



## MARDI HIMAL - MACHAPUCHARE NOVIEMBRE 2024

Esta caminata es una maravillosa introducción a las montañas de Nepal, también es una gran opción para aquellos que nos dispongan de demasiados días quieran huir de los trekking cortos más visitados. En poco más de 10 días vas a poder disfrutar de toda la variedad de paisajes del Himalaya de Nepal, desde las zonas de tierras bajas y jungla hasta la visión de los grandes picos y los glaciares.

Es un trekking increíblemente hermosa, que nos lleva a través de bosques de rododendros, según ganamos altura llegamos a un increíble mirador bajo montañas tan emblemáticas como el Annapurna Sur, Hiunchuli, Machhapuchhre, Gangapurna, Annapurna I y Mardi Himal.

Situado justo al este del clásico trekking del Santuario de los Annapurnas, el trek del Mardi Himal es una joya escondida, pocos trekkers se dirigen al campamento base de Mardi Himal.

La guinda del trek es la espectacular vista del imponente Machhapuchhare o Fishtail.

El sendero serpentea a lo largo de pequeños senderos a través de antiguos bosques de rododendros, hasta llegar a unos 3.300 m. Aquí, el paisaje cambia bastante abruptamente con impresionantes vistas de Mardi Himal, Machhapuchhre, Annapurna South y Hiunchuli.

## RESUMEN VIAJE

01 NOV / DIA 1: VUELO CIUDAD DE ORIGEN - KATHMANDU  
 02 NOV / DIA 2: KATMANDÚ  
 03 NOV / DIA 3: KATMANDÚ – VUELO A POKHARA  
 04 NOV / DIA 4: KANDE – AUSTRALIAN CAMP – DEURALI (2.232M)  
 05 NOV / DIA 5: DEURALI – DUDH KHARKA – LOW CAMP (3.050M)  
 06 NOV / DIA 6: LOW CAMP – BADAL DANDA - HIGH CAMP (3.580M)  
 07 NOV / DIA 7: HIGH CAMP – MARDI BASE CAMP (4.500M) – LOW CAMP  
 08 NOV / DIA 8: LOW CAMP – SIDHING (1.850M) – VUELO A POKHARA  
 09 NOV / DIA 9: POKHARA  
 10 NOV / DIA 10: POKHARA – KATMANDÚ  
 11 NOV / DIA 11: KATMANDÚ  
 12 NOV / DIA 12: VUELO KATMANDÚ – ESTAMBUL – BARCELONA  
 13 NOV / DIA 13: LLEGADA A MADRID

## VUELOS DESDE BARCELONA

Cía.	Nº	Día	Mes	Origen	Destino	Salida	Llegada
TK	1468	01	NOVIEMBRE	BARCELONA	ESTAMBUL	14:25	20:05
TK	726	02	NOVIEMBRE	ESTAMBUL	KATHMANDU	01:10	10:55
TK	727	12	NOVIEMBRE	KATHMANDU	ESTAMBUL	12:25	18:25
TK	1851	12	NOVIEMBRE	ESTAMBUL	BARCELONA	22:00	23:50

## VUELOS DESDE MADRID

Cía.	Nº	Día	Mes	Origen	Destino	Salida	Llegada
TK	1358	01	NOVIEMBRE	MADRID	ESTAMBUL	15:10	21:25
TK	726	02	NOVIEMBRE	ESTAMBUL	KATHMANDU	01:10	10:55
TK	727	12	NOVIEMBRE	KATHMANDU	ESTAMBUL	12:25	18:25
TK	1357	13	NOVIEMBRE	ESTAMBUL	MADRID	07:55	10:20

## ITINERARIO

### DÍA 1. CIUDAD DE ORIGEN – KATMANDÚ

Salida en vuelo de línea regular Madrid/Barcelona - Katmandú.

**Noche a bordo.**

### DÍA 2. LLEGADA A KATMANDÚ

Llegada a Kathmandu. Día libre en Katmandú. Este día podremos visitar los sitios más emblemáticos de la capital: Durbar Square, Bouddhanath, Swayambunath, Pasupatinath, Patan, etc. También tendremos tiempo para realizar alguna compra de material de montaña que nos falte para nuestro trekking.

**Alojamiento en hotel.**

### DÍA 3. KATMANDÚ – POKHARA

Después del desayuno, traslado al aeropuerto para coger el vuelo hasta Pokhara.

A nuestra llegada, traslado al hotel donde haremos el check-in y por la tarde tendremos la opción de disfrutar del paseo en bote por el lago Phewa.

**Alojamiento en hotel.**





#### **DIA 4. KANDE – AUSTRALIAN CAMP – DEURALI (2.232M)**

Traslado en coche hacia Kande (1770m), unos 25 kms, a nuestra llegada empezamos el trekking hasta el Campamento Australiano (2200m). Trekking gradual con una suave subida al principio seguida de una corta y moderada subida hasta el campamento base australiano, donde tendremos unas espectaculares vistas del Machhapuchhre, Manasalu, Dhaulagiri desde el Campamento Base Australiano. Nos detendremos aquí para un almuerzo rápido.

Tras la comida comenzamos con una bajada gradual hasta llegar a un sendero que va hacia Dhampus. Giramos a la izquierda y seguiremos hacia Potana a través de unas cortas escaleras de piedra. Subida gradual desde aquí hasta Deurali.

**Alojamiento en lodge.**



**DIA 5: DEURALI – DUDH KHARKA – LOW CAMP (3.050M)**

Disfrutando de la vista del sur de Annapurna y Dhaulagiri a la altura de 8.200 m, comenzamos nuestra caminata después del desayuno. Escuchando los sonidos de los animales salvajes y las aves, sintiendo el olor de la flor nacional del rododendro y otras flores del bosque, caminamos por el bosque para llegar al DudhKharka, donde nos detendremos para tomar un té rápido. Seguimos subiendo desde aquí hasta Forest Camp (1 hora), continuamos cuesta arriba hasta llegar al campamento de descanso y luego hasta el Low Camp (3 horas). **Alojamiento en lodge.**

**DIA 6: LOW CAMP – BADAL DANDA – HIGH CAMP (3.580M)**

Continuamos el trekking por el bosque durante aproximadamente 2 horas hasta llegar a Badal Danda desde donde veremos la cara Sur de Annapurna y de Hiuchuli, junto con el Machapuchare a la derecha. Badal significa nubes y Danda, colina. El mar de nubes que flota muy por debajo de nosotros dará la sensación de estar por encima de las nubes. Nos detendremos aquí para disfrutar de las vistas y tal vez un poco de té o café.

Continuaremos desde aquí hacia el High Camp. A medida que pasamos Badal Danda, comenzamos a caminar en la cresta con las nubes flotando debajo en el valle. La caminata hacia High Camp es de aproximadamente 3 horas desde aquí. La vista del atardecer al llegar al High Camp es un espectáculo que no debemos perdernos. **Alojamiento en lodge.**

**DIA 7: HIGH CAMP – MARDI BASE CAMP (4.500M) – LOW CAMP**

Comenzamos temprano por la mañana el trekking hasta el campamento base de Mardi Himal (4500m) a través Upper View Point (4200M). Nuestro viaje se vuelve un poco más difícil a través de la empinada cuesta y larga caminata, las impresionantes escenas nos mantienen ocupados mientras alcanzamos el campamento base de Mardi Himal (2 horas) con vistas a Mardi Himal, Machapuchare, Annapurna I, Gangapurna y Annapurna III. Regresamos a High Camp después de disfrutar de las vistas para el desayuno. Después, continuamos nuestra caminata a través de la cresta hacia Badal Danda y luego por el bosque hasta Low Camp. **Alojamiento en lodge.**



#### **DÍA 8: LOW CAMP – COCHE SIDHING (1.850M) – POKHARA**

Hoy tendremos un largo trekking cuesta abajo desde Low Camp hasta Sidhing a través del bosque de rododendros. Sidhing es un pequeño poblado cerca de Pokhara.

Continuamos y cruzamos un puente colgante y un poco más lejos el coche que nos lleva a Pokhara nos estará esperando.

**Alojamiento en hotel.**



#### **DÍA 9. POKHARA**

Día libre en Pokhara.

**Alojamiento en hotel.**

#### **DÍA 10: POKHARA – KATMANDÚ**

Desayuno. Traslado al aeropuerto para coger el vuelo con destino Katmandú. **Alojamiento en hotel.**

#### **DÍA 11. KATMANDU**

Día libre. Como actividad opcional, aunque casi obligada, una buena idea para esta jornada es visitar la ciudad histórica de Bakthapur localizada a 30km de la capital. Esta ciudad Patrimonio de la Humanidad (UNESCO) es uno de las joyas arquitectónicas de Asia, imperdible. **Alojamiento en hotel.**

#### **DÍA 12. VUELO KATMANDÚ – ESTAMBUL – BARCELONA**

Traslado al aeropuerto para coger el vuelo internacional.

#### **DÍA 13. LLEGADA A MADRID**

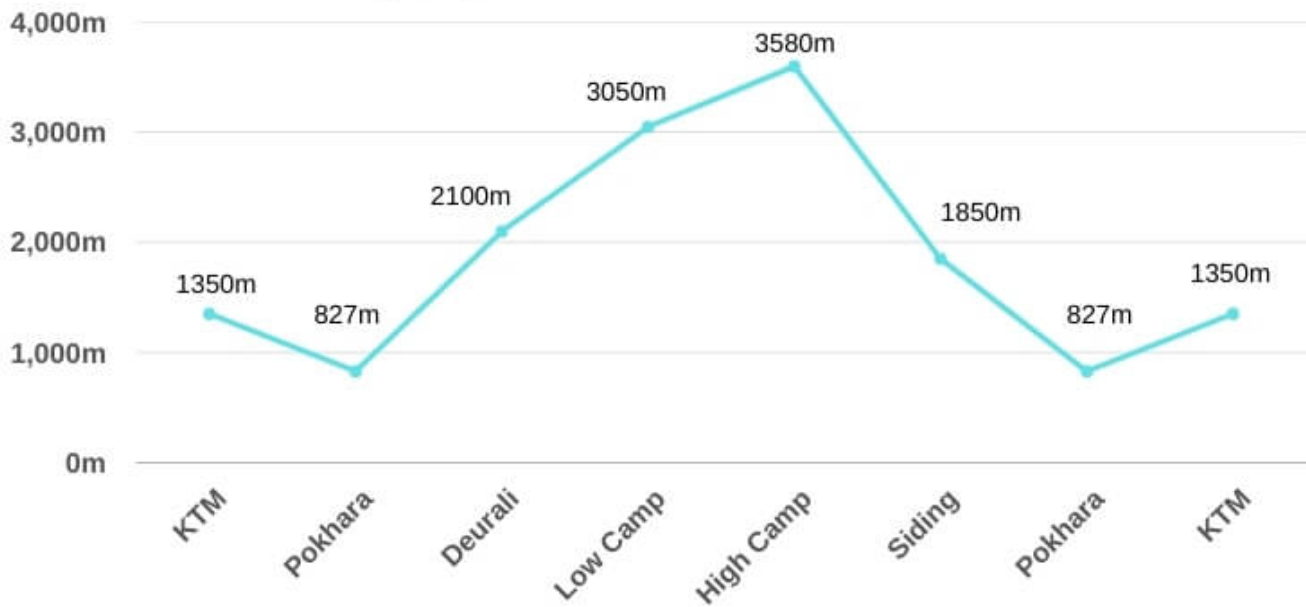
Traslado al aeropuerto para coger el vuelo internacional.

**SALIDA: 01 NOV 2024 DURACIÓN: 12-13 DÍAS**



**Maximum Altitude:** Mardi Himal Base Camp (4500m)

**Minimum Altitude:** Pokhara (827m)



**PRECIO POR PERSONA: 1.945 € + TASAS (520€ APROX.) - GRUPO DE 2-11 PERSONAS**

**SUPLEMENTO VUELO MADRID: 40€**

**SUPLEMENTO HABITACION INDIVIDUAL EN KATMANDÚ/POKHARA: 275€**

*\*Tasas aéreas cotizadas a enero de 2024. El precio de las tasas podrá variar en el momento de la emisión de los billetes de acuerdo con variables como el precio del dólar, carburante etc...*

## EL PRECIO INCLUYE

- **Vuelos internacionales con Turkish Airlines, compañía aérea a la que Apex Health Safety powered by Simpliflying les ha concedido el estatus de Diamante por sus estándares de seguridad en los viajes.**
- Traslados Katmandú-Pokhara-Katmandú, Pokhara-Kande y Sidhing-Pokhara.
- Vuelo interno Katmandú-Pokhara-Katmandú.
- Guía local durante todo el recorrido de trekking incluido su seguro.
- 1 sirdar, 1 sherpa cada 4 participantes y porteadores para el transporte del material incluyendo seguro de estos.
- Todos los traslados hotel-aeropuerto-hotel.
- Permiso de trekking.
- Alojamientos en lodge durante el trekking.
- Desayunos, comidas y cenas durante el Trekking
- 3 noches de alojamiento en habitación doble con desayuno en Katmandu.
- 3 noches de alojamiento habitación doble con desayuno en Pokhara.

## EL PRECIO NO INCLUYE

- **Seguro de viaje. Consulta todos nuestros seguros [aquí](#).**
- Comidas y cenas en Katmandú y Pokhara
- Visado de Nepal.
- Propinas.
- Bebidas durante todo el viaje.
- Gastos imprevistos provocados por circunstancias incontrolables como cancelaciones o retrasos de vuelos, carreteras bloqueadas, condiciones atmosféricas, desastres naturales...

## SEGUROS DE VIAJES

Todos nuestros viajeros deben viajar con un seguro de viaje.

Puede ser uno de los seguros ofrecidos por Taranna Trekking o es posible que dispongáis de un seguro particular.

En este enlace podrás encontrar toda la información relativa a nuestros seguros.

<https://tarannatrekking.com/seguros-de-viaje/>

## LISTA DE MATERIAL RECOMENDADO

### ROPA DE MONTAÑA

- Camiseta Térmica 2
- Mallas Térmicas 1
- Forro Polar Fino 1
- Forro Polar grueso 1
- Pantalón de trekking 2
- Chaqueta de plumas 1
- Chaqueta Impermeable 1
- Pantalón Impermeable ligero 1
- Guantes finos 1
- Guantes impermeables gruesos 1
- Gorro 1
- Braga de cuello 1

### ASEO PERSONAL.

- Toallitas húmedas. Paquete mediano
- Cepillo dientes
- Pasta de dientes pequeña
- pastilla de jabón

### VARIOS

- Crema solar de 50 ml.
- Protector labial
- Pastillas potabilizadoras
- Bolsas de basura
- Cámara fotos / video
- Candado

- Gorro de sol 1
- Zapatillas deporte 1
- Camisetas 3
- Bragas/Calzoncillos 4
- Calcetines de montaña medios 2
- calcetines finos 2
- Calcetines de alta montaña 1
- Toalla ligera
- Capa de agua
- Botas
- Chanclas

#### **MATERIAL DE MONTAÑA**

- Saco de dormir
- Frontal/Pilas
- Cantimplora. 1,5 / 2 litros
- Mochila 30/35 litros
- Bastones
- Gafas de sol

#### **DOCUMENTACIÓN.**

- Pasaporte válido
- Seguro médico
- Tarjetas de crédito
- Dinero

#### **COMIDA**

- Algo de embutido al vacío
- Barritas energéticas
- gel energético
- isostar en polvo



### TURISMO RESPONSABLE

El turismo responsable siempre ha estado de forma natural en la ética de viajes de Tarannà Trekking. Desde que hicimos nuestro primer viaje en 1994, hemos viajado a los lugares más bellos del mundo con el compromiso de minimizar nuestro impacto ambiental. Al reconocer la fragilidad de los entornos naturales, mantenemos grupos reducidos y nos aseguramos de que nuestros colaboradores en destino reciban un buen trato y estén bien remunerados; respetamos las culturas locales, nos preocupamos de proteger el medio ambiente de los lugares que visitamos e intentamos hacer una contribución positiva allá donde viajemos.

### INFORMES DE SOSTENIBILIDAD

Desde nuestros inicios, en Taranna Trekking siempre hemos intentado mantener una actitud responsable como empresa. Desde hace unos años recogemos en nuestra memoria anual de sostenibilidad nuestros compromisos y resultados en este campo.

Para los que queráis ampliar la información sobre nuestros objetivos y acciones concretas, aquí os dejamos enlaces a nuestros Informes de Sostenibilidad.



### PREMIOS

Agradecemos a las instituciones que a lo largo de los años han reconocido nuestra labor como empresa responsable.



## BUENAS PRÁCTICAS Y RECOMENDACIONES

Si deseamos mantener los espacios naturales, las tradiciones y la belleza del planeta, todos deberíamos actuar de manera responsable cuando viajamos. Si bien el turismo es una fuente de ingresos muy importante para las áreas que visitamos, debemos tomar medidas para moderar el impacto sobre el entorno y las comunidades locales.

- Ahorra papel, Taranna Trekking te enviara toda la información de tu viaje en formato electrónico, de esta manera podrás descargar los documentos sin necesidad de imprimirlos.
- Respeta las costumbres locales, la religión, las tradiciones y los códigos de vestimenta de los lugares que visitas.
- No repartas dulces, bolígrafos o dinero, especialmente a los niños, ya que fomenta la mendicidad. Es mucho mejor ofrecer ese tipo de ayudas directamente a las escuelas o proyectos comunitarios.
- Especialmente en lugares remotos, donde la gestión de residuos es complicada, es una buena práctica no comprar agua embotellada, pues de esta manera reducimos los residuos plásticos.
- Como alternativa segura es recomendable llevar nuestra cantimplora. Podemos usar agua hervida, filtrada o potabilizada ya sea con pastillas o con dispositivos de luz ultravioleta (Steripen [www.steripen.es](http://www.steripen.es))
- Compre productos locales.
- Minimiza la erosión: No camines fuera de los senderos y evita pisar la flora autóctona.
- No tirar papel, compresas etc. en el inodoro y hacerlo en las papeleras que podremos encontrar en todos los baños, de esta manera los residuos no biodegradables se pueden destruir y no irán a parar a los acuíferos.
- Cuando te asees o laves ropa, usa el agua con moderación; el agua es un bien precioso, no malgastes.
- Si compras souvenirs intenta que sean producidos localmente; tu dinero irá directamente al artesano y beneficiará a la comunidad.
- Utiliza la electricidad responsablemente. En zonas de alta montaña y difícil acceso la electricidad procede de paneles solares o grupos electrógenos, por lo que debemos ser cuidadosos y mantener las luces encendidas el tiempo estrictamente necesario.
- Siempre intentamos que nuestros viajes tengan el menor impacto posible en el medio ambiente. Utilizamos áreas para acampar exclusivas y aseguramos que las instalaciones sanitarias y de lavado no contaminen los suministros de agua. Toda la basura se elimina y recicla donde sea posible. No se usa madera local para cocinar donde la deforestación es un problema y fomentamos el uso de recursos de energía renovable.

