

50 AÑOS
lonely planet
VIAJANDO

Nepal

Rutas de senderismo

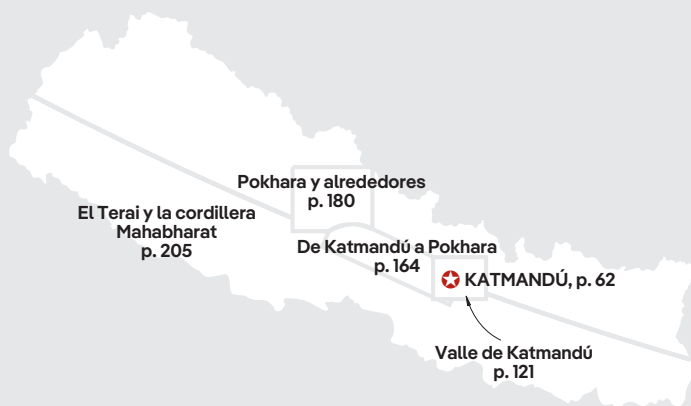
Recomendaciones de expertos

Herramientas para planificar el viaje

Nº 1
LA GUÍA DE NEPAL
MÁS VENDIDA

lonely  planet

NEPAL



**Bradley Mayhew, Joe Bindloss, Lindsay Brown,
Stuart Butler y Tsering Lama**

SUMARIO

Puesta a punto

El viaje empieza aquí.....	4
Mapa de Nepal.....	6
Imprescindibles.....	8
Regiones y ciudades.....	24
Itinerarios.....	26
Cuándo ir.....	34
Prepararse para Nepal.....	36
Sabores locales.....	38
Planificar el 'trekking'.....	42
Al aire libre.....	50

En ruta

Katmandú.....	62
Plaza Durbar.....	68
Katmandú Sur.....	83
Bazares de Katmandú.....	87
Thamel.....	94
Katmandú Este.....	105
Swayambhunath.....	109
Bodhnath (Boudha).....	113

Valle de Katmandú..... 121

Patan.....	126
Sur del valle.....	136
Bhaktapur.....	140
Alrededores de Bhaktapur.....	149
Extremo sureste del valle.....	153
Norte del valle.....	158
Alrededores del valle de Katmandú.....	161

De Katmandú

a Pokhara..... 164

Por el río Trisuli.....	170
Gorkha.....	172
Bandipur.....	176

Pokhara y alrededores.. 180

Pokhara.....	186
Alrededores de Pokhara.....	194
De Pokhara a Jomsom.....	196
Jomsom.....	200

El Terai y la cordillera

Mahabharat..... 205

Centro del Terai.....	210
Parque Nacional de Chitwan.....	213
Lumbini.....	220
Tansen y la carretera de Siddhartha.....	224
Oeste del Terai.....	228
Este del Terai y la cordillera Mahabharat.....	234

Rutas de 'trekking'..... 242

Región del Everest.....	248
Región del Annapurna.....	260
Langtang y Gosainkund.....	276
Zona del Manaslu.....	288
Circuitos por zonas restringidas.....	297



Templo de Siddhi Lakshmi (p. 143), Bhaktapur.



Cholatse Tso (p. 255).

Guía práctica

Para saber más



Máscara de Bhairab,
Freak St (p. 84),
Katmandú.

Cómo llegar..... 304
 Cómo desplazarse..... 305
 Dinero 306
 Alojamiento307
 Viajar en familia 308
 Salud y seguridad 309
 Comida, bebida y fiesta.....312
 Turismo responsable 314
 Comunidad LGBTQ+317
 Accesibilidad 318
 Lo esencial320
 Idioma322

Una historia de
 Nepal en 15 lugares326
 Así son los nepalíes 330
 Mitos, misterios
 y curiosidades332
 Desarrollo
 y medio ambiente 334
 Nepal: cruce de
 hinduismo y budismo336
 Interpretar templos
 y monasterios..... 338
 Cultura tibetana
 en Nepal..... 340
 La diáspora tibetana342



Manaslu, circuito del Manaslu (p. 288).

NEPAL

EL VIAJE EMPIEZA AQUÍ

Para alguien que, como yo, ama las montañas, Nepal es territorio sagrado. Mi sangre empieza a circular mejor cuando dejo atrás la carretera, el aire empieza a enfriarse y los grandes picos surgen en el horizonte. En lugares como Namche Bazaar, el Kyanjin Gompa o Sama se pisa el umbral de uno de los paisajes de montaña más majestuosos imaginables. De este viaje, mi momento preferido fue la llegada al *gompa* de Pungyen, entre glaciares, lagos y banderas de oración a los pies de la octava cima del planeta. Es uno de los lugares más hermosos del Himalaya, donde se tiene la sensación de estar en los confines del mundo. Dos horas después me encontraba de vuelta en mi alojamiento, ante un té nepalí y con los sonidos del glaciar todavía retumbando en mis oídos. ¿En qué otro lugar se puede sentir algo así?

Bradley Mayhew

[@bradley_mayhew](#)

Bradley hace 25 años que escribe guías del Tíbet, Asia central, Bután y otros destinos lejanos. Para saber más sobre el trekking del Manaslu, véase p. 289.



Mi experiencia preferida

Circunvalar, junto a mis compañeros de peregrinación, la estupa de Bodhnath mientras me fundo con algo más grande que mi propio ser.

RINCONES FAVORITOS

Nuestros autores eligen los lugares que, en su opinión, definen Nepal.



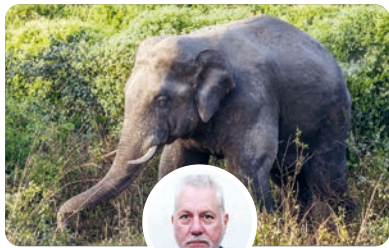
DDA: JOE BINDLOSS/LOVELY PLANET ©
DCHA: MARC VENEVA/SHUTTERSTOCK ©

Katmandú es la puerta principal de Nepal, pero con las prisas por llegar a las rutas senderistas los viajeros suelen saltársela. Se anima a quedarse un tiempo en la ciudad, con sus templos y *bahals* (patios budistas), comida fantástica y populosos bazares. Si a esto se añade Bodhnath, Swayambhunath y Pashupatinath, sobran los motivos para viajar a Nepal.

Joe Bindloss

bindloss.co.uk

Joe escribe sobre viajes desde hace más de 20 años y fue editor de destinos surasiáticos de Lonely Planet. Para saber más sobre Katmandú, véase p. 62.



DDA: LINDSAY BROWN/LOVELY PLANET ©
DCHA: JOHN HARPER/GETTY IMAGES ©

El **Terai** es una zona fascinante de Nepal y un auténtico cruce de caminos entre los inmensos centros de población y las dinámicas civilizaciones de las llanuras indias, y las robustas culturas surgidas en el hermoso, poco poblado e inclemente Himalaya. En este fértil paisaje sobreviven las sociedades indígenas del Terai y la fauna de Nepal, protegida en varios parques nacionales.

Lindsay Brown

Lindsay escribe sobre viajes, especialmente por el subcontinente indio, Asia y el Pacífico. El viaje por el Terai se aborda en p. 205.



Los pocos que exploran la región de **Katmandú a Pokhara** son unos afortunados. El río Trisuli ofrece *rafting* en aguas bravas para los más aventureros, además de bonitos y tranquilos resorts, y la estación de montaña de Bandipur, con su ambiente europeo y vistas del Himalaya. Por su parte, los aficionados a la historia disfrutarán con los palacios y templos de la antigua Gorkha.

Tsering Ngodup Lama

[@ngodup_yin](https://twitter.com/ngodup_yin)

Tsering es un periodista afincado en Nepal especializado en asuntos sociales, trabajo, inmigración, viajes y turismo. El río Trisuli se describe en p. 170.



Circunvar la **estupa de Bodhnath**, en las afueras de Katmandú, al atardecer, en compañía de una multitud de peregrinos, es una de las experiencias más mágicas que pueden vivirse. Adoro el sonido de 1000 banderas de oración al viento, los cánticos de los monjes, el olor del incienso y el cielo del ocaso. ¡Maravilloso!

Stuart Butler

stuartbutlerjournalist.com

Escritor y fotógrafo, Stuart es un experto en el Himalaya que ha escrito numerosos artículos y guías de la región del Gran Himalaya. Para saber más sobre la estupa de Bodhnath, véase p. 115.



“La plaza Durbar es el corazón medieval de Katmandú: una cautivadora maraña de patios, palacios y templos, cargados de simbolismo y relevancia ceremonial”.

JOE BINDLOSS



“La región de los Annapurnas combina algunas de las montañas más míticas de Nepal –el Machhapuchhare y el propio Annapurna– con magníficas infraestructuras para el ‘trekking’ y la facilidad de acceso”.

LINDSAY BROWN

geoPlaneta

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

Lonely Planet Global Limited

Lonely Planet Global Limited, Digital Depot,
The Digital Hub, Dublin D08 TCV4, Irlanda
www.lonelyplanet.com
Contacta con Lonely Planet en: lonelyplanet.com/contact

Nepal

6ª edición en español – enero del 2024
Traducción de *Nepal*, 12ª edición – julio del 2023
© Lonely Planet Global Limited
1ª edición en español – enero del 2007

Editorial Planeta, S.A.

Av. Diagonal 662-664, 7ª. 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, D08 TCV4 Dublin, 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, 2023
© Fotografías 2023, según se relaciona en cada imagen
© Edición en español: Editorial Planeta, S.A., 2024
© Traducción: Alberto Delgado, 2024
© Reproducciones de cubiertas, p. 37: 1. Cortesía de © Ediciones Desnivel, 2015; 2. Cortesía de © Ediciones Siruela, 2022; 3. Cortesía de © Huso Editorial; 4. Cortesía de © Tusquets Editores, S.A.

ISBN: 978-84-08-27540-4
Depósito legal: B. 8.177-2023
Impresión y encuadernación: Grafo
Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirigete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes 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/legal/intellectual-property.

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

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

- Guía para planificar el 'trekking'
- Gastronomía local
- Cultura tibetana
- Guía de los templos y monasterios

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.

geoPlaneta



10326254



9 788408 275404



“Nepal es el paraíso para los aventureros: la sangre fluye de manera diferente cuando se deja la carretera y las cimas empiezan a definir el horizonte.”



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