

TREKKING

TREKKING AL NEPAL AMB NÚRIA PICAS: LANGTANG I GOSAIKUNDA

Ruta de 12 dies pels llacs sagrats de
Gosaikunda



NEPAL



Trekking de 12 dies per Langtang amb Núria Picas, des de Katmandú fins als llacs de Gosaikunda. Travessa el pas de Lauribina, a 4.610 m, en grup petit, amb guia local, portadors i allotjament en lodges.

Ver programa en la web

<https://b4experience.com/ca/trekking-en-nepal-con-nuria-picas>

MESES RECOMENDADOS

NOVIEMBRE



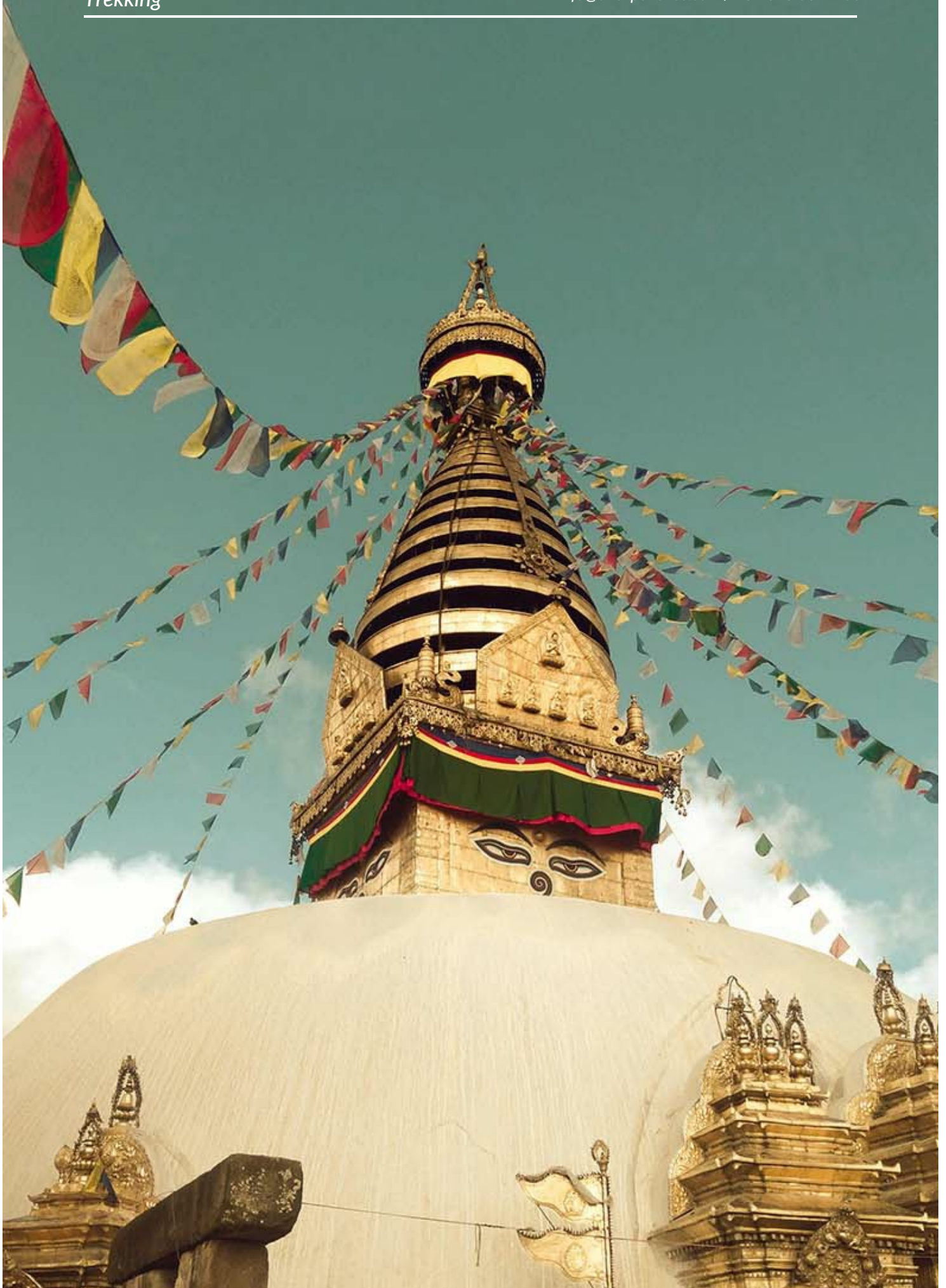
PRECIOS

Desde 1.950€ /persona

Descuentos por grupos

Trekking

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





Highlights

- ARRIBA A L'HIMÀLAIA A PEU DES DE KATMANDÚ
- TREKKING AL MATÍ AMB OPCIÓ DE CIMS A LA TARDA
- PAS DE LAURIBINA (4.610 M) I LLAC SAGRAT DE GOSAIKUNDA
- PETIT GRUP PRIVAT GUIAT PER NÚRIA PICAS.

Grupo privado

100% personalizable

Desde (Personas)	Categoría	Disponibilidad	Nº días	Precio por pers.
✕ No hay grupos privados disponibles, solo grupos abiertos				

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 en Nepal con Núria Picas	01 de nov. 2026	7	8	1.990€

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

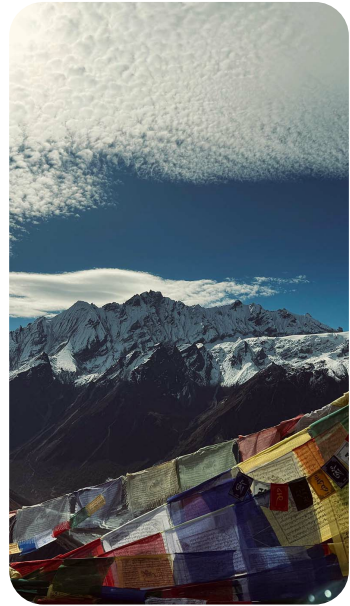


Incluye

- Trasllat privat des i cap a l'aeroport
- Hotel a Katmandú de classe turista amb esmorzar inclòs (habitació compartida)
- Autobús privat fins a Boudhanath, autobús fins a Sundarijal i trasllat des de Dunche fins 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
- Un guia de muntanya certificat (Núria Picas)
- Guia de trekking de parla anglesa (Sirdar)
- Portejador (1 per cada 2 persones). Porta un màxim de 12 kg de material 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, desprendiments, calamitat natural o vagues
- Tot el que no estigui inclòs a 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: podem 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

Recollida a l'hotel a primera hora del matí i trasllat de tot el grup a la gran Stupa de Boudhanath. És un dels llocs més sagrats del budisme i també molt venerat pels hindús. És la stupa circular més gran d'Euràsia, i està envoltada d'escoles budistes i de refugiats tibetans. Els pelegrins han de fer 3 voltes a la stupa resant; nosaltres farem el mateix perquè ens porti sort en tot el camí que tenim per davant. Un autobús ens portarà a Sundarijal (als afores de Katmandú), on començarà el nostre trekking. Però, si algú té ganes de córrer, podem fer-ho directament de Boudhanath a Sundarijal (només cal afegir 8 km a la ruta d'avui). Immediatament ens endinsem al bosc i comencem un recorregut de gairebé 10 km que ens portarà al petit poble de Chisapani, a 2.170 m.

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 té.

Menjar: esmorzar + dinar + sopar.

DIA 4: DE CHISAPANI A KUTUMSANG

Continuem la nostra ruta per la zona de Helambu, allunyant-nos cada vegada 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 recorrem amb calma, incloent-hi una bona parada per dinar en un dels petits pobles que travessarem abans d'arribar a Kutumsang (2.456 m).

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

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar.

DIA 5: DE KUTUMSANG A MANGENGOTH

Avui ens espera un dia molt més tranquil, de menys de 7 km, per recuperar-nos bé de l'esforç del dia anterior, fins a arribar a un petit lodge situat a Mangengoth (3.390 m). Per a aquells que encara tinguin ganes de més, a la tarda sortirem a pujar a un cim proper de 3.470 m, des d'on ja es poden veure diversos cims de gairebé 7.000 m. La resta del grup gaudirà de les vistes de la posta de sol.

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

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar.

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.

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

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar.

DIA 7 : DE THADEPATI A PHEDI

Ja hem deixat enrere la regió de Helambu i ens hem endinsat a l'Himàlaia. Avui arribarem a l'últim lloc habitat d'aquest costat del Pas de Gosainkunda. En menys de 5 hores hem d'arribar a Phedi (3.630 m). Avui toca descansar i agafar forces per afrontar demà el punt més alt de tota la ruta.

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

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar.

DIA 8: DE PHEDI A GOSAIKUND

Avui creuarem tots junts el Pas de Lauribina (4.610 m), el punt més alt de la ruta. Després ens espera un curt descens que ens portarà als llacs sagrats de Gosaikunda. A Gosaikunda es rendeix culte al déu Shiva, i pelegrins de tot el món hi acudeixen per banyar-se ritualment a les seves aigües gelades i purificar-se. Nosaltres només hem d'entrar a l'aigua i tornar corrents al nostre lodge (o veure com ho fan els altres). També podem pujar a un mirador proper amb unes vistes espectaculars.

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

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar.

DIA 9: DE GOSAIKUND A CHANDANBARI

Iniciem un camí que pràcticament descendeix 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 aquest poble i visitar el monestir budista Shing Gompa (3.330 m).

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

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar.

DIA 10 : DE CHANDANBARI A DUNCHE

Últim dia de trekking. Avui toca un llarg descens fins al fons de la vall per arribar a Dunche. Cal estar atents als boscos d'aquesta zona, que estan plens de micos salvatges. Ja hem arribat a l'últim poble abans de la frontera amb el Tíbet i al final de la nostra ruta.

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

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar+ dinar + sopar.

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: Hotel

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 tornada 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 plumes o primaloft
- Folre polar lleuger
- Pantalons tèrmics i samarreta per dormir al refugi
- Pantalones cortos y largos de trekking
- Camisetas técnicas (secado rápido)
- Banyadors
- Roba interior (es recomana que no sigui de cotó)

CAP

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

MANS

- Guantes tèrmics para el frío
- Bastons de trekking

PEUS

- Mitjons (es recomana que no siguin de cotó)
- Sabatilles de trail running o botes de trekking
- Chanclas o sandalias de trekking con tira en el talón (opcional)

MOTXILLA

- Armilla de trail running o motxilla lleugera
- Funda per a motxilla per a la pluja
- Bolsa de lona (máximo 12kg por persona)

MATERIAL PER AL LODGE

- Sac de dormir
- Taps per a les orelles

ACCESSORIS

- Llanterna frontal i bateria o bateries de recanvi
- Crema solar, bàlsam labial i after sun

MENJAR/BEURE

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

EQUIP DE VIATGE

- Roba 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 càrrega, auriculars, llibre...

FAQs

Quin nivell físic i tècnic cal?

Es necessita un nivell mínim que permeti fer una ruta de muntanya amb 1.200m de desnivell en un dia. No és una ruta exigent i s'intercalen jornades amb caminades curtes per garantir una bona aclimatació i recuperació després de les etapes 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. Per a aquells que sempre volen més, tenim diverses extensions per fer durant les tardes per pujar a cims propers als nostres lodges. Per a aquells que sempre busquen més, tenim diverses extensions disponibles a les tardes per pujar cims propers als nostres lodges.

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 als passos més elevats. Algunes persones porten grampons de cadenes per millorar l'adherència en superfícies rellescues; per als trekkings no són necessaris grampons de puntes.

Diners en efectiu

A Katmandú normalment es pot pagar amb targeta, però no a tots els llocs. A partir d'aquí, 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, records i 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, podríeu 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.

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'altura. Es recomana evitar dutxar-se. Les tovallolletes humides són una bona alternativa per mantenir la higiene.

On ens allotjarem?

La primera i l'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 recorregut. El programa ofereix allotjament en habitacions compartides. Si desitges una 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. 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 prendre ferro els dies previs a l'inici d'una activitat en altitud. Podeu consultar-ho amb el vostre metge o nutricionista.

Pastilles potabilitzadores

Es recomana comprar sempre aigua embotellada o bullida als lodges. Es recomana portar una cantimplora o un termo que pugui contenir aigua calenta.

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. Es recomana consultar el teu metge sobre les vacunes recomanades.

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 vigència. Nepal ofereix visat a l'arribada per a la majoria de països. A l'arribada, dirigeix-te a les màquines per omplir un formulari a l'Aeroport Internacional Tribhuvan. Després, ves al taulell de l'oficial d'immigració amb el passaport original per efectuar el pagament en efectiu i tramitar el visat. Si necessites un visat, mantén-te informat, ja que les polítiques d'immigració poden canviar sovint. Per això, es recomana verificar la informació més propera a la data prevista del viatge. Actualment, a gener de 2026, els costos del visat de turisme de Nepal són els següents: 15 dies: 30 USD 30 dies: 50 USD 90 dies: 125 USD.



Contacto

info@b4experience.com

www.b4experience.com

+34 613 03 77 00

[Ver programa en la web](#)

