en el que combinamos turismo y montaña. Caminar es la forma ideal de conocer este país sin carreteras. Podréis así acercaros a sus formas de vida y costumbres, compartiendo esos días con los nepalís de las montañas. Haréis este recorrido a pie acompañados por un guía y los porteadores locales que transportarán vuestra carga. Como veréis, esta forma de porteo, extraña para nosotros, forma parte de la cultura y la economía de un país sin apenas infraestructura de comunicaciones. Todo se portea por la montaña y el porteador, acostumbrado a transportar más del doble de lo que nos llevará a nosotros, constituye el nexo de unión y el medio informativo más importante entre los pueblos de la montaña y la ciudad. En Nepal casi todo se hace andando. Dormiréis y comeréis en las casitas nepalís, pequeños “hoteles” que encontraréis a lo largo de toda la marcha. En Kathmandú podréis visitar los principales templos budistas e hinduistas: Bodhnath, Swayambunath y Pashupatinath, así como las ciudades de Patan y Bakhtapur, declaradas patrimonio de la Humanidad. Tened en cuenta que el itinerario es un calendario aproximado que el guía local podrá cambiar, ya que, dadas las características del país, pueden surgir problemas meteorológicos, de comunicaciones etc.

Insistimos en la recomendación de contratar el seguro de las Federaciones territoriales de Montaña con cobertura mundial. Nepal es un país salvaje y muy pobre, donde las infraestructuras son básicas, y en algunos casos deficientes. Las “carreteras” (cuando las hay) y pistas, pueden estar en mal estado y en cualquier momento pueden verse afectadas por derrumbamientos, inundaciones, crecidas de ríos... que nos impliquen cambiar nuestros recorridos conllevando largos y tortuosos viajes, o incluso modificaciones de nuestro viaje y gastos extra. Los vuelos en avioneta en zonas de montaña, como por ejemplo Lukla y Jomsom, están totalmente supeditados a las condiciones climatológicas, pudiendo verse retrasados y cancelados en varias ocasiones, lo que nos implicaría tomar decisiones y cambios de planes in extremis, pudiendo conllevar gastos extra para el viajero. Los clientes tienen que ser conscientes de estas situaciones, y de la complejidad de dar soluciones rápidas y concretas en estos casos de caos y fuerza mayor. Se recomienda, también disponer de días extra en Kathmandu para tener mayores márgenes de maniobra en caso de verse afectado por cancelaciones de vuelos.



NAMASTE