



RUTA GUIADA

CIRCUIT DEL MANASLU (19 dies)

**Descobrim l'essència de l'Himàlaia en un trekking inoblidable
entre valls remotes, temples budistes i els grans gegants de la
serralada**

Katmandú, Nepal



RUTES PIRINEUS TURISME ACTIU DE MUNTANYA SL
www.rutespirineus.cat | info@rutespirineus.cat | +34 691 772 966



PER QUÈ FER AQUESTA RUTA?

El circuit del Manaslu és un dels recorreguts més complets i accessibles del Nepal. Una interessant barreja de diversitat cultural, varietat d'hàbitats naturals, poblats tradicionals i monestirs budistes als peus del majestuós Manaslu (8.163 m). Dotze inoblidables dies de ruta a peu, des de les profunditats del canó del Budhi Gandaki fins a la part alta, coneguda com a vall de Nubri, a prop de la frontera amb el Tibet. Un itinerari dissenyat pel nostre guia Jordi Arévalo a consciència, passant per diversos camins alternatius que fan encara més rodó un, ja per si mateix, espectacular recorregut.

L'Àrea de Conservació del Manaslu es troba al nord-oest de Katmandú, entre el massís de l'Annapurna, a l'oest, i el massís del Ganesh Himal, a l'est. L'itinerari recorre una gran varietat de paisatges des del seu punt més baix, a 900 metres, al riu Budhi Gandaki, fins al coll Larke La, punt culminant del trekking amb 5180 m.

L'aventura comença a la zona de muntanya mitjana del districte de Gorkha, amb els seus característics turons plens de terrasses de cultiu, habitada majoritàriament per les ètnies indígenes Gurung i Ghale, de raça mongoloide. Descendents de tribus de l'Àsia Central, es van instal·lar al vessant sud de l'Himàlaia fa més de nou segles. Les dues primeres nits del trekking ens allotjarem en *home stays*, cases d'habitants locals on podrem assaborir el menjar local orgànic i gaudir de la seva hospitalitat.

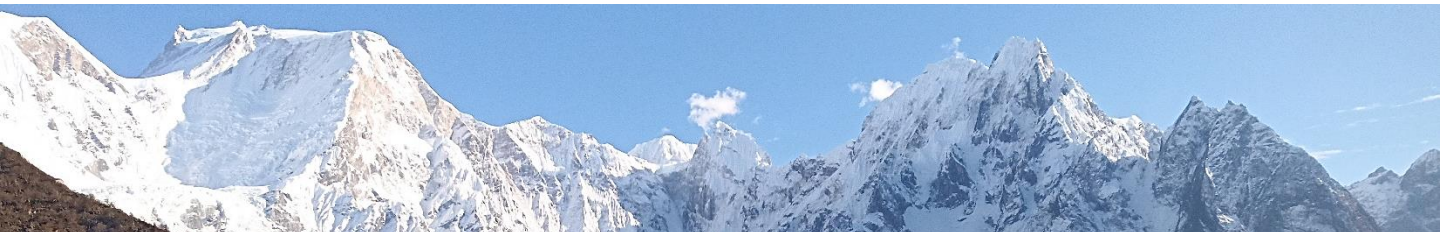
A continuació, baixarem a les profunditats del riu Budhi Gandaki i remuntarem el seu curs encaixats entre grans parets, densa vegetació subtropical i impressionants cascades fins a endinsar-nos a la vall de Nubri.

La vall de Nubri és una joia en tots els sentits. Un conjunt de llogarets tradicionals i monestirs budistes, en una zona on sembla que el temps es va aturar fa generacions. La vall de Nubri es divideix geogràficament i culturalment en dues parts: Kutang, la part baixa de la vall on les collites creixen abundants, habitada per grups indígenes Gurung i tibetans; i Nubri, les fredes i desolades terres altes de la vall, habitades exclusivament per gent tibetana.

Durant el nostre recorregut visitarem el monestir de Punggyen, situat en una plana a 4.000 metres d'altitud, als peus d'un espectacular Manaslu que s'eleva fins a més de 8000 metres davant nostre i podrem assolir el camp base del Manaslu, on veurem el gegant per un altre vessant i l'imponent glacera que baixa imparabla des del cim fins a formar un llac terminal. Guanyarem alçada progressivament per la vall fins assolir el coll Larke La, punt culminant del trekking amb els seus 5180 metres. Massissos com l'Himlung Himal i el cim de l'Annapurna II se'ns mostraran altius durant el descens. Finalment, la baixada per la vall glacial de Bhintang ens portarà fins al canó del riu Marsyangdi, on posarem fi a la nostra aventura.

En Jordi Arévalo és el guia de muntanya de Rutes Pirineus que ens acompanyarà durant tota l'estada al Nepal. En Jordi és un gran coneixedor del Nepal -amb una dilatada experiència al país des de la seva primera visita l'any 2014- i és qui ha dissenyat el trekking cuidant tots els detalls. Gràcies a aquest coneixement del país, alternarem llocs clàssics imprescindibles amb algunes variants que ens allunyen de la ruta més turística i ens aporten una visió complementària i més autèntica del Nepal i l'Himàlaia. En Jordi serà l'encarregat d'introduir-nos, a poc a poc, als costums i la cultura nepalesa i de gestionar el dia a dia de la ruta.

La immensitat de l'Himàlaia davant nostre passant per sis grans massissos durant el recorregut: Ganesh Himal (7.422 m), Singri Himal (7.161 m), Manaslu (8.163 m), Pangbuche Himal (6.700 m), Himlung (7.140 m) i Annapur. El Circuit del Manaslu. Descobrint la vall de Nubri és una experiència única per sentir el Nepal i les grans muntanyes en tota la seva essència, lluny de les massificacions d'altres grans recorreguts. Ens acompanyes en aquesta gran aventura?





DESTÍ NEPAL

Qui no ha somiat mai amb els cims més alts del planeta? Què ens ve a la ment quan pensem en el Nepal? Una terra llunyana, exòtica i espiritual -on per la seva gent les **muntanyes són considerades la casa dels déus-**, d'una riquesa cultural incomparable on al voltant de 100 ètnies conviuen en harmonia en un territori la quarta part d'extens que la península ibèrica. Un país de colors vius, contrastos, somriures, llegendes i màgia.

La **llegenda** explica que l'origen del Nepal es localitza a la **vall de Katmandú**, on un immens llac d'aigües turqueses reflectia les muntanyes de l'Himàlaia. Al centre del llac hi creixia una preciosa **flor de lotus** que irradiava llum divina. **Manjurshri**, el déu de la saviesa, meravellat per la bellesa d'aquell lloc, va decidir drenar aquelles aigües perquè una civilització creixés al voltant d'aquesta llum. Amb la seva espasa divina, va fer diversos **talls als turons del voltant** i el llac es va buidar, deixant una preciosa vall fèrtil, la vall de Katmandú. Allà on hi havia la flor de lotus es va construir la **stupa de Swayambhunath**, temple de pelegrinatge per a hindús i budistes.

Per entendre la cultura mil·lenària d'aquesta regió tancada entre *quatre passos de muntanya*, que és el significat del Nepal, és de vital importància comprendre el paper que juguen aquestes muntanyes en l'**aïllament del territori** i, al seu torn, en la seva protecció. Tot i la seva diminuta mida i la seva situació entre dues grans potències (l'Índia i la Xina), aquest país està orgullós de no haver patit mai la colonització ni l'ocupació estrangera. Això els ha permès conservar la seva personalitat pròpia i els seus costums de manera intacta fins que a partir de l'any 1950 va començar a obrir-se a la influència exterior.

La **vall de Katmandú**, coneguda antigament com la regió del **Nepal Mandala**, ha estat històricament un enclavament pròsper i fèrtil. Gràcies a la seva situació estratègica, encreuament de camins entre civilitzacions i centre neuràlgic de les rutes comercials entre el Tibet i l'Índia, ha patit un important **desenvolupament urbà**, especialment al voltant dels seus tres grans regnes forts: Bhadgaon (Bhaktapur), Kantipur (Katmandú) i Lalitpur (Patan).

Aquests antics regnes veïns van ser rivals des del segle XV fins a la unificació del Nepal al segle XVIII. Tres segles en què la seva rivalitat no només es va reflectir en la guerra, sinó que també van competir en la promoció de l'arquitectura, l'art i la cultura, que van florir a causa de la competència. Tant és la bellesa del seu llegat arquitectònic que **set dels seus monuments**, les tres places Durbar, les *stupes* budistes de Swayambhunath i Boudanath, i els temples hinduistes de Pashupatinath i Changu Narayan, han estat declarats **Patrimoni de la Humanitat per la UNESCO**.





RECORREGUT

- **Dia 1. Vol ciutat d'origen - Katmandú.** Nit a bord.
- **Dia 2. Arribada a Katmandú.** *Altitud pernocta: 1.400 m.*

Arribada a l'aeroport internacional Tribhuvan de Katmandú. Ens rep el guia de Rutes Pirineus per acompanyar-nos amb vehicle privat a l'hotel, situat al barri de Thamel. Després d'instal·lar-nos dispondrem de temps lliure per passejar-hi. Sopar de benvinguda a l'hotel a càrrec dels nostres amfitrions. Presentacions i briefing del guia per revisar els detalls del trekking, organització, recollida de permisos, dubtes... A l'hotel podem deixar la part de l'equipatge que no utilitzarem fins a la tornada a Katmandú. Nit a Katmandú.

- **Dia 3. Visita cultural Bhaktapur y gestió de permisos.** *Altitud pernocta: 1.400 m.*

Després d'esmorzar agafarem un autobús local amb destinació a la ciutat de Bhaktapur (1h). Aquesta ciutat va ser un dels tres regnes forts de la vall de Kathmandú. Plena de temples i edificis històrics, és una delícia caminar pels seus carrers. Visitarem la seva plaça Durbar, declarada Patrimoni de la Humanitat per la UNESCO, passejarem tranquil·lament, embolcallats per la màgia d'aquest indret, descobrirem la plaça dels terrissers, tastarem el típic menjar Newari i visitarem el sorprenent museu del gall dindi, que es diu així per una famosa finestra de fusta tallada en forma de gall dindi. Tornada a l'hotel per descansar i gestionar els darrers preparatius abans d'anar cap a les muntanyes.

- **Dia 4. Transfer Katmandú - Barpak.** *Altitud pernocta: 1.975 m.*

Comencem aviat la jornada agafant el nostre transport cap a Barpak. Tenim unes 8 hores de carretera i camins fins a arribar al multiètnic poble de Barpak. Durant el recorregut pararem a dinar. El bonic i pintoresc poble de Barpak, situat al cim d'un turó, va ser devastat pel terratrèmol de l'any 2015, ja que es troba molt a prop del que va ser el seu epicentre. Actualment, i després de molts esforços, els habitants han tornat a una relativa normalitat. Ens allotjarem a un *home stay*, a casa d'una família local.

- **Dia 5. Etapa 1. Barpak - Laprak.** *Altitud pernocta: 2.200 m.*

Distància: 7,5 km | Desnivell: +900m/-675m | Temps d'activitat: 5h

Primer dia de ruta. Comencem a caminar! Jornada curta però intensa en la que comencem ascendint per un bonic llom muntanyós. Al capdamunt del turó trobem un petit lodge amb bones vistes on pararem a dinar. Seguim muntanya avall, avançant entre pastures, fins que arribem al nostre destí. Laprak és un llogaret preciós, habitat per l'ètnia Gurung. Situada en un fèrtil vessant, aquesta població està envoltada de terrasses de cultiu. Els seus carrers són un meravellós laberint per on perdre's i perdre la noció del temps. Una veritable joia. Segona nit en *home stay*. La nostra amfitriona Maya, ens delectarà amb el millor Dal bhat que mai haguem provat.

- **Dia 6. Etapa 2. Laprak - Khorlabesi.** *Altitud pernocta: 895 m.*

Distància: 13 km | Desnivell: +500m/-1.805m | Temps d'activitat: 6:30h

Comencem la jornada descendint fins que creuem el riu Machha Khola i passem a l'altre vessant del barranc, on comencem a pujar. Des d'aquesta banda de la vall, observem bé els pobles de Laprak i Gumda, amb les seves infinites terrasses de cultiu, és impressionant la feina que han realitzat els agricultors locals durant generacions per adaptar-se a l'orografia accidentada. Rodegem un llom i ens apareix, per primera vegada davant nostre, entre els núvols, l'imponent massís del Ganesh Himal (7.422 m)! Som a Singla, on pararem a dinar. Per acabar l'etapa, abordem una baixada de 1.100 metres de desnivell negatiu que ens porta fins a les profunditats del canó del Budhi Gandaki. Deixem enrere les verdes terrasses de mill i els pobles acolorits i arribem a la grisa Khorlabesi.





RECORREGUT (continuació)

- **Dia 7. Etapa 3. Khorlabesi - Salleri.** *Altitud pernocta: 1.420 m.*

Distància: 19 km | Desnivell: +600m/-75m | Temps d'activitat: 8:30h

Avancem riu amunt per una pista en construcció encaixats entre grans parets de roca i vegetació. Aviat creuem el riu a través d'un pont penjant i, a poc a poc, observem com el canó guanya en espectacularitat, amb parets verticals i grans cascades baixant pels vessants. A Dobhan la vall s'eixampla deixant passar els raigs de sol i il·luminant el paisatge. Més endavant, el canó torna a estrènyer-se i el camí guanya alçada. Arribem a un punt on el pendent se suavitza i, de sobte, apareix davant nostre una gran plana envoltada de parets immenses. Som a Yaru, un lloc escènic i màgic, ideal per menjar. Continuem cap a Jagat i Salleri a través d'un camí tallat a la roca que flanqueja les parets salvatges. A Salleri hi conviuen els còmodes allotjaments per a turistes amb les velles i tradicionals cases de la gent local. Final d'una jornada espectacular.

- **Dia 8. Etapa 4. Salleri - Deng.** *Altitud pernocta: 1.900 m.*

Distància: 17 km | Desnivell: +750m/-270m | Temps d'activitat: 6:30h

Al cap de pocs minuts de sortir de Salleri apareix per primera vegada el majestuós massís del Singri Himal, amb els seus cims de més de 7000 m. Anem guanyant alçada progressivament mentre les vistes són cada cop més belles. Arribem al pont penjant que creua el riu en direcció a Philim. Nosaltres no canviem de riba i seguim per una ruta alternativa cap al llogaret de Bhangsing. Aquesta és una bonic, caòtic i pobre nucli tradicional. Les seves cases són de pedra, plenes de queviures i llenya amuntegada. Parem a dinar. Creuem altra vegada el riu i enllacem, altre cop, amb l'itinerari principal. A partir d'aquí, resseguim el riu per la part baixa del canó. Les seves parets tornen a estrènyer-se, deixant-nos en la foscor. Passem diversos assentaments fins que finalment arribem a Deng.





RECORREGUT (continuació)

- **Dia 9. Etapa 5. Deng - Namrung.** *Altitud pernocta: 2.665 m.*

Distància: 16 km | Desnivell: +900m/-35m | Temps d'activitat: 7h

Avui entrem a la part baixa de la vall de Nubri, anomenada Kutang. Comencem a veure les influències tibetanes en la vestimenta, els *chortens* i els monestirs. El canó ha donat pas a una estreta vall on les poques zones planeres estan coberts de camps d'ordi. Passem pels pobles de Bihi i Ghap fins que arribem a Namrung.

- **Dia 10. Etapa 6. Namrung - Shyala.** *Altitud pernocta: 3.515 m.*

Distància: 14 km | Desnivell: +1.050m/-200m | Temps d'activitat: 7h

Jornada màgica on anem guanyant altura per la preciosa vall de Nubri. Camps d'ordi seguits de masses forestals de coníferes i costeruts vessants que porten fins als cims nevats. Arribem a Lihi, observem, obrint-se a la nostra esquerra, una vall misteriosa amb l'Himalchuli (7.893 m) al fons. Continuem remuntant la vall de Nubri, deixant els murs Mani a la nostra dreta, fins al següent poble, Sho. Aquí comencen a treure el cap els gegants de gel, preludi del que ens espera. Arribem a Lho, que presenta un peculiar contrast de colors. Els verds groguencs dels camps d'ordi sobre els vessants marrons, el verd fosc dels boscos de coníferes i el majestuós Manaslu, amb el seu llençol blanc i les dues banyes en un fons blau. Captivats per la màgia de la vall de Nubri arribem a Shyala. Estem envoltats dels grans cims del massís del Manaslu.

- **Dia 11. Etapa 7. Shyala - Punggyen Gompa - Sama.** *Altitud pernocta: 3.520 m.*

Distància: 12,5 km | Desnivell: +650m/-645m | Temps d'activitat: 6h

Al sud-oest de Shyala neix una vall glacial per la que ens endinsarem en l'etapa d'avui, guanyant alçada entre bonics boscos de coníferes. Els alerços destaquen amb colors de tardor entre el verd intens que els envolta. Assolim a una plana a 4.100 m d'altitud envoltada per un circ de muntanyes enormes. Ens trobem a la falda d'un Manaslu que ara veiem més monumental que mai. Aquí mengem el nostre picnic i gaudim d'aquest entorn espectacular. Desfem part del camí i retornem a la zona alta de la vall de Nubri. Fem una darrera mirada enrere per acomiadar-nos d'aquest immens circ glacial i posar rumb a Sama.





RECORREGUT (continuació)

- **Dia 12. Etapa 8. Aclimatació a Sama.** *Altitud pernocta: 3.520 m.*

Distància: diverses opcions | Desnivell: diverses opcions | Temps d'activitat: diverses opcions

Dia d'acclimatació a Sama. Tenim diverses opcions. Una curta excursió fins al llac Birendra, situat a 3.800 metres, a la morrena terminal de la glacera del Manaslu. Una excursió més ambiciosa, de 7h anada i tornada, fins al camp base del Manaslu, situat a 4.848 m, amb impressionants vistes sobre el cim de la muntanya i la glacera. També ens podem perdre pels carrers del tradicional poble de Sama i contemplar la vida quotidiana dels seus habitants. Qualsevol opció serà un encert.

- **Dia 13. Etapa 9. Sama - Samdo.** *Altitud pernocta: 3.860 m.*

Distància: 8 km | Desnivell: +360m/-20m | Temps d'activitat: 4h

Jornada curta per seguir aclimatant els nostres cossos a l'alçada d'aquestes muntanyes. A partir de Sama, l'alta vall de Nubri fa un gir de gairebé 90 graus, portant-nos cap al nord, camí del Tibet. L'ampla i àrida plana de la vall és transitada per comerciants tibetans, a llocs dels seus cavalls, guiant la resta de cavalls i rucs que transporten béns per intercanviar. Tarda de descans o curta caminada d'acclimatació.

- **Dia 14. Etapa 10. Samdo - Dharmasala.** *Altitud pernocta: 4.460 m.*

Distància: 3 km | Desnivell: +670m/-70m | Temps d'activitat: 3h

Avui passarem la nit a més altitud del trekking, a l'assentament de temporada de Dharmasala. Des de Samdo remuntem la vall que surt cap a l'oest i per la que el camí s'enfila ràpidament. Arribarem al nostre destí entre alts cims i glaceres. Aquí passarem una freda i austera nit -en un entorn natural bellíssim i coprenedor- abans de dirigir-nos el coll de Larke La.





RECORREGUT (continuació)

- **Dia 15. Etapa 11. Dharmasala - Bhimtang.** *Altitud pernocta: 3.750 m.*

Distància: 15 km | Desnivell: +800m/-1.510m | Temps d'activitat: 8h

Comencem la jornada sota les estrelles per poder arribar a bona hora al coll. El camí ascendeix progressivament per la morrena de la glacera. Entre llacs, glaceres, caos de roques i parets verticals arribem al coll Larke La, a 5.180 m d'alçada. Fem una curta parada en aquest indret espectacular per gaudir de l'ambient i menjar una mica abans de començar el llarg descens. Uns 1400 metres de baixada, la primera part costeruda i relliscosa, ens porten fins a Bhimtang, una plana amb vistes excepcionals de la cara oest del massís del Manaslu. Aquí disposarem de tota mena de comoditats després de l'austera nit anterior.

- **Dia 16. Etapa 12. Bhimtang - Dharapani.** *Altitud pernocta: 2.260 m.*

Distància: 22 km | Desnivell: +150m/-1.640m | Temps d'activitat: 8h

Jornada llarga de descens en què posarem a prova els nostres genolls. Comencem al costat de la glacera de Bhimtang, entre vegetació arbustiva i el caos de la glacera. A mesura que perdem altitud anirem entrant en la zona temperada, amb la seva densa massa boscosa conformada per coníferes i arbres de la família *quercus*. Travessem una màgica zona de teixos que no ens deixarà indiferents. La humitat i la calor ens abracen de nou després de diversos dies de fred. Última nit del trekking a Dharapani.

- **Dia 17. Transfer Dharapani - Katmandú.** *Altitud pernocta: 1.400 m.*

Després d'un bon esmorzar, agafarem el nostre jeep a Dharapani que ens portarà fins a Besisahar, 3 hores de carretera pel canó del Marsyangdi. A Besisahar canviem de transport i seguim fins a Katmandú, unes 6 hores més. Llarga jornada de transició cap a la capital, encara que possiblement la nostra ànima i ment seguiran uns dies més a les muntanyes de l'Himàlaia, la casa dels déus per a la gent local. A la nit tindrem moltes opcions per gaudir d'un bon sopar, després de tants dies amb possibilitats limitades.

- **Dia 18. Dia lliure a Katmandú.** *Altitud pernocta: 1.400 m.*

Última jornada al país de les muntanyes. Podrem aprofitar el dia per fer compres pel barri de Thamel o bé visitar algun dels molts temples de la vall, declarats Patrimoni de la Humanitat per la UNESCO. A la nit, sopar de comiat amb l'equip de guies i portadors del trekking per posar el punt i final a aquest viatge inoblidable.

- **Dia 19. Vol Katmandú - ciutat d'origen.**

Transfer a l'aeroport des de l'hotel amb 3 hores d'antelació. Tornada a casa.

Nota: l'itinerari previst podrà variar lleugerament en funció de les condicions meteorològiques i de l'estat del terreny.





FITXA RESUM

Duració de la activitat: 19 dies - 17 nits a Nepal - 12 etapes.

Exigència física: Mitjana-Alta. Ruta adequada per a persones que practiquen esport amb freqüència o estan habituades a fer caminades de dia sencer amb desnivells importants. Durant l'itinerari arribem a una altitud màxima de 5.180 m (coll Larke La). L'aclimatació a l'altitud és progressiva. És necessari haver realitzat alguna ruta de diversos dies prèviament.

Dificultat tècnica: La ruta transcorre per terrenys d'alta muntanya: senders, terrenys irregulars, tarteres i zones de blocs. No hi ha passos tècnics que requereixin l'ús de corda. Cal haver fet rutes per terrenys d'alta muntanya prèviament.

Distància total: 150 km (12 etapes).

Desnivell acumulat: +7.330m/-6.945m (12 etapes).

Grup: màxim 12 persones.

Època recomanable: octubre i novembre.

Punt de trobada: Aeroport de Katmandú. El guia de Rutes Pirineus et recollirà a l'aeroport de Katmandú d'acord amb el teu pla de vols.

Punt de finalització: Aeroport de Katmandú.

Material individual imprescindible: Durant el dia només cal portar a sobre la roba necessària de cada jornada perquè la resta serà transportada pels portadors. És important dur poc pes per caminar amb comoditat, per això es recomana equipar-se amb material lleuger.

És imprescindible portar roba de muntanya per realitzar la ruta (jaqueta impermeable amb membrana Gore-tex o similar, jaqueta de plomes o Primaloft, polar, samarretes tèrmiques de màniga curta/màniga llarga, pantalons de muntanya per a caminar i pantalons de recanvi per descansar, mitjons de muntanya), botes de muntanya de canya mitja-alta per protegir els turmells, guants, buff i gorro. Roba de recanvi per canviar-se als allotjaments. Pel sol: ulleres de sol, crema solar, protecció per als llavis i gorra. Motxilla de muntanya adequada per al dia (20-30 litres) amb funda impermeable. Bossa de viatge o motxilla per portar la resta de material i pertinences que transportaran els portadors (màxim 12 kg). Cantimplora/ampolla emplenable, pastilles potabilitzadores, filtre d'aigua (opcional). Frontal o llanterna. Piles/bateries. Sac de dormir 4 estacions (temperatura de confort 0°C). Sac-lleçol. Tovallola lleugera. Xanquetes. Farmaciola i necesser personal. Bossetes tipus zip per protegir i mantenir secs objectes importants. Bosses tipus escombraries per protegir el sac de dormir i roba de recanvi. Bastons telescòpics per caminar. Taps per a les orelles per a les nits als lodges (opcional).

Alimentació: Els sopars, els esmorzars i els dinars durant el trekking ens els proporcionen els allotjaments i el nostre equip de portadors. A Kàtmandu, els esmorzars ens els proporcionarà l'hotel.

Observacions: Els lodges on ens allotjarem durant el trekking acostumen a ser confortables i acollidors, amb habitacions dobles petites i una sala menjador comú amb estufa de llenya. El lavabo és compartit i moltes vegades és a l'exterior de l'edifici principal. En la majoria es pot disposar de dutxa calenta pagant una petita quantitat extra. En alguns lodges, l'electricitat és escassa i prové d'instal·lacions solars, per la qual cosa es cobra la càrrega de bateries. El menjar és variat en alguns establiments i més senzill en d'altres.

Per resoldre dubtes abans del viatge, es realitzarà una videoconferència amb el guia Rutes Pirineus unes setmanes abans en data i hora a convenir.

Nota: Rutes Pirineus no es fa responsable dels incidents ocasionats pel fet de no portar el material imprescindible indicat. Rutes Pirineus es reserva el dret d'excloure un participant si no porta el material imprescindible. Si alguna persona pren algun tipus de medicació, pateix alguna patologia o ha tingut alguna lesió recentment, si us plau comenteu-ho en el moment de fer la reserva.

**PREU****FORMAT DE GRUP OBERT**

Conformació del grup per part de RUTES PIRINEUS en les dates que s'indiquen a la secció "Dates programades" de la [fitxa web](#) d'aquesta travessa:

- **Preu total** reserva anticipada 30 dies (guiatge + refugis): **1.749 €/persona** (IVA inclòs). **-5%**
- **Preu total** reserva última hora (guiatge + refugis): **1.841 €/persona** (IVA inclòs).

Reserva anticipada 5% de descompte: confirma la teva reserva 30 dies o més abans de la data de sortida i gaudeix d'un 5% de descompte! Una reserva es considera confirmada amb l'abonament de la paga i senyal corresponent.

El preu inclou:

- La planificació i preparació de la ruta i el seguiment de les condicions meteorològiques i del terreny abans i durant la seva realització.
- La gestió de la inscripció i l'assessorament abans de la ruta.
- La realització de la ruta guiada (guia de muntanya titulat de Rutes Pirineus durant tot el viatge a Nepal + guia de muntanya local de parla anglesa y equip de portadors durant el trekking).
- Trasllats a Katmandú: aeroport – hotel – aeroport.
- L'allotjament en hotel a Katmandú (4 nits) en modalitat d'Allotjament i Esmorzar en habitació doble compartida.
- L'allotjament durant el trekking (13 nits) en *home stay* / lodge / campament en modalitat de Pensió Completa (allotjament, esmorzar, dinar i sopar, te i cafè en cada àpat).
- Sopars de benvinguda i comiat a Katmandú (2 sopars).
- Visita cultural a la ciutat de Bhaktapur amb guia turístic local de parla castellana.
- Permisos d'accés a l'Àrea de Conservació del Manaslu i impostos governamentals y locals.
- Transfers Kathmandú – Barpak, Dharapani – Besisahar y Dharapani – Kathmandú.
- Salari, menjars, allotjament, assegurança i transport de tot l'equip de guies i portadors.

El preu no inclou:

- Vol internacional a Katmandú.
- Dinars i sopars els dies que es dorm a Kàtmandu. Preu orientatiu: 3-5€/persona.
- Entrades a monuments o visites culturals excepte aquelles indicada a "El preu inclou".
- Visat per entrar al país. Gestió per part del participant abans del viatge. Preu: 50 USD.
- Assegurança personal obligatòria d'accidents i assistència en viatge. Vegeu apartat específic.
- Càrregues dels aparells electrònics i consums extres als lodge (aigua calenta en dutxes, etc.).
- Despeses personals de bar, begudes (també l'aigua mineral), bugaderia, telèfon... a tot el viatge.
- Les despeses ocasionades per l'abandonament de la ruta per qualsevol motiu, les despeses ocasionades per canvis al recorregut per motius de seguretat (transfers, canvis en allotjament...).
- Propines per al guia local i portadors.

Nota: el grup mínim necessari per realitzar-se l'activitat és de 6 persones. En cas de no poder-se formar el grup mínim necessari, es tornarà el 100% de l'import. Per a grups de 9 persones o més, si us plau sol·licitar pressupost a mida.



PREU (continuació)

FORMAT DE GRUP PRIVAT

En cas de voler realitzar la travessa en format de grup privat (un guia per a vosaltres sols), contacteu-nos per e-mail (info@rutespirineus.cat) o telèfon i us prepararem un pressupost a mida.



RESERVA I PAGAMENT

Per a qualsevol consulta no dubtis a contactar-nos: info@rutespirineus.cat / +34 691 772 966.

La reserva es pot fer per e-mail o mitjançant el formulari web. Una reserva es considerarà confirmada un cop efectuat el pagament.

Rutes Pirineus vol insistir en la necessitat de realitzar la reserva amb la màxima anticipació possible per tal de garantir la disponibilitat de plaça.



ASSEGURANÇA OBLIGATÒRIA D'ACCIDENTS I ASSISTÈNCIA

Per fer aquest trekking, sol·licitem a tots els participants disposar d'una **assegurança d'accidents i assistència sanitària** que inclogui cobertures de rescat en helicòpter fins a una altitud de 6.000 m a Nepal en les dates de realització del viatge.

Les companyies d'assegurances ofereixen pòlisses d'aquest tipus i podeu contractar-la pel vostre compte i facilitar-nos el certificat de l'assegurança contractada 15 dies abans del viatge. O bé, si ho prefereixes, pots contractar-ho amb Rutes Pirineus.

En aquest enllaç podeu consultar les característiques de l'assegurança d'assistència i anul·lació que nosaltres oferim i recomanem [VIP PLUS 2000 EXPERIENCES](#).

El preu d'aquesta assegurança tenint en compte la durada del viatge, el país de residència (Europa), el país de destinació (Nepal) i la cobertura de 2.000 € en despeses d'anul·lació és de **175 €/persona**. Si t'interessa contractar-la, en el moment de formalitzar la reserva podràs indicar-ho.



VISAT

Per a la gestió del visat i per a l'entrada al país, el passaport ha de tenir una validesa mínima de 6 mesos.

La sol·licitud del visat es fa en línia. Cal seguir els passos següents:

1. Entrar al següent enllaç: <https://nepaliport.immigration.gov.np/> i escollir l'opció **Visa On-arrival**. Seleccionar **Tribhuvan International Airport (TIA)** quan pregunta pel punt d'entrada "choose your entry point".
2. En la següent pàgina s'ha de completar un primer formulari i després un segon i un tercer, amb les dades del passaport, a més del tipus de visat a escollir. **Seleccionem el visat de turisme per 30 dies, amb un cost de 50 \$, a pagar quan arribem a l'aeroport de Katmandú**. Accepten el pagament del visat en euros. Imprimir un resguard de l'aplicació del visat.
3. En arribar al país, a l'aeroport, **procedir als puntss oficials d'immigració** amb el resguard del visat i el passaport.



ARRIBADA A KATMANDÚ

Diverses companyies operen vols amb destinació a Katmandú des de Barcelona o Madrid amb 1 escala en ciutat intermitja: [Turkish Airlines](#) (amb escala a Istanbul), [Emirates](#) (amb escala a Dubai), [Qatar Airways](#) (amb escala a Doha).



DINERS / DIVISES

La moneda oficial al Nepal és la **rupia nepalesa**. Tot i que també s'accepten les principals monedes internacionals, com l'euro o el dòlar, a les principals ciutats.

Cal portar **diners en efectiu** per al trekking, pels imprevistos que puguin sorgir. A més, a la majoria de zones no hi ha accés a caixers automàtics ni s'accepta el pagament amb targeta.

No cal canviar diners al país d'origen ja que les comissions i taxes de canvi dels bancs i cases de canvi són molt elevades. En canvi, a Kàtmandu, hi ha una gran quantitat de cases de canvi oficials, sense comissions i taxes de canvi molt ajustades. En general, tampoc és avantatjós canviar diners a l'aeroport, encara que la decisió és personal.

Un cop a Katmandú, durant el primer i segon dia, el guia de Rutes Pirineus pot ajudar-te / orientar-te en la gestió del canvi d'euros a rupies.

Propines: al Nepal, tant els portadors com el guia local estan habituats a rebre propina en finalitzar el trekking. No donar-ne es percep com una ofensa. La quantitat recomanable per a un trekking de les característiques del que nosaltres fem és de 35 €/participant.

Orientativament, recomanem plantejar aquest viatge amb un efectiu de **450 – 500 €/persona** per cobrir totes les despeses extres, menjars, imprevistos, propines, compres personals...



METEOROLOGIA

A causa de l'ampli rang d'altituds per les que caminarem durant el trekking (895 m – 5180 m), **el clima varia enormement en tots els aspectes**: temperatures, humitat, precipitació i vent. Les oscil·lacions de temperatura entre el dia i la nit en altitud són també molt àmplies. Amb totes aquestes variacions resumirem les condicions que trobarem a l'**octubre i novembre**, dates en les que normalment realitzem aquest trekking. En altres èpoques la ruta també es pot fer perfectament (consultar).

Precipitacions. Normalment octubre i novembre són mesos secs en què predominen els cels clars. Tot i així, depenent del final de monsó, que varia d'un any a l'altre, a la primera quinzena d'octubre encara es poden donar algunes precipitacions residuals en altituds baixes-mitjanes.

Temperatures. Zones baixes-mitjanes (800 a 2000 m) entre 20-28°C durant el dia, decreixent a mesura que avança el novembre. 12-17°C durant la nit. En zones mitjanes-almes (3000 a 4000 m) les temperatures al migdia seran agradables al sol, entre 8-13°C, i fredes després de la posta de sol, arribant a valors negatius a la nit. A les zones més altes del recorregut (4000 a 5000 m), temperatures diürnes entre 0-5°C i nocturnes fins a -10°C.

Vent. A partir d'altituds mitjanes-almes és habitual trobar-nos vents moderats fins i tot forts als colls, especialment a partir de migdia. Això, juntament amb les temperatures en altitud, pot resultar en una sensació tèrmica força menor.

Exposició al sol. Cal tenir en compte que el sol, en aquestes latituds, incideix de manera més directa sobre nosaltres, augmentant-ne tant els efectes positius com els negatius. També, a mesura que augmenta l'altitud, els efectes del sol augmenten. És important protegir la pell exposada amb crema solar, ulleres, gorra i hidratar-se contínuament.

En qualsevol cas, sempre hi pot haver canvis de temps, incertesa meteorològica i fenòmens atmosfèrics no previstos, per la qual cosa hem d'estar preparats per a condicions fora de les habituals.





ALGUNES COSES QUE T'EXPLICAREM...

- Els sis grans massissos que veurem durant el recorregut: Ganesh Himal (7.422 m), Singri Himal (7.161 m), Manaslu (8.163 m), Pangbuche Himal (6.700 m), Himlung (7.140 m) i Annapurna (8.091 m).
- La gran diversitat d'ecosistemes i paisatges que descobrirem durant el trekking.
- La vall de Nubri, una vall tibetana amb pobles tradicionals i monestirs budistes.
- La riquesa ètnica i cultural del Nepal. La cultura hindú, el budisme tibetà, les pràctiques animistes...
- Immersió cultural i menjar orgànic local en les dues nits que ens allotjarem a cases de famílies locals.
- El coll Larke La: 5.180 m d'altitud.
- El camp base del Manaslu.

...I MOLTS DELS GRANS SECRETS DE L'HIMÀLAIA!

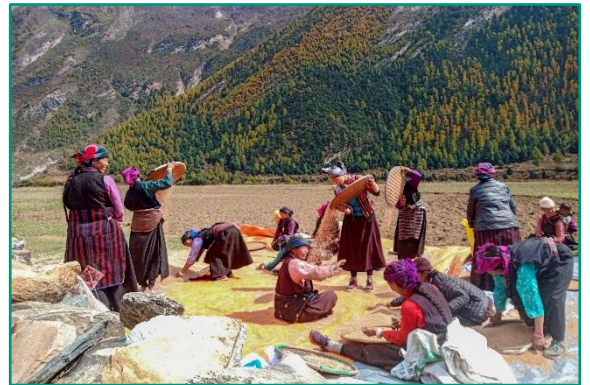
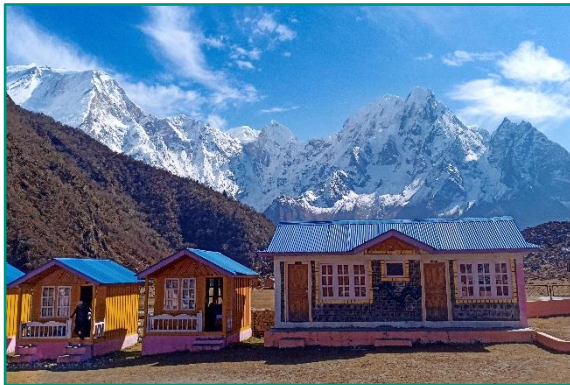


PER QUÈ AMB RUTES PIRINEUS?

- ✓ Perquè gràcies al nostre guiatge **no t'hauràs de preocupar** per la seguretat, pel recorregut, per la gestió dels temps ni per les dificultats que la ruta pugui presentar.
- ✓ Perquè durant l'itinerari farem **interpretació del medi natural** i parlarem de flora, fauna, geografia i geologia. I viuràs la muntanya com mai abans ho has fet!
- ✓ Perquè ens encarreguem de la **formació dels grups -sempre reduïts-** i tenim un **gran equip de guies**.
- ✓ Perquè **gestionem les reserves als refugis** i n'asseguem les places.
- ✓ Perquè volem que gaudeixis de la muntanya i **visquis una experiència meravellosa!**



ALGUNES IMATGES...





SOSTENIBILITAT I ECOTURISME: EL NOSTRE COMPROMÍS

A Rutes Pirineus...

- Pensem que l'únic "turisme" possible avui és aquell que és **sostenible i del tot respectuós amb el medi natural i social** on es desenvolupa.
- Entenem per **turisme sostenible** el conjunt de serveis relacionats amb l'acció de viatjar per oci o pel propi gust de conèixer que **s'ofereixen, es contracten i s'executen de manera sostenible ambientalment, econòmicament i socialment** parlant.
- Vivim a i dels Pirineus, una regió muntanyosa d'una **riquesa natural i sociocultural** extraordinàries però, alhora, molt **fràgil i sensible** als efectes del canvi climàtic i a les transformacions socials i econòmiques globals.
- Pensem que **totes les accions tenen conseqüències...** i creiem que això és una **oportunitat** per poder contribuir a fer un món millor pels nostres fills i filles.
- Ens proposem ser la companyia de guies de muntanya amb els **màxims graus de qualitat en sostenibilitat mediambiental i social** en la realització de rutes i travesses de senderisme i activitats d'alta muntanya.

I per això...

- Som un equip de persones **entusiastes, exigents i compromeses** amb la feina que fem cada dia.
- Afavorim el **desenvolupament de l'economia local** teixint xarxa amb agents i col·laboradors, i treballant conjuntament amb proveïdors fortament arrelats al territori.
- Som **membres actius de la Taula de Camins**, òrgan consultiu de l'Institut per al Desenvolupament de l'Alt Pirineu i l'Aran (IDAPA) en matèria de camins i de les activitats que els utilitzen.
- Dissenyem les experiències guiades que oferim **tenint en compte tots els elements** que les conformen amb l'objectiu de **maximitzar la sostenibilitat i la coherència del conjunt**: allotjaments, camins, ecosistemes i paisatges, aproximacions, guies, accessos, materials...
- Treballem perquè els **refugis i allotjaments** on fem nit prenguin consciència de la crisi climàtica en la que ens trobem i **adoptin mesures** d'eficiència energètica, de responsabilitat social i de consum net i de proximitat.
- Facilem l'**accés a les nostres rutes guiades amb transport públic** establint punts d'inici i final en indrets accessibles amb aquests mitjans.
- Incentivem l'**ús del transport públic** i facilitem la **compartició de vehicle privat** entre els participants de les nostres travesses guiades amb l'*Eco-xec Rutes Pirineus*.



CONDICIONS

SORTIDES ORGANITZADES DE MÉS DE 1 DIA (VIATGE COMBINAT)

A l'apartat [Condicions Generals](#) de la pàgina web www.rutespirineus.cat s'inclouen totes les condicions que s'apliquen en la contractació de qualsevol sortida organitzada de més d'1 dia (viatge combinat).

En qualsevol cas, a continuació resumim algunes condicions que considerem d'especial rellevància per a aquest producte en particular:

Pagament del preu:

1. En el moment de la perfecció del contracte, el consumidor haurà d'abonar una suma corresponent al 40% del preu del viatge combinat o, en el seu cas, completar fins a aquest import les quantitats que ja hagués entregat a compte. Si el consumidor no realitza aquest pagament, l'agència requerirà que es realitzi en un termini raonablement breu.
2. El pagament de la resta del preu es realitzarà quan l'agència ofereixi l'entrega al consumidor dels títols de transport, abonaments de viatge o qualsevol altre document indispensable per a la correcta execució de les prestacions que formin el viatge combinat. Si el consumidor no realitza aquest pagament, l'agència el requerirà perquè el realitzi en el termini que se li fixi. Si no li fixa termini, s'entendrà que el pagament haurà de realitzar-se com a màxim 7 dies abans de la sortida.
3. L'agència podrà resoldre el contracte i aplicar les regles establertes per a la desestimació abans de la sortida si el consumidor no realitza qualsevol dels pagaments previstos en els apartats anteriors en el termini que correspongui.

Dret de desestimació del consumidor:

1. El consumidor té la facultat de desistir del viatge contractat en qualsevol moment abans de la sortida. Els imports retinguts en cas de desestimació del consumidor seran:
 - a) Si s'anul·la abans de 15 dies de la data de sortida del viatge, el 25% de l'import de l'activitat.
 - b) Si s'anul·la entre 15 i 7 dies abans de la data de sortida, el 50% de l'import de l'activitat.
 - c) Si s'anul·la entre 6 i 2 dies abans de la data de sortida, el 75% de l'import de l'activitat.
 - d) Si s'anul·la amb menys de 2 dies d'antelació, el 100% de l'import de l'activitat.
2. La renúncia té efecte des de l'instant en què la voluntat de desistir del consumidor arriba al coneixement de l'agència.
3. Coneguda la desestimació, l'agència retornarà al consumidor les quantitats que hagués d'abonar en el termini màxim d'un mes, deduïdes les despeses de gestió i, en el seu cas, les despeses d'anul·lació justificades i les penalitzacions.
4. Si el viatge combinat estigués subjecte a condicions econòmiques especials de contractació (avions, vaixells, tarifes especials o altres d'anàlogues) les despeses de gestió, les despeses d'anul·lació i les penalitzacions seran les que indiqui de manera explícita l'opuscle del producte o les acordades de forma particular en el document contractual.

Cancel·lació del viatge per part de l'organitzador:

El consumidor podrà optar entre: a) Que li reemborsin en el termini màxim d'un mes totes les quantitats pagades. b) Que, sempre que l'agència ho pugui proposar, li ofereixi un altre viatge combinat de qualitat equivalent o superior. Si el viatge ofert és de qualitat superior, l'agència no li exigirà cap suplement. També podrà acceptar la realització d'un viatge de qualitat inferior, però en aquest cas l'agència li descomptarà la diferència de preu.

En ambdós casos, el consumidor té dret a reclamar una indemnització:

1. Si la cancel·lació del viatge es comunica dins dels dos mesos anteriors a la sortida, l'agència haurà d'abonar al consumidor una indemnització en funció del temps que falti per a la sortida, que com a mínim serà de: a) El 5% del preu del viatge si es produeix amb una antelació de més de 15 dies i menys de 2 mesos. b) El 10% del preu del viatge, si es produeix amb una antelació d'entre els 15 i 3 dies. c) El 25% del preu del viatge, si es produeix en les 48 hores anteriors a la sortida.
2. No hi ha obligació d'indemnitzar en els següents supòsits: a) Quan la cancel·lació es deu al fet que el nombre de persones inscrites és inferior a l'exigit en l'opuscle o en el contracte per al viatge combinat. En aquest cas, l'agència ha de comunicar per escrit la cancel·lació al consumidor abans de la data límit fixada en l'opuscle o en el contracte. Si no n'hi ha, l'agència ha de notificar la cancel·lació amb una antelació mínima de deu dies a la data de sortida. b) Quan la cancel·lació del viatge es deu a causes de força major. Són causes de força major les circumstàncies alienes a l'agència, anormals i imprevisibles, la conseqüència de les quals no hauria pogut evitar-se, malgrat haver actuat amb la diligència adequada.



ACCEPTACIÓ

Rutes Pirineus Turisme Actiu de Muntanya SL (en endavant Rutes Pirineus) és una empresa especialitzada en la promoció del turisme de muntanya als Pirineus. Rutes Pirineus organitza rutes guiades i, com a organitzadora d'activitats físicoesportives en el medi natural està inclosa en el Cens del "Consell Català de l'Esport" amb el número C-365. Rutes Pirineus compleix amb els requisits que li corresponen segons el "Decret 56/2003", en virtut del qual té contractada una pòlissa d'assegurança de responsabilitat civil i una pòlissa d'accidents per a participants. A la vegada disposa de personal qualificat segons la "Llei 3/2008" de la Generalitat de Catalunya.

Rutes Pirineus està registrada com a agència de viatges amb el número de llicència GC-004551.

Dades fiscals: Rutes Pirineus Turisme Actiu de Muntanya SL. Domicili: c/11 de Setembre n°22 1er, 08750 Molins de Rei (Barcelona). CIF: B66145095. Empresa inscrita al Registre Mercantil de Barcelona al "TOMO 44061, FOLIO 26, HOJA B 446044, INSCRIPCIÓN 1."

La reserva d'una sortida de Rutes Pirineus implica l'acceptació dels següents punts:

1. Les activitats realitzades en el medi natural, com ara l'alpinisme, l'esquí de muntanya, les raquetes de neu i el senderisme, són intrínsecament perilloses, en major o menor mesura segons les característiques de l'activitat i sortida concreta. En el procés de reserva, els participants han de confirmar que coneixen i assumeixen els riscos que comporta l'activitat proposada. Per aquest motiu, Rutes Pirineus declina tota responsabilitat pels danys que poguessin ocórrer fruit d'accions que estiguin fora del seu abast i de les condicions prèviament pactades.
2. Les activitats estan subjectes a les condicions meteorològiques i al nombre i característiques de les persones que hi participin. Per això, els horaris i els itineraris es poden modificar o, fins i tot, suspendre en part o en la seva totalitat si les circumstàncies ho aconsellen, i es farà sempre sota el criteri dels guies de muntanya i dels tècnics acompanyants.
3. El client afirma no tenir problemes físics previs a l'activitat, no haver ingerit medicaments que l'incapacitin per a la correcta realització de l'activitat, ni haver consumit, drogues, alcohol o algun tipus d'estupefaents abans de realitzar l'activitat. Les dones hauran de comunicar un possible embaràs a l'hora d'efectuar la reserva.
4. Els menors d'edat hauran d'anar acompanyats dels seus pares o tutors legals, i si no hauran de lliurar l'autorització i consentiment de participació a l'activitat per escrit i degudament signada pels seus pares o tutors legals.
5. El client ha de fer cas en tot moment de les indicacions i consells que el guia o tècnic li indiquin, així com mostrar respecte per tot el grup. Rutes Pirineus es reserva en tot moment el dret d'excloure aquelles persones el comportament de les quals compromet la seguretat del grup. En cap cas, aquestes persones rebran una indemnització.
6. El material proporcionat per a la realització de les activitats estarà homologat si així es requereix i sempre es trobarà en un estat d'ús correcte. En el cas que el participant porti material propi, aquest serà supervisat pels nostres tècnics i només es podrà utilitzar si aquests ho consideren oportú.
7. D'acord amb el que disposa el REGLAMENT (UE) 2016/679 DEL PARLAMENT EUROPEU I DEL CONSELL de 27 d'abril de 2016 ("RGPD"), l'informem que les seves dades personals seran tractades per part de Rutes Pirineus per a la pròpia gestió de la comanda i de l'activitat o viatge contractat. En cap cas Rutes Pirineus cedirà les dades a tercers, a excepció d'aquells casos en els que la comunicació de les seves dades a tercers sigui necessària per a poder complimentar la finalitat directament relacionada amb l'organització, pagament o assistència al producte o servei contractat. Les seves dades personals seran tractades amb la màxima confidencialitat. El participant té dret a accedir a les seves dades, modificar-les o suprimir-les en qualsevol moment, enviant un correu electrònic a info@rutespirineus.cat o bé una carta per correu postal a: c/ Onze de Setembre 22, 1r, 08750 Molins de Rei (Barcelona). Les dades personals es conservaran fins a la finalització del servei o fins que existeixi obligació legal. La legitimació per al tractament de les seves dades personals és el consentiment del participant. El participant podrà revocar el seu consentiment mitjançant l'enviament d'un correu electrònic a info@rutespirineus.cat. També informem al participant del seu dret a presentar una reclamació davant l'Agència Espanyola de Protecció de Dades, si considera que en el tractament de les seves dades no s'estan respectant els seus drets.
8. Rutes Pirineus es reserva la possibilitat d'incorporar alguna fotografia de la ruta guiada en els seus canals de comunicació i promoció. En cap cas es vendran aquestes fotografies a tercers. Si teniu algun inconvenient, si us plau comuniqueu-nos-ho.
9. Rutes Pirineus no es fa responsable dels incidents ocasionats pel fet de no portar el material imprescindible indicat. Rutes Pirineus es reserva el dret d'excloure un participant si no porta el material imprescindible.
10. Si algun participant vol realitzar l'activitat amb un gos acompanyant, haurà de comunicar-ho abans de fer la reserva.