

NEPAL-TIBET 15 – 18 días

El reino del Nepal es un pequeño país enclavado en las faldas de las montañas más altas del mundo, de fisonomía alargada y poca anchura. Es un país donde abundan los lagos y cascadas, las llanuras y los valles fértiles, las nieves eternas de sus montañas y la jungla con fauna y flora de variadas especies. La vertiginosa altitud de los Himalayas y el recogimiento espiritual de sus gentes han condicionado para que este país sea todavía desconocido para muchos, aunque de gran atractivo para montañeros y gentes de todo el mundo en busca de paz, nuestro viaje por este país persigue estas dos metas.



Un país y a la vez un mito, el Tíbet alberga las montañas más altas y los ríos más sagrados del planeta. A pesar de la ocupación china, el techo del mundo sigue siendo un espacio mágico en nuestra memoria. Pese a la riqueza mineral de su subsuelo la población tibetana nunca explotó intensivamente sus yacimientos, ya que las creencias budistas, que reverencian a la tierra y a los seres vivos, impidieron una degradación ambiental; hoy impulsada por el gobierno chino. Este país fue durante siglos una monarquía clerical, dirigida por el Dalai Lama y los abades de los principales monasterios.

La elevada meseta tibetana está sometida a temperaturas extremas y no puede nutrir una agricultura estabilizada. Sus pobladores son pastores nómadas que se desplazan con sus animales en busca de pastos esporádicos y frugales, que permiten su subsistencia.

Es un país abierto en el corazón de Asia, un lugar de encuentro para gentes y culturas muy diversas, cuyo único fin es la identidad tibetana. La diversidad lingüística es enorme y el dialecto de Lhasa sirve de vehículo de intercambio entre comunidades apartadas. Pese a su complejidad la población se reparte en dos grandes grupos: los pastores nómadas y los agricultores sedentarios.

Por todo esto, el Tíbet, denominado el “Techo del Mundo” es una importante región histórica, políticamente incluida en China. Sus peculiaridades derivan de su particular situación geográfica y de una población muy diferente al del resto de China.



SALIDAS INDIVIDUALES:	Diarias
SALIDA EN GRUPO 2017:	4 Julio, 8 Agosto, 5 Septiembre

Día	ITINERARIO	ALOJAMIENTO	COMIDAS
1	Madrid/Barcelona – Katmandú	-----	--
2	Llegada a Katmandú	HOTEL	--
3	Katmandu. Visita de la ciudad.	HOTEL	D
4	<u>Vuelo Kathmandú - Lhasa.</u>	HOTEL	D
5/6	Lhasa. Visitas de la ciudad.	HOTEL	D
7	Lhasa - Shigatse.	HOTEL	D
8	Shigatse - Gyantse.	HOTEL	D
9	Gyantse - Tsedang.	HOTEL	D
10	Tsedang - Samye -Tsedang.	HOTEL	D
11	Tsedang – Lhsasa. <u>Vuelo Lhasa - Kathmandú.</u>	HOTEL	D
12/13	Katmandú	HOTEL	D
14	Katmandú-Madrid	-----	D
15	Llegada a Madrid/Barcelona.	-----	---

D: desayuno

Día	EXTENSION P.N.CHITWAN y POKHARA	ALOJAMIENTO	COMIDAS
12	Kathmandú - Chitwan.	HOTEL	DC
13	Chitwan.	HOTEL	DAC
14	Chitwan - Pokhara.	HOTEL	D
15	Pokhara.	HOTEL	D
16	Pokhara - Kathmandú.	HOTEL	D
17	Salida de Kathmandú.	-----	D
18	Llegada a Madrid/ Barcelona.	-----	--

D: desayuno A:Almuerzo C:cena

PRECIOS POR PERSONA EN HABITACIÓN DOBLE *	€
Mínimo 7 personas	2.950
Supl. 4/6 personas	150
Supl. 2/3 personas	500
Salidas Agosto y Septiembre - Mínimo 7 personas	3.040
Salidas Agosto y Septiembre - Supl. 4/6 personas	175
Salidas Agosto y Septiembre - Supl. 2/3 personas	625
Extensión Chitwan y Pokhara	530
Tasas aproximadas valoradas a 29/03/2017	310-380

* Precios válidos para los viajes que finalicen antes del 31-12-17.

SERVICIOS INCLUIDOS:

- Vuelos indicados Madrid-Katmandú-Madrid y Katmandú- Lhasa – Katmandú en clase turista reducida. (*No permite cambios ni reembolsos una vez emitidos los billetes*).
- Alojamiento y desayuno en hoteles categoría turista.
- Traslados.
- Recorrido privado en Nepal y Tíbet detallado en vehículos sin a/c.
- Guías locales de habla española en la visita de Katmandú.
- Guías locales de habla inglesa en Tíbet, seleccionados por Tíbet Travel Bureau y con un dominio del inglés medio que no siempre puede llegar a cumplir nuestras expectativas.
- **Tíbet: Circuito privado en vehículo/autobús sin aire acondicionado.**
- Entradas en Tíbet y Nepal.
- Seguro de asistencia en viaje y gastos de cancelación hasta 600€.

SERVICIOS NO INCLUIDOS:

- Visados de Nepal y Tíbet.
- Tasas aéreas y recargos de combustible.
- Tasas de salida del país.
- Gastos personales.
- Bebidas y propinas.
- Cualquier gasto no especificado anteriormente.

TASAS:

Las tasas aéreas y locales no están incluidas en el precio de venta del viaje y es importante no confundir unas con otras.

a) Las tasas aéreas hacen referencia al precio del combustible, costes de seguridad, impuestos gubernamentales... Van incluidas en el billete y no se conoce el importe definitivo hasta que se emiten los billetes. Por esta razón, y antes de realizar el segundo pago del viaje, os comunicaremos el importe final de dichas tasas.

b) Las tasas locales (si las hay) se pagan directamente al tomar algún vuelo durante el viaje (vuelos internos por lo general) o en el aeropuerto de regreso. Su importe lo fijan las autoridades aeroportuarias locales.

DOCUMENTACIÓN Y SANIDAD:

Documentación.

NEPAL: Pasaporte en vigor con una validez mínima de 6 meses a partir de la entrada en Nepal y dos páginas en blanco.

Visado de **NEPAL:** El Visado múltiple se obtiene a la llegada al país y cuesta 25\$ (15 días) y 40\$ (30 días). Se necesita pasaporte original y 1 fotografía.

TIBET: Pasaporte en vigor con una validez mínima de 6 meses a partir de la entrada en Nepal.



Visado– Permiso de entrada en **TIBET**: Se tramita en Katmandú y cuesta 85\$. Se necesita pasaporte original y 1 fotografía.

NECESITAMOS COPIA SCANEADA del PASAPORTE en el momento de hacer la reserva, Para TRAMITAR el permiso de entrada a Tíbet.

Recomendamos llevar una fotocopia del pasaporte y de los billetes de avión y guardarlos en lugar distinto por si se produce el robo de la documentación original, ya que estos facilitarían los trámites.

Registro en Ministerio de Asuntos Exteriores.

El Ministerio de Asuntos exteriores español posee un departamento específico para inscribirse cuando se viaja al extranjero.

<http://www.visatur.maec.es/viajeros/olrportal.aspx?Page=Home&LanguageCode=3082>

Sanidad. No es obligatorio ningún tipo de vacunas, aunque es muy recomendable la prevención contra el tétanos, el tífus y el paludismo.

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

Consejos para la altitud (MAM) y la salud: Viajar a Tíbet es una aventura por su altitud que conlleva un cierto esfuerzo físico. Si bien la mayoría de los visitantes no les afecta la altitud, ya que se va ascendiendo progresivamente desde Katmandú, dando así tiempo al cuerpo a adaptarse a la altura, se puede dar el caso (el tiempo de adaptación no es igual para todos) que alguien pudiera sentir ligeramente los efectos de la altitud: dolor de cabeza, falta de apetito, trastorno estomacal.. efectos que suelen desaparecer en la mayoría de casos en cuestión de horas. Aconsejamos durante este periodo beber agua, andar despacio, no hacer esfuerzos ...

Botiquín de uso personal incluyendo medicamentos genéricos para varios usos, así como específicos en caso de que se esté bajo algún tratamiento particular.

SEGURO ESPECIAL CON GASTOS DE CANCELACIÓN DE 3.000 y 4.500 EUROS

En todos nuestros viajes está incluido un seguro con coberturas básicas, que pueden ampliarse contratando el seguro opcional recomendado en nuestro catálogo anual. Este seguro además de otras coberturas incluye la de gastos de anulación. **Debe contratarse al mismo tiempo que se hace la reserva del viaje** para que la cobertura que cubre gastos de cancelación sea efectiva.

PRECIOS y COBERTURA ANULACION	ANULACION 3.000€		ANULACIÓN 4.500€	
	Europa (*)	Mundo	Europa (*)	Mundo
Hasta 34 días	31€	59€	35€	69€

[Enlace a coberturas](#)

LA RUTA

Día 1. BARCELONA/BILBAO/MADRID - KATMANDÚ.

Presentación en el aeropuerto para tomar el vuelo regular con destino a Delhi/Katmandú.

Día 2. LLEGADA A KATMANDÚ.

Llegada a Katmandú. Asistencia y traslado al hotel. Check inn 12,00h.

La capital del reino del Nepal, merece por si sola el viaje. Es una especie de ciudad - museo, dada la cantidad de estatuas, palacios y pagodas que encierra; aquí hasta los tesoros artísticos forman parte de la vida cotidiana del pueblo nepalí, que no vacila en invadir los sagrados templos para vender arroz o flores, que luego son ofrecidas a las divinidades. Tampoco es raro observar que los peldaños del templo dedicado a Shiva o Parvati estén invadidos por haces de leña. Esta ciudad enmarcada en un ambiente medieval, con todo su contenido y con los rostros de sus gentes, os dejará un agradable recuerdo difícil de olvidar.



Día 3. KATMANDÚ.- Visita de la ciudad.

PLAZA DURBAR: Simboliza la vida religiosa y cultural de esta ciudad. Es el centro de Katmandú, con multitud de templos y palacios hoy convertidos en museos. Entre ellos destacan los templos de Taleju y Jagganath, el palacio de Basantapur,etc Además es el centro comercial rodeado de bazares y tiendas que a pesar de estar llenas de artesanía nepalí, no han perdido nada de su dignidad y fascinación.

TEMPLO DE KUMARI: Residencia de la "Diosa Niña Viviente" encarnación de la diosa Kanya Kumari, elegida según la tradición en la persona de una niña virgen, que perderá su condición de divina al verter sangre por algún motivo. En su visita, después de dejar una propina, aparecerá la niña diosa en una ventana, está terminantemente prohibido sacar fotos ya que las venden a la entrada y si lo permitieran se les fastidiaría el negocio.

KASTHAMANDAP: De él procede el nombre de Katmandú. Es el mayor y uno de los más antiguos templos de la ciudad, su curiosidad radica en estar construido enteramente con la madera de un sólo árbol.

MACHHENDRA NATH: Situado en Machhendra Bahal. Es un templo budista donde los reflejos dorados de su tejado, el tímpano, los cilindros de oraciones, los leones y los grifos que custodian su entrada crean un escenario muy sugestivo.

Día 4. VUELO KATHMANDU – LHASA.

Desayuno. Salida en vuelo hacia Lhasa. Llegada y resto del día libre.

Día 5 y 6. LHASA – Visitas de la ciudad.

Durante estos dos días se tiene la oportunidad de visitar, algunos de ellos acompañados por los guías locales, los siguientes lugares:

LHASA:

Capital de la región autónoma del Tíbet, se encuentra a una altitud de 3.650 m. Su nombre significa "Ciudad Santa" y es el centro espiritual del país, ya que ha sido durante siglos la sede de los Dalai – Lama ó dioses vivos; aunque también es conocida como la ciudad del sol, ya que éste la ilumina durante muchas horas al año.

Fue fundada en el siglo VII por el rey Songtsen Guálo en el valle del río Kyichu y fue identificada en el año 1328 con la mítica Shangai-La, por Odorico de Pordenone a causa de su posición geográfica y de sus edificios religiosos.

Es una ciudad muy antigua y en ciertos aspectos suspendida en el tiempo, emblema de la religiosidad y del culto budista, ya que aquí se encuentran algunos de los más importantes de Asia. En torno al palacio Potala y el templo Jokhang, se encuentra el Tíbet más auténtico, un lugar con numerosos comercios, recorrido por miles de peregrinos que acuden continuamente a visitar sus lugares sagrados. La parte antigua de Lhasa concentra a la población tibetana, mientras que los inmigrantes chinos se agrupan en barrios más modernos. Son dos zonas claramente diferenciadas; la parte antigua conserva bastante bien su carácter tradicional, con multitud de mercados callejeros a los que acuden los campesinos a vender sus mercancías, y la parte nueva, con un desagradable aspecto cuartelero que patentiza la ocupación china.



POTALA PALACE es el monumento por excelencia en Lhasa y el más conocido en Lhasa y en Tíbet, así como una de las grandes maravillas arquitectónicas a nivel mundial.

El Potala es la residencia de los Dalái Lama desde que Lozang Gyatso lo fundara en el siglo XVII (año 1648) en Lhasa hasta 1959, fecha en la que el decimocuarto

Dalai Lama se exilió a Dharamsala. Es un lugar sagrado para los budistas tibetanos donde numerosos peregrinos acuden cada año.

EL TEMPLO de JOKHANG ó MONASTERIO de JOKHANG es el más famoso de los templos budistas de Lhasa en el Tíbet. Es el centro espiritual de la ciudad y tal vez su atracción turística más famosa. Está considerado Patrimonio de la Humanidad junto con el Palacio de Potala y el Palacio Norbulingka.

BARKHOR BAZAAR situado al lado del Templo Jokhang, son unas calles llenas de peregrinos, de vida y sabor local, de tiendas y muchos puestos ambulantes. Es uno de lugares más populares de la ciudad y que han mantenido la cultura tibetana.

MONASTERIO DE SERA está situado a 5km de Lhasa y fue uno de los dos grandes Monasterios Gelugpas, después de Drepung. Fue fundado en 1419 y en sus buenos tiempos albergó a cinco escuelas de instrucción.

Día 7. LHASA/XIGATSE (3.900m) 388km

Hoy recorreremos 388 km por la carretera norte, admirando y recorriendo la carretera a lo largo del valle y la garganta hecha por el río Brahmaputra (Yarlung Tsangpo).

XIGATE – SHIGATSE: Ciudad ubicada a una altitud de 3.900 m, con una población que ronda por los 50.000 habitantes, siendo la segunda ciudad mayor del Tíbet. Es la sede del Panchem Lama, la segunda autoridad religiosa del budismo tibetano.



La parte antigua de la ciudad está presidida por las ruinas de una fortaleza desde donde se obtiene una buena panorámica de la misma y sus alrededores. En esta ciudad en particular y en todo el Tíbet en general, hay que tener cuidado con los perros, ya que son agresivos y pueden morder.

Día 8. XIGATSE – GYANTSE. 90Km.

Desayuno y visita al Monasterio de Tashilhunpo.

MONASTERIO DE TASHILHUNPO: Ubicado al pie del Monte Dromai. Fue construido entre los años 1147 y 1459, siendo desde el siglo XVII la residencia oficial del Panchem Lama, la segunda reencarnación de Buda. Las discrepancias entre los Dalai y los Panchem han provocado en ciertas ocasiones enfrentamientos entre ellos, concretamente en el año 1910 cuando el Panchem cooperó con el Gobierno Chino; y cuando el último Panchem aceptó unas relaciones con Beijing (Pekín), aceptando el nombramiento de presidente de la Asociación Budista de China y un importante cargo en la Asamblea Nacional.

Las edificaciones de este monasterio se encuentran dentro del recinto amurallado; siendo el templo más importante donde se encuentra el Buda Maitreya, estatua construida en el año 1914 con una altura de 26 m unos 280 Kg. de oro y 150.000 de bronce y cobre. También son interesantes de visitar las capillas donde se encuentran los restos de los anteriores Panchem Lamas y el palacio del Panchem Lama.

Tienen también un enorme tanka de unos 20 m de altura que se ve desde algunos lugares de la ciudad. En la actualidad viven en él unos 500 monjes, siendo uno de los de mayor actividad de todo el Tíbet.

Una vez finalizada la visita nos dirigimos a Gyantse dónde visitaremos dos joyas “imprescindibles” para todo viajero: el Monasterio de Phalkor y Kumbu Stupa.

GYANTSE: Ciudad ubicada al Suroeste de Lhasa, de la que la separan 255 km, en el Valle Nyangchu, a una altitud de 3.800 m. Fue una de las ciudades más importantes del Tíbet, por encontrarse en la ruta comercial con la India, Sikkim (anteriormente reino independiente y en la actualidad provincia de la India), y Bhután.

MONASTERIO PALKHOR: Fue una de las mayores lamaserías del Tíbet. Construida en el siglo XIV, estaba rodeada de murallas, llegó a albergar a una comunidad formada por más de 1.000 lamas. Durante la Revolución Cultural fue prácticamente destruido, y la mayoría de los monjes fueron hechos prisioneros. En la actualidad se pueden visitar algunas dependencias y una parte que queda de la muralla. En el templo principal pueden verse algunas esculturas en madera de pequeño tamaño pero muy interesante. También se puede visitar el dormitorio de los monjes y una gran sala donde se dice se celebraban las asambleas

GYANTSE KUMBUM fue encargado por un príncipe en 1427. Es un chörten lleno de excelentes pinturas y estatuas, mide 35m, sus plataformas blancas están adornadas con franjas decorativas y su cúpula dorada parece una corona.

Día 9. GYANTSE – TSEDEDANG. (3.400 m) 291 km.

Hoy se recorre una distancia de 291 km por unos valles de impresionante belleza; cruzaremos los puertos de Karola 5.010 m y Kambala 4.794m, observando desde ellos unas interesantes vistas del entorno si el día está despejado. También veremos el Lago Yamdrok y el Río Brama Nutra, el más caudaloso del Tíbet hasta llegar a Tsedang. Alojamiento.

Día 10. TSEDEDANG – SAMYE- TSEDANG. 140 km.

De camino al Monasterio de Samye disfrutamos de una fabulosa travesía a lo largo del río Brahmaputra.

Monasterio de Samy, fue el primer monasterio en Tíbet, su historia se remonta a más de 1.200 años y lugar donde se instauró el budismo, goza de un gran valor histórico y religioso.

Por la tarde visitamos Yumbulakhang y regresamos al hotel. Alojamiento.

YUMBULAKHANG es un pequeño y antiguo castillo ubicado en el valle de Yarlung. La leyenda dice que fue el primer edificio ubicado en el Tíbet y el palacio del primer rey tibetano, Nyatri Tsenpo, que descendió de los cielos y fue recibido como un rey por los habitantes del valle de Yarlung.

De la edificación original apenas se conserva nada, lo que hoy en día vemos data de 1982, el castillo Yungbulakang sufrió graves daños (durante la revolución cultural) quedando únicamente sobre una sola planta, pero fue reconstruida en 1982.

Día 11. TSEDANG – LHASA. Vuelo LHASA –KATMANDÚ.

Desayuno y traslado de unas dos horas hasta el aeropuerto. Salida en vuelo hacia Katmandú. Llegada, traslado al hotel y resto del día libre.

Días 12 y 13. KATHMANDÚ. DIAS LIBRES.

PATAN: Fue la antigua capital del Nepal durante el siglo III, dista a 5 km. de Kathmandú. Según la leyenda esta ciudad fue diseñada en forma circular, representando la "Rueda Budista de la Ley". En el área de Durbar Marg se encuentran una docena de templos, entre los que destacan, el de Krishna, el de Hiranya Varna Mahavihar y el de Mohabuda. También se puede visitar el Palacio Real de los Mallas de mediados del siglo XVII. Patán es conocida también como la ciudad de las artes, no sólo por la variedad y riqueza de su arquitectura religiosa, sino por ser el centro de artesanía tibetana del Nepal, donde se podrá observar el



proceso de fabricación de sus alfombras y tapices. En las cercanías de Patán se encuentra la aldea tibetana de Jawalakhel, donde la población ha conservado las costumbres y las prácticas religiosas tradicionales de los tiempos más remotos y que vive precisamente de su desarrollada producción artesanal.

SWAYAMBHUNATH: Este templo budista situado a 4 km. de la ciudad es famoso por albergar la estupa budista más antigua del valle de Kathmandú y una de las más antiguas del mundo, se le calcula que fue edificada hace unos 2500 años. Es una imponente estructura de ladrillo que

soporta un bloque cuadrangular con los ojos de Buda dirigiéndose a los cuatro puntos cardinales. Está enclavada en lo alto de una colina poblada de templos y esculturas. Para llegar a la estupa es preciso subir nada menos que trescientos peldaños, a lo largo de los cuales y a intervalos regulares, están dispuestas estatuas de piedra de animales considerados vehículos de los dioses. Es realmente imposible describir con detalle todos los símbolos representados en este gran testimonio del arte nepalí.

PASUPATINATH: Es la ciudad santa de los nepalíes se encuentra a 6 km. de Kathmandú y en ella todo se encuentra alrededor del Templo de Shiva, dios de la creación y la destrucción y uno de los más sagrados para hinduistas. Sus puertas son de plata labrada y el tejado bañado en oro. La entrada esta prohibida a los no practicantes. El río Bagmati que pasa por la ciudad, es también venerado por los hindúes por ser un afluente del Ganges y en él se realizan abluciones y cremaciones como en Benarés. También todo nepalí desea que tras su muerte sean esparcidas sus cenizas, asegurando así a su alma una feliz partida hacia un nuevo ciclo vital. A lo largo de las ghat, las anchas escalinatas, los peregrinos descienden al río y levantan piras funerarias.

BODNATH: Esta localidad, ubicada a pocos km. de Pasupatinath, es sede del principal santuario budista del Nepal. En su enorme estupa de color blanco están pintados los ojos de Buda, elemento decorativo que confiere a este monumento una extraordinaria aura de sacralidad. Las antiguas casas tibetanas han sido transformadas en tiendas de recuerdos, pero afortunadamente, carecen de la trivialidad que a menudo se impone en las localidades turísticas.

BHADGAON/BHAKTAPUR: A pesar de que esta localidad se ha convertido en una auténtica ciudad, mantiene el aspecto de un pueblo grande, dedicado a la agricultura y la artesanía. Las obras de arte de este lugar en general son innumerables y los templos en particular, representan un patrimonio excepcional.

Desde la Nyatapola, la pagoda más alta de Nepal, hasta el Bhairavanat, uno de los escasos templos nepalíes de base rectangular (en lugar de cuadrada que es lo típico) que cuenta con tres pisos coronados por siete pequeñas agujas doradas. Otros espléndidos edificios de la ciudad son el Palacio Real, famoso sobre todo por su Puerta de Oro, obra maestra de los orfebres nepalíes, y la Casa de los Pavos Reales, que ostenta una gran riqueza decorativa.

Día 14. SALIDA de KATMANDÚ.

Traslado al aeropuerto para tomar el avión de regreso a las ciudades de origen.

Día 15. LLEGADA a MADRID/BILBAO/BARCELONA.

EXTENSIÓN CHITWAN y POKHARA.

Día 12. KATMANDÚ-P. N. CHITWAN.

Temprano nos dirigimos por carretera al Parque Nacional de Chitwan. Llegada y traslado al hotel, almuerzo y safari tour. Cena y alojamiento.

Día 13. P. N. CHITWAN.

Safari tour al amanecer y al atardecer. Pensión completa.

Día 14. P. N. CHITWAN- POKHARA.

Safari tour al amanecer, desayuno y traslado por carretera hasta Pokhara. Llegada y traslado al hotel.

POKHARA: Es la segunda ciudad en importancia turística de Nepal, es el destino idóneo para un descanso, ya que ofrece interesantes visitas y la visión de montañas incomparables dominadas por el Lago Phewa. El valle de Pokhara es uno de los lugares más pintorescos de Nepal. La belleza del valle se ve reforzada por sus hermosos Lagos Phewa, Begnas y Rupa, que tienen su origen en la región de los glaciares de la



cordillera Annapurna del Himalaya. Pokhara ofrece unas magníficas vistas del Dhaulagiri, Manaslu, Machchha puchhre, cinco picos de Annapurna y otros, es uno de los pocos lugares en el mundo que ofrece vistas espectaculares en un clima subtropical.

Día 15. POKHARA.

Desayuno. Visita del valle de Pokhara y paseo en barca por el lago Phewa. Tarde libre.

El Lago Phewa Lago es el segundo lago más grande de Nepal y centro de todas las atracciones en Pokhara. Se encuentra a la sombra de los Annapurnas, de hecho en los días despejados las montañas se reflejan en el lago. En el lago hay un islote que está el sagrado templo de Barahi, una pagoda a la que los nepalíes acuden a rezar y hacer ofrendas.

Día 16. POKHARA-KATHMANDU.

Desayuno. Salida por carretera hacia Katmandú, llegada y traslado al hotel.

Día 17. SALIDA DE KATMANDÚ.

Traslado al aeropuerto para tomar el avión de regreso.

Día 18. LLEGADA A MADRID/BILBAO/BARCELONA.

CARACTERÍSTICAS DEL VIAJE:

Vuelos

Los programas se han cotizado en base a las siguientes TK en V – L – T y QR: N - Q. En caso de no haber plazas en las clases citadas, se cobrará un suplemento que variará en función de la clase confirmada.

Cada vez más compañías aéreas están modificando la franquicia de equipaje incluida dentro del precio del billete. Si bien hasta ahora la franquicia de equipaje eran 20kg ó 2 bultos de 23k cada uno en algunos destinos, ahora es está limitando a una sola maleta/pieza de 20 ó 23 kilos y cobrando un suplemento adicional por las siguientes maletas. ***Por lo que recomendamos se facture una sola maleta/pieza que no supere los 20 kilos.***

Alojamientos

En nuestra página web encontraréis una descripción de los que se utilizan normalmente:

HOTELES en NEPAL Y TIBET	
Ciudad	Budget
Kathmandú	Royal Sing, Grand
Xigatse	Yak o similar
Gyantse	Tsogu o similar
Tsedang	Yuilong o similar
Lhasa	Flora, Mandala o similar
P.N.Chitwan	Park Land, Landmark Forest
Pokhara	Da Yatra Coutyard. White pearl

El horario habitual de entrada y salida en los hoteles está en función del primer y último servicio que el usuario vaya a utilizar. Como norma general, las habitaciones podrán ser utilizadas a partir de las 12.00h del día de llegada y deberán quedar libres antes de las 12.00h del día de salida. En los casos que se llegue al hotel a una hora temprana se ocuparán las habitaciones en la medida que el hotel disponga de ellas. **La mayoría de las compañías salen de regreso de Delhi/Katmandú por la noche no disponiendo de habitación este día. Si se desea disponer de la misma, se podrá solicitarlo pagando el suplemento correspondiente.**

Habitación triple:

No todos los establecimientos hoteleros disponen de habitaciones triples. La mayoría facilitan una habitación doble a la que se añade una cama plegable suplementaria, quedando el espacio libre y el confort considerablemente limitados. Conviene tener este aspecto claro antes de solicitar la reserva de una habitación de esa capacidad (caso de que viajen tres personas juntas).

Alimentación

Alojamiento y desayuno.

Guías

NEPAL

La estancia en Nepal se limita normalmente a la ciudad de Katmandú y sus alrededores, y dado que es un lugar que nos pide conocerla por libre, los servicios que incluimos son exclusivamente los traslados aeropuerto-hotel-aeropuerto, la estancia en el hotel con desayuno y una pequeña visita de medio día a la ciudad.

TIBET

Guías locales de habla inglesa en Tíbet, seleccionados por Tibet Travel Bureau y con un dominio del inglés medio que no siempre puede llegar a cumplir nuestras expectativas.

Información importante de Tíbet

Normas y condiciones para los tours y expediciones al Tíbet: Todos los "tours" y expediciones al TIBET se rigen por el TIBET TOURISM BUREAU/ LHASA, por lo que todas las personas que viajen al TIBET se verán obligadas a aceptar las siguientes normas y condiciones:

Anulaciones: En el caso de anulación dentro de los 7 días anteriores a la fecha de inicio del viaje, el cliente deberá abonar el 50% de la totalidad del importe. Cualquier anulación posterior a esa fecha representará la pérdida total del importe del viaje. Tampoco habrá devolución del importe por ausencia en la fecha de salida, por llegar con retraso o por cualquier otra razón. Existe una norma adicional para los billetes de avión del sector KTM/ LXA/ KTM que se basa en el principio de que se emitirán billetes a los primeros que efectúen el pago. Por esta razón y para evitar inconvenientes necesitaremos la confirmación y el pago por adelantado, como mínimo para los billetes de avión, para poder emitirlos con el máximo de antelación. Le rogamos tenga en cuenta que después de la emisión, estos billetes de avión no son reembolsables. Tampoco se les puede cambiar la ruta ni transferir a otras personas. Por todo ello, queremos dejar claro que en caso de anulación no se podrá rembolsar el importe de los billetes de avión.

Consejos para la altitud y la salud: Viajar al Tíbet es una aventura por su altitud que conlleva un cierto esfuerzo físico. Si bien la mayoría de visitantes sólo sienten ligeramente los efectos de la altitud, recomendamos a las personas que tengan algún tipo de dolencia cardíaca, pulmonar o circulatoria que consulten a su médico antes de efectuar el viaje. Es posible que en el proceso de adaptación noten algún dolor de cabeza, fiebre, ausencia de apetito o sientan algún tipo de trastorno estomacal. Aconsejamos que durante este periodo beban un mínimo de 4 litros de agua al día, no realicen grandes esfuerzos, respiren profundamente y se relajen más de lo que lo harían habitualmente.

En cualquier época del año es aconsejable llevar: una chaqueta de abrigo o suéter, unas gafas de sol, un protector labial, una crema de protección solar, una navaja, una cantimplora, un pequeño botiquín, etc.

Responsabilidad: Siempre hacemos todo lo posible para que se disfrute de un viaje agradable.



Sin embargo, al ser el Tibet Tourism Authority el que controla todos los "tours" en el TIBET, ni nosotros ni nuestros corresponsales somos responsables de cualquier cambio o anulación de programa que pueda ocurrir debido a circunstancias inevitables tales como: Bloqueos de carreteras, inundaciones, nieve, disturbios, anulación de vuelos, retrasos por parte de otros clientes, enfermedades, accidentes o averías de vehículos. En caso de producirse alguna de estas circunstancias, el cliente se verá obligado a pagar allí los costes extras ocasionados. Recomendamos que los clientes contraten un seguro a todo riesgo para cubrir los supuestos de enfermedades, accidentes y anulaciones.

MISCELANEA

Cancelaciones.

Para los gastos e indemnizaciones en caso de cancelación del viaje, se atenderá a las condiciones publicadas en nuestra página web. Hoy día la mayoría de las tarifas aéreas utilizadas están sometidas a condiciones especiales de emisión inmediata y de cancelación con gastos del 100% del precio del billete. Al hacer la reserva el pasajero acepta tácitamente estas condiciones, por lo que para evitar tales gastos recomendamos la contratación de un seguro que cubra gastos de anulación.

Moneda /Divisa:

La unidad monetaria en la Nepal es la Rupia Nepalí, 1 Euro = 105 Rupias y en Tíbet el Yuan Chino, 1 Euro = 8,1 Yuanes.

Recomendable llevar euros y es conveniente llevarlos en billetes más bien nuevos y no superiores a 50 euros. Admiten tarjetas de crédito y cheques de viaje, pero no en todos los establecimientos. En Tíbet no admiten tarjetas en la mayoría de los establecimientos. En algunas ciudades se puede sacar dinero de los cajeros automáticos.

CLIMA:

- ✓ **Nepal:** Nepal disfruta de inviernos fríos (de octubre a marzo) y se aconseja llevar prendas de gran abrigo. En la época de los monzones (de mayo a septiembre) el clima es lluvioso. Los veranos son bastante calurosos y duran de junio a agosto. En el valle de Katmandú rigen todo el año temperaturas suaves pero en las montañas más altas del mundo conservan sus cumbres perpetuamente nevadas.
- ✓ **Tíbet:** Tiene un clima semiárido. La media de precipitaciones anuales es de sólo 381 mm. Las temperaturas en las montañas y mesetas son, en general, frías, y las ventiscas son frecuentes durante todo el año. El clima se vuelve más cálido de mayo a septiembre pero las noches permanecen frías y los vientos soplan con regularidad.

Diferencia horaria.

Entre Nepal y España hay una diferencia horaria en invierno de 4:30 hrs. y en verano de 3:30 hrs. Tibet tiene una diferencia horaria de 8:00 hrs.

Electricidad: Normalmente son enchufes tipo europeo (dos polos redondos) de 220 V.

Móviles.

Hay cobertura para los teléfonos móviles. Consultar con vuestra compañía telefónica para confirmar que en vuestro teléfono esté activado el *roaming internacional*.

Gastronomía y Bebida.

La comida en Nepal es parecida a la india. El alimento básico es el arroz que se suele acompañar de lentejas, currys y carnes. Las carnes más degustadas son cerdo, cabra, pollo, búfalo. , Acompañados de un chapati (tortitas de pan). Los dulces y las frutas frescas son de excelente calidad.



En Nepal la leche es excelente. El té es de un sabor fuerte por lo que se añade o leche o especias. La cerveza, el raskshi (bebida alcohólica de arroz), y las bebidas picantes jabelis y laddus son populares.

Equipaje.

Cada vez más compañías aéreas están modificando la franquicia de equipaje incluida dentro del precio del billete. Si bien hasta ahora la franquicia de equipaje era de 20kg ó 2 bultos de 23kg cada uno en algunos destinos, ahora se está limitando a una sola maleta/pieza de 20 ó 23 kilos y cobrando un suplemento adicional por las siguientes maletas. **Por lo que recomendamos se facture una sola maleta/pieza que no supere los 20 kilos.**

Equipo aconsejado.

Recomendamos ropa ligera bien de algodón o térmicas que para evitar el sudor, manga larga al amanecer y anochecer por las picaduras de mosquitos. Jersey o sudadera por los aires acondicionados ya que el contraste de temperaturas es alto. Calcetines para entrar a los templos. Gorro, visera o pañuelo, gafas de sol, crema solar. En la época monzónica un chubasquero ligero. Calzado cómodo. Saco sabana para los trayectos en tren. Pequeño botiquín: repelente de mosquitos, suero fisiológico, betadine, gasas, aspirinas, paracetamol, Insecticida (spray, espirales o aparatos eléctricos antimosquitos).....

No es necesario ningún requisito sobre la forma de vestir, se recomienda llevar un pañuelo-pareo por si hay que taparse en algún templo.

Compartir habitación.

Los precios están basados en alojamientos en habitación doble. Si viajas solo y quieres compartir habitación, se utilizaría una doble con otra persona que se encuentre en tu misma situación. En caso de no ser posible compartir habitación por cualquier causa, se abonará el suplemento correspondiente por la individual. Esto puede ocurrir incluso en los días previos al viaje, cuando con la persona que se comparta cancele el viaje. En caso de que sólo se desee hacer el viaje si se comparte habitación, se deberá indicarlo por escrito al hacer la reserva.

Seguridad. En Katmandú de vez en cuando suele haber manifestaciones que pueden alterar el desarrollo de las visitas. Nunca dejar cosas de valor en las habitaciones.

Compras:

En Nepal, el Valle de Katmandú es el centro principal comercial. La ropa es de calidad y a buen precio, topis (gorros), calcetines de algodón, cinturones de cuero y el calzado tiene una buena relación calidad-precio.

Fotografía:

En Nepal la fotografía tiene limitaciones y en casi todos los lugares deberemos abonar alguna cantidad por usar la cámara de fotos o la de video. Fotografiar a los nepalís no es difícil pero siempre conviene pedir permiso.

CONFISCACIÓN DE LIBROS Y GUÍAS en TIBET.

Muchos de nuestros clientes que han entrado a Tibet por tierra nos han informado que aleatoriamente algunos oficiales de frontera les han confiscado guía Lonely Planet. La mayor parte de estos incidentes han sucedido en el punto fronterizo entre Nepal y el Tíbet, en Zhangmu. A otros clientes les ha ocurrido en el aeropuerto de Lhasa (Tíbet). La causa de estos decomisos se debe, por un lado, a que el mapa de China identifica Taiwán con un color diferente al del resto del país y, por otro, a las referencias al Dalái Lama que se hacen tanto en la guía de China como en la del Tíbet. Se recomienda forrar la guía para que no sea reconocible y, también, copiar los datos imprescindibles que el viajero pueda necesitar para realizar su viaje.



PUNTOS FUERTES DEL RECORRIDO

KATHMANDU Y SU VALLE

La capital del reino del Nepal, merece por si sola el viaje. Es una especie de ciudad - museo, dada la cantidad de estatuas, palacios y pagodas que encierra; aquí hasta los tesoros artísticos forman parte de la vida cotidiana del pueblo nepalí, que no vacila en invadir los sagrados templos para vender arroz o flores, que luego son ofrecidas a las divinidades. Tampoco es raro observar que los peldaños del templo dedicado a Shiva o Parvati estén invadidos por haces de leña. Esta ciudad enmarcada en un ambiente medieval, con todo su contenido y con los rostros de sus gentes, os dejará un agradable recuerdo difícil de olvidar.

Kathmandú, además de ser una bellísima ciudad, es el punto de partida ideal para visitar otras interesantes localidades como Patán, Swayambhunath, Pasupatinath, Bodnath, Bhadgaon o Bhaktapur.

TIBET

El país de las nieves, el techo del mundo. Uno de los destinos más complejos y, a la vez, fascinantes para el viajero que ofrece fabulosos monasterios, espectaculares excursiones de alta montaña, maravillosas vistas de los montes más altos del mundo y una de las poblaciones más agradables del planeta.

Dejarse llevar por la mezcla mística de lámparas de mantequilla; sorber poco a poco un té de mantequilla de yak..... Tíbet es sin duda uno de los destinos más sorprendentes de Asia, un lugar donde la inmensidad del paisaje probablemente deparará al viajero más de un momento de sorprendente paz espiritual.

RESERVAS

Podrán realizarse vía email, teléfono o por la web, indicando claramente nombres y apellidos de los pasajeros, así como el viaje, fecha de salida, email y un número de teléfono de contacto. También se indicará si se desea el seguro opcional. Una vez confirmada la recepción de la reserva, se deberá realizar un ingreso del 40% del importe total en alguna de las cuentas abajo indicadas. **Debe especificarse en dicho ingreso el nombre y apellidos del pasajero.**

Cuentas bancarias	BBVA	ES30 0182 1300 170208510000
	SANTANDER	ES68 0030 7031 610298002273
	CAIXABANK	ES90 2100 0732 220200871947
	KUTXABANK	ES04 2095 0119 90 9103242284
	LABORAL KUTXA	ES55 3035 0134 41 1341041134

*** Esta es una ficha general, por lo que los datos aquí recogidos son meramente informativos, estando sujetos a posibles modificaciones tanto en itinerario, como precios y condiciones. ***

En el contrato y documentación que se entrega al efectuar el pago final se detallan los servicios contratados definitivamente.

“ Programa sujeto a las condiciones generales del catálogo anual Rutas 10 ”