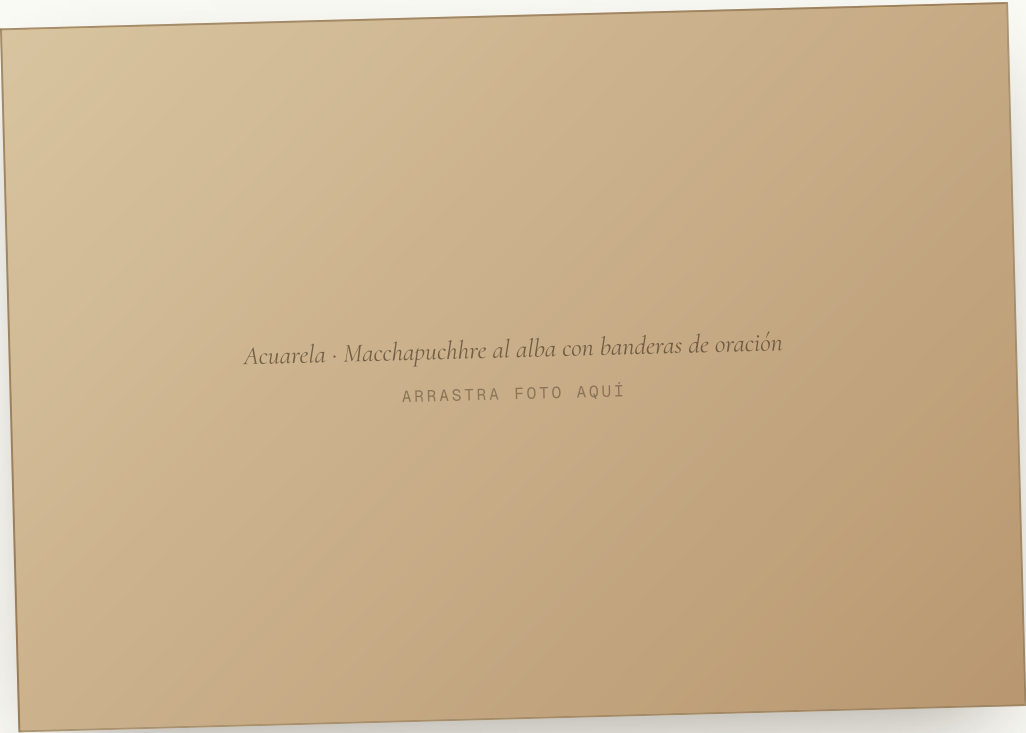


NEPAL

Once días al santuario del Annapurna. 4.130 m, -9 °C, una cámara y un par de bastones.



Acuarela · Macchapuchhre al alba con banderas de oración

ARRASTRA FOTO AQUÍ

Ruta: Pokhara → Ghandruk → Chhomrong → MBC → ABC.

Mejor luz: oct — nov (post-monzón), mar — abr (pre-monzón).

Lo que cuenta este cuaderno

S01	Lo esencial <i>visa on arrival, ACAP, TIMS, vacunas</i>	P. 02
S02	Mapa & ruta <i>6 etapas, 115 km, +3.300 m</i>	P. 05
S03	Día a día <i>11 jornadas en tea house</i>	P. 07
S04	Altitud & cultura <i>aclimatación, MAM, budismo, Sherpas, Nepali</i>	P. 09
S05	Souvenirs & sabor <i>estampas, billete NPR, Everest beer, dal bhat</i>	P. 11



El país, en una página.

Nepal

CAPITAL	Kathmandu
IDIOMA	Nepalí + inglés
MONEDA	Rupia NPR (~145 / €)
VOLTAJE	230 V · enchufe D / M
HUSO	UTC+5:45 (raro a propósito)
RELIGIÓN	hindú 81 %, budista 9 %
VUELOS	BIO → DOH/IST → KTM

Visado & permisos

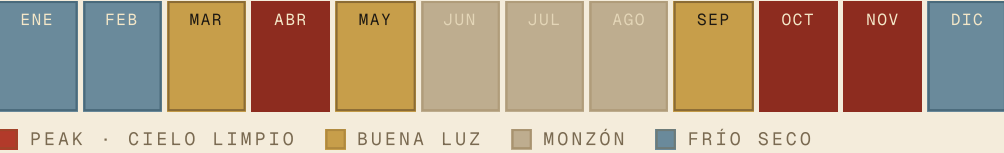
VISA ON ARRIVAL	30 USD / 15 d · 50 / 30 d · 125 / 90 d
PASAPORTE	6 meses validez +
ACAP	3.000 NPR (~20 €)
TIMS	2.000 NPR (~14 €)
GUÍA	obligatorio desde 2024
SEGURO	cobertura 5.000 m + heli

Tres meses antes

- ☒ Reservar guía + porteador en Pokhara
- ☒ Vacunas: **hep A** · **tifoidea** + **tétanos** al día
- ☒ Botiquín con **Diamox** (250 mg)
- ☒ Comprar bastones telescópicos + crampones ligeros
- ☐ Saco de dormir — **-10 °C confort**
- ☐ Cambio en KTM: solo USD aceptados para visa

Cuándo ir

CALENDARIO DE TREKKING · 12 MESES



Qué meter en la mochila

Capas

- Capa base merino
- Polar 200 + forro técnico
- Plumas 700-fill
- Goretex 3 capas

Pies & cabeza

- Botas grado B (Salomon X Ultra)
- Calcetines de lana x3
- Gafas glaciar UV-4
- Frontal con batería extra

Regla cero: agua — 3 L/día sobre 3.000 m. Diamox — 125 mg 2x/día 24 h antes de subir.

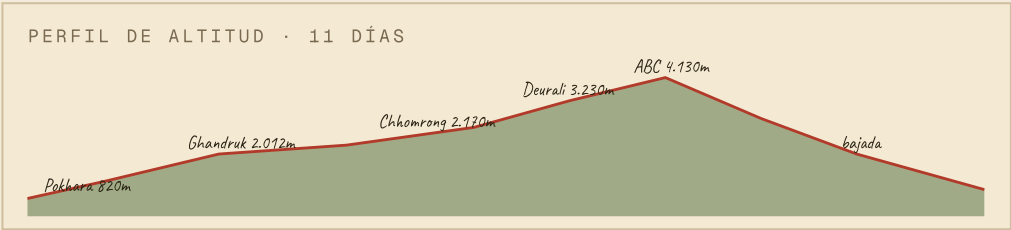
La ruta, 115 km · +3.300 m.



Cómo se mueve uno: bus KTM → Pokhara 7 h, o vuelo Yeti Airlines 25 min. Jeep al inicio del trek (Birethanti). El resto, a pie.

Seis etapas

01	Pokhara · llegada 820 m – lago Phewa, cena al ocaso	D 01–02
02	Ghandruk 2.012 m – bosque de rododendros	D 03
03	Chhomrong 2.170 m – aclimatación & vista Hiunchuli	D 04–05
04	Bamboo · Deurali 3.230 m – bosque húmedo, paso del río	D 06–07
05	MBC · ABC 4.130 m – el santuario, alba a 04:42	D 08–09
06	Bajada · Pokhara recuperación + cerveza Everest helada	D 10–11



Días 1 — 6

Kathmandu → Bamboo

D01 · 04 · X

Llegada KTM

Vuelo Qatar BIO→DOH→KTM.
Boudhanath al ocaso con monjes
circumambulando. Cena Thakali.

D03 · 06 · X

Ghandruk

Jeep a Nayapul + subida por rododendros.
2.012 m. Primera tea house: Hotel
Snowland.

D05 · 08 · X

Día de descanso

Hike corto al Hiunchuli base. Té con
jengibre. Linterna lista para mañana.

D02 · 05 · X

Vuelo PKR

Yeti Airlines 25 min sobre el Manaslu. Lago
Phewa en bote al final del día.

D04 · 07 · X

Chhomrong

Cruce de Modi Khola. 1.500 escalones de
piedra. Aclimatación obligada.

D06 · 09 · X

Bamboo

Bosque denso 2.310 m. Cruce del río. Tea
house a la roca. Linterna obligada.

Dato cuaderno: el plato del día siempre es **dal bhat**. Es infinito (te rellenan). Tras
6 días de trekking, lo agradeces.

Días 7 — 11 · al santuario

DEURALI → ABC → POKHARA

D07 · 10 · X

Deurali

3.230 m. Bosque que se acaba. Llegada al
alpino. Frío seco a partir de aquí.

D08 · 11 · X

MBC

3.700 m. Vista del santuario. Linterna lista.
Cena 17:30 y dormir 19:00.

D09 · 12 · X

ABC alba

04:00 salida. 04:42 la foto. ABC 4.130 m.
Bajada a Bamboo el mismo día.

D10 · 13 · X

Bajada larga

Vuelta a Chhomrong + Jhinu Danda. Aguas
termales naturales 80 °C.

D11 · 14 · X

Pokhara · cierre

Baño lago Phewa. Cerveza Everest helada
en la terraza. Vuelta a KTM al día siguiente.

⚠ Mal Agudo de Montaña (MAM)

Si pasas de 3.000 m y aparece **cefalea + náusea + insomnio**, bajas. Cero
negociación. La altitud no respeta entrenamiento.

CEFALEA

NÁUSEA

VÉRTIGO

EDEMA

TOS SECA

Los picos que vas a ver.

 Annapurna I 8.091 M · 10° MUNDO	 Dhaulagiri 8.167 M · 7° MUNDO	 Manaslu 8.163 M · 8° MUNDO	 Macchapuchhre 6.993 M · SAGRADA	 Hiunchuli 6.441 M · NORTE ABC
--	--	---	--	---

Regla de aclimatación

1. **Sobre 3.000 m:** no subir más de **500 m** por día (donde duermes).
2. **Cada 1.000 m** hace falta **1 día** de descanso/aclimatación.
3. **Pole pole.** Ritmo cinco pasos, una respiración. Sin prisa.
4. **Diamox profiláctico:** 125 mg cada 12 h, empezando 24 h antes de subir.
5. **Bajar es ganar.** Si dudas, duermes 500 m más abajo.

Pueblos, fe, banderas.



— BANDERAS DE ORACIÓN · LUNG TA —

Sherpas

Etnia tibetana del Solu-Khumbu. Sherpa significa «gente del este». Por tradición, guías de alta montaña. Apellido común — no profesión.

Gurung

Etnia del Annapurna. Histórica reserva de soldados Gurkhas. Pueblos: Ghandruk, Chhomrong.

Budismo Vajrayana

Boudhanath y Swayambhunath en KTM. Estupas blancas con ojos de Buda. Caminar siempre en sentido horario.

Hinduismo

81 %. Pashupatinath en KTM — cremación al río Bagmati. **No fotografías** ceremonias sin permiso.

Nepali imprescindible

Namaste	Hola / adiós
Dhanyabad	Gracias
Ramro	Bueno / bonito
Mitho	Rico (comida)
Kati ho?	¿Cuánto cuesta?
Bistarai	Despacio

Lo que se trae en la mochila.



Comer y beber a 4.000 m.

- | | | |
|----|---|------|
| 01 | Dal bhat · lentejas + arroz + curry, infinito | ~3 € |
| 02 | Momo · empanadilla al vapor o frita | ~2 € |
| 03 | Thukpa · sopa de fideos tibetana | ~3 € |
| 04 | Sherpa stew · pasta + verduras + carne | ~3 € |
| 05 | Tibetan bread · pan frito de desayuno | ~1 € |
| 06 | Chow mein · fideos salteados | ~2 € |
| 07 | Té de mantequilla yak · 4.000 m exige | ~1 € |
| 08 | Chai masala · té lechoso con especias | ~1 € |

Beber con cabeza

Cervezas locales

EVEREST	Lager 5.0% · clásica
GORKHA	Lager 5.0% · más amarga
TUBORG	Lager 5.0% · licencia
KHUKRI	Ron oscuro 8 años

Sin alcohol

LASSI	yogur con mango o miel
TONGBA	caliente de mijo fermentado
CHAI	siempre con jengibre
AGUA	SteriPEN o pastillas siempre

Tea houses obligadas: Snowland (Ghandruk), Excellent View (Chhomrong), Bamboo Lodge, MBC Hotel, ABC Hotel. Reserva el guía con un mes de margen.

Lo que *aprendí* a 4.130 metros.

1. *Bistarai bistarai.* El pico no se va. Tu salud sí.
2. *El santuario premia al madrugador.* A las 07:00 ya hay nubes.
3. *Tea house, no hotel.* Aprenderás más cenando con porteadores.
4. *Macchapuchhre no se escala.* Por ley, por respeto.
5. *El dal bhat siempre gana.* Pedí pasta tres veces. Volví al dal bhat.

Acuarela · cuenco de dal bhat, té caliente, banderas

ARRASTRA FOTO AQUÍ

Sigue leyendo.

Cada cuaderno está hecho, fotografiado y firmado. Si te ha servido este, te servirá el siguiente.

#01 Tanzania · Safari + Cráter
12 días, el gran cruce del Mara

[ABRIR](#) ↗

#03 Euskadi · Pintxo Trail
3 días, 27 barras, una regla

[ABRIR](#) ↗

Suscríbete

y recibe el próximo cuaderno en papel.

tu@email.com

APUNTAR

SIN SPAM · 4 CUADERNOS AL AÑO

ISSN 2944-0142 · NP
Bilbao · 2026
bidaiatzen.com

