

TREKKING

TREKKING EN LADAKH: HIMALAYA INDIO DE RAÍZ HINDÚ

Rumtse–Korzok vía Yalung La (5400mts):
monasterios budistas hasta el lago Tsomoriri



B4Experience

India



Trekking de 10 días por el remoto Himalaya de Ladakh cruzando 5 pasos a más de 4900m, entre paisajes nómadas y lagos salados.

Ver programa en la web

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



MESES RECOMENDADOS

JULIO, AGOSTO, SEPTIEMBRE



PRECIO

Desde 1.450€ /persona

Descuentos para grupos

Trekking

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





Highlights

- CRUZA CINCO PASOS DE ALTA MONTAÑA HASTA 5400M
- ACAMPA JUNTO A ASENTAMIENTOS NÓMADAS Y YAKS
- DESCUBRE EL ALTIPLANO DEL CHANGTHANG Y EL TSO KAR
- FINAL EN EL SAGRADO LAGO TSOMORIRI.

Grupo privado

100% personalizable

Desde (Personas)	Categoría	Disponibilidad	N. días	Precio por pers.
3	Estándar	01 jul 2026 - 30 sept 2026	10	1.600€
6	Estándar	01 jul 2026 - 30 sept 2026	10	1.450€
4	Estándar	01 jul 2026 - 30 sept 2026	10	1.550€
2	Estándar	01 jul 2026 - 30 sept 2026	10	1.780€

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

- 3 noches de hotel/guesthouse en Leh
- Alojamientos en campamento durante el trek
- Transporte privado Leh - Rumtse / Korzok - Leh
- Traslados aeropuerto - hotel en Leh
- Todas las comidas y bebidas calientes durante el trek
- Desayunos en Leh
- Guías locales y equipo de apoyo
- Porteo con ponis/caballos (hasta 12 kg por persona)
- Tiendas, sacos, colchonetas y tienda comedor
- Permisos, tasas medioambientales y de acceso
- Botiquín básico y oxígeno
- Comunicación de emergencia (walkie/satélite).

No Incluye

- Vuelos internacionales y nacionales
- Seguro de viaje y cancelación (obligatorio, podemos gestionarlo)
- Material personal de trekking
- Gastos personales y propinas
- Comidas no mencionadas en Leh
- Gastos de evacuación o rescate de emergencia en caso de mal de altura u otras emergencias.



Itinerario

DÍA 1: LLEGADA A LEH

Llegada al aeropuerto de Leh (3500m), donde serás recibido por nuestro equipo y trasladado al alojamiento. El resto del día se dedica al descanso para facilitar la aclimatación. Recomendamos una caminata suave por el mercado local al atardecer.

Alojamiento: Hotel

Comidas: Cena.

DÍA 2: ATRACTIVOS DE LEH

Jornada para conocer los alrededores de Leh. Visitaremos el Palacio de Shey, el impresionante monasterio de Thiksey y la estupa blanca de Shanti con vistas al valle. Día tranquilo para seguir aclimatando.

Alojamiento: Hotel

Comidas: Desayuno.

DÍA 3: CAMINATA DE ACLIMATACIÓN

Realizamos una caminata de 3 a 4 horas hacia Tsemo Gompa o Shanti Stupa, alcanzando los 3800m. Esta subida progresiva ayuda al cuerpo a prepararse para la altitud del trek.

Alojamiento: Hotel

Comidas: Desayuno

DÍA 4: TRASLADO A RUMTSE Y CAMINATA

Salimos por carretera hacia Rumtse (4150m), punto de inicio del trekking. Tras montar el campamento, haremos una caminata de aclimatación en dirección al valle de Kyamar, ganando altura hasta 4500m y regresando al campamento.

Alojamiento: Campamento

Comidas: Desayuno, Almuerzo, Cena.

DÍA 5: TRASLADO A NURUCHEN Y EXPLORACIÓN

Nos dirigimos hacia Nuruchen (4700m), en la región del Tso Kar. Es un lugar de pastoreo estacional para los nómadas Changpa. Realizamos una caminata suave por el entorno, disfrutando de las vistas del lago salado y avistando vida salvaje.

Alojamiento: Campamento

Comidas: Desayuno, Almuerzo, Cena.

DÍA 6: TREK A RACHUNGKARU (4900M)

Caminamos unas 5 horas cruzando el paso Horlam Kongka La (4950m), desde donde se abren vistas a la vasta meseta del Changthang. Descendemos hacia los pastos de Rachungkaru, habitados por pastores de yaks.

Alojamiento: Campamento

Comidas: Desayuno, Almuerzo, Cena.

DÍA 7: TREK A GYAMA (5150M)

Subida constante hasta el paso Kyamayuri La (5300m), uno de los más altos del trek. Desde la cima, vistas panorámicas de las cordilleras de Ladakh y Zaskar. Bajamos hacia el campamento en Gyama, entre rebaños de cabras pashmina.

Alojamiento: Campamento

Comidas: Desayuno, Almuerzo, Cena.

DÍA 8: TREK A YALUNG BASE (5280M)

Caminata de unas 6h atravesando el paso Gyama La (5350m). El paisaje se vuelve más rudo y mineral. Desde el paso, contemplamos los picos nevados del Karakorum oriental antes de descender al campamento base de Yalung.

Alojamiento: Campamento

Comidas: Desayuno, Almuerzo, Cena.

DÍA 9: TREK A KORZOK PHU (4760M)

Día largo y desafiante cruzando el Yalung La (5400m), el punto más alto del recorrido. Tras la exigente subida, la recompensa llega con una vista inigualable del lago Tsomoriri y las montañas circundantes. Bajamos hasta los pastos de Korzok Phu.

Alojamiento: Campamento

Comidas: Desayuno, Almuerzo, Cena.

DÍA 10: REGRESO A LEH

Tras el desayuno, tomamos el camino de regreso a Leh (7-8h en vehículo), disfrutando de un recorrido escénico a lo largo del valle del Indo, cruzando puentes y aldeas remotas.

Alojamiento: Hotel

Comidas: Desayuno, Almuerzo.

Política de pago y cancelación

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

Pago final: El importe restante, equivalente al 70% del total, debe ser abonado como máximo 60 días antes de la fecha de salida.

Extras: Los costes 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 reembolso de la totalidad del importe abonado (según las condiciones de la póliza).

El usuario final podrá desistir del viaje contratado, teniendo derecho a la devolución de las cantidades abonadas, salvo las penalizaciones indicadas. Sin embargo, deberá abonar a la agencia las siguientes cantidades una vez confirmado el viaje.

Política de cancelación 3

- Reembolso completo dentro de las 24 horas posteriores a 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: no se realizará ningún reembolso.

*Se aplicará una tasa de gestión de 250 €

*Si existen otros gastos no reembolsables ya emitidos, tampoco serán devueltos y se descontarán del importe total a reembolsar

*El coste de cancelación de vuelos ya emitidos es del 100% del precio del billete.

Lista de Material

ROPA FUNCIONAL:

- Chaqueta Gore-Tex o impermeable y transpirable
- Pantalones impermeables para la lluvia
- Chaqueta abrigada: de plumas o preferiblemente primaloft (ya que resisten el agua)
- Forro polar ligero
- Camisetas de manga corta transpirables y de fácil secado
- Pantalones elásticos, un poco más gruesos, para días o noches más fríos
- Pantalones de trekking
- Pantalones cortos
- Conjunto de camiseta y pantalón térmico
- Ropa interior (recomendada que no sea de algodón)
- Trajes de baño

CABEZA

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

MANOS

- Guantes de polar fino
- Bastones de trekking (recomendados)

PIES

- Calcetines finos (que no sean de algodón)
- Calcetines gruesos y cálidos para la noche (que no sean de algodón)
- Zapatillas de trail ligeras o botas de montaña (las habituales para montaña)
- Sandalias de montaña con tira en el talón (opcional)

MOCHILAS

- Mochila de montaña 20/35 litros
- Funda para mochila de lluvia
- Bolsa de viaje pequeña (para documentación y cartera)
- Bolsa de viaje (mejor que maleta)

MATERIAL DE ALOJAMIENTO

- Saco de dormir (3 estaciones)
- Saco de dormir estilo cabaña de seda (opcional)
- Tapones para los oídos

ACCESORIOS

- Linterna frontal y batería o pilas de repuesto
- Crema solar, cacao labial y after sun
- Repelente de mosquitos

COMER/BEBER

- Sistema de hidratación mínimo 1 l (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 ruta
- Powerbank, cámara, cables de carga, auriculares...

FAQs

¿Qué nivel físico se requiere?

Se requiere una buena condición física y experiencia previa en trekking de varios días. Se camina a diario entre 10 y 14 km a altitudes elevadas, superando pasos entre 4900 y 5400 metros. Es recomendable haber realizado antes trekkings a más de 3000m.

¿Es obligatorio el seguro de rescate?

Sí, es obligatorio contar con un seguro que cubra evacuaciones en helicóptero o asistencia médica en zonas remotas. Si necesitas, podemos gestionarlo.

¿Se necesita visado para India?

Sí, los ciudadanos de la mayoría de países deben solicitar una e-Visa antes de viajar. El trámite se realiza online y suele aprobarse en pocos días.

¿Qué tipo de alojamiento se ofrece?

En Leh se duerme en hoteles o guesthouses con habitaciones dobles y baño privado. Durante el trekking se duerme en tiendas de campaña dobles, con colchoneta y saco de dormir incluidos. Hay tienda comedor, cocina y baño portátil.

¿Qué comidas están incluidas?

Durante el trek se incluyen todas las comidas (desayuno, almuerzo, cena y bebidas calientes). En Leh se ofrece desayuno. Se prioriza una dieta equilibrada y adecuada para la altitud.

¿Cómo llegar a Leh?

Se llega mediante vuelo doméstico desde Delhi al aeropuerto de Kushok Bakula Rimpoochee (Leh). Recomendamos llegar al menos 2 días antes para una mejor aclimatación.

¿Cuándo es la mejor época para este trek?

De junio a septiembre, cuando los pasos están libres de nieve y el clima es más estable. En esos meses también es posible interactuar con los nómadas en sus campamentos.

¿Hay posibilidad de bañarse en el lago Tsomoriri?

No se recomienda por respeto cultural y motivos ecológicos. Es un lago sagrado para los locales y se busca conservar su pureza.

¿Se puede alquilar material en Leh?

Algunos elementos como bastones, sacos o chaquetas pueden alquilarse. No obstante, recomendamos traer tu propio material para asegurar calidad y ajuste.

¿Cómo se transporta el equipaje?

Durante el trekking, los ponis transportan hasta 12 kg de equipaje por persona. Los participantes llevan solo una mochila ligera con lo necesario para el día.

¿Qué pasa si no me aclimato bien?

El itinerario está diseñado para aclimatación progresiva. Si alguien presenta síntomas, el guía decidirá si debe descansar, bajar altitud o abandonar. Contamos con oxígeno y comunicación de emergencia.

¿Hay señal móvil durante el trek?

No. Solo hay cobertura en Leh. Durante el trek usamos comunicación satelital o walkie-talkie para emergencias.

¿Es necesario vacunarme para viajar a Ladakh?

No hay vacunas obligatorias, pero se recomienda tener al día tétanos y hepatitis A. Consulta con tu centro de medicina del viajero.

¿Qué clima se espera durante el trek?

Días soleados y secos (10°C a 20°C), noches frías (-5°C a -10°C). Es posible encontrar viento fuerte en los pasos altos. Es esencial contar con ropa adecuada para el frío.

¿Es posible extender la estancia en Leh?

Sí, podemos ayudarte a organizar noches adicionales, visitas culturales o excursiones por el valle del Indo o el monasterio de Hemis.



Contacto

info@b4experience.com

www.b4experience.com

+34 613 03 77 00

[Ver programa en la web](#)

