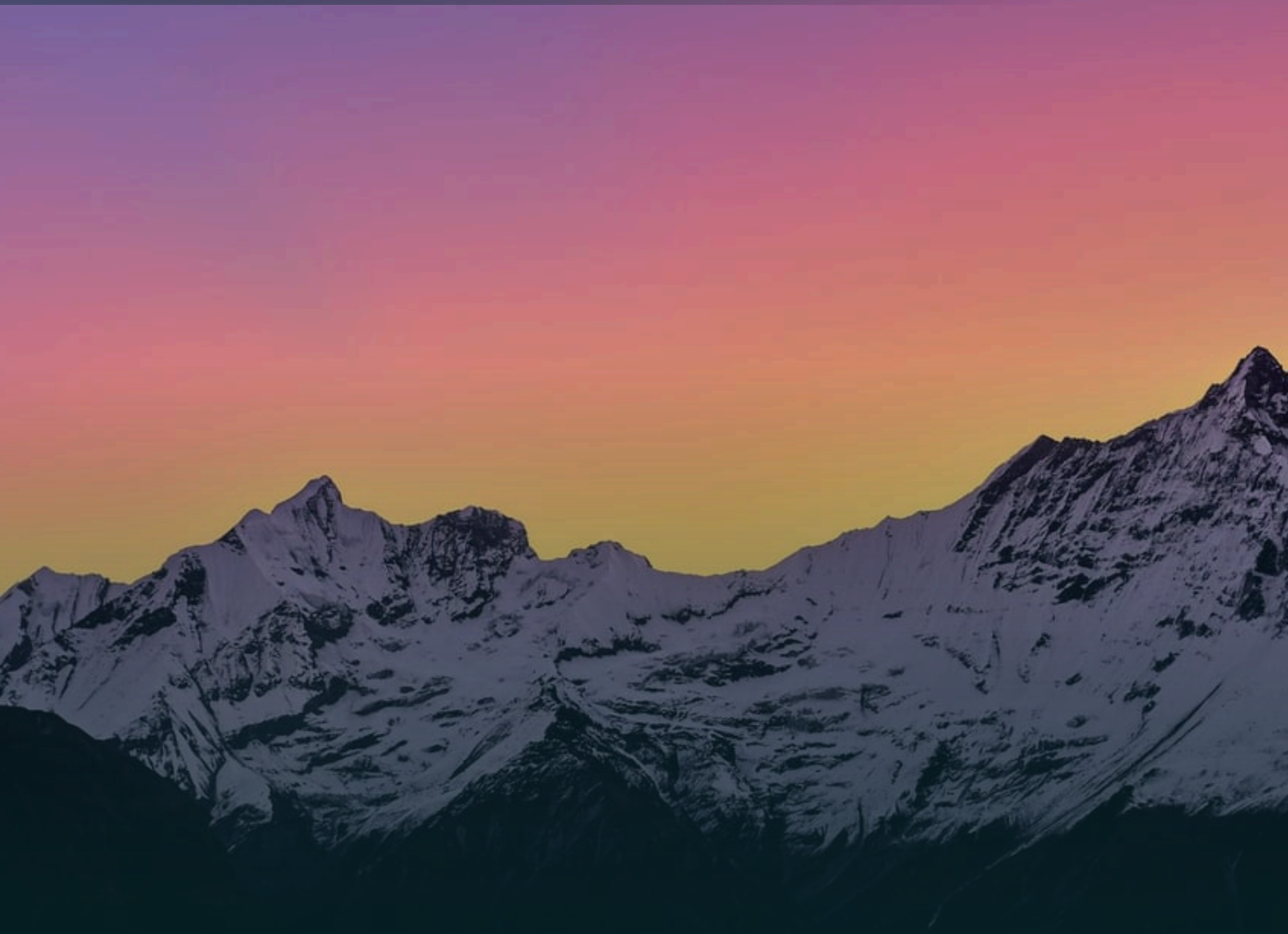
PACK LIGHTLY

DONDE EL SENDERO DECIDE POR TI

Nepal

Qué trekking se adapta a tu forma física y a tus días, cómo subir sin mal de altura, y qué reservar antes de volar.



p. 12 La matriz de rutas: Everest, Annapurna o una caminata entre teahouses

p. 15 Altitud y mal de altura, la página que te mantiene a salvo

p. 41 Lo que cuesta un día, impreso como un recibo de teahouse

44 PÁGINAS PRECIOS EN USD VISADO A LA LLEGADA EDICIÓN 2026.06

foto: Wikimedia Commons / Shedeur

Para empezar

la forma de un viaje a Nepal, lo que cuesta, qué resolver primero



La mayoría de los viajes a Nepal se organizan en torno a una decisión: qué trekking. El resto del país se acomoda alrededor de ella. El valle de Kathmandu para los templos y la llegada en avión, Pokhara como puerta de entrada al Annapurna, el Khumbu para el Everest, y las tierras bajas de Chitwan cuando buscas selva en lugar de nieve. Esta guía empieza por el trekking, sigue con la altitud que decide si sale bien, y luego cubre todo lo demás. Todo ello sin conexión, en tu bolsillo.

La forma de un viaje

Aterriza en Kathmandu, visita el valle, vuela o conduce hasta Pokhara, camina uno de los trekkings del Annapurna y baja a Chitwan para la selva. Dos o tres semanas lo cubren sin correr por el sendero.

Lo que cuesta un día

Viajar con mochila ronda los 20 USD al día, gama media unos 50, datos de 2026-06. El recibo completo, desde la cama en el teahouse hasta el dal bhat de la cena, está desglosado en la página 41.

Resuelve antes de volar

El visado es a la llegada, en efectivo y en USD. Las reservas que importan son el seguro de viaje con evacuación en helicóptero, tus permisos de trekking y un guía si vas a caminar. La página 38 marca el orden.





CÓMO FUNCIONAN LOS ENLACES

Algunos enlaces de reserva generan una comisión para Pack Lightly, sin coste adicional para ti. El detalle completo está en la última página.

Índice

toca una línea para ir directamente

01 El país 07

02 Los trekkings 09

03 Ciudades y el valle 17

04 Más allá del trekking 23

05 Rutas e itinerarios 29

06 Cuándo ir 35

07 Información práctica 38

08 Seguridad, herramientas, fuentes 43

ACCESOS RÁPIDOS

La matriz para elegir trekking 12

Altitud y mal de altura, la página de seguridad 15

Lo que realmente cuesta un día 41

Tu viaje en una página

14 a 21 días · 20 a 150 USD/día · mejor octubre-noviembre y marzo-abril

Si no lees nada más, esta página es el viaje. El recorrido clásico para quien va por primera vez es Kathmandu, Pokhara, un trekking y Chitwan, dos o tres semanas, tras el monzón. Calcula el presupuesto con las barras de abajo, no con tarifas de tours en helicóptero. Reserva las tres cosas de la esquina inferior derecha antes de volar. El permiso de trekking y el seguro son los que importan de verdad, todo lo demás es más barato y fácil una vez estás en el país.

LA RUTA

Kathmandu — día 1-3

vuelo de 25 min

Pokhara — día 4-5

trekking

Annapurna — día 6-12

5h en coche

Chitwan — día 13-14

PRESUPUESTO POR DÍA

Mochilero	20 USD
Estándar	50 USD
Confort	150 USD

RESERVA PRIMERO

01	Vuelos internacionales, 6 a 8 semanas antes	Skyscanner
02	Seguro con evacuación en helicóptero, 4 semanas antes	Comparar
03	eSIM, instálala antes de salir	Saily

MEJORES MESES

Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic

óptimo: vistas despejadas, senderos estables

intermedio: frío o neblina previa al monzón

monzón, evitar para trekking

Nepal de un vistazo

puntuaciones 0-100 · datos de la herramienta comparativa de países de pack lightly

PUNTUACIÓN

Naturaleza	95
Vacaciones activas	95
Económico	90
Amabilidad	90
Cultura	85
Seguridad	65

Viaje económico	20 USD/día
Gama media	50 USD/día
Lujo	150 USD/día

TREKKING · AVENTURA · NATURALEZA · CULTURA · FAUNA

fuente: herramienta de comparativa de países, 2026-06

SEIS INSTANTÁNEAS DEL VIAJE













fotos: Wikimedia Commons

01

El país

Qué es Nepal, quién viene, y las cinco regiones que de verdad necesitas conocer antes de elegir un trekking y una temporada.

EN ESTE CAPÍTULO

Un país, cinco regiones, tres perfiles de viajero 07

Qué es Nepal

30M de habitantes · 8 de los 14 picos más altos · enfocada en trekking

Una república federal de unos 30 millones de habitantes, envuelta a lo largo del Himalaya entre India y el Tíbet. Kathmandu es la capital y el punto de entrada de casi todos los viajes: el aeropuerto internacional, el mostrador de visados y los vuelos domésticos que te dejan al pie de un trekking en menos de una hora. Nepal asciende desde las tierras bajas de selva a 100 metros hasta la cumbre del Everest a 8.849, y ocho de los catorce picos más altos del mundo están dentro de sus fronteras. Ese desnivel es toda la propuesta. Vienes por las montañas, y el resto del país es la aproximación. Es barato, la gente está entre la más cálida que encontrarás en el camino, y la infraestructura es escasa en cuanto sales de las dos ciudades principales. Esta guía está pensada para elegir un trekking que se adapte a ti y caminarlo sin hacerte daño.

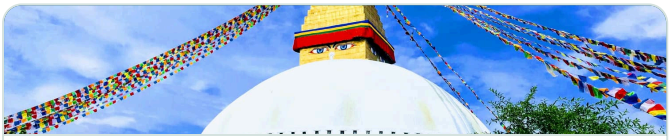
CAPITAL
Kathmandu
~1,5M de habitantes

POBLACIÓN
30M
hindú + budista

MONEDA
NPR
1 USD = ~133 rupias

MEJORES MESES
Oct-Nov
+ Mar-Abr

CINCO REGIONES, CINCO CARACTERES



Valle de Kathmandu

tres ciudades reales · 1.400m · todo el año

Donde aterriza cada viaje. Boudhanath, las plazas Durbar y Bhaktapur condensan siglos de artesanía Newari en un solo valle. Dos o tres días son suficientes.



Pokhara y el Annapurna

a orillas del lago · puerta al trekking · 820m

El punto de partida de los trekkings más accesibles del país. Lakeside es donde descansas las piernas antes y después, con el muro del Annapurna en el horizonte.



Everest y el Khumbu

la gran ruta · llegada por vuelo a Lukla · 2.800m+

El sendero al campo base del Everest y los pueblos Sherpa que lo abastecen. Más alto, más duro, y al que se llega con el vuelo de vértigo hasta Lukla.



Chitwan y las tierras bajas

selva · rinoceronte y tigre · 150m · cálido

La llanura del Terai, donde el país cambia la nieve por el bosque de sal. Rinoceronte unicornio, algún tigre suelto, y un descanso cálido tras un trekking.

PARA QUIÉN ES ESTA GUÍA

Trekking ante todo
Aquí por el sendero. EBC o el Circuito del Annapurna, dos o tres semanas, la montaña es el viaje.

Cultura más un trekking sencillo
Templos del valle, Pokhara, y la corta caminata de Poon Hill que no requiere experiencia en altitud.

Fauna y cultura
Kathmandu, unos días de selva en Chitwan, sin pasos de altura. El Nepal para quien no hace trekking.

Mochilero en solitario
20 USD al día, teahouses, tres o cuatro semanas antes de cruzar a India o al Tíbet.

02

Los trekkings

El corazón del viaje. Qué trekking para tu forma física y tus días, los dos gigantes de cerca, y la página de altitud que mantiene todo seguro.

EN ESTE CAPÍTULO

Cómo elegir tu trekking 10

La matriz para elegir trekking 12

Campo base del Everest 13

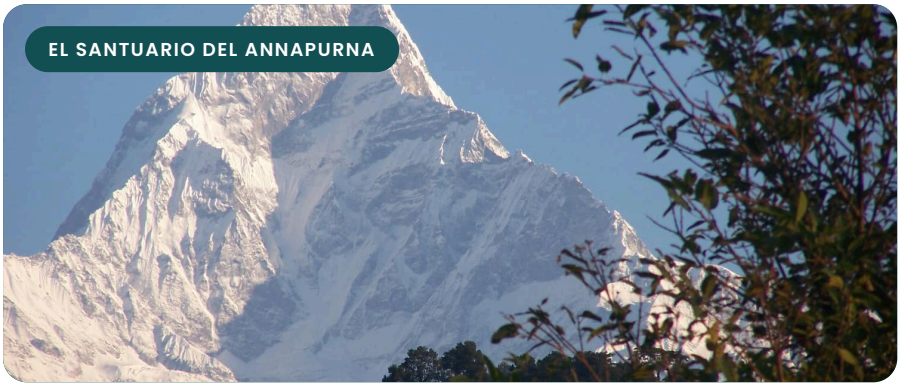
Los trekkings del Annapurna 14

Altitud y mal de altura 15

Permisos y la norma del guía 16

Cómo elegir tu trekking

forma física, días y tolerancia a la altitud lo deciden, en ese orden


EL SANTUARIO DEL ANNAPURNA

Tres números eligen tu trekking: cuántos días tienes, qué forma física tienes, y a qué altura estás dispuesto a dormir. Todo lo demás es detalle. El veredicto para la mayoría de quienes viajan por primera vez: el Campo Base del Annapurna por encima del Campo Base del Everest. El ABC llega hasta unos 4.130 metros frente a los 5.364 del EBC, cuesta menos porque no hace falta el vuelo a Lukla, y concentra más paisaje cambiante en menos días. El EBC gana en una sola cosa, y es la obvia: pisar al pie de la montaña más alta de la Tierra.

Si tienes una semana y ninguna experiencia en altitud, el trekking de Poon Hill es la respuesta honesta. Es el más suave de los recorridos famosos, un circuito de teahouses por debajo de los 3.210 metros con el mismo muro de picos al amanecer que persiguen los trekkings largos. Langtang, al norte de Kathmandu y más tranquilo desde su reconstrucción tras el terremoto de 2015, es la opción intermedia infravalorada.

A

La forma física importa menos que la aclimatación. Los caminantes lentos que respetan la altitud terminan; los atletas en forma que se apresuran enferman. La montaña premia la paciencia, no el ritmo.

Añade días de margen para el vuelo a Lukla. Se cancela por mal tiempo, a veces dos o tres días seguidos, así que nunca reserves el EBC con un regreso ajustado.

Tienes 7 días, sin historial de altitud

Poon Hill desde Pokhara. Teahouses, por debajo de 3.210m, el amanecer sin el riesgo.

Tienes 10–12 días, en forma razonable

Campo Base del Annapurna. La mejor relación paisaje-día del país, altura manejable.

Tienes 14+ días, quieres el nombre

Campo Base del Everest. El trekking estrella, el vuelo a Lukla, la recompensa de los 5.364m.

Tienes 16–20 días, quieres el circuito

El Circuito del Annapurna sobre el paso de Thorong La a 5.416m. La gran caminata clásica.

PROFUNDIZA MÁS

Los catorce picos con nombre propio y lo que hay a sus pies en el repaso de montañas de Nepal, la red de parques de trekking en la página de parques nacionales, y las rutas menos transitadas en el artículo de destinos desconocidos.

La matriz para elegir trekking

cinco trekkings famosos · días, dificultad, altitud máxima, permisos, temporada

Esta matriz sustituye tres páginas de texto sobre trekkings. Lee tu fila: los días que puedes dar, la dificultad que puedes asumir y la altitud a la que estás dispuesto a dormir acotan el campo rápido. Dificultad y altitud son las dos que duelen si las ignoras. Combina esta página con la de altitud que viene a continuación.

TREKKING	DÍAS	DIFICULTAD	ALTITUD MÁXIMA	PERMISOS	MEJOR TEMPORADA
Poon Hill (Ghorepani)	4-5	●○○	3.210m	ACAP + TIMS	Oct-Nov, Mar-Abr
Campo Base del Annapurna	7-11	●●○	4.130m	ACAP + TIMS	Oct-Nov, Mar-Abr
Valle de Langtang	7-10	●●○	4.985m	parque + TIMS	Oct-Nov, Mar-May
Campo Base del Everest	12-14	●●●	5.364m	parque + local	Oct-Nov, Mar-Abr
Circuito del Annapurna	12-18	●●●	5.416m	ACAP + TIMS	Oct-Nov, Mar-Abr

● puntos rellenos = más difícil (3 = altitud seria y jornadas largas)

evaluación: cluster de trekking de pack lightly, 2026-06

Los días mostrados son solo de caminata. Añade dos para Kathmandu, uno o dos para Pokhara, y margen de mal tiempo para cualquier trekking que dependa del vuelo a Lukla.

Cualquier ruta con tres puntos de dificultad duerme por encima de los 4.000m. Ese es territorio de mal de altura: lee la página de altitud antes de comprometerte.

SIGUE LEYENDO Los tiempos ruta por ruta y las etapas de teahouse en la página de parques nacionales, y los pueblos del sendero en el repaso de Namche Bazaar y el artículo de Ghandruk.

Campo Base del Everest

Khumbu · 12-14 días · 5.364m · vuelo de entrada a Lukla



EL EVEREST DESDE GOKYO RI

La caminata empieza con el vuelo. El salto de 25 minutos hasta Lukla aterriza en una pista de 527 metros inclinada contra la ladera de una montaña, y el mal tiempo lo cancela sin previo aviso, así que la primera norma del EBC es tener días de margen. Desde Lukla el sendero sube por Namche Bazaar, el pueblo comercial Sherpa donde todos paran dos noches para aclimatarse, pasa por el monasterio de Tengboche hasta la morrena, y termina en el propio campo base y en el mirador de Kala Patthar para la vista real del Everest. El campo base no ve la cima; Kala Patthar, a 5.545m, sí.

Es más duro de lo que su reputación deja ver. La altitud es el verdadero trabajo, no la distancia, y el itinerario estándar de 12 días está construido en torno a dos días de aclimatación que no debes saltarte. La mayoría de quienes dan la vuelta lo hacen porque se apresuraron en Namche.

Dos noches en Namche no son opcionales. La caminata de un día hasta el Everest View Hotel y de vuelta es la aclimatación, no un día de descanso que saltarse.

Un helicóptero de salida desde Lukla o Gorak Shep es un plan B habitual para regresos ajustados. Solo funciona si tu seguro cubre la evacuación en helicóptero.

EXCURSIONES GUIADAS AL EBC DESDE KATHMANDU

La experiencia más bella de un día en Kathmandu

desde 20 USD
5,0 (93 reseñas)
9 horas

Día de Patrimonio Mundial de Kathmandu, previo al trekking

desde 50 USD
5,0 (84 reseñas)
día completo

Medio día de patrimonio en Kathmandu

desde 35 USD
5,0 (69 reseñas)
4 horas

Tours de Viator en directo, precios de junio de 2026, valoraciones de reservas verificadas. Toca una tarjeta para reservar.

Los treks del Annapurna

desde Pokhara · Circuito, ABC o Poon Hill · de 4 a 18 días



La región del Annapurna ofrece tres treks desde una misma base. Poon Hill es el corto: cuatro o cinco días caminando entre teahouses por debajo de los 3.210 m hasta una terraza con vistas al amanecer frente a toda la cordillera, sin necesidad de experiencia en altitud. El campamento base del Annapurna (ABC) sube hasta el Santuario, un anfiteatro glaciar rodeado de picos, en siete a once días hasta alcanzar los 4.130 m. El Circuito del Annapurna es el clásico largo: de doce a dieciocho días alrededor del macizo y cruzando el paso de Thorong La a 5.416 m, el más alto de las rutas famosas.

Los tres empiezan en Pokhara y los tres te alojan cada noche en teahouses, así que llevas una mochila de día en lugar de acampar. La carretera ha ido ganando terreno en tramos del Circuito bajo, motivo por el que el ABC y el Santuario se han convertido en la opción preferida de los fotógrafos.

El Santuario tiene riesgo de avalanchas a finales de invierno y con nieve de primavera. Consulta las condiciones en Pokhara: los albergues cierran el desfiladero cuando hay carga de nieve.

Poon Hill es ideal para familias y quienes hacen su primer trek. El punto más alto, a 3.210 m, es lo bastante bajo como para que el mal de altura sea raro si caminas a ritmo constante.

TREKKING GUIADO DESDE POKHARA

Trekking en las regiones de Annapurna, Langtang y Everest

desde 40 USD

5.0 (167 reseñas)

varios días

Amanecer sobre la cordillera del Annapurna desde Sarangkot

desde 25 USD

5.0 (18 reseñas)

2 horas

Café y vida local en el pueblo de Sarangkot

desde 60 USD

5.0 (31 reseñas)

6 horas

Tours en vivo de Viator, precios capturados en junio de 2026, valoraciones de reservas verificadas. Toca una tarjeta para reservar.

Altitud y mal de altura: la página que te mantiene a salvo

el riesgo número uno en cualquier trek de altura · leer antes de subir

La altitud es el mayor peligro en Nepal, por delante de los accidentes en el sendero y el clima. El mal agudo de montaña (MAM) empieza cuando subes más rápido de lo que tu cuerpo puede adaptarse al aire enrarecido, y puede derivar en edema cerebral (HACE) o pulmonar (HAPE) de altitud, ambos potencialmente mortales. La buena noticia: el MAM se previene casi por completo subiendo despacio y se sobrevive casi siempre descendiendo a tiempo. Las siguientes reglas no son lectura opcional para ningún trek que supere los 3.000 metros.

CÓMO FUNCIONA LA ACLIMATACIÓN

Tu cuerpo necesita días, no horas, para producir los glóbulos rojos adicionales que transportan oxígeno en altitud. La regla del trekking es subir alto, dormir bajo: caminas hasta un punto más elevado durante el día y luego bajas a dormir. Por encima de 3.000 m, sube tu altitud de sueño un máximo de 300 a 500 metros por noche, e incluye un día de descanso por cada 1.000 metros de ganancia. Los itinerarios estándar del EBC y del Circuito ya lo incorporan. El peligro está en recortarlo para ahorrar un día.

DIAMOX Y LA REGLA DEL DESCENSO

La acetazolamida (Diamox) acelera la aclimatación y su uso está muy extendido; un médico determina la dosis, y es una herramienta, no una licencia para subir más rápido. La regla que está por encima de todo: si los síntomas empeoran, baja. Unos cientos de metros de descenso revierten el MAM cuando nada más lo hace. Nunca sigas subiendo con síntomas, nunca dejes a un excursionista enfermo solo, y nunca duermas más alto en un día malo.

RECONOCE LOS SÍNTOMAS

MAM LEVE, VIGILA

Dolor de cabeza, náuseas, mal sueño

Frecuente por encima de 3.000 m. Deja de subir, descansa a la misma altitud, hidrátate. Si mejora, continúa. Si empeora, desciende.

HACE, CEREBRO, DESCIENDE YA

Confusión, pérdida de equilibrio

No puede caminar en línea recta, somnolencia, comportamiento extraño. Es una emergencia médica. Desciende de inmediato, de día o de noche, y pide una evacuación.

HAPE, PULMONES, DESCIENDE YA

Falta de aire en reposo, tos con flema

No puede recuperar el aliento estando quieto, pecho con gorgoteo, labios azulados. También es una emergencia. Desciende de inmediato y consigue un helicóptero si puedes.

Una evacuación en helicóptero desde 5.000 m puede costar 5.000 USD o más. Exactamente por esto la parte de seguro en la página 38 no es negociable.

Un pulsioxímetro no pesa nada y muchos guías llevan uno. Una lectura por debajo del 80 por ciento en altitud con síntomas significa dejar de subir.

Permisos y la norma del guía

TIMS, ACAP, tasas de parque · y el requisito de guía de 2023

Todo trek requiere papeleo, y desde 2023 la mayoría exige un guía. El sistema es más sencillo de lo que parece: una tarjeta TIMS que te registra por seguridad, más un permiso de área para la zona por la que camines. Ambos se tramitan en Kathmandu o Pokhara en una mañana, o los gestiona tu agencia de trekking por ti. Lleva los originales encima: los controles del sendero los piden.

PERMISO	CUBRE	COSTE (APROX.)
Tarjeta TIMS	Registro de excursionista, la mayoría de regiones	17 USD
ACAP	Área de Conservación de Annapurna (Poon Hill, ABC, Circuito)	23 USD
Parque Nacional Sagarmatha	Región del Everest (EBC)	23 USD
Municipio rural de Khumbu	Tasa local de la zona del Everest, se paga en Lukla	15 USD
Parque Nacional Langtang	Trek del valle de Langtang	23 USD

tasas: Nepal Tourism Board y oficinas de los parques, indicativo, capturado en 2026-06

EL REQUISITO DE GUÍA DE 2023

Desde abril de 2023, el trekking independiente en solitario está prohibido en las áreas de trekking de los parques nacionales de Nepal. Debes caminar con un guía con licencia o como parte de un grupo registrado en las rutas principales, incluidas Annapurna y Everest. Un guía cuesta entre 25 y 35 USD al día aproximadamente más sus gastos, un porteador-guía algo menos, y más allá de la norma, merecen la pena: leen el clima, detectan el MAM temprano y reservan camas en teahouses en temporada alta cuando los albergues se llenan. El circuito corto de Poon Hill y los valles bajos son los más relajados en cuanto a control, pero la ley es la ley, y un guía en un trek de altura es ante todo una medida de seguridad.

MÁS EN LA WEB Cómo se reparten los parques entre trekking y safari en el repaso de los parques nacionales, y las normas de carretera y transporte para llegar a los inicios de sendero en la página de cómo moverse.

03

Ciudades y el valle

El valle de Kathmandu antes del sendero y la selva después de él. Compacto por diseño: dos ciudades y un pueblo de safari concentran la mayor parte de un viaje a Nepal.

EN ESTE CAPÍTULO

Kathmandu 18

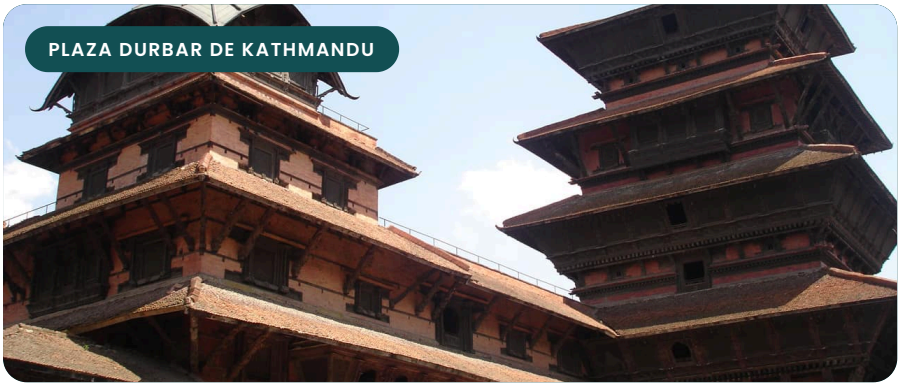
Bhaktapur y Patan 19

Pokhara 20

Chitwan 21

Kathmandu

capital · 2-3 noches · todo el año · 1.400 m



PLAZA DURBAR DE KATHMANDU



SWAYAMBHUNATH

Thamel es el bazar del material de trekking. Alquila un saco de dormir y una chaqueta de plumas aquí por unos dólares al día en lugar de traer los tuyos en avión.

Kathmandu es ruidosa, polvorienta y merece dos días antes de escapar a las colinas. Tres lugares la resumen. Boudhanath es la estupa más grande del país, una cúpula blanca bajo ojos pintados rodeada de monasterios tibetanos y los mejores momos de la ciudad. Swayambhunath, el templo de los monos en lo alto de una colina, ofrece el valle entero a tus pies. La plaza Durbar del casco antiguo es una explanada de templos pagoda y el antiguo palacio real, con partes aún apuntaladas tras el terremoto de 2015. Thamel, el barrio turístico, es donde duermes, contratas un guía y alquilas la chaqueta de plumas que olvidaste.

Evita la tentación de quedarte más tiempo. El valle es el preludio; las montañas son la razón por la que viniste. Dos noches bastan para los tres lugares, con una tarde libre para la logística del trek.

Estupa de Boudhanath

Camina la kora en sentido horario al atardecer junto a los monjes; cafés en azotea para las vistas.

Swayambhunath

365 escalones hasta el templo de los monos; ve temprano antes de la neblina y las multitudes.

Plaza Durbar

La explanada real y la casa de la Kumari. Compra la entrada de patrimonio en la puerta.

Pashupatinath

Los ghats de cremación hindúes junto al río; guarda distancia respetuosa, sin fotos cercanas.

Kathmandu (Thamel)

hostel 6 USD **medio 22 USD** **confort 70 USD**

Thamel por las tiendas de material y las agencias de trekking, la más tranquila Boudhanath si prefieres monasterios en lugar de neón. La mayoría de excursionistas se aloja en Thamel por la logística. Consulta cuánto cuesta esta noche una habitación cerca de Thamel, o encuentra una cama en dormitorio a través de Hostelworld.

TOURS QUE MERECEN LA PENA

Bhaktapur y Patan

Mujeres locales dirigen una clase de cocina nepalí

Tour de Patrimonio Mundial de Kathmandu

Medio día de patrimonio en Kathmandu

las otras dos ciudades reales del valle excursiones de un día desde Kathmandu



PLAZA DURBAR DE BHAKTAPUR

El valle de Kathmandu albergó tres reinos, y los otros dos son los mejor conservados. Bhaktapur, a una hora al este, es un pueblo medieval de ladrillo y madera tallada, libre de tráfico en el centro, con el templo de cinco pisos de Nyatapola y una plaza de alfareros donde las ruedas siguen girando. El terremoto de 2015 la golpeó con fuerza y la reconstrucción es visible, lo cual forma parte de la historia. Patan, justo al otro lado del río desde Kathmandu, tiene la mejor conservada de las tres plazas Durbar y la tradición de orfebrería newari que aún abastece a los templos del país.

Cada una es media jornada; juntas hacen un día completo. Bhaktapur premia quedarse hasta el atardecer, cuando los visitantes de un día se marchan y las plazas vuelven a pertenecer al pueblo. Ambas cobran una entrada para extranjeros que financia el mantenimiento del patrimonio.

La entrada a Bhaktapur ronda los 15 USD y es válida varios días. Consérvala: la piden en la puerta al volver a entrar.

Prueba el king curd (juju dhau) en Bhaktapur, un yogur cuajado espeso servido en cuencos de barro. No viaja a ningún sitio: cómelo aquí.

Templo de Nyatapola

La pagoda de cinco pisos que resistió dos grandes terremotos; la postal de Bhaktapur.

Plaza Durbar de Patan

La mejor conservada de las tres plazas reales, más el Museo de Patan en el antiguo palacio.

Plaza de los Alfareros

Los alfareros en activo de Bhaktapur; barro secándose en filas, ruedas girando a mano.

SIGUE LEYENDO

Las mejores recomendaciones en el repaso de Bhaktapur y el reportaje de Patan, y la plaza en sí en la página de la Plaza Durbar de Patán.

Pokhara

lago · la puerta de entrada al trekking · 2 noches antes y después de un trek · 820 m



Pokhara es donde descansas las piernas y organizas el trek. Lakeside, la franja junto al lago Phewa, está llena de guesthouses, tiendas de material y cafés tranquilos frente al agua, con la cordillera del Annapurna y la cumbre de Machhapuchhre, la "cola de pez", llenando el horizonte en una mañana despejada. Rema hasta el templo de la isla, sube hasta la Pagoda de la Paz para las vistas del lago y las montañas, y observa a los parapentistas salir de Sarangkot, uno de los mejores lugares del mundo para volar en tándem.

También es donde empiezan y terminan la mayoría de los treks del Annapurna. Dos noches antes de caminar, para tramitar permisos y alquilar material, y una o dos después, para recuperarse. El ritmo del pueblo lacustre es el contraste perfecto tras el sendero.

El parapente en tándem desde Sarangkot cuesta entre 70 y 90 USD por 30 minutos. Los vuelos de mañana son más tranquilos y con los picos más despejados.

El vuelo de 25 minutos entre Kathmandu y Pokhara supera al autobús turístico de 6 a 8 horas si el viaje es ajustado. Siéntate a la derecha para ver el Himalaya.

Pokhara (Lakeside)

hostel **6 USD** medio **20 USD** confort **65 USD**

Lakeside pone los cafés, las tiendas de material y el agua a tu puerta, con habitaciones más tranquilas una calle atrás de la franja principal. Los mochileros llenan los dormitorios en Hostelworld; para una habitación con vistas al lago y paredes de verdad, consulta lo que cuesta esta noche en Lakeside.

TOURS QUE MERECEN LA PENA

Chitwan

la selva de tierras bajas · rinoceronte y tigre · 2 noches · 150 m, caluroso

Mejor tour de amanecer desde Sarangkot

Medio día en un asentamiento tibetano con desayuno

Trekking en las regiones de Annapurna y Langtang



Elige un alojamiento que ofrezca safaris en jeep y a pie, no paseos en elefante. El safari a pie con un guía formado es, de todos modos, la mejor experiencia de fauna salvaje.

Ver rinocerontes es casi seguro en la temporada adecuada; los tigres son escasos y un extra. Ajusta las expectativas y el día cumplirá.

Chitwan es el otro Nepal, la calurosa llanura baja donde la nieve da paso al bosque de sal y la sabana. El parque nacional alberga una de las mayores poblaciones de rinoceronte de un cuerno del mundo, además de tigres de Bengala, cocodrilos gharial, osos perezosos y más de quinientas especies de aves. Se explora a pie con guía, en jeep y en canoa por el río Rapti. Sauraha, el pueblo de entrada, es donde se concentran los alojamientos y se encuentra el centro de cría de elefantes.

Dos noches es la duración adecuada: un día completo de actividades en la selva más la llegada y la salida. Elige un alojamiento que ofrezca safaris a pie y en jeep en lugar de paseos en elefante, que los operadores éticos han ido eliminando. Es el broche cálido natural tras un trek frío.

Chitwan (Sauraha)

`hostel 8 USD` `medio 30 USD` `confort 90 USD`

Sauraha es el pueblo de entrada donde los alojamientos, los operadores de jeep y las canoas del río están todos a poca distancia a pie. La mayoría de habitaciones incluyen las actividades de safari, así que compara la tarifa total del alojamiento. Consulta precios en vivo de alojamientos en Sauraha, o para la gama más económica revisa Hostelworld.

Alojamientos en la selva por Sauraha y el borde del parque, la mayoría con cancelación gratuita mientras las fechas de tu trek aún están por confirmar.

Buscar alojamiento

04

Más allá del trekking

Cultura, selva, aventura y comida. Lo que llena los días que no van por el sendero, y qué comer cuando sí lo hacen.

EN ESTE CAPÍTULO

Cultura y templos 24

Fauna y la selva 25

Aventura: rafting, vuelo, caída libre 26

Comida: los platos que importan 27

Cultura y templos

una fe viva, no un museo · hinduismo y budismo, uno junto al otro



BANDERAS DE ORACIÓN EN EL PASO

Nepal es donde el hinduismo y el budismo tibetano se superponen en lugar de competir. La misma familia puede encender una lámpara de mantequilla en una estupa y hacer una ofrenda en un santuario hindú la misma semana. Los templos aquí son lugares activos: los monjes recorren la kora en Boudhanath al atardecer, los peregrinos se bañan en Pashupatinath, y la Kumari, una diosa viviente aún niña, sigue apareciendo en su ventana en Kathmandu. Lumbini, en las llanuras del sur, es el lugar de nacimiento de Buda y un lugar de peregrinación tranquilo, no un decorado turístico.

Cuida la etiqueta y las puertas se abren. Camina en sentido horario alrededor de estupas y muros mani, quítate los zapatos donde lo indiquen los carteles, y nunca apuntes los pies ni el objetivo de la cámara hacia alguien en plena oración. Un poco de respeto cambia cómo el país te recibe.

Pasa siempre las estupas y las ruedas de oración por tu izquierda, en sentido horario. Es la única regla que demuestra que entiendes dónde estás.

En los ghats de cremación de Pashupatinath, mantén la distancia y guarda el teléfono. Es un funeral, no una oportunidad para fotos.

Kora de Boudhanath

El circuito del atardecer alrededor de la gran estupa, monjes y peregrinos, lámparas de mantequilla, ruedas de oración.

Pashupatinath

El complejo hindú junto al río y los ghats de cremación; obsérvalo desde la orilla opuesta.

Lumbini

El lugar de nacimiento de Buda en el Terai; el templo Maya Devi y los jardines monásticos.

LA VERSIÓN LARGA

Tradiciones, religión y etiqueta en el reportaje sobre cultura, los catorce lugares clave en la página de lugares religiosos, y el lugar de nacimiento de Buda en la página del Jardín Sagrado de Maya Devi.

Fauna y la selva

los parques de tierras bajas · rinoceronte, tigre, gharial · un Nepal diferente



Bardia, en el extremo oeste, tiene mejores probabilidades de ver tigre y casi nada de multitudes. Merece el día extra de viaje si la fauna salvaje es tu motivo para venir.

La mejor temporada de fauna salvaje son los meses secos a ambos lados de la ventana de trekking. La hierba es más corta y los animales se acercan al agua.

Cambia la nieve por la sabana y el país se lee de forma completamente distinta. Los parques del Terai protegen algo de la mejor fauna salvaje de Asia. Chitwan es el más accesible, a tres horas de Pokhara, con rinoceronte de un cuerno casi garantizado y una posibilidad real de ver tigre de Bengala. Bardia, más al oeste y más difícil de alcanzar, tiene mayor densidad de tigres y una fracción de las multitudes, motivo por el que los viajeros de fauna salvaje más comprometidos van allí en su lugar. Ambos ofrecen safaris en jeep, a pie y en canoa con guías formados.

Este es el capítulo para quienes no hacen trekking, o para el descanso cálido después de uno. Dos o tres días en la selva son el contrapeso natural al frío y la altitud de las colinas.

Safari en Chitwan

El parque accesible; jeep, a pie y canoa, rinoceronte casi seguro.

Ruta del tigre en Bardia

Parque remoto del oeste; las mejores probabilidades de tigre del país, pocos otros jeeps.

Aves de Koshi Tappu

La reserva de humedales del este; una parada seria para el avistamiento de aves, cientos de especies.

EN LA WEB Los tigres y rinocerontes en el reportaje sobre fauna salvaje, el día en Chitwan en la página del safari en la selva, y el oeste remoto en el repaso del Parque Nacional de Bardia.

Aventura: raft, vuelo, caída

cuando caminar no basta · aguas bravas, parapente, puenting, el vuelo panorámico



El grado del río cambia con la temporada. Las aguas altas tras el monzón son el gran momento de aguas bravas; la primavera es más suave y mejor para principiantes.

El vuelo panorámico sobre el Everest garantiza asiento de ventanilla a cada pasajero rotando el avión, así que cualquier lado sirve.

Los mismos ríos y crestas que alimentan los treks convierten a Nepal en uno de los mejores países de aventura de Asia. El Trisuli y el Bhote Koshi ofrecen aguas bravas fiables a pocas horas de Kathmandu, con salidas de varios días en ríos más grandes para los más decididos. Pokhara es la capital del parapente: los vuelos en tándem desde Sarangkot están entre los más espectaculares del planeta. El cañón del Bhote Koshi, cerca de la frontera con Tíbet, alberga uno de los puentings más altos del mundo desde un puente colgante.

El que la mayoría se salta y no debería: el vuelo panorámico sobre el Everest. A una hora de Kathmandu, una avioneta recorre el perfil del Himalaya tan cerca de los gigantes que todos tienen asiento de ventanilla. Es la recompensa del trek sin la altitud, para quienes no pueden caminarlo.

Rafting en aguas bravas

Trisuli para una salida de un día, Bhote Koshi para aguas más exigentes, ríos grandes para varios días.

Parapente, Pokhara

Tándem desde Sarangkot sobre el lago Phewa; 30 minutos, unos 70 a 90 USD.

Puenting, Bhote Koshi

Una caída de 160 metros desde un puente sobre el cañón, cerca de la frontera con Tíbet, a un día de Kathmandu.

Vuelo panorámico al Everest

El vuelo de una hora sobre la montaña desde Kathmandu: los gigantes sin el trek.

MÁS DETALLE

Dónde ahorran tiempo los vuelos en la guía de vuelos nacionales, y las actividades del pueblo del lago en 16 Cosas que hacer en Pokhara con vistas a Annapurna.

Comida: los platos que importan

clásicos de teahouse · 0,50 a 5 USD el plato · el poder del dal bhat

La comida nepalí está pensada para el sendero. El plato nacional, dal bhat, es arroz con sopa de lentejas y verduras al curry, que se rellena hasta que estás lleno, justo lo que pide un día largo caminando. Fuera del sendero, las cocinas newari del valle se vuelven más interesantes, y la influencia tibetana de la frontera trae momos a cada esquina. Pide esto pronto: será tu referencia para el resto del viaje. Los precios de abajo salen del conjunto de datos de comida y bebida.



Dal bhat dal bhat

USD 2-4 · en todas partes

Arroz, sopa de lentejas, verduras al curry, rellenos gratis. El combustible del trekker y la prueba de una teahouse. La frase del sendero es real: dal bhat power, 24 horas.



Momo momo

USD 1,50-3 · en todas partes

Dumplings de estilo tibetano, al vapor o fritos, de búfalo o vegetarianos, con un achar de tomate picante. El tentempié callejero que nunca decepciona; el momo de búfalo es el clásico local.



Sel roti sel roti

USD 0,50 · mañanas de festival

Un aro dulce de harina de arroz, frito, crujiente por fuera y blando por dentro. Comida de festival y desayuno, vendido en cestas en las estaciones de bus. Cómelo caliente.



Samay baji newari samay baji

USD 2,50-5 · el valle

El plato festín newari: arroz batido, carne especiada, huevo, soja y encurtido, comido con las manos. La comida real del valle, mejor en una cocina de Bhaktapur o Patan.

PRUEBA TAMBIÉN: CHOW MEIN, USD 1,50-3

foto: chow mein

En un trek, pide lo que más cocina la cocina, y eso es dal bhat. El plato de mayor rotación es el más fresco, y los rellenos lo convierten en la mejor relación calidad-precio.

VALE LA PENA LEER

Dal, momos y bebidas locales como el raksi explicados en Nepal: dal, momos y chhaang, platos y bebidas para probar, y lo que cuesta el mismo plato según la región en Nepal: Cost Real para Viajar y Trekking en 2026.

fotos: Wikimedia Commons

05

Rutas

Combinaciones de trek y cultura, el bucle dibujado sobre un mapa real, y dos itinerarios: un primer viaje de dos semanas y la versión de tres semanas para trekkers.

EN ESTE CAPÍTULO

Elige tu viaje, 6 caminos 30

La ruta en un mapa 31

14 días, día a día 32

21 días, el viaje del trekker 33

Elige tu viaje

de cuántos días dispones y qué trek quieres deciden el resto

Tu elección de trek y tu número de días marcan toda la ruta. Encuentra tu fila abajo; los dos itinerarios que siguen cubren los dos primeros caminos completos, día a día.

SIN TREK · 7D · CULTURA

Valle y Chitwan

USD 450 · gama media, sin altitud

- Kathmandu 3: templos del valle
- Traslado a Chitwan
- Chitwan 2: safari en la jungla

TREK FÁCIL · 10D · CULTURA + CAMINATA

Valle, Pokhara, Poon Hill

USD 700 · teahouses, bajo 3.210m

- Kathmandu 2 · Pokhara 2
- Poon Hill 5: el clásico fácil
- Pokhara 1: recuperación

TREK · 14D · ABC

Kathmandu, Campo Base del Annapurna, Chitwan

USD 1.200 · guiado, hasta 4.130m

- Valle 2 · Pokhara 2
- ABC 7: el Santuario
- Chitwan 2: cierre cálido

TREK · 16D · EBC

Campo Base del Everest, clásico

USD 1.600 · guiado, hasta 5.364m

- Kathmandu 2 · vuelo a Lukla
- EBC 12: 2 días de aclimatación
- Margen para el clima

TREK · 21D · CIRCUITO

El Circuito del Annapurna por el Thorong La

USD 1.800 · guiado, hasta 5.416m

- Valle 2 · inicio en Besisahar
- Circuito 16: cruzando el paso
- Pokhara 2: recuperación

TREK + FAUNA · 21D · ABC

El bucle completo para primerizos

USD 1.700 · guiado, equilibrado

- Valle 3 · Pokhara 2
- ABC 9 con excursiones laterales
- Chitwan 3: cierre en la jungla

VER TAMBIÉN La versión de siete días en Aventura en Kathmandu, Pokhara y Chitwan, el plan de dos semanas en Explora Kathmandu, Pokhara, Annapurna y Chitwan en 14 días, y el trek largo en Valle de Katmandú a Bandipur por Annapurna.

La ruta en un mapa real

del valle de Kathmandu a Pokhara, el trek, y luego a Chitwan

El bucle clásico en una sola imagen. Aterriza en Kathmandu, vuela o conduce al oeste hasta Pokhara, camina un trek del Annapurna desde ahí, y luego baja hacia las tierras bajas de Chitwan antes de volar de regreso. Reserva el vuelo de Kathmandu a Pokhara y cualquier tramo interno con antelación en temporada alta a través de 12Go; el sendero en sí se camina, no se reserva.



vuelo coche / bus trek

Planificar los tramos en 12Go

LO QUE CUESTA CADA TRAMO

Kathmandu a Pokhara vuelo · 25min **~110 USD**	**Kathmandu a Pokhara** bus turístico · 6-8h **~12 USD**	**Kathmandu a Lukla** vuelo · 25min **~190 USD**
Pokhara a Chitwan jeep / bus · 5h **~10 USD**	**Chitwan a Kathmandu** bus · 5-6h **~10 USD**	**Cabecera de sendero, Pokhara** jeep a Nayapul · 2h **~8 USD**

tarifas: instantánea de 12Go y aerolíneas, temporada alta 2026 · orientativo, por persona y trayecto

14 días: valle, Poon Hill, Chitwan

el primer viaje equilibrado · cultura, un trek fácil, la jungla

Pensado para un primer viaje a Nepal con apetito limitado por la altitud. El trek es Poon Hill, lo bastante bajo como para esquivar el riesgo de mal de altura, con la misma pared de amanecer que persiguen las grandes caminatas. Reserva el vuelo a Pokhara y el guía del trek con tu agencia unos días antes; el resto puede improvisarse sobre la marcha.

1-2	**Valle de Kathmandu** Boudhanath · Durbar · Swayambhunath	Aterriza, recupérate del jet lag, y luego dos días para los tres emplazamientos del valle y la logística del trek en Thamel.
3	**Día en Bhaktapur** ciudad medieval · juju dhau	La ciudad real mejor conservada, núcleo libre de tráfico, el templo Nyatapola, el yogur real. Quédate para la tarde vacía.
4	**Vuelo a Pokhara** 25min · Lakeside	Vuelo matinal, tarde en el lago. Tramita los permisos ACAP y TIMS, alquila el equipo que te falte.
5-9	**Trek de Poon Hill** teahouses · hasta 3.210m	Jeep a Nayapul, subida por Ghorepani, la escalada previa al amanecer hasta Poon Hill para el amanecer sobre Annapurna-Dhaulagiri, bajada vía Ghandruk.
10	**Pokhara, recuperación** día de lago · parapente opcional	Un día de descanso en Lakeside. Rema hasta la isla del templo, o vuela en tándem desde Sarangkot si las piernas aguantan.
11	**Traslado a Chitwan** jeep · 5h al sur	Bajada de las colinas al Terai. La temperatura sube según desciendes; llegada a Sauraha a media tarde.
12-13	**Safari en Chitwan** jeep · caminata · canoa	Un día completo de jungla: safari en jeep al amanecer, canoa por el río, safari a pie con guía. Rinoceronte casi seguro.
14	**Vuelta a Kathmandu** bus + vuelo de regreso	Bus matinal o vuelo corto de vuelta a la capital, salida internacional por la noche.

21 días: el viaje del trekker

Campo Base del Everest, o cambia por el Circuito del Annapurna

Cambia Poon Hill por el Campo Base del Annapurna si tienes tres días y quieres [illegible]; [illegible] cambia.

¿Poco tiempo? Elimina Bhaktapur y recorre el valle en dos días. El trek y la jungla son las partes por las que viniste.

Tres semanas bastan para uno de los dos grandes treks con días de margen incluidos. Esta versión camina el Campo Base del Everest; el Circuito del Annapurna encaja en el mismo lugar si prefieres un bucle antes que ida y vuelta. Los dos días de aclimatación no son negociables, y el margen de Lukla es lo que salva el viaje cuando el vuelo se cancela.

1-2	**Kathmandu** valle + preparación del trek	Aterriza, visita Boudhanath y la plaza Durbar, cierra el guía, los permisos y el equipo. Un día extra aquí es el margen ante el clima de Lukla.
3	**Vuelo a Lukla, caminata a Phakding** vuelo de 25min · inicio suave	La pista de montaña, y luego una tarde fácil de bajada hasta Phakding para empezar bajo y sin prisas.
4	**Subida a Namche Bazaar** el centro sherpa · 3.440m	La gran subida hasta la ciudad comercial que sostiene el Khumbu. Primera altitud de verdad.
5	**Aclimatación en Namche** sube alto, duerme bajo	Excursión de un día al Everest View Hotel y vuelta. No te la saltes: es el día que te lleva hasta el campo base.
6-9	**De Tengboche a Dingboche** monasterio · segundo día de descanso	Por el gran monasterio, subiendo el valle, con un segundo día de aclimatación en Dingboche, en torno a 4.400m.
10-11	**Campo base + Kala Patthar** 5.364m · mirador de 5.545m	Gorak Shep, luego el propio campo base, y la escalada previa al amanecer hasta Kala Patthar para la vista real del Everest.
12-15	**Descenso a Lukla** bajada más rápida · vuelo de salida	El descenso es más rápido que la subida. Vuelo de vuelta a Kathmandu; guarda un día de margen por si se cancela el vuelo a Lukla.
16-21	**Chitwan + margen** cierre en la jungla · días de reserva	Usa los días de reserva para un safari en Chitwan, una parada en Pokhara, o como seguro ante retrasos del sendero o del clima.

06

Cuándo ir

Dos ventanas óptimas, una temporada a evitar por completo, y las concesiones intermedias. Además de lo que cuesta realmente un día en el sendero.

EN ESTE CAPÍTULO

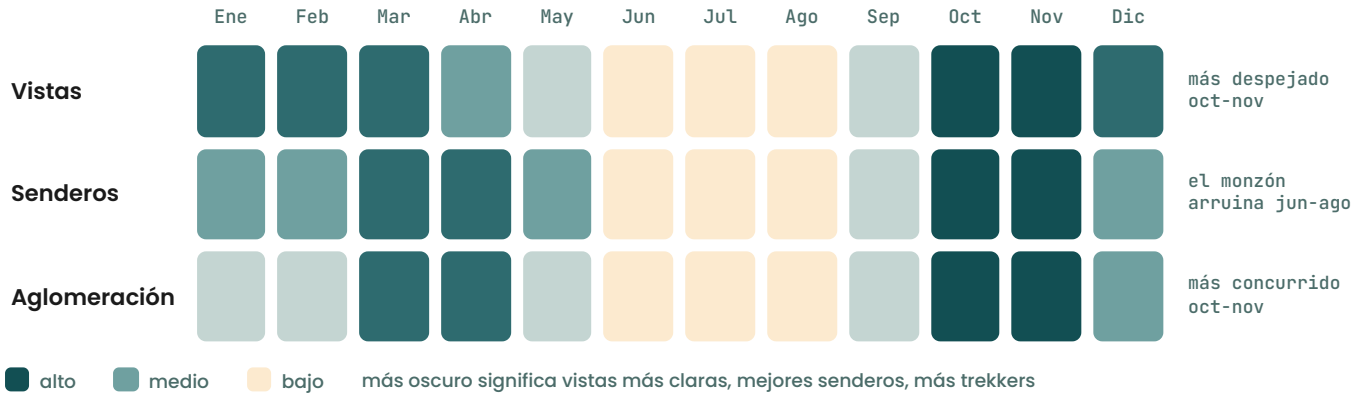
La temporada de trekking, mes a mes 36

Lo que cuesta un día 37

La temporada de trekking, mes a mes

calendario de 12 meses · ponderado para los grandes treks

El año de trekking en Nepal tiene dos ventanas claras y una puerta cerrada. Octubre y noviembre, tras el monzón, son la temporada óptima: la lluvia ha limpiado la calima, las vistas están en su punto más claro y los senderos son estables. Marzo y abril, en primavera, son el segundo mejor momento, con los rododendros en flor pero más calima por las tardes. El monzón de junio a septiembre hace inútil el trekking de altura: sanguijuelas, nubes y senderos arrasados. De diciembre a febrero el cielo está despejado pero hace frío, y los pasos altos pueden cerrarse por nieve.



fuente: dataset de mejor época para viajar y normas de temporada de trekking, capturado en 2026-06

Diciembre y enero se pueden caminar bien en rutas bajas como Poon Hill, pero los pasos altos como el Thorong La pueden cerrarse por nieve. Comprueba antes de comprometerte.

Para la jungla la lógica se invierte. Los meses secos a ambos lados de la ventana de trekking dan la mejor fauna en Chitwan y Bardia.

Lo que cuesta un día

tres estilos de viaje · impreso tal como lo gasta el día

Los presupuestos diarios se esconden en promedios, así que aquí está el día desglosado en su lugar: una cama, tres comidas, una porción de permiso, y lo que llena las horas. Tres versiones reales del mismo día en un viaje a Nepal, capturadas en junio de 2026.

UN DÍA EN NEPAL

* backpacker *

cama en teahouse	3.00
dal bhat, dos veces	6.00
té + tentempiés	2.00
permiso, por día	2.00
tramo en bus local	1.50
ducha caliente / carga	2.00
purificación de agua	0.50
guía compartido, grupo	3.00
TOTAL / DÍA	**~20 USD**

datos de country-comparison · 2026-06

UN DÍA EN NEPAL

* estándar *

doble en guesthouse, mitad	11.00
desayuno en café	4.00
comida + cena	10.00
guía privado, compartido	15.00
traslado en jeep	5.00
permiso + entrada	3.00
copa por la noche	2.00
TOTAL / DÍA	**~50 USD**

datos de country-comparison · 2026-06

UN DÍA EN NEPAL

* confort *

lodge u hotel, mitad	75.00
desayuno del hotel	incl.
comida en restaurante	10.00
cena, buena mesa	18.00
guía privado + porteador	30.00
vuelo interno, compartido	incl. arriba
actividad o spa	15.00
TOTAL / DÍA	**~150 USD**

datos de country-comparison · 2026-06

Calcula las mismas cifras para tus fechas, tamaño de grupo y moneda en la calculadora de presupuesto gratuita de Pack Lightly.

Abrir la Calculadora de Presupuesto

En el sendero, los precios suben con la altitud. Una botella de agua o un tentempié en el campo base cuesta varias veces lo que en Pokhara; son los porteadores quienes lo suben.

Lleva suficiente efectivo para todo el trek. No hay cajeros una vez sales de los pueblos, y las teahouses solo aceptan efectivo.

07

Práctico

Qué reservar y en qué orden, cómo moverse por un país de carreteras estrechas, dinero y conectividad, y cómo trekear con responsabilidad.

EN ESTE CAPÍTULO

Reserva en este orden 39

Cómo moverse 40

Dinero, conectividad, entrada 41

Etiqueta y trekking responsable 42

Reservar en este orden

las pocas cosas que compensa planificar · el resto espera

Nepal recompensa organizar el trekking sobre el terreno, donde las agencias y los guías son más baratos y se puede leer el clima. Solo un puñado de cosas compensa reservar con antelación, y el orden importa. El visado es a la llegada, así que ese paso es una comprobación de cinco minutos, no una solicitud. La línea del seguro es la que nadie debería saltarse.

8 sem antes

Vuelos internacionales

Las tarifas hacia Katmandú tocan mínimo entre seis y ocho semanas antes de la temporada alta de octubre y noviembre. Hay un solo aeropuerto, así que conviene reservar pronto en temporada alta.

Comparar vuelos en Skyscanner

4 sem antes

Seguro con evacuación en helicóptero

Este es el no negociable. Contrata un seguro de viaje que cubra explícitamente trekking en altitud y evacuación en helicóptero hasta la altitud de tu trekking. Un rescate desde un sendero alto puede costar 5.000 USD o más, y la póliza es lo único que lo paga.

Comparar seguros

2 sem antes

Agencia de trekking y primeras noches

Reserva tu guía o paquete de trekking y tus dos primeras noches en Katmandú. Los vuelos internos a Pokhara o Lukla se pueden reservar a través de tu agencia o de una plataforma de transporte.

Planificar trayectos internos en 12Go

1 sem antes

eSIM

Instálala antes de salir y actívala al llegar. La cobertura es buena en las ciudades, irregular en el sendero. Entre 10 y 15 GB cubren dos semanas de mapas y mensajes fuera de las rutas altas.

Configurar una eSIM de Saily

Norma del pasaporte: seis meses de validez desde la llegada, más una página en blanco. Lleva una foto de pasaporte y el efectivo exacto en USD para el visado.

⚠ Lee la letra pequeña del seguro sobre el límite de altitud. Una póliza estándar puede dejar de cubrirte por encima de los 4.000 metros, que está por debajo del campo base.

Cómo moverse

vuela para ahorrar días de trekking · autobuses y jeeps para el resto

Las carreteras son lentas y las montañas se interponen, así que los vuelos domésticos hacen aquí más trabajo que en casi cualquier otro lugar. El salto de Katmandú a Pokhara ahorra casi un día entero frente al autobús, y el vuelo a Lukla es la única forma sensata de empezar un trekking al Everest. Fuera de eso, son autobuses turísticos entre las ciudades principales, jeeps hasta los inicios de sendero, y tus propios pies desde ahí.

TRAYECTO	MODO	TIEMPO	COSTE
Katmandú a Pokhara	Vuelo	25 min	~110 USD
Katmandú a Pokhara	Autobús turístico	6–8 h	~12 USD
Katmandú a Lukla	Vuelo	25 min	~190 USD
Pokhara a Chitwan	Jeep / autobús	5 h	~10 USD
Trayectos urbanos	App Pathao / taxi	corto	~2-4 USD

tarifas: instantánea de aerolíneas y 12Go, orientativas, capturadas en 2026-06

LA REALIDAD DEL VUELO A LUKLA

El vuelo a Lukla es famoso por algo: una pista corta y en pendiente, rodeada de montañas, que solo se vuela con buen tiempo. Las cancelaciones son habituales y pueden acumularse durante dos o tres días, por eso todo plan al Everest necesita días de margen en ambos extremos. En temporada alta, algunos vuelos a Lukla pasan a una combinación de carretera y helicóptero vía Ramechhap para evitar la congestión de Katmandú; tu agencia te dirá cuál aplica. Para todo lo demás, reserva billetes combinados de autobús y jeep a través de 12Go, y usa la app Pathao para trayectos en Katmandú y Pokhara. Los taxis no llevan taxímetro, así que acuerda la tarifa antes de subir.

Los autobuses turísticos son lentos pero más seguros que los servicios locales más baratos en carreteras de montaña. Paga el pequeño extra por el mejor operador.

Las aerolíneas y compañías de autobuses se mencionan sin enlaces en esta guía cuando no existe relación con un partner. Resérvalas directamente.

PROFUNDIZA

Qué vuelos ahorran qué días de trekking en vuela por Nepal, las normas de carretera y conducción en la página de tráfico, y las rutas aéreas más baratas en cómo encontrar los billetes más baratos.

Dinero, conectividad, entrada

país donde manda el efectivo · visado a la llegada en USD · señal irregular en el sendero

DINERO

Nepal funciona con efectivo. La rupia no es convertible fuera del país, así que el cambio se hace dentro, y los cajeros solo existen en las ciudades y algunas poblaciones grandes. No hay ninguno en los senderos de trekking, así que saca todo el efectivo que necesites para el trekking antes de salir de Katmandú o Pokhara. Los límites de retirada y las comisiones por operación son bajos, así que saca el máximo cada vez. Lleva billetes pequeños para teahouses y propinas. Trae efectivo en USD limpios para el visado.

ENTRADA: VISADO A LA LLEGADA

Casi todas las nacionalidades obtienen visado a la llegada en el aeropuerto de Katmandú y en las principales fronteras terrestres, pagado en efectivo en USD. Los tramos son 30 USD por 15 días, 50 USD por 30 días y 125 USD por 90 días. Lleva dólares exactos y una foto de pasaporte para saltarte la cola más larga, o rellena el formulario online con antelación en el portal oficial de inmigración. Tu pasaporte necesita seis meses de validez.

Señal. Compra una eSIM antes de volar y actívala al aterrizar. La cobertura en ciudad es buena; los senderos altos van de irregular a nula, así que no confíes en ella para seguridad por encima de los pueblos. Una SIM local de Ncell comprada en una tienda de ciudad es la opción más barata para estancias largas. La eSIM alternativa es Airalo si quieres un proveedor de reserva.

Configurar una eSIM de Saily

LA IMAGEN COMPLETA

El desglose completo del visado en cómo obtener tu visa para viajar a Nepal, lo básico sobre la rupia en la guía de divisa, y las opciones de datos comparadas en la página de SIM y eSIM.

Etiqueta y trekking responsable

las primeras cuatro son culturales · las últimas cuatro protegen el sendero y a quienes trabajan en él

Ocho cosas que importan. Las primeras cuatro te mantienen respetuoso en un país profundamente religioso; las últimas cuatro mantienen en buen estado las montañas y a las personas que trabajan en ellas. Nada de esto es difícil.

SÍ

Camina en sentido horario alrededor de las estupas

Mantén los muros mani y las ruedas de oración a tu derecha. Es la señal básica de que sabes dónde estás.

NO

Toques la cabeza de nadie

La cabeza es sagrada. Evita también apuntar con los pies a personas, comida o santuarios.

SÍ

Saluda con namaste

Palmas juntas, ligera reverencia. Funciona en todas partes y calienta cualquier interacción.

NO

Fotografíes cremaciones o personas sin preguntar

Los ghats de Pashupatinath son un funeral. Pregunta antes de apuntar el objetivo a alguien.

SÍ

Paga y trata bien a los porteadores

Salario justo, un límite de peso, equipo adecuado para el frío. Ellos cargan tu viaje sobre la espalda.

NO

Compres agua embotellada en el sendero

El plástico ensucia las rutas altas. Usa un filtro o purificación y rellena en los teahouses.

SÍ

Cede el paso al tráfico que sube

En senderos estrechos, apártate hacia el lado de la montaña y deja pasar a yaks y porteadores; nunca hacia el lado del precipicio.

NO

Fuerces a un excursionista enfermo a seguir

La altitud gana al ego. Si alguien del grupo tiene MAM, el grupo baja con esa persona.

Unas pocas palabras en nepalí valen mucho. Namaste en el sendero, dhanyabad para dar las gracias, y una sonrisa resuelven la mayoría de los intercambios.

Llévate la basura contigo, incluidas las pilas usadas. Los teahouses no tienen forma de deshacerse de ella en altitud.

PROFUNDIZA Religión, tradiciones y el contexto completo en la guía de cultura, y las normas de vestimenta para templos y el sendero en la página de código de vestimenta.

08

Seguro e inteligente

El único riesgo que más importa, las herramientas con las que se construyó esta guía, las tarjetas para tu mochila, y las fuentes detrás de cada cifra.

EN ESTE CAPÍTULO

Estar seguro: primero la altitud 44

Lleva contigo las herramientas en vivo 45

Tarjetas imprimibles: corta, dobla, llévate 46

Fuentes y metodología 47

Una nota sobre los enlaces 48

Estar seguro: primero la altitud

la altitud es el riesgo número uno · luego senderos, clima y la realidad sísmica

Nepal es amigable y con poca delincuencia contra turistas. Los peligros aquí son físicos, no humanos, y siguen un orden claro. La altitud es la primera con diferencia, por eso tiene su propia página en la 15. Después vienen los accidentes en el sendero en terreno empinado, el clima de montaña que cambia rápido, y el riesgo sísmico en un país que se asienta sobre una falla activa. La línea del seguro de la página 39 es la reserva más importante que harás, y debe incluir evacuación en helicóptero.

LOS CUATRO RIESGOS, EN ORDEN

- [ ] **Altitud (MAM, EACA, EPAA):** la asesina. Sube despacio, duerme bajo, desciende ante el primer indicio de que empeora. Ver página 15.
- [ ] **Accidentes en el sendero:** terreno empinado, expuesto y con piso suelto. Un guía, buenas botas y bastones de trekking reducen el riesgo; no te apresures cansado.
- [ ] **Clima:** las tormentas y la nieve cierran pasos y dejan en tierra el vuelo a Lukla. Prevé días de margen y nunca fuerces un paso alto con mal tiempo.
- [ ] **Terremoto:** el terremoto de 2015 mató a miles. El riesgo es real pero poco frecuente; conoce las salidas de tu edificio en Katmandú y sigue las indicaciones locales.

POLICÍA
100
nacional

AMBULANCIA
102
zonas urbanas

POLICÍA TURÍSTICA
1144
línea en inglés

CLÍNICA CIWEC
+977 1 442 4111
Katmandú · medicina de viaje

PUESTO DE AUXILIO HRA
Himalayan Rescue
Manang + Pheriche, en temporada

TU SEGURO
anótalo
línea de evacuación 24/7

SIGUE LEYENDO

El desglose completo de riesgos en la guía de seguridad, las vacunas recomendadas en la página de vacunas, y dónde atenderte en los mejores hospitales y farmacias.

Lleva contigo las herramientas en vivo

escanea para abrir · los datos se actualizan después de imprimirse este PDF

Esta guía es una fotografía fija; las herramientas detrás de ella siguen actualizándose. Escanea un código o escribe la URL corta. Cada una viene precargada con los mismos datos de Nepal con los que se construyó esta guía.



Calculadora de presupuesto de viaje

Nepal: unos 20 USD/día mochilero, 150 USD/día confort.

packlightly.es/
herramientas/calculadora-de-presupuesto/



Mapa de viaje interactivo por país

Puntos de Nepal en el mapa, de Lukla a Lumbini.

packlightly.es/
herramientas/mapa-de-viaje-interactivo-por-pais/



Mapa de la mejor época para viajar

Mejor: octubre-noviembre y marzo-abril. Mes a mes para más de 140 países.

packlightly.es/
herramientas/mapa-de-la-mejor-epoca-para-viajar/



Comparador de seguros de viaje

Filtra por trekking en altitud y cobertura de evacuación en helicóptero.

packlightly.es/
herramientas/comparador-de-seguros-de-viaje/

Tarjetas imprimibles: corta, dobla, llévate

imprime al 100% de escala · tamaño tarjeta de crédito, 85 x 54 mm

Imprime esta página en A4 o carta US al 100 por ciento (sin ajustar a página), corta por las líneas discontinuas, y las dos tarjetas viven en tu mochila durante el viaje. La primera es una tarjeta de frases en nepalí; la segunda es la tarjeta de altitud y emergencia, la más importante en el sendero.

NEPALÍ · ESENCIALES

Hola / adiós	namaste
Gracias	dhanyabad
Sí / No	ho / hoina
¿Cuánto cuesta?	kati ho?
¿Dónde está…?	...kaha cha?
Agua	pani
¡Ayuda!	guhar!
Más despacio	bistarai

packlightly.es

ALTITUD + EMERGENCIA · NEPAL

Policía	100
Ambulancia	102
Policía Turística	1144
Regla del MAM	si empeora = bajar
EACA/EPAA	descender y evacuar ya

Guía: _____

Línea de evacuación del seguro: _____

N.º de póliza: _____

Frente de la tarjeta izquierda, dorso de la derecha: imprime a doble cara por el lado corto y se pliegan en una sola.

¿Perdiste la guía pero conservas la tarjeta? El QR abre el hub de Nepal en vivo con todas las páginas que enlaza esta guía, además de actualizaciones publicadas después de que esta edición fuera a imprenta.

packlightly.es/nepal/

Fotografía ambas tarjetas antes de cortarlas. Una copia en el móvil de la tarjeta de altitud sigue funcionando cuando la mochila se queda en el teahouse.

Anota en la tarjeta el número de evacuación 24 horas de tu seguro antes de volar. En altitud, ese número es el más importante que llevarás.

Fuentes y metodología

cada cifra remite a una fuente fechada

ESCRITO POR

Wouter van Kemenade

Fundador de Pack Lightly. Más de veinte países sobre el terreno, con un proceso de investigación pensado para el Himalaya: datos de senderos, medicina de altitud y precios en vivo en lugar de textos de operador turístico. Cada cifra de esta guía se verifica contra una fuente listada abajo; si un precio o una tasa de permiso se mueve más de un 15 por ciento, la siguiente edición lo señala.

FUENTES USADAS EN ESTA EDICIÓN

1. Puntuaciones de país y niveles de coste: dataset de comparación de países de Pack Lightly, capturado en 2026-06.
2. Tasas de permisos y parques: calendarios de Nepal Tourism Board y oficinas de parques, obtenidos en 2026-06.
3. Política de visados: portal del Departamento de Inmigración de Nepal, obtenido el 2026-05-15.
4. Normas de temporada de trekking: dataset de mejor época para viajar más registros de temporada de trekking himalayo, 2026-06.
5. Medicina de altitud: guía estándar de prevención de MAM, EACA y EPAA (subir alto, dormir bajo, descender si empeoran los síntomas).
6. Precios de comida: dataset de comida y bebida de Pack Lightly, 2026-06.
7. Páginas del clúster de Nepal de Pack Lightly, obtenidas en 2026-06: visado · seguridad · mejor época para viajar · parques nacionales · seguro

Metodología. Las puntuaciones de país de Pack Lightly agregan once dimensiones en el scorecard de 0 a 100 de la página 5, recalculado cada seis meses. Las cifras de presupuesto vienen del dataset de comparación de países, los veredictos de clima del dataset de mejor época para viajar y de los registros de temporada de trekking himalayo, ambos con su fecha de captura donde aparecen. Las tasas de permisos son orientativas y las fija la autoridad nepalí, así que confirma la cifra vigente a la llegada.

Qué cambió en la edición 2026.06: primera versión con el estándar de diseño v2, construida con el trekking como eje y una página dedicada a seguridad en altitud. Próxima actualización prevista: diciembre de 2026. No cubierto aquí: escalada de picos y expediciones, los circuitos del extremo oeste más allá de Dolpo, y el montañismo de invierno.

Créditos fotográficos. Cada fotografía procede de Wikimedia Commons bajo licencia Creative Commons o de dominio público. La lista completa por imagen, con cada fotógrafo y licencia, está en la página siguiente. La portada muestra los picos de Annapurna sobre Ghorepani. Los datos y precios de tours proceden de la API de Viator Partner, capturados en junio de 2026.

Créditos de imágenes

cada foto, su autor y licencia

Todas las fotografías de lugares, comida y fauna proceden de Wikimedia Commons. Cada una se reutiliza bajo la licencia Creative Commons o de dominio público indicada abajo, con atribución al fotógrafo. Bajo CC BY-SA, esta lista y cualquier reutilización llevan los mismos términos de compartir igual. Haz clic en cualquier título para abrir el archivo original en Commons.

1. **Santuario del Annapurna, Machhapuchhre**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0.
2. **Plaza Durbar de Bhaktapur**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0.
3. **Estupa de Boudhanath, Katmandú**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0.
4. **Curso de agua en la selva del Parque Nacional de Chitwan**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0.
5. **Dal bhat tarkari, thali nepalí completo**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0.
6. **Plaza Durbar de Katmandú, palacio de Basantapur**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0.
7. **Machhapuchhre y la cordillera del Annapurna**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0.
8. **Macizo del Everest**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0.
9. **Namche Bazaar, pueblo de montaña en terrazas, Khumbu**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY 2.0.
10. **Momos nepalíes, plato de dumplings al vapor**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0.
11. **Comida newari, chatamari de carne**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0.
12. **Lago Phewa, Pokhara**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0.
13. **Amanecer en Poon Hill**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0.
14. **Sel roti, pan frito nepalí en forma de anillo**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0.
15. **Complejo de la estupa de Swayambhunath, en la colina, Katmandú**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0.
16. **Banderas de oración tibetanas**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0.

Datos y precios de tours: API de Viator Partner, capturados en junio de 2026. Retrato del autor y elementos de marca: Pack Lightly.

Una nota sobre los enlaces de esta guía

divulgación · por qué esta guía es gratuita

Esta guía es gratuita porque algunos de los enlaces de reserva que contiene son enlaces de afiliado. Cuando un lector reserva un alojamiento, un trayecto de transporte, una eSIM o compara seguros a través de uno de esos enlaces, el comercio le paga a Pack Lightly. El lector paga lo mismo de cualquier forma.

La elección viene antes que el partner. Un trekking, una zona de alojamiento o una plataforma de transporte se elige por el viaje que ofrece, y donde existe un enlace de partner para ello se usa ese enlace; donde no existe, el enlace simple sigue apuntando ahí igualmente. Un desvío sobrevalorado sigue llamándose desvío, y el trekking más barato que conviene a más gente conserva su lugar. La comisión financia la guía, no elige por ella.

Preguntas, correcciones o una ruta que caminaste y que merece estar en la próxima edición: escribe a hello@pack-lightly.com.

Partners enlazados en esta edición: Skyscanner · Booking.com · 12Go Asia · Saily · Airalo · Hostelworld · Stay22 · Viator · vía Travelpayouts

Los enlaces pueden sobrevivir a una edición impresa. Si alguno deja de funcionar, la versión en vivo de cada página de esta guía está en packlightly.es/nepal.

Este archivo tiene control de versiones; la edición está en la portada. La próxima actualización prevista llega en diciembre de 2026 y sustituye este archivo en la misma descarga.