

TREKKING MANASLU

CORDILLERA
DEL HIMALAYA



MIRANDO AL SUR
VIAJES DE MONTAÑA

TREKKING – EXPEDICIONES – ESQUÍ – ESCALADA – HIELO

CULTURA Y MONTAÑA



UNA AVENTURA CON **MAYUSCULAS**

HIMALAYA - TÍBET

DURACION 17 DIAS

*Alojamiento: Hoteles de 3 estrellas en Katmandú y Pokhara.
Albergue durante la caminata.*

Tipo actividad: Trekking

Dificultad Técnica: 1

Dificultad Física: 3

Altitud Máxima 5135 m

Tamaño del grupo: 4-16 pax

Requisitos Mínimos : Tener experiencias en actividades sencillas



MIRANDO AL SUR VIAJES DE MONTAÑA

TREKKING – EXPEDICIONES – ESQUÍ – ESCALADA – HIELO

Mirando al Sur – Viajes de Montaña es una agencia de viajes y guías de montaña con más de 10 años de experiencia en viajes y expediciones por todo el mundo. Coordinados por Mariano Frutos Garaeta, guía de alta montaña, el equipo de guías de montaña de Mirando al Sur trabaja para ofrecerte una multitud de experiencias: desde trekking de varios días por Sierra Nevada o Pirineos, hasta grandes expediciones en los Andes, Pamir o Alaska.

La empresa tiene dos líneas de trabajo fundamentales:

- Mirando al Sur – Guías de Montaña: principalmente realiza actividades de montaña guiadas, cursos de formación de alpinismo, escalada, esquí, cursos personalizados, etc., tanto en España como en otros lugares de Europa: Alpes, Tatras, Dolomitas...

- Mirando al Sur – Viajes de Montaña: nuestra agencia de viajes se encarga de la organización de viajes de montaña por todo el mundo. Desde expediciones a montañas de grandes alturas hasta viajes de trekking, pasando por viajes temáticos de escalada en hielo o esquí de montaña, Mirando al Sur – Viajes será la responsable de convertir tu viaje soñado en una verdadera experiencia a recordar el resto de tu vida.





El Manaslu con sus 8.163 metros es la octava cumbre más altas del planeta. Está situada cerca de la frontera con el Tíbet, fue zona restringida hasta principios de los años noventa y esto ha contribuido a la buena conservación de este lugar. Los senderos tranquilos y pueblos sencillos, junto con el impresionante y maravillosos paisajes alrededor de Manaslu hacen de este uno de los recorridos más auténticos que quedan en el Himalaya. Nos ofrece también una posibilidad de introducirnos en el todavía poco influido entorno cultural de carácter tibetano de los habitantes de la zona.



DESTACADOS DEL VIAJE

- ◇ *Increíbles vistas del Monte Annapurna I (8091m), Manaslu (8163m) y Dhaulagiri (8167m).*
- ◇ *Visita los antiguos monasterios budistas*
- ◇ *Observar hermoso pueblo Manang*
- ◇ *Explora la cultura étnica que está influenciada por la cultura tibetana.*
- ◇ *Uno de los pases más largos.*
- ◇ *Excursiones de aventura en la bella región de Annapurna.*



Itinerario

Día 1: Llegada a Katmandú

Llegada a Katmandú y traslado al hotel. Podremos aprovechar la tarde para callejear por el barrio de Thamel, donde encontraremos todo tipo de restaurantes y tiendas, es un mundo aparte dentro de la ciudad, donde podrás comprar lo que necesites para el viaje.

Día 2: Día de permiso Katmandú

Día de permiso ya que se necesita pasaporte original con el visado de Nepal. Mientras hacemos el Permiso los clientes pueden hacer las vistas de ciudad Templo de mono, Crematorio y estupa de Boudhanath.

Día 3: Katmandú- Sotikhhola. (700 m) 8-9 horas en bus o Jeep

Nuestro primer día de viaje comienza con un viaje de un día a Soti Khola, nuestro punto de partida de trekking que conduce al circuito de Manaslu y al valle de Tsum. Para llegar a Soti Khola, deberá pasar por encima del bazar Arughat 570 elevaciones. Katmandú a Arughat normalmente toma alrededor de 6-7 horas. Desde Arughat se tarda otra 1:30 -2 horas en llegar a Soti Khola; de nuevo, depende de la condición de la carretera, el tipo de transporte, la velocidad de conducción, etc. Nuestro guía lo recogerá de su hotel a la hora seleccionada. Conduzca hasta Soti Khola, que se encuentra a una altura de 700 metros sobre el nivel del mar. Servicio de autobús local disponible desde Katmandú a la distancia de Soti Khola, pero no se recomienda. Proporcionamos servicio de transporte en jeep o autobús desde Katmandú hasta Soti Khola a través de Arughat Nepal. La distancia entre Katmandú y Soti khola es de 141.3 kilómetros / 87.7 millas, demora entre 8 y 9 horas en automóvil. Y pasar la noche allí.

Día 4: - Sotikhhola- MachhaKola. (869 m) 6-7 horas

Después de tomar un buen desayuno; Partimos de Soti Khola a Machha Khola, que se encuentra a una elevación de 869 metros del nivel del mar y toma aproximadamente 6 horas de tiempo total. Alternativamente, todavía puedes planear ir un poco más lejos a Khorlabeshi (970m). El pueblo de Machha Khola es más grande que Khorlabeshi y puedes lavarte y lavarte con agua fresca de Machha Khola. Durante la noche en Machha Khola. 169m de desnivel. Caminata de 6-7 horas. Noche en albergue.

Día 5: -Machhakhola- Jagat (1340 m) 6-7 horas

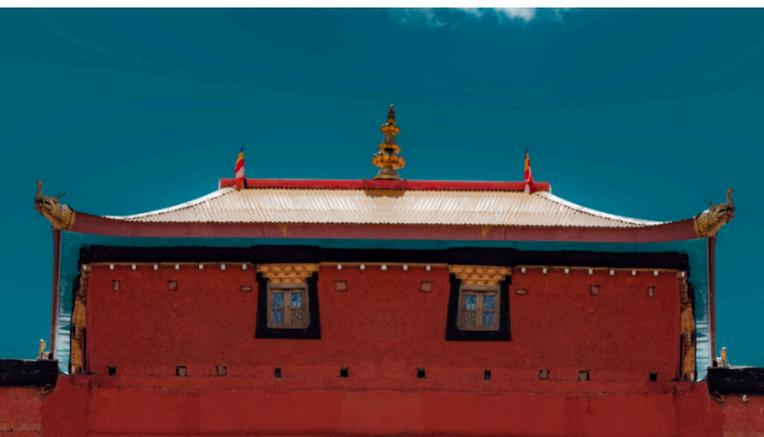
El tercer día de su caminata por el valle de Manaslu y Tsum hoy tendrá algunos altibajos que harán que nuestro sendero sea un desafío hasta cierto punto. Desde Machha Khola, cruzaremos el Tharo Khola y llegaremos a Khorlabeshi. Khorlabeshi es otra pequeña pero hermosa aldea de Gurung. Después de otra corta subida, ***llegaremos a Tatopani, un sitio***



de aguas termales donde pasaremos un tiempo para disfrutar de la sauna natural. Luego escalaremos una cresta, cruzaremos el río Budhi Gandaki a través del puente colgante y subiremos la escalera y una cresta para finalmente llegar a Doban. Después de cruzar otro puente colgante, subimos otra escalera de piedra, bajamos al río y subimos nuevamente las escaleras para llegar a Thado Bharyang. Caminaremos hasta aquí en el primer puente voladizo de Nepal. Luego cruzaremos la orilla oeste del río Budhi Gandaki, escalaremos la cresta y caminaremos por el río para llegar al pueblo de Jagat. Lo haremos aquí en el primer puente voladizo de Nepal. Es el punto de control de entrada del Área de Conservación Manaslu. Nos quedaremos aquí por una noche. 471m de desnivel. Caminata de 6-7 horas. Noche en albergue.

Día 6: - Jagat - Eklebatti. (1600m) 5- 6 horas

Hoy entraremos en la región restringida del valle de Tsum. La guía registrará su permiso en el



punto de control en Jagat. En la primera parte, caminarás un poco a través de la orilla del río. Después de que un poco arriba y abajo a través del poblado de Shridibas de Philim, llegue a tu vista. Pase por el puente colgante y pare en Philim para almorzar. Explora el pueblo de Philim y la escuela japonesa hecha allí. Al pasar por el sendero Ekle Bhatti. 260m de desnivel. Caminata de 5-6 horas. Noche **en albergue**.

Día 7: - Eklebatti a Bhi Phedi (1990m) 6-7 horas

Tras el desayuno iremos subiendo hasta que encontremos el cruce que separa Tsum y Manaslu. Pase por el tablero de bienvenida y camine hacia new bridge. principalmente desocupada, antes de caer a un cruce de New Bridge, seguiremos el sendero hacia la izquierda hacia Ghap, Budhi Gandaki y luego entraremos en su estrecho desfiladero en Un camino de subida y bajada con cruces de ríos. Después de un puente colgante, el sendero ingresa al bosque de bambú y se eleva a la aldea de Deng, camine más hacia Rana y Bhi Phedi. 390m de desnivel. Caminata de 6-7 horas. Noche en albergue.

Día 8: - Bhi Phedi a Namrung (2630m) 6-7 horas

Después del desayuno, comenzará una de las secciones más importantes y culturalmente significativas de la caminata. Primero, cruza el río Budhi Gandaki y sube hasta el puente, donde subirás un poco más para unirse a un sendero desde Bhi. Luego diríjase hacia el oeste por el valle pasando por frondosos bosques, **vegetación alpina y pintorescos pueblos** que albergan grupos étnicos de la región de Manaslu, con picos importantes que comienzan a aparecer en la distancia Aunque hay otra ruta, tomará el sendero a través de Prok. Este pueblo tiene un hermoso punto de vista de la nevada Siringi Himal. Tómate un descanso aquí y luego continúa cruzando el Budi Gandaki varias veces hoy y corre en varias gompas en el camino. El sendero luego sigue el río río arriba a través de un denso bosque y conduce a un desfiladero estrecho. Sigue avanzando hasta que notes que el bosque se vuelve menos denso. Esta parte gratificante de la caminata es una manera magnífica de experimentar el Área de Conservación Manaslu. Eventualmente llegarás a una última subida empinada para llegar al pueblo de Namrung. Tiempo de caminata: 6-7 horas. Alojamiento: Casa de té

Día 9: - Namrung a Shyala (3500m) 5-6 horas

Después del desayuno en Namrung, puede caminar por el pueblo para tener un buen punto de vista de Siring, Ganesh Himal, y también el monte Himal Chuli hacia el sur. Una vez en el sendero, primero escalarás de manera constante y pasarás por los bosques para llegar a Lihi, un pueblo con muchas estupas y terrazas de cebada. Luego, el sendero desciende y cruza el valle lateral de Simnang Himal con Ganesh Himal siempre cerca. Más adelante, pasará por los pueblos de Sho, Lho y Shyala Tiempo de caminata: 5-6horas. Alojamiento: Casa de té.

Día 10: - Shyala a Samagaun. (3520m) 4-5 horas

Primera hora de la mañana se puede visitar el Monasterio Pung Gyen Gompa que está en altura de 4000m. una vista impresionante a 360 grados rodeados de montaña. y Luego a Samagaun. 4-5 horas de caminata y Noche en albergue.



Día 11: -Día de aclimatación.

Visita de Campo base de Manaslu. (4400m) 5-6 horas 0 (4850m) 7-9 horas.

Día 12: - Samagaon a Samdo (3875 m) 3-4 horas

Después del desayuno en Samagaon, descenderá al río Budhi Gandaki y lo seguirá hasta un puente sobre un arroyo lateral. Pasarás varias paredes de mani cuando el valle comience a ensancharse. Las vistas de las montañas a lo largo de esta ruta son increíbles y te acercan a la frontera tibetana. Esta es una caminata fácil en un estante sobre el río que pasa por los bosques de enebros y abedules en Kermo Kharka. Déjate caer y cruza el Budhi Gandaki en un puente de madera, y luego sube abruptamente en un promontorio entre dos tenedores del río. Llegarás a un arco de piedra y continuarás caminando hasta encontrar el pueblo de Samdo. Caminata de 3 horas y noche en albergue.

Día 13: - Samdo a Dramasala (4460m) 3-4 horas

Después del desayuno en Samdo, pasará un mercado tibetano de temporada llamado Larke Bazaar y descenderá al río Budi Gandaki. Cruzar el puente de madera y comenzar a caminar hacia arriba, cruzando dos arroyos mientras presenciamos el glaciar Larkya. Dirigirse alrededor del valle del Salka Khola y subir de nuevo a Dharamsala, también conocido como Larke Phedi. A lo largo de la ruta, verá muchos monasterios tradicionales. La caminata más corta de hoy deja tiempo para aclimatarse y relajarse por la tarde. Caminata de 3 horas y noche en albergue. Habrá que compartir habitación con varias personas.



Día 14: - Dramasala a Bimthang (3590m) 6-7 Horas

Hoy iniciará una caminata más larga, así que coma un abundante desayuno en Dharamsala. Pensando que es un sendero más desafiante, encontrará una serie de pueblos rústicos, claros lagos glaciares, hermosos valles y una amplia variedad de flora y fauna, sin mencionar algunos picos nevados notables. Después de una corta subida, llegará a un valle en el lado norte del glaciar Larkya, desde donde podrá disfrutar de excelentes vistas de Cho Danda y del pico Larkya. Caminarás a través de las morenas del glaciar, haciendo un ascenso gradual, que se vuelve más inclinado en la última sección del paso. Desde aquí, hay vistas excepcionales de Himlung Himal, Cheo Himal y el masivo Annapurna II. Terminarás con un paseo gratificante por los pastizales bajos y brumosos de la tarde, con el Monte Manaslu a la vista. 6-7 horas de caminata, noche en albergue.

Día 15: - Bimthang a Goa 5-6 horas

Después del desayuno en Bimthang, diríjase a una cresta cercana donde podrá disfrutar de excelentes vistas de Manaslu, Lamjung Himal, Himlung Himal y Cheo Himal. Continúe descendiendo por el sendero y cruce un alto pastizal seguido de un puente sobre el río Dudh Khola. Desde aquí, camine por un bosque de rododendros y siga un sendero a través de un

valle estrecho hasta llegar a la tierra cultivada más alta del valle en Karche. Pase por exuberantes campos antes de hacer una fuerte subida sobre una cresta. El sendero sale de la cresta en un arco grande y amplio hacia la orilla del río. Una corta distancia más allá está el pueblo de Gho. 5-6 horas de caminata y noche en albergue.

Día 16: - Goa a Darapani 2-3 Horas - Beshi sahar 4-5 horas en Jeep

Tras 2-3 horas de caminata llegaremos a darapani. De aquí se termina nuestro trekking. Bajaremos en jeep hasta pueblo besishar y celebramos último día de trekking con personales dando propina y invitando una cena juntos.

Día 17: - Beshi Sahar- Kathmandu 6- 7 horas en autobús

Día 18: - Visita de Ciudad

Se puede visitar patan de Baktapur, Plaza Durbar de Kathmandu y Por la Tarde compras.

Día 19: - Vuelo internacional.

NOTAS SOBRE EL VIAJE

DOCUMENTACIÓN:

Pasaporte necesario con validez de 6 meses y visado necesario de 1 mes (30 Euros y 4 fotografías).

DINERO:

La moneda oficial en Nepal es Rupia nepalí. El cambio se puede hacer en el banco o en los hoteles (el tipo de cambio es el mismo). Nunca en la calle.

El dinero debéis llevarlo en euros. En las tiendas de material de montaña aceptan tarjeta visa al igual que en las de joyas.

VACUNAS Y MEDICINAS:

Ninguna necesaria. Recomendable tifus y tétanos.

DIFERENCIA HORARIA:

+4.45 / 5.45 horas.

IDIOMA:

Nepalí e inglés.

COMPRAS:

Alfombras, joyería, máscaras, piedras, pinturas y telas.

SERVICIOS INCLUIDOS

- ✓ Guía español (segundo idioma inglés) titulado en montaña, desde la partida hasta el regreso.
- ✓ Traslado aeropuerto – hotel - aeropuerto
- ✓ Alojamiento en Kathmandu con desayuno
- ✓ Transporte desde Kathmandu a Sotikhola
- ✓ Transporte desde Darapani – Besishar - Katmandú
- ✓ Tasa entradas Área de conservación Manaslu y Annapurna + Permiso especial Área restringida del Manaslu
- ✓ Todas las comidas (desayuno, comida y cena) con te-café durante el trek
- ✓ Acomodación en lodge durante el trek en habitaciones dobles/triples
- ✓ Guía local de habla inglesa (Habla castellana con suplemento y sujeto a disponibilidad)
- ✓ 1 porteador por cada 2 personas durante el trek. Se le puede dar máximo 11 kilos por persona
- ✓ Seguro, equipo, alojamiento, todas las comidas y sueldo del guía y porteador-es.
- ✓ Impuestos y tasas gubernamentales

COMIDAS EN NEPAL

En los lodges nepalís se podrá elegir entre:

- Para el desayuno te o café + un plato
- Para la comida te o café + un Plato (arroz frito, macaron, pasta etc.)
- Para la cena te o café + Una sopa y un Plato



SERVICIOS NO INCLUIDOS

- X Vuelos internacionales y tasas aéreas
- X Visado de Nepal.
- X Comidas y cenas en Kathmandu y Pokhara
- X Bebidas
- X Gastos imprevistos provocados por circunstancias incontrolables como cancelaciones o retrasos de vuelos, carreteras bloqueadas, condiciones atmosféricas, desastres naturales, mal de altura...
- X Propinas
- X Ningún servicio no especificado en el apartado "incluye"

PRECIOS:

De 4 a 5 personas: 2895€

De 6 a 7 personas: 2695€

De 8 a 11 personas: 2495€

Más de 11 personas: consultar

Precios Por persona

Grupo mínimo para realizar el viaje 4 Personas

Información y reservas: info@mirandoalsur-aventura.com

Tlf.: 697677875



MIRANDO AL SUR VIAJES DE MONTAÑA

TREKKING – EXPEDICIONES – ESQUÍ – ESCALADA – HIELO



MIRANDO AL SUR GUÍAS DE MONTAÑA

ALTA MONTAÑA – ESQUÍ – ESCALADA – HIELO

www.mirandoalsur-aventura.com

© Mirando al Sur, S.L.