



## RUMBO AL TÍBET

Katmandú, Kyirong, Shigatse, Gyantse, Lhasa y Tingri

En este viaje cruzaremos desde Nepal por carretera al impresionante Tíbet, regresando de nuevo a Katmandú por carretera.

### Día 1 Ciudad de origen - Katmandú

Vuelo de salida hacia Katmandú. Noche a bordo.

### Día 2 Katmandú

Llegada a Katmandú y traslado al hotel. Alojamiento.

### Día 3 Katmandú

Desayuno. Nos sumergiremos en la historia de Katmandú y Patán. Nuestra primera parada es la Plaza Durbar de Katmandú, un tesoro arquitectónico declarado Patrimonio de la UNESCO. Este complejo, que data de los siglos XII al XVIII, es una mezcla fascinante de palacios reales, templos y patios antiguos. Aquí podrás ver el Templo de Taleju y la residencia de la diosa viviente Kumari. Continuaremos hasta la Estupa de Swayambhunath, también conocida como el Templo de los Monos, con más de 2.500 años de historia. Nos dirigiremos al pueblo de Patán, famoso por su casco antiguo. Exploraremos la Plaza Durbar de Patán, que alberga el Templo de Krishna y el Templo Dorado, un verdadero museo de arquitectura al aire libre.

### Día 4 Katmandú - Kyirong (Tíbet) (160 km - 7 h)

Prepárate para un día emocionante, con salida muy temprano. Disfrutaremos de un desayuno tipo pícnic mientras nos dirigimos por carretera hacia la frontera entre Nepal y China. El trayecto de 116 km, conocido como la carretera Araniko, nos llevará a través del pintoresco valle de Tsangpo. El paisaje es un tapiz de bosques y profundos valles, y si el cielo está despejado, tendremos la oportunidad de ver algunas de las cumbres más altas del mundo, como el Everest, el Makalu y el

Lhotse. Una vez en el paso fronterizo de Rasuwagadhi, completamos los trámites de aduana. Nuestro guía y conductor tibetano nos esperan para llevarnos a Kyirong, situado a 20 km, esta localidad de aproximadamente 5.000 habitantes es conocida como "el Valle de la Felicidad" por su impresionante paisaje alpino. Esta será nuestra primera parada en el Tíbet. Alojamiento.

### Día 5 Kyirong - Shigatse

Desayuno. Iniciaremos nuestro viaje por la carretera de la amistad Nepalí-China. A medida que avanzamos, el paisaje se transformará: los bosques de abetos darán paso a la vasta y árida meseta tibetana de Qinghai, la más alta del mundo. Las majestuosas cordilleras del Himalaya nos acompañarán en el horizonte, con picos imponentes como el Cho Oyu y el Shishapangma. Haremos una parada en Tingri, donde, si las condiciones lo permiten, tendremos una vista espectacular del Monte Everest. Continuaremos nuestro camino hasta Shigatse, la segunda ciudad más grande del Tíbet, pasando por el Paso de Gyatsola (5.248 m). Llegada y alojamiento.

### Día 6 Shigatse - Gyantse - Lhasa

Desayuno. Comenzaremos el día con un viaje a Gyantse, un antiguo centro de comercio. Aquí visitaremos el monasterio de Palcho y su impresionante estupa de nueve niveles, la Kumbum, que significa "cien mil budas". Este complejo es único porque alberga diferentes escuelas del budismo tibetano en un mismo lugar. Luego, continuaremos hacia Lhasa, con una parada inolvidable en el Lago Yamdrok. Este lago sagrado nos deslumbrará con sus aguas turquesas rodeadas de

montañas nevadas. Haremos una última parada en el paso de Gampala para disfrutar de una vista panorámica del lago y la majestuosa cordillera de picos blancos, incluyendo el monte Noijin Kansansang. Finalmente, llegaremos a la capital del Tíbet, Lhasa. Alojamiento.

### Día 7 Lhasa

Desayuno. Visita al emblemático Palacio del Potala, el monumento más famoso del Tíbet. Con más de 1.000 estancias distribuidas en trece plantas, su arquitectura se integra perfectamente con la orografía del terreno, ofreciendo una vista inolvidable. A solo 2 km del Potala, nos dirigimos al Templo de Jokhang, el centro espiritual del budismo tibetano y un lugar sagrado de peregrinación. Sus patios y salas están ricamente adornados con pinturas religiosas y decoraciones. Aquí, la atmósfera se impregna con el aroma de las ofrendas y el resplandor de miles de velas encendidas con mantequilla de yak. Rodeando el templo se encuentra el exótico bazar de Barkhor. Este popular mercado es el lugar ideal para sumergirse en la vida local. Tarde libre.

### Día 8 Lhasa

Desayuno. Hoy nos adentraremos en el corazón espiritual del Tíbet para visitar dos de los monasterios más importantes del budismo tibetano. Vista del Monasterio de Drepung, fundado en 1416 por Jamyang Choje. Conocido como "la montaña de arroz apilado" por la forma de sus edificios, Drepung es uno de los tres grandes monasterios de la escuela Gelug (los otros dos son Sera y Ganden). Este lugar fue, en su mo-

mento, el monasterio más grande del mundo, albergando a más de 10.000 monjes. Más tarde, nos dirigiremos al monasterio de Sera, también fundado en 1419. Este es otro de los tres grandes monasterios Gelug y es famoso por una tradición que no se ve en ningún otro lugar: los debates filosóficos de los monjes. Cada tarde, los monjes se reúnen en el patio de debates para discutir, de manera animada y gestual, los principios del budismo. Es una experiencia única ver cómo se desafían unos a otros con preguntas filosóficas, acompañadas de fuertes aplausos y golpes en las palmas de las manos.

### Día 9 Lhasa - Tingri (504 km - 9 h)

Desayuno. El trayecto por carretera de Lhasa a Tingri es una de las etapas más espectaculares de la famosa "Carretera de la Amistad" (la Carretera Nacional China 318), una ruta que atraviesa la meseta tibetana y ofrece vistas inigualables del Himalaya. Este recorrido es una experiencia de inmersión total en la vasta y árida geografía del Tíbet. Al salir de la zona de Lhasa, con sus valles más boscosos y verdes, el paisaje cambia drásticamente. A medida que ganas altitud, el entorno se vuelve más árido, seco y desértico, característico de la meseta tibetana, la más alta del mundo con una altitud media de 4.500 metros. La experiencia de recorrer esta carretera es un recordatorio constante de la grandeza de la naturaleza y de la inmensidad de la meseta tibetana. Llegada y alojamiento.

### Día 10 Tingri - Kyirong (380 km - 6 h)

Desayuno. Saliendo de Tingri, a 4.300 metros de altitud, la ruta continúa por la meseta tibetana,

con sus paisajes áridos y espectaculares vistas del Himalaya. Si el clima lo permite, podrás seguir disfrutando de las vistas de picos como el Cho Oyu y el Shishapangma. A medida que te acercas a Kyirong, la altitud comienza a descender de forma significativa. Los paisajes desérticos dan paso a una vegetación más densa. Empezarás a ver bosques, cascadas y un entorno mucho más verde y exuberante, lo que te indicará que te estás acercando a la frontera con Nepal. El descenso desde la desolación del Tíbet hasta la exuberancia de Kyirong es un espectáculo visual inolvidable y la antesala perfecta para cruzar la frontera. Alojamiento.

### Día 11 Kyirong - Katmandú (160 km - 7 h)

Desayuno. Desde Kyirong, regresamos a Rasuwa (frontera entre China y Nepal). Nos despedimos de nuestro guía y conductor tibetano y caminaremos hasta los puestos de inmigración nepalí donde nos reuniremos con nuestro representante nepalí para regresar a Katmandú. Llegada al hotel. Alojamiento.

### Día 12 Katmandú

Desayuno. Día libre.

### Día 13 Katmandú - Ciudad de origen

Desayuno. Traslado al aeropuerto. Vuelo de regreso. Noche a bordo. (Con algunas compañías aéreas el vuelo es diurno y la llegada será este día en lugar del día siguiente).

### Día 14 Ciudad de origen

Llegada.

PRECIO ORIENTATIVO 3.975 €



14 ☀ / 11 ☾

### SERVICIOS INCLUIDOS

- Vuelos en línea regular, clase turista.
- Compensación huella de CO2 de todos los vuelos.
- Traslados, visitas y entradas, según itinerario.
- Alojamiento en hoteles previstos (o similares), en régimen indicado en itinerario.
- Circuito compartido con pasajeros de diferentes nacionalidades acompañados por dos guías de habla inglesa diferentes uno en la parte nepalí y otro en la parte tibetana. Los pasajeros españoles tendrán además del guía de habla inglesa, un guía de habla hispana acompañándolos.
- Seguro de viaje.
- Tasas aéreas y carburante.

### EXPERIENCIAS DESTACADAS

- Conocer Katmandú y las principales ciudades de su valle.
- Descubrir el palacio del Potala en Lhasa.
- Paisajes espectaculares por la "Carretera de la Amistad".

### SALIDAS 2026

Abril	15
Mayo	20
Junio	10,24
Julio	8,29
Agosto	5,12
Septiembre	2,30

### HOTELES (indicados o similares)

Ciudad	Hotel
Cat. (3*/4*)	
• Katmandú	Holiday Inn Naxal
• Kyirong	Future
• Shigatse	Tashi Chode
• Lhasa	Kyichu
• Tingri	Everest

### A TENER EN CUENTA

Visado de Nepal no incluido.

Para acceder a la región autónoma de Tíbet las autoridades chinas exigen un permiso especial que se debe gestionar antes de la llegada, la gestión la realiza el organizador del viaje y se exige al menos 21 días de antelación al inicio de viaje para poder gestionar este permiso.

El paso de la frontera entre Nepal y China supone una experiencia del viaje y la diferencia de instalaciones fronterizas entre China y Nepal es palpable. Los trámites fronterizos, especialmente por las autoridades chinas suelen ser exhaustivos, no se permite fotografiar las instalaciones, ni llevar imágenes, libros, mapas o banderas relacionadas con el Tíbet.

Para este viaje, te recomendamos que lleves una bolsa de viaje no rígida y una mochila. Las maletas duras no son prácticas debido a la logística del transporte, ya que el equipaje se guarda en la parte trasera o en la baka del vehículo. Por eso, una bolsa blanda es más segura y fácil de acomodar.

La clave es la comodidad. Lleva ropa adecuada para la temporada, ya que el clima puede variar. No olvides llevar calzado deportivo o para caminar, ropa de abrigo (dependiendo de la época del año). Sombrero y crema solar para protegerte del sol de altura.

