

Estimado viajero, lee atentamente estos consejos para tener un viaje más cómodo

VISADO Y REQUISITOS DE ENTRADA

Se necesita **pasaporte**, con una validez mínima de seis meses y, al menos, dos páginas en blanco. También un **visado** para la entrada, que se puede obtener al llegar al aeropuerto internacional de Katmandú o en los principales pasos fronterizos. En caso de que el visado se haga a la llegada, las autoridades recomiendan llevar dólares en efectivo para pagar la tasa correspondiente, pues el sistema de pago en línea habitualmente genera largas colas de espera. Se puede solicitar el visado en línea a través del sistema de “*Visa on Arrival*” en la web oficial del gobierno de Nepal, antes de tu llegada, lo que puede ahorrarte tiempo a la hora de ingresar al país.

El coste del visado dependerá de la duración de la estancia:

Visado para 15 días: 30 USD

Visado para 30 días: 50 USD

Visado para 90 días: 125 USD

CLIMA

Nepal tiene cuatro estaciones principales:

Primavera (marzo a mayo):

Es una de las mejores épocas para visitar Nepal, especialmente para hacer trekking. Las temperaturas son agradables, con días cálidos y noches frescas, y las montañas tienen una vista despejada. Además, es la temporada de floración, por lo que los rododendros y otras flores cubren los paisajes.

Verano (junio a agosto):

Esta es la temporada de lluvias en Nepal. Las precipitaciones son fuertes, especialmente en las zonas del sur del país y en las tierras altas del este. Las lluvias pueden dificultar el trekking y el viaje por carretera debido a deslizamientos de tierra. Sin embargo, las temperaturas son cálidas, especialmente en las llanuras y las regiones bajas.

Otoño (septiembre a noviembre):

El otoño es otra temporada excelente para visitar Nepal. Después de las lluvias del monzón, el clima se estabiliza y el aire se vuelve más claro y fresco. Es ideal para hacer trekking, ya que las temperaturas son moderadas y hay poca humedad. Además, el paisaje se vuelve vibrante con cielos despejados y vistas espectaculares de las montañas.

Invierno (diciembre a febrero):

El invierno es frío, especialmente en las zonas de montaña, donde las temperaturas pueden llegar a ser extremadamente bajas, con nieve en las cumbres más altas. Las zonas del valle de Katmandú y las regiones bajas tienen inviernos más suaves, aunque aún pueden ser frías por la noche. Esta es una temporada menos popular para trekking en las montañas altas debido al frío, pero sigue siendo adecuada para las zonas más bajas y templadas.

Consejos según el clima:

Lleva **ropa adecuada** según la estación y la altitud. En invierno, necesitarás ropa de abrigo, mientras que en verano, ropa ligera y transpirable es más conveniente. Si vas a las montañas, asegúrate de llevar ropa y equipo adecuado para el frío y las posibles nevadas.

La primavera y el otoño son las mejores temporadas para hacer **trekking** debido a las temperaturas agradables y los cielos despejados. En el monzón, las rutas pueden ser resbaladizas y difíciles, por lo que no es la mejor época para excursiones largas en las montañas.

Incluso en invierno, la exposición al sol en las altitudes más altas puede ser intensa, así que no olvides **protector solar y gafas de sol**.

CONSEJOS SANITARIOS

Lleva un **seguro de viaje** que cubra los gastos hospitalarios y las evacuaciones de emergencia. Recomendamos también llevar contigo un **pequeño botiquín** con las cosas básicas, ya que en las zonas rurales los servicios médicos son más difíciles de encontrar.

El agua no es potable; utiliza **pastillas purificadoras o consume agua embotellada**.

Precaución con la altitud si haces trekking; aclimatarse es esencial.

MONEDA

La moneda en Nepal es el **Rupia Nepali (NPR)**, el valor de los billetes es de 5, 10, 20, 50, 100, 500 y 1.000 rupias, aunque también hay monedas de menor valor. **Se necesita cambiar a la moneda local para realizar la mayoría de las transacciones** como alojamiento, transporte, comidas y pequeñas compras.

Siempre es recomendable llevar un conversor de divisas en este tipo de viajes para poder calcular rápidamente los precios.

En Nepal, puedes cambiar moneda en bancos privados, oficinas de cambio en el aeropuerto y en las principales áreas fronterizas. Por lo general, los bancos ofrecen tipos de cambio más competitivos, aunque las oficinas de cambio también pueden tener tasas favorables. Es aconsejable llevar una cantidad suficiente de rupias en efectivo, ya que en muchas regiones rurales no hay cajeros automáticos disponibles. Valora también la posibilidad de cambiar el dinero antes de salir de España en **casas de cambio específicas** que tienen mejor cambio y te cobran menos comisión.

Entre los bancos privados más confiables del país se encuentran Standard Chartered, Himalayan Bank y Nabil Bank. Además, es común que muchos hoteles y negocios en Nepal soliciten pagos en monedas fuertes, como dólares estadounidenses o euros. Por ello, es esencial contar con suficiente efectivo, tanto en rupias locales como en divisas extranjeras, para cubrir los gastos del viaje.

TRANSPORTE

El transporte principal en Nepal es **el autobús** y el camino por carretera, ya que son las opciones más accesibles y extendidas en todo el país. A pesar de las limitaciones en infraestructura, el sistema de autobuses es clave para viajar dentro de las ciudades y entre regiones.

El **transporte público** está limitado en calidad y cobertura, si bien es la forma más económica de moverse por el país, ya que conectan las principales ciudades y pueblos, aunque, insistimos, las condiciones de las carreteras pueden ser bastante malas en comparación con las españolas, y los autobuses suelen ser lentos debido a los baches y el tráfico.

Los **taxis y rickshaws**. Los taxis son bastante comunes, la mayoría no tienen taxímetro, por lo que es necesario

acordar el precio antes de subir. Es una buena opción para traslados cortos dentro de la ciudad. Y los rickshaws (taxis de tres ruedas) son una forma económica y divertida de moverse por las áreas urbanas.

Para viajes más largos, se utilizan **autobuses turísticos o vehículos privados**. Aunque como hemos comentado anteriormente, los viajes suelen hacerse muy largos y difíciles por las malas condiciones de las carreteras.

COCINA

La gastronomía en Nepal es una deliciosa mezcla de influencias culturales, que incluye sabores tibetanos, indios y de las montañas del Himalaya. Los ingredientes básicos como arroz, lentejas y vegetales predominan, y los platos suelen ser nutritivos y ricos en especias, pero no excesivamente picantes. Destacamos:

Plato nacional, **Dal Bhat** (lentejas con arroz y acompañamientos).

Otros platos populares como **Momos** (empanadillas rellenas), **Thukpa** (sopa de fideos), **Chatamari** (conocida como la “pizza nepalí”), y **Sel Roti** (rosquilla de arroz, ligeramente dulce).

La comida es mayormente vegetariana, aunque hay opciones con carne como pollo, búfalo y cabra que son los más consumidos, ya que por razones culturales muchos nepalíes evitan comer carne de vaca.

Como consejos, os recomendamos asegurarnos de consumir alimentos cocidos o preparados en lugares de confianza, con mucho movimiento de turistas y/o comensales, para intentar asegurarnos la frescura de los productos. El agua no siempre es potable, tenlo en cuenta. Y sobre las especias, aunque los platos nepalíes están especiados, no suele ser excesivamente picantes, pero siempre preguntad, por si acaso toleráis poco el picante.

CONDICIÓN FÍSICA

Nepal es famoso por sus rutas de trekking, y por lo tanto es importante una preparación física relativamente decente, si bien hay rutas de diferentes niveles, para la exigencia de cada uno.

Otro factor a tener en cuenta es que Nepal tiene zonas con altitudes muy elevadas, lo que puede causar el famoso mal de altura (AMS), por lo que es importante aclimatarse progresivamente, evitar ascensos rápidos, especialmente a más de 3.000 metros y por supuesto siempre **mantenerse hidratados** y evitar el alcohol. Nepal ofrece una experiencia única, pero es fundamental escuchar a tu cuerpo y tomarte el tiempo necesario para adaptarse al esfuerzo físico y las altitudes.

QUÉ LLEVAR

El equipaje a Nepal dependerá de la época del año en la que vayamos a viajar, las actividades que planeas realizar y las regiones que vas a visitar.

Ropa según la estación; en verano se recomienda ropa ligera y transpirable, de materiales que absorban el sudor (tipo algodón), pantalones largos y ligeros (para protegernos del sol, insectos) y camisetas de manga larga (útiles para el sol y los mosquitos). Para invierno mejor llevar ropa térmica (camiseta y leggings), chaqueta de plumas, forro polar, chubasquero o poncho (especialmente época del monzón) y botas cómodas y resistentes al agua (aseguraos de haberlas usado antes del viaje)

También os recomendamos que no falten en vuestras mochilas y maletas:

Sombrero o gorro para protegernos del sol intenso, gafas de sol con buena protección UV, protector solar; especialmente importante en áreas de montaña y al aire libre y repelente de insectos para evitar las picaduras de mosquitos, comunes en verano.

Por último, otros consejos finales serían:

- Lleva ropa de secado rápido, es ideal para el clima húmedo, pues se seca más rápido después de lavados o lluvias.
- Considera llevar varias capas, porque la temperatura puede variar mucho entre el día y la noche, también en verano.
- Compra en comercio local, ya que Nepal tiene mercados donde puede encontrar ropa y accesorios adecuados para el clima, a precios razonables.
- Lleva tu cargador portátil (varios power bank, si es posible) siempre cargado, en Nepal los cortes de electricidad son frecuentes, especialmente en áreas rurales.
- Respecto al adaptador de corriente universal, en Nepal se utilizan enchufes tipo C, D y M, con voltaje de 230V.
- Fotocopia todos tus documentos; lleva siempre copias físicas y digitales de tu pasaporte, visado y seguro de viaje.

Atentamente,

El equipo de Tropiquea