



ALTA RUTA DE LOS ANNAPURNAS NOVIEMBRE 2024

LAGO TILICHO, KANG LA PEDHI, THORONG LA, NAAR, NGAWAL

Os proponemos una increíble ruta en el macizo de los Annapurnas que constituye una ruta alternativa a la tradicional, en los últimos años la ruta clásica de los Annapurnas ha sido invadida por algunos tramos de pista que restan cierto interés al recorrido. Esta increíble travesía que os ofrecemos combina el trekking por el solitario valle de Nar Phu hasta la perdida población de Phugaon para a continuación cruzar un alto collado que nso lleva hasta Mananng, desde aquí emprenderemos el ascenso al Lago Tilicho, uno de los senderos más espectaculares del Macizo de los Annapurnas, es uno de los programas más completos que podemos realizar en esta zona del Himalaya y junto a amalgama de etnias, culturas y paisajes convierten al Tour de los Annapurnas en uno de los más gratificantes viajes de montaña.

Una de las grandes rutas clásicas de trekking combinada con la travesía hasta el espectacular Lago Tilicho, que ofrece una amplia variedad de paisajes; desde las terrazas de arroz, pasando por frondosos bosques para finalmente alcanzar el desnudo paisaje que componen glaciares y cumbres.

Uno de los grandes viajes de trekking en Nepal y en el mundo, este recorrido nos ofrece la posibilidad de conocer muchos de los diversos paisajes que las montañas de Nepal esconden; arrozales, bosques, glaciares, cimas... Dos valles separados por un collado, el Thorong La, constituyen los ejes de este viaje. El Margsyandy y el Kali Gandaky dos valles espectaculares, los dos distintos e igualmente apasionantes por sus paisajes y por sus gentes.

Al norte se extienden las planicies de Mustang, un paisaje absolutamente tibetano. Diversas etnias conviven estos valles, en las partes bajas el hinduismo es la religión más practicada; conforme ganamos altura y nos acercamos al norte, hacia la frontera con Tibet, el budismo es la religión predominante.

ALGUNOS COMENTARIOS DE NUESTROS VIAJEROS

En Taranna Trekking nos encanta saber vuestras impresiones sobre el viaje, en la web podréis ver los comentarios de los viajeros, algunos muy buenos y otros también críticos y sugiriendo mejoras. De eso se trata de siempre mejorar. Publicamos sin filtro todas vuestras opiniones de manera que podáis encontrar información directa de viajero/a a viajero/A de lo que os podéis encontrar en este viaje.

“Organización excelente, sin ningún fallo y muy grata experiencia, las personas encargadas del recibimiento y guías del trekking geniales y super atentos, mis compañeros y yo les damos las gracias por su profesionalidad. Tres Gran Canarias”

“Espectaculares los paisajes y la gente del lugar. Los paisajes eran fascinantes ...los chavales que nos llevaban la carga eran unos excelentes gladiadores a la par que nuestro guía, bellísima persona y muy atento siempre con nosotros...me encantaría hacer el próximo año la expedición de ir al campamento base del Everest...pero todo depende de los tres...mis felicitaciones a la organización y a su empresa como tal...no tengo ningún problema en que utilicen las fotos que tengan ustedes con nosotros para dar publicidad a esta espectacular travesía...espero poder aportar alguna foto mía..

Un abrazo...hasta otra amigo...”

RESUMEN VIAJE

02-NOV / DIA 1: CIUDAD DE ORIGEN – KATHMANDU
 03-NOV / DIA 2: LLEGADA A KATHMANDU
 04-NOV / DIA 3: COCHE A BESISAHAR Y TREK A SYANGE - JAGAT
 05-NOV / DIA 4: TREK A DHARAPANI
 06-NOV / DIA 5: TREK A KOTO
 07-NOV / DIA 6: TREK A META
 08-NOV / DIA 7: TREK A KYANG
 09-NOV / DIA 8: TREK A PHU GAON
 10-NOV / DIA 9: TREK A JUNAM
 11-NOV / DIA 10: TREK A NAAR
 12-NOV / DIA 11: DESCANSO EN NAAR
 13-NOV / DIA 12: TREK A KANGLA Y DESCENSO A NGAWAL
 14-NOV / DIA 13: TREK A MANANG
 15-NOV / DIA 14: TREK A TILICHO PHEDI
 16-NOV / DIA 15: TREK A TILICHO TAL Y REGRESO A TILICHO PHEDI
 17-NOV / DIA 16: TREK A YAK KHARKA
 18-NOV / DIA 17: TREK A THORANG PHEDI
 19-NOV / DIA 18: TREK A THORONG LA – MUKTINAH
 20-NOV / DIA 19: TREK A JOMSOM
 21-NOV / DIA 20: VUELO JOMSOM – POKHARA
 22-NOV / DIA 21: VUELO POKHARA – KATMANDU
 23-NOV / DIA 22: KATMANDU – CIUDAD DE ORIGEN

VUELOS DESDE BARCELONA

Cía.	Nº	Día	Mes	Origen	Destino	Salida	Llegada
TK	1468	02	NOVIEMBRE	BARCELONA	ESTAMBUL	14:25	20:05
TK	726	03	NOVIEMBRE	ESTAMBUL	KATHMANDU	01:10	10:55
TK	727	23	NOVIEMBRE	KATHMANDU	ESTAMBUL	12:25	18:25
TK	1851	23	NOVIEMBRE	ESTAMBUL	BARCELONA	22:00	23:50

VUELOS DESDE MADRID

Cía.	Nº	Día	Mes	Origen	Destino	Salida	Llegada
TK	1358	02	NOVIEMBRE	MADRID	ESTAMBUL	15:10	21:25
TK	726	03	NOVIEMBRE	ESTAMBUL	KATHMANDU	01:10	10:55
TK	727	23	NOVIEMBRE	KATHMANDU	ESTAMBUL	12:25	18:25
TK	1857	24	NOVIEMBRE	ESTAMBUL	MADRID	07:55	10:20

ITINERARIO

DIA 01. CIUDAD DE ORIGEN – KATHMANDU

Salida en vuelo de línea regular con destino a Katmandú.

DIA 02. LLEGADA A KATHMANDU

Llegada a Katmandú y traslado al hotel.

Alojamiento en hotel con desayuno.



DIA 03. COCHE A BESISAHAR Y TREK A SYANGE - JAGAT

Temprano por la mañana nos recogen en el hotel para conducir hasta Besisahar, pararemos a comer por el camino en algún restaurante local. La carretera serpentea entre arrozales, (6 horas de trayecto). En función del estado de la carretera tendremos que caminar hasta Syange. El camino desciende bruscamente 150 metros para ascender una pendiente igual de fuerte a través de una profunda garganta. Las subidas y bajadas se suceden entre campos de arroz, bosques subtropicales y pequeñas casas hasta Khudi. Khudi es el primer pueblo Gurung del trek. El camino continúa hacia el norte Valle de Margsyandi arriba con el Himalchuli y el Peak 29 dominando el paisaje. Llegamos así hasta Jagat. **Alojamiento en lodge con pensión completa.**

DIA 04. TREK A DHARAPANI

Desde aquí subimos entre bosques hasta Chamje. El camino es abrupto pasa entre zonas de bambú, luego asciende junto a la ribera del río y el valle se abre repentinamente formando una gran llanura en la que encontramos la pequeña localidad de Tal y su impresionante cascada.

Continuamos remontando el río Margsyandi. El camino asciende entre bosques de pino azul, cicuta, robles y arces. Llegamos a Dharapani. **Alojamiento en lodge con pensión completa.**

DIA 05. TREK A KOTO

Llegamos a Bagarchap a 160 m. Este es el primer pueblo del trek con arquitectura claramente tibetana: casas de piedra muy juntas, tejados planos donde se apiña la leña en grandes montones. Es un punto de transición entre las secas altas tierras del valle de Margsyandi y las zonas más bajas y húmedas. Seguimos ascendiendo ahora con dirección oeste, entre los árboles se divisan al fondo el Lamjung Himal y el Annapurna II (7937 m). Hacia el este el Manaslu se alza sobre los bosques.

Dejamos a nuestra derecha el valle de Nar Phu y llegamos a Koto. **Alojamiento en lodge con pensión completa.**

DIA 06. TREK A META

Tras el desayuno nos adentramos en el valle de Nar Phu. **Alojamiento en lodge con pensión completa.**



DIA 07. TREK A KYANG

Una empinada subida por el valle a lo largo de un pequeño río, nos lleva finalmente a los pastos altos en una meseta de 3.200 m. Las montañas que nos rodean son absolutamente espectaculares, y las sombras Phu Kosi oscurecen nuestro sendero. Una hora después de Meta, Junam es el segundo asentamiento semi-permanente, donde a veces se pueden encontrar "khampas" tibetanos refugiados. A la derecha se asoma un enorme glaciar que cae hasta los pastizales de altura por encima de nosotros. Es un paisaje realmente increíble. Al otro lado del río, los acantilados se contorsionan en remolinos y ondas, similares a los paisajes de Ladakh. Continuamos atravesando asentamientos con aire de los altiplanos del Tibet hasta que llegamos a Kyang, en una meseta sobre el río. **Alojamiento en lodge con pensión completa.**



DIA 08. TREK A PHU GAON

Luego de un abrupto descenso hacia el valle, caminamos por la del río y pasamos una roca característica conocida como "submarino". Hoy, empezamos a ver algunos de los chortens únicos y coloridos. Luego, una hora y media de caminata a través de increíbles quebradas, nos conduce hasta la "torre inclinada de Pisa", un monolito llamado Kwe Pupigyal. Esta antigua puerta es la entrada una de las tres aldeas de Phu. También veremos un viejo "Dzong" y los restos de dos fuertes, todos ahora en ruinas, pero impresionantemente situados encima de las planicies antes de Phu.

Vamos a acomodarnos en nuestro lodge en Phu, para luego visitar la famosa Gompa Tashi Lhakhang, localizada en una colina vecina, y allí presentaremos nuestros respetos a Lama Karma Sonam Rimpoche. Él es también un renombrado "amchi" o el médico tibetano, así como un pintor thanka y padre de varios hijos (algunos "trukus", así como ciertos lamas se les permite casarse). Más tarde, podríamos dirigir al pueblo para probar el chang (cerveza de arroz local). **Alojamiento en lodge con pensión completa.**

DIA 09. TREK A JUNAM

Este día retrocedemos sobre nuestros pasos hasta la puerta de Phu, donde emprendemos un descenso hasta el río, y volvemos hasta Junam. **Alojamiento en lodge con pensión completa.**



DIA 10. TREK A NAAR

Otro día de trekking por el Himalaya. Caminamos hasta un viejo puente que cruza una profunda garganta mientras que dejamos debajo de nosotros el Gyalbu Kumbu, construido en 1650, y Satte gomba, ambos templos vacíos. Finalmente llegamos a las puertas de Nar en la cima de la colina, y atravesamos una línea de espectaculares chortens maravillosamente pintados. Los campos ondulados de cebada y mostaza, cuatro gompas antiguas, coloridas y tradicionales y los picos de nieve que asoman por encima, conforman el bucólico escenario de Nar. Llegamos temprano, así que tendremos tiempo para comer y explorar la zona antes de que se ponga el sol. **Alojamiento en lodge con pensión completa.**

DIA 11. NAAR

Día de descanso para explorar la zona y aclimatar. **Alojamiento en lodge con pensión completa.**



DIA 12. TREK A KANGLA PHEDI BC

Este día nos desplazamos hasta el campo base del Kangla Phedi para al día siguiente atacar el paso de Kang La, el cual nos exigirá una buena jornada de caminata. **Alojamiento en lodge con pensión completa.**



DIA 13. TREK A MANANG

Entramos ya en la región conocida como Nyesyang, la parte superior del distrito de Manang, que tienen 5000 habitantes distribuidos en 6 pueblos principales. Esta región es mucho más seca que las partes bajas del valle y aunque se cultivan los mismos productos que más abajo, en estas zonas altas solo se recoge una cosecha anual.

Comenzamos también aquí a ver rebaños de yaks. Un poco más allá de Pisang hay unas excelentes vistas del Tilicho (7132 m) y de todo el valle de Manang. Continuamos ascendiendo y dejamos a un lado la pista de aterrizaje de Honde, a media hora de este punto está el enorme valle de Sabje Khola con el Annapurna III y IV en su cabecera. El camino cruza de nuevo el Margsyandi y pasa por el pueblcito de Braga, el cual tiene una pequeña e interesante gompa. Casi llaneando llegamos hasta Manang, la capital del distrito, con su atmósfera típicamente tibetana de techos planos y banderas de oración ondeando al viento. **Alojamiento en lodge con pensión completa.**



DIA 14. TREK A TILICHO PHEDI – LODGE

Ascendemos por el Valle del Khangsa hasta Tilicho Phedi. El trayecto es impresionante, pero hay que tener precaución ya que en algunas zonas puede haber desprendimientos de rocas. **Alojamiento en lodge con pensión completa.**

DIA 15. TREK A TILICHO TAL Y REGRESO A TILICHO PHEDI.

Trekking hasta el lago Tilicho. **Alojamiento en lodge con pensión completa.**



DIA 16. TREK A YAK KHARKA

Desde el Tilicho Base Camp tomamos el sendero que entra al valle del Río Jharsang. Este tramo del trekking será exigente ya que debemos superar un desnivel importante. La ruta cruza un torrente y sube a Tengri, El camino sigue por la margen oeste del río hacia el norte hasta que llegamos una zona de pastoreo denominada Yak Kharka. **Alojamiento en lodge con pensión completa.**



DIA 17. TREK A THORANG PHEDI

Desde Yak Kharha la ruta sigue una estrecha senda de piedra suelta hasta llegar a Thorong Phedi. Encontramos aquí algún lodge que suele estar muy lleno. Cenaremos lo antes posible para irnos a dormir pronto ya que al día siguiente hemos de madrugar para acometer la jornada más dura del trekking. **Alojamiento en lodge con pensión completa.**



DIA 18. TREK A THORONG LA MUKHTINAH

Phedi quiere decir pie de la colina y es el nombre nepalí común para designar el campamento al pie de un collado. Nos levantamos de madrugada. El camino asciende por una fuerte pendiente zigzagueando entre morrenas. Los habitantes de la zona han utilizado este paso durante siglos para trasladar los rebaños.

La ascensión nos llevará entre 5 y 7 horas hasta alcanzar el collado donde unas banderas de oración abren el paso al Valle de Kali Gandaki. A partir de aquí tenemos una larga bajada hasta Mukhtinah. El descenso se realiza por una zona desértica de gran belleza, un paisaje típicamente tibetano.

Llegamos a Mukhtinah, ciudad santa para hinduistas y budistas donde disfrutaremos de un merecido descanso.

Alojamiento en lodge con pensión completa.

DIA 19. TREK A JOMSOM

Nuestra última jornada de trekking nos lleva a través del amplio y ventoso Kali gandaki hasta Jomsom. Dejaremos a nuestra derecha la pintoresca población de Kagbeni que da acceso al Valle de Mustang. **Alojamiento en lodge con pensión completa.**



DIA 20. VUELO JOMSOM – POKHARA

Por la mañana siempre que el clima lo permita tomaremos nuestro vuelo de regreso a Pokhara donde nos espera el hotel y una buena ducha. **Alojamiento en hotel con desayuno.**

DIA 21. POKHARA – KATMANDU

Por la mañana regresamos a Katmandú en avión. Llegada al hotel por la tarde. **Alojamiento en hotel con desayuno.**

DIA 22. KATMANDU – CIUDAD DE ORIGEN

Por la mañana nos desplazamos al aeropuerto para tomar el vuelo de regreso a casa. Llegada y final del viaje.



SALIDA: 02 NOVIEMBRE 2024 / DURACIÓN: 22 DÍAS / GRUPO MÁXIMO-MÍNIMO: 2/16 PERSONAS

**PRECIO POR PERSONA: 2.985 €+ VUELOS (ver precio de los vuelos abajo) - GRUPO DE 8 PERSONAS
SUPLEMENTO HABITACIÓN INDIVIDUAL: 180€**

VUELOS TURKISH AIRLINES: 500€+ TASAS (569€- Tasas cotizadas a enero de 2024) *

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

En Taranna Trekking ya tenemos los vuelos reservados con Turkish Airlines para las fechas del viaje. La subida de precios de los billetes aéreos y tasas para el 2024 ha sido bastante elevada, por eso preferimos daros la opción de facilitaros los vuelos que ya tenemos reservados o bien ofreceremos la posibilidad que busquéis vosotros alguna otra opción.

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.**
- Guía local durante todo el recorrido de trekking incluido su seguro.
- 1 Sirdar, 1 Cocinero, 1 Shepa cada 4 miembros y porteadores para el transporte del material incluyendo seguro de estos.
- Todos los traslados hotel-aeropuerto-hotel.
- Vuelo Jomsom – Pokhara - Katmandú tasas incluidas.
- Permiso de trekking.
- Alojamiento en Katmandú en hotel en régimen de habitación doble y desayuno.
- Alojamiento en Pokhara en hotel régimen de habitación doble y desayuno.
- Alojamiento en lodge en habitación doble con pensión completa durante todo el trekking.
- Mapas del trekking y de Katmandú

EL PRECIO NO INCLUYE

- Tasas aéreas
- **Seguro de viaje. Consulta todos nuestros seguros [aquí](#).**
- Comidas y cenas en Katmandú y Pokhara.
- Visado de Nepal
- Propinas.
- Bebidas.
- Bolsa de expedición Taranna / Eagle Creek de última generación de 120lts., resistente, ligera y plegable.
- Gastos imprevistos provocados por circunstancias incontrolables como cancelaciones o retrasos de vuelos, carreteras bloqueadas, condiciones atmosféricas, desastres naturales...

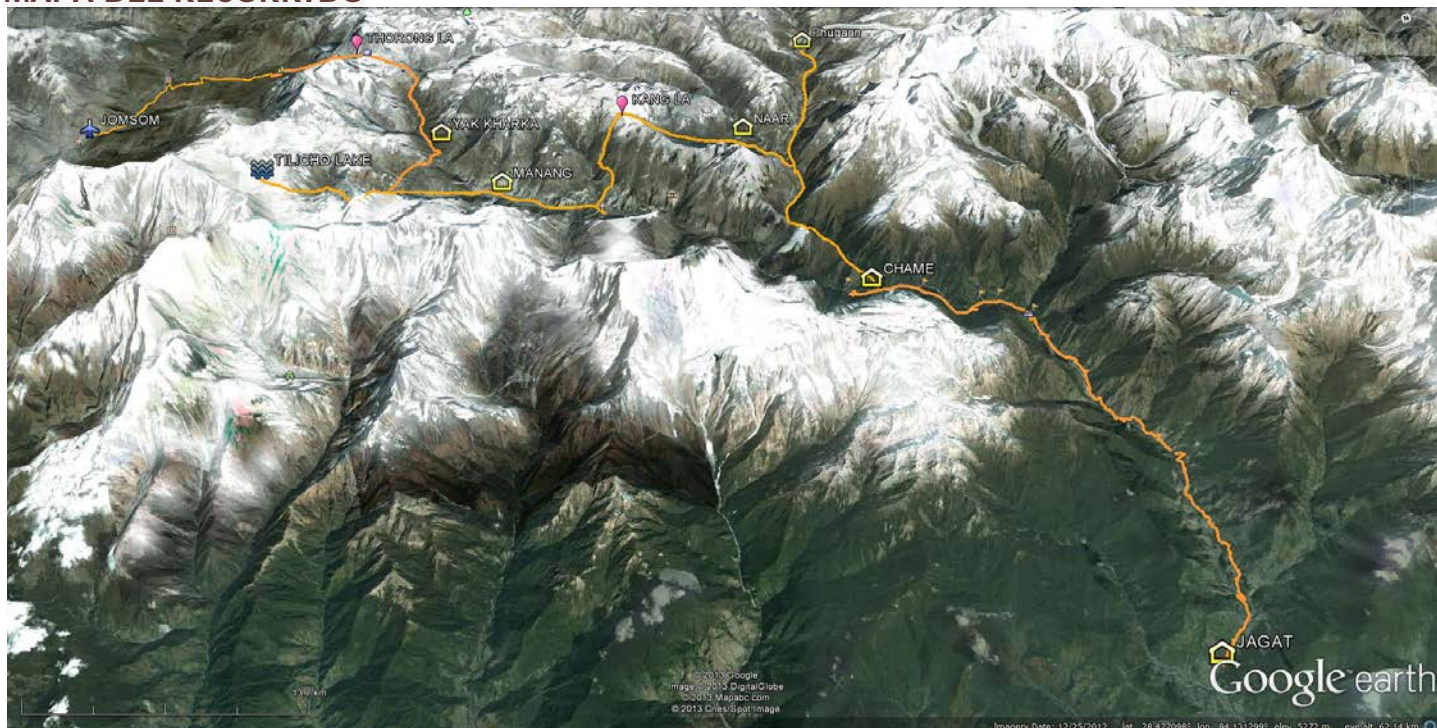


SEGUROS DE VIAJES

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/>

MAPA DEL RECORRIDO



ALOJAMIENTO

En Katmandú utilizamos un hotel confortable de 3 estrellas. Situado en el corazón de la ciudad, este hotel ofrece una gama de instalaciones de primera clase. Durante la caminata hay 13 noches en lodges. El alojamiento se organiza generalmente en base a dos personas compartidas y, si viajas solo, generalmente compartirás habitación con alguien del mismo sexo. Ten en cuenta que en uno o dos de los alojamientos más altos, es posible que nos veamos obligados a utilizar habitaciones con varias camas. Los albergues de trekking nepaleses son sencillos, amigables y evocadoras. Por lo general, tienen áreas de comedor con calefacción que a menudo están decoradas de manera atractiva. Las habitaciones son, sin embargo, básicas y sin calefacción, con camas de madera y colchón de espuma. Necesitarás un saco de dormir. Los lodges tienen instalaciones de aseo y aseo compartidas. Algunas cabañas tienen duchas que funcionan con energía solar (cobradas a \$ 4 - \$ 5 por ducha) e instalaciones de carga de baterías (también se cobran a una tarifa por hora). Alojarse en los albergues es una excelente manera de conocer a otros excursionistas y a los lugareños. Durante las 3 noches en Katmandú, las habitaciones individuales están disponibles por un suplemento. No es posible organizar alojamiento individual en albergues. También se pueden reservar con antelación noches de hotel adicionales en Katmandú.

COMIDAS

Todas las comidas están incluidas durante los días de trekking. Durante la estancia en Katmandú, están únicamente incluidos los desayunos en el hotel. Durante el trekking, las comidas son en lodge o teahouse que encontraremos a nuestro paso por los pueblos. Normalmente será un menú fijo para todo el grupo. El agua hervida o purificada está disponible en todos los lodge en los que nos hospedamos. También se puede comprar agua embotellada (a un costo adicional), pero no la recomendamos por motivos de cuidado ambiental – aunque ya hay sistema de reciclaje en el valle del Khumbu, esto significa que todos los residuos tienen que ser transportados por personas y animales hasta las poblaciones más abajo.

ALIMENTOS Y AGUA

Las comidas típicas que se ofrecen en los alojamientos incluirán algunos platos nepalíes, pero también cocina internacional, desde pizza y patatas fritas hasta tarta de manzana. Para asegurarnos de que el grupo pueda comer juntos, ordenamos las comidas con anticipación y el guía organizará un menú fijo para el grupo, que alternará diariamente entre platos locales e internacionales. El desayuno generalmente consistirá en avena, huevos, pan y una bebida caliente, el almuerzo será una comida simple con una bebida caliente y la cena constará de 3 platos que consisten en sopa, comida principal y un postre sencillo. Si deseas pedir platos y / o refrigerios adicionales, debes presupuestar en consecuencia. Se proporcionará agua hervida para el desayuno, el almuerzo y la cena. Todos los lodge y casas de té venden bocadillos, chokolinas, refrescos y cerveza. En Katmandú las comidas son libres.

No se recomienda beber agua sin tratar de los grifos. Esta se hervirá, se filtrará o se proporcionará y cada viajero debe tener su propia cantimplora para la misma. Además, se recomienda utilizar pastillas de purificación o una botella con filtro para tratar el agua. No recomendamos la compra de botellas de plástico de un solo uso.

GUIA Y EQUIPO DE SUPORTE

El grupo estará dirigido por un Sirdar, un guía de montaña turístico nepalí profesional y calificado, asistido por un equipo experimentado que incluye guías y porteadores Sherpa.

PROPINAS

Dar propinas es la forma aceptada de agradecer el buen servicio. Normalmente, los porteadores y cualquier otro personal del trekking reciben sus propinas al final de la caminata y esto se hace mejor en grupo. Su guía nepalí le informará al grupo sobre el nivel apropiado de propina. La mayoría de los grupos repartirán las propinas con una pequeña ceremonia (o, a veces, una fiesta) la última noche, para marcar el final del viaje. Al final del trekking, a muchas personas también les gusta donar varios artículos de material de montaña a los porteadores y al personal de soporte que trabajan arduamente para que el viaje sea un éxito. Botas, guantes, gorros, bufandas e incluso calcetines son siempre bien recibidos por los porteadores. Su guía hará los arreglos necesarios para una distribución justa (posiblemente mediante sorteo) entre el equipo de trekking. Tenga en cuenta que tendrá la oportunidad de dar propina a su guía por separado durante la cena de la última noche del trekking.

EQUIPAJE

Tu artículo principal de equipaje debe ser una bolsa resistente, una bolsa de lona o algo similar. Esto será transportado durante la caminata por porteadores o animales de carga y no debe pesar más de 12 kg. También debe llevarse en el viaje una mochila de aproximadamente 30 litros de capacidad. Para todos los vuelos desde y hacia las pistas de aterrizaje de avionetas en Nepal, la franquicia máxima para el equipaje facturado y el equipaje de mano combinados es de 12 kg y debe hacer todo lo posible para mantener este peso total. Por lo general, no es un problema facturar un par de kg más que esto, pero es posible que deba pagar un pequeño cargo por exceso de equipaje. Es posible dejar artículos no requeridos durante el trekking en el hotel en Katmandú. Para los vuelos internacionales, la franquicia de equipaje es de 23kg facturados.

VUELOS INTERNOS

El acceso a las zonas altas y remotas del Himalaya donde comienzan nuestros trekkings a menudo solo es posible mediante vuelos internos. La naturaleza cambiante del clima de montaña hace que las condiciones de vuelo sean complejas. Además, la Autoridad de Aviación Civil de Nepal no opera con los mismos estándares que los de las naciones occidentales y todas las aerolíneas de Nepal aparecen en la lista de la Comisión Europea de aerolíneas a las que se les prohíbe volar a los estados miembros de la UE. Volar en Nepal es un riesgo reconocido, y los consejos de viaje del Ministerio de Asuntos Extranjeros proporcionan más detalles que puede leer en su sitio web en: <http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/DetalleRecomendacion.aspx?IdP=132>

Si bien hemos tomado las medidas adecuadas para tratar de minimizar los riesgos de volar en Nepal, debe tener en cuenta que volar en terreno montañoso no está exento de riesgos. Tenga en cuenta que el mal tiempo puede provocar retrasos en los vuelos internos. Si al comienzo del viaje los vuelos internos se cancelan por el día, pasará una noche adicional cerca del aeropuerto y esto puede ser en un hotel que no sea el hotel del grupo. En la mayoría de los viajes hay suficiente flexibilidad en el itinerario de la caminata para recuperar 1 o posiblemente 2 días perdidos, pero se proporcionará una caminata alternativa si se cancelan los vuelos internos para un día posterior.

EL CLIMA

De octubre a mayo es la mejor época para hacer senderismo en Nepal. Estos meses fuera de la temporada de monzones de verano ofrecen las mejores condiciones para el senderismo. El premonzón de marzo a mayo es la principal temporada de escalada del Everest y en este momento habrá muchas expediciones en el campo base. Este es también el momento de ver las coloridas flores del rododendro en elevaciones más bajas. Los meses posteriores al monzón suelen ofrecer los cielos más despejados y el clima más estable. Encontrarás una amplia gama de temperaturas diurnas durante el viaje. En octubre / noviembre y abril / mayo, esto variará desde aproximadamente 25 ° C en Katmandú hasta aproximadamente 14 ° C a 3000 metros y aproximadamente 3 ° C a 5000 m. Desde diciembre hasta principios de abril, las temperaturas promediarán alrededor de 5 ° C más bajas que esto, pero en cualquier época del año la temperatura real a la mitad del día será mucho más cálida. Por la noche, en el aire enrarecido, las temperaturas caen en picado. Se pueden experimentar temperaturas nocturnas bajo cero una vez por encima de aproximadamente 4200 metros. (por encima de los 3000 metros desde mediados de diciembre hasta febrero) y en nuestras paradas nocturnas más altas, las temperaturas exteriores pueden descender hasta menos 15 ° C. Los períodos prolongados de lluvia o nieve son muy poco probables fuera del período del monzón, pero pueden ocurrir y ocurren tormentas de corta duración.

MATERIAL

La lista de material recomendado se incluye al final de esta ficha. Tan solo destacar que por la altura del trekking no es necesario llevar crampones y piolet, sí se recomienda unos crampones ligeros tipo Trail running (como la imagen abajo) es posible que en algún momento se pise nieve, pero en definitiva salvo algún collado todos los días recorreremos caminos que unen pueblos. Unos bastones son muy recomendables.

Una chaqueta de plumas es una prenda bastante útil especialmente para pasar las tardes en los pueblos y poder pasear tranquilamente al atardecer.

Un buen saco de plumas con temperatura de confort de -5 grados es necesario. Si viajas en los meses entre diciembre y febrero deberás llevar un saco más potente.



EL CLIMA.

La temporada de trekking en Nepal se extiende a lo largo de todo el año a excepción de los meses de monzón, más o menos desde mayo hasta septiembre.

La primavera es una buena época para viajar a la zona del Everest, puede que encontremos algo más de frío que octubre. Por lo general en las partes más bajas del valle podremos caminar en manga corta en el mes de octubre y con un forro fino en primavera, pero cuando nos movamos a cierta altura tendremos que ir con al menos tres capas. En invierno, de diciembre a mediados de marzo es posible hacer trekking en la región del Everest, pero las temperaturas serán muy bajas pudiendo alcanzar fácilmente en la noche los -5/-10 °C, por el día encontraremos días fríos, pero normalmente limpios de nubes.

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
- 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
- Crampones ligeros (trailrunning)

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

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)
- 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.

