

TIBET/NEPAL

Desde Lhasa a Kathmandú



Lhasa, la capital del Tíbet, siempre ha sido un lugar mítico para los viajeros. Contemplar las callejas de la ciudad antigua desde el Potala, gigantesco palacio donde vivían los Dalais Lamas ante de la dominación china, es sin duda un espectáculo inolvidable. Desde Lhasa realizaremos visitas y excursiones a los más famosos monasterios como el de Xera y Drepung y después recorreremos una parte de Tíbet, visitando las ciudades de Xegar y Xigatse y acercándonos hasta los pies de la más alta montaña del planeta: El Everest. Contemplaremos su gigantesca cara norte desde el monasterio de Rombuk antes de volver a las tierras bajas de Nepal y dar por acabado nuestra travesía.

DÍAS	ITINERARIO	ALIMENTACIÓN	ALOJAMIENTOS
1	Vuelos Ciudad de Origen/Kathmandú	../..	Vuelo
2	Kathmandú	../..	Hotel ****
3	Kathmandú	D/..	Hotel ****
4	Kathmandú	D/..	Hotel ****
5	Vuelo Kathmandú/Lhasa (3.658 m)	D/..	Hotel ***
6	Lhasa. Visitas a los Monasterios de Drepung y Sera	D/..	Hotel ***
7	Lhasa. Visitas	D/..	Hotel ***
8	Lhasa/Gyantse (3.950 m)	D/..	Hotel local
9	Gyantse/Xigatse (3.900 m)	D/..	Hotel local
10	Xigatse/Monasterio de Sakya/Xegar (4.350 m)	D/..	Hotel local
11	Xegar/Rongbuk (5.200 m)	D/..	Guest house
12	Rongbuk/Old Tingri/Nyalam (3.500 m)	D/..	Hotel local
13	Nyalam/Zhangmu/Kathmandú	D/..	Hotel ****
14	Vuelos Kathmandú/Ciudad de origen	../..	-----

ALIMENTACIÓN **Desayuno: D** **Almuerzo: A** **Cena: C** **Picnic: P**

ITINERARIO PREVISTO:

DÍA 1.- VUELOS CIUDAD DE ORIGEN/KATHMANDÚ

Salimos en vuelo hacia Kathmandú con conexiones intermedias.

DÍA 2.- KATHMANDÚ

Llegada, traslado al hotel y tiempo libre

DÍA 3.- KATHMANDÚ

Día libre para recorrer los pueblos del valle Patan, Bungamati, Kathmandu City y Swyambhunath.

PATÁN

Situada a tan sólo 6 km, es la segunda ciudad del valle en tamaño y un verdadero santuario de arte religioso y profano. Se extiende al otro lado del río Bagmati y se precia de sus templos y artesanos, además de haber acogido la creación de las bellas obras que decoran la sorprendente plaza Durbar, repleta de la mayor muestra de arquitectura newari de Nepal. Entre sus monumentos se encuentra el palacio Real, y el templo de ladrillo de dos plantas, Jagannarayan, cuyos techos están surtidos de esculturas en atléticas posturas sexuales. A corta distancia a pie, en dirección norte desde la plaza, yace el templo Dorado, un monasterio budista custodiado por tortugas sagradas que deambulan por el patio, y el Kumbeshawar, que data de 1392 y está considerado el templo más antiguo de Patan. En dirección sur, desde Durbar, se extiende una zona de calles de ensueño, flanqueadas por comercios de herreros y objetos de latón. Otros puntos de interés de la urbe incluyen un conjunto de cuatro estupas de hace más de 2.500 años, y el único zoológico del país, que alberga una variedad considerable de rinocerontes, tigres, leopardos y aves. A las puertas del parque suelen reunirse adivinos y tarotistas que incluso se atreven a identificar en qué animal se reencarnará el viajero.



BUNGAMATI

Es un antiguo pueblo construido en un marco espléndido muy rodeado de arrozales en terraza. Se encontrará una vida tradicional auténtica. Bonitas fachadas y estrechas callejuelas a los talleres de escultura, y colocan central animada con dos templos cuyo el famoso del Rato Machhendranath, dios rojo de la agricultura.

SWAYAMBUNATH

Es otra de las joyas de Nepal, conocida sobre todo por ser la sede del monasterio budista más importante del país. Posee unos cimientos cuya antigüedad se remonta a casi 2.000 años; la elevada estupa central aparece coronada por un bloque dorado que representa los ojos vigilantes de Buda. En su base cuenta con diversas ruedas de oración que los peregrinos, tras rodear el templo, hacen girar cada vez que se cruzan con ellas. También es conocida como el templo de los Monos debido a la gran cantidad de ellos que custodian la colina y divierten a visitantes y devotos con sus juegos.

DÍA 4.- KATHMANDÚ

Día libre.

DÍA 5.- VUELO KATHMANDÚ/LHASA (3.658 M)

Hotel hasta las 12 horas. A la hora indicada, nos trasladamos al aeropuerto, para salir en vuelo hacia Lhasa, donde nos esperan para el traslado al hotel. Resto del tiempo libre.

LHASA

Con la ocupación china la ciudad ha perdido su viejo misterio, pero no su carácter sagrado y espiritual. La parte china, tiene aspecto de ciudad occidental avanzada con sus shopping center y tiendas de marca, pero el sector tibetano, aún conserva su carácter tradicional, su red de callejuelas y sus mercadillos ambulantes.

DÍA 6.- LHASA. VISITAS A LOS MONASTERIOS DE DREPUNG Y SERA

Recorremos la ciudad, visitando el Potala, residencia de invierno del Dalai Lama y Norbulingka, convertido en el "Palacio de Verano". Después salimos hacia a los monasterios de Drepung y Sera.

POTALA

La residencia de invierno del Dalai Lama, el Potala, donde prácticamente nada ha cambiado en su interior desde los tiempos del XIV Dalai Lama, los grandes Chortens donde ocho Dalai Lamas han sido enterrados, la gran entrada de Oeste con excelentes pinturas murales, las salas de audiencia y apartamentos privados de los reyes/dioses tibetanos, la gran sala de danzas, la vista sobre Lhasa, techos de oro, la riqueza de las pinturas y objetos de arte.



NORBULINGKA

Situado al oeste de la ciudad, a la orilla del río Kyichu, fue construido en 1755. Convertido en el "Palacio de Verano", era el lugar donde los Dalai Lamas descansaban y llevaban a cabo actividades religiosas en la temporada de calor. En tibetano significa "el parque del tesoro", posee 374 habitaciones y un jardín con una superficie de alrededor de 360,000 metros cuadrados. Ahora se ha convertido en un parque abierto al público.

MONASTERIO DE DREPUNG

Fue el centro monástico más grande del mundo tibetano, entre los más de 8.000 construidos, y residencia de la jerarquía Gelupka entre los siglos XVI y XVII, antes del traslado al nuevo Potala con el V Dalai Lama.

MONASTERIO DE SERA

Fue el monasterio donde vivían los monjes estudiantes más avanzados, en sus buenos tiempos albergó a más de 2.000, pero en la actualidad hay menos de 500 y pocos maestros.

DÍA 7.- LHASA. VISITAS

Por la mañana recorremos el barrio de Barkhor, donde se encuentra el santuario de Jokhang. Resto del tiempo libre, para poder seguir recorriendo la ciudad y sus alrededores.

JOKHANG

Centro espiritual de la ciudad y la "catedral de Lhasa", construido en el año 641, como regalo de boda al rey Songtsengampo y la princesa Wencheng. Gran parte de las esculturas de madera y la arquitectura datan de esa época.

DÍA 8.- LHASA/GYANTSE (3.950 M)

Comenzamos nuestro recorrido en vehículo por Tibet, a través de un interesante paisaje, en una altitud media de 4.000 a 4.500 metros. El punto más alto de esta jornada lo alcanzamos en el collado de Karo La (5.044 m), después descendemos por el valle de Tsangpo (3.700 m) y continuamos por una buena carretera atravesando el collado de Gampa La (4.800 m), para después bordear, durante algunos kilómetros el lago de color turquesa Yamdrok. Llegamos a Gyantse (3.950 m/261 km aprox.), punto de encuentro de peregrinos y comerciantes, donde después de alojarnos, visitamos el monasterio de Palkor Cohorten (siglo XV) situado frente al Dzong o fortaleza de Kumbun.

GYANTSE

Esta ciudad, punto de encuentro de peregrinos y comerciantes, mantiene el sabor de lo que era una ciudad medieval polvorienta, aunque los camiones y vehículos todoterrenos, han dejado atrás los carros tirados por asnos y los burros.

DÍA 9.- GYANTSE/XIGATSE (3.900 M)

Salimos por carretera hacia Xigatse (3.950 m/60 km/2 horas aprox.) y después del alojamiento nos dirigimos al monasterio de Tashilumpo. Tras la visita regresamos al hotel en Xigatse.

XIGATSE

Es la segunda ciudad más importante de Tíbet, donde aunque las ruinas de sus murallas (siglo XVII) siguen en pie, la ciudad ha perdido su encanto salvo en algunas callejuelas.



MONASTERIO DE TASHILUMPO

Es uno de los monasterios más grandes e impresionantes del Tíbet, con pinturas antiguas, estatuas y objetos rituales, y que actualmente forma parte de la ciudad, fundado en 1.447 por un discípulo de Tsongkhapa, que más tarde se convirtió en el primer Dalai Lama. En él se encuentra la estatua del Maitreya, el Buda del Futuro, de 21,6 m, incrustada de piedras preciosas.

DÍA 10.- XIGATSE/MONASTERIO DE SAKYA/XEGAR (4.350 M)

Continuamos la ruta hacia Sakya, otro de los monasterios más importantes de Tíbet. Tras visitarlo, seguimos por altas planicies hasta Xegar (4350 m/144 km aprox.), un pequeño pueblo, desde donde algunas expediciones inician la escalada a la cara norte del Everest.

MONASTERIO DE SAKYA

Sakya, nombre de una de las escuelas del budismo tibetano y que encontró sus orígenes aquí en el año 1.071. Entre los siglos XIII y XIV, fue el centro cultural y político, cuando los mogoles, convertidos al budismo y emperadores de China, dieron el poder político al Estado de los monjes de Sakya, desde entonces estos se convirtieron en gobernadores del Tíbet. Las estatuas y los libros, se encuentran en la zona sur del monasterio.

DÍA 11.- XEGAR/RONGBUK (5.200 M)

Por la mañana recorremos la ciudad, desde la que si el cielo está despejado, puede verse el Everest, por su vertiente norte. Después nos dirigimos hacia el monasterio de Rombuk (60 km aprox.), situado al pie de la cara norte del Everest, ascendiendo al collado de Tsho (4500 m) desde donde de nuevo, tendremos unas buenas vistas de la cara norte del Everest.



MONASTERIO DE ROMBUK

Es el monasterio situado a mayor altura en el mundo y fue fundado en 1902 por Zatul Rinpoche, en un lugar usado por eremitas durante cuatrocientos años, como lo atestiguan las cuevas excavadas en las rocas.

DÍA 12.- RONGBUK/OLD TINGRI/NYALAM (3.500 M)

Tiempo para poder caminar por el área y disfrutar de la vista sobre el pico más alto del mundo. Después salimos por carretera hacia Old Tingri, desde donde la carretera desciende rápidamente en 35 km, hasta llegar a Nyalamu (3.750 m), pasando de la vertiente norte seca y desértica, a la zona sur del Himalaya, de clima alpino húmedo con vegetación. Con buen tiempo tenemos una excelente vista del Shishapangma.

DÍA 13.- NYALAM/ZHANGMU/KATHMANDÚ

En nuestro último día en Tíbet, salimos en vehículo hacia Zangmu (30 km), para desde allí continuar hasta el puente de la amistad (8 km). Llegamos a la frontera y tras los trámites pertinentes, continuamos al hotel en Kathmandú (122 km). Dependiendo del estado de la carretera (sobre todo en verano puede haber derrumbes), a veces hay que caminar para realizar el cruce de la frontera.

DÍA 14.- VUELOS KATHMANDÚ/CIUDAD DE ORIGEN

A la hora indicada, traslado al aeropuerto para salir en vuelo a la ciudad de origen (conexiones intermedias). Llegada y fin de los servicios.

FECHAS DE SALIDA 2018 DESDE MADRID Y BARCELONA

JULIO: 14

AGOSTO: 4

GRUPO MÍNIMO 5 PERSONAS

PRECIOS POR PERSONA

PRECIO POR PERSONA

SUPL. HAB. INDIVIDUAL

TASAS AÉREAS

3.095,00 €

800,00 €

450 €(APROX)

*consultar suplemento para 2 personas, salidas cualquier día del año.

SERVICIOS INCLUIDOS

Avión, clase turista: Ciudad de origen/Kathmandú/Ciudad de origen (conexiones intermedias)
Vuelo Kathmandú/Lhasa
Recepción en los aeropuertos a la llegada
Traslados especificados
Transporte en minibús privado en Tíbet
Alojamiento hoteles de 1ª categoría, turista y local en habitaciones dobles con baño privado
Desayunos en los hoteles
Visitas y actividades especificadas en Tíbet con entradas
Guía local de habla inglesa, durante el recorrido por Tíbet
Seguro de asistencia en viaje

SERVICIOS NO INCLUIDOS

Almuerzos y cenas
Visitas opcionales y las no especificadas
Entradas a los lugares a visitar en Nepal y las no especificadas en Tíbet
Extras personales, como bebidas, lavandería, teléfono...etc.
Propinas
Visado
Permiso de Tíbet
Tasas aéreas
Tasas de aeropuerto
Cualquier otro concepto no mencionado como incluido

DOCUMENTACION

Pasaporte en vigor, con una validez mínima de 6 meses
Visado de Nepal: se tramita en el aeropuerto a la llegada (40 usd aprox. y 2 fotografías).
Permiso de Tíbet; a tramitar por nuestro operador en Kathmandú (125 usd aprox. 3 fotografías y fotocopia del pasaporte).
*Para conocer la situación actual del país consultar la página WEB del Ministerio de Asuntos Exteriores
WWW.MAE.ES

SANIDAD

IMPRESCINDIBLE consultar cualquiera de los Centros de Vacunación Internacional autorizados ya que pueden ser recomendables vacunas y tratamiento antipalúdico, cuya prescripción deberá realizarse de forma personalizada.

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

SEGURO

Un seguro de asistencia está incluido en el viaje. La póliza será entregada junto con la documentación final. Opcionalmente se puede contratar un seguro de gastos de anulación, por un **importe de 50 € por persona**. Debe solicitarse en el momento de realizar el pago de entrega a cuenta siempre que éste se realice como mínimo 15 días antes de la salida del viaje.

Las condiciones de ambos seguros se pueden consultar en nuestra página web:

www.trekkingyaventura.com/seguros/SegurodeViajeAventura.pdf

www.trekkingyaventura.com/seguros/SegurodeAnulacion.pdf

ALOJAMIENTO

HOTEL 1ª CATEGORÍA en habitaciones dobles con baño privado en Kathmandú
HOTEL DE CATEGORÍA TURISTA en habitaciones dobles con baño privado en Lhasa
GUESTHOUSE, con servicios muy básicos, en habitaciones dobles con servicios compartidos, en Rongbuk
HOTELES LOCALES en habitaciones dobles con baño privado, en el resto del viaje
Al tramitar la reserva, se puede solicitar habitación a compartir, para evitar el suplemento individual. Hasta que el grupo no esté cerrado, no podremos garantizar este servicio, ya que SOLAMENTE depende, que otra persona en el grupo también desee compartir habitación. Para ello, tomaremos como referencia la fecha de la recepción del depósito.

EQUIPO HUMANO

- Nuestro corresponsal en destino de habla inglesa, está localizable en Kathmandú
- Recepción en los aeropuertos a la llegada
- Guía local de habla inglesa, durante el recorrido por Tíbet

TASAS DE AEROPUERTO

Son impuestos por la utilización de los aeropuertos que se pagan en efectivo, directamente, antes de realizar el embarque.

Vuelos nacionales: 170 rupias aprox. (dependiendo del destino).

Vuelos internacionales: 1695 rupias aprox. (dependiendo del destino).

DIVISAS

La unidad monetaria de Nepal es la RUPIA NEPALÍ (NPR)
La unidad monetaria de TIBET es el RENMIMBI YUAN CHINO (CNY)
Puedes consultar la equivalencia en <http://www.xe.com/ucc/es>

PROPINAS

No son obligatorias, aunque con la llegada del turismo, cada vez son más frecuentes.
En lo que al viaje se refiere, las personas que en un momento u otro están en contacto con el viajero y le prestan algún tipo de servicio esperan una compensación económica (guías, conductores, maleteros, camareros...)

CLIMA

Tíbet: El clima es muy seco, extremadamente frío en invierno y muy cálido en verano. Las diferencias de temperatura entre el día y la noche, y entre el sol y la sombra son muy grandes, pero la aridez atenúa el efecto de estas diferencias.

A la hora de viajar a Nepal, se debe tener muy en cuenta el factor climático. La época más apropiada abarca los meses de octubre y noviembre, que marcan el comienzo de la estación seca. Durante este período, el clima es agradable, el aire limpio, la visibilidad perfecta, y el país se presenta exuberante tras el paso del monzón. Les siguen los meses de febrero hasta abril, el final de la temporada seca; aunque la visibilidad resulta más deficiente debido al polvo, el clima se mantiene templado y acontece una explosión de colores y belleza protagonizada por las flores. Durante los meses de diciembre y enero, el clima y la visibilidad son excelentes pero las temperaturas son extremas en las montañas.

EQUIPO RECOMENDADO

Ropa cómoda de viaje adaptada a un clima variable calido en Nepal y frío en Tibet.
Mochila pequeña para efectos personales/ botas ligeras de montaña tipo trekking/ forro polar/ chaqueta goretex/ guantes/ pañuelo para el cuello/ gorro de sol/ gafas de sol para montaña/ navaja/zapatillas de deporte/ sandalias de goma.
Bolsa de aseo (incluir toallitas húmedas, crema de protección solar y protección labial).
Prismáticos y material fotográfico
BOTIQUIN
Antibiótico de amplio espectro / analgésicos (aspirina, gelocatil, nolutil...) /paracetamol con codeína (mal de altura)/ antiácido/ anti-inflamatorio/ antidiarreico/ antihistamínico/ laxante/ pomada antibiótica/ desinfectante/ algodón/ tiritas/ venda/ esparadrapo.

RESERVA

1) La reserva se pueden formalizar por teléfono o por correo electrónico a la siguiente dirección:
info@trekkingyaventura.com **telf. 91 522 86 81**

Datos para reservar:

- **nombre y apellidos** de la persona que va a viajar (exactos a los del pasaporte) y **número DNI**.
- teléfono de contacto y correo electrónico.
- pasaporte escaneado en color (ó en su defecto una foto del mimos con imagen nítida y sin brillos)

2) Se abonará un depósito del 40% del importe total del viaje por persona. **NO SE CONSIDERA DEFINITIVA LA RESERVA HASTA NO TENER CONSTANCIA DEL CITADO PAGO.**

Se admite

Transferencia bancaria: Banco Popular

ES06 0075 0349 460601118121: POPUESMM

Titular: Trekking y Aventura

Tarjeta de crédito Visa y/o Masterd Card y pasarela de pago seguro, consúltanos tus claves de acceso.

Es necesario que **SIEMPRE APAREZCA EL NOMBRE Y APELLIDOS DE LA/S PERSONA/S QUE VAN A VIAJAR**

3) A continuación de tener constancia de estos trámites, enviaremos un correo electrónico adjuntando el recibo del depósito realizado y un código de cliente que junto con tu número de DNI, permitirá el acceso al Área Reservada de Clientes en nuestra web www.trekkingyaventura.com , donde podrás actualizar tus datos personales, consultar algunos datos de tu reserva y descargar la documentación en el momento que todo lo tengamos preparado, además podrás comunicarte con nosotros de manera más rápida y eficaz.

En caso que superen los 5 días laborables sin recibir dicha comunicación, por favor CONTACTA CON NUESTRAS OFICINAS DE TREKKING Y AVENTURA. Siempre estamos a tu disposición de lunes a viernes en calle ventura rodríguez 15, 28008 Madrid y en el 91-5228681

*Las informaciones contenidas en este dossier, han de tomarse única y exclusivamente a título informativo, estando sujetas a posibles variaciones.

Viajes Trekking y Aventura declina toda responsabilidad por cualquier circunstancia derivada de una interpretación errónea de la información arriba publicada.

Sujeto a las condiciones generales que se encuentran en nuestra web.
www.trekkingyaventura.com/condiciones.asp