



## MANALI SPITI PARANG LA (5.578M) – LAGO TSOMORIRI AGOSTO 2025

Parang La es la ruta de trekking más famosa de Spiti desde la antigüedad y conecta a la gente de Spiti con la de Ladakh después de cruzar el poderoso paso de 5.578m. Esta caminata tiene una vista fantástica de las montañas y el río Pare Chu. Este es un paraíso para los fotógrafos, ya que te lleva a través de las profundas gargantas y el entorno desértico del valle de Spiti a los vastos paisajes de Ladakh y termina en el lago Tso Moriri. Este lago es uno de los lagos más bellos del mundo.

Este sendero remoto sigue la ruta comercial tradicional entre la gente de Spiti, Changthang y el Tíbet. Comienza en los prados de gran altitud de Khibber, el caldo de cultivo de los famosos caballos Spiti (Chumur) y también patria del leopardo de las nieves. El sendero desciende por el desfiladero de Khibber y luego sube al Parang La (5600 m), la fuente del río Pare Chu, el único de su tipo que tiene su origen en la India, desemboca en el Tíbet y vuelve a ingresar al país en Spiti. Al otro lado del paso, el sendero sigue un amplio valle hasta la confluencia del Pare Chu con el Phirtse Phu en Norbu Sumdo.

Un cruce de ríos aquí nos lleva a uno a un cambio de escenario casi increíble mientras caminamos hacia las llanuras de Rupshu de Changthang, conocidas por la abundancia de Kiangs (asnos salvajes tibetanos).

### TIPO DE VIAJE

Se trata de un trekking de dureza media. Cualquier persona con una forma física normal y acostumbrada a hacer deporte disfrutará de este trekking. En Leh nos alojamos en uno de los mejores hoteles de la ciudad y tendremos oportunidad de visitar algunos de los fantásticos templos que hay en las cercanías de la capital ladhaki. Durante el trekking viviremos en campamento con tiendas dobles para cada dos personas, tienda comedor, tienda cocina, tienda toilet, etc.... No hay acceso a duchas durante el trekking si bien encontraremos ríos donde asearnos casi todos los días. El clima es muy seco y en las partes bajas por debajo de los 3500 metros de altura extremadamente

caluroso. En las partes altas por encima de los 4500 metros por la noche refresca pudiendo bajar fácilmente de los cero grados.

## RESUMEN VIAJE

- 01-AGO / DÍA 1. CIUDAD DE ORIGEN – DELHI
- 02-AGO / DÍA 2. LLEGADA A DELHI
- 03-AGO / DÍA 3. DELHI – ANANDPUR SAHIB (TREN) – MANIKARAN
- 04-AGO / DÍA 4. VISITA A MANIKARAN Y TRASLADO A MANALI
- 05-AGO / DÍA 5. MANALI: TREK A BHANARA
- 06-AGO / DÍA 6. MANALI – KAZA
- 07-AGO / DÍA 7. KAZA: VISITA A TABO Y DHANKAR
- 08-AGO / DÍA 8. KAZA – MONASTERIO KEY (4.116M) – CHICHAM (4.270M)
- 09-AGO / DÍA 9. CHICHAM – THALTAK (4.600M)
- 10-AGO / DÍA 10. THALTAK – BOROCHIN (5.000M)
- 11-AGO / DÍA 11. BOROCHIN – KHARSA GONGMA(4.900M) VÍA PARANG LA (5.575M)
- 12-AGO / DÍA 12. KHARSA GONGMA – CHENPAUSA (4.600M)
- 13-AGO / DÍA 13. CHENPAUSA – ROCHOLAMO (4.550M)
- 14-AGO / DÍA 14. ROCHOLAMO – NORBU SUMDO (4.550M)
- 15-AGO / DÍA 15. NORBU SUMDO – KIANGDOM (4.595M)
- 16-AGO / DÍA 16. KYANGDAM – KARZOK (4.530M) – LEH (3.520M)
- 17-AGO / DÍA 17. LEH
- 18-AGO / DÍA 18. LEH
- 19-AGO / DÍA 19. LEH – DELHI
- 20-AGO / DÍA 20. DELHI
- 21-AGO / DÍA 21. VUELO DE REGRESO

## ITINERARIO

### DÍA 1. CIUDAD DE ORIGEN - DELHI

Salida en vuelo regular. Noche a bordo.

### DÍA 2. DELHI

Llegada al aeropuerto de Delhi y traslado al hotel (check-in a partir de las 15:00, posibilidad de desayuno en el hotel). Después de desayuno salimos a recorrer la ciudad con un guía local. Además de su importancia histórica y su papel como el centro de Gobierno, Delhi es uno de los puntos más visitados de la India y puerta de entrada al país y al continente asiático. Los sitios de interés a ver son: Fuerte Rojo (desde fuera), Raj Ghat, Jama Masjid, Puerta de la India, Qutub Minar, Tumba de Humayun. Al final de la visita regreso al hotel.

**Alojamiento en hotel con desayuno.**

### DÍA 3. DELHI – ANANDPUR SAHIB (TREN) – MANIKARAN

**DISTANCIA: 285KM; TRASLADO COCHE: 6-7 H APROX.**

Desayuno por la mañana con traslado a la estación de tren. Al llegar a Anandpur Sahib será recibido por nuestro guía de habla inglesa en la estación de tren y traslado a Manikaram. A la llegada check-in en el hotel.

**Alojamiento en hotel con desayuno.**



#### DÍA 4. VISITA A MANIKARAN Y TRASLADO A MANALI

Después del desayuno, visita a Manikaran, que se encuentra en el valle de Parvati en el río Parvati, al noreste de Bhuntar en el distrito de Kullu de Himachal Pradesh. Está a una altitud de 1760 m y se encuentra a unos 45 km de Kullu. Esta pequeña ciudad atrae a turistas que visitan Manali y Kullu a sus aguas termales y centros de peregrinos. También se ha instalado aquí una planta experimental de energía geotérmica.

Manikaran es un centro de peregrinación para hindúes y sijes. Los hindúes creen que Manu recreó la vida humana en Manikaran después del diluvio, convirtiéndola en un área sagrada. Tiene muchos templos y un gurudwara. Hay templos de las deidades hindúes Rama, Krishna y Vishnu. La zona es muy conocida por sus aguas termales y su hermoso paisaje.

Después de la visita, traslado a Manali y tiempo de descanso libre en el hotel. Al final de tarde podemos explorar el mercado local en la ciudad de Manali. **Alojamiento en hotel con desayuno.**

#### DÍA 5. MANALI: TREK A BHANARA

Después del desayuno, tenemos un breve traslado en coche hasta el pueblo de Shuru. Desde aquí, haremos una hermosa caminata de 3 a 4 horas hasta la antigua aldea de Bhanara. Disfrutaremos de las vistas panorámicas de todo el valle de Manali, la arquitectura tradicional y disfrutaremos de un almuerzo de comida tradicional local en una casa local del pueblo. Continuamos caminando hasta el pueblo de Jagatsuk, donde los coches estarán esperando y luego regresaremos para llegar al hotel por la noche. **Alojamiento en hotel con desayuno.**

#### DÍA 6. MANALI – KAZA

**DISTANCIA: 202KM; TRASLADO COCHE: 5-6H APROX.**

Por la mañana después del desayuno temprano tenemos nuestro traslado a Kaza por el paso Rohtang y el paso Kunzum.

El paso de Rohtang (3998 m) es un paso de alta montaña en la cordillera oriental de Pir Panjal del Himalaya, a unos 51 km de Manali. Conecta el valle de Kullu con los valles de Lahaul y Spiti de Himachal Pradesh, India. Pasamos algún tiempo en Rohtang para contemplar la belleza panorámica del valle de Manali. Continuamos conduciendo hasta el valle de Lahaul, que es bastante rocoso y árido y totalmente opuesto al exuberante y verde valle de Kullu.

El paso de Kunzum (tibetano: Kunzum La, es un paso de alta montaña en la cordillera oriental de Kunzum del Himalaya, a unos 122 km de Manali. Conecta el valle de Lahul y el valle de Spiti. Está en la ruta a Kaza, el cuartel general de la subdivisión de Spiti. También hay una caminata de 15 km hasta el lago Moon de Chandratal desde el paso de Kunzum. Consta de quince curvas cerradas cerradas, que ponen a prueba las habilidades de conducción incluso de los conductores experimentados. Los conductores, los viajeros y los transeúntes buscan las bendiciones de Kunzum Mata antes de emprender el viaje. **Alojamiento en hotel/guesthouse con desayuno y cena.**



#### **DIA 7. KAZA: VISITA A TABO – DHANKAR**

**DISTANCIA: 150KM; TRASLADO COCHE: 6-7 H APROX.**

Después del desayuno, visitaremos el Monasterio de Dhankar y Tabo para presenciar el Ajanta del Himalaya. Después de la visita, continuamos conduciendo hasta Lhalung, visitamos el monasterio y luego regresamos a Kaza.

El Monasterio de Dhankar pertenece a la Escuela de Orden Gelugspa. El monasterio sirve como residencia de más de 150 monjes. También hay una colección de varias esculturas 'thangka' que se están desmoronando en el monasterio.

El Monasterio de Tabo conocido como la "Joya del Himalaya". Tabo es un pequeño pueblo a orillas del río Spiti. La ciudad se encuentra en la carretera entre Rekong Peo y Kaza, el cuartel general de la subdivisión de Spiti. La ciudad rodea un monasterio budista que, según la leyenda, tiene más de mil años. Su Santidad el Dalai Lama ha expresado su deseo de retirarse a Tabo, ya que sostiene que el Monasterio de Tabo es uno de los más sagrados. En 1996, SS el Dalai Lama llevó a cabo la ceremonia de iniciación de Kalachakra en Tabo, que coincidió con las celebraciones del milenio del monasterio de Tabo. A la ceremonia asistieron miles de budistas de todo el mundo.

Lallung es un pequeño pueblo más arriba de Dhankar que tiene un pequeño monasterio famoso por sus paneles de madera maciza al estilo cachemir. Hay un árbol de más de 1000 años.

**Alojamiento en hotel/guesthouse con desayuno y cena.**



### **DÍA 8. KAZA – MONASTERIO KEY (4.116M) – CHICHAM (4.270M)**

Hoy, después del desayuno, viaje para visitar el Monasterio Key y después de la visita, traslado en coche hasta el pueblo de Kibber y luego hasta Chichem, donde pasaremos la noche, que es el lugar perfecto para la aclimatación antes de comenzar la caminata al día siguiente.

El Monasterio de Key (4116 m) y 8 km más adelante, está el pueblo de Kibber (4205 m), que es el segundo pueblo habitado permanentemente más alto del mundo conectado por una carretera transitable. Observamos el estilo de vida aquí y disfrutamos de lo que será sobrevivir en tales circunstancias desde hace siglos: es solo otra historia de esfuerzos humanos y supervivencia. Podemos sentirlo a través de nuestra experiencia, después de todo, nuestra misión no es solo viajar, sino también vivir una experiencia.

**Alojamiento en hotel/guesthouse con desayuno y cena.**

### **DÍA 9. CHICHAM – THALTAK (4.600M)**

**TREK: 6-7H**

Hoy comienza nuestro trek. Empezamos bajando al lecho del desfiladero y luego tenemos la subida hacia el paso. Una caminata empinada conduce a Thaltak Meadow, que es el lugar para acampar. El paisaje es salvaje y el desfiladero es profundo. Incluso a esta altura, la luz del sol reflejada en las paredes del desfiladero puede hacer que las temperaturas se disparen. **Alojamiento en campamento con pensión completa.**

### **DÍA 10. THALTAK – BOROCHIN (5.000M)**

**TREK: 6-7H**

Hoy es la bajada muy empinada en el desfiladero, justo debajo del campamento de Thaltak, seguido de un paseo en el estrecho desfiladero. El último tramo es una subida levemente larga y muy empinada hacia Tago. Estaremos en Borochin, que será nuestro campamento base antes del ascenso final al paso.

**Alojamiento en campamento con pensión completa.**

### DÍA 11. BOROCHIN – KHARSA GONGMA(4.900M) VÍA PARANG LA (5.575M)

TREK: 7-8H

Hoy el trekking irá gradualmente desde el campamento base sobre la morrena hasta la base del paso cruzando luego de empinadas curvas que llevan hasta Parang La. Sin nieve en el lado de Spiti, el descenso hacia el otro lado está completo de campos de nieve y glaciares hasta llegar al cauce. Después de eso, una caminata muy larga en el cauce seco hasta el próximo campamento.

**Alojamiento en campamento con pensión completa.**



### DÍA 12. KHARSA GONGMA – CHENPAUSA (4.600M)

TREK: 5-6H

Hoy un sendero bien marcado a lo largo del río Pare Chu nos lleva al próximo lugar de campamento. Mientras caminamos por el valle principal, podemos ver gran cantidad de valles contiguos con cumbres cubiertas de nieve.

**Alojamiento en campamento con pensión completa.**

### DÍA 13. CHENPAUSA – ROCHOLAMO (4.550M)

TREK: 5-6H

Hoy nuestro trekking será todo el camino al lado del río Para Chu, a través del amplio Valle de Parachu con numerosos y hermosos valles laterales. Nuestro campamento será al lado del río Parachu.

**Alojamiento en campamento con pensión completa.**

### DÍA 14. ROCHOLAMO – NORBU SUMDO (4.550M)

TREK: 5-6H

Hoy caminata al valle de los nómadas. Los días siguientes al paso estarán llenos de tranquilas caminatas, campamentos panorámicos y hermosas vistas desoladas del valle de Pare Churiver. Nos tomaremos dos días para llegar al cruce del río principal del viaje en Norbu Sumdo desde donde ingresamos oficialmente a Changthang. El oasis verde como los humedales de Norbu Sumdo sin duda nos sorprenderá y cautivará. **Alojamiento en campamento con pensión completa.**



### **DÍA 15. NORBU SUMDO – KYANGDAM (4.595M)**

**TREK: 4-5**

Hoy nuestro trekking nos llevará a Kyangdam (4.595m), un campamento con maravillosas vistas sobre Tso Moriri, Hoy caminamos a través de las llanuras de Chang Thang hasta el borde sur del lago Tso Moriri. El lugar se llama Kiangdom y lleva el nombre de los Kiang (asnos tibetanos salvajes) que se ven aquí en número. Aquí el lago Tso Moriri se divide en varios canales pequeños creando un humedal y un hábitat adecuado para varias especies raras de aves migratorias.

El Tso Moriri a 4.595m es el mayor de los lagos de Gran Altitud en la región Trans-Himalayan dentro de India. El lago presenta una vista increíble de las montañas con sus matices cambiantes reflejados por las aguas claras del lago. Es una gran manera de relajarse después de la caminata.

**Alojamiento en campamento con pensión completa.**

### **DÍA 16. KYANGDAM – KARZOK (4.530M) – LEH (3.520M)**

**DISTANCIA: 210KM; TRASLADO COCHE: 6-7 H APROX.**

Hoy, después del desayuno, conduciremos a lo largo del Tso Moriri, en un jeep local por una pista que nos llevará a Karzok, desde donde tomaremos la autopista hacia Leh. El viaje a través de Tso kar y Tanglang La es tan bueno como cualquier otro de la región. A la llegada a Leh, check-in en el hotel para pasar la noche.

Karzok es un antiguo pueblo situado en la orilla occidental del lago con Karzok Gompa, perteneciente al linaje Drukpa y con más de 300 años de antigüedad. El monasterio alberga bellas pinturas y thangkhas. Karzok también se considera uno de los asentamientos más antiguos del mundo.

**Alojamiento en campamento con pensión completa.**

### **DÍA 17. LEH**

Después del desayuno, visita a Leh con guías locales de habla inglesa. Los lugares de visitas son:

- Shey - Shey fue la antigua capital y el hogar de los reyes de Ladakh antes de que se estableciera la nueva capital en Leh. El palacio se encuentra en una posición estratégica sobre un espolón que se adentra en el valle del Indo.
  - Los monasterios de Thiksey: Thiksey, este gran *Gompa* es una vista impresionante, situado en lo alto de una colina escarpada mientras que el resto del complejo se desploma debajo de ella. Fue fundado en el siglo XV por los monjes Gelukpa.
  - Hemis: este es el monasterio más rico del valle del Indo. Se encuentra a 28 millas de Leh, el monasterio fue restablecido en 1672 por el rey Ladakhi Sengge Namgyal.
- Alojamiento en hotel con desayuno.**



### DÍA 18. LEH

Después del desayuno, los monasterios del valle del Indo y las visitas a los monasterios son:

- Shanti Stupa- Shanti Stupa es una estupa budista de cúpula blanca (chorten) en la cima de una colina en Chanspa, Leh. Fue construido en 1991 por el budista japonés Bhikshu Gyomojo Nakamura. El Shanti Stupa tiene las reliquias de Buda en su base, consagradas por el mismo 14º Dalai Lama. La estupa se ha convertido en una atracción turística no solo por su significado religioso sino también por su ubicación que ofrece vistas panorámicas del paisaje circundante.
- Sankar Gompa: el monasterio de Sankar o Sankar Gompa es un monasterio budista que se encuentra a media hora a pie de Leh. Es un establecimiento secundario del Monasterio de Spituk y la residencia del Abad de Spituk, el Venerable Kushok Bakula, quien es el lama encarnado principal de Ladakh debido a su antiguo linaje y autoridad personal.



- Spitik Gompa: que fue fundada en el siglo XI por Od-De, el hermano mayor de Lha Lama Changchub-od, la Gompa nombró Spitik (ejemplar) cuando el traductor Rinchen Zangpo llegó a ese lugar y dijo que se levantaría una comunidad religiosa ejemplar. Inicialmente perteneció a la Escuela Kadampa y luego, durante la vida del rey Gragspa Bumide, se convirtió en orden Gayluk Pa.

Después de las visitas, regreso al hotel para pasar la noche.

**Alojamiento en hotel con desayuno.**

### DÍA 19. LEH – DELHI

Temprano por la mañana traslado al aeropuerto de Leh para tomar el vuelo a Delhi. A la llegada, traslado al hotel. Día libre en Delhi.

**Alojamiento en hotel con desayuno.**

### DÍA 20. DELHI

Día libre para visitas y compras. **Alojamiento en hotel con desayuno.**

### DÍA 21. DELHI – CIUDAD DE ORÍGEN.

Regreso y fin del viaje.

### TREN

RUTA	TREN	SALIDA	LLEGADA	CLASE
Delhi /Anandpur Sahib	Vande Bharat Ex	05:50	10:00	AC Executive class

### VUELOS DOMESTICOS

RUTA	VUELO	SALIDA	LLEGADA
Leh - Delhi	SG122	08:15	09:45

### HOTELES

CIUDAD	HOTEL / WEBSITE	CATEGORIA	PENSION	NOCHES
Delhi	<a href="#">Bloom Boutique Connaught Place</a>	Executive room	Sólo desayuno	01
Manikaran	<a href="#">Malabar</a>	Sup. Deluxe room	Sólo desayuno	01
Manali	<a href="#">Banon Resorts</a>	Cottage room	Sólo desayuno	02
Kaza	<a href="#">Hotel Sakya Abode Heritage Wing</a>	Deluxe Room	<b>Media Pensión</b>	02
Chicham	<a href="#">Tethys Himalayan DEN</a>	Deluxe Room	<b>Media Pensión</b>	01
Trekking	Campamentos	Tents	<b>Pensión Completa</b>	07
Leh	<a href="#">T-Chong</a>	Deluxe Room	Sólo desayuno	03
Delhi	<a href="#">Bloom Boutique Connaught Place</a>	Executive room	Sólo desayuno	02

**SALIDA: 01 AGOSTO 2025**

**DURACIÓN: 21 DÍAS**

**GRUPO MÍNIMO: 4 PERSONAS / GRUPO MÁXIMO: 16 PERSONAS**

**PRECIO POR PERSONA:**

**GRUPO DE 10/12 PERSONAS: 3.095€+ VUELOS**

**GRUPO DE 8/9 PERSONAS: 3.125€+ VUELOS**

**GRUPO DE 6/7 PERSONAS: 3.165€+ VUELOS**

**GRUPO DE 4/5 PERSONAS: 3.505€+ VUELOS**

**SUPLEMENTO INDIVIDUAL: 535€**

**EL PRECIO INCLUYE**

- Vuelo interno Leh – Delhi (máximo 15kg equipaje facturado y 7kg equipaje de mano) – no reembolsable.
- Tren Delhi – Anandpur Sahib en carruaje con aire acondicionado.
- Guía local de habla hispana en Delhi el día 2 y de habla inglesa en Leh para las visitas guiadas el día 17 y 18.
- Alojamiento en Hotel en Delhi, Manikaram, Manali y Leh en régimen de habitación doble y desayuno.
- Alojamiento en Kaza y Chicham en régimen de media pensión.
- Todos los traslados del programa en vehículo privado
- Guía local de trekking durante el recorrido.
- Tasas de acampada durante el trekking.
- Todo el material de trekking (Mesas, sillas con respaldo, tiendas dobles, tienda comedor, tienda cocina, tienda toilet etc....)
- Pensión completa durante el trekking. Desayuno, picnic y cena.
- Caballos/mulas para el transporte del material y del equipaje (máximo 20kg por persona).
- Cocinero y ayudante.
- Muleros.
- Entrada en monasterio en Leh durante la visita guiada
- Tasa medioambiental en Leh
- Permiso de entrada en el Spiti Valley



**EL PRECIO NO INCLUYE**

- Vuelos internacionales
- Visado de la India.
- Comidas y cenas en Delhi, Manali y Leh
- Entradas a los monumentos en Delhi.
- Agua embotellada u otro tipo de bebida durante todo el viaje.
- Propinas.
- Petate de expedición Taranna/The Eagle Creek de 120Lts
- Saco de dormir.
- Seguro de viaje. Consulta todos nuestros seguros [aquí](#).
- 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/>

