

Nepal

Cambiando el Mundo



Nepal se transforma. Gracias a las montañas la mujer ya tiene una oportunidad para mejorar su calidad de vida.

Con el trekking descubren la confianza en sí mismas y la fuerza para seguir el camino.

Experimenta la vida rural en el Himalaya,
paisajes desconocidos y momentos mágicos.
Vive una intensa aventura, te cambiará la vida.



EN UN VISTAZO

- ✓ Activa tu corazón disfrutando de un trekking en la zona más aisladas del Himalaya en la región de Annapurna.
- ✓ Convive con una Guía-Mujer y un equipo de porteadoras, con la que compartirás una experiencia muy intensa y cercana.
- ✓ Conoce de cerca el papel de la mujer en el Nepal más rural
- ✓ Fomenta con tu viaje el Turismo Sostenible, activando económicamente zonas rurales que sólo son accesibles a pie
- ✓ Disfruta de un paisaje sobrecogedor con cumbres de más 7.000 m de altura
- ✓ Sorpréndete en Kathmandú disfrutando de esta bulliciosa y encantadora ciudad.
- ✓ Contempla desde Pokhara los picos más altos del mundo, Dhaulagiri, Annapurna, Manaslu y el elegante Machapuchare.



ITINERARIO

ITINERARIO	ALIMENTACION	ALOJAMIENTO
1 Vuelos Ciudad de origen/Kathmandú	-----	-----
2 Llegada a Kathmandu. Visita	/../..	Glamping/Lodge
3 Bus Kathmandu-Pokhara.	D/P/C	Guest-House
4 Pokhara- Nayapul - Purna Gaun	D/P/C	Tea House
5 Purna Gaun - Lespar	D/P/C	Tea House
6 Lespar - Nangi Village	D/P/C	Tea House
7 Nangi village - Mohare Camp (3.030m)	D/P/C	Tea House
8 Mohare Camp - Swanta (2.260 m)	D/P/C	Tea House
9 Swanta - Chhsitibang (3.020 m)	D/P/C	Tea House
10 Chhristibang - Khopra (3.660 m)	D/P/C	Tea House
11 Khopra - Dobato	D/P/C	Tea House
12 Dobato - Ghandruk (1.920 m)	D/P/C	Tea House
13 Ghandruk-Pokhara.	D/P/C	Guest House
14 Vuelo Pokhara-Kathmandu	D/../..	Hotel turista
15 Kathmandu-Vuelo Kathmandú/Madrid	D/../..	-----

Desayuno: D

Almuerzo: A

Cena: C



CUADRO DE PRECIOS

Fecha de salida	1 Noviembre 2019
Grupo de 2 a 12 personas	
Precio por persona	2.260 €
Supl. Hab. Individual	180 €
Tasas Aéreas	365 € aprox
Visado	40 usd aprox.

Fecha de Salida

1 Noviembre 2019



SERVICIOS

Incluidos

- ✓ Vuelo Ciudad de origen/Kathmandu/Ciudad de origen
- ✓ **Guía-Mujer local** de habla inglesa y **equipo de porteadoras** durante los días de trekking
- ✓ Traslados de llegada y salida en Kathmandú
- ✓ Bus Kathmandú-Pokhara
- ✓ Vuelo Pokhara - Kathmandú
- ✓ Pensión completa durante el trekking y desayuno cada día, según cuadro
- ✓ Alojamiento en tea house-lodge durante el trekking, hotel de categoría turista o glamping en Kathmandú y Guest House en Pokhara.
- ✓ Permisos de trekking
- ✓ 1 día de visita en Kathmandú
- ✓ AXA Seguro de asistencia en viaje y 1.000 € en gastos de cancelación



SERVICIOS

No Incluidos

- √ Alimentación no especificada en el cuadro
- √ Entradas a los monumentos a visitar
- √ Visitas y excursiones no especificadas
- √ Extras personales, como bebidas, lavandería, teléfono etc.
- √ Propinas
- √ Visado (40 usd a tramitar a la llegada y pago local)
- √ Tasas aéreas
- √ Tasas de aeropuerto
- √ Cualquier otro concepto no mencionado como incluido



DOCUMENTACION

✓ Pasaporte en vigor, con una validez mínima de 6 meses.

✓ Visado a tramitar a la llegada por importe de 40 usd aprox. y 2 fotografías.

Desde Octubre del 2014 en el aeropuerto de Kathmandú hay unas máquinas que te permiten introducir tus datos de pasaporte y escanearlo. Si tienes suerte y funcionan no hacen falta las fotos, se ahorra algo de tiempo en la gestión y el pago de la tasa es más rápido, pero este sistema no siempre funciona, por lo que recomendamos llevarlas siempre contigo.

✓ Cartilla internacional de vacunación de fiebre amarilla, para los viajeros procedentes o que han pasado por zonas infectadas (países y zonas incluidas en las regiones endémicas).

✓ Nota: el pasaporte tiene que estar bien encuadernado y tener mínimo dos páginas en blanco por ambas caras.

✓ Para conocer la situación actual del país consultar la página WEB del Ministerio de Asuntos Exteriores WWW.MAE.ES



SANIDAD

✓ IMPRESCINDIBLE consultar cualquiera de los Centros de Vacunación Internacional autorizados ya que pueden ser recomendables vacunas y tratamiento antipalúdico, cuya prescripción deberá realizarse de forma personalizada.

<http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/centrosvacu.htm>



SEGURO

✓ Un seguro de asistencia está incluido en el viaje. La póliza será entregada junto con la documentación final. Opcionalmente se puede contratar un seguro de gastos de anulación, por un importe de 50 € por persona. Debe solicitarse en el momento de realizar el pago de entrega a cuenta siempre que éste se realice como mínimo 15 días antes de la salida del viaje.

Las condiciones de ambos seguros se pueden consultar en nuestra página web:

www.trekkingyaventura.com/seguros/SegurodeViajeTrekking.pdf

www.trekkingyaventura.com/seguros/SegurodeAnulacion.pdf



TASAS DE AEROPUERTO

✓ Son impuestos por la utilización de los aeropuertos que se pagan en efectivo directamente, antes de realizar el embarque.



DIVISAS

✓ La unidad monetaria es el CHELÍN TANZANO (TZS). Puedes consultar la equivalencia en <http://www.xe.com/ucc/es>

En Kathmandú se puede obtener dinero en los cajeros, aunque siempre es recomendable llevar dinero en efectivo en euros o dólares. Una vez finalizado el viaje es mejor cambiar nuevamente a Euros las rupias. Fuera de Nepal esta moneda no cotiza. Se puede pagar con VISA en los restaurantes y hoteles.



PROPINAS

✓ Es costumbre dar propina al equipo que nos acompaña durante el trekking, gracias al cual habremos logrado nuestros objetivos. Pese a ser una costumbre que podemos no compartir como concepto, debemos darnos cuenta de donde estamos y del peso relativo de la propina en sus economías y en la nuestra. Recomendado, 70-90 USD (aprox.) por persona a repartir entre todo el equipo



CLIMA

- ✓ A la hora de viajar a Nepal se debe tener muy en cuenta el factor climático.
- ✓ La época más apropiada abarca los meses de octubre y noviembre, que marcan el comienzo de la estación seca. Durante este período el clima es agradable, el aire limpio, la visibilidad perfecta y el país se presenta exuberante tras el paso del monzón.
- ✓ Los meses de febrero, marzo y abril es el final de la temporada seca, el clima se mantiene templado y acontece una explosión de colores y belleza protagonizada por las flores.
- ✓ Durante los meses de diciembre y enero el clima y la visibilidad son excelentes pero las temperaturas son extremas en las montañas.



TASAS DE AEROPUERTO

✓ Vuelos nacionales: 170 rupias aprox. (dependiendo del destino). En muchas ocasiones NO existen
Vuelos internacionales: 1695 rupias aprox. (dependiendo del destino). En muchas ocasiones NO existen

Nota. Información sujeta a cambios y que solo el guía local el día anterior al vuelo informará con exactitud de la existencia o no de esta tasas y de su importe exacto.



ALOJAMIENTOS

✓ Tea House o lodge es lo mismo en Nepal, son casas locales generalmente gestionadas por familias locales. Son básicas pero confortables. Normalmente son habitaciones múltiples y baños (muy básicos) compartidos. Es necesario llevar un saco de dormir. En ocasiones hay camas, o estructuras sencillas de madera sobre los que poner el saco.

✓ En Kathmandú es un hotel de categoría turista con habitaciones dobles y baño privado. Glamping son tiendas confortables con baños y duchas privados. Es un camping con mucho glamur, situado en la naturaleza a las afueras de la ciudad.

✓ En Pokhara es una acogedora Guest-House, gestionada por mujeres de una misma familia. Ambiente muy tranquilo con vistas al lago Phewa, habitaciones con baño privado, wifi.



EQUIPO DE VIAJE RECOMENDADO

✓ Ropa cómoda de viaje adaptada a un clima de montaña. Frío por la noche y cálido por el día en actividad.

Temperaturas cálidas en Kathmandú

Ropa de Trekking

- ✓ Camisetas
 - Varias de manga corta y larga
- ✓ Chaqueta
 - Cortavientos (con Goretex ó similar) de invierno
 - Plumífero o chaleco de plumas
 - Forro polar o similar de invierno
- ✓ Pantalón
 - De invierno de montaña
 - De chubasquero (Goretex o similar)
 - Corto para las primeras etapas
- ✓ Ropa térmica interior
 - Camisetas de manga larga
 - Leotardos

Calzado

- ✓ Zapatilla de trekking o senderismo
- ✓ Bota ligera de montaña para trekking
- ✓ Sandalia de trekking para los días más cálidos
- ✓ Sandalia de goma para la ducha (si hay opción de ducha)
- ✓ Zapatilla de deporte

Complementos

- ✓ Gorro de invierno
- ✓ Gafas de sol
- ✓ Braga para el cuello de invierno y de verano
- ✓ Guante resistente al frío y Guante primera capa

- ✓ Calcetines térmicos
- ✓ Polainas

- ✓ Capa de agua
- ✓ Saco de dormir de invierno. Posibilidad de alquilarlo en Nepal. Consultar

- ✓ Mochila de 35 - 40 Litros aprox.

- ✓ Crema solar y protección labial con factor alto

BOTIQUIN

Antibiótico de amplio espectro/ analgésicos (Aspirina, Gelocatil, Nolotil...)/ antiácido/ anti-inflamatorio/ antidiarreico/ antihistamínico/ laxante/ pomada antibiótica/ desinfectante/ algodón/ tiritas/ venda/ esparadrapo/pastillas para clorar agua/repelente de mosquitos/

⊕ ACTIVE
⊕ WOMAN



EN DETALLE



Día 2
Llegada a Kathmandú

Llegada a Kathmandú, trámites de visado y traslado al hotel y visita el valle de Kathmandú, Pashupatinath, Swayambhunath y la plaza Durbar.



Día 3
Bus Kathmandú - Pokhara

Por la mañana salida en bus de línea regular hasta Pokhara, unas 7-8hrs por una divertida carretera. Podrás contemplar la vida más auténtica del Nepal rural con bulliciosos y coloridos mercados.

Llegada a la Guest House gestionada por mujeres y resto del tiempo libre para descansar y disfrutar de esta bella ciudad.

ACTIVE

AVENTURA SOCIAL

Encuentro con el equipo de mujeres entre porteadoras y cocineras, que nos acompañaran durante el trekking



Día 4

Pokhara- Nayapul – Purna Gaun

Salida en vehículo durante 1 hora aprox. Hasta Nayapul ~ el punto de comienzo del trekking. Desde Nayapul, el sendero que va de oeste a norte, nos obliga a cruzar el puente colgante sobre el río Modi. Ya estamos en la región del Annapurna y el paisaje es espectacular. EL trekking nos conduce al pueblo de Deupur con una ligera subida hasta llegar a Purna Gaun donde pasamos nuestra primera noche.

ACTIVE
Trekking 4-5 hrs aprox

AVENTURA SOCIAL
Convive con todas las mujeres que forman el equipo de
Guía, porteadoras y cocina



Día 5

Purna Gaun - Lespar

Desde Purna Gaun comenzamos el trekking pasando por pintorescas aldeas y campos de cultivo donde conoceremos de cerca la forma de vida de las zonas más rurales de Nepal. Continuamos hasta sumergirnos en un bonito bosque que nos lleva al hotel local de Lespar donde pasaremos la noche.

ACTIVE

Trekking entre 4,30 hrs y 5 hrs aprox.

AVENTURA SOCIAL

Convive con todas las mujeres que forman el equipo de Guía, porteadoras y cocina



Día 6

Lespar - Nangi Village

Por la mañana, comenzamos el trekking subiendo por empinadas colinas y bosques hasta el famoso pueblo Nangi. Aquí tendremos las primeras vistas sobre el Annapurna 8.091 m y el Daulaghuri 8.167 m
Nangi es un lugar privilegiado para contemplar la cordillera del Himalaya.

ACTIVE

Trekking entre 4 hrs 30' y 5 hrs 30' aprox.

AVENTURA SOCIAL

El pueblo de Nangi es un ejemplo de sostenibilidad, su gente construyen instalaciones pero preservan las tradiciones que la comunidad tiene desde generaciones atrás.
Posibilidad de visitar la fábrica de papel.



Día 7

Nangi village - Mohare Camp (3.300 m)

Hoy el trekking de ascenso nos lleva a atravesar el paso de Hampal con bellas vistas sobre la cordillera del Annapurna hasta llegar al campamento de Mohare (3.300m).

Caminar a través de un denso bosque nos llevará al albergue donde pasamos noche.

Nuestra sugerencia para este día es dormir pronto para madrugar....

ACTIVE

Trekking 5 hrs 30' y 6 hrs 30' aprox.

AVENTURA SOCIAL

Convive con todas las mujeres que forman el equipo de Guía, porteadoras y cocina



Día 8
Mohare Camp - Swanta

El madrugón hoy si merece la pena, las magníficas vistas sobre la cordillera de los Annapurnas son realmente estremecedora. Después de disfrutar intensamente estos momentos, comenza el trekking con un descenso muy agradable. Rodeados de bosques de rododendros, pinos, robles y enebros de gran diversidad de aves llegas a Poonhill, el famoso "view point" desde el cual, tienes unas maravillosas vistas del Daulaghari nuevamente. Unas 2 hrs más, hasta Ghorepani donde almorzaremos con vistas impresionantes a la montaña. Continuamos caminando 1 hrs más por el bosque hacia el pueblo de Chitre y desde aqui hasta la aldea de Swanta (2.260 m), puerta de entrada a Khopra

ACTIVE
Trekking 5 hrs 30' a 6 hrs 30' aprox.

AVENTURA SOCIAL
Convive con todas las mujeres que forman el equipo de
Guía, porteadoras y cocina



Día 9
Swanta - Chhsitibang

Inmediatamente después de salir de Swanta, el trekking comienza rodeado de un frondoso bosque y sendero muy agradable y agradable, escuchando el sonido del río y el canto de los pájaros.

2 hrs más tarde, el descanso y el merecido almuerzo será en Kharka. Cogemos fuerzas para comenzar un exigente trekking de subida hasta la colina de Khopra. Unas 2-3 hrs aprox. más nos llevan a Chhistibang a 3.020 m.

Aquí pasamos la noche.

ACTIVE
Trekking 4 hrs a 4 hrs 30' aprox.

AVENTURA SOCIAL
Convive con todas las mujeres que forman el equipo de Guía, porteadoras y cocina



Día 10
Chhistibang - Khopra

Entre un paisaje espectacular, continua el trekking ascendiendo hasta Khopra (3.660 m) para pasar la noche.

Desde aquí tendremos las vistas más bellas de todo el trekking, sobre el Himalaya, el contraste de las nevadas cumbres con las verdes colinas y terrazas.

El amanecer será siempre una de esas imágenes que permanecerán en nuestra mente para siempre.

ACTIVE

Trekking 3 hrs a 3 hrs 30' aprox.

AVENTURA SOCIAL

Convive con todas las mujeres que forman el equipo de
Guía, porteadoras y cocina



Día 11
Khopra - Dobato

El trekking de hoy es más largo pero el sendero muy seguro
atravesaremos bonitos bosques hasta llegar a Dobato

ACTIVE
Trekking 5 hrs 30' a 6 hrs 30' aprox.

AVENTURA SOCIAL
Convive con todas las mujeres que forman el equipo de
Guía, porteadoras y cocina



Día 12
Dobato - Ghandruk (1.920 m)

Comenzamos el trekking por el bosque hasta Isaru, una vez lleguemos al refugio, tenemos casi 3 hrs aprox más hasta Tadapani. Es es el punto mágico del día, donde las vistas sobre el Annapurna Sur, el Himchuli (6.441 m) y el elegante pico Machhapuchre (6.993 m). Después de disfrutar de estas maravillosas vistas continua hasta Ghandruk, rodeado de bosques de rododendros. La bienvenida será a cargo de los monos grises (Langur). Noche en Lodge.

ACTIVE
Trekking 5 hrs 30' a 6 hrs 30' aprox.

AVENTURA SOCIAL
Convive con todas las mujeres que forman el equipo de Guía, porteadoras y cocina



Día 13
Ghandruk - Pokhara (1.920 m)

Hoy es una larga jornada de trekking y la última para despedirnos ya de estos paisajes y de sus pintorescas aldeas.

Nos despedimos de nuestro equipo local, de la gente hospitalaria y risueña que hemos encontrado a lo largo del trekking antes de llegar a Pokhara.

El trekking transcurre a través de terrazas de cultivo, campos de arroz hasta Naya Pul. Aquí el vehículo nos lleva hasta la Guesthouse de Pokhara.

ACTIVE
Trekking 5-6 hrs aprox.

AVENTURA SOCIAL
Convive con todas las mujeres que forman el equipo de
Guía, porteadoras y cocina



Día 14
Vuelos Pokhara - Kathmandu

A la hora indicada, traslado al aeropuerto para salir en vuelo con destino a Kathmandú. Llegada y traslado al hotel. Resto del tiempo libre
Nota. En función de los vuelos, por la noche a última hora traslado al aeropuerto.



Día 15.- Vuelo Kathmandu - Ciudad de origen

A la hora indicada, traslado al aeropuerto. Fin de los servicios



MÁS INFORMACION Y RESERVAS

silvia@activewoman.es

00 34 91 522 86 81

00 34 678 535 115

Únete al foro privado para charlar de Viajes, Aventura,
Deporte y Apoyo Social a las mujeres

<http://activewoman.es/foro>



TRAMITA TU RESERVA

✓ nombre y apellidos de la persona que va a viajar
(exactos a los del pasaporte) y número DNI.

✓ dirección postal, teléfono de contacto y correo
electrónico.

✓ foto de pasaporte en color (con imagen nítida y
sin brillos)

Enviarlo todo por mail a silvia@activewoman.es o al
whatsapp en el movil 00 34 678 535 115
o através del foro www.activewoman/foro
registrandote con tu mail y tu nombre



DEPOSITO

Un depósito del 40% sobre el importe total para formalizar tu viaje

✓ Transferencia bancaria al Banco Popular

ES18 0075 0671 0606 0111 8121

(BIC): POPUESMM

Titular
Trekking y Aventura

✓ Tarjeta de crédito Visa y/o Master Card y pasarela de pago seguro, consúltanos tus claves de acceso.

No se considera definitiva la reserva hasta no tener constancia del citado pago por persona.



ACCEDE AL ÁREA RESERVA DE TREKKING Y AVENTURA Y ACTIVE WOMAN

Una vez realizados estos trámites, recibirás un mail con el Justificante de tu pago y Código de Cliente

En nuestra web www.trekkingyaventura.com se encuentra el área de cliente al que puedes acceder con el Código de Cliente y el número de DNI (sin guiones, sin espacios)

Revisa y Actualiza tus datos personales
Consulta los datos de tu reserva



DOCUMENTACIÓN FINAL DEL VIAJE

Entre 10 y 15 días antes de la salida te entregamos la documentación en mano o por correo electrónico que has de llevar contigo en el viaje.

Esta documentación será entregada una vez esté liquidada la factura en su totalidad.



OFICINA EN MADRID (ESPAÑA)

Estamos a tu disposición de lunes a viernes en la oficina de

Viajes Trekking y Aventura
calle ventura rodríguez 15, 28008 Madrid

Abierto todo el año excepto los festivos locales y nacionales

Puedes concertar cita a través del mail o de whatsapp, en cualquier lugar de la ciudad de Madrid y vamos a verte.

*Las informaciones contenidas en este dossier, han de tomarse única y exclusivamente a título informativo, estando sujetas a posibles variaciones.

Viajes Trekking y Aventura con CICMA 1038 declina toda responsabilidad por cualquier circunstancia derivada de una interpretación errónea de la información arriba publicada.

Sujeto a las condiciones generales que se encuentran en nuestra web.

www.trekkingyaventura.com/condiciones.as