



# NEPAL

Paradís d'excursionistes

**20 DÍAS DE TREKKING: VISITAS PER L'ANNAPURNA AMB EL LLAC DE TILICHO**

## ZONA ANNAPURNA

El viatge clàssic a la regió de l'Annapurna és la volta a l'Annapurna. El circuit complet només ha sigut possible des de els anys 1980 quan a l'àrea de Manang oficialment es va obrir als visitants d'altres països. Per una experiència inoblidable de paisatges i de cultures del Nepal aquest viatge té molt per oferir. Començant la vall de Marsyangdi, que separa Annapurna des de el Manaslú, el paisatge es compon de camps cultivats amb un bosc dens per tots cantons. Quan el trekking va agafant alçada la vall va es va fent més rugosa fins que els pobles i el bosc finalment deixen pas a les muntanyes de Manang. El port de Thorangla amb 5416 metres d'alçada marca el punt més alt d'aquest viatge i on després el camí s'ajunta amb el riu Kali Gandaki que passa per el barranc més profund del món.

### ITINERARI

**Dia 01: Barcelona – Kathmandú**

**Dia 02: Arribada a Kathmandú (Nepal)**

El nostre personal estarà esperant a la terminal d'arribada. Trobada amb el nostre personal i trasllat a l'hotel. Farem un breu resum sobre les formalitats necessàries i el reste del programa. Depenent de l'hora d'arribada tindrem la opció de visitar els santuaris pròxims o tenir el dia de descans.

**Dia 03: Kathmandú / Beshisahar (823mts.) / Ngadi (880 mts.)**

Esmorzar al mateix hotel i trasllat a Besisahar a través d'un escenari rural preciós. Durant el camí tindrem la oportunitat de gaudir de la verdadera vida rural de Nepal, la seva bellesa natural i la seva gent i recursos.

Besisahar és el centre oficial del districte de Lamjung. Aquesta regió era una de les més poderoses de l'antic Nepal (a la època que hi havien 46 regnes, 24 a l'oest i 22 a l'est) entre els segles XV i XVIII. Aquesta regió era una col·lecció de regnes independents que contínuament estaven en guerra uns amb els altres. El 782 el regne de Gorkha va absorbir Lamjung, mirant al sud-oest des de Besisahar podem observar les ruïnes del palau de Lamjung a dalt d'una muntanya.

De Besisahar començarem el camí a través de muntanyes petites i mitjanes majoritàriament habitades per hindús. El camí ens porta a Khudi Khola, Bulbule i Ngadi. Ngadi és una petit poble de manangis, que era un assentament d'hivern quan no hi havia trekking ( no va ser fins el 1951 de el Nepal va obrir les fronteres als estrangers).



Arribarem a Ngadi amb el temps suficient per gaudir de l'entorn local. Ngadi està a la vora del riu així que tindrem la oportunitat de rentar la roba i experimentar l'aigua de la muntanya aprop del nostre campament / Hotel.

⚡ Duració aproximada de l'etapa és de 7 hores

#### **Dia 04: Ngadi / Jagat (1314 mts.)**

El camí comença amb una agradable pujada a Bahundanda. Aquest ens porta a través de boscos i arrosàs. El poble de Bahundanda està format a la serralada en una muntanya de 1311 metres. D'alçada. Des de Bahundanda el camí baixa i creua el riu Marshyangdi amb una multitud d'afluents de muntanya. Després de creuar el riu Marshyangdi la vall comença a estrenyes. Aquí el camí ha sigut construït a una vessant rocosa. En un estret rocós hi trobem el poble de Jagat (1342 mts.) amb algunes cases i una escola. El nom de Jagat s'origina de les cases duaneres que antigament regulaven el tràfic de sal amb el Tíbet.

⚡ Duració aproximada de l'etapa és de 6 hores

#### **Dia 05: Jagat / Dharapani (1943 mts.)**

El camí passa per una serie de atractives cascades dins del bosc que es converteix en un bosc de roures a mesura que ens anem a apropant a Chamche. Des de Chamche després d'una petita pendent estarem a Taal (que significa llac, 1707 mts.). Fa molt de temps un despreniment de terres va bloquejar el riu i així es va formar aquest llac. Aquí comença el districte de Manang. Continuarem caminant, la vall es va estrenyen i arribem a Dharapani 1943 metres. Aquí hi ha un lloc de control policial, la gent d'aquí són principalment Tibetants i Manangis. El poble principal està a 5 minuts caminant amb un monestir i una escola.

⚡ Duració aproximada de l'etapa és de 5 hores

#### **Dia 06: Dharapani / Chame (2713 mts.)**

Després de mitja hora de camí des de Dharapani entrem en el poble Bagachhap (lloc de carnisers 2100 mts.), et sentiràs com si haguessis entrat en una altre zona ecològica. Fa més fred i l'aire és més sec. Des d'aquí podem veure el cim de l'Annapurna II. Continuem el trekking fins a Lattamarang (2454 mts.) i a Chame (2700 mts.). Chame és el centre oficial del districte de Manang.

El poble de Chame ens ofereix una bonica vista del Mt. Lamjung.

⚡ Duració aproximada de l'etapa és de 5 hores

#### **Dia 07: Chame / Brathang / Pisang**

Esmorzarem i intentarem sortir d'hora, per que el matí és el millor moment per pujar a altituds més altes. Avui veurem bonics boscos de pins a la vall de Marshyangdi amb la serralada de l'Annapurna coberta de neu. Per prendre un te o fer un descans ens pararem a Brathang, un poble on van habitar Khampas Tibetanas (guerrers). El poble encara és pròsper, amb files de mani-pared grans, rodes d'oració, entrada principal i portes de sortida als extrems del poble.

Després de sortir de Brathang creuem el riu Marshyangdi i comença una pujada suau. El punt d'inici està just després del pont, conegut també com Sorgadwari en Nepali i Paungi Dandi en Gurung, l'idioma local que significa Entrada al Cel. Aquesta entrada a la vall de Manang, que es coneix localment com a Nye-Shyang, i està formada per sis pobles principals: Pisang 3200 mts., Gyaru 3670 mts., Ngawal 3657 mts., Braga 3450 mts., Manang 3540 mts. i Khangsar 3800 mts.

Seguin endavant, arribem a la part alta del poble de Pisang, que és molt interessant per que segueix intacta tot i la modernitat. Tindrem una bona oportunitat per experimentar la seva atmosfera medieval. Les persones aquí es diuen Gurungs, però el seu caràcter i estil de vida és més semblant al poble Tibetà. Vesteixen com els Tibetans, són més morenos i són coneguts com els Gurkha.

Les dones porten vestits llargs (chubus) i collarets de turqueses i coralls. Els homes de major edat porten una arracada amb una turquesa, que els hi dona un aire a pirata. Els límits de cada poble són marcats per entrades de chortens (monuments budistes). També hi han parets de pedra i rodes d'oració amb bordats i el mantra sagrat Om Mani Padme Hum tallat en taules de pedra que es poden veure per totes les parts de la vall de Manang / Nye-Shyang.

▲ Duració aproximada de l'etapa és de 6 hores

#### **Dia 08: Pisang / Gyaru (3670 mts)**

Després de l'esmorzar a Pisang, iniciarem el camí cap al poble de Gyaru. El sender ascendeix gradualment al llarg de la vall de Marshyangdi, aquest camí travessa zones de pi i un bonic llac d'aigua clara. Després de tres hores de zig zag pugem la pendent fent varies parades amb vistes impressionants de l'Annapurna. Baixem cap a la vall per creuar-la i arribar al poble de Gyaru. Per molts la pujada haurà sigut un autèntic desafiament.

Gyary és un altre poble medieval de cases de pedra sobre la vall de Marshyangdi i passa per la serralada de l'Annapurna. Visitarem el seu monestir, poble i dormirem a una altura de 3670 metres sobre el nivell del mar. Ens pot semblar com un món de fantasia, però per la gent d'allà és només el seu poble.

▲ Duració aproximada de l'etapa és de 3 hores

#### **Dia 09: Gyaru / Ngawal (3657 mts.) / Braga (3450 mts.) / Manang (3540 mts.)**

Intentarem llevar-nos d'hora per veure la sortida del sol sobre les crestes de l'Annapurna. Si el temps és bo, els matins i les tardes són molt boniques. Esmorzem i sortim cap al poble de Manang via els pobles de Ngawal i Braga amb vistes impressionants durant tot el dia. La pujada a Pisang a Gyaru ens obsequia amb grans panorames i un sender més pla i còmode fins a l'arribada a Manang. Ens pararem a Ngawal per dinar, un altre poble medieval amb un monestir i amb banderes d'oració a cada casa. Gyary i Ngawal, diuen, que han sigut pobles de reis on varen governar el territori en Nye-Shyang fa 300 anys.

Des de Ngawal baixarem fins a Humde i per un sender fàcil fins a Manang. Visitarem el poble i el monestir de Braga, amb 600 anys d'antiguitat. Caminant 40 minuts arribarem a Manang. Aquest poble no és tant impressionant com la impressionant vista que es té d'ell des de el riu: Annapurnas II, IV i III, Mt. Gangapurna, el glaciari i a sota el seu llac i la increïble cara nord del Mt. Tilicho.

⚡ Duració aproximada de l'etapa és de 5 hores

### **Dia 10: Manang**

Arribats a Manang haurem complert un dels objectius. Dormirem i després de prendre un esmorzar tindrem temps lliure per fer el que vulguem. Potser una visita per el poble, per no perdre la oportunitat de veure algú diferent o només relaxar-se i llegir o escriure. De qualsevol manera els guies, sherpes estaran sempre a mà.

#### **Extensió de dos dies al llac de Tilicho.**

Des de Manang farem una extensió de dos dies al llac de Tilicho, que va ser descobert per l'escalador francès Maurice Herzog i el seu equip. Maurice Herzog estava buscant una via aprop de l'Annapurna i el van descobrir en el descens a Manang. Estaven sorpresos i li van posar el nom de "Great Barrier". Quan Maurice Herzog i el seu equip van redescobrir la ruta i el llac, es creu que aquest llac sagrat descrit en el setè capítol de Ramayana, la tradició èpica dels hindús; Kak Busundi Sarovar, on un corb va recitar el Ramayana a Garuda (la muntanya de Vishnu). No hi han proves científiques d'això, però el Ramayana diu que el llac es localitza al nord de Nilgiri a la regió de l'Annapurna.

### **Dia 11: Manang / Khangsar / Camp base de Tilicho**

Esmorzarem molt d'hora i sortirem cap al llac de Tilicho. El paisatge és més sec, per culpa del vent. Creuarem el poble de Khangsar, on ens pararem per prendre un te.

⚡ Duració aproximada de l'etapa és de 6 hores

### **Dia 12: Camp bases de Tilicho / Llac de Tilicho (4930 mts.) / Camp base de Tilicho**

Avui visitarem el llac de Tilicho, que a més de ser un llac sagrat és famós per ser el llac més alt del món.

Després de gaudir de les vistes de l'entorn, baixarem al camp base del llac de Tilicho, allà dinarem i el resta del dia descansarem.

⚡ Duració aproximada de l'etapa és de 3 hores

### **Dia 13: Camp base de Tilicho / Khang Sar (3734 mts.) / Thorang Phedi (4216 mts.)**

Després d'esmorzar seguim el nostre camí cap al poble de Khangsar on farem una paradeta per dinar. De khangsar començarem a pujar gradualment cap a Thorang Phedi. Durant el recorregut trobarem petites tendes. Tot el camí fins a Thorang Phedi és molt bonic: l'Annapurna, Gangapurna, Rock Noel, la Cresta de Thorang, Chulu Oest i Est, Yakawa Kang i molts més.

• Duració aproximada de l'etapa és de 6 hores

#### **Dia 14: Thorang Phedi / Muktinath (3800 mts.)**

Sortirem d'hora per evitar el vent en el pas i també per reservar temps per possibles retrocessos. Per creuar el pas de Thorang (5416 mts.) i arribar a (3802 mts.).

Cansats però orgullosos arribarem a Muktinath. El nom de Muktinath, Déu de Salvació és un nom de déu Hindú. Muktinath és un lloc sagrat per tots els creients. Aquí cada any milers de creients del Nepal, India i Tibet venen a visitar aquest lloc per la salvació i purificació que creuen. La història ens explica que molts reis d'Àsia varen visitar aquest lloc per meditar. Muktinath està emmarcat per Mt. Nilgiri i Mt. Tilicho al sud-est, Daulaghiri al sud oest i el pic Thorang i Yakawa Kang al nord.

Muktinath, també conegut com "Chhumig Gyatsa" està situat a 18 km. al nord-est de Jomsom, la capital del districte administratiu de Mustang i té una altura de 3800 mts. sobre el nivell del mar. El nom local de Muktinath és Chhumig Gyatsa. Tants Hindús i Budistes han visitat aquest lloc que hi ha una mescla única de l'hinduisme i el budisme.

El temple Muktinath va ser construït el 1815 per la Reina Subarna Praba, la esposa de Rana Bahadur Shaha, un Rey de Nepal, després de que ella tingués un somni.

No només hi han aquestes "riqueses" a Muktinath, quatre elements bàsic -aigua, foc, terra i aire- també cobreixen a Muktinath. A prop hi ha un altre temple des d'on corre aigua per fora de una roca i aquesta aigua és considerada encara més sagrada. Hi ha també una Gompa budista a la cantonada d'aquest dedicat a Jwala Mai (la Deesa del Foc) també conegut com "Salamebar Dolamebar Gompa".

A prop hi han uns altres dos temples. Aquest són el temple de Shivaparvati i Gompa de Narshingha, on els rituals són realitzats tant per budistes com hinduistes. Aquí les dues religions coexisteixen juntes. Darrera del temple un també pot trobar 108 canalons (chhumig Gyatsa), formats en forma de cap de senglars, una de les deu encarnacions de Lord Vishnu. L'aigua dels canalons, considerada com a aigua sagrada, es creu que netejant-se es treu l'acció negativa del karma, el resultat d'accions negatives passades d'algú. Aquesta aigua és canalitzada i passa per sobre del temple.

Per hindús, apart d'aigua sagrada, la importància del Muktinath està en la creença que la encarnació del Déu Vishnu és en la forma de Saligrams. Els Saligrams són trobats a l'aigua del Riu Kaligandaki, només a unes hores de passeig de Muktinath.

⚠ Duració aproximada de l'etapa és de 7 hores

#### **Dia 15: Muktinath / Jomsom**

Descendim 1h i 30 minuts cap a Kagbeni que està situat a 2907 metres. És un dels llocs més importants des de fa segle. Kagbeni va ser fundat als voltants del segle XIV, era un punt de control en la època i encara segueix sent a dia d'avui la porta d'entrada a Mustang. Hi ha un monestir, un lloc de policia i una oficina de ACAP (Annapurna conservation Area Project). Després de la visita continuarem fins a Jomsom a través del riu Kaligandaki, buscant un

Saligram (un tipus de fòsil que només es troba en aquest riu i en una zona limitada). Gaudir del dinar a Jomsom i de temps lliure per visitar pobles o descansar.

A Jomsom passarem la última nit de trekk. És la ocasió de gaudir de la festa de despedida dels amics Sherpes que ens han acompanyat.

⚡ Duració aproximada de l'etapa és de 4 hores

### **Dia 16: Jomsom / Pokhara (Vol)**

Vol de 25 minuts a Pokhara. Arribada i transport a l'hotel de Pokhara. Una hora de temps lliure per descansar. Caminarem fins al llac Fewa per dinar. Resta del dia és per relaxar-nos als voltants del llac Fewa.

Pokhara és una de les ciutats més boniques del Nepal. Situada a 800 mts. sobre el nivell del mar a la vora del llac Fewa. Podrem gaudir de una bona tassa de te a la vora del llac i gaudir de la tranquil·litat i bellesa de la zona.

⚡ Duració aproximada de l'etapa és de 40 minuts.

### **Dia 17: Pokhara / Visita / Katmandú (Vol)**

Primera hora del matí anirem al mirador de Sharangkot, on podrem contemplar un dels més impressionants paisatges de l'Himalaya. Sarangkot és un dels millors miradors per gaudir d'una vista completa de la regió de l'Annapurna.

Finalitzada la visita trasllat al temple de Bindhyavashini, aquest temple és hinduista i recorda el de Pasupatinath a Katmandú però més petit.

A continuació visitarem la cascada d'en David i també podem visitar el camp de refugiats tibetans, on hi ha un monestir.

A continuació trasllat a la vora del llac per gaudir d'un dinar en un dels millors restaurants de la zona. A la tarda trasllat a l'aeroport de Pokhara per agafar el vol domèstic a Katmandú. Arribada i trasllat a l'hotel.

### **Dia 18: Katmandú: Visita de Pasupatinath i Bhaktapur**

Esmorzar a l'hotel i sortida cap a Pasupatinath. A aquesta població a la vora del riu Bagmati, els hindús incineren els cossos dels seus familiars ja que és un lloc sagrat per els hinduistes. Visitarem el temple principal, al qual s'accedeix creuant el riu per un pont i pujant fins a una terrassa des d'on es pot contemplar tota la ciutat, incloent el temple principal i una de les 4 portes platejades del mateix. Al llarg del recorregut podem trobar-nos amb alguns hindús i gent que ve de pelegrinatge.

A continuació visitarem el poble medieval de Bhaktapur. És la tercera capital de la vall, també coneguda com "la ciutat dels creients". Sens dubte, Bhaktapur o Bhadgaon és el millor exemple d'un museu viu en tota la vall, per la quantitat de temples i monuments a

l'aire lliure. Al igual que Patàn, Bhaktapur també va ser declarada per la UNESCO, patrimoni de humanitat. Finalitzada la visita tornarem cap a Katmandú.

A la tarda visitarem la Stupa de Boudhanath, aproximadament a 8 km. del centre de Katmandú, és una de les Stupas més grans del món i va ser construïda en el segle V. La base de l'Stupa esta composta de tres mandales successius, les representacions geomètriques del cub representa el foc, i al final (un ornament a sobre d'una agulla) representa l'aire. Finalment, la flama simbolitza l'èter. El lloc atrau un gran número de pelegrins de budistes de totes les parts de l'Himalaya i del món.

### **Dia 19: Kathmandú / Barcelona**

Trasllat a l'aeroport internacional de Katmandú. Tornada a Barcelona.

### **Dia 20: Arribada a Barcelona**

**Època:** Abril, Maig, Octubre, Novembre

**Durada:** 20 dies

**Nivell físic:** És necessari tenir un mínim de forma física i està acostumat a realitzar caminades de llarga durada.

*\*Tots els horaris són orientatius que poden ser modificats depenent de les necessitats i inclemències del temps, etc...*

