



TREKKING DEL MANASLU

OCTUBRE 2024

KATMANDÚ, LARKYA LA (5135M), GHAP, SAMA GAON

El Manaslu con sus 8.163 metros es la octava montaña más alta del mundo. Situado cerca de la frontera con el Tíbet, a unos 100 km al noroeste de Katmandú, sus valles al norte y al este fueron zona restringida hasta principios de los años noventa cuando el hombre occidental comienza a visitar la región.

Así, esta zona siempre ha tenido pocos excursionistas en comparación con las regiones más populares del Annapurna y el Khumbu. Los senderos tranquilos y pueblos sencillos, junto con el impresionante paisaje alrededor de Manaslu hacen de este uno de los recorridos clásicos aunque todavía virgen del Himalaya.

Viajando hacia el sur de Manaslu, partimos de Barpak y ascendemos la impresionante garganta del Burhi Gandaki durante siete días, pasando por pequeños pueblos encaramados en las empinadas laderas del valle, hasta llegar a un mundo tibetano más allá de la aldea de Ghap. Aquí, el valle comienza a abrirse y encontramos increíbles vistas panorámicas de los picos en la frontera entre Nepal y el Tíbet, así como el grupo del Manaslu. Pocos viajeros han penetrado este alto y misterioso valle, que en otros tiempos llegó a tener importantes vínculos comerciales con el Tíbet... Tenemos la sensación de entrar en un mundo secreto de los monasterios budistas, muros y banderas de oración. El paisaje se vuelve aún más impresionante a medida que subimos hacia el entorno alpino cerca del Larkya La (5135m), con enormes picos en todas direcciones.

Los principales picos que veremos en la primera parte del trekking son Himal Chuli, Manaslu, Cheo Himal y Himlung Himal. Más allá de la Larkya La, bajamos hacia el valle boscoso del río Marsyangdi, donde caminamos por debajo de los gigantes Annapurnas, que nos despedirán de este clásico pero recóndito trekking!

RESUMEN VIAJE

12 OCT / DÍA 1: CIUDAD DE ORIGEN – KATMANDÚ
 13 OCT / DÍA 2: LLEGADA A KATMANDÚ
 14 OCT / DÍA 3: COCHE DE KATHMANDU A MACCHU KHOLA
 15 OCT / DÍA 4: TREK A JAGAT (1.410M)
 16 OCT / DÍA 5: TREK A NYAK (2.340M)
 17 OCT / DÍA 6: TREK A NAMRUNG (2.630M)
 18 OCT / DÍA 7: TREK A LHO GAON (3.150M)
 19 OCT / DÍA 8: TREK A SAMA GAON (3.520M)
 20 OCT / DÍA 9: DIA DE DESCANSO Y ACLIMATACIÓN EN SAMA GAON
 21 OCT / DÍA 10: TREK A SAMDO (3.860M)
 22 OCT / DÍA 11: DIA DE DESCANSO Y ACLIMATACIÓN EN SAMDO
 23 OCT / DÍA 12: TREK A BIMTHANG (3.590M) VIA LARKYA LA (5.135M)
 24 OCT / DÍA 13: TREK A DHARAPANI (1.900M)
 25 OCT / DÍA 14: TREK A JAGAT
 26 OCT / DIA 15: COCHE JAGAT A POKHARA
 27 OCT / DIA 16: VUELO POKHARA – KATMANDÚ
 28 OCT / DIA 17: KATMANDÚ
 29 OCT / DÍA 18: KATMANDU – CIUDAD DE ORIGEN
 30 OCT / DÍA 19: LLEGADA A MADRID

VUELOS DESDE BARCELONA

Cía.	Nº	Día	Mes	Origen	Destino	Salida	Llegada
TK	1854	12	OCTUBRE	BARCELONA	ESTAMBUL	11:40	16:10
TK	726	12	OCTUBRE	ESTAMBUL	KATHMANDU	20:10	#06:05
TK	727	29	OCTUBRE	KATHMANDU	ESTAMBUL	12:25	18:25
TK	1851	29	OCTUBRE	ESTAMBUL	BARCELONA	22:00	23:50

#LLEGA AL DÍA SIGUIENTE

VUELOS DESDE MADRID

Cía.	Nº	Día	Mes	Origen	Destino	Salida	Llegada
TK	1858	12	OCTUBRE	MADRID	ESTAMBUL	12:	17:15
TK	726	12	OCTUBRE	ESTAMBUL	KATHMANDU	20:10	#06:05
TK	727	29	OCTUBRE	KATHMANDU	ESTAMBUL	12:25	18:25
TK	1857	30	OCTUBRE	ESTAMBUL	MADRID	07:55	10:20

#LLEGA AL DÍA SIGUIENTE

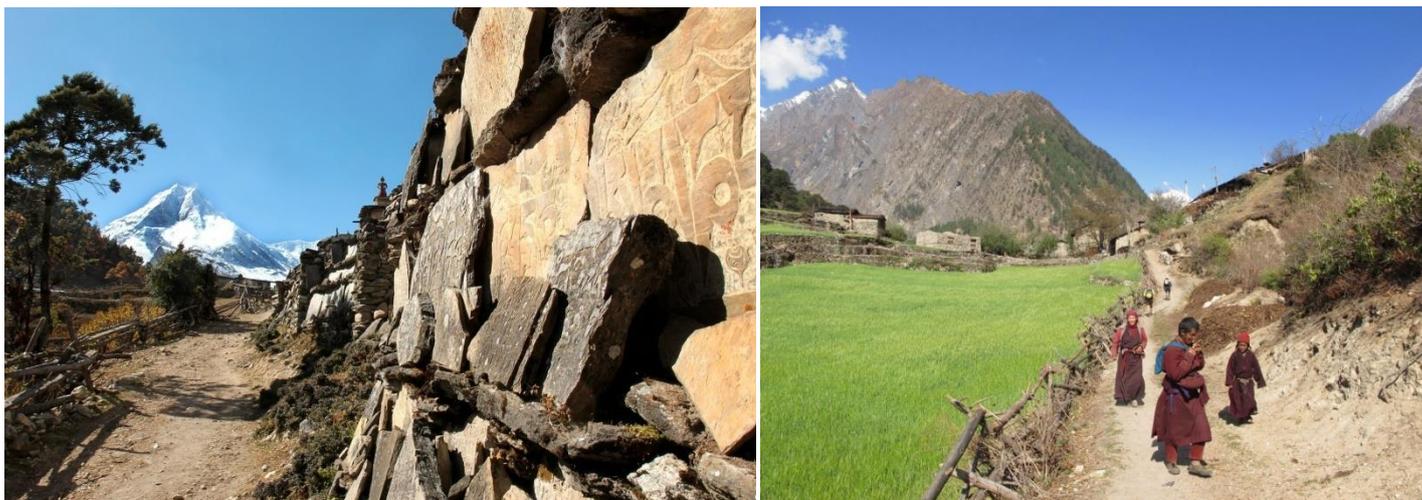
ITINERARIO

DÍA 1: CIUDAD DE ORIGEN – KATMANDÚ

Salida en Vuelo regular con destino Katmandú. Noche a bordo

DÍA 2: LLEGADA A KATMANDÚ

Llegada a la ciudad y traslado a hotel. Resto del día libre para visitar los sitios más importantes de Katmandú: el Distrito de Thamel, Durbar Square, Pasuphatinah, Buddhanat, etc.



DÍA 3: COCHE DE KATHMANDU A MACCHU KHOLA (900M)

Después del desayuno en el hotel, abordamos nuestro coche para conducir a través de las estribaciones del Himalaya siguiendo el río Trisuli hasta su confluencia con Burhi Gandakhi, donde giramos hacia el norte para llegar al gran pueblo de Arughat Bazaar (670 m). Agrupado a ambos lados del río y unido por un puente colgante, este es el asentamiento más grande del valle. Continuando hacia el norte por un camino de tierra a lo largo del río, pasamos por varios pueblos en camino a nuestro alojamiento en Macchu Khola (900 m). **Alojamiento en lodge con pensión completa.**

DÍA 4: TREK A JAGAT (1.410M)

Cruzamos el río afluente que da nombre a Machha Khola y nos dirigimos río arriba hasta el pequeño pueblo de Kholabensi y las aguas termales de Tatopani, donde es posible hacer una parada para bañarnos. Las laderas del valle se vuelven cada vez más empinadas, hasta hacerse intransitables y el camino cambia entonces a la verdadera margen izquierda del río a través de un puente colgante. Tras un pequeño tramo de camino forestal llegamos a unas casas de té en Doban, un buen lugar para parar a almorzar. Por encima de Doban, el Burhi Gandaki desciende por una impresionante serie de rápidos. Más allá de esta sección empinada, el río es mucho más tranquilo y serpentea a través de un amplio lecho de grava. Tenemos una subida corta y pronunciada hasta Louri, donde cruzamos el río Vana por un puente colgante y en una hora más llegamos a nuestro siguiente albergue en el bonito pueblo de Jagat (1410 m) con su calle pavimentada y muchas flores de colores. **Alojamiento en lodge con pensión completa.**



DÍA 5: TREK A NYAK (2.340M)

Nuestros permisos de caminata se verifican en Jagat, antes de descender una larga serie de escalones de piedra hasta el río y luego subir una colina en terrazas hasta Saguleri, desde donde podemos ver Sringi Himal (7187 m) en la distancia. En Gata Khola, cruzamos el río por un gran puente colgante y subimos empinadamente hasta Philim, al que llegaremos después de 3 horas de caminata. En una hora más llegamos a Chisopani, que es un buen lugar para parar a almorzar. El sendero ahora avanza a través de la ladera por un sendero sinuoso con impresionantes vistas hacia otro puente con una cascada cercana. Nos adentramos ahora en una zona más alpina con presencia de pinos. El sendero pasa por el cruce del sendero empinado hacia Nyak a la izquierda y poco después ingresa a una espectacular sección de garganta donde el sendero sube y baja a través de las paredes cubiertas de vegetación del cañón. En algunos lugares, el sendero se corta en las escarpadas paredes del acantilado y ahora hace más fresco, con vistas ocasionales de Ganesh IV. Cruzando hacia el lado noreste del río tenemos una breve subida antes de una etapa de contorno más fácil hasta el siguiente puente donde cruzamos de nuevo hacia el suroeste y subimos por Phewa hasta los albergues de Deng (1900 m).

Alojamiento en lodge con pensión completa.

DÍA 6: TREK A NAMRUNG (2.630M)

Desde Deng descendemos durante unos 20 minutos hasta el río y volvemos a subir abruptamente durante otros 20 minutos hasta Rana. Una hora más tarde, con bastantes subidas y bajadas, llegamos a Bihi. Más allá del pueblo cruzamos el Serang Khola y subimos de nuevo por un sendero que se eleva por encima del principal Burhi Gandakhi. El valle sigue siendo empinado y de lo más impresionante y comenzamos a ver piedras mani (oraciones grabadas en las rocas al borde del camino), señal segura de que estamos entrando en una zona de influencia budista. Después de aproximadamente 2,5 horas de caminata desde Bihi, llegamos al pueblo de Ghap (2040 m), que se extiende a ambos lados del río a través de un puente de madera relativamente corto. Por primera vez podemos ver que hay una fuerte influencia tibetana en este pueblo. El trekking ya es agradablemente fresco, vamos ganando altura y nos adentramos en el bosque alpino de pinos y enebrós con algún claro que deja entrever montañas nevadas. El valle se vuelve ahora más empinado con barrancos y cascadas de agua. Cruzamos de nuevo el río y comenzamos una larga subida con algunas escaleras empinadas hasta el pueblo de Namrung (2630) al que deberíamos llegar en aproximadamente 3 horas desde Ghap.

Alojamiento en lodge con pensión completa.



DÍA 7: TREK A LHO GAON (3.150M)

El trekking es agradablemente fresco ahora, a medida que comenzamos a ganar altura y entrar en el bosque alpino. El valle es ahora cada vez más empinado y poco a poco vamos superando el desnivel hasta llegar a un excelente lugar de junto al río para comer. Más allá de aquí el valle se abre aunque el ascenso es constante. Cruzamos un arroyo grande que baja del glaciar Lidanda, y atravesamos el Sho, asentamiento de un fuerte carácter tibetano. Justo por encima de la aldea tenemos las primeras vistas del Manaslu Norte y del Manaslu (8163m) por delante. Un poco más adelante llegamos a Lho (3150m), un pueblo grande con un pequeño y encantador monasterio y numerosos chortens, mani walls y una nueva y muy decorada stupa blanca. 6 horas. **Alojamiento en Lodge con pensión completa.**

DÍA 8: TREK A SAMA GAON (3.520M)

Siguiendo el sendero principal, pronto se llega a los campos de la aldea de Sama (3500m) y en unos 20 minutos se llega al impresionante Sama Gompa (monasterio). Hay unas vistas impresionantes desde aquí del granito pirámide del Manaslu. La altitud es de 3500 metros. **Alojamiento en Lodge con pensión completa.**

DÍA 9: DIA DE DESCANSO Y ACLIMATACIÓN EN SAMA GAON

Samagoan es un buen lugar para pasar dos noches. Un día aquí mejorará nuestro estado de aclimatación y tenemos la opción de hacer una caminata por encima del pueblo para obtener mejores vistas del impresionante pico del Manaslu. **Alojamiento en Lodge con pensión completa.**

DIA 10: TREK A SAMDO (3.860M)

Al salir de Sama Gaon, continuamos siguiendo su curso hacia arriba, en dirección norte, donde podemos contemplar las montañas en cada giro del sendero. Manaslu, que ahora está detrás de nosotros, es particularmente impresionante desde los prados en Kermo Kharka, que también marca el inicio del sendero hacia el Campo Base de Manaslu. Después de cruzar al lado este del río, llegamos a Somdu (3860 m), el último asentamiento permanente en el valle. Este pueblo muy remoto fue establecido en la década de 1950 por refugiados tibetanos y está a solo un día de caminata desde la frontera a través del Lajyang La. Aunque solo son 3 horas de caminata, ganamos una altitud de 340 metros.

Alojamiento en Lodge con pensión completa.

DÍA 11: DIA DE DESCANSO Y ACLIMATACIÓN EN SAMDO

Hemos programado un segundo día de aclimatación en Somdu. La siguiente parada en el sendero después de Somdu está a 4450 metros, y pasaremos un par de noches a 3860 metros, esto nos servirá para ganar altitud. Pasar el día en Somdu también nos brinda la oportunidad de explorar el pueblo, su gompa y los alrededores. Será muy beneficioso para nuestra aclimatación subir a altitudes más elevadas durante el día y luego descender para dormir. Además, hay una subida impresionante, aunque empinada y exigente, por la cresta detrás del pueblo, que, según cuánto avances, ofrece un panorama cada vez más impresionante de la zona.

Alojamiento en Lodge con pensión completa.

**DIA 12: TREK A BIMTHANG (3590M) VIA LARKYA LA (5135M)**

Esta jornada comienza muy temprano por la madrugada ya que nos espera el cruce del Larkya La con sus 5135m. Luego del desayuno, cruzamos el arroyo que baja del La Gya, y vemos las ruinas de un antiguo pueblo, Larkya Bazaar. Este pueblo prosperó con el comercio con el Tíbet a través del Gya La. Dejándolo detrás, nos acercamos al glaciar Larkya, y comenzamos a ascender, hasta alcanzar las morrenas del glaciar. Seguimos con un ascenso leve hasta llegar a un precioso lago congelado y luego a través de una serie de ondulaciones, alcanzamos el collado, adornado como tantos otros en Nepal con cientos de banderas de oración (5135m). Desde la cima, hay unas vistas excepcionales de Himal Himlung, Cheo Himal, Kang Guru y II Annapurna. El descenso se caracteriza por una empinada pendiente primero, para llegar a la pista del valle glaciario. Una hora más el camino nos conduce a Bimthang (3855m), un pequeño pueblo localizado en un valle amplio con un gran número de mani walls y casas abandonadas. 13 horas de caminata aprox. **Alojamiento en lodge con pensión completa.**

DIA 13: TREK A DHARAPANI (1.900M)

Cruzando los pastos altos de Bimthang, descendemos ahora por el valle del Burdin Khola hasta la zona del campo base del lado oeste de Manaslu. Desde una cresta a 4150 metros, tenemos excelentes vistas de Manaslu al sureste y Annapurna II al suroeste. Más allá de un puente sobre la cabecera del Dudh Khola, descendemos a un hermoso bosque de cedros, abedules y rododendros y seguimos un sendero a través de un valle estrecho hasta llegar a la tierra cultivada más alta de este valle, en Karche. Luego, más allá de la cresta baja del Karche La, podemos mirar hacia un valle verde y densamente boscoso que desciende hasta el lejano río Marsyangdi. Descendemos a través de más bosques de abetos y rododendros

a través de los pueblos de Gho (2515 m) y Tilje (2300 m). Cruzando el arroyo más allá de Tilje, ahora caminamos por un camino de tierra con Dharapani en el valle de Maryangdi, el final de nuestro largo día de caminata, a la vista debajo. Más allá del pueblo de Thonje descendemos para cruzar el río Marsyangdi, luego subimos una serie de escalones de piedra hasta la bulliciosa ciudad de Dharapani (1900 m) en el circuito de Annapurna y nos registramos en uno de los muchos albergues. **Alojamiento en lodge con pensión completa.**

DÍA 14: TREK A JAGAT

La carretera que avanza constantemente hacia el valle de Marsyangdi ha llegado a Dharapani, pero viajar en jeep desde aquí no sería mucho más rápido e infinitamente menos cómodo que caminar. Seguimos un sendero alternativo hasta el pueblo de Tal (1700 m), que es el último asentamiento budista en el valle, ubicado en una llanura inesperadamente plana donde el caudaloso río se detiene antes de precipitarse nuevamente valle abajo. Más allá de Tal seguimos un antiguo sendero en la orilla este mientras la carretera toma la orilla oeste. Al llegar a Chamje, el sendero y la carretera se unen para el último tramo empinado hasta Jagat (1300 m), que marca el final de nuestra caminata. Nos registramos en un albergue aquí y sin duda tendremos una celebración del final de la caminata esta noche.

Alojamiento en lodge con pensión completa.



DIA 15: COCHE JAGAT A POKHARA

A la hora señalada nos espera nuestro vehículo para trasladarnos a Pokhara.

Alojamiento en hotel con desayuno.

DIA 16: POKHARA

Día libre en Pokhara. **Alojamiento en hotel con desayuno.**

DÍA 17: VUELO POKHARA A KATMANDÚ

Traslado al aeropuerto y vuelo desde Pokhara hasta Katmandú. Día libre. **Alojamiento en hotel con desayuno.**

DÍA 18: KATMANDÚ – CIUDAD DE ORIGEN

A la hora indicada traslado al aeropuerto para tomar el vuelo internacional.

SALIDA: 12 OCT 2024 / DURACIÓN: 18/19 DÍAS / GRUPO MINIMO: 4 PAX

PRECIO POR PERSONA: 2.575€ + TASAS (581€ APROX*) - PRECIO GRUPO 8 PERSONAS

SUPLEMENTO GRUPO 4/7 PERSONAS: 155€

SUPLEMENTO HABITACIÓN INDIVIDUAL: 220€

**Tasas cotizadas a marzo 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...*

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.**
- Traslado en coche Katmandú – Barpak
- Vuelo Pokhara - Katmandú
- 1 Sirdar, 1 Sherpa cada 4 miembros y porteadores para el transporte del material incluyendo seguro de estos.
- Todos los traslados hotel-aeropuerto-hotel.
- Permiso de trekking.
- 3 noches de alojamiento en hotel en régimen de habitación doble y desayuno en Katmandú
- 12 noches en lodges durante el Trekking en pensión completa.
- 2 noches de alojamiento en hotel en régimen de habitación doble y desayuno en Pokhara
- Traslados terrestres: Kathmandu-Macchakhola y Jagat – Pokhara.
- Mapas de trekking y Katmandú
- Entrada a los Parques Nacionales

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 durante todo el viaje.
- Bolsa de expedición Taranna Eagle Creek de 120lts, resistente, plegable y ligera.
- 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/>

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.

