

TREKKING

KATMANDÚ – LANGTANG TREK

Por los lagos de Gosaikunda. Todos los paisajes del Himalaya.



B4Experience

Nepal



Descubre los encantos de Nepal practicando Trekking o Trail Running. Vive 12 días de auténtica emoción y aventura en una ruta que une Katmandú y el Valle de Langtang. Disfruta de los maravillosos paisajes que ofrecen los senderos del Himalaya.

Ver programa en la web

<https://b4experience.com/es/katmandu-langtang-trek>



MESES RECOMENDADOS

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



PRECIO

Desde 960€ /persona

Descuentos para grupos





Highlights

- LLEGA AL HIMALAYA A PIE DESDE KATMANDÚ.
- COLLADO DE 4.600 M.
- TREKKING O TRAIL RUNNING.
- 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 - 08 dic 2025	11	990€
5	Estándar	01 mar 2026 - 31 may 2026	11	960€
2	Estándar	01 mar 2026 - 31 may 2026	11	995€
5	Estándar	15 sept 2026 - 31 dic 2026	11	960€
2	Estándar	15 sept 2026 - 31 dic 2026	11	995€

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*

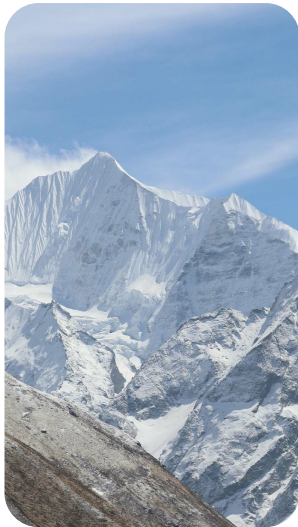
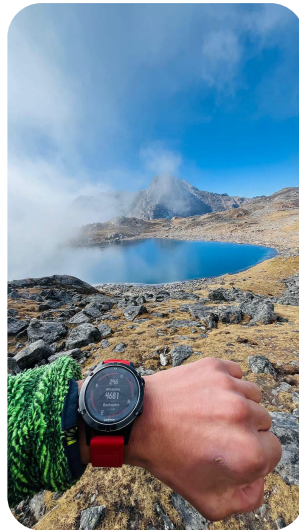


Incluye

- Traslado privado desde y hasta el aeropuerto
- Hotel en Katmandú de clase turista con desayuno incluido (habitación compartida)
- Autobús privado a Boudhanath
- Autobús a Sundarijal
- Traslado de Dunche al hotel en Katmandú
- Alojamiento en albergues durante el trekking (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
- Guía de trekking de habla inglesa (Sirdar)
- Porteador (1 por cada 2 personas)
- Máximo 20 kg por equipaje, recomendando 8-10 kg por persona
- Salario diario, comida y alojamiento del personal nepalí
- Seguro para guías y porteadores
- Asesoramiento técnico y material.

No Incluye

- Vuelos y visados a Nepal (podemos gestionarlos)
- Bebidas durante la ruta
- Almuerzo y cena en Katmandú
- Seguro médico, de rescate y de cancelación (podemos gestionarlos)
- Gastos por bloqueos de carreteras, deslizamientos de tierra, calamidades naturales o huelgas
- Cualquier cosa no incluida en la sección "INCLUIDO".



Itinerario

DÍA 1 : VUELO DE SALIDA A KATMANDÚ

Vuelo de salida a Katmandú.

DÍA 2 : LLEGADA A KATMANDÚ

Llegada a Katmandú. Traslado al hotel. Tarde libre: podremos 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 gastronomía nepalí).

Alojamiento: Hotel de 3 estrellas

DÍA 3 : DE BOUDHANATH A CHISPANI

Recogida en el hotel a primera hora de la mañana y traslado de todo el grupo a la gran Stupa de Boudhanath. Es uno de los lugares más sagrados del budismo y también muy venerado por los hindúes. Es la Estupa circular más grande de Eurasia, y está llena de escuelas budistas y refugiados tibetanos. Los peregrinos deben dar 3 vueltas a la estupa rezando, nosotros haremos lo mismo para que nos traiga suerte todo el camino que tenemos por delante. Un autobús nos llevará a Sundarijal (a las afueras de Katmandú) donde comenzará nuestro trekking. Pero si alguien tiene ganas de trotar podemos correr directamente desde Boudhanath a Sundarijal (solo tenemos que añadir 8 km a nuestra ruta de hoy). Inmediatamente nos adentramos en el bosque y comenzamos el recorrido de casi 10 km que nos llevará al pequeño pueblo de Chisapani a 2.170m.

Trek 1: de Sundarijal a Chisapani (2170 m) (9,7 km, +1081 m -289 m; 4 h) (Extensión opcional: salida desde Boudhanath +8 km).

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + cena + almuerzo

DÍA 4 : DE CHISAPANI A KUTUMSANG

Continuamos nuestra ruta por la zona de Helambu, alejándonos cada vez más de Katmandú y ascendiendo poco a poco para conseguir una buena aclimatación. Hoy haremos el día más largo de toda la ruta, son 16 km que recorreremos con calma incluyendo una buena parada para comer en uno de los pequeños pueblos que atravesaremos antes de llegar a Kutumsang (2.456 m).

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

Alojamiento: Casa de té

Comida: cena + desayuno + almuerzo

DÍA 5 : DE KUTUMSANG A MANGENGOTH

Hoy nos espera un día mucho más tranquilo de menos de 7 km para recuperarnos bien del esfuerzo del día anterior hasta llegar a un pequeño lodge situado en Mangengoth a 3.390 m. Para los que se queden con ganas de más, por la tarde saldremos a ascender a un pico cercano de 3.470 m, desde donde ya se ven varios picos de casi 7.000 m. El resto del grupo disfrutará de una sesión de yoga durante la puesta de sol.

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

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + cena + almuerzo

DÍA 6 : DE MANGENGOTH A THADEPATI

Salimos de Mangengoth y nos dirigimos a Thadepati 3.690 m. Hoy también haremos una ruta tranquila y poco exigente de 6 km con poco desnivel. Por la tarde subiremos todo el grupo a una montaña de 3.840 m situada detrás de nuestro lodge que nos ayudará en nuestra aclimatación. Si alguien se anima, podemos continuar hasta otra montaña de 4.490 m y juntos decidiremos si vemos el atardecer desde la cima o desde nuestro lodge.

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

Alojamiento: Casa de té

Comida: cena + desayuno + almuerzo

DÍA 7 : DE THADEPATI A PHEDI

Ya hemos dejado atrás la región de Helambu y nos hemos adentrado en el Himalaya. Hoy vamos a alcanzar el último lugar habitado de este lado del Paso de Gosainkunda. En menos de 5 horas tenemos que alcanzar Phedi 3.630 m. Hoy no toca salir a correr, hoy toca descansar y coger fuerzas para mañana afrontar el punto más alto de toda la ruta.

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

Alojamiento: Casa de té

Comida: cena + desayuno + almuerzo

DÍA 8 : DE PHEDI A GOSAIKUND

Hoy cruzaremos todos juntos el Paso de Lauribina (4.610 m), el punto más alto de la ruta. Después nos espera un corto descenso que nos llevará a los lagos sagrados de Gosaikunda. Si alguno se anima desde el collado podemos subir al pico más cercano (5.040 m) o al Pico Surya (5.145 m). En Gosaikunda se rinde culto al dios Shiva y peregrinos de todo el mundo acuden a darse un baño ritual en sus aguas heladas para purificarse. Nosotros solo tenemos que entrar en el agua y correr de vuelta a nuestro lodge (o ver cómo lo hacen los demás).

Trek 6 De Phedi a Gosaikunda (4.419 m) (6,5 km, +915 m - 262 m; 5 h) (Extensión opcional: cumbre 5.070 m)

Alojamiento: Casa de té

Comida: cena + desayuno + almuerzo

DÍA 9 : DE GOSAIKUND A CHANDANBARI

Iniciamos un camino que prácticamente desciende todo hasta el fondo del valle de Langtang. El recorrido de hoy nos llevará por una cómoda cresta con impresionantes vistas de Langtang Lirung (7.200 m) hasta llegar a Chandamari. En unas 4 horas o menos podemos llegar a esta ciudad y visitar el monasterio budista Shing Gomba (3.330 m).

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

Alojamiento: Casa de té

Comida: cena + desayuno + almuerzo

DÍA 10 : DE CHANDANBARI A DUNCHE

Último día de trekking. Hoy toca un largo descenso hasta el fondo del valle para llegar a Dunche. Hay que estar atentos a los bosques de esta zona que están repletos de monos salvajes. Ya hemos llegado a la última ciudad antes de la frontera con el Tíbet y el final de nuestra ruta.

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

Alojamiento: Casa de té

Comida: cena + desayuno + almuerzo

DÍA 11 : DE DUNCHE A KATMANDÚ

Un autobús nos recogerá a primera hora de la mañana y emprenderemos el regreso a Katmandú donde llegaremos en 5 o 6 horas. Por la tarde podremos aprovechar para visitar el Thamel o simplemente disfrutar de nuestra última cena en Nepal.

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + almuerzo

DÍA 12 : VUELO DE REGRESO

Podemos aprovechar la primera hora de la mañana para hacer las últimas compras. Después nos recogerán en el hotel para llevarnos al aeropuerto. Vuelo de regreso a casa.

Comida: desayuno.

Servicios Extra :

Todos nuestros tours a Nepal se pueden ampliar y personalizar. Estos son los servicios adicionales más populares:

- 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: Ciudad de Patan + Plaza Durbar de Katmandú + Estupa Swoyambhu Nath. (Guía cultural incluido (habla inglés, español...), noche de hotel adicional y comida no incluida)
- Noche extra: Una noche adicional en KTM (incluye desayuno en habitación compartida o individual)

Puede reservar servicios adicionales en el momento de reservar su viaje o más tarde.

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 ser pagados en su totalidad en el momento de la reserva.

Seguro de cancelación: El cliente podrá contratar un seguro de cancelación de viaje para poder obtener el pago de la totalidad 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 satisfacer además a la Agencia las cantidades que se indican a continuación una vez confirmado el viaje. Si éste no se llevase a cabo por no alcanzarse 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 24H 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 abonado.

*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)
- Traje 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 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

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?

Se necesita un nivel mínimo que permita hacer una ruta de montaña de 1200m de desnivel en un día. No es una ruta exigente y se intercalan jornadas con caminatas cortas para garantizar una buena aclimatación y una buena recuperación de las jornadas de trekking. Durante la ruta podemos llevar una pequeña mochila con las cosas que utilizaremos durante el día. Los porteadores transportarán nuestras mochilas hasta el siguiente lodge. Para aquellos que siempre quieren más, tenemos varias extensiones para hacer durante las tardes para ascender a picos cercanos a nuestros lodges desde 3.600 a 5.100m.

¿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 porteadores.

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. Porteadores: 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

