



TREKKING DEL LANGTANG

El viaje más auténtico
9 al 22 de Octubre de 2022





ITINERARIO PREVISTO

DIA 1: MADRID O BARCELONA - KATHMANDU

Presentación en el aeropuerto para tomar el vuelo a Kathmandu vía punto intermedio. Noche a bordo.

DIA 2: LLEGADA A KATHMANDU Y TRASLADO A BAKHTAPUR

Llegada y desplazamiento hasta la aldea medieval de Bakthapur desde donde comenzaremos la aventura. Visitamos desde la tranquilidad este histórico rincón del valle de Kathmandu , y es nuestro primer contacto con la cultura local.

DIA 3: BHAKTAPUR- PASUPATHINATH - BOUDANATH

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. Práctica fotográfica por las calles y monumentos visitados. Alojamiento en el Guest House y preparación mochilas para el trekking.

ITINERARIO PREVISTO

DIA 4: KATHMANDU – SYAPHRUBESI (6-7 horas de carretera al Himalaya)

Hoy madrugamos, y después del desayuno, saldremos en jeep privado hacia Syabrubesi, 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 en el hotel escuchando el furioso rugir del río Langtang.

DÍA 5: SYAPHRU BESI – 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. En el camino nos pararemos para tomar el té e hidratarnos, comeremos y comenzaremos a mostrar las primeras técnicas para fotografiar paisaje sin trípode, sacándole el máximo provecho a nuestra cámara. A primera hora de la tarde llegamos al lodge previsto para pernoctar.

Cena y alojamiento

ITINERARIO PREVISTO

DÍA 6 : HOTEL LAMA - LANGTANG/ DHUMBU (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 con trípode y gozar de la compañía.



ITINERARIO PREVISTO

DÍA 8: KYANJING GOMPA (Aclimatación y ascensos a 5000 metros)

Día de trekking o de descanso. Numerosas opciones nos esperan en este hermoso lugar. Desde ascender una montaña de casi 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.

DÍA 9: KYAJING GOMPA - HOTEL LAMA (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 la “Bamboo Guest House” que se encuentra a una hora y media más abajo de Lama. Descendemos de altitud y nuestro cuerpo se aclimata de nuevo. Hoy seguiremos con el curso de fotografía, y haremos repaso de lo aprendido hasta ahora.

ITINERARIO PREVISTO

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

Último día de trekking para llegar hasta la localidad de Syabru, pero esta vez el pueblo que está junto al río.

Aguas termales junto al río y de nuevo un lugar con mucha animación comercial para poner despedida a este trekking maravilloso. Despedida en casa de los porteadores y guías. Una tarde muy especial.

DÍA 11: 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: DÍA DE REGRESO A ESPAÑA- AEROPUERTO

Transporte hasta el aeropuerto en taxi privado y vuelta en avión a nuestro destino.



PRECIOS POR PERSONA DESGLOSADOS

VUELOS: desde 1290 euros con tasas aéreas incluidas.

SEGURO de cancelación y asistencia: 105 euros

El precio final dependerá de la disponibilidad en el momento de la reserva

PRECIOS TREKKING Y ACTIVIDAD (Con guía desde España y curso de fotografía incluidos).

Grupo de 4 personas: 2090 €

Grupo de 5 personas: 1870 €

Grupo de 6 personas: 1665€

Grupo de 7 personas: 1555€

Grupo de 8 personas: 1480€

Grupo de 9 personas: 1390 €

Grupo de 10 personas: 1340 €

Grupo de 11 personas: 1300 €

Grupo de 12 personas o más: 1270€



¿QUÉ INCLUYE ESTE VIAJE?

- Traslados de aeropuerto.
- Acompañamiento desde España
- Traslado por carretera entre Kathmandu- Syabru Bessi y Dumche- Kathmandu
- Hoteles de categoría turista superior en Kathmandu y turista en Bhaktapur con desayuno incluido.
- Guía titulado que acompañan al grupo durante todo el viaje.
- Porteadores para el equipaje.
- Permiso de trekking.
- Seguros de responsabilidad civil y accidentes.
- Curso de fotografía durante todo el viaje, dividido en pequeñas charlas y talleres, tanto en el exterior como en los albergues durante los descansos.

NO INCLUYE

- Vuelos internacionales.
- Visado de entrada a Nepal (unos 45 €).
- Seguro de Asistencia, cancelación y trekking obligatorio.
- Comidas y cenas en Bhaktapur, Kathmandu
- Comidas, cenas y desayunos durante el trekking.
- Material personal de trekking.
- Pruebas PCR y/o antígenos si fueran necesarias para el viaje
- Gastos personales, propinas a los portadores y guías.

EL CURSO DE FOTOGRAFÍA

Durante la actividad íntegra, el guía de Ojos Pirenaicos ofrecen su máxima disponibilidad y experiencia, además de sus habilidades personales.

Es el caso de David Ruiz de Gopegui, que realizará un curso fotográfico a lo largo del viaje y el trekking, entregando documentación escrita para los participantes, a fin de conocer y explotar al máximo posible su herramienta fotográfica. Esto se traducirá en numerosas sesiones de trabajo fotográfico, compartiendo trucos y técnicas que harán que las instantáneas que saquemos durante esta aventura, permanezcan mucho más tiempo en nuestra retina. Por supuesto, todas estas sesiones son voluntarias, ya que sabemos que un viaje como este es intenso, pero nos apetece desde Ojos Pirenaicos que el viaje sea tan especial ... como distinto.

Y que tú puedas retratarlo de la mejor manera posible.



EL CURSO DE FOTOGRAFÍA

- ✓ Conoce tu cámara. Aprende a sacarle el máximo provecho a todas las opciones que tenga tu cámara, sea la que sea.
 - ✓ Manejo de la luz con una cámara digital.
 - ✓ Técnicas y truco de enfoque.
 - ✓ Herramientas básicas y útiles para la fotografía de paisaje: el trípode.
- ✓ Leyes básicas del encuadre para conseguir una instantánea llamativa: la buena composición.
 - ✓ El balance de blancos, aprende a valorar la luz.
 - ✓ Medias y largas exposiciones: la fotografía nocturna.
 - ✓ Herramientas básicas y útiles para la fotografía de retrato.
 - ✓ Cuidados del material fotográfico.
- ✓ Con el viaje, se entregará un pequeño manual de uso de la cámara para fotografiar paisajes y retratos.

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 45 €.

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 Katmandu y Bhaktapur, tenemos incluidos los desayunos. Una vez que entramos en área de Manaslu, la alimentación correrá de nuestra cuenta. 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, y el precio aumentando, oscilando entre 4 € los primeros días hasta casi 10 € en Kyanying. . 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 |



EQUIPO HUMANO

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 el 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 7 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 esta 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.**

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.

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/>





VACUNAS

Los viajeros que deseen entrar en Nepal, deberán presentar los siguientes documentos a la llegada al país:

- Certificado de vacunación contra la COVID19.

Es necesario haber completado la pauta de vacunación al menos 14 días antes del viaje.

- Copia de los permisos para realizar actividades de montañismo/trekking, u otros si es necesario.

- Confirmación de la reserva en un hotel en Nepal para el periodo de estancia en el país.

- Copia en papel del formulario “International Traveler Online Form” que se obtiene tras registrarse en: www.ccmc.gov.np

MÁS INFO ACTUALIZADA EN <http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/DetalleRecomendacion.aspx?IdP=132>

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 equipaje debe reducirse al mínimo necesario y sólo debéis llevar lo imprescindible:

- Ropa cómoda ligera y confortable (pantalones y camisas de algodón no rígido, camisetas de manga larga y corta, pantalón corto etc.)
- Ropa Térmica para los días de trekking.
- Saco de dormir de -5º C de temperatura de confort (se puede alquilar en destino)
- Chaqueta impermeable de Gore-Tex o similar (recomendable un plumas ligero para los campamentos de altura).
- Gafas de Sol para montaña.
- Calcetines y ropa interior térmica (mallas)
- Sandalias de agua y botas cómodas. No es necesaria bota plástica.
- Chubasquero o capa de agua.
- Repelente antimosquitos.

MATERIAL PERSONAL NECESARIO

- Linterna o frontal.
- Sombrero, bañador, toalla y pañuelo grande para el cuello son optativos.
- Gafas de repuesto si usas gafas o lentillas.
- Botiquín básico con las medicinas de uso personal si sigues algún tratamiento.
- Crema de protección solar con un índice de protección alto.- Pilas y baterías para los aparatos eléctricos que llevéis. Durante el trekking no hay posibilidad de cargar las baterías en muchos lodges, por lo que es recomendable llevar al menos dos baterías. En algunos lugares se cobra por cargar las baterías.
- Cámara fotográfica y trípode (opcional).



Ojos Pirenaicos
Pirineos y Imágenes
www.ojospirenaicos.es