

TREKKING

TREKKING PER L'ALT MUSTANG, NEPAL

Ruta de 18 dies per l'Alt Mustang fins a Lo Manthang

B4Experience

info@b4experience.com / +34 613 03 77 00
+1 415 903 0583

NEPAL



Upper Mustang Trek per una regió de forta influència tibetana. La ruta visita Ghar Gompa, coves, pobles tradicionals i la ciutat emmurallada de Lo Manthang, amb guia i portejadors.

Veure programa a la web

https://b4experience.com/ca/trekking-alto-mustang

info@b4experience.com / +34 613 03 77 00
+1 415 903 0583

MESOS RECOMENATS

MARÇ, APRIL, MAIG, JUNY, JULIOL, AGOST, SETEMBRE, OCTOBER, NOVEMBRE



PREUS

Des de **2.390€** /persona

Descomptes per grups

info@b4experience.com / +34 613 03 77 00
+1 415 903 0583



info@b4experience.com / +34 613 03 77 00
+1 415 903 0583



Highlights

- SENDERISME IDEAL PER A L'ESTIU.
- EXCLUSIU I MENYS CONCORREGUT.
- RICA CULTURA TIBETANA.
- EXPERIÈNCIA EN GRUPS REDUÏTS.

info@b4experience.com / +34 613 03 77 00
+1 415 903 0583

Grup privat

100% personalitzable

Des de (Persones)	Categoria	Disponibilitat	Nº dies	Preu per pers.
5	Estàndard	01/03/2027 - 30/11/2027	18	2.390€
5	Estàndard	01/03/2026 - 01/11/2026	18	2.390€
2	Estàndard	01/03/2027 - 30/11/2027	18	3.050€
2	Estàndard	01/03/2026 - 01/11/2026	18	3.050€

Viatja amb els teus familiars o grup d'amics.

**Confirmar disponibilitat a info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com*

info@b4experience.com / +34 613 03 77 00
+1 415 903 0583

Grup obert

Comparteix l'experiència amb altres viatgers

Detall Viatge	Dates	N° dies	Places dispo.	Preu per pers.
✖ No hi ha grups oberts disponibles, només grups privats				

**Confirmar disponibilitat a info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com*

info@b4experience.com / +34 613 03 77 00
+1 415 903 0583



Inclou

- Tots els trasllats en vehicle privat.
- Hotel a Katmandú en règim d'allotjament i esmorzar.
- Hotel a Pokhara en règim d'allotjament i esmorzar.
- Senderisme basat en cases de te, amb menjar i allotjament als alberg disponibles.
- Tarifes de parcs nacionals i permisos especials per a Mustang (500 US$ per persona per 10 dies)
- Un guia de parla anglesa (Sirdar).
- Portejadors (1 portejador per cada 2 membres). Un portejador pot portar un màxim de 25 kg de pes total.
- 1 xerpa (guia assistent) per cada 5 membres.
- Salaris diaris del personal nepalès, menjar i allotjament.
- Assegurança per a guia i portejador.
- 1 jeep per a 2-4 persones des de Katmandú a Jomsom i viceversa.
- 2 jeeps per a 5-9 persones des de Katmandú a Jomsom i viceversa.
- 3 jeeps per a 10-11 persones des de Katmandú a Jomsom i viceversa.

No Inclou

- Vols i visats per al Nepal (podem gestionar-los)
- Visites turístiques a Katmandú i Pokhara
- Dinar/sopar a Katmandú i Pokhara
- Aigua mineral bullida/embotellada, refrescos i begudes alcohòliques durant la caminada
- Bugaderia, trucades telefòniques, evacuació d'emergència si cal, donatius, propines
- Despeses addicionals a causa de talls de carretera/esllavissades/calamitats naturals/vagues
- Totes les despeses personals per causes naturals
- Sac de dormir
- Nota: Es recomana als clients que donin un màxim de 12 kg d'equipatge personal al portejador.
- Tot allò que no estigui inclòs a l'apartat “INCLOU”.

info@b4experience.com / +34 613 03 77 00
+1 415 903 0583











info@b4experience.com / +34 613 03 77 00
+1 415 903 0583

Itinerari

DIA 1: Arribada a Katmandú

A la teva arribada a l'Aeroport Internacional Tribhuvan de Katmandú, seràs traslladat a l'Hotel International Guest House (o similar) per descansar i aclimatar-te.
Aquest hotel està situat al cor del districte turístic de Thamel, conegut per les seves botigues i restaurants.

Allotjament: Hotel.

DIA 2: Dia lliure a Katmandú. Preparació per a l'emissió de permisos.

Aquest dia està dedicat a obtenir els permisos necessaris per entrar a la regió restringida de l'Alt Mustang.
Aprofita l'ocasió per explorar els llocs històrics de Katmandú, com la plaça Durbar i Swayambhunath. Allotjament en un hotel al Thamel.

Allotjament: Hotel
Menjar: Esmorzar.

DIA 3: Trasllat en jeep de Katmandú a Pokhara

Un trajecte en jeep d'aproximadament 6 a 7 hores et portarà a Pokhara, una bella ciutat vora el llac. Gaudeix d'una tarda a la vora del llac Phewa i prepara't per a l'aventura que t' espera. Allotjament a l'Hotel Splendid View.

Allotjament: Casa de te
Menjar: Esmorzar + Dinar + Sopar.

DIA 4: Trasllat en jeep de Pokhara fins a Jomsom i Kagbeni

Un trajecte en jeep a primera hora del matí et durà a través de la vall de Kali Gandaki fins a Jomsom i després a Kagbeni.
Kagbeni, un poble pintoresc, marca el punt d'entrada a l'Alt Mustang i ofereix vistes espectaculars de l'Himàlaia. Nit a Kagbeni.

Allotjament: Casa de te
Menjar: Esmorzar + Dinar + Sopar

DIA 5: Kagbeni-Chhuksang (2950 m)

Caminada d'unes 6 hores, recorrent aproximadament 14 km.
La caminada segueix el riu Kali Gandaki, passant per paisatges desèrtics i formacions rocoses úniques. Chhuksang és un petit assentament amb cases tradicionals d'estil tibetà i impressionants penya-segats vermells.

Allotjament: Casa de te
Menjar: Esmorzar + Dinar + Sopar.

DIA 6: Chhuksang-Samar (3540 m)

Caminada d'unes 4 hores i 30 minuts que recorre uns 13 km.
El sender creua diversos ponts penjants i travessa l'estret congost de Kali Gandaki.
Samar, un bonic poble amb cases emblanquinades, ofereix la primera visió real de la cultura única del Mustang.

Allotjament: Casa de te
Menjar: Esmorzar + Dinar + Sopar.

DIA 7: Samar - Geling (3520 m)

Caminada d'unes 3 hores i 30 minuts que recorre aproximadament 12 km.
El sender ascendeix de manera constant a través de paisatges àrids, amb vistes panoràmiques de Nilgiri i Annapurna.
Geling és conegut pels seus antics monestirs budistes i camps de cebada.

Allotjament: Casa de te
Menjar: Esmorzar + Dinar + Sopar.

DIA 8: Geling - Tragmar (3800 m)

Es tracta d'una caminada d'aproximadament 5 hores que recorre uns 15 km.
Aquest tram inclou la travessia del coll de Nyi La (4.010 m), que ofereix vistes impressionants de les muntanyes.
Tragmar és famós pels seus imponents penya-segats vermells i les seves antigues muralles de Mani.

Allotjament: Casa de te
Menjar: Esmorzar + Dinar + Sopar.

DIA 9: Tragmar - Lo Gekar - Lo Manthang (3750m)

Caminada de 8 a 9 hores, recorrent uns 20 km.
Visita Ghar Gompa, un dels monestirs més antics del Nepal, abans d'arribar a Lo Manthang.
Lo Manthang, la capital emmurallada de l'Alt Mustang, és rica en història, cultura i una arquitectura impressionant.

Allotjament: Casa de te
Menjar: Esmorzar + Dinar + Sopar.

DIA 10: Lo Manthang i voltants

Passa el dia explorant els monestirs, les coves i el Palau del Rei de Lo Manthang.
Els carrerons estrets de la ciutat i la seva cultura d'influència tibetana la converteixen en un lloc fascinant per passejar. Allotjament en un lodge.

Allotjament: Casa de te
Menjar: Esmorzar + Dinar + Sopar.

DIA 11: Retorn a Tsarang (3580 m)

Caminada d'unes 6 hores, recorrent uns 19 km.
Descens cap a Tsarang, passant per turons àrids i monestirs aïllats.
Tsarang és conegut pel seu gran monestir blanc i vermell i una antiga fortalesa.

Allotjament: Casa de te
Menjar: Esmorzar + Dinar + Sopar.

DIA 12: Allotja't a Syangbochen o a Ghiling

Caminada d'unes 6 hores i 30 minuts que recorre uns 20 km.
Torna sobre els teus passos pels paisatges únics de Mustang, passant per banderes de pregària i murs de Mani.
La ruta ofereix vistes espectaculars de l'Himàlaia i una visió de l'estil de vida remot de Mustang.

Allotjament: Casa de te
Menjar: Esmorzar + Dinar + Sopar.

DIA 13: Caminada fins a Chuksang

Caminada d'unes 6 hores, recorrent uns 20 km. El sender baixa gradualment a través de profunds congosts i terreny accidentat. Gaudeix dels espectaculars canvis de paisatge a mesura que deixes enrere l'Alt Mustang.

Allotjament: Casa de te
Menjar: Esmorzar + Dinar + Sopar.

DIA 14: Caminada fins a Kagbeni i trasllat en cotxe a Jomsom. Visita de camí a Muktinath.

Una breu caminada et portarà de tornada a Kagbeni, on agafaràs un jeep fins a Jomsom.
Visita el lloc sagrat de Muktinath, un important destí de peregrinació per a hindús i budistes.
Allotjament en un lodge.

Allotjament: Casa de te
Menjar: Esmorzar + Dinar + Sopar.

DIA 15: Trasllat en jeep fins a Pokhara

Recorrem el riu Kali Gandaki, passant per Marpha i Tatopani. Gaudeix d'una tarda relaxant a Pokhara, possiblement fent un passeig en barca pel llac Phewa. Allotjament a l'Hotel Splendid View.

Allotjament: Hotel
Menjar: Esmorzar + Dinar.

DIA 16: Trasllat en jeep a Katmandú

Un dia complet en cotxe et portarà de tornada a Katmandú, posant fi a la teva aventura a Mustang. Passa la tarda comprant records o relaxant-te a Thamel. Allotjament a l'Hotel del Thamel.

Allotjament: Hotel
Menjar: Esmorzar.

Dia 17: Dia lliure a Katmandú

Aprofita aquest dia per explorar més Katmandú, visitar Patan o Bhaktapur, o simplement descansar.
Les activitats opcionals inclouen una visita al temple de Pashupatinath o a l'estupa de Boudhanath.

Allotjament: Hotel
Menjar: Esmorzar.

Dia 18: Sortida final, trasllat a l'aeroport.

Segons l'horari del teu vol, et portarem a l'Aeroport Internacional Tribhuvan.
Acomiada't del Nepal i emporta't records inoblidables del trekking pel Mustang.

Menjar: Esmorzar.

info@b4experience.com / +34 613 03 77 00
+1 415 903 0583

Política de pagament i cancel·lació

Reserva inicial: Per assegurar la teva plaça es requereix un pagament inicial del 30% de l'import total del viatge en el moment de fer la reserva.

Pagament final: L'import restant, equivalent al 70% del total, s'haurà d'abonar com a màxim 60 dies abans de la data de sortida.

Extres: Els costos de viatge addicionals, com assegurances, vols i altres serveis opcionals, s'hauran d'abonar en la seva totalitat en el moment de la reserva.

Assegurança de cancel·lació: El client podrà contractar una assegurança de cancel·lació de viatge per poder obtenir el reemborsament de la totalitat de l'import abonat (segons les seves condicions).

L'usuari final podrà desistir del viatge contractat, tenint dret a la devolució de les quantitats abonades, excepte les penalitzacions indicades, però haurà de satisfer a més a l'Agència les quantitats que s'indiquen a continuació un cop confirmat el viatge. Si aquest no es dugués a terme per no assolir-se les places mínimes necessàries, el client podrà guardar el crèdit per a futurs viatges o sol·licitar la devolució íntegra de la reserva.

Política de cancel·lació 3:

REEMBORSAMENT COMPLET FINS A 24H DESPRÉS DE LA COMPRA
Fins a 60 dies abans del viatge devolució del 100% de l'import del viatge.
Fins a 45 dies abans del viatge devolució del 50% de l'import del viatge.
Per a terminis inferiors als descrits en la política de cancel·lació, no s'abonarà l'import ja abonat.

*S'apliquen despeses de gestió de 250€.
*No s'abonaran despeses de cancel·lació de reserves ja emeses. Si hi ha altres despeses no reemborsables ja emeses, aquestes tampoc s'abonaran i es descomptaran de l'import a abonar.
*El cost de cancel·lació de vols emesos és del 100% de l'import.

Off Trail S.L. actua en aquest viatge combinat en qualitat de minorista/comercialitzador. En les sortides programades obertes, la realització del viatge requereix un mínim de 2 persones inscrites confirmades, informant-se al viatger a través del portal del client quan s'assoleixi aquest mínim per poder confirmar la sortida. En cas de no assolir-se el nombre mínim indicat, l'organitzador podrà cancel·lar el viatge i notificar-ho al viatger dins el termini legal aplicable de fins a 20 dies naturals abans de la sortida. En les sortides privades o viatges a mida, el programa s'entendrà confirmat des de l'acceptació de la reserva, en tractar-se d'un viatge dissenyat específicament per al nombre de persones indicat al contracte i amb preu ajustat a aquesta configuració. En cas de cancel·lació per no assolir-se el mínim exigit, el viatger tindrà dret al reemborsament íntegre de les quantitats abonades, sense compensació addicional.

info@b4experience.com / +34 613 03 77 00
+1 415 903 0583

Llista de material

ROBA FUNCIONAL
- Jaqueta Hardshell (Gore Tex impermeable)
- Pantalons lleugers impermeables
- Jaqueta d'abric: jaqueta de ploma o primaloft
- Folre polar lleuger
- Pantalons tèrmics i samarreta per dormir al refugi
- Pantalons de trekking
- Samarretes tècniques (assecat ràpid)
- Roba interior (es recomana que no sigui de cotó)

CAP
- Gorra lleugera pel sol
- Gorro de llana
- Braga de coll (tipus buff)
- Ulleres de sol

MANS
- Guants tèrmics pel fred
- Bastons de trekking

PEUS
- Mitjons (recomanats no de cotó)
- Botes de trekking o sabatilles de trail running
- Xancletes pel lodge o sandàlies de trekking amb tira al taló

MOTXILLES
- Motxilla lleugera pel trekking del dia
- Funda de motxilla per la pluja
- Bossa de lona tipus duffle bag (màx 12,5kg per persona)

MATERIAL DEL LODGE
- Sac de dormir
- Taps per a les orelles

ACCESSORIS
- Frontal i bateria o bateries de recanvi
- Crema solar, cacau labial i after sun

MENJAR/BEURE
- Sistema d'hidratació mínim 1l (Camelbag o cantimplora)
- Termo (opcional)
- Snacks, fruits secs, barretes energètiques...

EQUIP DE VIATGE
- Roba informal
- Passaport, Visat, diners en efectiu, documentació de l'assegurança, cartilla de vacunació
- Tovallola de microfibra
- Farmaciola de primers auxilis i medicació.
- Manta tèrmica
- Mòbil i rellotge amb track de la ruta (opcional)
- Powerbank, càmera, cables de càrrega, auriculars, llibre...

info@b4experience.com / +34 613 03 77 00
+1 415 903 0583

FAQs

Quin nivell físic i tècnic es requereix?

Cal un nivell mínim que permeti fer una ruta de muntanya de 800 m de desnivell en un dia. És una ruta exigent, però hi ha dies intercalats amb caminades curtes per garantir una bona aclimatació i una bona recuperació dels dies de trekking. Durant la ruta podem portar una motxilla petita amb les coses que farem servir durant el dia. Els portejadors transportaran les nostres motxilles fins al següent lodge.

Com organitzar la bossa amb el material que portarà el porter?

El portejador porta el material de 2 persones (màxim 12 kg per persona). Heu de compartir una bossa entre cada dues persones i donar-la al portejador. L'ideal és un petate d'aproximadament 80 L. L'altra maleta es quedarà a l'hotel de Katmandú.

Motxilla durant la ruta:

Porteu una motxilla petita que us permeti dur una jaqueta, cantimplora i alguna barreta o fruits secs. Tot el material que no feu servir durant el dia el porten els portejadors.

Quins són els requisits de passaport i visat?

És important tenir un passaport vàlid amb almenys 6 mesos de validesa. El Nepal té VISA a l'arribada per a la majoria de països; podeu accelerar el procés i evitar cues en aterrar si presenteu la sol·licitud en línia a través d'aquest enllaç web oficial. En arribar, dirigiu-vos al taulell del banc a l'Aeroport Internacional Tribhuwan amb l'ID d'enviament (pàgina de confirmació) que vau rebre en completar el formulari de sol·licitud per a un visat del Nepal. Pagueu la tarifa corresponent en efectiu i, després de fer el pagament, dirigiu-vos al taulell de l'oficial d'immigració amb el vostre passaport original per tramitar el visat. Pel que fa al visat, manteniu-vos informats, ja que les polítiques d'immigració canvien sovint. Per això és recomanable verificar la informació més a prop de la data prevista del viatge. Actualment, a febrer de 2025, els costos del visat de turista del Nepal són els següents: 15 dies: USD 30 30 dies: USD 50 90 dies: USD 125.

Diners en efectiu:

A Katmandú normalment es pot pagar amb targeta (als restaurants, taxis, botigues de souvenirs... no és habitual). A partir d'aquí, ja no hi haurà caixers automàtics. És imprescindible portar moneda local. Es poden portar euros o dòlars i canviar-los directament a rupies a l'aeroport o a Thamel el dia d'arribada.

Quantitat d'efectiu recomanada:

Es recomana portar un mínim de 250€ en efectiu per a les despeses no incloses, com begudes o àpats a Katmandú i per a les propines.

Propines:

Sol donar-se una propina al final del viatge (no obligatòria, però molt recomanable), en efectiu (no tenen datàfon). Guies: 5 a 10 USD per persona i dia. En trekkings més llargs (com el circuit de l'Annapurna o el Campament Base de l'Everest), les propines poden augmentar, arribant a 10-15 USD per persona i dia. Portejadors: 3 a 5 USD per dia i per persona. En trekkings més llargs o exigents, podríeu considerar augmentar a 5-7 USD.

Condicions d'higiene als lodges:

A mesura que guanyeu altitud, els allotjaments són molt més bàsics. Es recomana portar tovalloletes humides i un sac de dormir per evitar haver d'utilitzar les mantes.

Dutxes i aigua calenta:

A les zones més altes, les dutxes amb aigua calenta són molt escasses. És MOLT fàcil refredar-se, la qual cosa multiplica els problemes relacionats amb el mal d'altura. RECOMANEM evitar dutxar-se. Les tovalloletes humides són una bona alternativa per mantenir la higiene.

En quin hotel ens allotjarem?

Apareix a la informació de l'oferta.

Medicaments per l'altitud:

Les rutes són progressives per evitar (en la mesura que sigui possible) el mal d'alçada. Els guies porten una farmaciola completa, inclòs un mesurador de saturació d'oxigen. Per a medicaments com l'Edemox o similars, consulteu amb el vostre metge, tot i que no són necessaris.

Mòbil i SIM:

Podeu comprar una targeta SIM en arribar. A cada zona del Nepal hi ha un operador diferent. Consulteu amb el nostre equip quin funciona a cada zona. Amb una recàrrega de 15-20 € tindreu dades suficients per fer servir WhatsApp quan hi hagi cobertura. Les trucades normals són molt més cares.

Cal portar algun tipus de suplement?

Els suplements poden ser útils, però no són imprescindibles. És interessant prendre ferro els dies previs a l'inici d'una activitat en altitud. Podeu consultar-ho amb el vostre metge o nutricionista.

Pastilles potabilitzadores

Compreu sempre aigua embotellada o bullida als lodges.

Repel·lent de mosquits:

El repel·lent pot ser útil els primers dies, però a les zones altes no és necessari (prescindible).

Cartilla de vacunació:

No hi ha cap vacuna obligatòria per viatjar al Nepal.

Adaptadors d'endolls

Són els mateixos que existeixen a Europa.

info@b4experience.com / +34 613 03 77 00
+1 415 903 0583

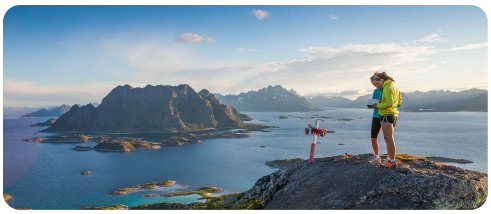
Per què viatjar amb B4Experience?

★★★★★ 5.0 Top Rated Service verified by Trustindex	**5+ anys** organitzant viatges d'aventura	**+1.800** Clients de 40 països Experiència internacional

01 / TRIA EL TEU VIATGE

Una proposta pensada per a tu

Partim de la teva experiència, el teu nivell i el que t'il·lusiona. La nostra IA outdoor orienta els teus primers dubtes i un especialista ajusta la proposta.



02 / CONFIA EN EL TEU GUIA

Importa qui va amb tu

Direcció tècnica de Jordi Tosas, guia UIAGM. Guies i professionals acreditats seleccionats segons cada activitat i destinació.



03 / PREPARA'T AMB SUPORT

El teu equip, a un missatge

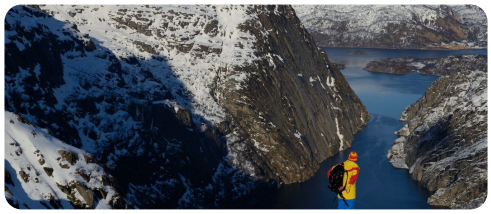
T'ajudem amb la preparació, el material i la logística. Atenció en diversos idiomes i contacte d'emergències 24/7 durant el viatge.



04 / TRANSPARÈNCIA

Tot clar des del primer moment

Coneix les condicions del teu viatge abans de reservar. Informació transparent sobre pagaments, cancel·lacions i garanties.







Contacte

info@b4experience.com

www.b4experience.com

+34 613 03 77 00

+1 415 903 0583

Veure programa a la web

info@b4experience.com / +34 613 03 77 00
+1 415 903 0583

