

TREKKING

TREKKING PEL CIRCUIT DEL MANASLU

Itinerari circular trekking del Manaslu.



NEPAL



Una caminada per fugir de les multituds, envoltar el Manaslu (8.163 m), la vuitena muntanya més alta del món, i travessar el Coll de Larke (5.100 m).

Ver programa en la web

<https://b4experience.com/ca/trekking-por-el-circuito-del-manaslu>

MESES RECOMENDADOS

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



PRECIOS

Desde 1.720€ /persona

Descuentos por grupos

Trekking

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





Highlights

- TREKKING POC CONCORREGUT.
- PASSOS A 5.100 M.
- TREKKING O TRAIL RUNNING
- 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	17	1.720€
5	Estándar	01/03/2027 14:00:00 - 31/05/2027 15:00:00	17	1.720€
5	Estándar	01/09/2027 14:00:00 - 12/12/2027 15:00:00	17	1.720€
2	Estándar	01/09/2026 14:00:00 - 08/12/2026 15:00:00	17	1.950€
2	Estándar	01/03/2027 14:00:00 - 31/05/2027 15:00:00	17	1.950€
2	Estándar	01/09/2027 14:00:00 - 12/12/2027 15:00:00	17	1.950€

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.
Trekking por el Circuito del Manaslu	10 d'oct. 2026	17	5	1.950€

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

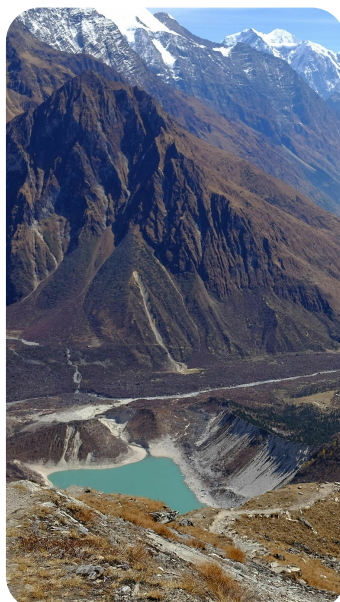
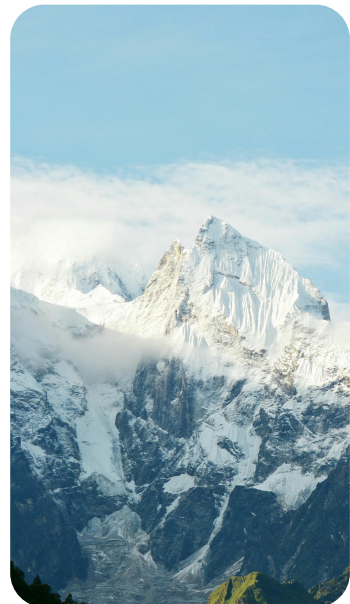


Incluye

- Trasl·lat privat des i fins a l'aeroport
- Hotel a Katmandú (classe turista) amb esmorzar inclòs (habitació compartida)
- Autobús públic fins a l'inici del trekking i tornada a Katmandú
- Allotjament als albergs disponibles durant el trekking (basat en cases de te) (habitació compartida)
- 3 menjars fixos (esmorzar, dinar i sopar) suggerits pel guia durant la caminada
- Taxes de parcs nacionals i tarifes TIMS
- Un guia de trekking que parla anglès (Sirdar)
- Portejador (un per cada 2 persones). Porteu un màxim de 20 kg de pes total, tot i que es recomana portar un màxim de 8-10 kg per persona
- Sou diari del personal nepali, menjar i allotjament
- Assegurança per a guies i portejadors
- Assessorament tècnic i material

No incluye

- Vols i visats a Nepal (podem gestionar-los)
- Begudes durant la ruta
- Dinar i sopar a Katmandú
- Assegurança mèdica i de rescat
- Despeses per bloquejos de carreteres/ensorraments/calamitats naturals/aturades
- Qualsevol cosa no inclosa a la secció "INCLÒS"



Itinerario

DIA 1 : Arribada a Katmandú

Arribada a Katmandú. Trasllat a l'hotel. Tarda lliure: podrem visitar l'estupa 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 2 : Dia lliure a Katmandú

Dia lliure a Katmandú. Per fer els tràmits dels permisos i poder fer les últimes compres per al trekking.

Allotjament: Hotel de 3 estrelles

Menjar: esmorzar

DIA 3 : Trasllat privat a Soti Khola

Conduïrem des de Katmandú fins a Soti Khola, que es troba a 710 m d'altitud. En total, el trajecte durarà entre 6 i 8 hores. Serà un viatge llarg en jeep, però pintoresc i gratificant; la meitat del camí és de terra.

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 4 : Trekking fins Maccha Khola

Avui començarem la caminada creuant un riu preciós i pujant per densos boscos. Pujarem per una cresta emocionant sobre el riu Budhi Gandaki. Un cop arribem a Khursane, la ruta es torna rocosa i més empinada. Podem veure dues boniques cascades pel camí. Després de caminar per terres de conreu en terrasses, arribarem al poble Gurung de Labu Besi. És un bell assentament Gurung. Després de caminar pel camí rocós, escalar una cresta, caminar per la vora del riu i creuar un alt pont penjant, finalment arribem al petit assentament de Machha Khola (900 m). Passarem la nit en una casa local. 5-6h de trekking.

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 5 : Machha Khola-Jagat

Caminaremos por un sendero estrecho, a veces cuesta arriba y a veces cuesta abajo para llegar a Tharo Khola. Después de cruzarlo, llegaremos a Khorla Besi. Después de caminar un poco más, llegaremos a Tato Pani, una fuente termal natural. Podremos bañarnos aquí. Después subiremos una cresta y cruzaremos el hermoso Budi Gandaki en un puente colgante. Desde allí subiremos una escalera de piedra y una cresta para llegar al pueblo de Dobhan. Una vez más, cruzaremos otro puente colgante sobre el Yaru Khola y luego subiremos una escalera de piedra llamada Tharo Bharyang, que significa escalera empinada. Después de cruzar a la orilla oeste del Budhi Gandaki, subiremos una cresta, caminaremos por las orillas y finalmente llegaremos al pueblo de Jagat (1.410m), donde pasaremos la noche. 6-7h de trekking.

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 6 : Jagat-Philim fins Deng

La caminada d'avui és relativament senzilla i relaxant. Pujarem fins a Philim, un poble bonic habitat pel poble Gurung. Podrem veure molts monestirs antics, Chortens i banderes de pregària que decoren aquest petit poble. Caminarem per un senderó pla i relativament planer principalment entre pins, rododendres i altres boscos. Mentre caminem, creuarem alguns ponts i podreu veure pobles llunyans. Es veuen algunes cases a Deng (2.095 m), on podreu gaudir d'una bonica cascada. Deng és famós per les seves patates, fajol, ordi, blat, cols i espinacs, ja que la gent es dedica principalment a l'agricultura en aquesta zona. 8 hores de trekking.

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 7 : Deng fins Namrung

El trekking d'avui començarà amb una caminada relaxada en terreny pla durant una estona i després la ruta començarà a pujar fins a arribar a Namrung. Avui creuarem boscos en el nostre camí cap a Namrung (2.900 m). Un cop arribem allà, gaudirem de l'espectacular vista de Manaslu, turons rocosos, un vall verd i carenes sota nostre. És un petit poble budista on després podem anar a explorar els monestirs i Chortens, la central hidroelèctrica, entre altres. 6-7 hores de trekking.

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 8 : Namrung fins Lhogaon

Caminarem muntanya amunt pel Himalaya interior. Al llarg del camí, serem recompensats constantment amb boniques vistes de muntanyes com Manaslu, Dwijen, Gorkha i Saula Himal. També podrem veure el pas de Rupi Nala. La vegetació ara comença a canviar. Caminarem per aquesta ruta sinuosa durant un temps abans d'arribar a Lho Gaon i Lihi Gaon, dos petits pobles budistes influenciats per la cultura tibetana (3.100 m). Podrem visitar els monestirs locals i les escoles dirigides per monjos budistes. 3:30 h de trekking.

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 9 : Lhogaon fins Samagaon

Ara baixem i creuem el pont Damonan Khola, i tornem a pujar. A través de boscos humits o sobre terreny fangós o gelat finalment arribem a la plana de Shyaula (3.520 m), amb una àmplia vista d'Himalchuli (7.893 m), Ngadi Chuli (7.879 m) i Manaslu. Creuem una carena per una zona desolada, plena de tòfones d'arbres ennegrits, i passem pel canó del Thosang Khola. Després baixem fins a Samagaon (3.390 m), que té una gran gropa. 3 h de trekking.

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 10 : Descans a Samagaon

Avui hem reservat un dia per aclimatar-nos i explorar Sama Gaon. Podem fer una caminada fins al camp base del Manaslu, des d'on podrem gaudir d'una vista increïble del Manaslu, Nagdi Chuli, la cascada de gel i el glacià del Manaslu, entre altres.

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 11 : Samagaon fins Samdo

Avui caminarem lentament fins a Samdo des de Sama Gaon per un terreny sec i rocós. La frontera tibetana és a només 4 km de Samdo. No obstant això, està restringit creuar la frontera. Podem visitar el poble de refugiats tibetans aquí a Samdo (3.690 m). 4h de trekking.

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 12 : Samdo fins Larkya La Phedi

Des de Samdo baixem per una carretera ampla i tranquil·la, travessant diversos camps, fins a un gran mur de mani i un arc de pedra, on creuem un pont de fusta a 3850 m. Un antic i gran mur de mani marca l'inici de l'ascens a Larkya La. Ascendim de forma relaxada a través de la tundra i ginebres, just davant de l'enorme glacià Larkya que baixa des del nord de Manaslu. El camí es torna més empinat i puja per una carena fins als 4.000 m, on hi ha un mirador al costat d'un gran canyó. Entrem i sortim del canyó i ens dirigim a l'únic refugi de la ruta abans del pas, el Larkya Rest House a Larkya Phedi (4.460 m). 2:30 h de trekking.

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 13 : Creuem Larkya La Pass fins a Bimthang

Començarem la caminada ben d'hora aquest matí pujant per un camí costerut fins a arribar a Larkya La (coll) (5.135 m) caminant pel sender rocallós. En arribar al cim, podrem gaudir d'una vista magnífica del pic Larkya, Manaslu, Ratna Chuli, entre d'altres. Pel camí podrem veure molts llacs de gel. Descansarem durant el dia després d'arribar a Bimanthang (3.590 m), un ampli vall amb moltes cases deshabitades. 9 h de trekking.

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 14 : Bimthang fins Dharapani

Dejaremos el pueblo por un arco de piedra, cruzaremos el Dudh Khola y avanzaremos junto al río. A medida que avanza el camino, la pared del valle de Marsyangdi se hace más grande. Cruzaremos un puente de madera de regreso a la parte norte del Dudh Khola a 1930 m y ascenderemos a un arco y pared de manio en el pueblo de Thonje. Aquí giraremos a la izquierda y cruzaremos un puente colgante sobre el río Marsyangdi para llegar a Dharapani (1920 m). 7-7:30 h de trekking.

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 15 : Trasllat privat a Katmandú

Avui agafarem un jeep local fins a Bei Sahar per un camí de terra. Després continuarem fins a Katmandú. 9-10 h de trajecte.

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 16 - 17 : Dia lliure a Kathmandu

Dia lliure a Katmandú o de reserva en cas de qualsevol imprevist i últim dia amb trasllat a l'aeroport.

Allotjament: Hotel de 3 estrelles

Menjar: esmorzar

Serveis addicionals :

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

Vuelo matutino al Everest: vuelo de aproximadamente 1 hora para ver/tocar el monte Everest (volaremos a solo 8 km de la cumbre). Incluye traslado de ida y vuelta a su hotel. (Saldremos a las 5:15 a. m. y regresaremos a la hora del desayuno)

KTM Cultural Tour 1: Tour de 1 día para visitar 3 sitios declarados Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO: Templo Pashupatinath + Estupa Boudhanath + Ciudad de Bhaktapur. (Guía cultural incluido (habla inglés, español...), Noche de hotel adicional y comida no incluida.

KTM Cultural Tour 2: tour de 1 día para visitar 3 sitios declarados Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO: Patan City + Plaza Durbar de Katmandú + Stupa Swoyambhu Nath. (Guía cultural incluido (habla inglés, español...), noche de hotel adicional y comida no incluida)

Nit extra: Una nit adicional a KTM (inclou esmorzar en habitació compartida o individual)

Podeu reservar serveis addicionals al moment de reservar el vostre viatge o més tard.

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, s'han de pagar 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 a més l'Agència les quantitats que s'indiquen a continuació un cop confirmat el viatge. Si aquest no es duu a terme per no assolir 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 terminis inferiors als descrits a 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 dels 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
- Forro 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

- Calcetines (recomendados no de algodón)
- Botas trekking o zapatillas de trail running
- Chanclas para el lodge o sandalias de trekking con tira en el talón

MOCHILES

- 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
- Tapons per a les orelles

ACCESSORIS

- Crema solar, cacao labial i after sun
- Crema solar, cacao labial y after sun

MENJAR/BEURE

- 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, cámara, cables de carga, auriculares, libro...

FAQs

Quin nivell físic i tècnic es requereix?

Es necessita un nivell mínim que permeti fer una ruta de muntanya amb 1300 m de desnivell en un dia. És una ruta exigent però es combinen dies amb caminades curtes per garantir una bona aclimatació i una bona recuperació de les jornades de trekking. Durant la ruta podem portar una motxilla petita amb les coses que utilitzarem 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 portejador porta el material de 2 persones (màxim 12kg per persona). Heu de compartir una bossa entre cada dues persones i lliurar-la al porteador. L'ideal és un petate d'uns 80L. 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 portejadors.

Grampons

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 crampons de cadenes per millorar l'adherència en superfícies relliscoses; per als trekkings no són necessaris crampons 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 dona una propina al final del viatge (no obligatòria, però molt recomanable), en efectiu (no disposen de datàfon). Guies: 5 a 10 USD per persona i dia. En trekkings més llargs (com el circuit de l'Annapurna o el Camp 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 persona. En trekkings més llargs o exigents, es pot considerar augmentar a 5-7 USD.

Condicions d'higiene als lodges

A mesura que guanyeu alçada, 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'alçada. RECOMANEM evitar dutxar-se. Les tovallolletes humides són una bona alternativa per mantenir la higiene.

En quin hotel 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'altura

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.

Telèfon 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 quin funciona a 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.

Necessito 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).

Targeta 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, però pots accelerar el procés i evitar cues si presentes la sol·licitud en línia a través d'aquest enllaç oficial. En arribar, dirigeix-te al taulell del banc de l'Aeroport Internacional Tribhuwan amb l'ID d'enviament (pàgina de confirmació) que vas rebre en completar el formulari de sol·licitud de visa per a Nepal. Paga la tarifa corresponent en efectiu i, després del pagament, ves al taulell de l'oficial d'immigració amb el passaport original per tramitar la visa. Respecta les possibles actualitzacions, ja que les polítiques d'immigració canvien sovint. Per això, és recomanable verificar la informació a prop de la data prevista del viatge. Actualment, a febrer de 2025, els costos de la visa de turista per a Nepal són: 15 dies: 30 USD 30 dies: 50 USD 90 dies: 125 USD

Puc fer aquest viatge en solitari?

No, per aquest viatge necessitem un mínim de 2 persones per obtenir el permís especial per al trekking. El Manaslu es considera una "zona restringida" i, a regions com aquestes, necessitem almenys dues persones per organitzar el trekking i obtenir el permís.



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

