

La màgia i l'encant de

NEPAL

La Vall de langtang

17 maig - 2 de juny

INSCRIPCIONS: info@atlasnatura.es +34 613092100



atlas
natura
25 anys





TREKKING PER LA cultura nepalí

Exigència física



Exigència tècnica



Apunt d'informació

Nepal és un país ubicat entre l'Índia i el Tibet, famós pels seus temples i les muntanyes de l'Himàlaia, entre les quals hi ha l'Everest.

Katmandú, la capital, té un laberíntic barri antic ple de santuaris hindús i budistes. Al voltant de la vall de Katmandú es troben Swayambhunath, un temple budista que allotja micos; Boudhanath, una enorme estupa budista; temples hindús i zones de cremació a Pashupatinath; i la ciutat medieval de Bhaktapur.

Una vall menys coneguda però no menys espectacular.

Un viatge a un lloc remot de l'Himàlaia. El trekking de Langtang és per a aquelles persones que volen conèixer una vall local, gairebé sense turistes. Conviure amb la tranquil·litat i compartir vivències amb les persones de la seva gent.

Una ruta on poder conviure i conèixer la cultura tibetana, ja que aquesta vall està molt a prop de la frontera d'aquest país.



LA RUTA

DIA 1



Arribada a Katmandu

El primer dia a arribar anirem a l'hotel a deixar les nostres motxilles i posar-nos còmodes, aprofitarem la jornada per a donar un tomb pel poble i en el cas que calgués, comprar una mica de material per al trekking.

Aeroport - Hotel Katmandu 30 minuts.

DIA 2



Katmandú

Durant la nostra estada, explorarem alguns temples amb un guia turístic hispanoparlant. Coneixerem la riquesa cultural i espiritual mentre descobrim detalls fascinants d'aquests llocs sagrats.

DIA 3



katmansu - Domen - Landslide

Engegarem un viatge amb jeep cap a Domen, admirant els panorames. A Domen, començarem una caminada d'aproximació cap a Landslide, immersos en la bellesa natural i els paisatges captivadors. Amb cada passa, explorarem terrenys únics i experimentarem una connexió més profunda amb la natura, en un viatge ple d'aventura i descobriment.

Desplaçament: Katmandu a Domen 7 hores de jeep

Trekking: 1,2km 125M+ 10M-

DIA 4



Lanslide a Gumnachok

En el quart dia, iniciem la primera etapa del trekking des de Lanslide fins a Gumnachok, a una altitud de 2000 m. Amb 8,8 km de recorregut, superarem 1200 m de desnivell positiu i 135 m de desnivell negatiu, explorant terrenys desafiant i assaborint la majestuositat del paisatge.

Lanslide - Gumnachok 8,8km 1200m+ 135m-

DIA 5



Gumnachok - Langtang

Al cinquè dia, encetem la segona etapa del trekking des de Gumnachok fins a Langtang, situat a 3400 m d'altitud. Amb 8,9 km de recorregut, superarem 749 m de desnivell positiu i 80 m de desnivell negatiu, continuant la nostra exploració i immersió en la magnífica natura que ens ofereix el Nepal.

Gumnachok - Langtang 8,9km 749m+ 80m-

DIA 6



Langtang a Kyanjin Gompa

En el sisè dia, afrontem la tercera etapa del trekking des de Langtang fins a Kyanjin Gompa, a 3800 m d'altitud. Amb 8,2 km de recorregut, superarem 434 m de desnivell positiu i 159 m de desnivell negatiu, explorant a fons la regió i captant la seva majestuositat.

Langtang - Kyanjin gompa 8,2km 434m+ 159m-

*Per tal de garantir la seguretat dels participants i el desenvolupament correcte de l'activitat, Atlas Natura es reserva el dret de modificar els itineraris si les condicions atmosfèriques, estat del terreny, condicions del grup o qualsevol altre motiu ho requereix.

DIA 7



Kyanjin Gompa pujada a Kyanjin Ri

En el setè dia, abordem la quarta etapa del trekking amb una ascensió des de Kyanjin Gompa fins a Kyanjin Ri, a 4604 m d'altitud, amb un recorregut de 5,9 km. Experimentarem una elevació de 892 m i descens de 725 m, gaudint de vistes panoràmiques excepcionals en aquesta jornada desafiadora i emocionant.

Kyanjin gompa - Kyanjin Ri (4630m) 5,9km 892m+ 725-

DIA 8



Kyanjin Gompa dia de descans

El vuitè dia constitueix la cinquena etapa del trekking, amb un dia de descans a Kyanjin Gompa, a 3800 m. Gaudirem de vistes espectaculars, conviurem amb la comunitat en cases de te i visitarem la fàbrica de formatge de Yak. Aprofundirem en la cultura local, tot apreciament la tranquil·litat d'aquest bell paratge.

DIA 9



Pujada al Tserko Ri

En el novè dia, encetem la sisena etapa amb una exigent ascensió al Tserko Ri, situat a 5030 metres. Amb 13,3 km, superem 1181 metres de desnivell positiu i 1130 metres de desnivell negatiu, oferint una experiència emocionant amb panorames excepcionals en aquesta aventura de trekking.

Kyanjin gompa - Tserko Ri (5003m) 13,3km 1181m+ 1130m-

*Per tal de garantir la seguretat dels participants i el desenvolupament correcte de l'activitat, Atlas Natura es reserva el dret de modificar els itineraris si les condicions atmosfèriques, estat del terreny, condicions del grup o qualsevol altre motiu ho requereix.

DIA 10



Kyanjin Gompa a Ghoda Tabela

En el desè dia, encarem la setena etapa, traslladant-nos de Kyanjin Gompa a Ghoda Tabela, a 3100 m d'altitud. Amb 12,3 km, experimentarem un ascens de 123 m i un descens de 921 m, explorant nous paisatges en aquesta fase del nostre apassionant trekking.

Kyanjin gompa - Goda tabela 12,3km 123m+ 921m-

DIA 11



Ghoda Tabela a Domen

L'onze dia, avançarem cap a la vuitena etapa, de Ghoda Tabela a Domen, situat a 1700 m d'altitud. Amb 14 km, superarem un desnivell positiu de 413 m i un desnivell negatiu de 1628 m, finalitzant la nostra fascinant jornada de trekking amb una varietat de terrenys.

Goda tabela - Domen 14km 413m+ 1628m-

DIA 12



Tornada a Jeep a Katmandú

En el dotzè dia, retornarem a Katmandú en jeep. A la tarda, disposarem de temps lliure per descansar i explorar les compres, gaudint d'aquesta ciutat fascinant i de les seves ofertes culturals.

*Per tal de garantir la seguretat dels participants i el desenvolupament correcte de l'activitat, Atlas Natura es reserva el dret de modificar els itineraris si les condicions atmosfèriques, estat del terreny, condicions del grup o qualsevol altre motiu ho requereix.



DIA 13



Dia cultural

Al tretzè dia, dedicarem la jornada a explorar temples, passejar pels carrers i aprofundir en la fascinant cultura nepalesa. Una experiència enriquidora que ens permetrà connectar amb la riquesa històrica i espiritual del lloc.

DIA 14



Últim dia de visites

En el catorzè dia, continuarem explorant temples, immersos en la rica espiritualitat del lloc. A més, dedicarem temps a realitzar les últimes compres, tancant la nostra estada a Katmandú amb records inoblidables.

DIA 15



Tornada a casa

En el quinzè dia, emprendrem el viatge de tornada cap a casa, portant amb nosaltres les vivències inoblidables i la riquesa cultural de Nepal. Un final que marca el començament d'un record durador.

*Per tal de garantir la seguretat dels participants i el desenvolupament correcte de l'activitat, Atlas Natura es reserva el dret de modificar els itineraris si les condicions atmosfèriques, estat del terreny, condicions del grup o qualsevol altre motiu ho requereix.



MATERIAL RECOMANAT



Roba tècnica

pantalo llarg hivern
pantalo curt
semarretes secat ràpid
Roba tèrmica
mitjons trekking
buff



Gorra, crema solar i ulleres



Plumífer i folre polar



Xancles o crocs



Pastillas potabilitzadores



Sac de dormir de 0 o inferior



Cantimplora 2 de 1L



Calçat de muntanya impermeable



Pals de trekking



Motxilla de ruta 40-60L



Gore-tex o capalina.



Necesser personal tovallola, sabó..etc
Bossa zip + bossas de plàstic



Frontal o Lot + una powerbank



Barritas i snaks



ALLOTJAMENT



5 nits d'hotel en habitació compartida amb persones del grup a Katmandú.
La resta de nits seran als diferents llogarets que passem pel trekking

Preu

1400€

per persona

Inclou

- Assegurança de viatge bàsica.
- Transfers a aeroport.
- 5 nits a hotel amb habitació compartida a Katmandu
- Trasllat amb jeep des de Katmandú al punt d'inici del Trekking. I tornada a Katmandú.
- Permisos i taxes per a l'entrada al parc a fer el Trekking
- Esmorzar, dinar i sopars durant el trekking amb te o cafè
- Allotjament a hostals durant el trekking.
- Guia espanyol i Guia local de parla Hispana
- Assessorament previ i durant el trekking.
- Pack 15 dies de viatge

No inclou

- Equipació personal
- Visat
- Dies extres que no estiguin al pack dels 15 dies de viatge.
- Assegurança personal de viatge, metge i/o de muntanya obligatòria
- Factures de bar i begudes (aigua mineral, refresc, cerveses, etc.).
- Dinars i sopars a Katmandú
- Visat del Nepal
- Vols d'emergència en cas de necessitat i despeses mèdiques
- Vols internacionals
- Tot allò que no consti a l'apartat anterior. (entrants, begudes, bugaderia, aigua calenta)
- Entrades a temples i museus
- Wifi, dutxa calenta o altres extres durant el Trekking
- Tot el que no s'indica a l'epígraf "El preu inclou".

Les inscripcions es realitzen directament a la web: www.atlasnatura.es. Cal omplir el requadre marró de "reserva un viatge". S'obrirà un altre formulari que cal omplir. Un cop envia't, rebreu un e-mail de confirmació de plaça.

Per a formalitzar l'inscripció cal fer una transferència de 600€ (50% del preu del viatge) al número de compte que se us facilitarà. Un mes abans del viatge caldrà liquidar la resta de l'import.

No dubteu en posar-vos en contacte amb l'organització per a qualsevol qüestió, estarem encantats d'ajudar-vos!

Condicions de cancel·lació

- Atlas Natura es reserva el dret de cancel·lar o modificar les activitats per raons meteorològiques o que poden afectar la seguretat del grup.
- Si un/a participant no presenta el nivell requerit o acordat, tant tècnic com físic, Atlas Natura podria variar, si fos possible, l'itinerari o programa per a adaptar-se al nivell del participant. Així mateix, el guia podrà variar el programa en funció de las condicions meteorològiques o de las condicions de la muntanya, amb l'objectiu de garantir la seguretat. Com a últim recurs, en cas que un/a participant no segueixi el nivell físic-tècnic, estipulat abans de la contractació, el guia podrà suggerir l'escurçament o eliminació d'algun tram de la ruta per a ell.
- El/La participant té la obligació d'informar a Atlas Natura sobre possibles problemes de salut, al·lèrgies o malalties cardiovasculars abans de contractar una activitat. Atlas Natura, no es fa responsable de malalties prèvies a l'activitat.
- En el moment de contractar l'activitat, s'accepten les condicions aquí descrites, al formulari d'inscripció.
- Si es produeix una baixa fins un mes abans de l'activitat, es retornarà la totalitat de l'import ingressat. Si la baixa es produeix fins 7 dies abans de l'inici del viatge, es retornarà el 20% de la totalitat de l'import en euros, en concepte de reserva.
- Si la baixa es produeix el dia anterior de la sortida no es retornarà cap import.
- La no presentació el dia de la sortida representa la perduda total de l'import ingressat. L'abandonament de l'activitat per causes personals representa la perduda total de l'import ingressat.
- En cap cas es retornarà l'import de bitllets de tren o avió ja emesos.

INSCRIPCIONS:
info@atlasnatura.es
+34 613092100

