

TREKKING

TREKKING PER LA VALL DE LANGTANG, NEPAL

Ruta d'11 dies per la vall de Langtang fins als
4.984 m



NEPAL



Trekking de Langtang al Nepal durant 11 dies, amb guia, portador, allotjament en cases de te i àpats durant la ruta. Recorre la vall fins a Kyanjin Gompa i puja al Tsergo Ri, situat a 4.984 m.

Ver programa en la web

<https://b4experience.com/ca/trekking-al-valle-de-langtang>

MESES RECOMENDADOS

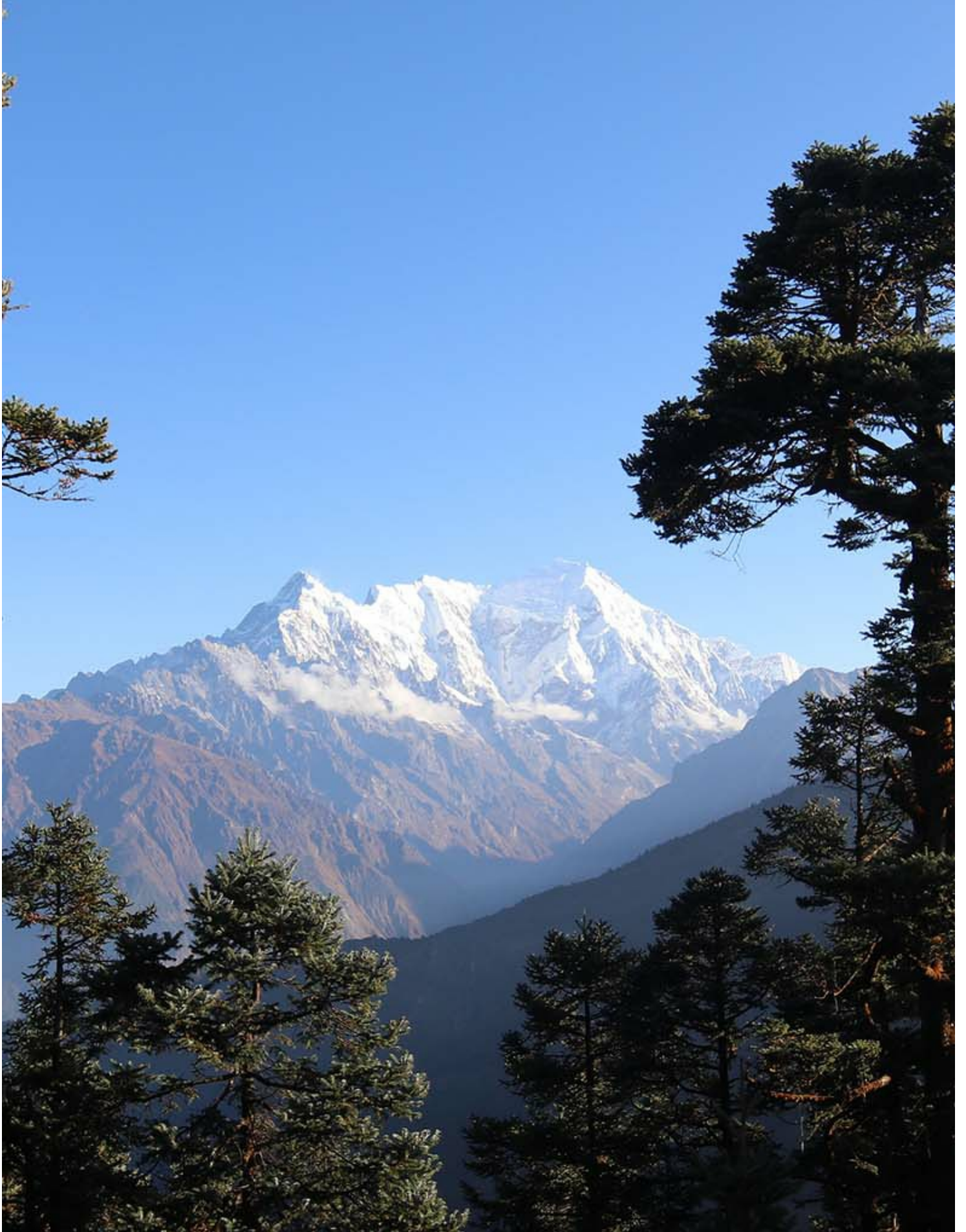
MARÇ, APRIL, MAIG, SETEMBRE, OCTOBER, NOVEMBRE,
DESEMBRE



PRECIOS

Desde 1.005€ /persona

Descuentos por grupos





Highlights

- SENSE PROBLEMES D'ACLMATACIÓ.
- PRIMER PIC DE L'HIMÀLAIA (4984 M).
- EL MILLOR FORMATGE DE IAC.
- TREKKING O TRAIL RUNNING EN PETITS GRUPS PRIVATS.

Grupo privado

100% personalizable

Desde (Personas)	Categoría	Disponibilidad	Nº días	Precio por pers.
5	Estándar	01/09/2026 14:00:00 - 08/12/2026 15:00:00	11	1.005€
5	Estándar	01/03/2027 14:00:00 - 31/05/2027 15:00:00	11	1.005€
5	Estándar	01/09/2027 14:00:00 - 12/12/2027 15:00:00	11	1.005€
2	Estándar	01/09/2026 14:00:00 - 08/12/2026 15:00:00	11	1.025€
2	Estándar	01/03/2027 14:00:00 - 31/05/2027 15:00:00	11	1.025€
2	Estándar	01/09/2027 14:00:00 - 31/12/2027 15:00:00	11	1.025€

Viaja con tus familiares o grupo de amigos.

*Confirmar disponibilidad en info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com

Grupo abierto

Comparte la experiencia con otros viajeros

Fechas	Nº días	Plazas disp.	Precio por pers.
20 de març 2027	11	T:8 O:0 8	1.025€

*Confirmar disponibilidad en info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com

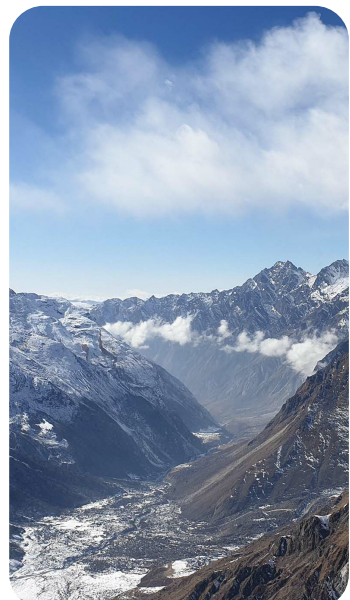
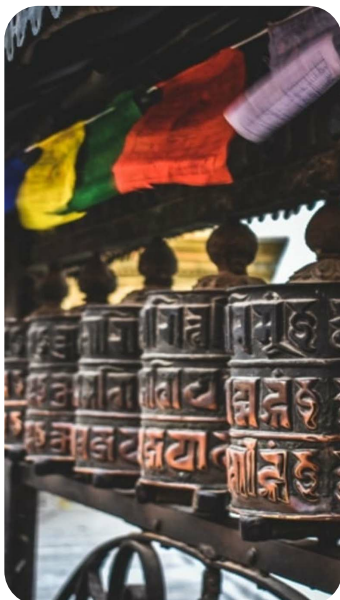
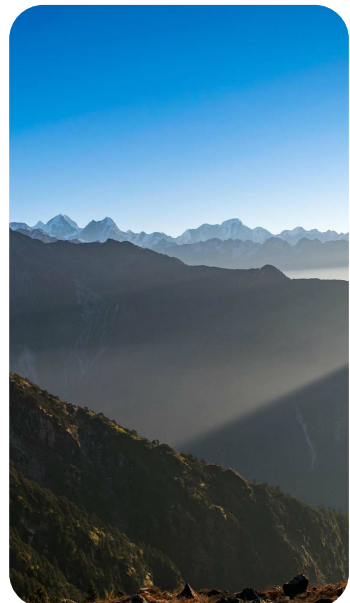
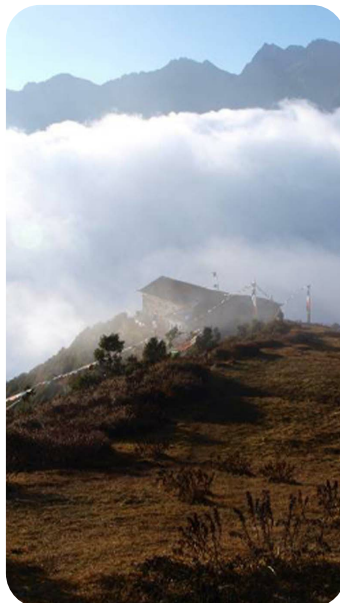
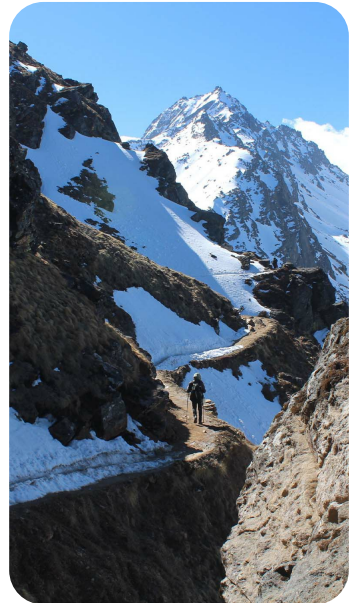


Incluye

- Trasl·lat privat des i cap a l'aeroport.
- Hotel a Katmandú (classe turista) amb esmorzar inclòs (habitació compartida).
- Transport al Vall de Langtang i tornada.
- Allotjament als albergs disponibles durant el trekking (basat en cases de te) (habitació compartida).
- 3 àpats fixos (esmorzar, dinar i sopar) suggerits pel guia durant la caminada.
- Taxes del parc nacional i tarifes TIMS.
- Un guia de trekking de parla anglesa (Sirdar).
- Porter (un per cada 2 persones).
- Pesar màxim 20 kg en total, tot i que es recomana un màxim de 8-10 kg per persona.
- Sou, menjar i allotjament diaris del personal nepali.
- Assegurança per a guies i porters.
- Assessorament tècnic i de material.

No incluye

- Vols i visats a Nepal (podem gestionar-los).
- Begudes durant la ruta.
- Dinar i sopar a Katmandú.
- Assegurança de viatge/mèdica/cancel·lació i rescat (podem gestionar-la).
- Despeses per talls de carreteres/esmorraments/calamitats naturals/aturades.
- Tot el que no estigui inclòs a l'apartat "INCLÒS".



Itinerario

DIA 1 : ARRIBADA A KATMANDÚ

Arribada a Katmandú. Trasllat a l'hotel. Tarda lliure: podem visitar la stupa de Swayambhu (temple dels micos), perdre'ns pels carrers de Thamel o sopar el nostre primer Dal bhat (el plat més tradicional de la cuina nepalesa).

Allotjament: Hotel de 3 estrelles

DIA 2 : KATMANDÚ A SYARUBENSI

Després de l'esmorzar, pujem a l'autobús per iniciar el nostre viatge. Es tarda entre 7 i 8 hores en bus passant per Trishuli Bazar, el poble de Dhunche fins a arribar a Syarubensi. De camí a Kakani, gaudirem d'excel·lents vistes de l'Annapurna II, Manaslu i Ganesh Himal. Allotjament en una casa de te a Syarubensi.

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 3 : SYABRUBESI - HOTEL LAMA

Cruzamos el río Bhoté Kosi por un puente colgante rumbo al "viejo" Syabrubesi, un pequeño conjunto de casas y una escuela situados frente al río. Un segundo puente colgante nos lleva a la orilla sur del Langtang Khola, el río que nos acompañará durante los próximos días de caminata. Ascendemos de manera gradual hasta Doman (1.680 m) y continuamos por una cresta rocosa hasta Landslide Lodge y el restaurante Hot Spring, llamado así por una pequeña fuente termal ubicada en la orilla opuesta del río, a 1.810 metros de altitud.

Desde allí, el sendero asciende suavemente hasta Bamboo Lodge, donde disfrutaremos del almuerzo. Frente a nosotros, al otro lado del río, se alzan acantilados casi verticales cubiertos de cactus. Después de Bamboo, cruzamos nuevamente el Langtang Khola por un puente colgante reciente hacia la orilla norte. En este tramo, el bosque se vuelve más abierto y seco, dominado principalmente por robles y ortigas. El camino asciende con pendiente pronunciada por un buen sendero hasta Rimche (2.510 m) y, poco después, desciende suavemente hasta el Lama Hotel, donde pasaremos la noche.

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 4 : LAMA HOTEL – LANGTANG VILLAGE

El sendero asciende de forma gradual mientras el valle se abre y adopta la clásica forma de U de un amplio valle glaciar. El camino atraviesa praderas y alterna tramos suaves con un ascenso más pronunciado, desde donde comenzamos a tener vistas del Yala Peak (5.033 m). Pasamos por las aldeas de Thangsep y Chamki, disfrutando de magníficas panorámicas del Yala Peak y del imponente Langtang Lirung, también conocido como Ga (6.387 m).

Posteriormente descendemos, cruzamos varios arroyos y retomamos la subida, pasando junto a molinos de agua tradicionales, muros mani y ruedas de oración, hasta llegar al amplio asentamiento de Langtang Village (3.500 m). La jornada tiene una duración aproximada de 5 horas de caminata.

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 5 : LANGTANG VILLAGE – KYANJIN GOMPA

El sendero asciende por una cresta dominada por un gran chorten y una larga hilera de muros mani con inscripciones de oración. A partir de allí, la subida continúa de forma gradual, pasando por los pueblos de Mundu y Sindum, para internarse luego en los pastizales de yak de Yamphu (3.640 m), mientras el valle se va ensanchando.

Tras cruzar el río Laja Khola, ascendemos por una morrena hasta un mirador desde donde aparece, por primera vez, Kyanjin Gumpa. El camino continúa entre rocas, con una breve subida hasta el monasterio y un corto descenso final hacia el asentamiento. Finalmente llegamos a Kyanjin Gumpa, una jornada de caminata relativamente corta, pero con gran recompensa: este es nuestro lugar de pernocte y es famoso por su producción anual de aproximadamente 7.000 kg de queso de yak.

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 6 : EXPLORA - RELAXA'T AL VOLTANT DE KYANGJIN

És una excursió d'un dia sencer fent la caminada Tsergo Ri. És una pujada esgotadora, però val la pena fer-la un cop arribes al cim i presencies una vista panoràmica impressionant. Tornada a Kyangjing Gumpa per dormir.

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 7 : KYANJIN GOMPA – LAMA HOTEL

Camí de tornada cap al fons de la vall.

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 8 : LAMA HOTEL – THULO SUBARU

Camina suaument amunt i avall fins a Thulo Syabru després de prendre el senderó de l'esquerra des del Lama Hotel, el senderó de la dreta va a Syarpa Gaon. Continues pel vall creuant el Langtang Khola just abans del poble de Bamboo. Recorres el contorn de la capçalera del vall i apareix Thulo Syabru encimbellat al capdamunt d'una cresta. Baixes per creuar un pont i després puges per camps en terrasses i cases de camp fins a arribar a aquest bonic poble, Thulo Syabru, un poble Tamang que ofereix unes últimes vistes agradables de Langtang i Ganesh Himalaya.

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 9 : THULO SYABRU – DHUNCHE

La caminata comienza con una subida empinada a través de bosques de robles, abetos y rododendros hasta alcanzar la cima de una cresta. Desde allí, solo resta un breve descenso hasta Brabal.

Más allá de Brabal, el sendero continúa en descenso durante aproximadamente una hora y media hasta llegar a Thulo Bharkhu (1.860 m), desde donde seguimos hacia Dhunche por la carretera. A lo largo de la jornada disfrutaremos de hermosas vistas de las montañas del Tíbet y del macizo del Ganesh Himal.

Después de Thulo Bharkhu, el camino avanza casi en terreno llano hasta un pequeño arroyo situado bajo Dhunche, seguido de una suave subida final hasta Dhunche (1.960 m). Aquí pasaremos la última noche del trekking, con una buena cena y un momento para agradecer y despedirnos de nuestro equipo de trekking.

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 10: CONDUCCIÓ DHUNCHE - KATMANDÚ

Trasllat fins a Katmandú en autobús públic.

Allotjament: Hotel de 3 estrelles

Menjar: esmorzar

DIA 11 : TORNADA

Traslado al aeropuerto y vuelo de regreso.

Menjar: esmorzar

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'ha d'abonar com a màxim 60 dies abans de la data de sortida.

Extres: Els costos addicionals del viatge, com assegurances, vols o altres serveis opcionals, han de ser pagats íntegrament en el moment de la reserva.

Assegurança de cancel·lació: El client podrà contractar una assegurança de cancel·lació de viatge per poder recuperar 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 també 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 24 H 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 es retornarà l'import ja abonat.

*S'apliquen despeses de gestió de 250€.

*No es retornaran despeses de cancel·lació de reserves ja emeses. Si hi ha altres despeses no reemborsables ja emeses, aquestes tampoc es retornaran i es descomptaran de l'import a abonar.

*El cost de cancel·lació de vols emesos és del 100% de l'import.

Llista de material

ROBA FUNCIONAL

- Chaqueta Hardshell (Gore Tex impermeable)
- Pantalons lleugers impermeables.
- Chaqueta abrigada: chaqueta de plumas o primaloft
- Polar lleuger.
- Pantalons tèrmics i samarreta per dormir al refugi.
- Pantalones de trekking
- Camisetas técnicas (secado rápido)
- Ropa interior (es recomana que no sigui de cotó).

CAP

- Gorra ligera para el sol
- Barret de llana.
- Braga para el cuello (tipo buff)
- Ulleres de sol.

MANS

- Guantes térmicos para el frío
- Bastons de trekking.

PEUS

- Mitjons (recomanats que no siguin de cotó).
- Botas trekking o zapatillas de trail running
- Chanclas para el lodge o sandalias de trekking con tira en el talón

MOCHILLES

- Mochila ligera para el trekking del día
- Funda de motxilla per a la pluja.
- Bolsa de lona tipo duffle bag (max 12,5kg por persona)

MATERIAL DEL LODGE

- Saco de dormir.
- Taps per a les orelles.

ACCESSORIS

- Llanterna frontal i bateria o piles de recanvi.
- Crema solar, cacao de llavis i after sun.

MENJAR/BEBER

- Sistema de hidratación mínimo 1l (Camelbag o cantimplora)
- Termo (opcional).
- Snacks, frutos secos, barritas energéticas...

EQUIP DE VIATGE

- Ropa informal.
- Passaport, Visa, diners en efectiu, documentació de l'assegurança, targeta de vacunació.
- Tovallola de microfibra.
- Farmaciola de primers auxilis i medicació.
- Manta tèrmica.
- Mòvil y reloj con track de la ruta (opcional)
- Powerbank, cámara, cables de carga, auriculares, libro...

FAQs

Quin nivell físic i tècnic es requereix?

Cal un nivell mínim que permeti fer una ruta de muntanya de 1000 m de desnivell en un dia. No és una ruta exigent i els dies s'alternen amb caminades curtes per garantir una bona aclimatació i una bona recuperació de les jornades de trekking. Durant la ruta podrem portar una motxilla petita amb les coses que farem servir durant el dia. Els portejadors transportaran les nostres motxilles fins al següent refugi.

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

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

Motxilla durant la ruta:

Porta una motxilla petita que et permeti portar una jaqueta, cantimplora i alguna barreta o fruits secs. Tot el material que no utilitzeu durant el dia el porten els portejadors.

Piolet

A les zones altes del trekking pot haver-hi neu o gel, tot i que no és habitual. Les condicions poden canviar ràpidament, especialment en passos de més de 5.000 metres. Algunes persones porten grampons de cadenes per millorar l'adherència en superfícies reliscoses; per als trekkings no són necessaris grampons de puntes.

Diners en efectiu:

A Katmandú normalment es pot pagar amb targeta (als restaurants, taxis, botigues de souvenirs... no és habitual). A partir d'allà, 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 despeses no incloses, com begudes o àpats a Katmandú i per a les propines.

Propines:

Normalment es deixa una propina al final del viatge (no obligatòria, però altament recomanada), en efectiu (no tenen datàfon). Guies: 5 a 10 USD per persona i dia. En rutes més llargues (com el circuit de l'Annapurna o el Camp Base de l'Everest), les propines poden augmentar fins a 10-15 USD per persona i dia. Portejadors: 3 a 5 USD per dia i per persona. En rutes més llargues o exigents, es pot 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 utilitzar les mantes.

Dutxes i aigua calenta:

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

On ens allotjarem?

La primera i última nit ens allotjarem a l'hotel International Guest House de Katmandú. La resta de nits dormirem en els diferents lodges que trobarem al llarg del camí. El programa ofereix allotjament en habitacions compartides. Si desitges habitació individual, indica-ho en el moment de la reserva.

Medicaments per l'altitud:

Les rutes són progressives per evitar (en la mesura del possible) el mal d'altura. Els guies porten un botiquí complet, inclòs un mesurador de saturació d'oxigen. Pel que fa 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 en cada zona. Amb una recàrrega de 15-20 € tindreu dades suficients per usar WhatsApp quan hi hagi cobertura. Les trucades normals són molt més cares.

¿És necessari portar algun tipus de suplement o recuperador?

Els suplementes 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 a Nepal.

Adaptadors d'endolls:

Són els mateixos que existeixen a Europa.

Quins són els requisits de passaport i visat?

És important tenir un passaport vàlid amb almenys 6 mesos de validesa. Nepal ofereix VISA a l'arribada per a la majoria de països, podeu accelerar el procés i evitar cues a l'aterratge si presenteu la sol·licitud en línia a través d'aquest enllaç web oficial. A l'arribada, adreceu-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 de visa per a Nepal. Pagueu la tarifa corresponent en efectiu i, després de fer el pagament, adreceu-vos al taulell de l'oficial d'immigració amb el passaport original per tramitar la visa. Pel que fa a la visa, manteniu-vos actualitzats perquè les polítiques d'immigració canvien sovint. Per això és recomanable verificar la informació més a prop de la data prevista de viatge. Actualment, a febrer de 2025, els costos de la visa de turista de Nepal són: 15 dies: USD 30 30 dies: USD 50 90 dies: USD 125.



Contacto

info@b4experience.com

www.b4experience.com

+34 613 03 77 00

[Ver programa en la web](#)

Trekking

info@b4experience.com / +34 613 03 77 00

