



NEPAL AVENTURA EL REINO DE LAS MONTAÑAS

TREKKING DE LANGTANG Y SELVAS DE CHITWAN

NOVIEMBRE 2019 / 18 días



Nos vamos al **Himalaya**, a la gran cordillera de la Tierra. Nuestra cita será con los mayores picos del planeta, los valles más profundos y la inmensa sensación de descubrir una de las caras más salvajes de la naturaleza. Envueltos en esa atmosfera podremos fotografiar la primera luz que toca la tierra, un mágico espectáculo inigualable tiñendo de naranjas, malvas y rosas las puntas de los gigantes de la tierra, formando la corona del reino de la luz. En nuestro camino a estos excepcionales miradores para disfrutar de esta onírica visión, transitaremos por alguno de los valles con más vida del enigmático **Nepal**, encontrándonos así cara a cara con la pasión del descubrimiento de un pueblo singular. No se trata de un viaje en el que tengamos que ser montañeros expertos sino con una preparación de senderismo avanzado, y gracias al diseño especial de este programa, podremos asomarnos sin dificultad a estos increíbles miradores. Será el perfecto aderezo para nuestro viaje, los sherpas, caravanas de yaks, arquitectura, con pequeños poblados, monasterios, estupas, el medieval valle de **Katmandú**, costumbres y cultura, el budismo y su colorista simbología... Todo envuelto en el insuperable paisaje que rodea a las montañas de **Langtang**, una de las regiones de trekkings más desconocidas y por ello nada masificadas de Nepal. Un trekking muy completo por la variedad de paisajes, desde los campos con cultivos en terrazas, los bosques tropicales a los altos pasos de montaña rodeados de glaciares. Como colofón nos iremos en las selvas y junglas al pie del Himalaya, en el **Parque Nacional Chitwan**, a la búsqueda del rinoceronte asiático y del huidizo tigre.

FECHA: DEL 6 AL 23 DE NOVIEMBRE DE 2019

ITINERARIO

DÍA 6 Noviembre: MADRID/BARCELONA / KATMANDU

Ver horarios en FICHA TÉCNICA. Salida en vuelo hacia Katmandú, escala en Estambul.

DÍA 7: LLEGADA A KATMANDÚ

Llegada prevista a **Katmandú** a las 11,30 hrs. Traslado al hotel, alojamiento. Aún tenemos tiempo para darnos una vuelta por el centro monumental de Katmandú. Ya en el camino del aeropuerto al centro de la ciudad habremos visto el colorido y el exotismo de una ciudad vibrante y estaremos deseando salir a conocer su extraordinario ambiente. Los templos, los mercadillos callejeros, el bullicio de Thamel....



DÍA 8: KATMANDÚ

Día para recrearnos en Katmandú. Primera gran toma de contacto para poner a prueba nuestras miradas. Desayuno y la mañana la tendremos para conocer **Bodnath** y **Patán**, también conocida como **Lalitpur**, ("Ciudad de la belleza") que fue diseñada inicialmente según la idea budista de Dharma Chakra (rueda de la justicia). Cuenta la leyenda que el emperador Asoka (el legendario rey de la India) visitó a su hija Charumati en Katmandú en 250 a.C. y ordenó levantar cinco estupas: cuatro en los alrededores y una en la plaza central o Durbar de la Patán. Hay más de 1.200 monumentos budistas de distintas formas y tamaños dispersos por la ciudad. Visita guiada del recinto y a la hora del almuerzo regresamos a Katmandú. Tarde libre para preparar equipos y/o posibles compras de material necesario en su caso en las numerosas tiendas de montaña de Katmandú.

DÍA 9: KATMANDÚ – SYAPRUBESI (1.500 M)

Desayuno y a la hora convenida traslado a las montañas. Viaje en vehículo privado. Nos adentramos en un ambiente excepcional. Dejamos atrás el valle de Katmandú, aparecen bosques tropicales, cultivos en terraza, la carretera se retuerce entre las montañas.... Después de unas 8 horas de trayecto llegaremos a **Syaprubesi**. Llegada y alojamiento. Ambiente excepcional de montaña. Resto de la tarde para comenzar a preparar todo nuestro recorrido de los próximos días. Cena.



DÍA 10: COMIENZO DEL TREKKING; SYAPRUBESI – LAMA HOTEL (2.450 M)

Nos levantamos temprano, un buen desayuno nos servirá para empezar con ánimo la jornada. Tras el desayuno y un último repaso a nuestros equipos comenzamos la marcha.



La ruta de hoy se adentra en zonas pobladas, pequeñas aldeas típicamente nepalís como Pairo Thaplo, cultivos en terrazas donde los lugareños trabajan estos días en la cosecha del año. Seguiremos a través del bosque tropical del Himalaya, fantásticos árboles como el Ginko, la Higuera de Bengala, los

bosquetes de bambú... Tomaremos nuestro picnic en el camino y seguiremos ruta para llegar pronto en la tarde al idílico lugar en donde se encuentra Lama Hotel. Alojamiento. Es el momento del relax, de asearnos y de disfrutar del sensacional ambiente mientras nos tomamos un buen "chai" o te especiado con cardamomo, a la espera de una buena cena

HORARIOS: sobre 7 horas descansos incluidos.

DESNIVEL: 1.000 metros en ascenso

DÍA 11: LAMA HOTEL – LANGTANG (3.500 M)

Desayunamos y nos ponemos en marcha, hoy estamos ante una etapa de variado y cambiante paisaje. Vamos a caminar primero por el bosque tropical para entrar después, en la medida en la que ascendemos, en el bosque alpino, abetos, cedros del Himalaya, píceas... y prados alpestres. Tomaremos nuestro picnic en algún bonito lugar y seguiremos ascendiendo. Empezamos a entrar en zonas altas y nos quedaremos boquiabiertos/as cuando divisemos por vez primera la descomunal mole del **Langtang Lirung**, montaña que preside la zona y que alcanza los 7.229 m., descomunal panorama de la montaña rodeada de glaciares, fantástico.

Pronto en la tarde llegaremos a la perdida aldea de Lagntang, alojamiento. Relax, café, té... hasta la hora de la cena

HORARIO: sobre 6/7 horas descansos incluidos.

DESNIVEL: 1.050 metros desnivel acumulado en ascenso.



DÍA 12: LANGTANG – KYANGIN GOMPA (3.890 M)

Estamos ante una etapa fantástica, de verdadera inmersión en el mundo del Himalaya más hermoso. Desayunamos temprano y salimos para ir ascendiendo hacia **Kyanging Gompa**. Vamos ascendiendo tranquilamente al objeto de ir consiguiendo una buena aclimatación. Las hermosas imágenes se sucederán, estamos debajo de grandes colosos del Himalaya como el mencionado L. Lirung,

Nayakhanga, Langisha y otros muchos. Llegaremos a Kyangjing Gompa sobre el medio día, antes del picnic.



HORARIO: sobre 4 horas desde Langtang a Kyangin Gompa descansos incluidos.

DESNIVEL: 390 metros en ascenso desde Lantang a K. Gompa
Tarde de descanso, pequeños paseos y disfrute del soberbio panorama. Nos lo tomamos tranquilamente para ir aclimatando con éxito.

DÍA 13: KYANJING GOMPA

Hoy, tras el desayuno tendremos dos posibilidades. Dar un buen paseo por la zona, visitar el monasterio budista e incluso acercarnos a la morrena terminal del glaciar.

. Tiempo para el descanso, hidratarnos, agua, té... y acomodarnos a la altura siguiendo la máxima montaña que hoy hemos seguido al pie de la letra: "sube alto, duerme bajo". La forma ideal de aclimatación.

DÍA 14: ASCENSIÓN A TSERKU RI (4.984 M)

Desayunamos temprano y hoy nos toca llegar al punto más alto de nuestro recorrido. Casi a los “cinco mil” metros, la “etapa reina” de nuestro Trek. Magnífica jornada en los espacios abiertos de la alta montaña himaláica.

Ascenderemos tranquilamente, tomándonos nuestro tiempo. Panorama excepcional desde la cima. Recorrido fácil casi siempre por sendero. Animo, lo hemos conseguido, ¡ya estamos en la cima!. Foto para el recuerdo de un gran día de montaña y tras hidratarnos y reponer fuerzas emprendemos el descenso para llegar de nuevo a Kyangin Gompa. Tarde para el relax y disfrutar de las tonalidades cambiantes del sol sobre las montañas. Una buena cena nos repondrá de una gran jornada.

HORARIO: sobre 8 horas descansos incluidos.

DESNIVEL: 1.094 m. en ascenso e igual en descenso.





DÍA 15: KYANGIN GOMPA – LAMA HOTEL (2.454 M)

Desayunamos tranquilamente, hoy tenemos una jornada suave. Toca desandar el camino hasta La Hotel, recorrido fundamentalmente en bajada, disfrutando del valle en su plenitud y al suave ritmo de la bajada.

HORARIO: sobre 6 horas. DESNIVEL: 1.240 M. en descenso.

DÍA 16: LAMA HOTEL – SHERPA GAON - SYABRUBESI (1.440 M)

Tras el desayuno seguimos con nuestro periplo. De seguro que ya nos encontramos perfectamente, hemos perdido altura y nuestros cuerpos se han habituado al medio. Nuestros pies comulgan con nuestra mente y caminar nos produce una gran alegría, es lo que algunos autores han calificado como el “Zen del caminar”. La ruta de hoy de nuevo se humaniza, comienzan a aparecer aldeas, bosques y cultivos, pasamos por pueblos como Bambú. Encontraremos una bifurcación de caminos y tomaremos otro diferente al que utilizamos días antes de subida. Llegada al final de la tarde a Syabrubesi. Alojamiento y cena. Nuestro trek, estas jornadas de verdadera inmersión himaláica habrá finalizado. Felicidades.

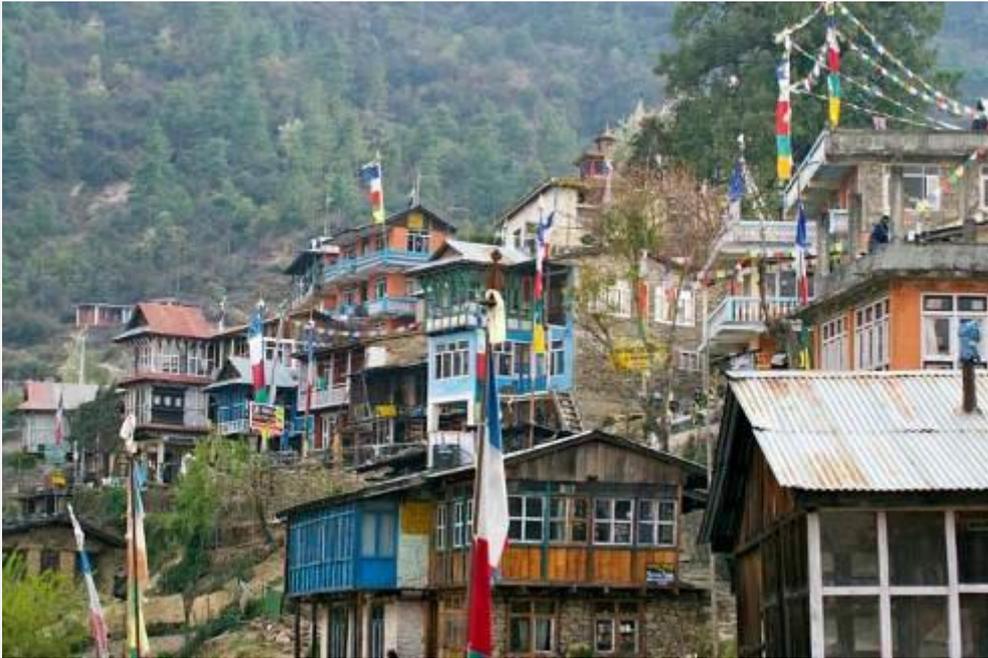


HORARIO: sobre 8 horas. DESNIVEL: 800 m acumulado en ascenso y 1.150 m. en descenso.

(La etapa de hoy es excepcional y la haremos por un lugar diferente al que días antes tuvimos. Pasando por aldeas perdidas colgadas en los más altos valles)

DÍA 17: SYAPRUBESI – KATMANDÚ

Desayunamos tranquilamente, recogemos todo nuestro equipo y nos vamos a Katmandú. Viaje en jeep o minibús privado para el grupo. Recorrido espectacular a través de montañas y hermosos parajes. Llegada a Katmandú por la tarde. El bullicio de sus barrios populosos nos hará ver que el Himalaya quedó atrás. Alojamiento en hotel. Resto de la tarde libre, cenar...



DÍA 18: KATMANDÚ – PARQUE NACIONAL CHITWAN

Tras el desayuno partimos hacia un lugar espectacular, las junglas y selvas al pie del Himalaya. En el pie de monte de la gran cordillera de la tierra y haciendo de frontera con las tierras bajas preludio de las grandes llanuras de la India se desarrollan las grandes selvas. Enormes extensiones de bosque y jungla asiática que dan cobijo a numerosas especies animales, aves y animales de gran tamaño entre los que encontramos rinocerontes, elefantes y el huidizo tigre. Llegada al medio día, alojamiento en hotel. Tarde para comenzar a descubrir la zona, puesta de sol sobre el río y en la noche la selva se llenará de sonidos. Cena.



DÍA 19: PARQUE NACIONAL CHITWAN

Desayunamos, paseo por la jungla, observación de flora, aves... y visitas a poblados... Por la tarde, observación de aves, paseo a lomos de elefante y atardecer junto al río... Pensión completa.



DÍA 20: CHITWAN – KATMANDÚ

Nos levantamos temprano. Tomamos un café o té y nos vamos a descubrir y observar pájaros. Traslado a Katmandú en autobús o minibús, donde llegaremos pronto en la tarde. Alojamiento en hotel y tiempo libre. Cena.

DÍA 21: KATMANDÚ, día libre.

Día para seguir disfrutando de Katmandú. Conocer la Estupa de Bodnat, Swayambunat... Alojamiento. Quedan muchas cosas por ver... **Pashupatinath**, uno de los lugares de peregrinaje hindú más populares donde los fieles adoran a

Shiva-Pashupati, "señor protector de los animales y maestro del rebaño" y bajan hasta el río Bagmati para realizar el ritual de sus abluciones; Swayambhunath, también es conocido como **el templo de los monos**. El nombre tibetano del sitio significa "Sublimes árboles", por la gran variedad de árboles que se encuentran en la colina. Para los budistas, Swayambhunath es uno de los lugares de peregrinación más sagrados. El complejo consiste en una estupa, varios santuarios y templos, algunos de los cuales datan del período de Licchavi. El monasterio tibetano, el museo y la biblioteca son más recientes. La estupa tiene los ojos de **Buda** y las cejas pintadas. Entre ellos, hay algo que parece una pintura de nariz (pero es el símbolo de nepalí de "unidad").

DÍA 22: TRASLADO AL AEROPUERTO.

Traslado al aeropuerto, salida del vuelo a las 12,55 hrs. Vuelo vía Estambul. Noche en Estambul, en hotel.

DÍA 23: LLEGADA A MADRID/BARCELONA

Salida de Estambul a las 08,10. Llegada a Madrid a las 10,50. Consultar horario Barcelona.

Fin de Itinerario

FICHA TÉCNICA

SALIDAS:

Madrid. Presentación el día correspondiente a la salida a las 15.10 hrs. en el aeropuerto Internacional de Barajas-Adolfo Suárez, **en la Terminal 1 (T-1)**, frente al mostradores 308 a 310.

HORA DE SALIDA: 18,10 hrs.

Llegada prevista a ESTAMBUL a las 00,25 hrs. Continuación a Katmandu a las 01.45 hrs.

Día 7 Noviembre: llegada prevista a Katmandú a las 11.25 hrs.

Barcelona. Consultar hora prevista de salida.

REGRESOS:

Madrid. Via Estambul, noche en hotel, conexión a Madrid 23 Nov, 08.20. Llegada prevista sobre las **10.50 hrs.** del día de regreso.

Barcelona: consultar hora prevista de regreso.

FECHA: DEL 6 AL 23 NOVIEMBRE



GRUPO MÍNIMO: 8 personas

GRUPO MÁXIMO: 16 personas

PRECIO: 2.089 €

PRECIO RA: 1.989€

Suplemento de 8 a 9 personas: 99 Euros

Suplemento de 10 a 14 personas: 79 Euros

Suplemento alojamiento individual (sólo en hoteles): 250 Euros

Tasas aéreas estimadas: desde Madrid 340 Euros

(Sujeto a variación en el momento de la emisión de los billetes aéreos)

INCLUYE:

- Vuelo Madrid -Katmandú y regreso. Barcelona, bajo petición.
- Traslados aeropuerto/alojamiento/aeropuerto
- Traslados y excursiones interiores en minibús, jeep o bus.
- Alojamiento y desayuno en hotel en habitación doble con baño/ducha en Katmandú.
- Alojamiento una noche en hotel en Estambul.
- Visita guiada de Katmandú
- Programa de trekking en pensión completa, guía, porteadores, alojamiento en Guest Houses en hab. doble.
- Programa de safari y estancia en pensión completa en hotel en Chitwan en hab. Doble.
- Guía nepalí y Guía acompañante de ALVENTUS/AÑOSLUZ *
- Seguro de viaje.

NO INCLUYE:

- Comidas no mencionadas en el apartado anterior. (almuerzos y cenas en Katmandú excepto las mencionadas y almuerzos del día de viaje y regreso de Chitwan. Ninguna bebida en las comidas.
- Entradas a museos, monumentos, templos.
- Tasas aéreas.
- Visado de Nepal (aprox. 30 USD)
- Visado de Turquía

*GUIA DE ALVENTUS&AÑOSLUZ cuando el grupo supere las doce personas.

En el caso de no llegar a ese número el grupo contará con la presencia de Guía local de habla española.



CONDICIONES RESERVA ANTICIPADA:

La reserva y el pago de la inscripción/anticipo se realizarán al menos **40 días** antes de la fecha de salida (excepto el pago del resto que se realizará como máximo 20 días antes de la salida y las tasas aéreas que se abonarán a la emisión de los billetes).

FORMA DE RESERVA Y DE PAGO:

La reserva deberá ser realizada en nuestras oficinas, personalmente o por teléfono. Las reservas realizadas por Correo Electrónico (Email) tendrán que ser confirmadas posteriormente por nuestra oficina.

Una vez realizada y **confirmada** la reserva se entregará como anticipo la cantidad de **535 €** por persona. El resto deberá hacerse al menos veinte días antes de la salida. El pago podrá realizarse en efectivo, transferencia o tarjeta de crédito. Si desea pagar el viaje mediante transferencia, los datos son:

Titular: Viajes Alventus S.L.

Entidad: La Caixa

Cuenta corriente: ES46 2100 5741 4202 0015 3963

Es importante que como concepto se exprese el viaje y fecha en la que viaja, anotando claramente su nombre y apellidos. *En caso de transferencia es preceptivo el envío* por e-mail (imagen escaneada) del justificante.

COBERTURAS DEL SEGURO DE VIAJE:

EQUIPAJES: Pérdidas materiales.....	151 Euros
ASISTENCIA: GASTOS MEDICOS, QUIRURGICOS Y HOSPITALIZACION: Por gastos incurridos en España, derivados de una enfermedad o accidente ocurridos en España.....	600 Euros
Por gastos incurridos en el extranjero, derivados de una enfermedad o Accidente ocurridos en el extranjero.....	6.000 Euros
PRORROGA DE ESTANCIA EN HOTEL con 61 Euros/día, hasta un límite de	610 Euros
DESPLAZAMIENTO DE ACOMPAÑANTE POR HOSPITALIZACION.....	Ilimitado
ESTANCIA DEL ACOMPAÑANTE DESPLAZADO con 61 Euros/día, hasta un límite de	610 Euros
REPATRIACION O TRANSPORTE SANITARIO DE HERIDOS O ENFERMOS.....	Ilimitado
REPATRIACION O TRANSPORTE DE FALLECIDOS.....	Ilimitado
BILLETE DE REGRESO DEL ASEGURADO POR FALLECIMIENTO DE UN FAMILIAR DIRECTO.....	Ilimitado
RESPONSABILIDAD CIVIL PRIVADA.....	6.000 Euros

Opcional:

Disponemos de seguros opcionales a disposición de los clientes con coberturas más amplias, consúltanos precios.

Entre otras coberturas, cubre los gastos de cancelación del viaje por causas de fuerza mayor.

Esta cobertura de cancelación es efectiva siempre y cuando se contrate la póliza en el momento de efectuar la reserva.

Solicite en nuestras oficinas el desglose de las coberturas de cada uno de ellos.

RECOMENDAMOS A TODOS CONTRATAR UNO DE ESTOS SEGUROS POR LA AMPLITUD DE SUS COBERTURAS.

NOTAS SOBRE EL VIAJE

DOCUMENTACIÓN

Para entrar en la Nepal es necesario visado, y se tramitará a la llegada, hay que llevar una foto tamaño carnet, **pasaporte, con una validez mínima de 6 meses a partir de la fecha de regreso**, y un formulario completamente relleno que será entregado en el avión.

Se recomienda llevar una fotocopia del pasaporte guardada en lugar distinto al mismo. De este modo en el caso de robo o pérdida pueden facilitarse los trámites. Así mismo llevar una o dos fotos de carnet, por si fuera necesario.

Para la formalización de la reserva, trámites con las compañías aéreas y gestión de servicios de tierra necesitamos disponer en nuestra agencia de **FOTOCOPIA**, bien escaneada o por fax, del **DNI**, o **PASAPORTE** en la página donde aparecen todos los datos personales. Recomendamos lo entreguéis en los días siguientes a la fecha de realización de la reserva.

IMPORTANTE: Con motivo de la entrada en vigor de un nuevo Reglamento de Seguridad de la Unión Europea (UE), no está permitido llevar en el **equipaje de mano: líquidos (incluido el agua y otras bebidas, además de sopas y siropes), perfumes, geles y champúes, pastas (incluida la de dientes), máscara de pestañas, cremas, lociones y aceites, sprays, aerosoles (incluidas espumas de afeitar, otros jabones y desodorantes), mezclas de líquido-sólido, y otros artículos de similar consistencia.** Las excepciones son un número limitado de elementos de aseo personal, en envases de 100 ml. máximo por unidad, depositados holgadamente en una bolsa de plástico transparente con cierre adhesivo o tipo

cremallera, cuya capacidad no sea superior a un litro. Las otras dos excepciones son, en casos que sean necesarios los alimentos de bebés y medicamentos (líquidos o aerosol), así como productos dietéticos, insulina y otras medicinas necesarias en cantidad suficientes para el vuelo y de los que hay que presentar prueba de autenticidad en los controles de seguridad. Todas las piezas de equipaje, inclusive las que se facturen como los bultos de mano, deben ir siempre identificados.

DINERO

La moneda es la rupia nepalí (NPR), 1 euro equivale, aproximadamente a 114 rupias nepalíes (NRP) (MAYO 2013). Recomendable llevar euros y es conveniente llevarlos en billetes de varias denominaciones. Se pueden utilizar las tarjetas de crédito en los bancos, hoteles de categoría internacional y en algunas tiendas exclusivas. Si se opta por llevar dólares norteamericanos es importante que no tengan marcas, estén rotos y que no hayan sido emitidos antes de 1995.

VACUNAS

Ninguna vacuna es obligatoria, aunque es recomendable la protección contra el tétanos y las fiebres tifoideas (Vivotif). **Asimismo recomendamos ponerse en contacto con los servicios de Sanidad Exterior y Centros de Vacunación Internacional donde informan de las últimas recomendaciones de la OMS (Organización Mundial de la Salud).**

MEDICINAS

Llevar un botiquín elemental, sin olvidar algún antidiarreico y las medicinas específicas de los tratamientos que cada uno siga.

EQUIPAJE Y ROPA

La ropa debe ser fresca y cómoda en general. Para el trekking deberemos llevar **botas de montaña de suela flexible**, (preferiblemente que vengan ya usadas y que nos garanticen que no tendremos rozaduras) **forro polar**, **camisetas** y **camiseta térmica**, **pantalón cómodo de trekking**, **unas mallas** para poner debajo del pantalón los días en los que hagamos las ascensiones en altura, **chaqueta de gore tex** o similar, una **chaqueta ligera de plumas** puede venir muy bien para estar calentitos/as en las zonas altas, **guantes**, unos finos y otros más gordos, gorra o sombrero para el sol, gorro de lana, gafas de sol de buena protección (a ser posible llevar un par de repuesto), pantalones cómodos y cortos. Chancletas o sandalias para la ducha en el Lodge y para el eventual paso de arroyos, linterna o frontal, una mochila cómoda y anatómica que nos permita llevar parte del equipo fotográfico y las cosas del día durante el trekking (30/35 litros). Bastones de marcha, toalla ligera, útiles de aseo personal. Saco de dormir de buena calidad.



EQUIPAJE DURANTE EL TREKKING

Parte de nuestro equipaje en general quedará en el hotel de Katmandú y al trekking llevaremos lo estrictamente necesario para esos días. Cada persona deberá llevar durante la caminata sólo el equipo del día, forro polar, bote de agua, bolsa "lunch", chubasquero y equipo de fotografía. El resto del equipaje será llevado por porteadores. (Un porteador por cada dos personas). El equipaje que llevemos al trek deberá ir en bolsa de viaje o mochila de montaña de buena calidad. (Es posible, también, comprar en Katmandú un "petate" a buen precio)

CLIMA

Hay dos estaciones: una seca de octubre a mayo y otra de lluvias (monzón) de junio a septiembre. El final del monzón (agosto y septiembre) es también época de celebraciones: fiesta de los carrozas de Indra Jata en Kathmandú.

Mes	Temperaturas °C		Precipitación (mm)	Días de lluvia
	Mínimas	Máximas		
Agosto	19.7	28.0	314.2	22
Septiembre	18.2	27.2	183.1	15
Octubre	13.0	25.8	59.4	4
Noviembre	7.4	22.7	7.5	1

Como veis en el cuadro NOVIEMBRE se nos muestra ideal para nuestra actividad y para la fotografía pues después de las lluvias monzónicas el paisaje está espectacular y la atmósfera limpia y diáfana.

ALOJAMIENTO

En hoteles clase turista. Habitaciones dobles **para uso de dos personas**. En algunos hoteles de Nepal no disponen de aire acondicionado ya que los lugares se encuentran en altura.

LISTADO DE ALOJAMIENTOS (previstos o similares):

Chitwan: Hotel Rhino o similar

Kathmandú: hotel JAMPA 4** www.hoteljampa.com**

Estambul: 1 noche de hotel a cargo de la compañía Turkish

Lodges en el Himalaya: desde hace muchos años Nepal ha sido el gran país del trekking. Lo que al comienzo de estas actividades, allá por los finales de los años setenta, eran pequeñas casas de lugareños habilitadas para albergar a los expedicionarios y trekkers hoy en día se han convertido en agradables, coquetos y funcionales establecimientos turísticos. La mayoría de los pueblos del Himalaya del Nepal cuentan con este tipo de establecimientos. Suelen estar regentados por familias de la zona por lo que es una buena fuente de ingresos para la economía local. Muchos son casas tradicionales habilitadas y otros son de

reciente construcción. Disponen de habitaciones de diferente capacidad con camas, mantas, servicios de aseo, duchas y una agradable estancia común con restaurante y bar, sala de estar, terraza y calefacción. Se trata pues de una opción muy agradable y un lugar de relax y descanso para el final de la jornada.

EL TREKKING DE LANGTANG

Langtang es una región ideal para el trekking. Grandes montañas y hermosos valles nos dan una muestra del Himalaya más auténtico y, además, en una región poco conocida y por ello nada masificada. Por otro lado, por sus características no es un trekking complicado ni demasiado exigente, sino, al contrario, una propuesta para personas que tengan un buen nivel de senderismo avanzado y buenas dosis y ganas de hacer un viaje aventura de estas características.

RUTA

Dadas las características de la misma, puede sufrir variaciones según el criterio del guía. Los horarios y el orden de las visitas pueden sufrir modificaciones por imprevistos y/o casos de fuerza mayor en el país de destino, de los cuales la agencia no puede hacerse responsable. Asimismo la agencia no es responsable de cambios y/o retrasos en los vuelos ni de posibles alteraciones que puedan derivarse de los mismos. Además, por ser un país con una infraestructura turística todavía en desarrollo, la Agencia Nacional de Turismo se reserva el derecho a realizar cambios de ruta, alojamiento o transporte.

GUÍA

El/la Guía responsable tiene como labor organizar las rutas, velar por la buena marcha del viaje, integrar a todos en la zona, informar y orientar sobre los aspectos más interesantes de los lugares que visitamos, así como decidir cualquier cambio de ruta si existiesen causas justificadas para ello o imprevistos meteorológicos y atendiendo siempre a la seguridad del grupo. No actúa como Guía local en las visitas a ciudades o monumentos.

VISITAS Y EXCURSIONES

No están incluidas las entradas a los templos o monumentos previstos en el itinerario, para ello tendréis que calcular una cantidad aproximada a los 20/30 euros en total.

PROPINAS

En Nepal, y de forma generalizada, se espera una propina por algún servicio prestado, sean guías, conductores, personal de los hoteles, restaurantes, etc.

EL PAÍS EN CIFRAS

Superficie: 147.181 km².

Población: 29.8 habitantes (ONU.2010)

Densidad: 202 hab/km².

Capital: Kathmandú.

Población urbana: 16%

Moneda: Rupia nepalí (NPR).

Idioma oficial: Nepalés. Se hablan también una veintena más de lenguas como el newari o el tamang.

Alfabetización: 47,5%

Esperanza de vida: 60,6 años.

Prefijo telefónico: +977

COMIDAS Y BEBIDAS

Incluimos la pensión completa durante el trekking y en la selva. El desayuno en los Lodges del Himalaya es bueno y abundante: cereales, pancake, chapatis, mantequilla, mermelada, huevos, café, te, cacao... Al medio día la organización nos prepara un lunch ligero: bocadillos, huevos duros, fruta... y la cena suele ser rica y abundante: pastas, arroces, pizzas, momos, verduras...

El resto de comidas no están incluidas. Hay mucha oferta de frutas, comida ligera, empanadas, bocadillos...

Bebidas alcohólicas. En Nepal hay buenas cervezas y se pueden encontrar en casi todos los lugares por donde discurre nuestra ruta. El vino sólo se encuentra en las grandes ciudades, es normalmente europeo o australiano y suele ser caro.

Agua embotellada: encontraremos agua embotellada en todos los establecimientos de la zona. **(El agua mineral durante el trekking no está incluida en el precio del programa).** También a lo largo de los senderos se encuentran casas de té en donde es posible tomar te, por supuesto, algunos excelentes, con cardamomo, jengibre... y también refrescos y agua embotellada. (Las cenas no incluyen agua mineral, bebidas alcohólicas ni refrescos). También se puede pedir agua en los Lodges y potabilizarlas con pastillas. En ese caso, recomendamos llevar las pastillas potabilizadoras desde España.

EN RUTA... NUESTROS GUÍAS Y PROGRAMADORES.

Nuestros viajes y rutas llevan el sello especial de nuestro equipo de producción. Una cuidada elección de los itinerarios, de las excursiones y de los lugares a recorrer. La comprobación en directo de los servicios..., la búsqueda del detalle y de lugares recónditos y curiosos..., siempre realizados con la ilusión de profesionales apasionados por el viaje. Este es el afán que nos mueve y nuestro aval de calidad y garantía. En la **Foto:** Faustino Rodríguez Quintanilla, diseñador de este programa.





BIBLIOGRAFÍA

- India, Nepal y Sri Lanka. Ramiro Calle. ED. Travel Time - 2005. Castellano.
 - Nepal Insight Guide. ED. APA - 2005. Inglés.
 - Nepal-Montañas del Mundo. Juan Luis y Carlos Salcedo. ED. Barrabes 2006. Castellano.
 - Nepal, Tíbet. Routard 2005-2006. Ed. Hachette. Francés.
 - Nepal y India Culture Shock!, un guía de costumbres y etiqueta. ED. Times. Inglés.z
 - El leopardo de las nieves. Peter Matthiessen. Ed.Siruela.2008
 - Hinduismo. Ed. Travel Wheels. Castellano.
 - El Budismo. ED. EDAF. (Castellano).
- * Se pueden comprar buenos mapas de Nepal en Pokhara y Katmandú.

CONDICIONES GENERALES

Nota: El folleto al que se refiere la presente ficha técnica es un programa de viajes de cultura y naturaleza. Las personas que se inscriben en estos programas conocen las especiales características de su operativa y desarrollo, y por lo tanto son conscientes de la posibilidad, razonada, de posible modificación en el itinerario, servicios de alojamiento, transportes y duración motivados por causas ajenas a la organización y a la agencia de viajes.

TURISMO RESPONSABLE

En ALVENTUS&AÑOSLUZ apostamos por la organización de los viajes de forma responsable y sostenible.

Colaboramos con los agentes locales, guías y proveedores con servicios de calidad y respetuosos. En la medida de lo posible se procura la contratación de alojamientos sostenibles y siempre respetando las normas ambientales.

Se procura la información y sensibilización a los viajeros sobre la protección de los espacios naturales que visitamos intentando minimizar nuestro paso por esos espacios. Igualmente se encomienda a los/as viajero/as respetar las culturas y tradiciones locales y ser muy respetuosos a la hora de la realización de fotografías de personas, pidiéndoles permiso en su caso.

Aconsejamos que en todos nuestros viajes por Europa y zonas de gran calidad salubre que los viajeros NO COMPREN AGUA EMBOTELLADA EN RECIPIENTES DE PLÁSTICO y si utilizan sus propias botellas relleniéndolas en los hoteles, bares o restaurantes o en muchas de las fuentes de agua potable que se encuentran en las rutas.

En los viajes por lugares exóticos como Asia o Sudamérica y trekkings recomendamos igualmente el uso de agua potable de los establecimientos tratándolas en su caso con pastillas potabilizadoras.

Recomendamos igualmente ser sensibles en la utilización de los recursos en las zonas naturales que visitamos.

ALVENTUS&AÑOSLUZ colaboran de forma regular con organismos de protección de la naturaleza.

Muchas gracias



INFORMACIÓN Y RESERVA:



www.alventus.com
alventus@alventus.com
Teléfono 954 210 062



www.aluz.com
reservas@aluz.com
Teléfono 901 250 260
(precio llamada local)

NUESTRO GRUPO



¡Alventus&AñosLuz por el mundo!



Concurso ¡Ponte nuestra camiseta!

Como cada año, organizamos un concurso donde premiamos la originalidad a la hora de lucir nuestra camiseta... ¡Os dejamos las fotografías ganadoras del pasado año y esperamos vuestra participación en esta temporada! ¡SUERTE!



Primer Premio: Carmen Lorenzo Lorenzo



Segundo Premio: Fátima González



Tercer Premio: María del Mar Barbero

Concurso Foto Viajera

Os animamos también a participar en el concurso Foto Viajera. En esta ocasión valoramos el atractivo de la imagen como fotografía de viaje.



Primer Premio: Luis Díaz Cordón



Segundo Premio: María López Doblas



Tercer Premio: Daniel Boyano Sotillo

Consulta nuestras páginas web (www.alventus.com/concursos o www.aluz.com/concursos) para más información.