

TREKKING

TREKKING DE KATMANDÚ A LANGTANG

Travessa completa fins a Langtang passant per
Helambu i Gosaikunda.



NEPAL



Trekking a Gosaikunda amb travessa del pas de Lauribina, punt més alt de la ruta a 4.610 m. El programa inclou vuit etapes de muntanya, allotjament en cases de te, àpats durant la caminada i portador.

Ver programa en la web

<https://b4experience.com/ca/katmandu-langtang-trek>

MESES RECOMENDADOS

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



PRECIOS

Desde 960€ /persona

Descuentos por grupos





Highlights

- ARRIBA A L'HIMÀLAIA A PEU DES DE KATMANDÚ.
- PASSOS DE MUNTANYA DE 4.600 M.
- TREKKING O TRAIL RUNNING.
- GRUPS PETITS PRIVATS.

Grupo privado

100% personalizable

Desde (Personas)	Categoría	Disponibilidad	Nº días	Precio por pers.
5	Estándar	15/09/2026 15:00:00 - 31/12/2026 16:00:00	11	1.030€
5	Estándar	01/03/2027 15:00:00 - 31/05/2027 16:00:00	11	1.030€
5	Estándar	01/09/2027 15:00:00 - 31/12/2027 16:00:00	11	1.030€
2	Estándar	15/09/2026 15:00:00 - 31/12/2026 16:00:00	11	1.070€
2	Estándar	01/03/2027 15:00:00 - 31/05/2027 16:00:00	11	1.070€
2	Estándar	01/09/2027 15:00:00 - 31/12/2027 16:00:00	11	1.070€

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

Detalle Viaje	Fechas	Nº días	Plazas disp.	Precio por pers.
✕ No hay grupos abiertos disponibles, sólo grupos privados				

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

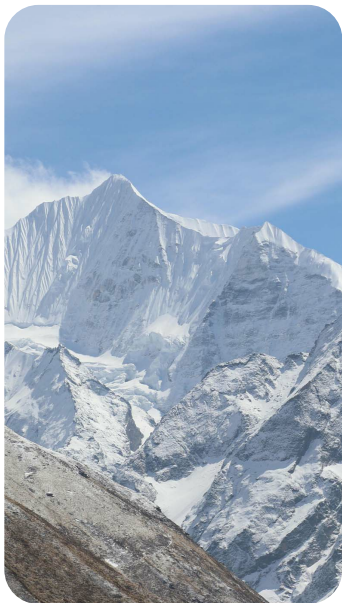
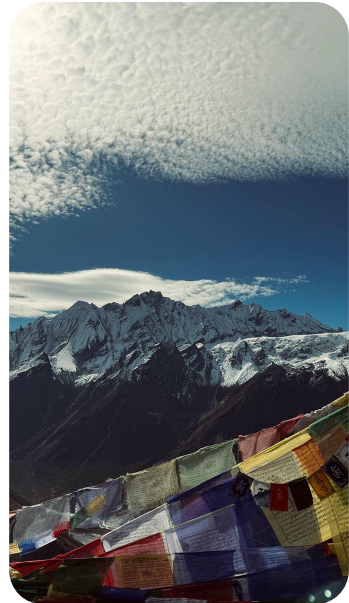


Incluye

- Trasl·lat privat des i cap a l'aeroport
- Hotel a Katmandú de classe turista amb esmorzar inclòs (habitació compartida)
- Autobús privat a Boudhanath
- Autobús a Sundarijal
- Trasl·lat de Dunche a l'hotel a Katmandú
- Allotjament en albergs durant el trekking (cases de te, habitació compartida)
- 3 àpats fixos (esmorzar, dinar i sopar) suggerits pel guia durant la caminada
- Tarifes del parc nacional i tarifes TIMS
- Guia de trekking de parla anglesa (Sirdar)
- Portejador (1 per cada 2 persones)
- Màxim 20 kg per equipatge, recomanant 8-10 kg per persona
- Sou diari, menjar i allotjament del personal nepalès
- Assegurança per a guies i portejadors
- Assessorament tècnic i material

No incluye

- Vols i visats per a Nepal (podem gestionar-los)
- Begudes durant la ruta
- Dinar i sopar a Katmandú
- Assegurança mèdica, de rescat i de cancel·lació (podem gestionar-les)
- Despeses per bloquejos de carreteres, despreniments, calamitat natural o vagues
- Qualsevol altra despesa no inclosa en la secció "INCLÒS"



Itinerario

DIA 1 : VOL DE SORTIDA A KATMANDÚ

Vol de sortida a Katmandú.

DIA 2 : ARRIBADA A KATMANDÚ

Arribada a Katmandú. Trasllet a l'hotel. Tarda lliure: podrem visitar la estupes de Swayambhu (Temple dels Micos), perdre'ns pels carrers de Thamel o sopar el nostre primer Dal bhat (el plat més tradicional de la gastronomia nepalesa).

Allotjament: Hotel de 3 estrelles

DIA 3 : DE BOUDHANTH A CHISPANI

Recogida en el hotel a primera hora de la mañana y traslado de todo el grupo a la gran Stupa de Boudhanath. Es uno de los lugares más sagrados del budismo y también muy venerado por los hindúes. Es la Estupa circular más grande de Eurasia, y está llena de escuelas budistas y refugiados tibetanos. Los peregrinos deben dar 3 vueltas a la estupa rezando, nosotros haremos lo mismo para que nos traiga suerte todo el camino que tenemos por delante. Un autobús nos llevará a Sundarijal (a las afueras de Katmandú) donde comenzará nuestro trekking. Inmediatamente nos adentraremos en el bosque y comenzaremos el recorrido de casi 10 km que nos llevará al pequeño pueblo de Chisapani a 2.170m.

Dia 3. Trek 1: de Sundarijal a Chisapani (2170 m) (9,7 km, +1081 m -289 m; 4 h) (Extensió opcional: sortida des de Boudhanath +8 km)

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + sopar + dinar

DIA 4 : DE CHISAPANI A KUTUMSANG

Continuem la nostra ruta per la zona de Helambu, allunyant-nos cada cop més de Katmandú i pujant a poc a poc per aconseguir una bona aclimatació. Avui farem el dia més llarg de tota la ruta, són 16 km que recorrerem amb calma, incloent una bona parada per dinar en un dels petits pobles que travessarem abans d'arribar a Kutumsang (2.456 m).

Dia 4: Trek 2 De Chisapani a Kutumsang (2.456 m) (16,0 km, +1.280 m -987 m; 7 h)

Allotjament: Casa de te

Menjar: sopar + esmorzar + dinar

DIA 5 : DE KUTUMSANG A MANGENGOTH

Hoy nos esperará un día mucho más tranquilo de menos de 7 km para recuperarnos bien del esfuerzo del día anterior hasta llegar a un pequeño lodge situado en Mangengoth a 3.390 m. Para los que se queden con ganas de más, por la tarde saldremos a ascender a un pico cercano de 3.470 m, desde donde ya se ven varios picos de casi 7.000 m.

Día 5: Trek 3 De Kutumsang a Mangengoth (3.390 m) (6,6 km, +916 m -149 m; 4 h) (Extensión opcional: cim a 3.470 m)

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + sopar + dinar

DIA 6 : DE MANGENGOTH A THADEPATI

Sortim de Mangengoth i ens dirigim a Thadepati a 3.690 m. Avui també farem una ruta tranquil·la i poc exigent de 6 km amb poc desnivell. A la tarda pujarem tot el grup a una muntanya de 3.840 m situada darrere del nostre lodge que ens ajudarà en la nostra aclimatació. Si algú s'anima, podem continuar fins a una altra muntanya de 4.490 m i junts decidirem si veiem la posta de sol des del cim o des del nostre lodge.

Día 6: Trek 4 De Mangengoth a Thadepati (3.690 m) (6,1 km, +496 m -611 m; 3 h) (Extensión opcional: cim de 3.840 m o 4.490 m)

Allotjament: Casa de te

Menjar: sopar + esmorzar + dinar

DIA 7 : DE THADEPATI A PHEDI

Dejaremos atrás la región de Helambu y nos adentraremos en el Himalaya. Hoy iremos a alcanzar el último lugar habitado de este lado del Paso de Gosainkunda. En menos de 5 horas tendremos que alcanzar Phedi 3.630 m. Hoy descansaremos y cogeremos fuerzas para afrontar mañana el punto más alto de toda la ruta.

Día 7: Trek 5 De Thadepati a Phedi (3.630 m) (8,0 km, +712 m -594 m; 5 h)

Allotjament: Casa de te

Menjar: sopar + esmorzar + dinar

DIA 8 : DE PHEDI A GOSAIKUND

Hoy cruzaremos el Paso de Lauribina (4.610 m), el punto más alto de la ruta. Después nos esperará un corto descenso que nos llevará a los lagos sagrados de Gosaikunda. En Gosaikunda se rinde culto al dios Shiva y peregrinos de todo el mundo acuden a darse un baño ritual en sus aguas heladas para purificarse. Nos podremos bañar y luego volveremos a nuestro lodge.

Trek 6: De Phedi a Gosaikunda (4.419 m) (6,5 km, +915 m - 262 m; 5 h)

Allotjament: Casa de te

Menjar: sopar + esmorzar + dinar

DIA 9 : DE GOSAIKUND A CHANDANBARI

Iniciem un camí que pràcticament baixa tot fins al fons de la vall de Langtang. El recorregut d'avui ens portarà per una còmoda carena amb impressionants vistes del Langtang Lirung (7.200 m) fins a arribar a Chandamari. En unes 4 hores o menys podem arribar a aquesta població i visitar el monestir budista Shing Gomba (3.330 m).

Dia 9: Trek 7 De Gosaikund a Chandanbari (9,0 km, +70 -1.176 m; 4 h)

Allotjament: Casa de te

Menjar: sopar + esmorzar + dinar

DIA 10 : DE CHANDANBARI A DUNCHE

Último día de trekking. Hoy tocará un largo descenso hasta el fondo del valle para llegar a Dunche. Hay que estar atentos a los bosques de esta zona que están repletos de monos salvajes. Llegaremos entonces a la última ciudad antes de la frontera con el Tíbet y el final de nuestra ruta.

Dia 10: Trek 8 De Chandanbari a Dunche (1.950m) (11,6km +100m – 1.750m; 5h)

Allotjament: Casa de te

Menjar: sopar + esmorzar + dinar

DIA 11 : DE DUNCHE A KATMANDÚ

Un autobús ens recollirà a primera hora del matí i emprendrem el retorn a Katmandú, on arribarem en 5 o 6 hores. A la tarda podrem aprofitar per visitar Thamel o simplement gaudir del nostre últim sopar a Nepal.

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar

DIA 12 : VOL DE TORNADA

Podem aprofitar la primera hora del matí per fer les últimes compres. Després ens recolliran a l'hotel per portar-nos a l'aeroport. Vol de retorn a casa.

Menjar: esmorzar

Serveis addicionals :

Tots els nostres tours a Nepal es poden ampliar i personalitzar. Aquests són els serveis addicionals més populars:

- Vol matutí a l'Everest: vol d'aproximadament 1 hora per veure i tocar el Mont Everest (volarem a només 8 km del cim). Inclou trasllat d'anada i tornada a l'hotel. (Sortida a les 5:15 h i retorn per l'esmorzar)
- KTM Cultural Tour 1: Tour d'un dia per visitar 3 llocs declarats Patrimoni de la Humanitat per la UNESCO: Temple Pashupatinath + Estupa Boudhanath + Ciutat de Bhaktapur. (Guia cultural inclòs (parla anglès, espanyol...), nit d'hotel addicional i menjar no inclòs)
- KTM Cultural Tour 2: Tour d'un dia per visitar 3 llocs declarats Patrimoni de la Humanitat per la UNESCO: Ciutat de Patan + Plaça Durbar de Katmandú + Estupa Swoyambhu Nath. (Guia cultural inclòs (parla anglès, espanyol...), nit d'hotel addicional i menjar no inclòs)
- Nit extra: Una nit addicional a KTM (inclou esmorzar en habitació compartida o individual)

Pots reservar serveis addicionals al moment de reservar el viatge o més endavant.

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 obtenir el pagament 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 també a l'Agència les quantitats que s'indiquen a continuació un cop confirmat el viatge. Si aquest no es realitzés 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 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.

*Es poden aplicar 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
- Folre 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 (es recomana 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

MOTXILLA

- Mochila ligera para el trekking del día
- Funda per a 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 bateries de recanvi
- Crema solar, bàlsam labial 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, cartilla de vacunació
- Tovallola de microfibra
- Farmaciola de primers auxilis i medicació
- Manta tèrmica
- Mòvil y reloj con track de la ruta (opcional)
- Powerbank, càmera, cables de carga, auriculares, libro...

FAQs

Quin nivell físic i tècnic cal?

Cal un nivell mínim que permeti fer una ruta de muntanya de 1200m de desnivell en un dia. No és una ruta exigent i s'intercalen jornades amb caminades curtes per garantir una bona aclimatació i una bona recuperació de les jornades de trekking. Durant la ruta podem portar una petita motxilla amb les coses que farem servir durant el dia. Els portadors transportaran les nostres motxilles fins al següent lodge. Per a aquells que sempre volen més, tenim diverses extensions per fer durant les tardes per ascendir a cims propers als nostres lodges des de 3.600 a 5.100m.

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

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

Motxilla durant la ruta:

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

Grampons:

A les zones altes del trekking hi pot haver 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'aquí, ja no hi haurà caixers. És imprescindible portar moneda local. Es poden portar euros o dòlars i canviar-los directament a rúpies a l'aeroport o a Thamel el dia d'arribada.

Quantitat d'efectiu recomanada:

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

Propines:

Se sol donar una propina al final del viatge (no obligatori, però altament recomanable), en efectiu (no tenen datàfon). Guies: 5-10 USD per persona i dia. En trekkings més llargs (com el circuit d'Annapurna o el Camp Base de l'Everest), les propines poden augmentar, arribant a 10-15 USD per persona i dia. Portadors: 3 a 5 USD per dia i per persona. En trekkings més llargs o exigents, podrieu 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 refredar-se, cosa que multiplica els problemes relacionats amb el mal d'alçada. RECOMANEM evitar dutxar-se. Les tovalloletes 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 als 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'alçada:

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, encara que no són necessaris.

Mòbil i SIM:

Podeu comprar una targeta SIM a l'arribar. A cada zona del Nepal hi ha un operador diferent. Consulteu amb el nostre equip quina 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.

És necessari portar algun tipus de suplement o recuperador?

Els suplementos poden ser útils, però no són imprescindibles. És interessant fer 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 hi ha a Europa.

Quins són els requisits de passaport i visat?

És important tenir un passaport vàlid amb almenys 6 mesos de validesa. Nepal té VISA a l'arribada per a la majoria de països; pots accelerar el procés i evitar cues en aterrar si presentes la sol·licitud en línia a través d'aquest enllaç web oficial. En arribar, dirigeix-te al taulell del banc a l'Aeroport Internacional Tribhuvan amb l'ID d'enviament (pàgina de confirmació) que vas rebre en completar el formulari de sol·licitud per a un visat de Nepal. Paga la tarifa corresponent en efectiu i, després de fer el pagament, dirigeix-te al taulell de l'oficial d'immigració amb el teu passaport original per tramitar el visat. Pel que fa al visat, mantén-te informat, ja que les polítiques d'immigració canvien sovint. Per això és recomanable comprovar la informació més a prop de la data prevista del viatge. Actualment, a febrer de 2025, els costos del visat de turista de Nepal són els següents: 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

