

TREKKING

TREKKING POR EL CIRCUITO DEL MANASLU

Itinerario circular de trekking por el Manaslu.



B4Experience

Nepal



Una caminata para alejarse de las multitudes, rodear el Manaslu (8.163 m), la octava montaña más alta del mundo, y pasar por el Paso Larke (5.100 m). Escápate de las multitudes en los trekkings del Everest (Kumbu) y el Annapurna.

Ver programa en la web

<https://b4experience.com/es/trekking-por-el-circuito-del-manaslu>



MESES RECOMENDADOS

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



PRECIO

Desde 1.720€ /persona

Descuentos para grupos

Trekking

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





Highlights

- TREKKING POCO CONCURRIDO
- PASOS DE 5.100 M DE ALTURA
- 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	17	1.660€
2	Estándar	01 sept 2025 - 08 dic 2025	17	1.860€
5	Estándar	01 mar 2026 - 31 may 2026	17	1.720€
2	Estándar	01 mar 2026 - 31 may 2026	17	1.950€
5	Estándar	01 sept 2026 - 08 dic 2026	17	1.720€
2	Estándar	01 sept 2026 - 08 dic 2026	17	1.950€

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*

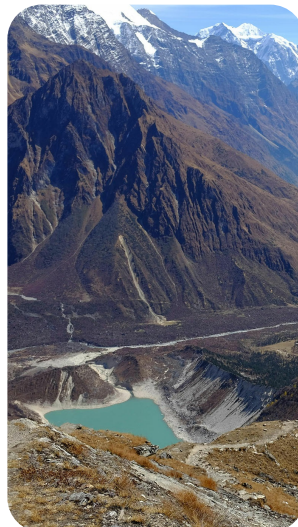
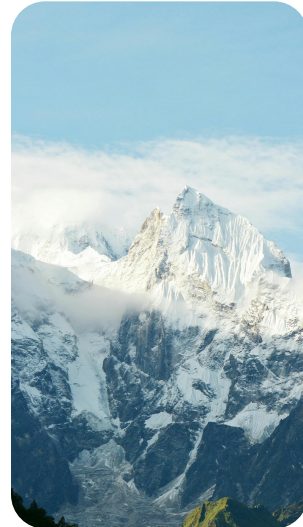


Incluye

- Traslado privado desde y hasta el aeropuerto
- Hotel en Katmandú (clase turista) con desayuno incluido (habitación compartida)
- Autobús público hasta el inicio del trekking y regreso a Katmandú
- Alojamiento en los albergues disponibles durante el trekking (basado en casas de té) (habitación compartida)
- 3 comidas fijas (desayuno, comida y cena) sugeridas por el guía durante la caminata
- Tasas de parques nacionales y tarifas TIMS
- Un guía de trekking de habla inglesa (Sirdar)
- Porteador (uno por cada 2 personas). Lleve un máximo de 20 kg de peso total, aunque se sugiere dar un máximo de 8-10 kg por persona
- Salario diario del personal nepalí, comida y alojamiento
- 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 y de rescate
- Gastos por bloqueos de carreteras/deslizamientos de tierra/calamidades naturales/huelgas
- Cualquier cosa no incluida en la sección "INCLUYE"



Itinerario

DÍA 1 : 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 2 : Día libre en Katmandú

Día libre en Katmandú. Para realizar la tramitación de permisos y poder realizar las últimas compras para el trekking.

Alojamiento: Hotel de 3 estrellas

Comida: desayuno

DÍA 3 : Traslado privado a Soti Khola

Conduciremos desde Katmandú hasta Soti Khola, que se encuentra a una altitud de 710 m. En total, nos llevará unas 6 o 8 horas. Será un viaje en jeep largo, pero pintoresco y gratificante; la mitad del camino es de tierra.

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + Almuerzo + cena

DÍA 4 : Trekking hasta Maccha Khola

Hoy comenzaremos la caminata cruzando un hermoso río y subiendo a través de densos bosques. Subiremos por una emocionante cresta sobre el río Budhi Gandaki. Una vez que llegamos a Khursane, la ruta se vuelve rocosa y más empinada. Podemos ver dos hermosas cascadas en nuestro camino. Después de caminar por las tierras de cultivo en terrazas, llegaremos al pueblo Gurung de Labu Besi. Es un hermoso asentamiento Gurung. Después de caminar por el camino rocoso, escalar una cresta, caminar por la orilla del río y cruzar un alto puente colgante, finalmente llegamos al pequeño asentamiento de Machha Khola (900m). Pasaremos la noche en una casa local. 5-6h de trekking.

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + Almuerzo + cena

DÍA 5 : Machha Khola-Jagat

Caminaremos por un sendero estrecho, a veces cuesta arriba y a veces cuesta abajo para llegar a Tharo Khola. Después de cruzarlo, llegaremos a Khorla Besi. Después de caminar un poco más, llegaremos a Tato Pani, una fuente termal natural. Podemos bañarnos aquí. Después de subir una cresta y cruzar el hermoso Budi Gandaki en un puente colgante. Desde allí subiremos una escalera de piedra y una cresta para llegar al pueblo de Dobhan. Una vez más cruzaremos otro puente colgante sobre el Yaru Khola y luego subiremos una escalera de piedra llamada Tharo Bharyang, que significa escalera empinada. Después de cruzar a la orilla oeste del Budhi Gandaki, subiremos una cresta, caminaremos por las orillas y llegaremos al pueblo de Jagat (1.410m), donde pasaremos la noche. 6-7h de trekking.

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + Almuerzo + cena

DÍA 6 : Jagat-Philim hasta Deng

El paseo de hoy es relativamente sencillo y relajante. Caminaremos cuesta arriba hasta Philim, un hermoso pueblo habitado por el pueblo Gurung. Podemos ver muchos monasterios antiguos, Chortens y banderas de oración que decoran este pequeño pueblo. Caminamos por un sendero plano y nivelado principalmente a través de pinos, rododendros y otros bosques. Mientras caminamos, cruzaremos algunos puentes y podrás ver pueblos a lo lejos. Se ven algunas casas en Deng (2.095m), puedes disfrutar de una bonita cascada. Deng es famoso por sus patatas, trigo sarraceno, cebada, trigo, repollo y espinacas, ya que la gente se dedica principalmente a la agricultura en esta zona. 8h de trekking.

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + Almuerzo + cena

DÍA 7 : Deng hasta Namrung

El trekking de hoy comenzará con una caminata relajante en terreno llano durante un tiempo y luego la ruta comenzará a ascender hasta llegar a Namrung. Hoy cruzaremos bosques en nuestro camino hacia Namrung (2.900m). Una vez que lleguemos allí, nos complaceremos con la espectacular vista de Manaslu, colinas rocosas, valle verde y crestas debajo de nosotros. Es un pequeño pueblo budista donde luego podemos ir a explorar los monasterios y Chortens, la central hidroeléctrica, entre otros. 6-7h de trekking.

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + Almuerzo + cena

DÍA 8 : Namrung hasta Lhogaon

Caminaremos cuesta arriba por el Himalaya interior. A lo largo del camino, seremos recompensados constantemente con hermosas vistas de montañas como Manaslu, Dwijen, Gorkha y Saula Himal. También podremos ver el paso de Rupi Nala. La vegetación ahora comienza a cambiar. Caminaremos por esta ruta sinuosa durante un tiempo antes de llegar a Lho Gaon y Lihi Gaon, dos pequeños pueblos budistas influenciados por la cultura tibetana (3.100m). Podremos visitar los monasterios locales y las escuelas dirigidas por monjes budistas. 3:30h de trekking.

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + Almuerzo + cena

DÍA 9 : Lhogaon hasta Samagaon

Ahora bajamos y cruzamos el puente Damonan Khola, y volvemos a subir. A través de bosques húmedos o sobre terreno fangoso o helado llegamos finalmente a la meseta de Shyaula (3.520 m), con una amplia vista de Himalchuli (7.893 m), Ngadi Chuli (7.879 m) y Manaslu. Cruzamos una cresta a través de una zona desolada, llena de tocones de árboles ennegrecidos, y pasamos por el cañón del Thosang Khola. Luego bajamos hasta llegar a Samagaon (3.390m), que tiene una gran gumpa. 3h de trekking.

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + Almuerzo + cena

DÍA 10 : Descanso en Samagaon

Hoy hemos reservado un día para aclimatarnos y explorar Sama Gaon. Podemos hacer una caminata hasta el campamento base de Manaslu, desde donde podemos disfrutar de una vista increíble de Manaslu, Nagdi Chuli, la cascada de hielo y el glaciar de Manaslu, entre otros.

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + Almuerzo + cena

DÍA 11 : Samagaon hasta Samdo

Hoy caminaremos lentamente hasta Samdo desde Sama Gaon por un terreno seco y rocoso. La frontera tibetana está a solo 4 km de Samdo. Sin embargo, está restringido cruzar la frontera. Podemos visitar el pueblo de refugiados tibetanos aquí en Samdo (3.690m). 4h de trekking.

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + Almuerzo + cena

DÍA 12 : Samdo hasta Larkya La Phedi

Desde Samdo bajamos por una carretera ancha y tranquila, atravesando varios campos, hasta un gran muro de mani y un arco de piedra, donde cruzamos un puente de madera a 3850 m. Un antiguo y gran muro de mani marca el inicio del ascenso a Larkya La. Ascendemos de forma relajada a través de tundra y enebros, justo delante del gigantesco glaciar Larkya que desciende desde el norte de Manaslu. El camino se hace más empinado y sube por una cresta hasta unos 4.000 m, donde hay un mirador junto a un gran cañón. Entramos y salimos del cañón y nos dirigimos al único refugio de la ruta antes del paso, el Larkya Rest House en Larkya Phedi (4.460 m). 2:30 h de trekking.

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + Almuerzo + cena

DÍA 13 : Cruce el paso Larkya La hasta Bimthang

Comenzaremos la caminata temprano en la mañana de hoy en una subida cuesta arriba hasta llegar a Larkya La (cuello) (5.135 m) caminando por el sendero rocoso. Al llegar a la cima, podremos tener una vista magnífica del pico Larkya, Manaslu, Ratna Chuli, entre otros. En nuestro camino podemos ver muchos lagos de hielo. Descansaremos durante el día después de llegar a Bimanthang (3.590 m), un amplio valle con muchas casas desiertas. 9 h de trekking.

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + Almuerzo + cena

DÍA 14 : Bimthang hasta Dharapani

Abandonamos el pueblo por un arco de piedra, cruzamos el Dudh Khola y avanzamos junto al río. A medida que avanza el camino, la pared del valle de Marsyangdi se hace más grande. Cruzamos un puente de madera de regreso a la parte norte del Dudh Khola a 1930 m y ascendemos a un arco y pared de manio en el pueblo de Thonje. Aquí giramos a la izquierda y cruzamos un puente colgante sobre el río Marsyangdi para llegar a Dharapani (1920 m). 7-7:30 h de trekking.

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + Almuerzo + cena

DÍA 15 : Traslado privado a Katmandú

Hoy tomaremos un jeep local hasta Bei Sahar por un camino de tierra. Después continuaremos hasta Katmandú. 9-10 h de ruta.

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + Almuerzo + cena

DÍA 16 - 17 : Día libre en Katmandú

Día libre en Katmandú o de reserva en caso de cualquier contratiempo y último día con traslado al aeropuerto.

Alojamiento: Hotel de 3 estrellas

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: Patan City + Plaza Durbar de Katmandú + Stupa 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 en las cantidades que se indican a continuación una vez confirmado el viaje. Si éste no se llevase a cabo 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 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)
- Trajes de baño
- Ropa interior (se recomienda que no sea de algodón)

CABEZA

- Gorra ligera para correr
- Gorro de lana
- Braga para el cuello
- Gafas de sol

MANOS

- Guantes finos de polar
- Bastones de trekking

PIES

- Calcetines (recomendados que no sean 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
- Linterna frontal y batería o baterías de repuesto

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 1300m de desnivel en un día. Es una ruta exigente pero se intercalan días 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.

¿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.

¿En qué hotel 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.

¿Puedo hacer este viaje en solitario?

No, para este viaje necesitamos un mínimo de 2 personas para obtener el permiso especial para el trekking. El Manaslu se considera una "zona restringida" y, en regiones como estas, necesitamos al menos dos personas para organizar el trekking y obtener el permiso.



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

