

Odisea del Himalaya: Katamandu-Lhasa

Fecha: 27 sept. a 18 de Octubre del 2009

Duración: 22 días (desde Katmandu, Nepal)

Distancia: 1.100 km a través de Nepal y China

Descripción: En esta travesía se cruza la cadena montañosa más alta del mundo; desde los verdes valles del Himalaya hasta el **altiplano tibetano**, alcanzando los propios **pies del Everest**.



La satisfacción de acercarse al cielo, por los propio medios y **pedalear a 5.300 mts**, será gratificante, pero aún mayor será: la emoción de **descubrir, paisajes que insinúan el infinito** y culturas que invitan a la reflexión y a transitar caminos interiores.

Exigencia: **media** con algún tramo exigente.

La planificación inteligente de las etapas, **permitirá lograr una gradual aclimatación y vivenciar los paisajes y el contacto con la gente**. Sin alcanzar el techo de nuestras posibilidades físicas, no iremos acercando al "techo del mundo". **Las pendientes en los lugares más difíciles, no superan el 6 % de inclinación** y determinan la transitabilidad en bici, sin problemas.



Se **pedaleara una media de 75 km** (con un máximo de 125 km y un mínimo de 35km) y alrededor de **6 hs diarias**

Recorrido:

Esta ruta, es llamada la "**Ruta de la Amistad**" y es la única que **une la capital del Nepal con Lhasa**. **En su casi totalidad, es de tierra** y a veces muy poco transitada, los ciclistas suelen ser "mayoría"

El recorrido previsto de 1.100 km, **inicia en la fascinante Khatmandu, a 1300mts/m**. Desde ahí **se desciende a Dholaghat (540mts/m)** y se inicia un ascenso gradual por verdes valles, con gran cantidad de cascadas y pequeñas poblaciones. Una vez **alcanzado el altiplano tibetano**,



realizaremos un **desvío a Rongbuk (4920 mts)** y desde ahí un **trekking al campo base del Everest**.

Nos **detendremos en Gyantse, Shigatse** y en los centros más representativos de la **cultura tibetana**, así mismo pequeños poblados en donde la antigua cultura de este pueblo de montaña, se conserva casi intacta.

Antes de llegar a Lhasa, acamparemos sobre el **sagrado lago Yamdrok (4600 mts)**, inmenso espejo de agua con la curiosa forma de un escorpión.

En **Lhasa**, quizás podamos emocionarnos, al ver: como arriban a Jhokang, apasionados peregrinos tibetanos...Ellos cruzan a pie, un país y montañas que nosotros vivenciaremos en carne propia!

Grupo mínimo: 8 personas. La inscripción se confirma con cuatro meses de anticipación, de no hacerlo dentro de ese limite: el costo sufrirá un recargo del 15%.



Programa e itinerario:

1° día - Kathmandu:

Llegada y encuentro en Kathmandu (1.320mts/m).

Alojamiento: en hotel.



2° día -Kathmandu:

tour por los alrededores, visita a Pashupatihinath y Bhoudanath, la stupa mas grande del valle. Visita a al ciudad de Patan

Alojamiento: en hotel.

3° día - Bahrabise (870 mts/m):

Pedaleo: 85 km

Alojamiento: en pequeño hotel



4° día Zhangmu (2.400 mts/m)

Pedaleo: 35 km. En el km 27, **se ingresa a Tibet**.

Alojamiento: en pequeño hotel

5° día Nyalam (3500 mts/m)

Pedaleo: 35 km.

Alojamiento: en carpa (camping)

6° día - Campamento (4300 mts/m), 10 km antes de Thang La (5050 mts/m):

Se visita la Cueva de Milarepa.

Pedaleo: 45 km

Alojamiento: Camping

7° día - Gurtso (4400 mts/m):

Pedaleo: 70 km

Alojamiento: Pequeño hotel.

8° día - Tingri (4350 mts/m):

Baños termales de Tsamda (km26).

Pedaleo: 40 km

Alojamiento: Pequeño hotel.



9° día - Rongbuk (4920 mts/m):

Pedaleo: 80 km

Alojamiento: Pequeño hotel o monasterio

10° día - Campo base del Everest (5040 mts/m):

Se realizara un **trekking de 16 km** (4hs aprox. técnicamente fácil), al Cap. Base y luego se regresará en jeep a Tingri (4350 mts/m).

Alojamiento: Pequeño hotel



11° día - Campamento (4400 mts/m),

15 antes de Lhakpa La (5220 mts/m):

Pedaleo: 90 km

Alojamiento: en camping

12° día - Renda (4050 mts/m):

Pedaleo: 60 km (aprox.20 km después de Lhatse)

Alojamiento: camping



13° día Shigatse (3860 mts/m):

Pedaleo: 125 km sin dificultad.

Alojamiento: Pequeño hotel

14° día - Shigatse (3860 mts/m):

día libre.

Posibilidad e visitar el complejo monástico de Tashilumpo

Alojamiento: Pequeño hotel



15° día - Gyantse (3990 mts/m): :

Visita al Palkor Chode, Khumbun

Pedaleo: 95 km asfalto en parte.

Alojamiento: hotel

16° día -Langla (4300 mts/m):

Pedaleo: 87 km

Alojamiento: camping

17° día - Dzong (4450 mts/m), a orillas del lago Yamdrok:

Posible desvío al monasterio de Samding, sobre el lago Gongmo.

Pedaleo: 70 km.

Alojamiento: camping



18° día - Lhasa (3700 mts/m):
Pedaleo: 110 km (60 de asfalto)
Alojamiento: en hotel

19° día - Lhasa:
se visita el mercado de Barkhor el templo de Jokhang y el Potala (opcional).
Vuelo a Kathmandu: cena de despedida
Alojamiento: en hotel

20° día - Kathmandu:
día libre. **Alojamiento:** en hotel

21° día - Kathmandu:
vuelo de regreso a lugar de origen

Servicios incluidos:

Permisos de ingreso a Tibet. Asistencia permanente de un guía local. Vehículos de apoyo (4x4), para trasladar el equipo y a los ciclistas que lo deseen. Alojamientos en hoteles de categoría turística y albergues en algunos pueblos (ver programa). Camping agreste con todo el equipamiento (tiendas, cada dos personas, tienda comedor). Todas las comidas. Transfers al aeropuerto y traslados. Visitas a monasterios, museos y los tours que se señalan, con guía. Vuelos: Lhasa-Khatmandu



Servicio no Incluido: tasas aeroportuarias, visas. Bebidas y las comidas de los dos días libres

Precio: € 2.450.-

Equipamiento:

Bicicleta de mountain bike o híbrida, con buena tracción en tierra con chequeo mecánico previo.
Casco obligatorio.
Caramañolas o mochila para llevar agua (Camelbag).
Bolsa de dormir (confortable hasta -8 C°) y aislante
Linterna frontal o común + pilas de repuesto
Anteojos para sol.
Medicamentos personales.
Filtro solar y labial



Ropa sugerida: Se sugiere llevar la indumentaria que se usa para pedalear en un duro “invierno”, teniendo en cuenta que por la mañana puede llegar a helar. Se estima una temperatura mínima de -8 C° (solo por la noche) y un máximo de 25 C°.

Si esta travesía o expedición en mountain bike no es lo que Ud. esperaba y está buscando algo diferente en cuanto a itinerario, actividades y extensión, por favor [consulte por nuestras travesías a medida](#)