

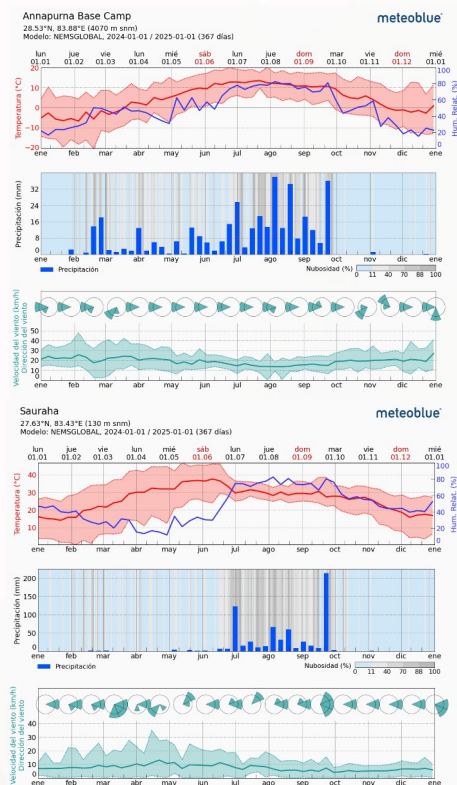
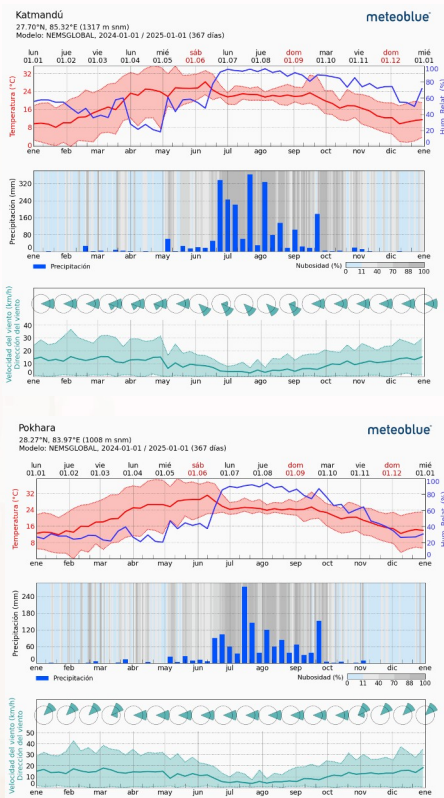
# Guía de Viaje a Nepal

En este dossier trataremos de aclarar cualquier duda a tener en cuenta a la hora de viajar a Nepal, para que tanto si viajas con nosotros como si lo haces por tu cuenta, hagas de tu estancia una experiencia segura, placentera y sin sorpresas.

## Geografía y clima;

Referente a la geografía del país, es un país de forma rectangular que se extiende a los pies del Himalaya, abarcando gran parte de esta cordillera en su territorio, así como 8 de los 14 ochomiles del planeta. El país tiene unos 650 km de largo por tan solo 200 de ancho, y en estos 200 de anchura, va desde los 8848 metros del monte Everest a los apenas 60 metros de altitud de las llanuras del sur, englobando así gran cantidad de ecosistemas, paisajes y formas de vida. Esta variedad de climas marca nuestro viaje, debiendo tenerse muy en cuenta donde se viaja y en qué fecha.

Conviene evitar en esta zona asiática los meses del temido Monzón, fenómeno lluvioso que marca el clima mundial, y que descarga muchísima lluvia entre los meses de Julio a Septiembre, ambos incluidos. También hay que tener en cuenta que los meses más fríos van desde finales de diciembre a mediados febrero, lo cual, si bien para el Tour Cultural o Tour de Yoga no es un gran Hándicap, sí es algo a tener muy en cuenta si se pretende realizar un trekking. Adjuntamos a continuación los meteorogramas detallados del año 2024, en las principales ubicaciones de nuestros viajes ( Katmandú, Pokhara, Sauraha y Campo Base del Annapurna), para que sirvan de referencia.



### Datos socio-económicos;

El idioma hablado es el Nepalí, además de gran cantidad de dialectos según regiones y etnias. Pero si tienes conocimientos básicos del inglés te vas a poder mover por todo el país sin problemas, ya que hay un elevado conocimiento del mismo por parte de los locales.

La moneda es la Rupia Nepalesa, que suele fluctuar alrededor de las 140 Rupias por Euro. Conviene llevar una App en el móvil de cambio de moneda que nos ayude a poner en perspectiva qué estamos pagando en cada momento ( <https://g.co/kgs/At35cNN> ). Referente a la forma de funcionar con el cambio de moneda, observarás que desde el mismo aeropuerto hasta las zonas más turísticas están plagadas de casas de cambio, funcionando en general todas de forma bastante precisa y homogénea, lo cual no quita que siempre va bien ver un par de carteles de distintas casas de cambio antes de elegir en cual cambiamos nuestro dinero. No merece la pena llevar dinero Nepalí desde el origen, ya que pronto cambiaremos. Si bien es muy sencillo cambiar nuestros euros por Rupias, va a ser difícil hacerlo del revés, por lo que conviene que no cambies una gran cantidad de dinero al principio, y vayas cambiando poco a poco durante el viaje, para tratar de no tener mucho cambio el último día. Nuestro Guía se encargará de aconsejarte en todo momento de donde es más adecuado sacar dinero y qué cantidad.

Hay que decir que si bien Nepal es un país con una pobre economía, es un país muy seguro. Rápidamente todo el mundo se percata de que somos turistas, y van a tratar de hacer negocios con nosotros, pero nadie va a tratar de apoderarse de nada que no sea suyo. Es una cultura de un gran respeto y en todo momento nos vamos a sentir a salvo de robos y agresiones. Además, a diferencia de otros lugares del mundo donde el turista se percibe como un invasor, en Nepal se nos tiene en gran estima, la gente nos sonrío y saluda habitualmente, e incluso mucho tratarán de acercarse a ti para saber de donde vienes.



## Consejos Sanitarios;

No hay vacunas obligatorias para visitar Nepal desde España, pero sí es muy conveniente ponerse algunas, especialmente si se visita el sur del país. Para tramitar la vacunación hay que entrar en la web [www.sanidad.gob.es](http://www.sanidad.gob.es) y coger cita, conviene gestionarlo con varios meses de antelación, y allí mismo, según época y zonas a visitar te aconsejarán sobre cual te debes poner.

Otro dato a tener en cuenta es el consumo de agua, no debes consumir agua del grifo ni agua de manantiales en Nepal. Es probable contraer alguna bacteria estomacal si no se es riguroso con esto, pudiendo arruinarnos varios días del viaje. En el Tour Cultural y el Tour de Yoga podremos comprar agua embotellada en cientos de sitios, pero en el trekking del Annapurna o los trekkings de Everest debemos prever llevar pastillas potabilizadoras, y/o una botella con filtro.

En las visitas al sur del país (Sauhara, parque de Chiwtan) puede ir bien portar una red mosquitera para dormir placenteramente y olvidándonos de picaduras de mosquito. También es necesario portar siempre en un país asiático un repelente de mosquitos para la piel que sea efectivo (como los populares Relec o Goibi Extrafuertes) y usarlo cada 8 horas.



## Llegada al aeropuerto y transporte;

Momento clave, bajamos del avión y nos encontramos un pequeño aeropuerto que poco tiene que ver con lo visto hasta el momento. Al salir de avión seremos dirigidos hacia un Hall donde están los mostradores de los visados. En primer lugar veremos unos carteles en pilares y paredes donde tenemos el código QR para conectarnos al wifi del aeropuerto. Una vez conectados, deberemos;

- Abrir la pagina para tramitar el visado. (aparece también en carteles)
- Rellenar todos los campos que se nos pide.
- Finalizar, generar justificante y enseñarlo en el mostrador, pagando allí la tasa correspondiente.

Para realizar este pago podremos usar la Tarjeta Bancaria (Que permita pagos en el extranjero sin comisiones) o incluso aceptan Euros, devolviéndonos el cambio en Rupias. Para la tramitación del pasaporte también hay una especie de cajeros, pero suele haber cola, y es más rápido hacerlo desde

el teléfono según hemos explicado. Si quieres ahorrar tiempo en la llegada, puedes tramitar el visado antes de partir, desde casa, en el siguiente enlace; <https://nepaliport.immigration.gov.np/entry-visa-processing>

Referente al transporte, desde que sales del aeropuerto no te va a hacer falta ni cargar con la maleta, rápidamente decenas de taxistas se ofrecerán a llevarte a tu hotel. Siempre hay un taxi disponible para llevare donde sea, pero se deben acordar los precios previamente, antes de subir, ya que van a estar muy por encima del precio real. Con nuestros viajes, no vas a tener ese problema, ya que se tratará de viajes privados y/o concertados previamente por nuestro guía, solo debes preocuparte por ponerte cómodo y disfrutar de la experiencia del tráfico en Nepal, no te va a dejar indiferente.

### **Gastronomía y hoteles;**

Nepal es un país donde todo el mundo va a encontrar facilidades para alimentarse; si bien su cocina es similar a la India, y usan especias y picante para todo, son conscientes de que el Paladar europeo suele diferir, y siempre ofrecen sus platos sin picante o salsas. Tienen una dieta basada en el arroz, siendo el plato estrella del país el Dal Bhat, que es una bandeja con arroz hervido en el centro acompañado de diferentes cuencos con mezclas, tales como sopa de lentejas, verduras o carne. Es tradicional que conforme agotas cualquiera de los elementos del plato te ofrecerán rellenarlo de forma gratuita.

Si te decides a hacer alguno de nuestros trekkings tampoco va a ser un problema la alimentación, numerosas aldeas con sus tiendas te permitirán en cualquier momento comprar lo que necesites. Las comidas y cenas, que están incluidas en el viaje, son mas limitadas y sencillas que en las ciudades, pero más auténticas y artesanas, platos como el Dal Bhat, pasta, sopas o pizzas no faltarán en ningún restaurante.

Si bien en las ciudades los hoteles son confortables, en los trekkings nos alojaremos en los Lodges propios del lugar, humildes cabañas, habitualmente con baño o ducha compartida, y en las que tampoco suelen haber enchufes en las mismas habitaciones. La experiencia del trekking también es esto, vivir como viven las gentes de las montañas, con toda su pureza y sencillez.

### **Otras cosas a tener en cuenta;**

Para quien le gustan los mercadillos, Nepal es un paraíso, ya que hay miles de tiendas artesanas que venden desde productos gastronómicos, souvenirs, telas y ropa, pinturas y cuadros.. pese a la gran cantidad de comercio, el país no se ha convertido en un Bazar asiático, ya que todo lo que se vende es artesano o relacionado con la cultura y naturaleza del país. Hay que tener en cuenta

que todo precio que no esté escrito previamente, es negociable. Partimos de precios inflados y nunca debemos quedarnos con la primera oferta.

También hay que tener en cuenta la propinas, en Nepal, al igual que en el resto de Asia, se da por supuesto que un trabajo personal se debe agradecer con una propina, más teniendo en cuenta los precios de los servicios allí, que distan mucho de lo que cuestan en España. Un taxista, un guía, un

porteador.. aunque no nos lo digan esperarán recibir la compensación por su trabajo si ha sido de nuestro agrado.

Otro dato a tener en cuenta es la ropa, como decíamos, con tal variedad de climas que podemos encontrar no conviene hacerse loco llevando muchas cosas de todo tipo que nos van a lastrar por el camino. Tenemos lavanderías por doquier y reutilizar la ropa no va a ser un problema.

Un imprescindible en la maleta, es un adaptador de enchufe, ya que en Nepal se usa del tipo D y tipo M. Si bien en muchos lugares ya tienen los adaptadores a nuestros enchufes tipo C, conviene evitar sorpresas y llevar uno nuestro.

¿Debes comprar una tarjeta de teléfono para Nepal? Bajo nuestro punto de vista no es necesario, ya que en casi todos los comercios hay wifis donde podrás ir conectándote. Si sales por libre por la ciudad puedes descargar los mapas Offline con una App Gratuita como OsmAnd, o mediante Google Maps, que también permite descargar mapas para usar sin conexión. En cualquier caso, con nuestros viajes el guía nos acompaña y asesora en todo momento, debiendo preocuparte solo de disfrutar.



### **Seguro de Viaje;**

Es imprescindible viajar a Nepal con un seguro acorde a nuestro planing, teniendo en cuenta que actividades vamos a hacer. Si necesitas asesoramiento o que te lo tramitemos nosotros lo haremos gustosamente, buscando el más adecuado y ajustado de precio. Tener en cuenta que con ciertas entidades bancarias, tenemos seguros de viajes asociados y que pueden evitarnos este gasto.

### **Por qué viajar con nosotros;**

Nepal es un país tan impactante como caótico. Viajar por libre es una aventura, donde vas a tener que estar consiguiendo constantemente alojamiento o transporte. En nuestro viaje usamos preferentemente vehículos privados, para evitar las incomodidades del transporte público, estando en nuestra mano decidir cuando paramos a comer o cuando ir al baño. En ciertas circunstancias cuando nos salimos de las ciudades, conseguir un transporte requiere de contactos, puede que

paguemos muchísimo más de lo que vale, o simplemente no conseguirlo. También sucede con los hoteles, especialmente en los Trekkings, donde es habitual en épocas altas ver a viajeros al final del día debiendo modificar sus rutas y cambiando de aldea al no encontrar alojamiento en la prevista. Viajar con un guía local, te abre puertas allá donde vayas, facilitándote las cosas y haciendo que te puedas centrar en disfrutar de todo lo que ofrece el viaje, sin preocupaciones o incomodidades.

Otra cosa a tener en cuenta es que Nepal es un país donde prácticamente todas las carreteras son de tierra, y los viajes se convierten en una odisea. Volar a ciertos lugares, tan populares como Lukla, se convierte en algo aleatorio, que depende de la climatología del momento, y que mal gestionado puede arruinarnos todo un viaje si no hay alternativas.

Los viajes por carretera también depende en gran medida de los daños que causa el Monzón cada año en las infraestructuras, viéndose afectadas las líneas de Bus.

Nuestros viajes tienen estas circunstancias en cuenta para asegurar que todo se desarrolle con normalidad respecto al programa, y para ello es necesaria la figura del guía, que en todo momento se adaptará a las circunstancias existentes y buscará la mejor solución para nosotros.

Para cualquier otra aclaración, no dudes en preguntarnos y te ayudaremos sin ningún compromiso. Estamos seguros de la calidad de nuestros viajes y de que están hechos para no dejar a nadie indiferente, pero también somos una asociación que apuesta por una mejor calidad de vida en Nepal tratando de mejorar las condiciones de su turismo. Para cualquier otra aclaración o duda, ponte en contacto con nosotros y la resolveremos sin problemas.