INDIA

Trekking en el Ladakh. Valle de Markha y opción de ascenso al Stok Kangri

muntania
Tu agencia de viajes

CICMA: 2608
+34 629 379 894
www.muntania.com
info@muntania.com

ÍNDICE

1 Presentación....1
2 El destino....2
3 Datos básicos....3
3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje....3
4 Programa....3
4.1 Programa resumen....3
4.2 Programa detallado....5
5 Más información....12
5.1 Incluye....12
5.2 No incluye....12
5.3 Ropa y material necesario....12
5.4 Observaciones....13
5.5 Enlaces de interés....17
5.6 Puntos fuertes....17
6 Otros viajes similares....17
7 Contacto....17

1 Presentación

Os ofrecemos un fantástico viaje a la región budista del **Ladakh**, situada en el norte de la **India**, en el corazón de la **Cordillera del Himalaya** . Además, en el caso de que lo desees podrás ascender al **Stok Kangri** que con sus más de 6000 metros es visible desde una buena parte de este territorio y objetivo de muchos montañeros que visitan la zona.

Un viaje perfecto para los que buscan un viaje **insólito** y **remoto**.

Recorreremos el **valle de Markha** siguiendo senderos que unen pequeños poblados y monasterios con las vastas praderas de pastoreo de **Rupshu**, el hogar de la **Khampa**, que son los nómadas originales de montaña con sus manadas de yaks . Alcanzaremos **Nimaling**, un lugar remoto y apacible y **Hankar** , la aldea del **valle de Markha** con más altitud.

Pasaremos por fascinantes aldeas **ladakhíes**, con casas de techos planos y rodeadas de campos de cultivo, cruzaremos verdes valles con colinas salpicadas de cabras y ovejas, y nos sorprenderemos con espectaculares gargantas rocosas.

La religión estará presente a cada paso. Visitaremos antiguos monasterios budistas, observaremos banderas de oración colgadas en los lugares más altos y encontraremos tradicionales piedras con oraciones esculpidas en sánscrito mientras cruzamos algunos collados a gran altura.

Iremos ligeros de equipaje ya que los caballos llevarán el mismo. También llevaremos cocinero para despreocuparnos de las labores culinarias y saborear la gastronomía local. Sólo tendrás que preocuparte de caminar ya que cuando llegues al campamento ya todo estará montado para que simplemente descanses y disfrutes de lo que te rodea.

Y para los que aún tengan ganas de recorrer más camino, nada mejor que hacerlo desde las alturas con la ascensión al **Stok Kangri** que nos permitirá divisar el alto **Himalaya**.

La población más grande de **Ladakh** es **Leh,** su capital y centro de operaciones del viaje. Aprovecharemos los días de aclimatación para recorrer sus calles y visitar algunos de los lugares míticos en la historia del **Ladakh** que se encuentran en los alrededores de **Leh** como el **castillo de Shey** y los monasterio de **Thiksay, Spituk y Phang** .

2 El destino

Ladakh , conocida por la belleza de sus montañas remotas y por su cultura de influencia **tibetana**, ofrece una de las mejores oportunidades para descubrir el **Himalaya.** Disfrutaremos de espléndidos paisajes dominados por altos picos nevados, gargantas, cañones y tradicionales poblados.

La región de Ladakh o "**tierra de los pasos elevados**" se encuentra en el estado de **Jammu y Cachemira** en la India, está delimitada al norte por las montañas **Kunlun** y la **cadena de los Himalayas.** Es llamado en ocasiones "**Pequeño Tibet**" por su aspecto geográfico y por su cultura autóctona. Está habitado por una población de ascendencia indoaria y tibetanos y es una de las zonas menos pobladas de Cachemira.

Las fronteras contemporáneas de **Ladakh** comprenden el **Tibet** al este, **Lahaul y Spiti** hacia el sur, el valle de **Cachemira** y las regiones de **Jammu Baltiyul** al oeste, y el territorio del **Turquestán Oriental** el norte .

En el pasado, **Ladakh** tuvo importancia por su ubicación estratégica en un punto de cruce de importantes rutas comerciales, pero desde que las autoridades chinas cerraron a mediados de la década de 1960 las fronteras con **Tibet y Asia Central**, el comercio internacional es menor. Desde 1974 el gobierno de la India ha promovido el turismo hacia **Ladakh** aunque la zona todavía es un territorio en disputa entre **India** y **Pakistán**.

La población más grande de Ladakh es **Leh,** su capital. Lugares de interés alrededor de esta población son el **castillo de Shey** y los monasterio de **Thiksay, Spituk y Phang** .

Una mayoría de los **ladakhis** son budistas, tibetanos y la mayoría del grupo restante son musulmanes Shia. En tiempos recientes los ladakhis han solicitado que **Ladakh** sea organizado como un Territorio de la Unión por sus diferencias religiosas y culturales con respecto a la Cachemira predominantemente musulmana.

El aleteo de las banderas de oración y las antiguas murallas mani reflejan la herencia budista profundamente arraigada y donde las vistas de la **Cordillera de Zanskar** se extienden a las zonas fronterizas de la meseta tibetana.

El **hindi** y el **inglés** son los idiomas más hablados, aunque en la India hay **18 lenguas oficiales** y más de **1.600 dialectos**. El inglés es un idioma útil y el que usan los hindúes para comunicarse.

3 Datos básicos

Destino: **Ladahk. India.**
Actividad: Trekking.
Nivel físico: **/***.
Duración: 14 días para el trekking del **Markha Valley** y 16 días con el ascenso al **Stok Kangri**.
Época: De junio a septiembre.
Grupo mínimo-máximo: 2-12 personas.

3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

N.Físico	Desnivel + acumulado	Kms	Condición física
*	hasta 600 m	hasta 16 km	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	hasta 23 km	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1600 m	sup. A 23 km	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

Tipo de Terreno	
*	Pistas forestales o senderos en buen estado
**	Senderos en buen estado. Presencia de rocas y raíces que requiere la atención durante la pisada
***	Senderos con obstáculos, pedreras y fuera de camino

No porque sea un nivel determinado, las jornadas tienen que tener el desnivel y longitud que aparece en la tabla. Por ejemplo, podemos tener un nivel *** con 1.300 metros de desnivel positivos y que la etapa tenga 12 km).

Observaciones: para la ascensión al Stok Kangri el nivel físico es ***. Las jornadas de trekking no son largas acabando como muy tarde al medio día. De esa forma hay tiempo para descansar.

4 Programa

A continuación, puede ver el **Programa resumen** (objetivo de la jornada, kilómetros y desniveles) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes de cada jornada.

4.1 Programa resumen

Día 1. Madrid – **Delhi- Leh.**

Día 2. Llegada a Delhi de madrugada y antes del amanecer vuelo a **Leh.** Llegada a primera hora de la mañana y traslado al hotel. Descanso y tarde libre para visitar la población.

Alojamiento en hotel en Leh.

Día 3. Visita al castillo de **Shey** y al monasterio **Thiksay**. **Shey** se conoce como la **antigua ciudad de Leh**.

Alojamiento en hotel en Leh.

Día 4. Visitas a los monasterios de **Spituk** y **Phang** .Almuerzo en Leh y visita al mercado de Leh.

Alojamiento en hotel en Leh.

Día 5. Traslado a **Shang**-**Sumdo**, primera noche en campamento.

Noche en campamento.

Día 6. Inicio del trekking. **Shang-Sumdo** a **Chus-kirmo** (3.990 m).

Desnivel + 300 m Desnivel - 300 m Tiempo 3 h

Noche en campamento.

Día 7. Chuskirmo (3.990 m) - **Nimaling** (4740 m) cruzando el paso **Kongmaru La** (5.260m).

Desnivel + 1.300 m Desnivel - 520m Tiempo 6 h ½

Noche en campamento.

Día 8. **Nimaling** (4740 m) - **Markha** (3850m).

Desnivel + 50 m Desnivel – 1.000 m Tiempo 8 h

Día 9. **Markha** (3.850 m) - **Skui** (3.390 m).

Noche en campamento.

Desnivel + 50 m Desnivel – 410 m Tiempo 7 h

Día 10. Skui (3.390 m)-**Shingo** (4150m) – Campamento (4.400 m).

Desnivel + 1.000 m Desnivel – 15 m Tiempo 6 h

Noche en campamento.

Día 11. Campamento (4.400 m)- **Ganda La Pass** (4920m)- **Rumbak** (3.750m) – **Tsogsti** (4.200 m).

Noche en campamento.

Desnivel + 900 m Desnivel – 1.200 m Tiempo 6 h

Día 12. Tsogsti (4.200 m)- **Stok La** (4870m) –**Mankarmo** (4.400 m) .

Desnivel + 1.150m Desnivel – 950 m Tiempo 6 h 1/2 .

Fin del trekking. Traslado a Leh para los que no ascienden al **Stok Kangri** alojándose en hotel en la ciudad. Noche en campamento para los que ascienden a la cima.

Día: 13. Viaje en avión a Delhi.

Visita de la ciudad. Después de cenar traslado al aeropuerto y vuelo de madrugada para regresar a España.

Día 14. Aterrizaje en España.

Opcional día extra en Delhi (consultar).

AMPLIACIÓN ASCENSO AL STOK-KANGRI

Día 13. Mankormo (4.400 m) - **Stok-Kangri** campo base (4.900 m) .

Noche en campamento.

Desnivel + 600 Desnivel – 0 m Tiempo 3 h.

Día 14. Ataque a la cumbre del **Stok-Kangri** (6.148 m).

Descenso al campamento base.

Descanso y almuerzo. Bajada a la aldea de **Stok** (3.700 m.) donde unos vehículos nos recogerán para trasladarnos hasta **Leh** (14 km).

Alojamiento en hotel en Leh.

Día: 15. Viaje en avión a Delhi.

Visita de la ciudad. Después de cenar traslado al aeropuerto y vuelo de madrugada para regresar a España

Día 16. Aterrizaje en España. Opcional día extra en Delhi (consultar).

4.2 Programa detallado

Día 1. Madrid – **Delhi**- **Leh.**

Día 2. Llegada a Delhi de madrugada y antes del amanecer vuelo a **Leh.** Llegada a primera hora de la mañana y traslado al hotel. Descanso y tarde libre para visitar la población.

Alojamiento en hotel en Leh.

Día 3. Visita al castillo de **Shey** y al monasterio **Thiksay**. **Shey** se conoce como la **antigua ciudad de Leh**, un lugar agradable construido en el siglo XIII por el gran raja dharma de Jamyang Namgyal. El monasterio de **Thiksay** es uno de los más famosos con similar estructura que el **Potala** en el **Tíbet**. Tarde en Leh.

Alojamiento en hotel en Leh.

Día 4. Visitas a los monasterios de **Spituk** y **Phang** .Almuerzo en Leh y visita al mercado de Leh.

Alojamiento en hotel en Leh.

Día 5. Traslado a **Shang-Sumdo**, primera noche en campamento.

Iremos por carretera junto al gran **río Indo** para llegar al monasterio de **Hemis Gompa** que es el mayor y más antiguo monasterio del **Ladakh**, donde a los lamas jóvenes se les enseña la literatura, historia, filosofía, yoga y tantra. Las salas del monasterio están adornadas con hermosas estatuas y pinturas murales. Después de visitar el monasterio seguiremos en coche hacia **Shang Sumdo** (3.750 m.) que será nuestro primer campamento del trekking. Por la tarde se podrá dar un paseo por las montañas que rodean nuestro campamento.

Noche en campamento.

Día 6. Inicio del trekking. **Shang-Sumdo** a **Chus-kirmo** (3.990 m).

El trekking se empezará con calma porque aunque ya llevamos varios días en **Leh** realizando tranquilos paseos para aclimatar, es muy importante tomarse esta jornada en montaña con calma para no sufrir mal de altura y al día siguiente alcanzar el primer gran collado con garantías.

Recorrido por suave y amplio valle con zonas de cultivo. Al llegar al campamento se podrá realizar un paseo por la zona pero recomendamos **descansar**.

Desnivel + 300 m Desnivel - 300 m Tiempo 3 h

Noche en campamento.

Día 7. Chuskirmo (3.990 m) - **Nimaling** (4740 m) cruzando el paso **Kongmaru La** (5.260m).

Etapa clave ya que ascendemos al **Kongmarula Pass** (5.260 m), el collado más alto de los tres que cruzaremos. Acometeremos el ascenso a ritmo tranquilo atravesando estrechos desfiladeros donde podremos observar interesantes formaciones geológicas producto de la alternancia de niveles de conglomerados que dan crestas salientes, y niveles pizarrosos más deleznables y erosionables. Posteriormente, a más altitud, un terreno de amplias laderas nos acompañarán hasta el collado . Desde **Kongmaru La** hay excelentes vistas, al norte y hacia

el este del **Karakorum** y **China** y al sur del pico **Kang Ya tse** (6400m) que parece que está al alcance de la mano. Para nosotros, el descenso del collado hacia la otra vertiente es uno de los tramos más bonitos de la semana. El camino conduce, atravesando campos de gencianas, a los pastos de verano de **Nimaling,** utilizados por los pastores de **Hankar** y **Markha** .

Bonito paraje donde pasaremos la noche rodeados de altas montañas y un potente río que recoge las aguas de los glaciares vecinos.

Desnivel + 1.300 m Desnivel - 520m Tiempo 6 h ½

Noche en campamento.

Día 8. **Nimaling** (4740 m) - **Markha** (3850m).

Jornada de descenso continuo. Inicio por prados de montaña con vistas impresionantes de la cordillera de **Zanskar** ,de **Stocke** y del macizo de **Kang Ya tse I y II** (6.400 y 6.175 m). Con las miras más bajas veremos formaciones geológicas de "chimeneas de las hadas" y llegaremos a **Tachutse**.

Observación de marmotas, águilas doradas, roedores y de la familia de los Yaks veremos el "Do" que es el macho y el "Domo" que es la hembra.

Alcanzaremos el río **Markha** que será nuestro compañero durante lo que queda de jornada y la siguiente. Cruzaremos **Hanskar** ,el pueblo más alto del valle. Podremos observar algún monasterio encaramado en lo

alto de alguna cresta rocosa como el de **Stecha.** También, a lo largo del camino pasaremos por varias **Gompa** con rocas que presentan escritos en un idioma muy antiguo que pocos conocen (lenguaje de los primeros budistas) que son **mantras** (rezos).Disfrutaremos del valle, de la vegetación y su fauna, de las aldeas remotas. Noche en **Markha,** que es la aldea más importante del valle con un **gompa** y un antiguo fuerte encaramado a lo alto de una colina. Noche en campamento.

Desnivel + 50 m Desnivel – 1.000 m Tiempo 8 h

Día 9. **Markha** (3.850 m) - **Skui** (3.390 m).

El valle se suaviza y el descenso presenta tramos planos más extensos que en la jornada anterior. Veremos monasterios y ruinas dispersas a lo largo del camino. Cruzaremos varias veces el río Markha, pasaremos por varias aldeas, campos de cultivo y zonas de pastos hasta llegar a **Skui** situado entre impresionantes paredes. En lo alto veremos un **gompa** de las más antiguas del **Ladakh** y las ruinas de una antigua residencia real de casi mil años de antigüedad.

Nuestras compañeras serán la paloma oriental y pequeños lagartos que cruzarán nuestro camino.

Noche en campamento.

Desnivel + 50 m Desnivel – 410 m Tiempo 7 h

Día 10. Skui (3.390 m)-**Shingo** (4150m) – Campamento (4.400 m).

Tras dos días de descenso abandonaremos el valle de **Markha** para recorrer el valle de **Shingti** camino de nuestro siguiente collado.

Inicio por un bonito cañón que se va estrechando a medida que ascendemos hasta que en un momento dado se abre ofreciendo un terreno óptimo para pequeños cultivos y encontrando la pequeña aldea de **Shingo.** Avituallamiento y descanso para afrontar los últimos metros de ascenso antes de alcanzar el campamento.

Desnivel + 1.000 m Desnivel – 15 m Tiempo 6 h

Noche en campamento.

Día 11. Campamento (4.400 m)- **Ganda La Pass** (4920m)- **Rumbak** (3.750m) – **Tsogsti** (4.200 m).

La situación de nuestro campamento nos permitirá afrontar el ascenso al collado con un desnivel cómodo a salvar. En la bajada a **Rumbak** veremos por primera vez el **Stok-Kangri** y también el collado del siguiente día , **el Stock La** (4.850 m). Tras el almuerzo en **Rumbak** nos quedará un cómodo ascenso por un valle fértil ocupado por terrazas de cultivo.

Noche en campamento.

Desnivel + 900 m Desnivel – 1.200 m Tiempo 6 h

Día 12. Tsogsti (4.200 m)- **Stok La** (4870m) –**Mankarmo** (4.400 m) .

Por experiencia de otras ediciones, esta jornada es una de las que nunca se olvidarán por la espectacularidad de las vistas y la diversidad de colores que nos ofrecen las montañas. El ascenso al **Stok La** es continuo y mantenido permitiendo ganar metros rápidamente . Desde el collado las vistas del **valle del Indo** y de las estribaciones de **Leh** son soberbias.

Desde aquí el descenso no es directo ya que antes de alcanzar el fondo del siguiente valle tendremos que subir otros dos collados tras cortos ascensos. Las bajadas de los collados son cómodas y por terreno suelto permitiendo trotar como si bajáramos por las cenizas volcánicas de algún volcán.

Una vez alcanzado el fondo del valle las personas que suban al **Stok-Kangri** remontarán por un valle suave hasta **Mankarmo** (4.400 m) donde pasarán la noche. El resto descenderán hacia **Stok** (3.700 m) dando por finalizado el trekking.

Desnivel + 1.150m Desnivel – 950 m Tiempo 6 h 1/2 .

Fin del trekking. Traslado a Leh para los que no ascienden al **Stok Kangri** alojándose en hotel en la ciudad. Noche en campamento para los que ascienden a la cima.

Día: 13. Viaje en avión a Delhi.

Visita de la ciudad. Después de cenar traslado al aeropuerto y vuelo de madrugada para regresar a España.

Día 14. Aterrizaje en España.

Opcional día extra en Delhi (consultar).

AMPLIACIÓN ASCENSO AL STOK-KANGRI

Día 13. Mankormo (4.400 m) - **Stok-Kangri** campo base (4.900 m) .

Jornada de aproximación al campamento base del **Stok-Kangri**, donde haremos noche. Tarde para preparar mochilas, hidratarnos y descansar.

Noche en campamento.

Desnivel + 600 Desnivel – 0 m Tiempo 3 h.

Día 14. Ataque a la cumbre del **Stok-Kangri** (6.148 m).

Madrugaremos para después de un buen desayuno tomar el camino que nos lleva a la cumbre. Los primeros pasos discurren por un cómodo camino hasta alcanzar un glaciar que cruzaremos en diagonal. A partir de aquí la pendiente se hace más acusada y es donde salvaremos mayor desnivel alcanzando con las primeras luces una bonita arista que nos conducirá a la cumbre. Impresionantes vistas del **Himalaya**.

Descenso al campamento base.

Descanso y almuerzo. Bajada a la aldea de **Stok** (3.700 m.) donde unos vehículos nos recogerán para trasladarnos hasta **Leh** (14 km).

Alojamiento en hotel en Leh.

Día: 15. Viaje en avión a Delhi.

Visita de la ciudad. Después de cenar traslado al aeropuerto y vuelo de madrugada para regresar a España

Día 16. Aterrizaje en España. Opcional día extra en Delhi (consultar).

5 Más información

Precio: 1.700 euros para el viaje completo. Consultar el precio sin el ascenso al **Stok Kangri**.

5.1 Incluye

- Traslados internos. Desde el día de llegada a Leh hasta el día de regreso.
- 4 noches de hotel con desayuno en Leh en habitaciones dobles (consultar suplemento individual).
- Tasas de trekking y ascensiones.
- Pensión completa en montaña durante el trekking. Desayuno, picknic para la jornada, comida ligera al llegar al campamento y cena.
- Guía local, cocinero, arrieros.
- Guía de Muntania Outdoors (a partir de 6 personas).
- Acémilas (caballos,burros y mulas) para el transporte de material tanto colectivo cómo del material personal que se necesita una vez llegado al campamento.
- Tiendas dobles para el trekking.
- Tienda comedor con mesas y sillas.
- Tienda cocina.
- Crampones, piolet y arnés para la ascensión.
- Permisos de trekking y de la ascensión al Stok Kangry.
- Organización y gestión del viaje.

5.2 No incluye

- Billetes de avión a Delhi y a Leh. Muntania Outdoors puede gestionarlos con un coste de 15 euros.
- Comidas y cenas los días que se duerme en Leh. Restaurantes muy económicos (3-5 euros).
- Entradas a las visitas culturales que se ofertan en el viaje.
- Equipo personal y de montaña (sacos de dormir, ropa de abrigo, etc). Posibilidad de alquiler (consultar).
- Visa para entrar al país. Gestión por parte del cliente. Consultar.
- Cualquier cambio en el itinerario por motivos meteorológicos o por cualquier otro motivo de fuerza mayor que genere un gasto mayor al presupuestado. En este caso la diferencia a la presupuestada se repercutirá.
- Cualquier actividad adicional.

5.3 Ropa y material necesario

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo material ligero. Sólo se llevará la ropa necesaria cada jornada porque el resto será transportado por los caballos.

- Mochila (entre 20-30 litros)
- Saco de invierno de plumas. Temperatura confort 0º-5º.
- Chaqueta de Gore-tex o similar.
- Chaqueta de plumas o primaloft fina para las tardes y noches en el campamento.
- Forro polar o similar.
- Camisetas térmicas de manga larga y corta.
- Pantalón largo y corto de montaña para caminar y uno de repuesto para el campamento.
- Bota ligera o zapatilla de montaña.

- Crampones y piolet para la ascensión a la cima.
- Gorra, gorro, guantes finos.
- Gafas de sol.
- Frontal.
- Botiquín y neceser personal.
- Bastones telescópicos.

- Crema solar y protección labial.
- Piolet y crampones (posibilidad de alquilar, consultar).
- Un libro de lectura y una baraja de cartas.

AMPLIACIÓN ASCENSO AL STOK-KANGRI

No es necesario llevar crampones, piolet y arnés para la ascensión desde el país de origen ya que se ofrece la posibilidad de adquirirlos en el destino (incluido en el precio del viaje).

- Botas de montaña cramponables, piolet y arnés.
- Gafas de sol y de ventisca.
- Guantes gordos de invierno.

5.4 Observaciones

Nivel físico y técnico durante el trekking

Se requiere practicar deportes **aeróbicos** de forma habitual, estar habituado a realizar excursiones por la montaña de 5 a 7 horas de duración y poder realizar desniveles de 800-1.000 metros sin excesivos problemas. No se requiere ser un super atleta ya que una persona normal habituada a realizar ejercicio físico puede hacerlo ya que el ritmo durante el trekking es tranquilo.

Hay que sentirse cómodo en la montaña haciendo excursiones cómo subir a un tresmil en el **Pirineo** o alcanzar **Peñalara** desde la Granja.

Las jornadas no son excesivamente largas (entre 5-7 h) ya que se acusa la altura y es recomendable tener tiempo de descanso. Una vez alcanzado el campamento y antes de la cena (la cena es temprano, sobre las 19 horas) se podrá optar por dar un paseo por los alrededores para los que así quieran.

No hay pasos técnicos que requieran el uso de cuerda. Sólo se camina.

Nivel físico y técnico en la ascensión

Se requiere poder hacer un desnivel de 1.300 metros a ritmo tranquilo pero la altura merma nuestra capacidad física por lo que es recomendable que los candidatos a la ascensión hagan recorridos en sus montañas cercanas de 1.500 metros de desnivel y que los afronten cómodamente.

Según las condiciones será necesario el uso de crampones y piolet. La ascensión no es difícil.

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y adaptaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Entre 10 a 5 días antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además, mandaremos más información útil que le facilitará los preparativos finales.

Billete de avión en caso de ser necesario

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comunique, informando del **aeropuerto de salida y regreso**. También nos tiene que **indicar si quiere facturar maleta en la bodega del avión** para añadirlo a su billete. Los **bastones de trekking no se pueden llevar en cabina y hay que facturarlos o meterlos dentro de su maleta**.

Antes de comprar el mismo le informaremos de su precio y le pediremos junto con la reserva del viaje una provisión de fondos para el billete. Con nuestros buscadores intentamos localizar el precio más bajo posible. En caso de que usted gestione el billete, debe preguntarnos el lugar de encuentro (aeropuerto u hotel) y hora antes de comprarlo, al igual que el regreso, para coordinar el encuentro del grupo y del guía del viaje.

Recomendamos que la bolsa de cabina (independientemente que facture otra) sea la mochila con la que realizará el trekking y que transporte lo mínimo imprescindible, para en caso de que la maleta no llegue a destino pueda realizar el viaje hasta que llegue el equipaje.

Muntania Outdoors cobra 20 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que seamos nosotros los que compremos el mismo. Además, le mantendremos informado de cualquier cambio horario que pueda afectar a su vuelo hasta 48 horas antes de su partida. Este servicio **no incluye gestiones para hacer el checking previo a su vuelo** (lo tendrá que hacer usted). Si por cualquier motivo ajeno a Muntania Outdoors usted tuviera que cancelar su vuelo, será responsabilidad suya hacer los trámites oportunos con la compañía aérea, pero por supuesto que si usted tiene alguna duda le podremos asesorar.

Meteorología

Por el día la temperatura es en general elevada por lo que únicamente en los collados es necesario abrigarse. Importante la crema solar y gorra para combatir el sol.

Las noches son más frescas, necesitando una chaqueta de plumas ligera o primaloft.

El día de la ascensión al Stok Kangry si que durante la noche y al amanecer las temperaturas son por debajo de 0º y necesitamos de abrigo que nos ofrezca más protección.

Por la tardes en el campamento

Habrá tiempo para descansar antes de la cena por lo que se recomienda llevar algún libro de lectura, baraja de cartas etc. Siempre hay algún riachuelo donde lavarse.

Campamento con tiendas dobles, tienda cocina, tienda comedor, sillas y mesa, agua caliente para lavarse las manos y la cara.

Interesante llevar algún coordino fino o cuerda de tender y pinzas para después de la colada tender las ropa.

Manutención y agua durante el trekking y ascensión

El cocinero y ayudantes se encargarán de abastecer de agua, previo hervido de ella. Además , siempre habrá a disposición infusiones, etc.

Las comidas son variadas y buenas. Influencia tibetana por lo que las comidas no son típicamente indias. Se puede pedir picante o no picante. Si alguien es vegetariano o alérgico a algún alimento rogamos que nos lo comuniquen antes de partir.

Se come de maravilla.

- 7:00 horas te despiertan y te llevan té o café a tu tienda.
- 7:30 h desayuno: tostadas, pancakes, mermelada, miel, porridge, te, cereales, colacao, etc.
- 8-8:30 h inicio del trekking. Picnic sobre las 12 h con un sándwich, fruta, zumo, chocolate.
- 15-16 h llegada al campamento y café, te, galletas…
- 19:00 h Cena: arroz, momo, tallarines, coliflor, noddles, patatas fritas, sopa.

Leh

Ciudad con todo tipo de servicios. Se puede comprar de todo. Bastante segura. Muchos restaurantes donde se come bien y con precios económicos (entre 3 y 5 euros). Puede haber cortes eléctricos algunas noches por lo que no hay electricidad ni Wifi. Lo normal es que es que se tenga. Se puede recorrer la ciudad caminando tranquilamente.

Visado

Se tramita en el país de origen bien de forma presencial o de forma telemática. Consultar. Gestión por parte del cliente.

Seguro de la actividad

Es obligatorio que disponga de un seguro que cubra la actividad deportiva del viaje.

Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con **Intermundial**. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania Outdoors que si lo hace usted de forma directa con Intermundial.

Si ya tiene un seguro o va usted a contratarlo por su cuenta, debe comunicárnoslo por escrito.

Anulación Plus

Este seguro cubre los gastos que ha tenido usted en la contratación de un viaje y compra de billetes si tiene que cancelar el viaje antes de la partida por una serie de motivos como por ejemplo enfermedad suya o de un familiar (ver condiciones del seguro).

Este seguro le puede interesar si ya dispone de un seguro de viaje que no cubra la cancelación previa de este o si ya tiene un seguro que le cubra la actividad deportiva.

Seguro Ski/Aventura Plus con Anulación

Tiene las mismas coberturas que el seguro anterior pero además tendrá una cobertura más completa porque tendrá cubierta la cancelación previa del viaje y billetes por un motivo de fuerza mayor (enfermedad, lesión…) tanto de usted como de un familiar.

El seguro de viaje con anulación que gestionamos permite una devolución de los importes previos pagados de hasta 1.000 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero. Si el importe del viaje más el vuelo es mayor, se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

Seguro Ski/Aventura Plus

Le recomendamos el seguro **Ski/Aventura Plus.** Es un **seguro de viaje** y además es un **seguro que cubre la práctica de muchas actividades deportivas**. Puede contratarlo por el periodo de tiempo que dura el viaje o por un año, siendo la fecha de inicio de cobertura la que usted decida. Si contrata el seguro por un año no sólo le cubrirá el viaje que realice con Muntania Outdoors sino que también le cubrirá el resto de viajes y actividades deportivas que haga durante ese periodo anual.

Multiasistencia Plus con Anulación y sin Anulación

Tanto el seguro **Multiasistencia Plus con Anulación y sin Anulación son seguros de viajes con mejores coberturas** que el Ski/Aventura Plus con y sin Anulación pero **no cubre actividades deportivas**.

Este seguro le puede interesar si ya tiene un seguro de accidentes y rescate que cubra la actividad deportiva que realizará en el viaje pero no tiene un seguro de viaje. También le puede interesar si hace un viaje no deportivo.

*Consulte los precios y condiciones de los **seguros de intermundial** que tramitamos en Muntania Outdoors **https://www.muntania.com/seguros**

Otras cuestiones

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

Cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo, causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes.

5.5 Enlaces de interés

- http://india.gov.in

5.6 Puntos fuertes

- Contraste cultural.
- Posibilidad de subir a un seismil.
- Buena logística en cuanto a arrieros, mulas, tiendas etc que permite cargar poco peso y estar cómodos durante las noches.
- Se come muy bien.
- Al llevar cocinero nos desentendemos de esas labores.
- Estabilidad atmosférica en esa época del año.

6 Otros viajes similares

- Japón. Monte Fuji y trekking en los Alpes Japoneses
- Trekkings en Alpes
- Trekking en Isla Reunión. La Grande Traversée (GRR2)
- GR-20. Trekking en Córcega
- Trekking del Huayhuash,Perú.Variante Paso Rasac-Siula Grande
- Trekking del Baltoro. Opción de ascenso al Pastora Peak (6379 m)
- Alta ruta del Everest.Trekking en Nepal
- Nepal Trekking del Dhaulagiri Ascensión al Thapa Peak
- Noruega-Jotunheimen. Trekking y kayak en la casa de los gigantes
- Georgia. Trekking en Svaneti.

7 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).