

# NEPAL



Enclavado entre el majestuoso Himalaya y las calurosas llanuras de la India, **Nepal** es un país de picos nevados y sherpas, yaks y yetis, y monasterios y mantras.

Hay quienes prefieren descubrir Nepal a un ritmo más pausado y contemplar las montañas desde un mirador, deambular por las plazas y templos medievales de Katmandú, Patan y Bhaktapur, o dar un paseo espiritual por stupas y monasterios centenarios junto a peregrinos budistas. Nepal sigue siendo el centro cultural del Himalaya: el valle de Katmandú atesora magníficos palacios, diminutos santuarios ocultos en callejones y maravillosos templos.

Pocos países están tan bien preparados para el viajero independiente como Nepal. Las tiendas de trekking, panaderías y pizzerías de Thamel y Pokhara son un paraíso para los mochileros. Y en las zonas rurales la vida tradicional de las montañas discurre a un ritmo lento y tranquilo. Muchos viajeros llevan años recorriendo los senderos del Himalaya y los pueblos y templos de las montañas del centro, pero siempre regresan a por más. Tal vez el principal problema sea cómo tener tiempo para todo.

En Nepal hay 8 de las 14 montañas más altas del mundo (de más de 8000 m.). En él también se encuentran 240 picos de más de 6000 metros de altura sobre el nivel del mar.

La bandera actual fue adoptada en diciembre de 1962, los dos triángulos de los que está formada la bandera simbolizan las montañas del Nepal y las dos principales religiones: el budismo y el hinduismo.



## **Día 1 y 2: vuelo a Katmandú**

Presentación en el aeropuerto, para realizar los trámites de facturación. Después de haber recogido las tarjetas de embarque y haber pasado el control de seguridad, localizaremos la puerta para salida en vuelo a Katmandú, realizando una escala en Doha. Noche a bordo del avión.

Llegada al Aeropuerto Internacional de Katmandú, trámites de aduanas y recogida de equipaje.

Traslado en privado al hotel **Traditional Comfort**, para realizar los trámites de alojamiento. Tiempo estimado del traslado desde el aeropuerto al centro: 30 minutos.

Tiempo libre.

Alojamiento.

**Katmandú** es la capital de Nepal, fundada en un vasto valle después de drenar un gran lago, donde abundan las leyendas y cada calle tiene uno o varios santuarios. Katmandú y su valle es un área histórica, con una arquitectura increíble, exquisitas tallas en madera y artesanías de metal que muestran las habilidades de los artesanos de Newar desde hace siglos. El hinduismo y el budismo han coexistido en el valle de Katmandú desde tiempos inmemoriales y los residentes del valle hacen poca distinción al adorar en los santuarios hindúes y budistas.

Katmandú y su valle es una zona donde las antiguas tradiciones están celosamente guardadas y al mismo tiempo adoptan la tecnología moderna. La grandeza del pasado cautiva al visitante cuya mirada puede permanecer en el marco de una ventana de madera exquisitamente tallada, una escultura de bronce del siglo XVIII o una estupa espiritualmente edificante.

## Hotel Traditional Comfort

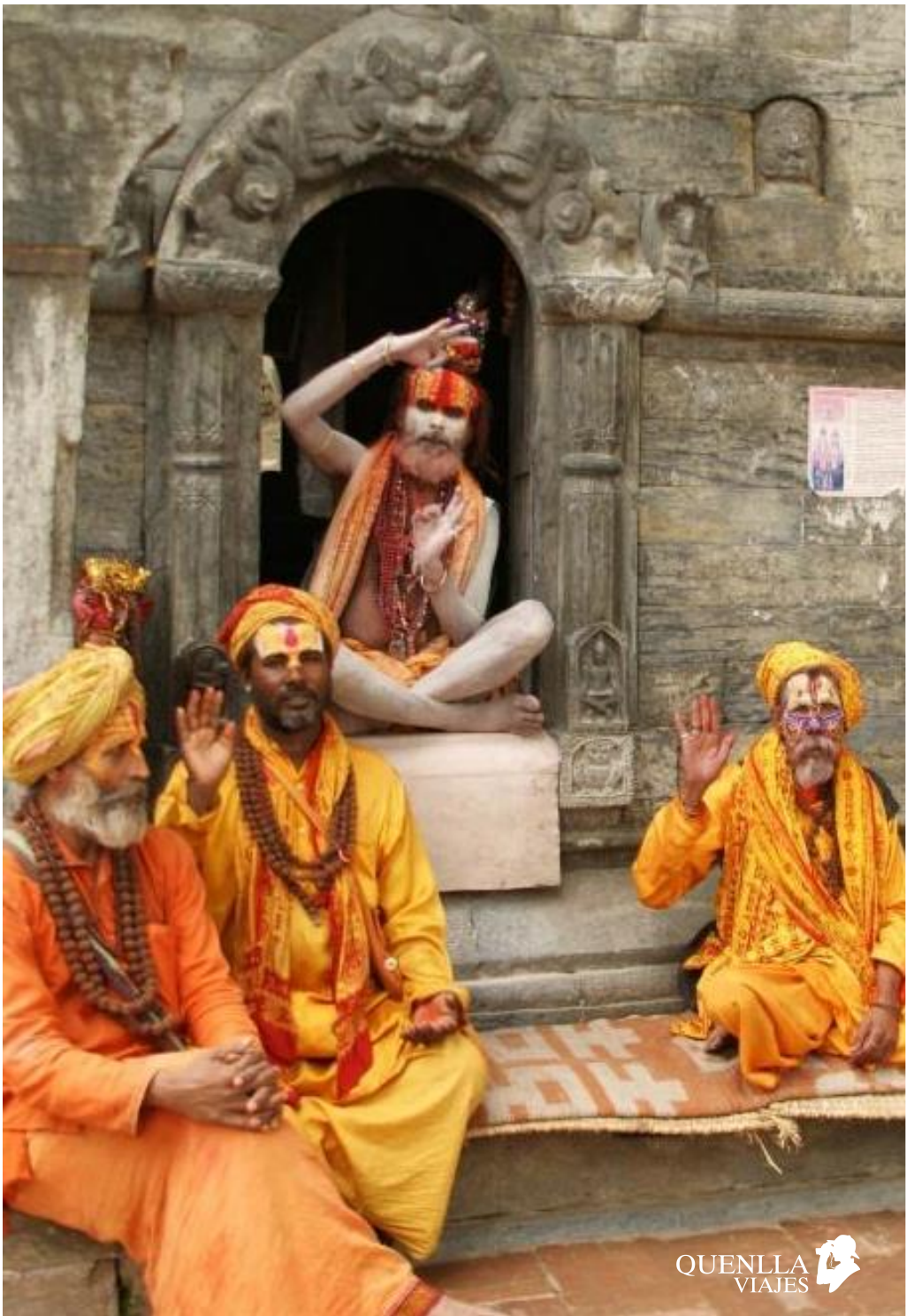
Traditional Comfort es una combinación de tradición nepalí y confort moderno. Nada más entrar en el edificio de ladrillo rojo, se puede observar el equilibrio perfecto entre las características artísticas tradicionales y la cómoda y moderna hospitalidad.

Se dice que el pueblo Newar del valle de Katmandú fue el creador del distintivo estilo de pagoda de la arquitectura de los templos, que más tarde se extendió por todo el este de Asia. Los singulares trabajos de ladrillo y madera tallada que se ven comúnmente en los edificios Newar, incluido el moderno Traditional Comfort, rara vez se ven fuera de Nepal. Los artesanos locales de Patan y Bungamati han elaborado a mano cada detalle del edificio, desde las vigas talladas en madera oscura hasta los accesorios de bronce del vestíbulo y los azulejos decorativos de los baños.

**2 noches**

**Alojamiento y desayuno**





### **Día 3: Katmandú**

Desayuno en el hotel.

A las 09:00h, encuentro con el guía asignado en el lobby del hotel, para realizar una **visita de día completo por la ciudad**.

Tiempo estimado de las visitas: 6 horas - con tiempo para el almuerzo.

Hoy recorreremos los lugares patrimonio mundial de la UNESCO de la ciudad.

El **templo Pasupatinath**, es uno de los más importantes templos hinduistas de Shiva en el mundo. Se encuentra ubicado a orillas del río Bagmati en la zona este de la ciudad de Katmandú. El templo forma parte de la denominación Valle de Katmandú que está inscrita en la lista de la Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO desde 1979. Es el hogar de muchos Sadhus hindúes de todo el mundo, con largas rastas, meditando a orillas del río Bagmati y ocasionalmente fumando marihuana haciéndose pasar por Lord Shiva.

También visitaremos la **estupa Boudhanath**, uno de los lugares más sagrados de Nepal y unas de las mayores estupas esféricas del país, además de una de las más grandes del mundo. Es la estación donde se encuentra la Stupa con el mensaje de paz y amor; solía ser un antiguo punto de descanso para los comerciantes tibetanos en Nepal y la India, donde descansaban y realizaban sus santas oraciones. Desde entonces y ahora, especialmente los tibetanos, pero también los budistas de todo el mundo, valoran la Estupa Boudhanath como su destino sagrado final.

Por último, visitaremos la **plaza Patan Durbar**, que está rodeado por una fascinante variedad de templos, construidos con diversas formas arquitectónicas, que varían desde la época de su establecimiento. Uno de sus atractivos es el palacio real medieval donde residieron los Reyes Malla de Lalitpur. Alberga **numerosos templos como Krishna Mandir, Bhimsen Mandir, Taleju Bell y mucho más**, que muestran dioses y humanos que en Nepal siempre han convivido uno al lado del otro.

También tendremos tiempo de visitar **el templo de Oro - Hiranya Varna Mahavihar** entre otros.

Traslado al hotel.

Alojamiento.

## **Día 4: Katmandú / Panauti**

Desayuno en el hotel.

A la hora convenida, nos despediremos de la ciudad de Katmandú, acompañados de nuestro guía de habla hispana, para realizar el **traslado a Panauti**.

**Tiempo estimado del traslado:** 45 min / 1 hora.

A la llegada a **Panauti**, realizaremos un tour guiado por la ciudad, incluyendo actividades relacionadas con la agricultura, la cocina tradicional y experiencias en casas de familias locales.

**Panauti** es una ciudad histórica de Nepal. Se trata de un pequeño estado otorgado como dote por el rey Bhupatindra Malla a su hermana.

En Panauti nos quedaremos alojados durante una noche en una casa local, para conocer más acerca de su cultura y costumbres.

Durante nuestra visita, también veremos hermosas terrazas llenas de plantaciones de arroz, bailando al son del viento y experimentaremos la cultura típica del pueblo indígena Newari.

Alojamiento.

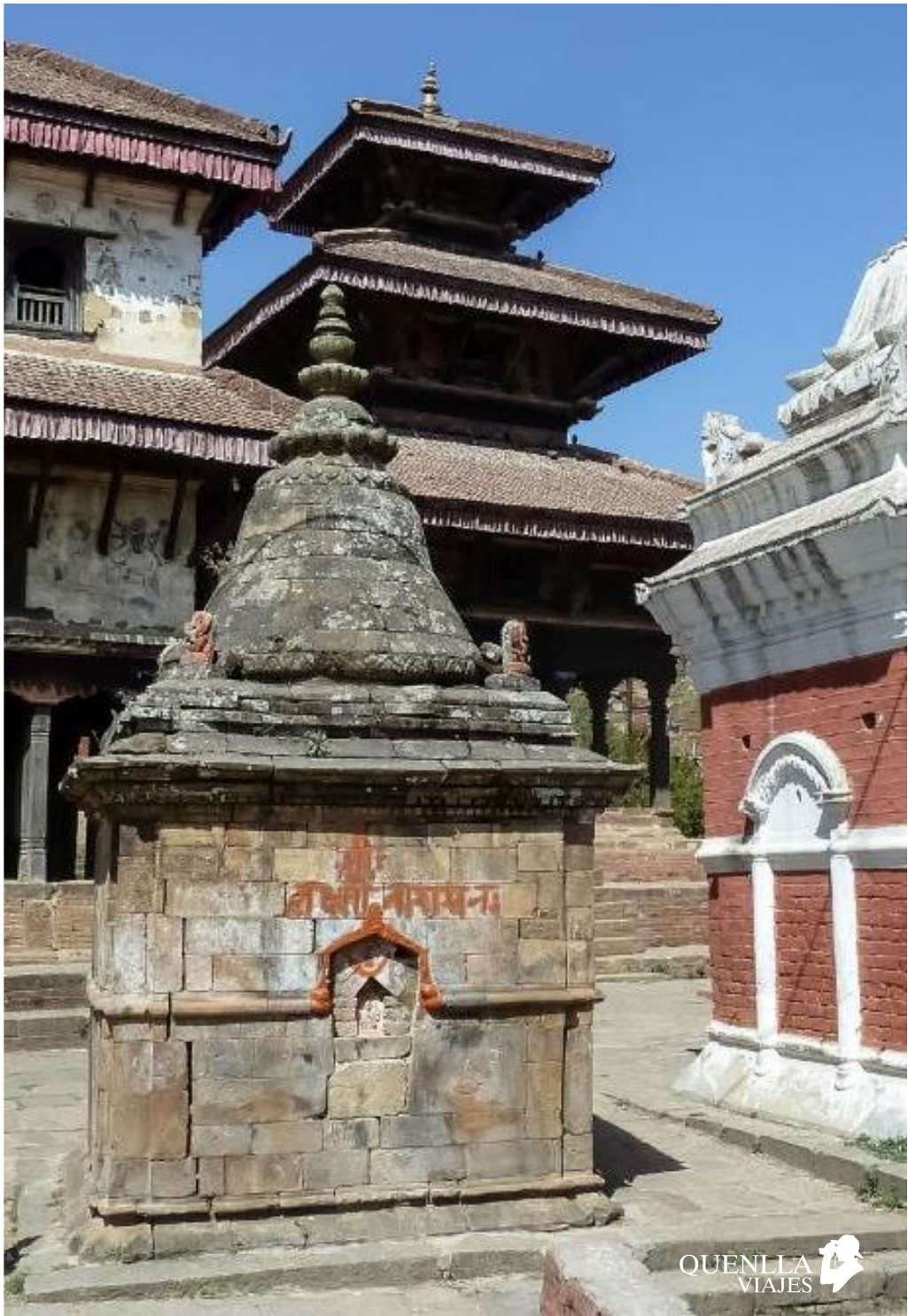
## **Panauti Community Homestay**

Panauti Community Homestay ofrece vistas a la ciudad y alojamiento con jardín y balcón a unos 18 km de la plaza Bhaktapur Durbar. El alojamiento ofrece un servicio de alquiler de bicicletas. Esta casa familiar también incluye una terraza que funciona como comedor al aire libre.

**1 noche**

**Pensión Completa**





## **Día 5: Panauti – Dhulikhel / Katmandú**

Desayuno en el hotel.

A la hora convenida, acompañados de nuestro guía de habla hispana, realizaremos una caminata, desde Panauti a **Dhulikhel**, incluyendo una visita al templo **Namo Buddha**. Se trata de un lugar de peregrinación budista. La estupa es construida sobre los huesos y el pelo del príncipe Mahasattva y se encuentra en la ladera de la colina Gandha Malla.

**Dhulikhel** ha sido durante muchos siglos un importante centro de comercio en la antigua ruta comercial que une Nepal y Tíbet. Desde tiempos inmemorables, la gente de Nepal viajaba al Tíbet para llevar a casa sal y oro. Del mismo modo y todos los años, los tibetanos entraban en Nepal con sus rebaños de ovejas durante la festividad del Dashain el gran festival hindú.

En aquellos días, la caminata de todo un día desde Katmandú hasta Dhulikhel era muy cómoda para los tibetanos, ya que encontraban fácilmente agua y comida durante el camino, y llegaban al atardecer a Dhulikhel pasando allí la noche.

Dhulikhel era sin duda la puerta de entrada al Tíbet.

**Esta ruta de senderismo nos permitirá ver la vida de un pueblo rural y la agricultura en los campos.** Dhulikhel es uno de los mejores miradores de la cordillera del Himalaya.

Después de la caminata, regreso por carretera al hotel en Katmandú, no sin antes hacer una parada en **Bhaktapur**.

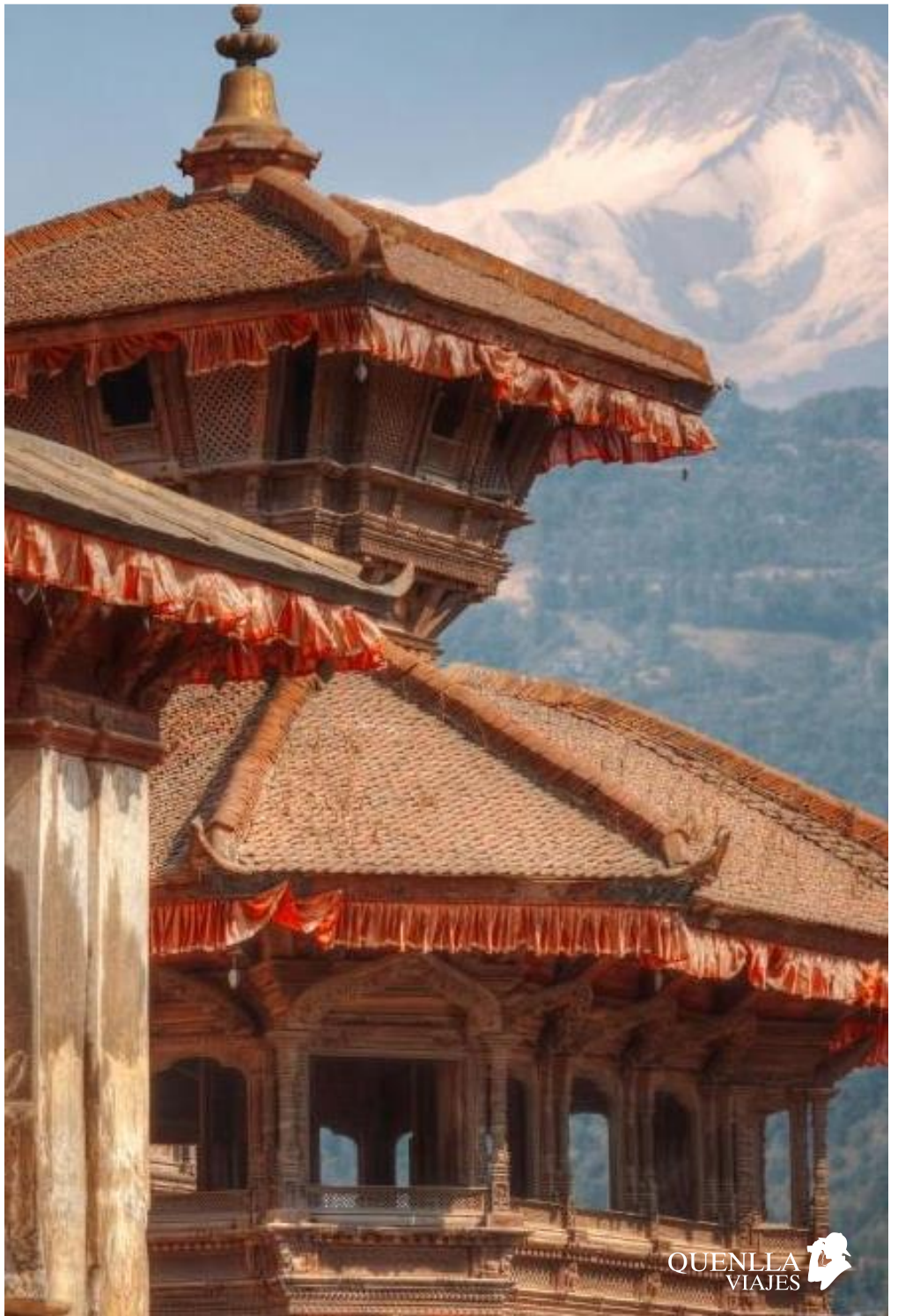
Conduciendo por la autopista Arniko, pasaremos por frondosos bosques verdes y campos agrícolas a lo largo de la autopista para llegar a **Bhaktapur**.

Patrimonio de la Humanidad, formado por tres grandes plazas repletas de santuarios, templos y actividad; Bhaktapur es la ciudad newari esencial con una de las mejores arquitecturas de Nepal. En su apogeo (Siglos XIV-XVI) Bhaktapur fue el más poderoso de los reinos del valle de Katmandú y su capital durante 300 años.

A pesar de los terremotos y las frecuentes reconstrucciones, Bhaktapur conserva hoy un aire medieval; sus barrios todavía están orientados a castas y centrado en los antiguos estanques o tanques (construidos para almacenar agua para beber, lavar y realizar actividades religiosas) y que continúan como punto focal social. La población local aquí son predominantemente agricultores o se dedican a las artesanías tradicionales de alfarería, orfebrería, arte y carpintería que han sustentado a la ciudad desde su creación.

Un lugar fascinante para explorar.

Alojamiento en el hotel Traditional Comfort.





## **Día 6: vuelo a Pokhara**

Desayuno en el hotel.

A la hora acordada, traslado en privado al aeropuerto de Katmandú para salida en vuelo a Pokhara (tiempo estimado del traslado: 30min, dependiendo del tráfico).

A la llegada a Phokara traslado en privado al hotel **Mount Kailash Resort and Spa**.

**Pokhara** es una ciudad a orillas del lago Phewa, en el centro de Nepal. Es conocida por ser la puerta de entrada al circuito del Annapurna, una popular ruta por el Himalaya. En una isla del lago se encuentra el templo de Tal Barahi, una pagoda de 2 pisos. En la orilla oriental, el distrito de Lakeside tiene centros de yoga y restaurantes. El International Mountain Museum está en el sur de la ciudad y organiza exposiciones sobre la historia del alpinismo y de los pueblos del Himalaya.

**Tiempo libre.**

Alojamiento.

## Mount Kailash Resort and Spa

Mount Kailash Resort se encuentra a 827 metros sobre el nivel del mar en la ciudad de Pokhara. Ofrece vistas panorámicas al lago Fewa, y a la Cordillera del Himalaya con el Annapurna.

Todas las habitaciones del Kailash Resort presentan colores cálidos en las paredes y mobiliario de madera, y están equipadas con TV, zona de estar y baño con bañera o ducha. En el mostrador de información turística del establecimiento se pueden organizar servicios de alquiler de coches, de traslado y de venta de entradas.

**2 noches**  
**Alojamiento y desayuno**



## **Día 7: Pokhara**

Desayuno en el hotel.

A primera hora de la mañana, **podremos disfrutar del amanecer en Sarangkot.**

Pokhara es conocida por sus serenos lagos. Entre estos tranquilos lagos, el más famoso es el **lago Phewa**. Un exuberante bosque verde rodea el lago y la visita al Templo Barahi, situado en la pequeña isla del lago, son visita obligada.

Se incluye un **paseo en barco por el Lago Phewa.**

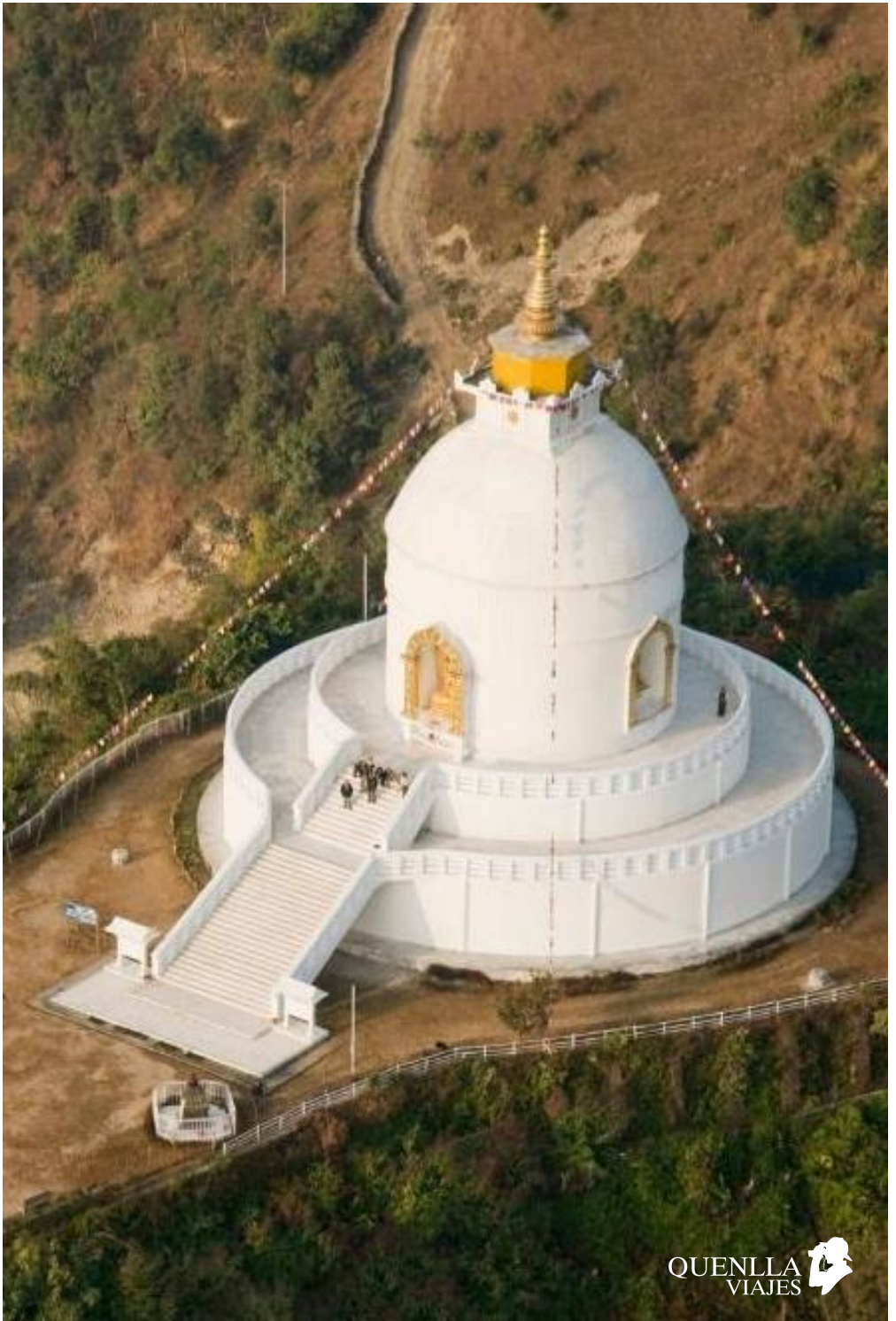
A continuación, traslado por carretera desde Lakeside hacia Siddhartha, atravesando carreteras estrechas y transitadas.

Tomaremos la autopista, cruzando la carretera ancha hasta llegar a Chhorepatan. La conducción será más lenta y nos aclimataremos al exuberante bosque verde para llegar hasta la **Pagoda de la Paz Mundial**. Monumento budista a la paz, de tipo pagoda, que ofrece unas vistas espectaculares a las montañas y al lago.

A continuación visitaremos las **cataratas Davis**, el agua forma un túnel al llegar al fondo. Este túnel tiene aproximadamente 500 pies de largo y corre 100 pies bajo el nivel del suelo. El 31 de julio de 1961, una pareja suiza fue a nadar pero la mujer murió ahogada en un pozo a causa del desbordamiento. Su cuerpo fue recuperado 3 días más tarde en el río Phusre con gran esfuerzo. Su padre quiso llamarlo "la caída de David". En nepalí el nombre es Patle Chango, que significa 'cascada del inframundo'. Este lugar es uno de los lugares más visitados de Pokhara.

También visitaremos la **cueva de Gupteswor**, una de las principales atracciones de Pokhara y la garganta del río Seti. El agua de la cascada Davis pasa por esta cueva. La cueva se considera sagrada y tiene una estatua del Señor Shiva en su interior. Varios escalones de piedra en espiral conducen a la cueva desde la superficie, cerca de la autopista Siddhartha.

Alojamiento en Mount Kailash Resort and Spa



## **Día 8: Pokhara/ Chitwan**

Desayuno en el hotel.

A las 08:00h, **traslado a Chitwan** (194km/ aproximadamente 6 horas, 30 minutos). Nos despediremos de la hermosa ciudad de Pokhara, para cruzar el profundo desfiladero del río Seti, cruzando el río Madi para dirigirnos hacia el campo, donde veremos pequeños pueblos y granjas a lo largo de caminos sinuosos para **llegar a Bandipur, una ciudad bellamente conservada.**

Esta ciudad está situada en la cima de una colina con casas tradicionales Newari. Subiremos a través de bosques vírgenes por el sendero histórico de Dumre.

Bandipur, está bien conservado, hoy invita a los viajeros a experimentar su singularidad.

El centro de la aldea tiene restringido el paso de vehículos, así que durante unos días nos olvidaremos de claxon y humos. Y la segunda es que tiene un cierto aire “occidental”. Esto es seguramente porque cada restaurante/ guest house, tiene su terracita en la calle con su correspondiente sombrilla, lo que lo hace muy agradable para sentarse a tomar una “Nepal Ice” (cerveza).

Las casitas son típicas de la cultura Newar, bajitas, con unas puertas de madera pequeñas (ojo con la cabeza) pero robustas. Pintadas de diferentes colores y bien cuidadas.

Luego conduciremos por la autopista Prithvi hasta el denso bosque y las fértiles tierras bajas de Sauraha, conocida como la puerta de entrada al extenso **Parque Nacional de Chitwan**, al otro lado del río Rapti, con rinocerontes, tigres y cocodrilos que habitan en sus zonas tropicales. Además allí residen los indígenas Tharus.

**Sauraha** se encuentra en la parte sur de Nepal, en el distrito de Chitwan - Provincia de Bagmati. Sauraha es el punto de entrada al Parque Nacional de Chitwan, famoso por el Jungle Safari Tour en Nepal. El atardecer desde la orilla del río Rapti es una de las mejores cosas que podremos ver en Sauraha. Es hora de visitar Sauraha. Seremos bienvenidos en la cultura tradicional Tharu. Descubriremos más acerca de la flora y fauna que podremos avistar. Si el tiempo lo permite, podremos realizar un safari en barco con una experiencia al atardecer en Rapti.

Alojamiento en **Barahi Jungle Lodge**.

## Barahi Jungle Lodge

Barahi Jungle Lodge, está ubicado en Chitwan, en el Parque Nacional.

La tranquilidad de Chitwan y la paz del Lodge se complementan muy bien.

2 noches

Pensión completa



## **Día 9: Chitwan**

El lodge organiza safaris programados por la mañana y por la tarde en el área del Parque Nacional utilizando un vehículo 4x4 propiedad del Lodge.

El safari en jeep es la mejor forma de experimentar la densa flora y la vivaz vida silvestre de Chitwan, mientras pasamos por varios hábitats siguiendo las huellas en compañía de un naturalista experimentado.

El Parque Nacional de Chitwan -fue creado en el año 1973, y fue declarado como Patrimonio de la Humanidad por la Unesco en el año 1984. Abarca una superficie de más de 932 km<sup>2</sup> y protege a varias especies animales en gran peligro de extinción, como el rinoceronte indio (*Rhinoceros unicornis*). La palabra chitwan significa el corazón de la jungla.

La vegetación del parque es exuberante, con hierbas altas y bosque del árbol de la sal, un gran árbol. Se encuentran también numerosas zonas pantanosas.

Por la noche, asistiremos a un espectáculo de danza cultural, que será representado por la comunidad Tharu. Cualquiera puede unirse a sus ritmos y bailar.

Alojamiento y cena en el Barahi Jungle Lodge.

## Día 10: Chitwan / Katmandú

Desayuno en el hotel. A la hora convenida, traslado al aeropuerto de Bharaptur para salida en vuelo a Katmandú. El tiempo estimado del traslado a Bharatpur será de 80 minutos.

A la llegada a Katmandú, traslado a nuestro hotel, trámites de alojamiento en **Hotel Traditional Comfort** (tiempo estimado del traslado: 30 min).

Acompañados de nuestro guía, visitaremos: **La Plaza Durbar**.

La Plaza Durbar de Katmandú, catalogada como uno de los ocho sitios del Patrimonio Mundial por la UNESCO, es un grupo de templos, palacios, patios y calles antiguos que datan de los siglos XII y XVIII. Es conocida por ser el punto focal social, religioso y urbano de la ciudad capital. Nuestra visita incluye muchos templos como Kumari Chowk; el Patio de la Diosa viviente "Kumari", el Templo Aakash Bhairav, el Templo del Señor Machhindranath y el patio de Itumbahal.

También visitaremos **Itumbahal**, un antiguo asentamiento newari ubicado en un gran patio y famoso por sus comerciantes de hierbas, especias y medicinas. Desde aquí continuamos hacia **Indrachowk**, uno de los mercados locales más coloridos y antiguos de Katmandú. Terminamos nuestro recorrido con una caminata hasta **Ason chowk**; otro mercado dedicado a las especias y verduras locales, y el **templo de Annapurna**, dedicado a la diosa de los cereales.

Podéis terminar el día en **Thamel**, uno de los principales centros de turistas. Podremos presenciar la vida local, pequeños templos y estupas, tiendas que venden cachemiras /pashminas, equipo de trekking y souvenirs, restaurantes y más.

Alojamiento en el hotel Traditional Comfort.



## **Día 11: Chitwan**

**A las 05:00 am** recogida en el hotel para disfrutar de una maravillosa experiencia, sobrevolando los picos del Himalaya y el Monte Everest.

Iniciaremos la aventura a las 06:30 am.

El vuelo tendrá una duración estimada de una hora.

Esta ruta conecta Katmandú, la capital, con la montaña más alta del mundo, el Monte Everest. Este vuelo de montaña no sólo te permite disfrutar de fantásticas vistas sino que también te ayuda a comprender la geografía de Nepal.

Durante el vuelo, podremos vislumbrar 20 de los picos más altos al este de Nepal, comenzando desde el pico Langtang Lirung, que es el pico más cercano a Katmandú, luego avanzará hacia el Monte Everest en el este y finalmente volará al pico Chamlang. Desde allí, el avión da una vuelta y los pasajeros pueden volver a contemplar la vista mientras regresan a Katmandú.

Seremos testigos de los fantásticos picos, lagos y glaciares del Himalaya.

Regreso al hotel. Desayuno.

**A las 09:00h - realizaremos la última visita guiada en la ciudad de Katmandú (duración estimada de la visita: 2 o 3 horas).**

Hoy tendremos tiempo de hacer un recorrido rápido por la **estupa de Swayambhunath**, situada en la cima de una colina cónica, a la que se llega subiendo unos escalones, donde se puede presenciar una vista panorámica de la ciudad de Katmandú. El centro de peregrinación budista -

Swayambhunath Stupa, al oeste de Katmandú, es una de las más populares, sagradas e instantáneas.

El templo es conocido coloquialmente como el "templo de los monos debido a la gran tribu de monos errantes que custodian el templo.

**Tarde libre en la ciudad.**

Alojamiento.

## **Día 12 y 13: vuelo a España**

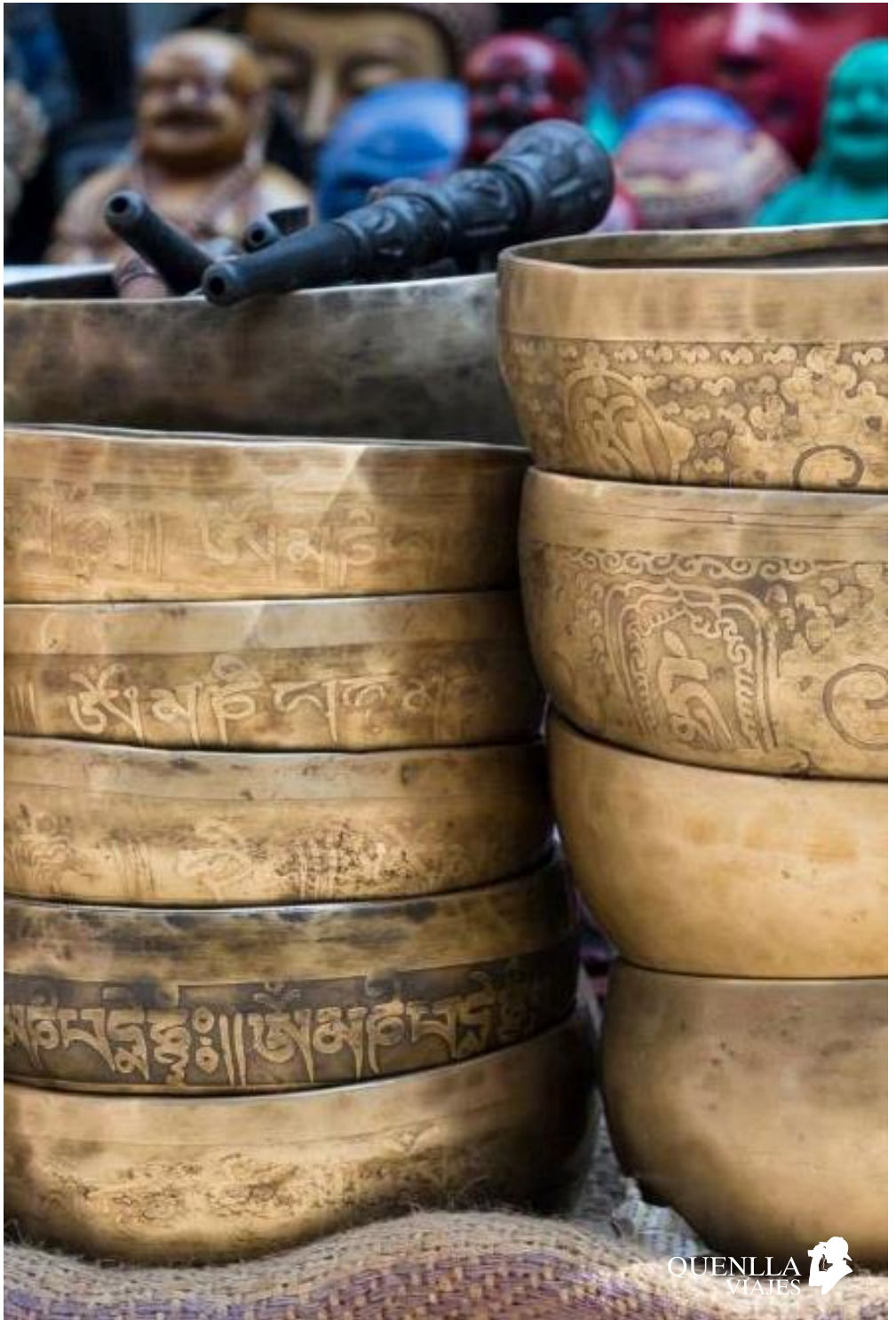
Desayuno en el hotel.

**Mañana libre en la ciudad.** La habitación estará garantizada hasta las 12:00h. Podremos dejar las maletas en la consigna del hotel y seguir disfrutando de la ciudad.

Recogida en el hotel para el traslado en privado al aeropuerto. Trámites de facturación. Salida en vuelo a España, haciendo escala en Doha. Noche a bordo del avión.

***¡Fin del viaje!***





ASIA | ÁFRICA | EUROPA | OCEANÍA | AMÉRICA



# QUENLLA VIAJES



Arenal, 42. 36201 VIGO  
Tel: 986 44 33 22  
[presupuestos@quenlla.com](mailto:presupuestos@quenlla.com)  
[www.quenlla.com](http://www.quenlla.com)