



Indo  
Destination  
Viajes con un punto

# TREKKING MU GOMPA Y CUEVA DE MILAREPA

ITINERARIO DE VIAJE

[Indodestination.com](http://Indodestination.com)



# ITINERARIO

## TREKKING MU GOMPA Y CUEVA DE MILAREPA

---

Un apasionante viaje de 17 días en servicio privado por Nepal y su remoto Tsum Valle, el cual, es uno de la región étnicamente tibetana enclavada en un valle verde y a la sombra de la cordillera Ganesh Himal; además, es una belleza impresionante recién abierta para la práctica de trekking. El nombre "Tsum" deriva de la palabra tibetana "tsombo", que significa vivo, donde los habitantes del valle Tsum todavía practican la poliandria.

Este senderismo ofrece vistas espectaculares con topografía y el terreno desafiante, culturas diversas, mezclas de Gurung y aldeas tradicionales de origen tibetano con su propio dialecto y sus hermosos antiguos Gompa budistas tibetanos (monasterios budistas) y el monte Manaslu con 8156 m, conocida como 'montaña del espíritu', en el Himalaya de Nepal.

La ruta de Tsum Valley comienza por la famosa región de Gorkha, hacia el norte a lo largo de la increíble ruta elevada, coronada de montañas, a través de extensas aldeas Gurung, tibetanos, bosques de rododendros y costumbres un estilo de vida que se extiende por Nepal y el Tíbet. Tsum es una región con un valle verde y fértil, con aldeas con la cultura budista tibetana más auténtica, intacta debido a su ubicación.

Altitud Máxima: 3,700 m.

Región: Tsum Valley – Manaslu Región

Grado-Dificultad: Intenso

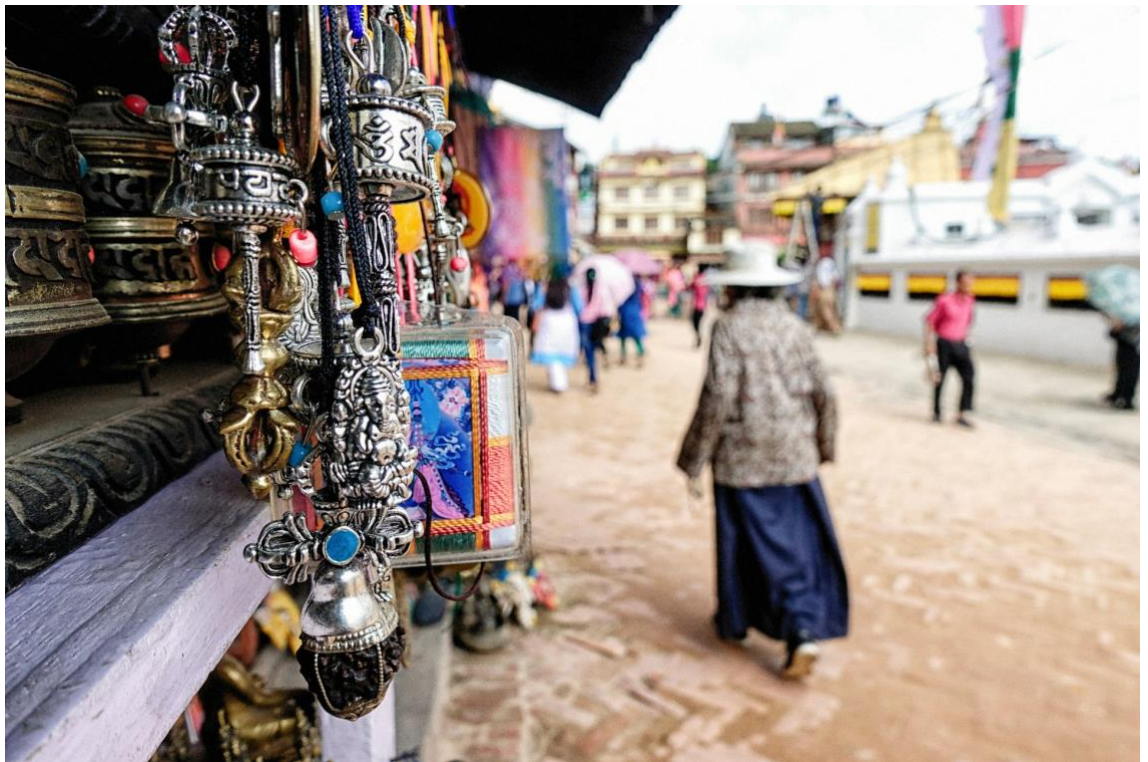
Actividad: 4-7 horas de trekking al día.

# ITINERARIO DE VIAJE

DETALLADO DÍA A DÍA



puntoaventurero



## Día 1 | **KATHMANDÚ**

Llegada al aeropuerto internacional de Kathmandú y traslado hasta el hotel.

**Alojamiento.**

## Día 2 | **KATHMANDÚ**

**Desayuno.**

Visita de la Stupa de Swoyambhunath con sus 2.500 años de historia. Continuamos al centro de la plaza Durbar, Hanuman Dhoka, la antigua residencia real, el Templo Mahadev y Parvati, Machhendra Bahal - lugar sagrado de los budistas e Hindús, el Templo / Palacio de la Kumari, la ciudad medieval y Plaza Durbar de Patan, la Puerta dorada, Keshav Narayan Chok, el Templo de Teleju, Templo dorado (Hiranya Barna Mahabihar).

**Alojamiento.**

## Día 3 | **KATHMANDÚ-MACCHHA KHOLA**

**Desayuno.**

Salida temprano hacia Sotikhola y Dhading Bensi. (*Desde Dhading Bensi a Arughat la carretera está sin asfaltar*). A lo largo de la ruta atravesaremos hermosos bosques, el río Budhi Gandaki, cruzaremos campos de arroz, hasta llegar al pueblo de Machha Khola.

**Almuerzo, cena** y alojamiento en lodge.





#### **Día 4 | TREKKING MACCHHA KHOLA-JAGAT (1340m)**

Altitud Máxima: 1,420 m., Distancia Trekking: 20 km., Duración Trek: 6 hrs

El estrecho camino hace algunos altibajos menores y, finalmente cruza la Tharo Khola y alcanzando Khorlabesi. Después de unas cuantas ascensiones y descensos llegamos a una zona de aguas termales en Tatopani. Se cruza hacia Budhi Gandaki a través de un puente colgante y se sube por una amplia escalera a Doban. Al cruzar un puente colgante sobre el Yaru Khola, subimos las escaleras de piedra y luego continuamos al río y otra vez subimos más escaleras de piedra para Tharo Bharyang. Cruzando la orilla oeste del Budhi Gandaki, caminata a lo largo del río y llegada al pueblo de Jagat.

**Desayuno, almuerzo, cena** y alojamiento en lodge.

#### **Día 5 | TREKKING JAGAT-LOKPA (2240m)**

Altitud Máxima: 2,240 m., Distancia Trek: 17 km., Duración Trek: 6 hrs

Continuamos nuestro día por una subida hacia Salleri y luego descendemos a Sirdibas. Subiremos hasta Ghatta Khola. A cruzar el puente colgante tenemos la subida hacia Philim, un gran pueblo Gurung. Continuamos más allá de Philim hacia el norte a través de un bosque con las vistas al estrecho valle Chisopani.

**Desayuno, almuerzo, cena** y alojamiento en lodge.

#### **Día 6 | TREKKING ENTRANDO AL VALLE TSUM (2m)**

Altitud Máxima: 2,386 m., Distancia Trek: 9 km, Duración Trek: 7 Hrs

Continuamos nuestro trekking. Al cruzar el pueblo Ekle Bhatti y la garganta tenemos una imponente vista de la cascada y nos adentramos en los bosques de pinos.

Entramos al Valle de Tsum, con una subida suave a un pequeño y hermoso pueblo Lokpa donde tenemos vistas del Monte Himal Chuli ( 7893 m ) y Boudha Himal. Desde Lokpa descendemos hacia Lungwa Khola y llegamos a Gumlung. Cruzando el Siyar Khola, finalmente llegamos a nuestro destino del día, Chumling, desde aquí podremos ver el Siringi Himal. Por la tarde visitaremos un monasterio del pueblo.





**Desayuno, almuerzo, cena** y alojamiento en lodge.

## **Día 7 | TREKKING CHUMLING-CHOKHANGPARO (3031m)**

Altitud Máxima: 3,031 m., Distancia Trek: 14 km., Duración Trek: 6 Hrs

Comenzamos cruzando un puente colgante desde donde tendremos la espectacular vista de Ganesh Himal. Continuamos pasando por el pueblo Rainjam y cruzando otro puente a Serpu Khola hasta llegar a la aldea de Gho. En otras 2 horas de subida llegamos al pueblo de Chokhangparo. Desde aquí podremos disfrutar las vistas majestuosas de Himal Chuli y Ganesh Himal 7140 Mt.)

**Desayuno, almuerzo, cena** y alojamiento en lodge.

## **Día 8 | TREKKING CHOKHANGPARO-NILE (3361m)**

Altitud Máxima: 3,360 m., Distancia Trek: 12 km., Duración Trek: 6 hrs

Comenzamos subiendo encima del pueblo Chokhangparo, desde hoy hemos de vigilar el mal de altura. Más allá de Lama Gaon cruzaremos un puente colgante a la Rachen Gompa, visitaremos el monasterio y luego cruzamos el Shiar Khola. Continuamos nuestro camino a través de los pueblos Lar, Phurbi y Pangdun. Encontramos una histórica estupa budista mientras cruzando el pueblo de Chhule y desde aquí tenemos una subida y cruzando otro río llegaremos al Nyi Le. Si el tiempo lo permite podremos visitar un monasterio en el pueblo, Nyi Le significa lado del sol y Chu Le se traduce como lado del agua.

**Desayuno, almuerzo, cena** y alojamiento en lodge.

## **Día 9 | TREKKING NILE-MU GOMPA (3700m)**

Altitud Máximo: 3,700 m., Distancia Trek: 5 km, Duración Trek: 3 Hrs

Hoy estamos cerca de la frontera tibetana a Mu Gompa, que es el nuestro destino, el más remoto asentamiento en el valle de Tsum. Continuamos través de la orilla oeste con vista de los paisajes tibetanos. Retrocederemos hasta un Chorten y cruzamos Chhogu Gompa y la aldea. Justo después de Lama Gaón (3220m) encontramos la cueva de Milarepa Piren





Phu y Chi Phu Gompa), y al otro lado del río está el convento de monjas llamado Rachen Gompa. La última subida nos lleva al Mu Gompa (monasterio) que lo visitaremos junto con otro Dhephu Doma Gompa. Esta última parte es más solitaria y más difícil, ya que vamos a ascender 400 metros en las próximas dos horas para acampar en nuestro punto más alto en Tsum. El sendero se pega a la izquierda del río, pasando aún más muros mani y Chorten a medida que asciende y se inclina hacia el norte. Después de cruzar un pequeño puente sobre un arroyo glacial, escalamos un poco más abruptamente más allá de varios Chorten más grandes, con Mu Gompa justo encima de nosotros. Después de pasar por unos cinco Chorten veremos el campamento justo debajo de las dos cabañas de pastores debajo de la Gompa.

**Desayuno, almuerzo, cena** y alojamiento en lodge.

## **Día 10 | MU GOMPA (3700m)**

Altitud Máximo: 3,700 m., Distancia Trek: 5 km, Duración Trek: 4 hrs

Día de descanso y explorar en Mu Gompa.

**Desayuno, almuerzo, cena** y alojamiento en lodge.

## **Día 11 | TREKKING MU GOMPA-BURGI VILLAGE (3245m) VIA LA CUEVA DE MILAREPA**

Altitud Máxima: 3,245 m., Distancia Trek: 10 km, Duración Trek: 6 Hrs

Hoy permanecemos en Mu Gompa, que es un pueblo aislado con el monasterio más importante y grande de la región de Tsum Valle,

Hoy visitaremos el Mu Gompa que es de la secta Drukpa Kagyu Pa, afiliado a Kopan Gompa en Katmandú. El Gompa está lleno de murales antiguos, no restaurados, en el principal Lakhang, con una atmósfera muy medieval. Los murales fuera de la Gompa, con los cuatro guardias habituales Bonpo "reyes de las cuatro direcciones" a cada lado de la entrada. Aquí residen unos 20 monjes, el templo está rodeado por las viviendas simples de los monjes.



De aquí regresamos a través de Chhule y Phurbi, por la orilla este del Shiar Khola. Finalmente llegamos al pueblo de Burgi. Más tarde visitaremos a la **cueva de Milarepa**, de aquí tenemos fascinantes vistas de Poshyop Glacier, Kipu Himal y Churke Himal.

**Desayuno, almuerzo, cena** y alojamiento en lodge.

## **Día 12 | TREKKING BURGI VILLAGE-CHUMLING (2386m)**

Altitud Máxima: 2,386 m., Distancia Trek: 16 km, Duración Trek: 6 Hrs

Continuamos nuestro senderismo viendo la naturaleza y descenderemos de nuevo a Chhokang Paro, Gho y cruzaremos el río Sarpu Khola y finalizamos el trekking en Chumling.

**Desayuno, almuerzo, cena** y alojamiento en lodge.

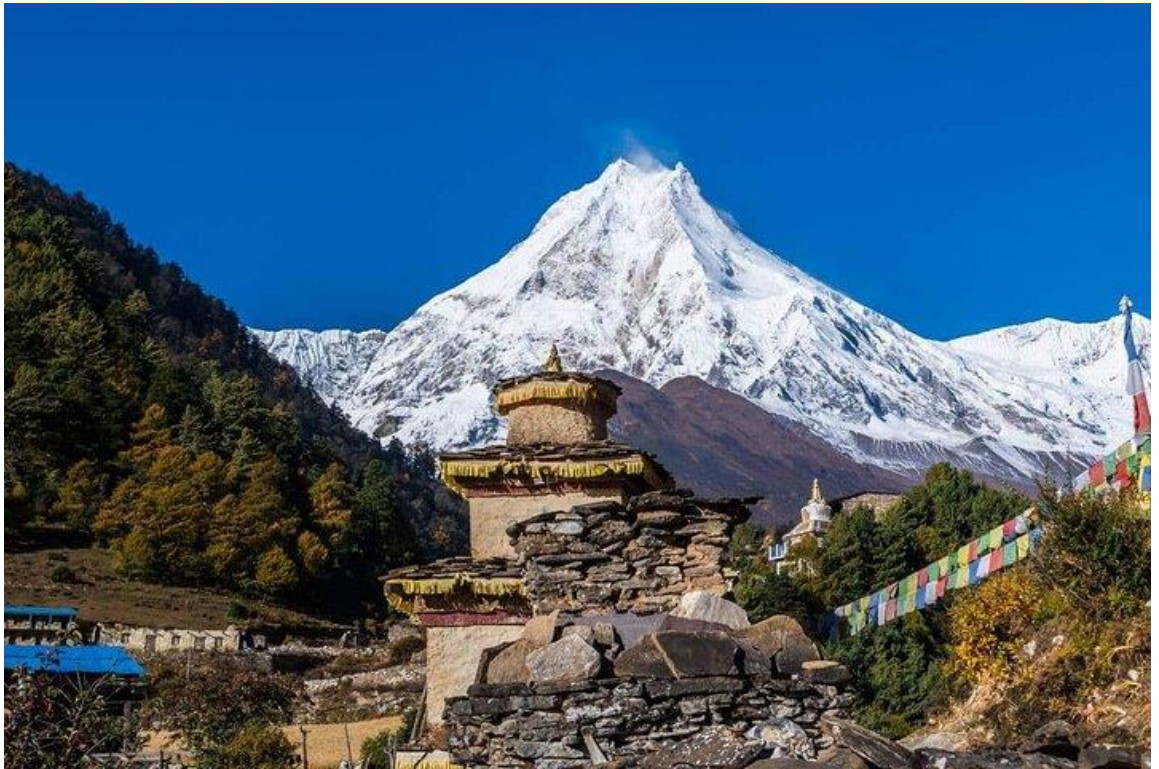
## **Día 13 | CHUMLING-PHILIM (1570m)**

Altitud Máxima: 1,570 m., Distancia Trek: 13 km, Duración: 5 – 6 hrs

Continuamos nuestra ruta hacia Lokpa, y en el camino podremos disfrutar la catarata de Samba Falls y finalmente llegamos al pueblo de Philim.

**Desayuno, almuerzo, cena** y alojamiento.





## Día 14 | PHILIM-MACCHHA KHOLA (896m)

Altitud Máxima: 869 m., Distancia Trek: 13 km, Duración Trek: 5 Hrs

Regresamos a Machha Khola vía Jagat y Tatopani. Descenderemos hasta Sirdibas y finalmente llegamos a Jagat. Del clima tibetano árido pasamos a la vegetación verde subtropical y llegamos a Doban. Finalmente llegamos a Tatopani donde uno se puede relajarse sumergiéndose en las aguas termales, y continuamos a Machha Khola.

**Desayuno, almuerzo, cena** y alojamiento en lodge.

## Día 15 | MACCHHA KHOLA-ARUGHAT-KATHMANDU

Altitud Máxima: 1,325 m., Distancia Trek: 140 km., Duración: 9-10 hrs

Hoy terminamos nuestro fabuloso trekking en el Valle Tsum. Primero tenemos una subida hasta la cima de Kyorpani y descendemos hacia Arkhet. De aquí estamos saliendo del Valle Budhi Gandaki. Vamos cruzando un pueblo pintoresco Sante Bazar pasando a través de los bosques a Maltar. Finalmente, llegamos al Bazar de Arughat, donde encontramos nuestro coche esperándonos y regresamos por la carretera hacia a Katmandú a lo largo de las orillas de los ríos Marshyangdi y Trisuli con vistas de colinas verdes, montañas, terrazas de cultivos y pueblos por ambos lados de la carretera. Esta tarde celebraremos con una cena nepalí de despedida

**Desayuno, almuerzo, cena** y alojamiento en lodge.





## Día 16 | **KATHMANDU**

### Desayuno.

Día libre para descanso o actividades personales.

Alojamiento

## Día 17 | **KATHMANDU-DOHA-MADRID**

### Desayuno.

Traslado al aeropuerto y salida a las 09:55 hrs en vuelo a Doha. Llegada a Doha a las 12:10h y conexión con el vuelo a Madrid, salida a las 14:30 hrs. Llegada a Madrid a las 21:00h.

**FIN DEL VIAJE**





# PUNTOS ATENER EN CUENTA

---

DETALLES DEL VIAJE

# ESTANCIA

---

## HOTELES PREVISTOS O SIMILARES

- Alojamiento en Hotel / Tea House Lodge durante el trekking.
- KATHMANDU: Hotel Aloft.





## EL VIAJE INCLUYE

---

- Vuelo en clase turista Madrid-Doha-Kathmandu-Doha-Madrid.
- Tasas de aeropuerto.
- Seguro básico

### En Kathmandu:

- Guía privado de habla hispana en las visitas.
- Visitas detalladas en este itinerario.
- Traslados y asistencia aeropuerto-hotel-aeropuerto.
- Entradas a los monumentos visitados

### En el Trekking:

- Petate de trekking.
- Permiso de trekking, ACAP; TIMS y Parque Nacional.
- 1 guía sherpa local de habla inglesa (licenciado oficial).
- 1 porteador para dos personas.
- Seguro básico de viaje.
- Peso permitido por persona: 12kg.
- Certificado oficial de finalización del trekking.
- Impuestos actuales del gobierno a día 15 Enero.
- 

## EL VIAJE NO INCLUYE

---

- Visado entrada a Nepal Llevar 2 fotografías).
- Gastos personales, lavandería, llamadas telefónicas.
- Bebidas.
- Propinas.
- Tasa por cámara de fotos o video en algunos templos.
- Ducha caliente en trekking (pago directo 2\$).
- Carga dispositivos electrónicos, Wifi en el trekking.
- Seguro ampliado.
- Seguro con cobertura de rescate, evacuación y cualquier gasto que surja por alborotos políticos, huelgas, desprendimientos, nieve, etc.
- Cualquier otro servicio no especificado en el apartado 'el viaje incluye'.

### INFORMACIÓN DE INTERÉS

Toda la información de interés pueden encontrarla en nuestra pagina web.  
Pincha aquí: <http://www.indodestination.com/site/news-detail?id=1>

FELIZ VIAJE

[Indodestination.com](http://Indodestination.com)



Indo  
Destination  
Viajes con un punto