lonely planet

Nepal

Nº 1
LA GUÍA DE
NEPAL
MÁS VENDIDA
VÉASE INTERIOR CUBIERTA

Los mejores consejos

Los lugares emblemáticos en detalle

Recomendaciones de expertos

geoPlaneta

Nepal

EDICIÓN ESCRITA Y DOCUMENTADA POR

Bradley Mayhew, Lindsay Brown, Paul Stiles

PUESTA A PUNTO

Bienvenidos a Nepal 4
Mapa de Nepal 6
Las 15 mejores experiencias 8
Lo esencial 16
Lo nuevo. 18
En busca de... 19
Mes a mes 22
Itinerarios 26
'Trekking' 30
Actividades al aire libre . 42
Voluntariado y turismo responsable 52
Comer y beber 58
De un vistazo 61

FAHAD MOHAMMED/500PX ©

RUTA POR EL CAMPO BASE EVEREST P. 304

JACEK KADAJ/GETTY IMAGES ©

PARQUE NACIONAL DE CHITWAN P. 250

EN RUTA

KATMANDÚ 64
Alrededores de Katmandú. 117
Swayambhunath. 117

VALLE DE KATMANDÚ Y ALREDEDORES.... 122
Alrededores de la carretera de circunvalación 126
Pashupatinath 126
Chabahil. 130
Bodhnath. 130
Kopan. 136
Norte y noroeste del valle 137
Budhanilkantha 137
Parque Nacional de Shivapuri Nagarjun 139
Patan 140
Bhaktapur 156
Alrededores de Bhaktapur 172
Templo de Suriya Binayak 172
Thimi 172
Templo de Changu Narayan 172
Noreste del valle. 174
Gokarna Mahadev 174
Bosque de Gokarna 176
Sankhu. 176
Sur del valle 177
Kirtipur. 177
Pharping 179
Alrededores de Pharping 180
Bungamati. 181
Khokana. 182
Chapagaon 183
Godavari 183
Periferia del valle 184
Nagarkot 185
Dhulikhel 190
Panauti. 194
Namobuddha 196
Balthali. 197
Más allá del valle 198
Carretera de Arniko al Tíbet 198
Carretera a Langtang ... 199

DE KATMANDÚ A POKHARA 202
Del río Trisuli a Abu Khaireni 204
Manakamana 205
Gorkha 205
Bandipur 207
Dumre 211

POKHARA 212
Alrededores de Pokhara 235
Sarangkot 235
Begnas Tal y Rupa Tal ... 237
De Pokhara a Jomsom. 238
De Pokhara a Beni 238
De Beni a Tatopani 238
Tatopani. 239
De Tatopani a Marpha ... 240
Marpha. 241
Jomsom. 241

EL TERAI Y CORDILLERA MAHABHARAT 244
El Terai central 248
Narayangarh y Bharatpur 248
Parque Nacional de Chitwan 250
Siddharthanagar (Bhairawa) y Sunauli.... 263
Lumbini 266
Carretera de Siddhartha 272
Butwal 273
Tansen (Palpa) 273

Sumario

Carretera de Tribhuvan 277
Hetauda 277
Daman 278
El Terai occidental 279
Nepalganj. 279
Parque Nacional de Bardia . 281
Parque Nacional de Sukla Phanta 285
Bhimdatta (Mahendranagar) 286
El Terai oriental. 287
Birganj 287
Janakpur 288
Reserva Natural de Koshi Tappu 292
Biratnagar 294
De Dharan a Hile 295
Ilam. 297
Alrededores de Ilam 298
Kakarbhitta 299

RUTAS DE 'TREKKING' 301
Elegir una ruta 302
Rutas cortas 302
El día a día. 302
Rutas y condiciones 302
Dónde dormir y comer . . 303
Ruta al campo base del Everest. 304
Circuito del Annapurna . 311
Ruta del Santuario del Annapurna. 317
Otras rutas por el Annapurna. 319
Ruta de Ghachok 319
Ruta circular de Ghandruk 319
Ruta de Panchase 319
Ruta Panorama del Annapurna 320
Ruta de Mardi Himal 320
Ruta por las crestas del Khopra 320
Ruta por el valle de Langtang 321
Ruta del legado tamang. 323
Ruta de Gosainkund. . . 326
Zonas restringidas y otras travesías. 328

CICLISMO, 'RAFTING' Y KAYAK. 330
Rutas ciclistas de montaña 332
Carretera Scar desde Katmandú 332
De Katmandú a Pokhara . 332
Alto Mustang: de Jomsom a Lo Manthang. 333
De Muktinath a Pokhara . 334
Ruta del valle de Katmandú por Nagarkot y Namobuddha. 335
El Rajpath desde Katmandú 335
De Pokhara a Sarangkot y Naudanda 336
Rutas de 'rafting' y kayak. 336
Trisuli 336
Bhote Kosi. 337
Curso alto del Sun Kosi 337
Seti Khola 337
Curso alto del Kali Gandaki 338
Marsyangdi 338
Karnali 339
Sun Kosi. 339
Tamur 339
Otros ríos. 340

COMPRENDER

Nepal hoy. 342
Historia 344
Gente y cultura. 356
Religión 364
Arte y arquitectura . . . 370
Medio ambiente 376

GUÍA PRÁCTICA

Datos prácticos A-Z . . . 388
Transporte. 401
Salud 410
Idioma 417
Índice 426
Leyenda de los mapas . 439

PÁGINAS ESPECIALES

'Trekking' 30
Actividades al aire libre . . 42
Comer y beber 58
Rutas de 'trekking'. . . . 301
Ciclismo, 'rafting' y kayak. 330

Bienvenidos a Nepal

Es el paraíso de los senderistas: Nepal combina vistas al Himalaya, templos dorados, encantadoras aldeas de montaña y selvática fauna salvaje en uno de los mejores destinos del mundo.

Imponentes cimas

El Himalaya es el principal objetivo de muchos montañeros, dado que Nepal ofrece las rutas más icónicas y accesibles para descubrirlo, con escarpados senderos que llevan, entre otros, al Everest y el Annapurna. En ningún otro lugar se puede hacer senderismo durante días por un increíble paisaje de montaña. Otro aliciente es la descarga de adrenalina que comporta hacer *rafting* por turbulentos ríos o practicar *puenting* en una profunda garganta del Himalaya. Se puede practicar barranquismo, escalada, parapente, ciclismo de montaña o kayak en algunos de los paisajes más espectaculares del mundo.

Ciudades medievales y lugares sagrados

Hay quienes prefieren descubrir Nepal a un ritmo más pausado y contemplar las montañas desde un mirador, deambular por las plazas y templos medievales de Katmandú, Patan y Bhaktapur, o dar un paseo espiritual por estupas y monasterios centenarios junto a peregrinos budistas. Nepal sigue siendo el centro cultural del Himalaya: el valle de Katmandú atesora magníficos palacios, diminutos santuarios ocultos en callejones y maravillosos templos.

Aventuras en la jungla

Al sur de las montañas, Nepal ofrece algo totalmente distinto: parques nacionales con fauna salvaje y peluda, donde los entusiastas de la naturaleza escudriñan las copas de los árboles en busca de aves exóticas, y peinan la jungla para ver rinocerontes, tigres y cocodrilos. Se puede ir a un lujoso *lodge* para hacer un safari en el céntrico Chitwan, o explorar el remoto Parque Nacional de Bardia o la Reserva Natural de Koshi Tappu, haciendo una parada para visitar el lugar de nacimiento de Buda en las llanuras brumosas cercanas a Lumbini. Tanto si se decide ir en bicicleta de montaña, en moto, autobús turístico o haciendo *rafting*, el abanico de paisajes y atractivos del país es inmenso.

Un nirvana para el viajero

Pocos países están tan bien preparados para el viajero independiente como Nepal. Las tiendas de *trekking*, panaderías y pizzerías de Thamel y Pokhara son un paraíso para los mochileros. Y en las zonas rurales la vida tradicional de las montañas discurre a un ritmo lento y tranquilo. Tal vez el principal problema sea cómo tener tiempo para todo. Por eso mismo muchos viajeros regresan una y otra vez.

ALEXANDER MAZURKEVICH/SHUTTERSTOCK ©

Por qué me encanta Nepal

Por Bradley Mayhew, autor

Nepal es un excelente destino para contemplar impresionantes vistas de montaña y experimentar el sentido de perspectiva que comporta un viaje por el Himalaya. Si, además, se ha albergado la esperanza de que una excursión por indómitas montañas termine con una tarta de manzana caliente en vez de una tienda mojada, ¡Nepal es el destino perfecto! Lo mejor es que siempre brinda nuevos desafíos: si ya se ha subido al Annapurna, se puede ir al valle de Gokyo. Y si ya se ha ido a Gokyo, se puede intentar subir un seis mil. Es el paraíso de la aventura, con un café siempre esperando en el camino.

Más sobre los autores en p. 440

Arriba: circuito del Annapurna (p. 311).

LOS AUTORES

Bradley Mayhew
Katmandú, Valle de Katmandú y alrededores, Rutas de *trekking* Bradley lleva 20 años escribiendo guías. Empezó a viajar cuando estudiaba chino en la Universidad de Oxford y desde entonces se ha especializado en China, el Tíbet, el Himalaya y Asia central. Es coautor de las guías de Lonely Planet *Tibet*, *Nepal*, *Trekking in the Nepal Himalaya*, *Bhutan*, *Central Asia* y muchas más. Bradley también ha aparecido en dos series de TV, de Arte y SWR, en una reproduciendo la ruta de Marco Polo por Turquía, Irán, Afganistán, Asia central y China, y en la otra descubriendo los diez senderos de gran recorrido más espectaculares de Europa. Bradley también escribió los capítulos 'Puesta a punto' (excepto 'Comer y beber') y 'Datos prácticos'.

Lindsay Brown
Valle de Katmandú y alrededores, Pokhara, Ciclismo, *rafting* y kayak Lindsay empezó a viajar de joven como mochilero por las Montañas Azules de Australia. Después se sumergió en las aguas del sureste australiano como biólogo marino. Siguió viajando cuando tenía ocasión mientras trabajaba para Lonely Planet como editor y coordinador de publicaciones. Desde que es escritor y fotógrafo autónomo, ha participado en más de 35 guías de Lonely Planet con destinos como Australia, Bután, India, Malasia, Nepal, Pakistán y Papúa Nueva Guinea. Lindsay también escribió el capítulo 'Comer y beber' y las secciones de 'Comprender'.

Paul Stiles
Valle de Katmandú y alrededores, De Katmandú a Pokhara, El Terai y cordillera Mahabharat Cuando Paul tenía 21 años, compró una vieja moto en Londres y llegó hasta Túnez con ella. Le encantó la experiencia. Desde entonces, ha explorado unos 60 países y ha participado en muchos destinos de aventura para Lonely Planet, como Marruecos, Madagascar, Santo Tomé y Príncipe, Indonesia, Filipinas, Hawái, Maui y Kauai. También ha pasado largos períodos en Estados Unidos, Escocia y España. Siempre trata de seguir la regla de la mecedora: cuando hay que tomar decisiones importantes, adopta el punto de vista de un viejo sentado en la mecedora de su porche. Porque algún día pasaremos por ahí. Paul también escribió los capítulos de 'Salud' y 'Transporte'.

geoPlaneta
Av. Diagonal 662-664, 08034 Barcelona
viajeros@lonelyplanet.es
www.geoplaneta.com – www.lonelyplanet.es

Lonely Planet Global Limited
Lonely Planet Global Limited, Digital Depot,
The Digital Hub, Dublín, D08 TCV4, Irlanda
(oficinas en Reino Unido, Estados Unidos y Australia)
www.lonelyplanet.com
Contacta con Lonely Planet en: lonelyplanet.com/contact

Nepal
5ª edición en español – noviembre del 2018
Traducción de *Nepal*, 11ª edición – julio del 2018
© Lonely Planet Global Limited
1 edición en español – enero del 2007

Editorial Planeta, S.A.
Av. Diagonal 662-664, 7º. 08034 Barcelona (España)
Con la autorización para la edición en español de Lonely Planet Global Ltd
A.B.N. 36 005 607 983, Lonely Planet Global Limited, Digital Depot,
The Digital Hub, Dublín D08 TCV4, Irlanda

Aunque Lonely Planet, geoPlaneta y sus autores y traductores procuran que la información sea lo más precisa posible, no garantizan la exactitud de los contenidos de este libro, ni aceptan responsabilidad por pérdida, daño físico o contratiempo que pudiera sufrir cualquier persona que lo utilice.

© Textos y mapas: Lonely Planet, 2018
© Fotografías: según se relaciona en cada imagen, 2018
© Edición en español: Editorial Planeta, S.A., 2018
© Traducción: Ana Duque, Jorge García y Marisa Morata, 2018

ISBN: 978-84-08-19303-6

Depósito legal: B. 1.0213-2018
Impresión y encuadernación: Grafo
Printed in Spain – Impreso en España

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Lonely Planet y el logotipo de Lonely Planet son marcas registradas de Lonely Planet en la Oficina de Patentes y Marcas de EE UU y otros países.
Lonely Planet no autoriza el uso de ninguna de sus marcas registradas a establecimientos comerciales tales como puntos de venta, hoteles o restaurantes. Por favor, informen de cualquier uso fraudulento a www.lonelyplanet.com/ip.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

lonely planet

Para conocer la esencia del lugar

Experiencias asombrosas

Con fotografías sugerentes, los lugares imprescindibles y toda la información de primera mano.

Organizar el viaje perfecto

Herramientas para planificar la visita e itinerarios para preparar el viaje ideal.

Más allá de las rutas trilladas

Nuestros autores desvelan los secretos locales que harán del viaje algo único.

Cobertura especial

- Planear el 'trekking'
- Bicicleta, 'rafting' y kayak
- Arte y cultura
- Turismo responsable

Nuestro compromiso

Los autores de Lonely Planet visitan los lugares sobre los que escriben en cada edición y nunca aceptan regalos a cambio de reseñas favorables: lo explican todo tal como lo ven.

« OTROS TÍTULOS DE LA COLECCIÓN
CONSÚLTESE EL INTERIOR

> "Nepal es el paraíso de los senderistas: combina templos dorados, encantadoras aldeas de montaña, selvática fauna salvaje y vistas al Himalaya."

Escanear este código para más información.

O ir a la web de Lonely Planet en busca de consejos, información y reservas de viajes.

PVP. 24,00 €
10223081
9 788408 193036