

TREKKING

TREKKING AL VALLE DE LANGTANG

Langtang: tu primer trekking en Nepal con
cumbre a 4.984 m



B4Experience

Nepal



El trekking por el valle de Langtang es ideal para una primera experiencia de trekking en Nepal. Disfruta sin problemas de aclimatación (3.730 m), descubre el gran Parque Nacional Langtang y escala tu primera montaña en el Himalaya (4.984 m).

Ver programa en la web

<https://b4experience.com/es/trekking-al-valle-de-langtang>



MESES RECOMENDADOS

MARZO, ABRIL, MAYO, SEPTIEMBRE, OCTUBRE,
NOVIEMBRE, DICIEMBRE



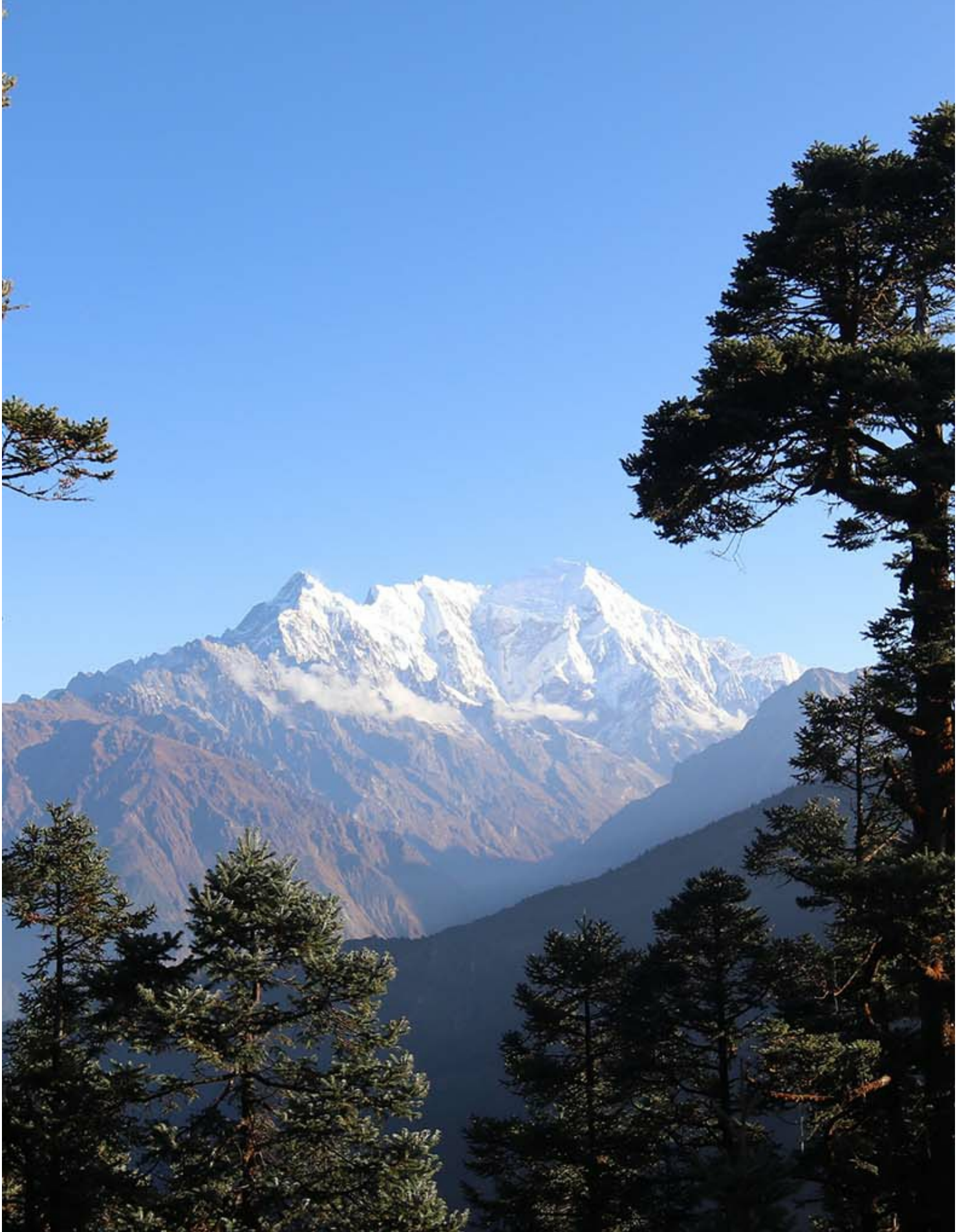
PRECIO

Desde 1.005€ /persona

Descuentos para grupos

Trekking

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





Highlights

- SIN PROBLEMAS DE ACLIMATACIÓN.
- PRIMER PICO DEL HIMALAYA (4984 M).
- EL MEJOR QUESO DE YAK.
- SENDERISMO O TRAIL RUNNING EN PEQUEÑOS GRUPOS PRIVADOS.

Grupo privado

100% personalizable

Desde (Personas)	Categoría	Disponibilidad	N. días	Precio por pers.
5	Estándar	01 sept 2025 - 08 dic 2025	11	940€
2	Estándar	01 sept 2025 - 31 dic 2025	11	990€
5	Estándar	01 mar 2026 - 31 may 2026	11	1.005€
2	Estándar	01 mar 2026 - 31 may 2026	11	1.135€
5	Estándar	01 sept 2026 - 08 dic 2026	11	1.005€
2	Estándar	01 sept 2026 - 08 dic 2026	11	1.135€

Viaja con tus familiares o tu grupo de amigos.

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

Grupos Abiertos

Comparte la experiencia con otros viajeros

Categoría	Fechas	Nº días	Plazas dispo.	Punto de origen	Precio por pers.
✕ No hay grupos abiertos disponibles, solo grupos privados					

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

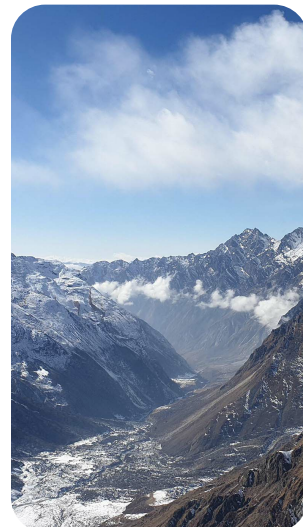
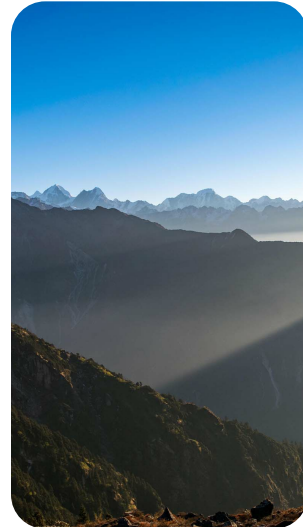
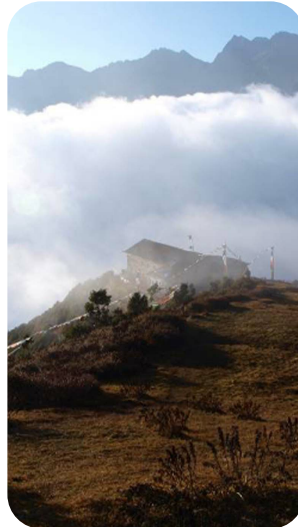
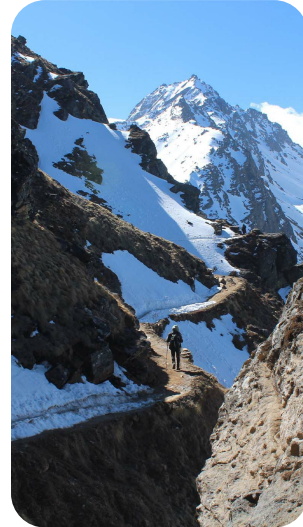


Incluye

- Traslado privado desde y hacia el aeropuerto.
- Hotel en Katmandú (clase turista) incluido desayuno (habitación compartida).
- Transporte al Valle de Langtang y regreso.
- Alojamiento en los albergues disponibles durante el trekking (basado en casas de té) (habitación compartida).
- 3 comidas fijas (desayuno, almuerzo y cena) sugeridas por el guía durante la caminata.
- Tarifas del parque nacional y tarifas TIMS.
- Un guía de trekking de habla inglesa (Sirdar).
- Portero (uno por cada 2 personas).
- Llevar un máximo de 20 kg de peso total, aunque se sugiere dar un máximo de 8-10 kg por persona.
- Salario, comida y alojamiento diarios del personal nepalí.
- Seguro de guías y porteadores.
- Asesoramiento técnico y material.

No Incluye

- Vuelos y visados a Nepal (nosotros podemos gestionarlos).
- Bebidas durante la ruta.
- Almuerzo y cena en Katmandú.
- Seguro de viaje/médico/cancelación y rescate (podemos gestionarlo).
- Gastos por bloqueos de carreteras/ deslizamientos/ calamidades naturales/ huelgas.
- Todo lo no incluido en el apartado "INCLUIDO".



Itinerario

DÍA 1: LLEGADA A KATMANDÚ

Llegada a Katmandú. Traslado al hotel. Tarde libre: podemos visitar la estupa de Swayambhu (templo de los monos), perdernos por las calles de Thamel o cenar nuestro primer Dal bhat (el plato más tradicional de la cocina nepalí).

Alojamiento: Hotel de 3 estrellas

DÍA 2: DE KATMANDÚ A SYARUBENSI

Después del desayuno nos subimos al autobús para iniciar nuestro viaje. Se tarda entre 7 y 8 horas en bus a través de Trishuli Bazar, Dhunche Village y llegar a Syarubensi. De camino a Kakani, excelentes vistas de Annapurna II, Manaslu y Ganesh Himal. Hostel en Syarubensi.

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + Almuerzo + cena

DÍA 3: SYABRUBESI – LAMA HOTEL

Cruzamos el río Bhote Kosi por un puente colgante hacia el “viejo” Syabrubesi, un grupo de casas y una escuela frente al río. Otro puente colgante nos lleva sobre el lado sur del Langtang Khola, este río que seguiremos hacia arriba durante los próximos días. Subimos lentamente a Doman (1680 m) y continuamos por una cresta rocosa hasta Landslide Lodge y el restaurante Hot Spring; lleva el nombre de una pequeña fuente termal en la orilla opuesta del río a 1810 metros. El sendero ahora sube suavemente hasta Bamboo Lodge donde disfrutaremos de nuestro almuerzo. Frente al río veremos cerca de acantilados verticales cubiertos de cactus. Después de Bamboo cruzamos el Langtang Khola en un nuevo puente colgante hacia la orilla norte. El bosque se vuelve más ralo y seco en este lado del río, formado principalmente por robles y ortigas. Subimos empinadamente por un buen sendero hasta Rimche (2510 m) y poco más descendemos para pasar la noche en el Lama Hotel.

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + Almuerzo + cena

DÍA 4: LAMA HOTEL – LANGTANG VILLAGE

El sendero asciende gradualmente, a medida que el valle se convierte en un clásico valle glacial en forma de U ancha. El camino en el prado y el ascenso empinado llegarán a ver el Yala Peak (5033 m) y a través de dos aldeas Thangsep y Chamki. Llegar aquí y disfrutar de las bonitas vistas de Yala Peak & Ga (6387 m). Descendemos, cruzamos arroyos y subimos pasando por varios molinos accionados por agua, muros y ruedas de oración hasta el gran asentamiento de Langtang Village (3500 m). 5 horas de caminata.

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + Almuerzo + cena

DÍA 5: LANGTANG VILLAGE – KYANJIN GOMPA

El sendero sube una cresta dominada por un gran chorten y una larga fila de muros de oración mani, luego sube gradualmente pasando el pueblo de Mundu y Sindum, luego continúa a través de los pastos de yak de Yamphu (3640 m) a medida que el valle se ensancha. Tras cruzar Laja Khola y subir una morrena hasta un mirador donde aparece Kyanjin Gampa. El sendero a través de la roca y la subida hacia Gampa y con un descenso corto a un grupo grande, finalmente llegamos a Kyangjing Gampa, una caminata corta pero el lugar de la parada nocturna de hoy, también famoso por producir los 7000 kg de queso de yak por año.

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + Almuerzo + cena

DÍA 6: RELAX Y EXPLORACIÓN ALREDEDOR DE KYANGJIN

Es una excursión de día completo haciendo la caminata Tsergo Ri. Es un ascenso agotador, pero vale la pena hacerlo una vez que llegas a la cima y presencias una vista panorámica impresionante. Volver a Kyangjing Gampa para dormir.

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + Almuerzo + cena

DÍA 7: KYANJIN GOMPA – LAMA HOTEL

Camino de regreso hacia el fondo del valle.

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + Almuerzo + cena

DÍA 8: LAMA HOTEL – THULO SUBARU

Camina suavemente hacia arriba y hacia abajo hasta Thulo Syabru después de tomar el sendero de la izquierda desde Lama Hotel, el sendero de la derecha va a Syarpa Gaon. Continúa por el valle cruzando Langtang Khola justo antes del pueblo de Bamboo. Recorrerás el contorno de la cabecera del valle y aparecerá Thulo Syabru encaramado en lo alto de una cresta. Bajas para cruzar un puente y luego subes a través de campos en terrazas y casas de campo para llegar a este bonito pueblo, Thulo Syabru, un pueblo de Tamang que ofrece unas últimas vistas agradables de Langtang y Ganesh Himalaya.

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + Almuerzo + cena

DÍA 9: THULO SYABRU – DHUNCHE

La primera parte de la caminata es una subida empinada a través de bosques de robles, abetos y rododendros hasta la cima de una cresta. Desde aquí es sólo un pequeño descenso hasta Brabal. Más allá de Brabal, continúe descendiendo alrededor de 1 hora y 30 minutos, luego llegará a Thulo Bharkhu (1860 m) y a Dhunche a través de la carretera. Hoy disfrutarás de hermosos paisajes de montañas tibetanas y Ganesh Himal. Después de Thulo Bharkhu, puedes caminar nivelado hasta un pequeño arroyo debajo de Dhunche, luego ascender suavemente a Dhunche (1960 m), donde pasarás la última noche con una buena cena y agradeciendo a tu equipo de trekking.

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + Almuerzo + cena

DÍA 10: DHUNCHE - KATMANDÚ

Traslado hasta Katmandú en autobús público.

Alojamiento: Hotel de 3 estrellas

Comida: desayuno

DÍA 11: REGRESO

Traslado al aeropuerto y vuelo de regreso.

Comida: desayuno

Política de pago y cancelación

Reserva Inicial: Para asegurar tu plaza se requiere un pago inicial del 30% del importe total del viaje al momento de realizar la reserva.

Pago Final: El importe restante, equivalente al 70% del total, debe ser abonado a más tardar 60 días antes de la fecha de salida.

Extras: Los costos adicionales del viaje, como seguros, vuelos u otros servicios opcionales, deben pagarse en su totalidad en el momento de la reserva.

Seguro de cancelación: El cliente podrá contratar un seguro de cancelación de viaje para obtener el reembolso total del importe abonado (según sus condiciones).

El usuario final podrá desistir del viaje contratado, teniendo derecho a la devolución de las cantidades abonadas, salvo las penalizaciones indicadas, pero deberá además satisfacer a la Agencia las cantidades indicadas una vez confirmado el viaje. Si el viaje no se realiza por no alcanzar las plazas mínimas necesarias, el cliente podrá guardar el crédito para futuros viajes o solicitar la devolución íntegra de la reserva.

Política de cancelación 3:

REEMBOLSO COMPLETO HASTA 24 HORAS DESPUÉS DE LA COMPRA

Hasta 60 días antes del viaje devolución del 100% del importe del viaje.

Hasta 45 días antes del viaje devolución del 50% del importe del viaje.

Para plazos inferiores a los descritos en la política de cancelación, no se abonará el importe ya pagado.

*Se aplican gastos de gestión de 250€.

*No se abonarán gastos de cancelación de reservas ya emitidas. Si existen otros gastos no reembolsables ya emitidos, estos tampoco se abonarán y se descontarán del importe a abonar.

*El coste de cancelación de vuelos emitidos es del 100% del importe.

Lista de material

ROPA FUNCIONAL

- Chaqueta Softshell (a prueba de viento, repelente al agua, ligera) para actividades normales o Hardshell (Gore Tex impermeable) solo cuando se pronostica muy mal tiempo.
- Pantalones ligeros impermeables.
- Chaqueta abrigada: chaqueta de plumas o preferiblemente primaloft (ya que pueden soportar el agua).
- Forro polar ligero.
- Pantalones térmicos y camiseta para dormir en el refugio.
- Pantalones cortos y camisetas técnicas (secado rápido).
- Trajes de baño.
- Ropa interior (se recomienda que no sea de algodón).

CABEZA

- Gorra ligera para correr.
- Gorro de lana.
- Polaina para el cuello.
- Gafas de sol.
- MANOS
- Guantes finos de polar.
- Bastones de trekking.

PIES

- Calcetines (recomendados no de algodón).
- Zapatillas de trail running o botas de trekking.
- Sandalias de trekking con tira en el talón (opcional).

MOCHILAS

- Chaleco de trail running o mochila ligera.
- Funda de mochila para lluvia.
- Bolsa de lona tipo duffle bag.

MATERIAL DE REFUGIO

- Saco de dormir.
- Tapones para los oídos.

ACCESORIOS

- Linterna frontal y batería o baterías de repuesto.
- Crema solar, cacao labial y after sun.

COMER/BEBER

- Sistema de hidratación mínimo 1l (Camelbag, cantimplora o botella flexible).
- Termo (opcional).
- Snacks, frutos secos, geles, hidratación y suficientes barritas energéticas, barritas proteicas, mezcla de frutos secos, pastillas de magnesio y suplementos de recuperación.

EQUIPO DE VIAJE

- Ropa informal.
- Pasaporte, Visa, dinero en efectivo, documentación del seguro, cartilla de vacunación.
- Toalla de microfibra.
- Botiquín de primeros auxilios y medicación.
- Manta térmica.
- Móvil y reloj con track de la ruta.
- Powerbank, cámara, cables de carga, auriculares, palo selfie...

FAQs

¿Qué nivel físico y técnico se requiere?

Necesitas un nivel mínimo que te permita hacer una ruta de montaña de 1000m de desnivel en un día. No es una ruta exigente y los días se intercalan con caminatas cortas para garantizar una buena aclimatación y una buena recuperación de las jornadas de trekking. Durante la ruta podremos llevar una pequeña mochila con las cosas que usaremos durante el día. Los portadores transportarán nuestras mochilas hasta el siguiente albergue.

¿Cómo organizar la bolsa con el material que llevará el porteador?

El porteador lleva el material de 2 personas (máximo 12kg por persona). Debéis compartir una bolsa entre cada dos personas y dársela al porteador. Lo ideal es un petate de aproximadamente 80L. La otra maleta se quedará en el hotel en Katmandú.

Mochila durante la ruta:

Llevad una mochila pequeña que os permita llevar una chaqueta, cantimplora y alguna barrita o frutos secos. Todo el material que no utilicéis durante el día lo llevan los portadores.

Crampones:

En las zonas altas del trekking puede haber nieve o hielo, aunque no es habitual. Las condiciones pueden cambiar rápidamente, especialmente en pasos de más de 5.000 metros. Algunas personas llevan crampones de cadenas para mejorar la adherencia en superficies resbaladizas; para los trekkings no son necesarios crampones de puntas.

Dinero en efectivo:

En Katmandú normalmente se puede pagar con tarjeta (en los restaurantes, taxis, tiendas de souvenirs... no usual). A partir de ahí, ya no habrá cajeros. Es imprescindible llevar moneda local. Se pueden llevar euros o dólares y cambiarlos directamente a rupias en el aeropuerto o en Thamel el día de llegada.

Cantidad de efectivo recomendada:

Se recomienda llevar un mínimo de 250€ en efectivo por los gastos no incluidos, como bebidas o comidas en Katmandú y por las propinas.

Propinas:

Suele darse una propina al final del viaje (no obligatorio, pero altamente recomendable), en efectivo (no tienen datáfono). Guías: 5 a 10 USD por persona y día. En trekkings más largos (como el circuito de Annapurna o el Campo Base del Everest), las propinas pueden aumentar, llegando a 10-15 USD por persona y día. Portadores: 3 a 5 USD por día y por persona. En trekkings más largos o exigentes, podríais considerar aumentar a 5-7 USD.

Condiciones de higiene en los lodges:

A medida que ganáis altitud, los alojamientos son mucho más básicos. Se recomienda llevar toallitas húmedas y un saco de dormir para evitar utilizar las mantas.

Duchas y agua caliente:

En las zonas más altas, las duchas con agua caliente son muy escasas. Es MUY fácil resfriarse, lo que multiplica los problemas relacionados con el mal de altura. RECOMENDAMOS evitar ducharse. Las toallitas húmedas son una buena alternativa para mantener la higiene.

¿Dónde nos alojaremos?

La primera y última noche nos alojaremos en el hotel International Guest House de Katmandú. El resto de noches dormiremos en los diferentes lodges que encontraremos a lo largo del camino. El programa ofrece alojamiento en habitaciones compartidas. Si deseas habitación individual, indícalo en el momento de la reserva.

Medicamentos por la altura:

Las rutas son progresivas para evitar (en la medida de lo posible) el mal de altura. Los guías llevan un botiquín completo, incluido un medidor de saturación de oxígeno. Para medicamentos como el Edemox o similares, consultad con vuestro médico, aunque no son necesarios.

Móvil y SIM:

Podéis comprar una tarjeta SIM al llegar. En cada zona de Nepal hay un operador diferente. Consultad con nuestro equipo cuál funciona en cada zona. Con una recarga de 15-20€ tendréis datos suficientes para usar WhatsApp cuando haya cobertura. Las llamadas normales son mucho más caras.

¿Es necesario llevar algún tipo de suplemento o recuperador?

Los suplementos pueden ser útiles, pero no son imprescindibles. Es interesante tomar hierro en los días previos al inicio de una actividad en altitud. Podéis consultarlo con vuestro médico o nutricionista.

Pastillas potabilizadoras

Comprad siempre agua embotellada o hervida en los lodges.

Repelente de Mosquitos:

El repelente puede ser útil los primeros días, pero en las zonas altas no es necesario (prescindible).

Cartilla de vacunación:

No hay ninguna vacuna obligatoria para viajar a Nepal.

Adaptadores de enchufes:

Son los mismos que existen en Europa.

¿Cuáles son los requisitos de pasaporte y visado?

Es importante tener un pasaporte válido con al menos 6 meses de validez. Nepal tiene VISA a la llegada para la mayoría de los países, puede acelerar el proceso y evitar colas al aterrizar, si presenta su solicitud en línea a través de este enlace web oficial. A su llegada, diríjase al mostrador del banco en el Aeropuerto Internacional Tribhuvan con el ID de envío (página de confirmación) que recibió al completar el formulario de solicitud para una visa de Nepal. Pague la tarifa correspondiente en efectivo y, después de realizar el pago, diríjase al mostrador del oficial de inmigración con su pasaporte original para procesar la visa. En el caso de una visa, manténgase actualizado, ya que las políticas de inmigración cambian a menudo. Es por eso que es recomendable verificar la información más cerca de su fecha de viaje prevista. Actualmente, a febrero de 2025, los costos de la visa de turista de Nepal son los siguientes: 15 Días: USD 30 30 Días: USD 50 90 Días: 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

