



# TREKKING DEL MANASLU

Los Valles gurung

Primavera y Otoño de 2025





# ITINERARIO PREVISTO

---

## **DIA 1: MADRID O BARCELONA - KATHMANDU**

Presentación en el aeropuerto de Madrid o Barcelona para volar hasta Nepal con transbordo en Dubai o Doha. Noche a bordo.

## **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. Día de empaparse de la cultura y las religiones locales. Alojamiento en hotel y preparación mochilas para el trekking.



# ITINERARIO PREVISTO

---

## **DIA 4: KATHMANDU – MACHHAKHOLA (900 m.)**

Tras el desayuno, madrugaremos para salir por tierra hacia Arugath, unas siete u ocho horas de trayecto, dependiendo del tráfico. A la llegada, tarde libre. Alojamiento en Guest House. Este día cumplimentaremos los detalles burocráticos, pasando por la entrada del Parque y entregando los permisos correspondientes. Comenzamos el trekking, un par de horas en este primer día para calentar motores. Cena y alojamiento.

## **DÍA 5: TREKKING HASTA JAGAT (6 H. 1410 m.)**

Siguiendo el cauce del río Budhi Gandaki hasta su nacimiento, donde confluye con el río Arkhat en una espectacular confluencia. Remontamos el río entre dos gargantas hasta llegar a las termas de Tatopani. Continuamos por un área boscosa; en esta zona el río se torna turbulento y el cauce baja entre grandes bloques de rocas. De allí llegaremos a la aldea Gurung de Jagat, a nuestro merecido descanso.

# ITINERARIO PREVISTO

---

## **DÍA 6: JAGAT – DANG ( 8 H. 1800 m.)**

El sendero sale y entra entre los bosques húmedos de montaña y pasa por pequeñas aldeas. Avanzamos con las aguas del deshielo de los grandes glaciares del Manaslu a nuestros pies, además podremos ver el Shringi Himal de 7.187 m.

## **DÍA 7: DANG – NAMRUNG ( 6 H. 2600 m.)**

Hoy seguimos ascendiendo despacio por un sinuoso camino que bordea los barrancos, impresionante paisaje que se ve salpicado de vida con las recuas de burros que lo transitan llevando cargas entre el territorio Gurung y el tibetano. Volveremos a cruzar puentes colgantes con un abismo a nuestros pies y al fondo las brillantes aguas del río.

## **DÍA 8: NAMRUNG – LHO ( 7 H, 3180 m)**

Precioso día de altura, en la que nos montamos en el maravilloso circo glaciar de Samagaon, ahora si que podemos disfrutar al máximo de las preciosas vistas del macizo. Tarde de descanso y aclimatación.



# ITINERARIO PREVISTO

---

## **DIA 9: LHO – SAMAGAON (5 H, 3500 m)**

Continuamos hasta Samagaon, disfrutando de las espectaculares vistas del Monte Manaslu y visitaremos Ribung y su templo budista. Pasamos la noche en el viejo pueblo de Samagaon.

## **DÍA 10: ACLIMATACIÓN EN SAMAGAON**

Día de descanso merecido, de aclimatación y de paseo relajante al lago helado, camino del Campo Base de Manaslu, o las Cuevas de Buda, un recorrido con una perspectiva espectacular del macizo. Aprovecharemos para hidratarnos bien, para seguir con los consejos fotográficos aquel que lo desee y para descansar y afrontar los días duros que aún tenemos por delante.

## **DÍA 11: SAMAGAON A SAMDO (4 H. 3880 m.)**

Andamos poco a poco, encaminándonos ya hacia el pueblo de Samdo y andando poco a poco para ayudar a la aclimatación. Comenzamos a contornear el Manaslu y a vislumbrar lo que será el día de nuestro reto.



# ITINERARIO PREVISTO

---

## **DÍA 12: SAMDO A LARKYA BAZAR (4 h; 4480 m.)**

Etapa de desnivel sencillo de nuevo, que nos ayudará a aclimatar en el recorrido y alcanzaremos el Campo de altura en que pasaremos la última noche antes del día más “duro” de nuestra aventura. El alojamiento lo realizaremos en tiendas de campaña o en antiguos corralones de Yaks, siendo la noche más fría de todas.

## **DÍA 13: LARKYA BAZAR – LARKYA PASS (5160 m.) – BHIMTANG (3580 m. , 9-10 horas)**

Por fin el día del reto, de las vistas panorámicas y del gran descenso hasta la agradable localidad de Bhimtang. Ahora si, el reto está cumplido y todas las imágenes que veremos el día de hoy no se nos olvidarán nunca.

## **DÍA 14: BHIMTANG A TILCHE (1725 m; 7 h.)**

Nos adentraremos de nuevo en los bosques de abetos, verdaderos dueños de las praderas alpinas y del paisaje, y veremos la espectacular cara norte de Manaslu entre otras muchas montañas de más de 7000 metros. Sin duda, uno de los días más espectaculares del trekking.



# ITINERARIO PREVISTO

---

## **DÍA 15: TILCHE A DHARAPANI- JEEP HASTA BESSISAHAR Y VUELTA A KATHMANDU**

Caminaremos dos horas hasta Dharapani donde nos desplazaremos en vehículo hasta Besissahar para continuar a Katmandú en jeeps durante unas cinco horas de transporte privado. Llegada y descanso en nuestro Hotel en Thamel.

## **DIA 16: KATHMANDU – DIA DE COMPRAS- TEMPLO DE LOS MONOS**

Hoy visitaremos la ciudad de Kathmandú, explorando sus rincones y perdiéndonos en el bullicioso mercado local 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 17: KATHMANDU - AEROPUERTO**

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

## **DÍA 18 : 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: 2295 €uros

GRUPO 5 PERSONAS: 2165 €uros

GRUPO 6 PERSONAS: 1965 €uros

GRUPO 7 PERSONAS: 1860 €uros

GRUPO 8 PERSONAS: 1665€uros

GRUPO 9 PERSONAS: 1645 €uros

GRUPO 10 PERSONAS: 1590 €uros

GRUPO 11 PERSONAS: 1550 €uros

GRUPO 12 PERSONAS: 1515 €uros

## SALIDAS EN GRUPO

11 al 28 de Abril de 2025

1 al 18 de Mayo de 2025

1 al 18 de Octubre de 2025

1 al 18 de Noviembre de 2025



CONSULTAR DISPONIBILIDAD EN OTRAS FECHAS

# ¿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 Machakola 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 Kathmandu con desayuno incluido 4 noches.
- Alojamiento en lodges durante el todo el trekking.
- 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 accesos al Parque Nacional. Tarjetas TIMS

# NO INCLUYE

---

- Visado de entrada a Nepal (unos 50 €uros)
- Vuelos Internacionales
- Seguro de asistencia, cancelación y trekking obligatorio. Si no se tiene un seguro personal nosotros podemos ofrecer uno con un precio de 145 €uros
- Comidas y cenas en Katmandú
- Comidas, cenas y desayunos durante el trekking.
- 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)





# 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.**

# 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.

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 50 €.

# 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.



# 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

# 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.



# TREKKING DEL MANASLU

---

**Manaslu**, también conocido como **Kutang**) es la octava montaña más alta del mundo y está situada en el macizo Mansiri Himal parte del Himalaya en la zona centroccidental de Nepal. Su nombre, que significa “Montaña de los Espíritus”, proviene de la acepción del sánscrito Manasa, cuyo significado es “intelecto” o “alma”. El Manaslu fue ascendido por primera vez el 9 de mayo de 1956 por Toshio Imanishi y Gyalzen Norbu, miembros de una expedición japonesa. Se comenta que “lo mismo que los ingleses consideran el Everest su montaña particular, el Manaslu ha sido siempre considerada la montaña japonesa”.

El Manaslu, con 8.156 m. sobre el nivel del mar, es la montaña más alta del Distrito Lamjung y está situada a unos 70 kilómetros al este del Annapurna. Sus largas aristas y valles glaciares ofrecen aproximaciones accesibles desde todas las direcciones y culmina en un pico que corona abruptamente el paisaje circundante, creando una silueta muy prominente vista desde la lejanía.

# TREKKING DEL MANASLU

---

La región del Manaslu ofrece una gran variedad de opciones de trekking. La ruta más popular de acercamiento, de 177 kilómetros de longitud, rodea el macizo del Manaslu en el camino hacia el Annapurna. El gobierno nepalí sólo permitió circular por esta ruta de senderismo desde 1991. La ruta sigue un antiguo camino de comercio de sal que discurre a lo largo del río Budhi Gandaki. A lo largo de la ruta, 10 picos de más de 6.500 m. de altitud coronan el paisaje, incluyendo algún otro por encima de los 7.000.

El punto más alto de este camino se alcanza en el collado Larkya La con una elevación de 5.106 metros.

En mayo de 2008, la montaña había sido ascendida en 297 ocasiones, con un total de 53 accidentes mortales.

El Parque Nacional del Manaslu ha sido fundado con el objetivo primordial de conservar y obtener un desarrollo sostenible en el área que lo delimita, que incluye el macizo y el pico que lleva su nombre.





# 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.

# OTROS GASTOS

---

Tener en cuenta que no está incluida ninguna comida en la ruta. El gasto estimado en comidas (desayuno, comida y cena) , rondará los 20 / 30 euros al día durante el trekking. Las bebidas alcohólicas, según nos alejamos de las poblaciones principales suben proporcionalmente de precio. Las tarjetas de crédito las podemos utilizar en Kathmandu en grandes comercios o para retirar dinero.



# MATERIAL PERSONAL NECESARIO

---

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

# 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 hinduístas: 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