



# Annapurna Foothills

## Treks & Expedition Pvt.Ltd.

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

### Santuario de los Annapurna

Este trekking nos lleva a uno de los circos de montaña más espectaculares del mundo. Son pocos los sitios donde podremos contemplar tan de cerca cimas tan bellas como la del Annapurna o el Machapuchare, a la vez que recorreremos bosques nortropicales de enormes rododendros. Podremos disfrutar gran parte del año de este impresionante paisaje del Himalaya, gracias a la comodidad del alojamiento en lodges y la ausencia de dificultades de aclimatación.

Esta región, situada al Norte del Valle de Pokhara, está considerada como una de las más bellas zonas de trekking en Nepal.

La ruta sigue deliberadamente los transitados caminos de “las casas de té”. Las jornadas transcurren a través de espesas junglas y bosques de bambú. La ruta de trekking sigue las colinas a media altura bajo la sombra de enormes montañas. Los contrastes son grandes, entre los campos de arroz del fondo de los valles y los glaciares colgantes del Machapuchare. Los bosques de rododendros están poblados de multitud de fauna de diferentes especies. Es una excelente introducción a la cultura y naturaleza de esta bellísima región del pueblo Nepali.

#### Campo base del Annapurna (4.130 m)



Ghorepani



[www.annapurnafoothills.com](http://www.annapurnafoothills.com) | Email: [info@annapurnafoothills.com](mailto: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

### CHOMRUNG

### INERARIO



- Día 01: Llegada a Kathmandú: S / N del hotel
- Día 02: Kathmandu – Pokhara (820 m)
- Día 03: Pokhara-Phedi-Damphus (1.650m).
- Día 04: Damphus-Landruk (1.550m)
- Día 05: Landruk-Chomrong (2.170 m)
- Día 06: Chomrung - Dovan (2.606 m)
- Día 07: Dovan - Campo base del Machapuchare (3.703 m)
- Día 08: Campo base del Annapurna (4.130 m)
- Día 09: Campo base del Anapurna (4.130 m) - Hotel Himalaya (2.900 m)
- Día 10: Hotel Himalaya - Chomrung (2.048 m)
- Día 11: Chhomrong-Tadapani
- Día 12: Tadapani-Ghorepani
- Día 13: Ghorepani-Birethanti-Pokhara
- Día 14: Pokhara-Kahtmandu.
- Día 15: Kathmandu.
- Día 16: Kathmandu.

**Precio: 650 € por persona**

**El precio es en base a dos personas en privado.**

### INCLUYE

- Todos los traslados en Nepal.
- Transporte desde Kathmandu a Pokhara en autobus Turista
- Transporte desde Pokhara a Kathmandu en autobus Turista
- Transporte Nayapul/Pokhara en coche privado
- 3 noches de alojamiento en Kathmandu y 2 noche en Pokhara, en hotel de 3 estrellas, en habitaciones dobles e incluyendo el desayuno.
- Alojamiento en lodges y pensión completa durante el trekking.
- Guía local de habla inglesa
- Seguro de personal.
- Permisos de Trekking.
- Porteadores

### NO INCLUYE

[www.annapurnafoothills.com](http://www.annapurnafoothills.com) | Email: [info@annapurnafoothills.com](mailto: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

- Seguros de clientes, se sugiere posean tarjeta federativa y seguro de viaje.
- Comidas y cenas en Kathmandu y Pokhara.
- Entradas a los monumentos.
- Visado, (se saca y paga a la llegada al aeropuerto de Kathmandu).
- Bebidas, lavandería, propinas.
- Suplemento habitación individual de hotel: 80€ por persona.
- Gastos imprevistos provocados por circunstancias incontrolables como: cancelaciones o retrasos de vuelos, carreteras bloqueadas, condiciones atmosféricas, desastres naturales, mal de altura,...
- Cualquier otro gasto no mencionado en INCLUYE.

## ITINERARIO DETALLADO DE SANTUARIO

### Día 01: Llegada a Kathmandú: S / N del hotel

Llegada al aeropuerto. Traslado al hotel. Tarde libre.

### Día 02: Kathmandu - Pokhara (820 m)

Por la mañana temprano, nos desplazamos por carretera en autobús turista hasta Pokhara. Tardaremos unas 7-8 horas en recorrer los 200 kilómetros de distancia. Situada junto al Lago Phewa, es de los pueblos más grandes de Nepal, con bellísimas vistas del Macizo de los Annapurnas. Alojamiento en Hotel.

### Día 03: Pokhara-Phedi-Damphus (1.650m).

Traslado hasta Phedi donde realizaremos el almuerzo. Iniciaremos la marcha junto al guía con una fuerte subida de 2 hs hasta Damphus.

### Día 04: Damphus-Landruk (1.550m)

Relajantes vistas del Machapuchare nos acompañarán durante la marcha. Después de pasar un collado, una fuerte bajada nos conduce a Tholka. En un par de horas más de camino entre terrazas de cultivo alcanzamos el pueblo Landruk, con excelentes vistas del Annapurna Sur, Hiunchuli y Machapuchare.

### Día 05: Landruk-Chomrong (2.170 m)

[www.annapurnafoothills.com](http://www.annapurnafoothills.com) | Email: [info@annapurnafoothills.com](mailto: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

Cruzando el poblado de Landruk descendemos hasta el río Modi. Desde el fondo del valle ascendemos 600 m hasta Chomrong, entre terrazas de cultivo y escaleras. Entramos en el parque nacional de los Annapurnas. Las vistas desde Chomrong son espectaculares: Annapurna Sur, Hiunchuli, Gangapurna, Glaciar Dome, Machapuchare...

### Día 06: Chomrung - Dovan (2.606 m)

Descenderemos al pueblo antiguo de Chomrung y cruzaremos el arroyo para luego comenzar un ascenso diagonal por la colina opuesta del valle, encontrando pequeñas aldeas y la última granja. Luego de unas horas comenzaremos el ascenso al santuario del Anapurna. El paisaje se tornará cada vez más alpino y nos sorprenderá ver a los monos grises en los inmensos árboles. Almorzaremos y descansaremos en Bamboo (2.346 m) para luego continuar hasta llegar a Dovan (2.606 m). Alojamiento en lodge. En la etapa de hoy emplearemos unas 6 horas.

### Día 07: Dovan - Campo base del Machapuchare (3.703 m)

Estaremos cerca de los impresionantes picos del Machapuchare, los que observaremos a través del valle. A nuestro paso encontraremos la cascada de Modi Khola y seguiremos subiendo cerca del río, oyendo el fuerte sonido de las aguas al caer. Los árboles se tornarán más pequeños y el valle se hará más ancho mientras alcanzamos la cueva Hinko, el refugio original de los pastores en esta ruta. Almorzaremos en Deorali (3.230 m), el último lodge antes de entrar al santuario. El hermoso pico Gangapurna estará en frente nuestro, mostrándonos un adelanto de lo que encontraremos luego. Avanzaremos y casi sin darnos cuenta, estaremos dentro del santuario rodeados por montañas que nos dejarán sin aliento. En frente veremos el campo base del Machapuchare (3.703 m) donde pernoctaremos. En la etapa de hoy emplearemos unas 6 horas de marcha.

### Día 08: Campo base del Annapurna (4.130 m)

Nos tomará solo unas pocas horas de ascenso por pendientes moderadas llegar al Campo Base del Annapurna (4.130m.). Probablemente notemos la falta de oxígeno, pero nos lo tomaremos con calma porque dispondremos de suficiente tiempo. El paisaje que podremos contemplar es indescriptible, una verdadera línea ininterrumpida de picos imponentes: Hiunchuli, Annapurna Sur, el mismo Annapurna (cara sur o "Fang"), Fluted, Tent, Annapurna III, Gandhara Chuli y la maravillosa pirámide de la cara norte del Machapuchare. Almuerzo. Noche en albergue en ABC.

### Día 09: Campo base del Anapurna (4.130 m) - Hotel Himalaya (2.900 m)

[www.annapurnafoothills.com](http://www.annapurnafoothills.com) | Email: [info@annapurnafoothills.com](mailto: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

Descenderemos hasta el campo base del Machapuchare (en la mitad de tiempo de lo que tardamos en subir) y seguiremos bajando hasta el encantador hotel Himalaya (2.900m.). En la etapa de hoy emplearemos unas 5 horas de marcha.

### Día 10: Hotel Himalaya - Chomrung (2.048 m)

Continuaremos el descenso y rápidamente llegaremos a Chomrung, donde pernoctaremos. En la etapa de hoy emplearemos unas 6 horas de marcha.

### Día 11: Chhomrong-Tadapani

Lentamente bajamos hasta la villa de Ghurnung entre terrazas de cultivo y casa aisladas, hasta el puente que atraviesa el río Kimrong. A partir de aquí la senda se empina atravesando terrazas de cultivo hasta Mridi donde comeremos. Tras la comida, dos horas de subida relajada por un bosque de rododendros, nos sitúan en Tadapani, pequeña villa situada en medio del bosque nortropical con excelentes vistas de la cordillera de los Annapurnas.

### Día 12: Tadapani-Ghorepani

La primera parte de esta jornada transcurre por el espectacular bosque nortropical del lugar. Descendemos el valle para cruzar el río Bhurungdi, y volver a remontar el bosque mediante escaleras talladas hasta Ban Thanti donde comemos. El camino continúa por bosque hasta alcanzar el Deulari Pass (3100m) desde donde ya podremos ver Ghorepani y Poon Hill. Un relajante camino aéreo nos conduce hasta Ghorepani.

### Día 13: Ghorepani-Birethanti-Pokhara

Nos espera una larga jornada de descenso. Durante las primeras horas, la ruta atraviesa la preciosa garganta que forma el río Bhurungdi entre rododendros y una exuberante vegetación. A partir de Ban Thanti el paisaje cambia radicalmente para volver a terrenos de cultivo de arroz y maíz, y el camino baja de forma radical mediante numerosos escalones tallados. Una vez alcanzado el fondo del valle, el camino se torna plano hasta Birethanti, donde cogeremos un autobús hasta Pokhara.

### Día 14: Pokhara-Kahtmandu.

[www.annapurnafoothills.com](http://www.annapurnafoothills.com) | Email: [info@annapurnafoothills.com](mailto: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

Por la mañana disfrutamos de unas horas para ver el pueblo o pasear en barca por el lago Pewa. Traslado al aeropuerto para volar en avioneta a Kathmandu y de aquí traslado al hotel.

### Día 15: Kathmandu.

Día libre en Kathmandu para visitar la ciudad o realizar las últimas compras y cena de despedida.

### Día 16: Kathmandu.

Traslado al aeropuerto. Vuelo Kathmandu-Madrid.



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

[www.annapurnafoothills.com](http://www.annapurnafoothills.com) | Email: [info@annapurnafoothills.com](mailto: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

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 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.

### 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 portadores 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.
- 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.

[www.annapurnafoothills.com](http://www.annapurnafoothills.com) | Email: [info@annapurnafoothills.com](mailto: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

---

- 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](mailto:info@annapurnafoothills.com) | [nepalholidaystrekking@gmail.com](mailto:nepalholidaystrekking@gmail.com)

Website: [www.annapurnafoothills.com](http://www.annapurnafoothills.com) | <http://islandpeakclimbingnepal.com/>

---

**[www.annapurnafoothills.com](http://www.annapurnafoothills.com) | Email: [info@annapurnafoothills.com](mailto:info@annapurnafoothills.com)**

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