

TREKKING

TREKKING AL LADAKH: RUMTSE, TSOMORIRI I HIMÀLAIA

Ruta de 10 dies pel Ladakh travessant cinc
colls de més de 4.900 m fins al llac Tsomoriri.



ÍNDIA



Trekking al Ladakh de 10 dies per l'altiplà de Changthang, amb cinc passos de més de 4.900 m i fins a 5.400 m. La ruta passa per Tso Kar entre campaments nòmades i acaba al llac Tsomoriri, amb campaments, guia local i portatge.

Ver programa en la web

<https://b4experience.com/ca/trekking-en-ladakh-himalaya-indio-de-raiz-hindu>

MESES RECOMENDADOS

JULIOL, AGOST, SETEMBRE



PRECIOS

Desde 1.550€ /persona

Descuentos por grupos

Trekking

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





Highlights

- TRAVESSA CINC COLLS D'ALTA MUNTANYA FINS ALS 5400M
- ACAMPA VORA ASSENTAMENTS NÒMADES I IACS
- DESCOBREIX L'ALTIPLÀ DEL CHANGTHANG I EL TSO KAR
- FINAL AL SAGRAT LLAC TSOMORIRI.

Grupo privado

100% personalizable

Desde (Personas)	Categoría	Disponibilidad	Nº días	Precio por pers.
6	Estándar	01/07/2027 15:00:00 - 30/09/2027 16:00:00	10	1.550€
6	Estándar	01/07/2026 14:00:00 - 30/09/2026 15:00:00	10	1.550€
4	Estándar	01/07/2027 15:00:00 - 30/09/2027 16:00:00	10	1.750€
4	Estándar	01/07/2026 14:00:00 - 30/09/2026 15:00:00	10	1.750€
2	Estándar	01/07/2027 15:00:00 - 30/09/2027 16:00:00	10	2.250€
2	Estándar	01/07/2026 14:00:00 - 30/09/2026 15:00:00	10	2.250€

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

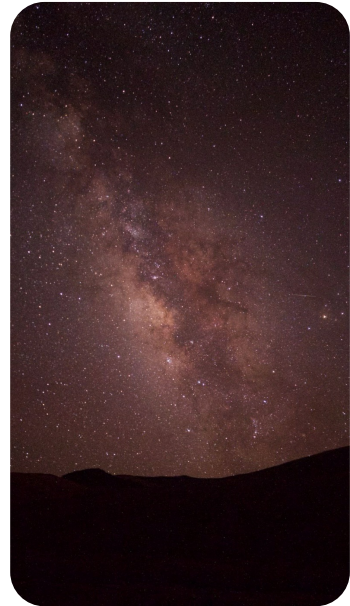


Incluye

- 3 nits d'hotel/guesthouse a Leh
- Allotjament en campament durant el trekking
- Transport privat Leh - Rumtse / Korzok - Leh
- Trasllats aeroport - hotel a Leh
- Tots els àpats i begudes calentes durant el trekking
- Esmorzars a Leh
- Guies locals i equip de suport
- Transport de càrrega amb ponis/cavalls (fins a 12 kg per persona)
- Tendes, sacs, matalassos i tenda menjador
- Permisos, taxes mediambientals i d'accés
- Farmaciola bàsica i oxigen
- Comunicació d'emergència (walkie/satèl·lit).

No incluye

- Vols internacionals i nacionals
- Assegurança de viatge i cancel·lació (obligatòria, la podem gestionar nosaltres)
- Material personal de trekking
- Despeses personals i propines
- Àpats no esmentats a Leh
- Despeses d'evacuació o rescat d'emergència en cas de mal d'altura o altres emergències.



Itinerario

DIA 1: ARRIBADA A LEH

Arribada a l'aeroport de Leh (3500m), on el nostre equip et rebrà i et traslladarà a l'allotjament. La resta del dia es dedica al descans per facilitar l'aclimatació. Recomanem una caminada suau pel mercat local al capvespre.

Allotjament: Hotel

Àpats: Sopar

DIA 2: ATRACTIUS DE LEH

Jornada per conèixer els voltants de Leh. Visitarem el Palau de Shey, l'impressionant monestir de Thiksey i l'estupa blanca de Shanti amb vistes a la vall. Dia tranquil per continuar aclimatant-se.

Allotjament: Hotel

Àpats: Esmorzar

DIA 3: CAMINADA D'ACLIMATACIÓ

Fem una caminada de 3 a 4 hores cap a Tsemo Gompa o Shanti Stupa, arribant als 3800m. Aquesta pujada progressiva ajuda el cos a preparar-se per a l'altitud del trekking.

Allotjament: Hotel

Àpats: Esmorzar

DIA 4: TRASLLAT A RUMTSE I CAMINADA

Sortim per carretera cap a Rumtse (4150m), punt de partida del trekking. Després de muntar el campament, farem una caminada d'aclimatació en direcció a la vall de Kyamar, guanyant alçada fins als 4500m i tornant al campament.

Allotjament: Campament

Àpats: Esmorzar, Dinar, Sopar

DIA 5: TRASLLAT A NURUCHEN I EXPLORACIÓ

Ens dirigim cap a Nuruchen (4700m), a la regió del Tso Kar. És un indret de pasturatge estacional per als nòmades Changpa. Fem una caminada suau per l'entorn, gaudint de les vistes del llac salat i observant fauna salvatge.

Allotjament: Campament

Àpats: Esmorzar, Dinar, Sopar

DIA 6: TREK A RACHUNGKARU (4900M)

Caminem unes 5 hores travessant el coll Horlam Kongka La (4950m), des d'on s'obren vistes a la vasta plana del Changthang. Descendim cap a les pastures de Rachungkaru, habitades per pastors de iacs.

Allotjament: Campament

Àpats: Esmorzar, Dinar, Sopar

DIA 7: TREK A GYAMA (5150M)

Pujada constant fins al coll Kyamayuri La (5300m), un dels més alts del trek. Des del cim, vistes panoràmiques de les serralades de Ladakh i Zaskar. Baixem cap al campament de Gyama, entre ramats de cabres pashmina.

Allotjament: Campament

Menjars: Esmorzar, Dinar, Sopar

DIA 8: TREK A YALUNG BASE (5280M)

Caminada d'un 6h travessant el coll Gyama La (5350m). El paisatge esdevé més aspre i mineral. Des del coll, contemplem els cims nevats del Karakorum oriental abans de baixar al campament base de Yalung.

Allotjament: Campament

Menjars: Esmorzar, Dinar, Sopar

DIA 9: TREK A KORZOK PHU (4760M)

Dia llarg i exigent travessant el Yalung La (5400m), el punt més alt del recorregut. Després de la dura pujada, la recompensa arriba amb una vista incomparable del llac Tsomoriri i les muntanyes que l'envolten. Baixem fins a les pastures de Korzok Phu.

Allotjament: Campament

Menjars: Esmorzar, Dinar, Sopar

DIA 10: TORNADA A LEH

Després de l'esmorzar, agafem el camí de tornada a Leh (7-8h en vehicle), gaudint d'un recorregut escènic al llarg de la vall de l'Indus, travessant ponts i pobles remots.

Allotjament: Hotel

Àpats: Esmorzar, Dinar

Política de pagament i cancel·lació

Reserva inicial: Per assegurar la teva plaça, cal fer 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 reemborsament de la totalitat de l'import abonat (segons les condicions de la pòlissa).

L'usuari final podrà desistir del viatge contractat, tenint dret a la devolució de les quantitats abonades, excepte les penalitzacions indicades. No obstant això, haurà d'abonar a l'agència les quantitats següents un cop confirmat el viatge.

Política de cancel·lació 3

- Reemborsament complet dins de les 24 hores posteriors a 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: no es realitzarà cap reemborsament.

*S'aplicarà una taxa de gestió de 250 €

*Si hi ha altres despeses no reemborsables ja emeses, tampoc seran retornades i es descomptaran de l'import total a reemborsar

*El cost de cancel·lació de vols ja emesos és del 100% del preu del bitllet.

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 exigít, el viatger tindrà dret al reemborsament íntegre de les quantitats abonades, sense compensació addicional.

Llista de Material

ROBA FUNCIONAL:

- Jaqueta Gore-Tex o impermeable i transpirable
- Pantalons impermeables per a la pluja
- Jaqueta d'abric: de plomes o preferiblement primaloft (ja que resisteixen l'aigua)
- Folre polar lleuger
- Samarretes de màniga curta transpirables i de secar ràpid
- Pantalons elàstics, una mica més gruixuts, per a dies o nits més freds
- Pantalons de trekking
- Pantalons curts
- Conjunt de samarreta i pantaló tèrmic
- Roba interior (recomanem que no sigui de cotó)
- Banyadors

CAP

- Gorra lleugera per córrer
- Gorro de llana
- Coll polar
- Ulleres de sol

MANS

- Guants de polar fi
- Bastons de trekking (recomanats)

PEUS

- Mitjons fins (que no siguin de cotó)
- Mitjons gruixuts i càlids per a la nit (que no siguin de cotó)
- Sabatilles de trail lleugeres o botes de muntanya (les habituals per a muntanya)
- Sandàlies de muntanya amb tira al taló (opcional)

MOTXILLES

- Motxilla de muntanya 20/35 litres
- Funda de pluja per a la motxilla
- Bossa de viatge petita (per a documentació i cartera)
- Bossa de viatge (millor que maleta)

MATERIAL D'ALLOTJAMENT

- Sac de dormir (3 estacions)
- Sac de dormir tipus cabana de seda (opcional)
- Taps per a les orelles

ACCESSORIS

- Llanterna frontal i bateria o piles de recanvi
- Crema solar, protector labial i after sun
- Repel·lent de mosquits

MENJAR/BEURE

- Sistema d'hidratació mínim 1 l (Camelbak, cantimplora o ampolla flexible)
- Termo (opcional)
- Aperitius, fruits secs, gels, hidratació i prou barretes energètiques, barretes proteiques, barreja de fruits secs, pastilles de magnesi i suplementes de recuperació

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 registre de ruta
- Power bank, càmera, cables de càrrega, auriculars...

FAQs

Quin nivell físic cal tenir?

Cal una bona condició física i experiència prèvia en trekking de diversos dies. Es camina diàriament entre 10 i 14 km a altituds elevades, superant colls d'entre 4900 i 5400 metres. Es recomana haver fet abans trekkings a més de 3000 m.

És obligatòria l'assegurança de rescat?

Sí, és obligatori disposar d'una assegurança que cobreixi evacuacions en helicòpter o assistència mèdica en zones remotes. Si ho necessites, podem gestionar-la.

Cal visat per entrar a l'Índia?

Sí, els ciutadans de la majoria de països han de sol·licitar una e-Visa abans de viatjar. El tràmit es fa en línia i sol aprovar-se en pocs dies.

Quin tipus d'allotjament s'ofereix?

A Leh es dorm en hotels o guesthouses amb habitacions dobles i bany privat. Durant el trekking es dorm en tendes de campanya dobles, amb màrfega i sac de dormir inclosos. Hi ha tenda menjador, cuina i bany portàtil.

Quins àpats hi ha inclosos?

Durant el trek s'inclouen tots els àpats (esmorzar, dinar, sopar i begudes calentes). A Leh s'ofereix l'esmorzar. Es prioritza una dieta equilibrada i adequada per a l'altitud.

Com arribar a Leh?

S'hi arriba amb un vol domèstic des de Delhi fins a l'aeroport de Kushok Bakula Rimpochee (Leh). Recomanem arribar almenys 2 dies abans per a una millor aclimatació.

Quina és la millor època per fer aquest trekking?

De juny a setembre, quan els colls estan lliures de neu i el clima és més estable. En aquests mesos també és possible relacionar-se amb els nòmades als seus campaments.

Es pot fer un bany al llac Tsomoriri?

No es recomana per respecte cultural i motius ecològics. És un llac sagrat per als locals i es busca preservar-ne la puresa.

Es pot llogar material a Leh?

Alguns elements com bastons, sacs o jaquetes es poden llogar. Tot i així, recomanem portar el teu propi material per garantir qualitat i bon ajust.

Com es transporta l'equipatge?

Durant el trekking, els ponis transporten fins a 12 kg d'equipatge per persona. Els participants només porten una motxilla lleugera amb el necessari per al dia.

Què passa si no m'aclimato bé?

L'itinerari està dissenyat per a una aclimatació progressiva. Si algú presenta símptomes, el guia decidirà si ha de descansar, baixar d'altitud o abandonar. Disposem d'oxigen i comunicació d'emergència.

Hi ha cobertura mòbil durant el trekking?

No. Només hi ha cobertura a Leh. Durant el trek fem servir comunicació via satèl·lit o walkie-talkie per a emergències.

Cal vacunar-se per viatjar a Ladakh?

No hi ha vacunes obligatòries, però es recomana tenir al dia el tètanus i l'hepatitis A. Consulta amb el teu centre de medicina del viatger.

Quin clima es pot esperar durant el trekking?

Dies assolellats i secs (10°C a 20°C), nits fredes (-5°C a -10°C). Es pot trobar vent fort als colls alts. És essencial portar roba adequada per al fred.

Es pot allargar l'estada a Leh?

Sí, podem ajudar-te a organitzar nits addicionals, visites culturals o excursions per la vall de l'Indus o el monestir de Hemis.



Contacto

info@b4experience.com

www.b4experience.com

+34 613 03 77 00

[Ver programa en la web](#)

