



Tfno: 943 100 995

Email: hoteles@haikutravel.net

Web: <http://clientes.haikutravel.es/>

Ficha viaje



Proyecto Nepal: Voluntariado en Nepal post terremoto

Desde el pequeño granito de arena que podemos aportar para la reconstrucción de este maravilloso país y la ayuda a sus pobladores, queremos presentarle este programa que combina días de voluntariado y experiencias de vida dentro de las comunidades nepalíes con zonas de interés turístico imperdibles no afectadas por el terremoto del pasado 25 de Abril. Es un programa totalmente adaptable al tiempo disponible de cada cliente. Si solo se desea hacer la parte de voluntariado y omitir otras actividades mencionadas o hacer otras diferentes podemos preparar una propuesta a su medida de manera que los días de Voluntariado coincidan con el resto del grupo.

200US\$ en concepto de donación están incluidos en el precio del viaje. La donación irá destinada al Shree Pancha Kanya School en efectivo, en moneda local por el guía dependiendo del trabajo voluntario a realizar en la escuela.

** Podemos organizar un tour privado con el mismo itinerario en cualquier momento.

Después del Terremoto de Nepal del 25 de abril de 2015, y después de una recuperación paulatina del país, actualmente es posible hacer todas las visitas programadas en todos los itinerarios del Valle de Katmandú.

Algunos templos de las plazas principales de Kathmandu, Patan y Bhaktapur y el Boudhanath y Swoyambhunath, se encuentran parcialmente dañados o en reparación.

En Kathmandu no se permite entrar al Palacio Real.

[Más información](#)

Nota importante: No calcula precios con niños incluidos, por favor consulte con Booking. Gracias.

Resumen del viaje

Día 01 Viernes: Ciudad de Origen / Katmandú.

Día 02 Sábado: Llegada a Katmandú.

Día 03 Domingo: Visita a Katmandu / noche en Hotel Rama Inn.

Día 04 Lunes: Viaje en coche a Nuwakot / estancia en alojamiento comunitario.

Día 05 Martes: Voluntariado en la escuela Shree Pancha Kanya.

Día 06 Miércoles: Voluntariado en la escuela Shree Pancha Kanya.

Día 07 Jueves: Voluntariado en la escuela Shree Pancha Kanya.

Día 08 Viernes: Voluntariado en la escuela Shree Pancha Kanya.

Día 09 Sábado: Coche a Pokhara / noche en Hotel.

Día 10 Domingo: Día de relax en Pokhara.

Día 11 Lunes: Viaje en coche a Galeshor (3 hrs), Trekking a Bas Kharka (3 horas) y luego a Nangi.

Día 12 Martes: Caminata a Mohare Hill / Noche en Casa de Té Comunitaria.

Día 13 Miércoles: Caminata a Tikot / Noche en Casa de Té Comunitaria.

Día 14 Jueves: Caminata a Tiplyang, coche a Beni y luego a Pokhara / Alojamiento en el hotel.

Día 15 Viernes: Día libre en Pokhara.

Día 16 Sábado: Coche a Chitwan / alojamiento en casa de familia local en Barauli.

Día 17 Domingo: Jeep por la selva / bicicleta hasta el río Narayani.

Día 18 Lunes: Vuelta en coche a Katmandú.

Día 19 Martes: Katmandú / Ciudad de Origen.

Itinerario ampliado

Día 01 Viernes: Ciudad de Origen / Katmandú

Día 02 Sábado: Llegada a Katmandú

Reunión de grupo y reunión informativa por la tarde / noche en Hotel Rama Inn. Hoy es el primer día. Dispondremos de habitaciones en el Hotel Rama Inn. Se puede hacer el check-in desde mediodía. Tendremos nuestra primera reunión y la presentación del grupo en el hotel. La hora de la reunión será las 18.00 horas en verano y las 17.00 horas en invierno. Comidas no incluidas.

Día 03 Domingo: Visita a Katmandu / noche en Hotel Rama Inn.

Hoy comenzaremos nuestro día después del desayuno. Primero paseamos por la zona antigua de Katmandú, el mercado de especias, la Plaza Durbar, etc. Durante el recorrido a pie, se puede dar buena cuenta de la destrucción causada por el terremoto. Muchos edificios antiguos y la mayoría de los monumentos, sin embargo, todavía se yerguen para contar historias de épocas pasadas. El vibrante mercado local... la población y sus quehaceres cotidianos y muchas cosas más siguen ahí para ser presenciadas. Tras la visita a la Plaza Durbar de Katmandú, nos dirigiremos a la Stupa de Swayambhunath. Swayambhunath es uno de los santuarios más antiguos y más venerados en el país. Encaramado en la cima de una colina cónica, su elevada cúpula blanca y su reluciente espina dorada y sus ojos que todo lo ven no es sólo un hito del valle, sino un símbolo de Nepal. La estupa ha sido un importante lugar de peregrinación budista desde el siglo quinto. Aquí es donde se celebran el Buda Jayanti (cumpleaños de Buda), el Gunla (festival de un mes de duración) y el Lhosar (año nuevo tibetano). Se puede llegar al Santuario después de subir 365 escalones, o por un sinuoso camino en el otro lado. Podrás ver numerosos chaityas y templos en el complejo, pero ten cuidado especialmente con el misterioso templo de Shantipur, dentro del cual se dice que vive desde el siglo VIII el tántrico Shantikar Acharya cuya meditación le ha mantenido vivo durante todo este tiempo. Hacia el oeste podremos ver una de las incorporaciones más recientes: una estatua gigante de 57 pies de Buda. Nuestra visita final del día será Boudhanath Stupa. Vamos a intentar hacer la noche más especial dando la oportunidad de ser testigo de la Kora de noche. Puede encender una lámpara de mantequilla o simplemente unirse a los miles de peregrinos que hacen la kora alrededor de la stupa. Boudha era, esencialmente, un reino dentro de un reino. La joya de la corona era y sigue siendo la estupa de Boudhanath. En la conclusión de la Guerra Chino-Gorkhali en 1853, un residente chino de Boudha fue invitado a interpretar durante las conversaciones de paz con los chinos. Este residente, Taipo Shing, era un budista de Nyingmapa de Sichuan que se estableció en Bouddha después de venir en peregrinación. Desayuno en el hotel.

Día 04 Lunes: Viaje en coche a Nuwakot / estancia en alojamiento comunitario.

A sólo un par de horas de Katmandú, hacia la zona de Langtang y de Rasuwa Tamang Heritage Trek está Nuwakot, antigua capital del Valle de Katmandú. Poco visitada por los turistas, es un municipio Newari casi virgen que te lleva de vuelta al siglo XVII. El pueblo de Belkot está a mitad de camino antes de llegar a Nuwakot. La aldea está conformada por aproximadamente 1.500 hogares y la mayoría de la gente del pueblo se dedica a la agricultura. A su llegada a la aldea, seremos recibidos primero por los miembros de la escuela Shree Pancha Kanya en sus instalaciones. Se proporcionará una Breve introducción sobre qué esperar y sobre qué debe hacerse, seguidamente se le presentará a su anfitrión, que le hospedará en su propio hogar. Tenga en cuenta que estos aldeanos son principalmente vegetarianos por religión y la carne puede ofender sus creencias. Por lo tanto, le pedimos que no lleve carne durante su estancia aquí. Durante la hora del almuerzo, en escuela,

dependiendo de la disponibilidad, sí se podrá comer carne. Desayuno en el Hotel y almuerzo y cena en casa de la familia local.

Día 05 Martes: Voluntariado en la escuela Shree Pancha Kanya.

Alojamiento con familia local, desayuno, almuerzo y cena en casa de familia local.

Día 06 Miércoles: Voluntariado en la escuela Shree Pancha Kanya.

Alojamiento con familia local, desayuno, almuerzo y cena en casa de familia local.

Día 07 Jueves: Voluntariado en la escuela Shree Pancha Kanya.

Alojamiento con familia local, desayuno, almuerzo y cena en casa de familia local.

Día 08 Viernes: Voluntariado en la escuela Shree Pancha Kanya.

Alojamiento con familia local, desayuno, almuerzo y cena en casa de familia local.

Día 09 Sábado: Coche a Pokhara / noche en Hotel

Después del desayuno, viaje a Pokhara. Pokhara es el mejor destino para la relajación. El valle de Pokhara es la puerta de entrada a la región del Annapurna, y Pokhara es la segunda ciudad más grande de Nepal. Tiene con impresionantes vistas panorámicas de la Cordillera del Annapurna, el lago Phewa, La catarata de David, la Pagoda de la paz del mundo y muchos templos históricos. También es famosa por las actividades de aventura como rutas en moto, canotaje, parapente, paseos ecuestres, ciclismo de montaña y senderismo alrededor de Pokhara. Todas las actividades en Pokhara son opcionales y se pueden reservar en el lugar. Desayuno en casa de familia local.

Día 10 Domingo: Día de relax en Pokhara.

Noche de Hotel con desayuno en Hotel.

Día 11 Lunes: Viaje en coche a Galeshor (3 hrs), Trekking a Bas Kharka (3 horas) y luego a Nangi.

Noche en la casa del té comunitaria. Después de Pokhara, iremos a Galeshor, dónde comenzar su trekking. Saliendo hacia Bas Kharka, pasará por caseríos dispersos, subiendo por el bosque y por campos de naranjos. Tendrá tiempo para explorar este pueblo Magar, tal vez visitar la escuela y la enfermería y, si estamos en temporada, disfrutar de las naranjas dulces que crecen en las laderas. Parada para el almuerzo... Atravesará después la selva hacia Danda Kaske, con vistas a los valles, aquí tendrá la oportunidad de conocer a los locales y admirar las increíbles vistas. Después del almuerzo, un paseo a Nangi, el pueblo donde pasará la noche. Aquí se puede visitar la escuela, ver cómo los aldeanos fabrican papel de las plantas que cultivan y visitar un vivero de plantas medicinales, además de otros proyectos en desarrollo para la generación de ingresos. Desayuno en el hotel, almuerzo y la cena en casa de té Comunitaria.

Día 12 Martes: Caminata a Mohare Hill / Noche en Casa de Té Comunitaria.

Hoy se sube a través del bosque, con impresionantes vistas de las montañas. Arriba, en la parte superior de Mohare Hill, se puede ver el Himalaya, que se extiende hasta donde el ojo puede ver, con

vistas en primer plano del Macchupucchre (Fish Tail Montaña) y del Dhaulagiri. Rodeado de bosques, no se sorprenda al encontrarse yaks pastando cerca. No hay pueblos aquí, pero puede ver la antena de Internet inalámbrica más alta de Nepal, que proporciona Internet a estas aldeas remotas para sus escuelas y puestos de socorro que así pueden usar la telemedicina, vinculándose con hospitales de Katmandú y brindando una mejor atención sanitaria. Desayuno en el hotel, almuerzo y la cena en casa de té.

Día 13 Miércoles: Caminata a Tikot / Noche en Casa de Té Comunitaria.

Un fantástico paseo entre los riscos, con maravillosas vistas en todas direcciones, que desciende a través del bosque hasta la casa de campo aislada en Danda Carca. Las montañas aquí parecen muy cerca; sientes casi que podrías tocarlas. Continuando el descenso, se va cambiando el escenario a medida que se avanza hasta Tikot. Desayuno en el hotel, almuerzo y cena en casa de té.

Día 14 Jueves: Caminata a Tiplyang, coche a Beni y luego a Pokhara / Alojamiento en el hotel.

Este es un pueblo de calles estrechas y casas hermosas. Aquí visitarán la escuela y experimentarán la fascinante danza tradicional Mayar (los hombres visten como las mujeres, mientras las mujeres cantan canciones tradicionales). Se alojarán con las familias en su casa, y podrán experimentar desde dentro la vida en este pueblo fascinante y bullicioso: las mujeres con enormes montañas de hierba para alimentar a su búfalo; los niños con sus libros de camino a la escuela; los aldeanos trabajando en sus campos... La caminata se acerca rápido al final. Desde Tikot se desciende un sendero empinado hasta Tipling, con impresionantes vistas hasta el Kali Gandaki, río abajo. Tras descender unas dos horas, desde Tipling regresaréis de vuelta a Pokhara.

Día 15 Viernes: Día libre en Pokhara.

Noche de Hotel, desayuno en hotel.

Día 16 Sábado: Coche a Chitwan / alojamiento en casa de familia local en Barauli.

La familia de la comunidad de Barauli proporciona una experiencia auténtica de la vida en un pueblo Tharu, a dos pasos del Parque Nacional de Chitwan. El alojamiento se ofrece en doce casas rurales pequeñas que han sido construidos por los lugareños. Decoradas de forma sencilla, ofrecen todo para una estancia cómoda. Cada cabaña tiene un baño adjunto y acogedoras camas. El alojamiento es básico, pero las habitaciones son limpias y atractivas. Las mujeres del pueblo, propietarias de las casas, viven cerca y pueden cuidar de sus huéspedes como en sus hogares. Desayuno en hotel y cena en alojamiento comunitario.

Día 17 Domingo: Jeep por la selva / bicicleta hasta el río Narayani.

Por la mañana ruta en Jeep por la selva y más tarde paseo en bicicleta hasta el río Narayani / alojamiento comunitario en Barauli. Desayuno, almuerzo y cena en el alojamiento comunitario.

Día 18 Lunes: Vuelta en coche a Katmandú.

Alojamiento en el Hotel Rama Inn, Desayuno en hotel.

Día 19 Martes: Katmandú / Ciudad de Origen

Día libre para partir en cualquier momento. Desayuno en hotel.

Incluido

Guía de habla inglesa nepalí para el viaje entero.

3 noches de alojamiento en el Hotel Rama Inn, Katmandú en habitación doble.

Todos los transporte en vehículo privado según el tamaño del Grupo. Transporte local de Beni a Galeshor y de Tiplyang a Beni será transporte local únicamente.

Visitas guiadas en Katmandú según el itinerario, incluyendo entradas a la Plaza Durbar de Katmandú, Estupa de Boudhanath y Swayambhunath.

5 noches de alojamiento en hogares de la aldea de Nuwakot. 2 personas con cada familia. Desayuno y cena con la familia.

Trabajos de voluntariado en la escuela Shree Pancha Kanya con almuerzo.

4 noches de alojamiento en Hotel de 3 estrellas estándar en Pokhara con desayuno en habitación doble compartida.

1 porteador para 2 personas durante el paseo por la comunidad (cada porteador llevará un máximo de 15 kg de equipaje).

Bolsa de lona para la ropa durante el viaje.

3 noches de alojamiento en cabañas básicas locales para los días de trekking, en habitación doble compartida.

3 comidas por día, mientras dura el trekking.

2 noches y 3 días en programa de estancia comunitaria en Barauli que incluye: alojamiento en habitación doble compartida, ceremonia local de bienvenida por la gente de la comunidad Tharu, espectáculo de danza Cultural de los aldeanos, Safari en Jeep en la selva de Chitwan, incluyendo entradas necesarias, viaje en bicicleta al río Narayani y té al atardecer en las orillas del río. 3 comidas al día.

17 Desayunos, 9 Comidas, 10 Cenas.

Seguro Multiasistencia Plus de Viajes.

No Incluido

Vuelos internacionales.

Almuerzos y cenas en Katmandú y Pokhara.

Gastos de carácter personal tales como cuentas de bares, lavanderías, llamadas telefónicas, servicios de internet, duchas de agua caliente durante el trekking (si éstas son de pago), carga de dispositivos electrónicos, etc.

Comidas no mencionadas como incluidas.

Propinas y todos los servicios que no son mencionados como incluidos.

Gastos adicionales que puedan surgir debido a circunstancias ajenas al control de RMT como deslizamientos de tierra, huelgas, retrasos, etc...

Condiciones

Haciendo el equipaje:

Necesitará una mochila de tamaño medio, cómoda para llevar las cosas que necesite durante el día. Debe tener una correa de la cintura o (mejor) un cinturón acolchado.

Chubasquero o poncho

Botella de agua, mínimo 1 litro, las de aluminio o polipropileno son los mejores.

Calzado de trekking, ligero e impermeable

Calcetines de mezcla de lana gruesa y delgada y algodón para ser usados en combinación. Asegurarse de que las botas admiten tales combinaciones.

Zapatillas o sandalias para la noche

Chaqueta o sweater de lana

Camisetas, 2 o 3

Camisa de manga larga

Pantalones: ligeros y largos (los jeans son inadecuados)

sombreros

Gorro con orejeras o pasamontañas para las noches / sombrero estilo "Legionario Francés" para el día que le protegerá el cuello del sol

Guantes

Bufanda

Ropa interior

Traje de baño, pareo

Gafas de sol

Una buena cobertura impermeable para su mochila

Costurero

Riñonera

Artículos de aseo

Toallas

Linterna (estilo minero es ideal)

Encendedor para la quema de basura y papel higiénico

Hoteles

Nepal: Hotel Rama Inn ***

117/40 Lal Durbar Marg, Kathmandu - 1, Nepal

Tel: ++977 1 4418900, 4418779/80

Información

Comidas incluidas: 17 Desayunos, 9 Comidas, 10 Cenas

Por favor disponga 150-200US\$ para comidas adicionales que no están incluidas en el paquete. Los desayunos en hoteles de Katmandú y Pokhara serán abundantes y variados, pero en otros lugares, como Nuwakot, Barauli, etc. será más limitado. También nos gustaría hacer hincapié en que las familias han sido formadas para hacer buenas y deliciosas comidas de un modo muy higiénico. Hemos estimulado el uso de una mayor cantidad de productos locales, verduras, etc. para que todas las comidas sean muy frescas y orgánicas. Puesto los lugareños de todas las comunidades acostumbran tomar agua directamente del grifo o cerca de arroyos, nos gustaría animar a todos los viajeros a llevar su propia botella de agua potable, tabletas o equipos de purificación.

Guía: Cada grupo será liderado por nuestro guía nepalí bien entrado y con buen inglés. Nuestros guías turísticos han sido entrenados para dirigir todo tipo de grupos.

Alojamiento:

El alojamiento en Katmandú y Pokhara será en hoteles confortables y con baño privado. Las habitaciones serán de dos camas individuales o cama de matrimonio según necesiten, con todas las comodidades modernas.

El alojamiento en Nuwakot será en casa de una familia donde será hospedado por gente de la comunidad local. Le servirán el desayuno con su anfitrión mientras el almuerzo será proporcionado en la escuela donde se hacen los trabajos de voluntariado. Las habitaciones son muy básicas y con baños comunes. Todas las casas tienen baños tipo squat (de agujero) y no habrá artículos de aseo, por lo tanto, necesitará traer el suyo propio. La ducha de agua caliente no es una prioridad para los locales, pero si es necesario, su anfitrión le proporcionará agua caliente en un cubo.

Nota: Debido al reciente terremoto muchas casas de las comunidades han sido completamente destruidas. Por lo tanto, para grupos con salidas antes de 2016, el alojamiento podrá ser en muchos casos en campamentos de carpas.

El alojamiento durante las caminatas por la comunidad, será en casas de campo propiedad de la comunidad local de cada pueblo.

Transporte:

Dependiendo del tamaño del grupo, el viaje se ejecuta en un vehículo privado.

Seguro:

Es esencial que usted disponga de un seguro integral antes de su viaje. Su seguro de viaje debe proporcionar cobertura contra accidentes personales, gastos médicos, evacuación de emergencia y repatriación (incluyendo evacuación de helicóptero) y responsabilidad personal. También recomendamos que cubra cancelación, reducción y pérdida de equipaje y efectos personales.

Salud:

No existen requisitos sanitarios específicos para entrar en Nepal. Sin embargo, debe consultar al médico para información actualizada sobre vacunas, medicamento de altitud y medicamentos para cualquier enfermedad razonablemente previsible mientras viaja por Nepal. Tenga en cuenta que algunos medicamentos, incluyendo antipalúdicos, tienen efectos secundarios en altitud. Por favor discutirlo cuidadosamente con su médico. Tenga en cuenta que estamos en zonas remotas y lejos de centros médicos. Recomendamos que lleve un botiquín personal de primeros auxilios así como cantidades suficientes de cualquier requisito médico personal (incluyendo un par de gafas de repuesto).

Altitud:

AMS (mal agudo de montaña) es un problema grave. Es el resultado del fallo del cuerpo para adaptarse a la altitud y puede afectar a cualquier persona, sin importar edad o aptitud. Generalmente se produce por encima de 1.800 metros y aumenta la probabilidad a medida que ascendemos. La manera de reducir los efectos de la altitud es ascender lentamente, 300 metros por día por encima de los 3.000 metros hasta que nos aclimatamos. La no aclimatación resulta en dolor de cabeza, náuseas, insomnio, dificultad para respirar e hinchazón de los dedos y las glándulas. La única cura para el AMS es descender y la decisión del guía en esta materia es definitiva. Aunque nuestras rutas se planean cuidadosamente para permitir la aclimatación adecuada puede sentirse algunos efectos de la altitud para los primeros días o en altitudes más altas. Disnea, letargo y dolores de cabeza leves no son infrecuentes y generalmente disminuyen conforme el cuerpo se adapta. Mantener la ingesta de líquidos adecuada es esencial. Por favor indiquen a su guía si se sienten mal.

Clima:

Nepal tiene un clima generalmente templado, sin embargo la altitud hace que tenga muchas variaciones. El monzón viene de la India cada verano, haciendo que desde mediados de junio a mediados de septiembre el clima sea muy húmedo y lluvioso. Las otras tres estaciones son todas aptas para el trekking y cada una tiene sus propias ventajas. Los patrones cambiantes del clima global han tenido su efecto en el clima del Himalaya y el clima de montaña es muy variable. Hay que estar siempre preparados para un cambio en las condiciones, teniendo en cuenta que si las condiciones climáticas se tornan graves o peligrosas, la decisión del guía en cualquier caso es definitiva.

Invierno (diciembre-febrero) es fría y tendrá que estar preparado, pero el aire es muy claro, ofrecer las mejores vistas de la montaña.

Primavera (marzo-mayo) los días son cada vez más calientes y los rododendros están en floración. La niebla y las nubes no son infrecuentes.

Verano (junio-agosto) la temporada de monzones. Va a llover todos los días, aunque generalmente en la tarde y noche. Las colinas se vuelven exuberantes y verdes y en las tierras más altas florecen las plantas.

Otoño (Septiembre-noviembre) la temporada de trekking más agradable donde los días son cálidos, pero no demasiado calientes. Hay pocas probabilidades de nieve y los cielos son claros.

Cambio de moneda:

Lo mejor es hacer una mezcla de dinero en efectivo en grandes monedas USD, CAD, EUR, AUD y asegurarse de que se tiene una mezcla de grandes y pequeños billetes. En Nepal se utiliza tanto efectivo como tarjetas, Visa o Master Card. Los tipos de cambio pueden fluctuar a menudo, por lo que pedimos que sigan diferentes sitios web que proporcionen información sobre las distintas monedas. En junio de 2015 la tasa de cambio en Nepal de 1US\$ = 102.25 Rupia.

No hay cajeros en Nuwakot, ni en los trekkings ni en Barauli. Deben cambiar a rupias nepalíes para todo su viaje antes de salir de Kathmandu.

Propinas:

Es costumbre en Asia dar propina a los proveedores de servicios, como los camareros, en aproximadamente un 10%, dependiendo del servicio. La propina se espera - aunque no es obligatoria - y muestra satisfacción a las personas que le han ayudado en su recorrido. Hay varias ocasiones durante el viaje donde hay oportunidad de dar propina a los guías locales o a los conductores. Puede hacerlo individualmente, o también su guía se ofrecerá a recoger el dinero y la propina de todo el grupo. La propina recomendada para conductores y guías es de unos 1-2US\$ por persona por día dependiendo de la calidad y duración del servicio. Para los porteadores durante el trekking, la cantidad recomendada es de 300-500Rs (4-7US\$) por porteador al día; Pida a su guía

recomendaciones específicas basadas en las circunstancias y la cultura. La cantidad es totalmente una preferencia personal; sin embargo como guía puede pensar en 20-30US\$ por persona, por semana.