



Annapurna Foothills

Treks & Expedition Pvt.Ltd.

Government Registration No: 52988/064/965 | Tourism Licence No. 956/065

Un viaje que, sin duda, cambiará para siempre tu vida ¡!



Durante 21 días de viaje descubriremos Nepal, su cultura, sus mezclas de religiones, sus costumbres, gastronomía y sus gentes. Durante 13 días caminaremos por los parajes más sobrecogedores que un senderista puede ver en el mundo. Cruzaremos el Thorong La Pass a 5416 metros. Pasearán ante nuestros ojos infinidad de montañas de más de 7.000 metros. Inmensos campos de arroz, caudalosos y embravecidos ríos que cruzaremos sobre puentes colgantes de vértigo ¡!. Glaciares, lagos, bosques, cascadas de agua como nunca has visto antes.

Haremos rafting en Pokhara, navegaremos en canoa tradicional y haremos un pequeño safari a lomos de Elefantes en el parque Nacional de Chitwan ¡! Nos enamoraremos de Katmandú y sus alrededores, sus templos, estupas, monumentos y mezclas de religiones, harán que entremos en contacto con nuestra parte más mística

FECHAS DISPONIBLES: Llegada a Katmandú el 26 de Septiembre regreso el 16 de Octubre.

PRECIO POR PERSONA: 940 €

SERVICIOS INCLUIDOS:

- ✓ Traslados aeropuerto – hotel – aeropuerto
- ✓ Alojamientos y desayuno en Katmandú, Pokhara y Chitwan.

www.annapurnafoothills.com | Email: info@annapurnafoothills.com

Telephone No.: +977 1 4002200 | Cell No.: +977 9841579429



Annapurna Foothills

Treks & Expedition Pvt.Ltd.

Government Registration No: 52988/064/965| Tourism Licence No. 956/065

- ✓ 13 días de infraestructura, alojamiento en casas de huéspedes y pensión completa (desayuno, almuerzo y cena) durante el trekking.
- ✓ Permisos necesarios para el trekking y entrada a los parques Nacionales.
- ✓ Guía local de la etnia Sherpa de habla inglesa.
- ✓ Staff completo durante el trekking. Guías, asistentes, porteadores.
- ✓ Vuelo interno Jomsom – Pokjara
- ✓ Rafting río Seti (alrededores de Pokhara)
- ✓ Traslado en bus Pokhara – Chitwan
- ✓ Descenso en canoa tradicional, safari en Elefante y tour cultural en el parque Nacional de Chitwan.
- ✓ Traslado en bus Chitwan – Katmadú

SERVICIOS NO INCLUIDOS:

- Visado de entrada a NEPAL. Necesario llevar tres fotos tipo carnet
- Seguro de accidentes especial para trekking altura hasta 6000 metros
- (Canarias Senderismo y Más... puede ayudar a tramitar la ficha Comidas y cenas en las ciudades.
- Bebidas
- Botiquín
- Gastos personales
- Propinas (Consultar)
- Cualquier concepto no mencionado en el apartado “Servicios incluidos”

Itinerario Annapurna Trekking Rafting y Chitwan 21 días

Día 1 (26 Septiembre): Llegada a Katmandú

Día 2 (27 Septiembre): Katmandú, Día libre

Día 3 (28 Septiembre): Katmandú- Besi Sahar (760 m) – Bhulbhule (950 m)

Día 4 (29 Septiembre): Bhulbhule - Jagat (1310 m) 7,00 h

Día 5 (30 Septiembre): Jagat – Dharapani (2000m) 6,00 h

Día 7 (1 Octubre): Chame - Pisang (3200 m) 5,00 h

Día 8 (2 Octubre): Pisang - Manang (3500 m) 5,00 h

Día 9 (3 Octubre): Manang (3500 m) 4,00 h

Día 10 (4 Octubre): Manang – Yak Kharka (4000 m) 4,30 h

Día 11 (5 Octubre): Yak Kharka - Thorung Phedi (4500 m) 4,00 h

Día 12 (6 Octubre): Thorung Phedi - Thorung La (5416 m) - Muktinath (3700 m) 8,00 h

Día 13 (7 Octubre): Muktinath - Jomsom (2795 m) 5,00 h

Día 14 (8 Octubre): Vuelo Jomsom-Pokhara

www.annapurnafoothills.com | Email: info@annapurnafoothills.com

Telephone No.: +977 1 4002200 | Cell No.: +977 9841579429



Annapurna Foothills

Treks & Expedition Pvt.Ltd.

Government Registration No: 52988/064/965| Tourism Licence No. 956/065

- Día 15** (9 Octubre): Pokhara
- Día 16** (10 Octubre): Pokhara – Chitwan en bus
- Día 17** (11 Octubre): Chitwan
- Día 18** (12 Octubre): Chitwan - Katmandu en bus
- Día 19** (13 Octubre): Katmandu
- Día 20** (14 Octubre): Katmandu
- Día 21** (15 Octubre): Llegada a ciudad de origen



Itinerario detallado de Trekking Annapurna Rafting y Chitwan 21 días

Día 1 (26 Septiembre): Llegada a Katmandú

Llegada a Katmandú y traslado al hotel. LIBRE o Programa de visitas junto al grupo. Durbar Square, Thamel (sin coste adicional), (transporte no incluido).

Día 2 (27 Septiembre): Katmandú , Día libre.

LIBRE o Programa de visitas junto al grupo, Boudha, Pashupatinath, (Sin coste adicional), (transporte no incluido).

www.annapurnafoothills.com | Email: info@annapurnafoothills.com

Telephone No.: +977 1 4002200 | Cell No.: +977 9841579429



Annapurna Foothills

Treks & Expedition Pvt.Ltd.

Government Registration No: 52988/064/965| Tourism Licence No. 956/065

D í a 3 (28 Septiembre): Katmand ú – Besi Sahar (760 m) – Bhulbhule (950 m)

Traslado en Bus Katmandú- Besi Sahar (5 horas de viaje). Inicio del trekk Besi Sahar – Bhulbhule. Acompañados ya de los guías y porteadores, comenzaremos el trekk que nos llevará hasta Bhulbhule. El camino ranscurre entre arrozales, atravesando pueblos habitados por miembros de las razas Gurung y Chetri.

D í a 4 (29 Septiembre): Bhulbhule – Jagat (1310 m) 7,00 h

Que bien sienta despertar con el sonido del río ¡! Empezaremos con un opulento desayuno para comenzar a remontar el río, puentes colgantes, cascadas inmensas y más campos de cultivo, sobre todo de arroz. Cruzaremos aldeas y bajaremos y subiremos acercándonos y separándonos del caudaloso río Marsyangdi, hasta llegar a nuestro destino tras unas 7 horas de trekking.

D í a 5 (30 Septiembre): Jagat – Dharapani (2000m) 6,00 h

La cosa se complica y comenzamos a ganar altitud. El río baja fuerte. Ahora ya vemos menos cultivos y los que nos encontramos son de maíz o caña de dulce, de la que damos cuenta para reponer fuerzas. Más cascadas y tremendos saltos de agua en el río. Nos llevarán al comienzo de un precioso valle donde el río fluye tranquilo por la pérdida del desnivel. Comeremos en Tal, una acogedora aldea y tras otra dura subida llegaremos a nuestro destino de hoy.

D í a 6 (1 Octubre): Dharapani – Chame (2700 m) 6,00 h

Pan Chapati con miel y te con leche?? Si, gracias ¡! Comenzaremos suave atravesando más aldeas, una dura subida que nos hace ganar casi 500 metros en una hora. Este día, si el tiempo nos acompaña, veremos nuestro primer 8000. El Manaslu. Majestuoso, pocas palabras pueden describir tanta belleza y tanta inmensidad.

D í a 7 (2 Octubre): Chame – Pisang (3200 m) 5,00 h

Comenzaremos el día atravesando un precioso bosque de pino, muy similar nuestros montes de pino Canario, siempre ganando altura, ya estaremos a casi 3000m y eso se irá notando. Cruzamos el río de lado a lado. Hoy una inmensa pared de piedra grisácea y totalmente lisa, en forma de circo, no sorprenderá. Algo más arriba, llegamos a Pisang. No tiene desperdicio. Sus campos teñidos de rojo hasta donde alcanza la vista, por el cultivo de una especie, seguro nos va a

www.annapurnafoothills.com | Email: info@annapurnafoothills.com

Telephone No.: +977 1 4002200 | Cell No.: +977 9841579429



Annapurna Foothills

Treks & Expedition Pvt.Ltd.

Government Registration No: 52988/064/965 | Tourism Licence No. 956/065

impresionar. Aviso ¡! Ya estamos a las puertas del cielo y se empiezan a ver las cimas ¡! Y de repente ... ahí esta, es lo que llevábamos esperando tanto tiempo. El Annapurna II, Gangapurna y sus glaciares entre otros picos. Es sobrecogedor ¡!

D í a 8 (3 Octubre): Pisang – Manang (3500 m) 5,00 h

Si el tiempo acompaña, el espectáculo estará asegurado desde el primer segundo del día. Seguimos con los campos teñidos de rojo y oliendo a oregano y tomillo limonero. Atravesamos aldeas hechas completamente de piedra, niños que corren a nuestro alrededor y juegan a quitar la miel del culo de las abejas para comérsela, no es un sueño, estamos aquí rodeados de montañas de más de 7000 metros.

D í a 9 (4 Octubre): Manang (3500 m) 4,00 h

Nada más despertar, los veremos de nuevo mientras aún nos desperezamos. Los Annapurnas, El Gangapurna, El Tilicho peak, El Manaslu, El Pisang Peak, en fin, indescriptible. Hoy nos quedaremos en Manang para aclimatar, pero no quietos. Subiremos hacia el glaciar del Gangapurna hasta casi tocarlo, donde las vistas son aun mejor que desde abajo. Cada cosa que haremos, por difícil que parezca, superará en grandiosidad a la anterior. Un poco de carne de Yak??

D í a 10 (5 Octubre): Manang – Yak Kharka (4000 m) 4,30 h

Hoy seguiremos caminando en compañía de todos estos inmensos picos y del sonido de los riachuelos que provoca el deshielo. Ya a esta altura encontraremos menos aldeas, pero siempre habrá un lugar donde descansar y degustar y delicioso te con leche. Más y más picos irán mostrándose en el camino siempre espectacular.

D í a 11 (6 Octubre): Yak Kharka – Thorung Phedi (4500 m) 4,00 h

Recorriendo el valle de Jorsang Khola, nos acercamos a nuestro ultimo refugio antes de cruzar el temido y ansiado Thorung La Pass. Cada vez cuesta más caminar, estamos a más de 4000 m y habremos superado los 3716 m de nuestro querido Teide, pero la ilusión y el espectáculo natural que nos rodea nos ayudarán en el camino.

D í a 12 (7 Octubre): Thorung Phedi – Thorung La (5416 m) – Muktinath (3700 m) 8,00 h

Este será un día agotador, será un día emocionante, será sin duda un día para superar miedos y límites. Comenzaremos muy, pero que muy temprano para cruzar a 5416 m y seguramente entre nieve, el paso apto para trekkistas más alto del mundo.

www.annapurnafoothills.com | Email: info@annapurnafoothills.com

Telephone No.: +977 1 4002200 | Cell No.: +977 9841579429



Annapurna Foothills

Treks & Expedition Pvt.Ltd.

Government Registration No: 52988/064/965 | Tourism Licence No. 956/065

Paso utilizado desde hace cientos de años para comunicar el valle de Marsyangdi con el del Khali Gandaki. Veremos el Dhaulagiri (8.150m) y las cumbres del cercano Tibet. Una descomunal bajada, nos llevará hasta Muktinath.

D í a 13 (8 Octubre): Muktinath – Jomsom (2795 m) 5,00 h

Nuestro último día de trekking, pero igual de especial y espectacular.

Este día el camino será más llano, pero no por ello más fácil, caminaremos por el cauce de lo que fue un inmenso río. Y a ratos con la brutal visión del Dhaulagiri y del Nilgiri, llegaremos a Jomsom

D í a 14 (9 Octubre): Vuelo Jomsom–Pokhara

Un vuelo que no dejará indiferente a nadie. Todo lo que antes vimos desde abajo ahora lo veremos desde arriba, se lo pueden imaginar??. Una vez en Pokhara, llegada al hotel y tarde libre. Pokhara es un sitio ideal para pasear, comprar y reponer fuerzas tras el trek.

D í a 15 (10 Octubre): Pokhara

Este día tampoco nos abandonarán las emociones fuertes. Nos espera un rafting por el río Seti. Un rafting de nivel alto que nos subirá la adrenalina a cotas inimaginables. Por la tarde, de nuevo relax y compras, si se quiere ¡! Quien quiera más emociones, hay donde elegir. Visitas a grutas cercanas, vuelos en parapente, paseos en moto por los alrededores, en fin variedad...

D í a 16 (11 Octubre): Pokhara – Chitwan en bus

Abandonamos la deliciosa Pokhara en dirección Chitwan. Muchas horas de bus por delante con tiempo para relajarnos y disfrutar, ya sin necesidad de caminar de los preciosos paisajes por los que cruzaremos, pararemos a desayunar y a comer por el camino.

D í a 17 (12 Octubre): Chitwan

Tras el desayuno, comenzaremos el día con un paseo en canoa por el río Rapti. Una excelente oportunidad para observar aves y para ver las dos raras especies de cocodrilos, el Magar y el Gavial. Por la tarde, safari a lomos de elefantes. Una preciosa experiencia y la mejor y más segura forma para, si hay suerte, ver diferentes tipos de ciervos, rinocerontes, jabalí, monos, leopardo, oso perezoso y el tigre de bengala.

www.annapurnafoothills.com | Email: info@annapurnafoothills.com

Telephone No.: +977 1 4002200 | Cell No.: +977 9841579429



Annapurna Foothills

Treks & Expedition Pvt.Ltd.

Government Registration No: 52988/064/965| Tourism Licence No. 956/065

D í a 18 (13 Octubre): Chitwan – Katmandu en bus

Unas 4 o 5 horas, nos dejarán de nuevo en Katmandú, donde dispondremos del resto de la tarde libre para visitar los alrededores. Swayambhunath, el Templo de los Monos. No habrá tiempo para todo lo que nos falta por ver.

D í a 19 (14 Octubre): Katmandu

Día libre en Katmandú o programa de visitas junto al grupo, La impresionante ciudad de Bhaktapur (sin coste adicional), (Transporte no incluido).

D í a 20 (15 Octubre): Katmandu

D í a 21 (16 Octubre): Llegada a ciudad de origen

Día libre en Katmandú hasta traslado al aeropuerto. FIN DEL TOUR.

INFORMACIÓN GENERAL SOBRE EL TOUR

Alojamientos: Los alojamientos durante el trekking son tipo refugio o albergues, llamados casas de huéspedes y casas de te. Son alojamientos muy básicos, en los que las comodidades y los lujos son inexistentes. Normalmente disponen de una zona donde realizaremos las comidas y otra zona donde se encuentran las habitaciones, que a veces son habitaciones independientes y otras veces, simplemente habitáculos separados entre unos y otros por planchas de madera. Los baños son comunes y se encuentran fuera de las casas. Casi siempre encontraremos duchas incluso con agua caliente. Los alojamientos en las ciudades serán hoteles de categoría media, no equivalente a la categoría media europea. Son hoteles muy básicos pero con habitaciones limpias, normalmente con baño. Y situados en zonas muy céntricas.

CLIMA

El clima que nos encontraremos será un clima agradable. Hay que tener en cuenta que en Septiembre se acaban de terminar los monzones, por lo que sera bastante húmedo, con la posibilidad de encontrarnos aún días de lluvia. En Katmandú el

www.annapurnafoothills.com | Email: info@annapurnafoothills.com

Telephone No.: +977 1 4002200 | Cell No.: +977 9841579429



Annapurna Foothills

Treks & Expedition Pvt.Ltd.

Government Registration No: 52988/064/965 | Tourism Licence No. 956/065

clima será cálido y húmedo. Hay que tener en cuenta que alcanzaremos gran altura por lo que habrá días de bastante frío. Es necesario ir preparado con ropa técnica adecuada.

GASTRONOMÍA

La gastronomía Nepalí es muy parecida a la India. Tienen el arroz como ingrediente básico. El plato típico es el Dal Bhat, a base de arroz, sopa de lentejas y verduras condimentadas con curry. Las carnes más consumidas son las de cerdo, pollo, bufalo, Yak y cabra. No se consume vacuno, por ser considerado animals sagrados. Las comidas suelen ir acompañadas de un pan llamado chapati. En cualquier caso, la gastronomía se ha suavizado bastante desde la llegada de los turistas y se puede degustar casi cualquier plato internacional.

DOCUMENTACIÓN

Necesario el pasaporte en vigor por un tiempo superior al de nuestra estancia. Se necesita visado que puede obtenerse tanto en las embajadas de Nepal, como el mismo aeropuerto a la llegada a Katmandú. El precio ronde los 25€ y se necesitan tres fotografías tamaño carnet. Para los premisos de entrada al macizo de Los Annapurnas, como al parque de Nacional de Chitwan, harán falta, en total, 6 fotos más tamaño carnet.

SEGURO DE VIAJE

Para realizar un viaje como el que vamos a hacer es necesario disponer de los seguros especializados en deportes de riesgo o multi aventuras. Teniendo en cuenta que vamos a realizar un trekking en el que alcanzaremos una altura de 5416m sobre el nivel del mar. Por lo que es necesario revisar bien las coberturas y asegurarnos de que cubre cualquier tipo de eventualidad para todas las actividades que vamos a realizar y a la altura a la que llegaremos. Lo ideal es estar federado en la federación de montaña y adquirir junto a la ficha federativa, el seguro pertinente para este viaje. Si lo necesitan, Canarias Senderismo y Más ... podrá realizar este trámite.

EQUIPAJE DURANTE EL TREKKING

El material que necesitarás para este trekking es suelas utilizar en montaña, más ropa técnica de abrigo para las etapas en altura. Los trekkistas llevaremos una mochila mediana de batalla con lo necesario para el día y los porteadores llevarán el resto del equipaje del trekking en una mochila algo más grande o un petate. Un porteador cada dos personas. El equipaje ha de ser el mínimo necesario. Cada día lavaremos la ropa utilizada para tener ropa limpia de cambio.

- Mochila mediana de batalla, con funda de lluvia.
- Mochila grande o petate, con funde de lluvia.
- Cantimplora.
- Linterna tipo frontal.

www.annapurnafoothills.com | Email: info@annapurnafoothills.com

Telephone No.: +977 1 4002200 | Cell No.: +977 9841579429



Annapurna Foothills

Treks & Expedition Pvt.Ltd.

Government Registration No: 52988/064/965| Tourism Licence No. 956/065

- Botas altas de trekking + polainas (recomendadas)
 - Zapatillas de deporte.
 - Chanclas de playa resistentes.
 - 3 Pares de calcetines para trekking.
 - 1 Pantalón largo tipo trekking, a ser posible tipo trekking de invierno.
 - 1 Pantalón para lluvia.
 - 1 Pantalón de cambio.
 - 1 Pantalón fino interior (tipo mallas o licra)
 - 1 Pantalón corto tipo trekking.
 - 3 Camisetas técnicas tipo trekking transpirables de rápido secado.
 - 1 Sudadera fina.
 - 1 Forro polar.
 - 1 Chaqueta corta vientos impermeable con capucha.
 - 1 Chaleco (recomendado tipo pluma).
 - Guantes / Gorro de montaña / Gorra para el sol.
 - Gafas de sol.
 - Paraguas.
 - 3 mudas de ropa interior.
 - Saco de dormir (recomendado temperatura confortable -10°).
 - Neceser con productos de higiene. + crema protectora solar + cacao para los labios.
 - Pequeño botiquín personal. (Analgésicos / tiritas / esparadrapo / Compid / Desinfectante (cristalmina) / suero para rehidratación / glucosa /
-

With best regards
Ngima Nuru Sherpa



Annapurna Foothills
Treks & Expedition Pvt.Ltd.

Adress: Lazimpat- 2, Kathmandu, Nepal

Phone: +977 1 4002200 | Cell: +977 9841579429

Email: info@annapurnafoothills.com | nepalholidaystrekking@gmail.com

Website: www.annapurnafoothills.com | <http://islandpeakclimbingnepal.com/>

www.annapurnafoothills.com | Email: info@annapurnafoothills.com

Telephone No.: +977 1 4002200 | Cell No.: +977 9841579429