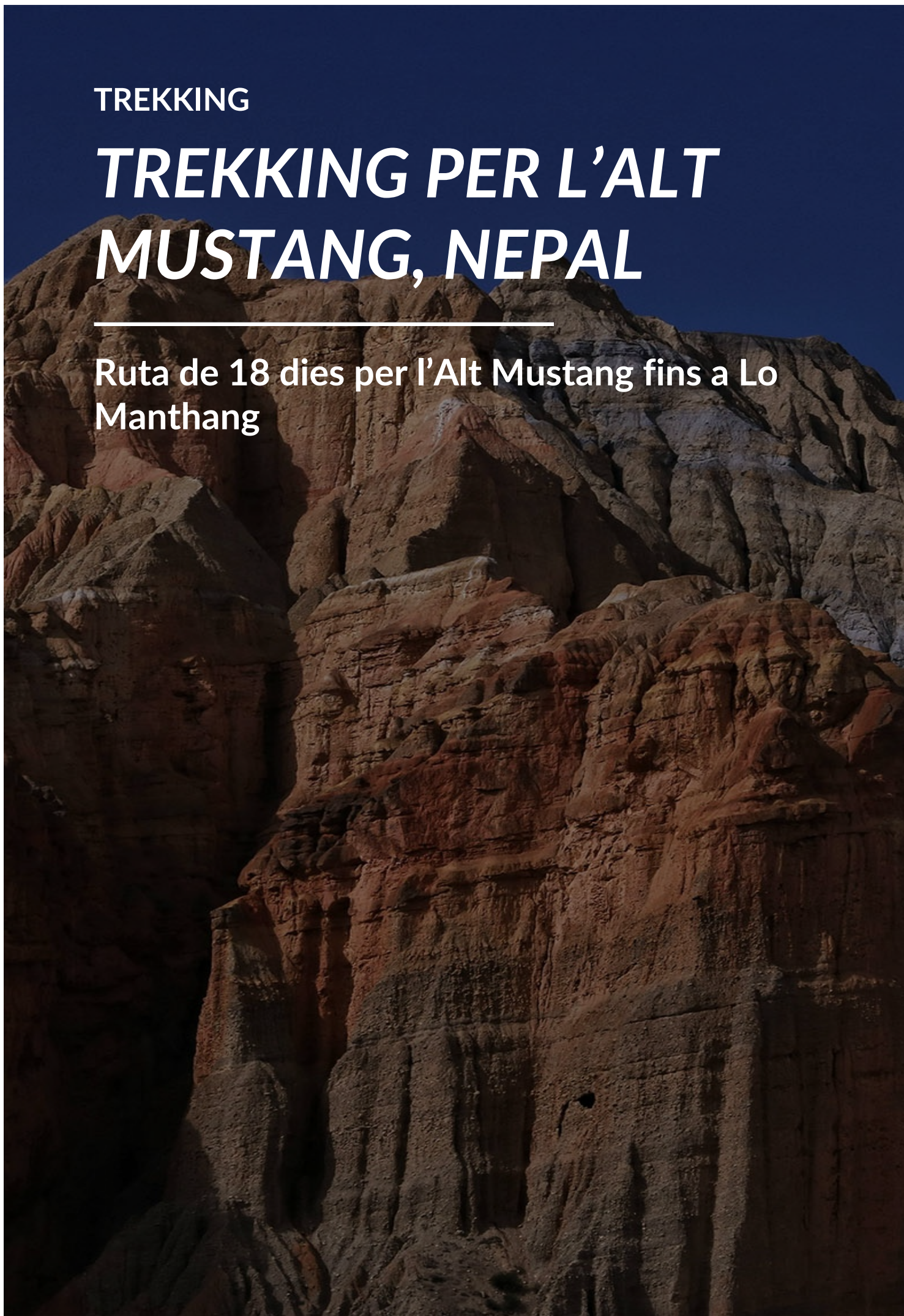


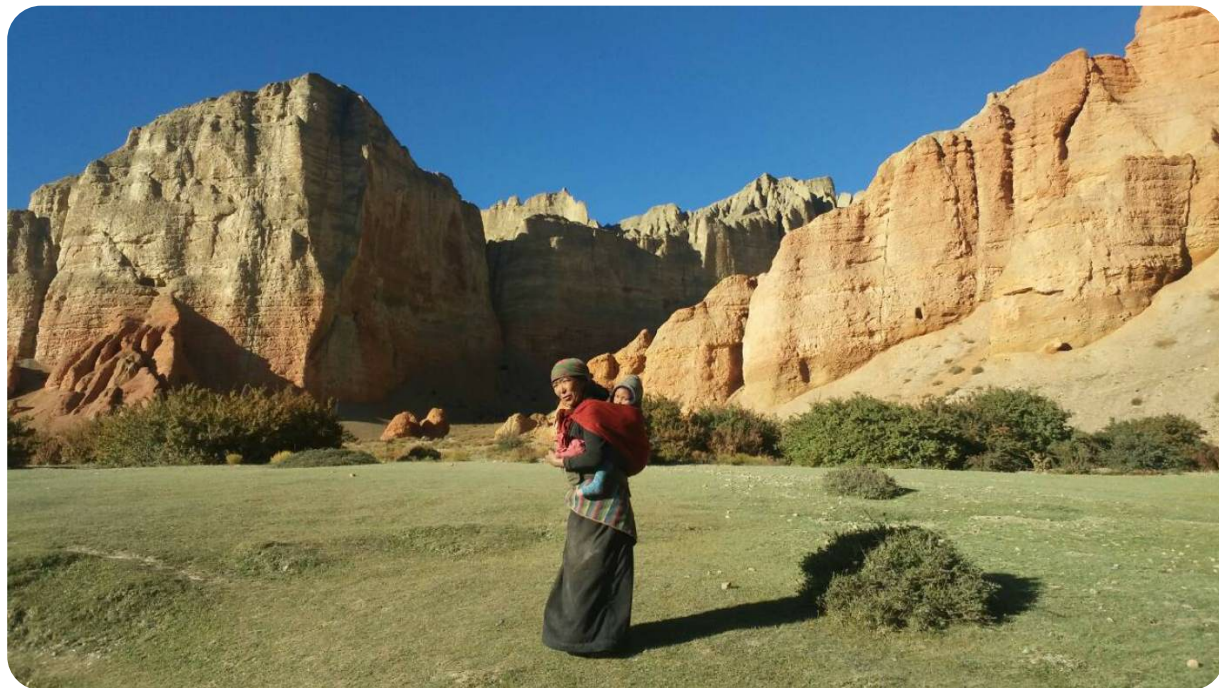
TREKKING

TREKKING PER L'ALT MUSTANG, NEPAL

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



NEPAL



Upper Mustang Trek per una regió de forta influència tibetana. La ruta visita Ghar Gumpa, coves, pobles tradicionals i la ciutat emmurallada de Lo Manthang, amb guia i portadors. Un itinerari entre trekking i cultura local.

Ver programa en la web

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

MESES RECOMENDADOS

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



PRECIOS

Desde 2.390€ /persona

Descuentos por grupos





Highlights

- TREKKING IDEAL PER A L'ESTIU.
- EXCLUSIU I MENYS CONCORREGUT.
- UNA RICA CULTURA TIBETANA.
- EXPERIÈNCIA EN GRUP REDUÏT.

Grupo privado

100% personalizable

Desde (Personas)	Categoría	Disponibilidad	Nº días	Precio por pers.
5	Estándar	01/03/2027 15:00:00 - 30/11/2027 16:00:00	18	2.390€
5	Estándar	01/03/2026 16:00:00 - 01/11/2026 17:00:00	18	2.390€
2	Estándar	01/03/2027 15:00:00 - 30/11/2027 16:00:00	18	3.050€
2	Estándar	01/03/2026 16:00:00 - 01/11/2026 17:00:00	18	3.050€

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

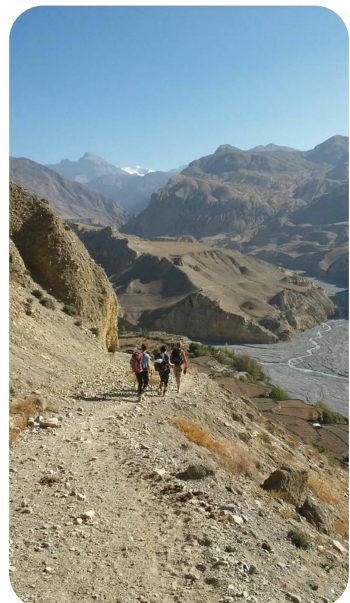
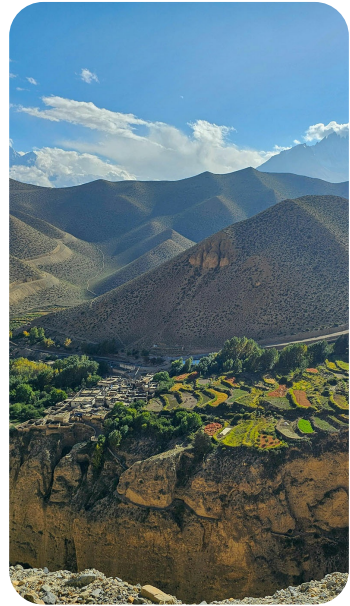


Incluye

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

No incluye

- Vols i visats per a Nepal (podem gestionar-los)
- Visites turístiques a Katmandú i Pokhara
- Dinar/cena a Katmandú i Pokhara
- Aigua mineral bullida/embotellada, refrescos i begudes alcohòliques durant la caminada
- Bugaderia, trucades telefòniques, evacuació d'emergència si cal, donacions, propines
- Despeses addicionals per talls de carreteres/ensorraments/calamitats naturals/aturades
- Totes les despeses personals per causes naturals
- Sac de dormir
- Nota: Es recomana als clients que lliurin un màxim de 12 kg d'equipatge personal al porteador.
- Tot allò que no estigui inclòs en l'apartat "INCLÒS"



Itinerario

DIA 1 : Arribada a Katmandú

A la vostra arribada a l'Aeroport Internacional Tribhuvan de Katmandú, sereu traslladats a l'Hotel International Guest House (o similar) per descansar i aclimatar-vos.

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 de l'expedició del permís.

Aquest dia està dedicat a obtenir els permisos necessaris per accedir a la regió restringida de l'Alt Mustang.

Aprofiti l'oportunitat d'explorar els llocs històrics de Kàtmandu, com la plaça Durbar i Swayambhunath. Allotjament en un hotel en el Thamel.

Allotjament: Hotel

Menjar: esmorzar

DIA 3: Viatge en jeep des de Katmandú fins a Pokhara

Un trajecte en jeep d'aproximadament 6 a 7 hores el portarà a Pokhara, una ciutat preciosa al costat del llac. Gaudeixi d'una tarda al costat del llac Phewa i prepari's per a l'aventura que l'espera.

Allotjament a l'Hotel Splendid View.

Allotjament: Casa de te

Menjar: Esmorzar + Dinar + Sopar

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

Un passeig en jeep ben d'hora al matí us portarà 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 impressionants de l'Himàlaia. Nit a Kagbeni. Allotjament.

Allotjament: Casa de te

Menjar: Esmorzar + Dinar + Sopar

DIA 5 : Kagbeni - Chhuksang (2950 m)

Caminada d'unes 6 hores, recorrent aproximadament 14 km.

La caminata sigue el río Kali Gandaki, pasando por paisajes desérticos y formaciones rocosas únicas. Chhuksang es un pequeño asentamiento con casas tradicionales de estilo tibetano e impresionantes acantilados rojos.

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 bell 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 (3520m)

Caminada d'unes 3 hores i 30 minuts que recorre aproximadament 12 km.

El sender puja 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 d'ordi.

Allotjament: Casa de te

Menjar: Esmorzar + Dinar + Sopar

DIA 8 : Geling - Tragmar (3800m)

Es tracta d'una caminada d'aproximadament 5 hores que recorre uns 15 km.

Aquest tram inclou el creuament del pas de Nyi La (4.010 m), que ofereix vistes impressionants de les muntanyes.

Tragmar és famós pels seus impressionants 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 (3750 m)

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 els voltants

Passeu el dia explorant els monestirs, les coves i el Palau del Rei de Lo Manthang. Els estrets carrers del poble i la seva cultura d'influència tibetana en fan un lloc fascinant per passejar. Allotjament en un alberg.

Allotjament: Casa de te

Menjar: Esmorzar + Dinar + Sopar

DIA 11: Tornem pel camí fins a Tsarang (3580 m)

Caminada d'unes 6 hores, recurrent 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: Retireu-vos a Syangbochen o a Ghiling

Caminada d'unes 6 hores i 30 minuts que recorre uns 20 km.
Torna enrere 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 a Chuksang

Caminada d'unes 6 hores, recurrent uns 20 km. El sender descendeix gradualment a través de profunds congosts i terreny accidentat. Gaudeix dels espectaculars canvis de paisatge mentre abandones l'Alt Mustang.

Allotjament: Casa de te

Menjar: Esmorzar + Dinar + Sopar

DIA 14: Caminada a Kagbeni i viatge en cotxe a Jomsom. Visita en ruta a Muktinath.

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

Allotjament: Casa de te

Menjar: Esmorzar + Dinar + Sopar

DIA 15: Conducció en jeep fins a Pokhara

Conduïu pel riu Kali Gandaki, passant per Marpha i Tatopani. Gaudiu 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: Viatge 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.

Alojamiento: Hotel

Comida: Desayuno.

Dia 17 : Dia lliure a Kathmandu

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

Àpats: Esmorzar.

Dia 18 : Sortida final, trasllat a l'aeroport

Dependiendo del horario de su vuelo, lo trasladaremos al Aeropuerto Internacional Tribhuvan. Despidete de Nepal y llévate recuerdos inolvidables del trekking por el Mustang.

Comida: Desayuno.

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 addicionals del viatge, com assegurances, vols i altres serveis opcionals, s'hauran d'abonar 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 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 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)
- Pantalones ligeros impermeables
- Chaqueta abrigada: chaqueta de plumas o primaloft
- Folre polar lleuger
- Pantalones térmicos y camiseta para dormir en el refugio
- Pantalons de trekking
- Camisetas técnicas (secado rápido)
- Ropa interior (recomendada 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
- Bastones 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

MOTXILLES

- Mochila ligera para el trekking del día
- Funda de mochila para lluvia
- 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, balsam de llavis i 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 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 un desnivell de 800 m 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 utilitzarem durant el dia. Els portejadors transportaran les nostres motxilles fins al següent lodge.

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

El porteador 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 una bossa de màxim 80L. L'altra maleta es quedarà a l'hotel a Katmandú.

Motxilla durant la ruta:

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

Quins són els requisits de passaport i visat?

És important disposar d'un passaport vàlid amb almenys 6 mesos de validesa. El Nepal ofereix VISA a l'arribada per a la majoria de països; pots agilitzar 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 Tribhuwan amb l'ID d'enviament (pàgina de confirmació) que vas rebre en completar el formulari de sol·licitud del visat del Nepal. Paga la tarifa corresponent en efectiu i, un cop fet 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 teu 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'allà, ja no hi haurà caixers automàtics. 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 a despeses no incloses, com begudes o menjar a Katmandú i per a les propines.

Propines

Normalment es dona una propina al final del viatge (no és 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, podeu 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 tovallolletes 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'altitud. RECOMANEM evitar dutxar-se. Les tovallolletes 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 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 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 fer servir WhatsApp quan hi hagi cobertura. Les trucades normals són molt més cares.

Cal portar algun tipus de suplement?

Els suplementes poden ser útils, però no són imprescindibles. És interessant prendre ferro en 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.



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

