

NEPAL & TIBET

LAS CIMAS DEL MUNDO

15 DÍAS



DÍA 1 LLEGADA KATHMANDÚ

A su llegada, se le dará una bienvenida tradicional y traslado al hotel. Habitación disponible desde las 14.00 hs. Kathmandú (1400m), la capital de Nepal, es una de las ciudades más antiguas del mundo. La parte antigua de la ciudad, con estrechas calles medievales y hermosos templos pequeños, se centra en la Plaza Durbar. Uno puede encontrar templos de techo pagoda distintivos, esculturas de piedra, antiguos monasterios y monumentos históricos en la Plaza Durbar. Las tres ciudades de Kathmandú, Patán y Bhaktapur son de importancia histórica y tienen los monumentos de gran valor artístico y cultural. [Alojamiento en el Hotel The Soaltee.](#)

DÍA 2 KATHMANDÚ

Desayuno. Por la mañana visita de Patán, se encuentra en las orillas sur del Río Bagmati y es una de las tres principales ciudades en el Valle de Katmandú. Patan es famosa por su impresionante colección de templos fantásticamente tallados, patios de palacio, surtidores de agua, baños públicos y casas con su igualmente elaborada madera, piedra y metal tallado en virtud de los patronatos de los reyes de Kirat, Lichivi y Malla. Por la tarde visita de la Plaza Durbar, Estupa Swayambhunath y la ciudad. La Plaza Durbar fue la plaza principal de la antigua Katmandú con el Palacio Hanuman Dhoka, construido Pratap Malla, uno de los grandes amantes del arte que han gobernado Katmandú, como la residencia de las familias reales en el pasado. Mientras que el recinto del palacio real cubre un área grande, numerosos templos de distintos dioses y diosas hindúes rodean el palacio y están conservados, ya que fueron construidos hace cientos de años. Pasaremos por la Calle "Frikí", donde en tiempos se relajaban los hippies, para visitar la Casa-Templo de la Kumari, la diosa-niña, una diosa viviente. Alrededor de 2000 años de antigüedad, Swayambhunath se alza sobre una colina en el extremo sur-oeste de Katmandú. La estupa, es una cúpula de 20 metros de diámetro y de 32m de altura y está hecha de ladrillo y de la tierra montada por una aguja cónica coronada por un pináculo de cobre dorado. Alojamiento en el Hotel.

OPCIONAL: VIAJE EN AVIONETA C/VISTA POR HIMALAYAS & EVEREST

(Base 1 per: USD 370* p/persona)

(Base 2/3 persona: USD 355* p/persona)

Temprano por la mañana opcionalmente puede realizar un viaje en avioneta por encima de la cordillera del Himalaya, la más alta de la tierra que se extiende por los países de Bután, China, Nepal e India, apreciando la grandiosidad de ella y conociendo algunos de los picos más altos del planeta hasta llegar al techo del mundo: El Monte Everest con sus 8.848m de altura. Después de este maravilloso paseo panorámico regresa a Kathmandú.

DÍA 3 KATHMANDÚ

Desayuno. Por la mañana visita al Templo Pashupatinath, es uno de los templos hindúes más sagrados del dios Shiva. Situado en la ribera del río Bagmati, donde los hindúes incineran a sus muertos (La entrada al interior del templo es solo para los hindúes). A continuación, visita de la Estupa Boudhanath. Con una base de 82 metros de diámetro, Boudhanath es la mayor estupa Budista en el mundo. Después salida por carretera hacia Bhaktapur, una ciudad medieval, donde los Newars, los principales habitantes todavía siguen las tradiciones y costumbres de vejez. Esto alberga algunos de los mejores ejemplos de la artesanía de Nepal en la madera y la piedra, como



el palacio de 55 ventanas construido en 1697, el Templo Nyatapola de cinco pisos, el Templo Kashi Biswanath, el Templo Dattatreya entre muchos otros. Considerado como un museo viviente, uno puede ser testigo de las antiguas tradiciones llevado a cabo aún hoy en día como eran hace siglos en muchas áreas de la ciudad, como en Potters Square, donde los alfareros locales utilizan técnicas ancestrales para elaborar utensilios de barro. Regreso a Katmandú Alojamiento en el Hotel.

OPCIONAL: EXPERIENCIA CULINARIA C/UNA FAMILIA LOCAL

(base mínima 2 pax) suplementos netos usd 65 p/persona

Aprenda y disfrute de la comida casera nepalí "Dal Bhat" con una familia local. Serás recibido por una familia y después de una breve introducción te llevarán a la cocina. Comenzarás tu experiencia culinaria con una breve explicación de los ingredientes. Luego, los miembros de la familia le enseñarán cómo preparar Dal (lentejas) y arroz, cómo cortar verduras y cómo preparar especias para el curry. Luego sigue a tu instructor y diviértete cocinando. La comida tardará aproximadamente dos horas y media en prepararse. No solo disfrutará de comida casera y probará delicias locales, sino que también tendrá una oportunidad única de experimentar la cultura local y conocer a la gente compartiendo una comida en una casa familiar.

OPCIONAL: SESIÓN DE MEDITACIÓN

(base mínimo 2 pax) suplemento neto usd 40 p/persona

Visite un centro de meditación budista al lado de la Estupa de Boudhanath de una breve lección sobre el budismo por el Lama (el maestro habla inglés), seguido de una sesión de meditación.

DÍA 4 KATHMANDÚ / LHASA

Desayuno. Por la mañana, traslado al aeropuerto para su vuelo a Lhasa (3656m), Tíbet. A su llegada, su guía lo recibirá y lo llevará a su hotel. Disfrute de hermosas vistas del río Yarlung Tsangpo/Río Brahmaputra (el río más largo y grande del Tíbet) y el río Lhasa en su camino a Lhasa. Después de llegar a Lhasa, puede descansar y aclimatarse a la gran altura. Si tiene ganas de salir, puede ir a la Plaza Potala, donde podrá disfrutar de la fuente con diferentes colores y sacar fotos increíbles de Potala y sus alrededores. [Alojamiento en el Hotel St. Regis.](#)

Nota: el vuelo Kathmandú/Lhasa solo opera los lunes/miércoles/jueves/viernes.

Recomendación:

Para los recién llegados al Tíbet, para aclimatarse a la gran altitud del Tíbet, descansar bien en su hotel es una buena opción. No se apresure a visitar las atracciones dentro de la ciudad de Lhasa.

DÍA 5 LHASA

Desayuno. El recorrido de hoy lo llevará primero al Palacio Potala, que es el palacio de invierno del Dalai lama. Fue puesto en uso desde el siglo VII por el 33º gran rey del Tíbet. Las colecciones más valiosas del Palacio de Potala son las estupas funerarias doradas de los antiguos Dalai Lamas y la cueva de meditación del 33º gran rey del Tíbet. Luego, después del almuerzo, diríjase al Templo de Jokhang, que fue fundado por el 33º gran rey del Tíbet en el siglo VII. En su interior se puede ver la estatua de Buda Sakyamuni a la edad de doce años. Afuera, puedes ver peregrinos postrándose frente al Templo de Jokhang. Alrededor del templo está la Calle Barkhor, donde puedes hacer kora (un círculo religioso de un edificio o montaña) con peregrinos y lugareños, y explorar el antiguo mercado. Alojamiento en el Hotel.

DÍA 6 LHASA

Desayuno. Por la mañana, visite el Monasterio de Drepung, que es uno de los "tres grandes" monasterios Gelug del Tíbet, fundado en 1416 por Jamyang chogé, uno de los principales discípulos de Tsongkhapa. Puede visitar la cocina del monasterio más



grande dentro del monasterio y disfrutar del taller de tallado de esculturas budistas cerca de Drepung. Por la tarde, visite el Monasterio de Sera, que es otro de los “tres grandes” monasterios Gelug del Tíbet. Lo más destacado es el debate de los monjes alrededor de las 3 a 5 de la tarde. Además, puede recorrer la imprenta de escrituras religiosas tibetanas; dentro del monasterio, puedes ver tres mandalas de arena y coloridas pinturas rupestres de Buda. Alojamiento en el Hotel.

DÍA 7 **LHASA/ GYANTSE / SHIGATES**

Desayuno. Por la mañana, salida por carretera hacia Shigatse (3900m). Haga una parada en el camino para visitar el templo Drolma Lhakhang y disfrutar del hermoso lago Yamdrok, con forma de escorpión. El templo Drolma Lhakhang se encuentra a 25 km al oeste de Lhasa. Aunque este templo puede parecer pequeño y muchos turistas lo pasan por alto, fue aquí donde el gran maestro Atisha pasó los últimos años de su vida. Este templo está dedicado a Drolma o Tara, un famoso bhodhisattva. Continúe su viaje hacia Gyantse junto con el lago Yamdrok durante aproximadamente una hora antes de llegar a Gyantse. Llegará a las faldas de Kampa la. Desde este mirador, tendrá la mejor vista del lago Yamdrok. Verá sus aguas azul cielo, cubiertas de nieve en invierno. En el camino, pase por el paso de Gampala (4790 m), y podrá vislumbrar el lago Yamdrok-Tso (4400 m). El lago está rodeado de numerosas montañas nevadas y, a lo lejos, se puede disfrutar de espectaculares vistas del sagrado monte Nyenchen Khangsar (7191 m), la montaña más alta cerca de Lhasa. Llegada a Gyantse (3950 m) y visita a Kumbum, fundado en 1427 por un príncipe de Gyantse. Tiene nueve niveles y 35 metros de altura. Está rodeado por una cúpula dorada y alberga 77 capillas. Muchas estatuas fueron destruidas durante la Revolución Cultural y reemplazadas por imágenes de arcilla, por lo que podrían carecer de valor artístico u original. También visitaremos Pelku Chode, un monasterio dentro del complejo de Kumbum. Más tarde, nos dirigiremos a Shigatse. Llegada y registro en el hotel para pasar la noche. [Alojamiento en el Hilton Hotel.](#)

DÍA 8 **SHIGATSE / SAKYA / NEW TINGRI (SHEGAR)**

Desayuno. Por la mañana, visitaremos la casa del Panchan Lama, el Monasterio Tashilunpo, y recorreremos 250 km desde Shigatse hasta Xegar. Tras cruzar el Paso Younongla, visitaremos el famoso Monasterio Sakya, centro de la secta Sakya del budismo tibetano. El Monasterio Sakya se encuentra a 143 km al suroeste de Shigatse y se divide en dos partes, a ambos lados del río Dongchu. Konchok Gyelpo, de la poderosa familia Khon, fundó el monasterio en 1073. La influyente posición de esta familia se remonta a la época de los primeros reyes del Tíbet, cuando Khon Palpoche apareció como ministro del rey Trisong Detsen. La secta Sakya gobernó en su día todo el Tíbet bajo la supervisión de la dinastía Yuan. El monasterio ha ejercido una gran influencia en la historia y el desarrollo cultural del Tíbet. El Consejo de Estado de la República Popular China lo ha declarado monumento protegido a nivel nacional. Debido a su valiosa y voluminosa cantidad de sutras budistas y restos culturales, el monasterio a menudo se considera como el “Donghuang segundo”. [Alojamiento en el Qomolangma Hotel.](#)

DÍA 9 **NEW TINGRI [SHEGAR] / RONGBUK (5100 M) / [OLD TINGRI]**

Desayuno. Por la mañana salida por carretera hacia Rongbuk la cima más alta del mundo (Aprox. 200kms, 04horas) El trayecto le llevará a través del impresionante paso de Pang La (5150 m), también conocido como paso de Gawu La, uno de los pasos de montaña más espectaculares del Himalaya. A aproximadamente 5.200 metros de altitud, este es el punto más alto que alcanzará en el camino al Campamento Base. El paso es conocido por sus impresionantes 64 curvas cerradas desde el sur y 41 desde el norte, y recompensa a los viajeros con inolvidables vistas



panorámicas de cinco de los picos más altos del mundo:

- **Monte Everest (8848 m)**
- **Monte Lhotse (8516 m)**
- **Monte Makalu (8463 m)**
- **Monte Cho Oyu (8201 m)**
- **Monte Shishapangma (8013 m)**

Nota: los vehículos privados no tienen permitido llegar hasta el Campamento Base del Everest. En su lugar, nos trasladaremos en un autobús ecológico operado por el gobierno, una iniciativa diseñada para reducir el impacto ambiental dentro de la Reserva Natural Nacional del Monte Everest, desde Tazhi Dzong, que se encuentra a 110 km de Shegar.

- La estación de autobuses ecológicos está situada a solo 30 km del Campamento Base del Everest y el trayecto dura aproximadamente una hora.
- Cada autobús tiene 29 asientos y opera cada 10 minutos, de 9:00 a 19:00, lo que garantiza tiempos de espera mínimos y permite a los visitantes disfrutar tanto del amanecer como del atardecer en el Campamento Base.

Al llegar al Campamento Base del Everest, tendrá la oportunidad de visitar el sagrado Monasterio de Rongbuk, el monasterio más alto del mundo, y maravillarse con la espectacular cara norte del Monte Everest. Este es sin duda un momento único en la vida para cualquier viajero. Después de disfrutar de esta experiencia impresionante, se dirigirá a Old Tingri. [Alojamiento en Snow Leopard Hotel.](#)

DÍA 10 OLD TINGRI / KYIRONG (2300M)

Desayuno. Por la mañana, salida por carretera hacia la ciudad fronteriza de Kyirong, en Nepal (Aprox. 300kms, 04horas). En ruta, bordeará el hermoso lago Pekhu Tso y llegará a Dzonkha (Kyirong Xian). Desde allí, continúe conduciendo aproximadamente 70 km, cruzando el paso de montaña Yangdo La (5326 m) antes de descender al exuberante valle de Kyirong. Kyirong no es solo una ciudad fronteriza, sino también un lugar de profunda importancia religiosa e histórica. Es conocida como el hogar espiritual del santo tibetano del siglo XI, Gurú Milarepa, venerado por sus enseñanzas tántricas, poesía y canciones populares que aún hoy resuenan entre los aldeanos y pastores locales. [Alojamiento en el Qo Mo Lazong Hotel.](#)

DÍA 11 KYIRONG BORDER / KATHMANDÚ

Desayuno. Salida por carretera hacia la frontera y el puesto de inmigración (25 km). Nuestro guía tibetano le ayudará con su salida de China a través de la frontera de Kyirong. Complete los trámites de inmigración chinos y luego cruce la frontera a pie hacia Nepal, donde se encontrará con el representante nepalí y el vehículo en Timure, Rasuwa Ghadi. Tras pasar por los trámites de inmigración nepalí, se dirigirá a Katmandú (Aprox. 170 km, 7-8 horas). El viaje es una fascinante combinación de caminos de tierra y asfaltados, que serpentea por el Parque Nacional Langtang. En el camino, pasará por pequeños pueblos como Syabrubensi y continuará su viaje vía Nuwakot hacia Katmandú. [Alojamiento en el The Soaltee hotel.](#)

DÍA 12 SALIDA KATHMANDÚ

Desayuno. Habitación disponible hasta 1200horas del mediodía. A la hora conveniente traslado al aeropuerto para su vuelo internacional (debe presentarse en el aeropuerto 3horas antes de la hora de salida del vuelo).

FAVOR NOTAR:

TARIFAS SUJETAS A CAMBIO SIN PREVIO AVISO Y DISPONIBILIDAD EN EL MOMENTO DE LA RESERVA.

PARA VIAJAR LOS PASAPORTES DEBEN TENER UNA VALIDEZ MÍNIMA DE 6 MESES.

LOS ARGENTINOS NECESITAN VISA PARA ENTRAR A NEPAL. SE OBTIENE A LA LLEGADA AL PAÍS

ASIMISMO, SE SOLICITA VACUNA CONTRA LA FIEBRE AMARILLA CON UN MÍNIMO DE 10 DÍAS ANTERIORES A LA SALIDA

SERVICIOS PAGADEROS EN DÓLARES

SUMAR EL 2.8% EN CONCEPTO DE GASTOS ADMINISTRATIVOS



(54 11) 4326-4636/4638/4633 - 4322-9478



office@seventur.com