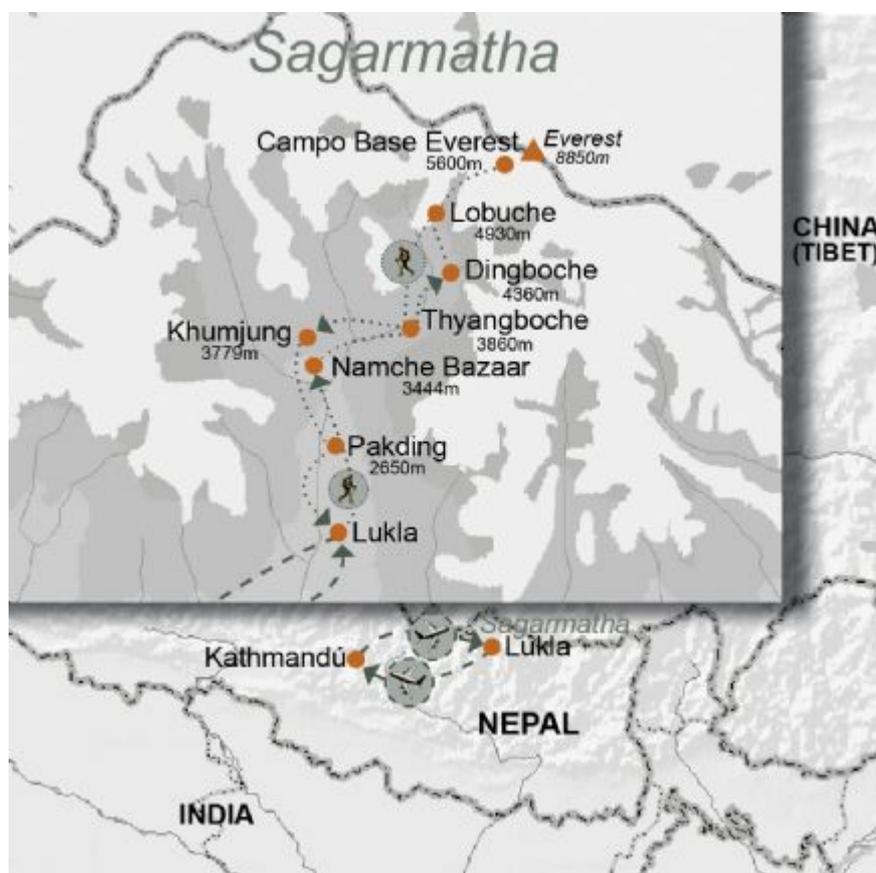


Nepal

Trekking Campo Base del Everest y Kala Patthar

Salidas individuales de Marzo a Mayo y de Octubre a Noviembre

Este pequeño país alberga en su territorio ocho de las catorce montañas de más de ocho mil metros existentes. Estamos sin duda ante lo que se conoce como 'el techo del mundo'. Ruta de dos semanas por el valle del Khumbu, recorriendo el país sherpa hasta Kala Pattar, al pie del Everest.



Katmandú

El contraste entre los templos y palacios de la ciudad antigua y las nuevas construcciones

Monasterio Thyangboche

Lugar sagrado para los budistas situado a más de 3.800 metros.

Everest

La montaña más alta del planeta; mito y leyenda del alpinismo.

ID: 9120 | 22/12/2022

Fechas de salida

Salidas diarias de Marzo a Mayo y de Octubre a Noviembre

DIA	RUTA	COMIDAS	ALOJAMIENTOS
1	Llegada a Katmandú	-	Hotel
2	Katmandú (Boudhanath y Pashupatinath)	D	Hotel
3	Katmandú. Vuelo a Lukla. Inicio trek a Phakdingma (2.650 m)	D - C	Lodge
4	Phakdingma - Namche Bazaar (3.440 m)	D - C	Lodge
5	Namche Bazaar - Khumjung (3.790 m)	D - C	Lodge
6	Khumjung - Thyangboche (3.860 m)	D - C	Lodge
7	Thyangboche - Dingboche (4.410 m)	D - C	Lodge
8	Dingboche (día de aclimatación)	D - C	Lodge
9	Dingboche - Lobuche (4.890 m)	D - C	Lodge
10	Lobuche - Campo Base Everest (5.365 m) - Gorakshep (5.180 m)	D - C	Lodge
11	Gorakshep - Kala Patthar (5.545 m) - Pangboche (3.900 m)	D - C	Lodge
12	Pangboche - Phorte - Namche Bazaar	D - C	Lodge
13	Namche Bazaar - Lukla	D - C	Lodge
14	Lukla. Vuelo a Katmandu	D	Hotel
15	Katmandú	D	Hotel
16	Katmandú. Regreso	D	-

COMIDAS: Desayuno **D** Almuerzo **A** Cena **C**

Precio del viaje

POR PERSONA	
Por persona (En base a grupo de 04 personas)	1.650 €

Por persona (En base a grupo de 02 personas)	1.800 €
SUPLEMENTOS	
Supl. Habitación Individual	180 €

Notas salidas y precios

En el precio de este viaje **NO** se incluyen los vuelos internacionales. En el momento de la publicación de esta información, pueden encontrarse plazas disponibles de avión desde Barcelona o Madrid ida y vuelta con la Cía. Turkish Airlines y/o Qatar Airways a un precio final (tasas y emisión incluidas) a partir de 650 €.

A petición del viajero V. Tuareg puede ocuparse de la gestión de los vuelos.

Grupo mínimo 2 viajeros

Servicios incluidos

- Traslados aeropuerto - hotel - aeropuerto.
- Vuelos domésticos Katmandú – Lukla - Katmandú.
- Transporte privado durante los recorridos
- Alojamiento en habitaciones dobles con baño categoría hotel turista (en Katmandú)
- Alojamientos durante el trekking en Lodges (Tea House)
- Desayuno en Katmandú y media pensión durante las jornadas de trekking
- Entradas incluidas para las visitas de Katmandú
- Guía local de trekking de habla hispana (según disponibilidad) y porteadores (un porteador por cada 2 personas - máximo 10 kg por persona)
- Permisos de trekking y entradas al P. N. del Everest y Khumbu Pasang Lhamu
- Seguro de asistencia en viaje; [ver condiciones de la póliza](#). Opcionalmente pueden ampliarse las coberturas de gastos de anulación; consulta
- Impuestos e IVA en caso de ser aplicables.

Servicios NO incluidos

- Vuelos internacionales de ciudad de origen a Katmandú y regreso
- Bebidas y alimentación no especificada en la parrilla principal.
- Visitas y/o excursiones opcionales
- Visado
- Equipo personal de trekking.
- Propinas y extras personales (como lavandería, minibar, llamadas telefónicas, conexión a internet, etc..)
- Cualquier otro concepto no mencionado como incluido.
- [Ampliación de coberturas](#) del seguro de asistencia y anulación (recomendado)

Itinerario detallado

Día 1

Llegada a Katmandú

Llegada al aeropuerto de Katmandú. Después de los trámites aduaneros y la recogida del equipaje, nos encontraremos con nuestro representante local para el traslado al hotel. Llegada y resto del día libre. Alojamiento.

Día 2

Katmandú (Boudhanath y Pashupatinath)

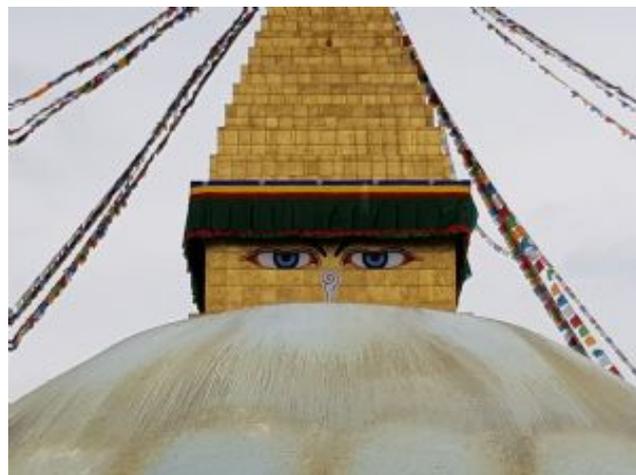
Después del desayuno, salida para efectuar las visitas de medio día de Boudhanath y Pashupatinath.

Boudanath

Uno de los lugares budistas más importantes de Nepal. Aquí nos encontraremos con su estupa, una de las más grandes del mundo y probablemente una de las más bellas. Desde el año 1979 forma parte del Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

Pashuatinath

Es uno de los templos hindúes del dios Shiva más importantes del mundo, de hecho, es considerado el más sagrado entre los templos de Shiva. A este templo llegan numerosos fieles y saddhus (hombres sagrados) que visitan los Ghats que hay junto al río Bagmati, y donde se sumergen para purificarse. Existen diferentes tipos de Ghats, y muchos de ellos son utilizados para la incineración de piras funerarias.



Día 3

Katmandú. Vuelo a Lukla. Inicio trek a Phakdingma (2.650 m)

Por la mañana traslado al aeropuerto para salir en avioneta con destino a Lukla. Esta fue la pista de aterrizaje construida por Sir Edmund Hillary y sus amigos al servicio de la región del Everest cuando comenzó su obra de construcción de escuelas y hospitales para la gente de Sherpa. Es un vuelo memorable, con maravillosas vistas del Himalaya oriental. En Lukla inmediatamente estamos impresionados por la magnitud de los grandes picos que rodean el pueblo. Encuentro con nuestros porteadores e inicio del trekking hasta Pakding.

Trekking: 8 km - 2 hrs aprox.

Desnivel: +245 m / -430 m

Día 4

Phakdingma - Namche Bazaar (3.440 m)

Desde Pakding el camino continúa hacia el norte, ascendiendo través de campos, para llegar a Benkar (2.700 metros), después sigue

por el borde del ruidoso y glacial río Dudh Kosi, antes de subir al pueblo de Chomoa. En esta parte del trekking, encontraremos magníficos bosques de rododendros, abetos gigantes y magnolios. Entrada en el parque nacional de Sagarmatha. Seguiremos el curso del río hasta la confluencia de la Dudh Kosi y el Bhote Kosi y cruzaremos por un espectacular puente colgante antes de comenzar el ascenso hacia Namche Bazaar, capital y centro comercial del valle de Khumbu, donde habita la raza Sherpa. Es una subida dura y el camino pasa por bosques de pino hasta un mirador que proporciona nuestra primera vista del Monte Everest. El camino continúa y serpentea hasta llegar a Namche Bazar.

Trekking: 12 km - 5 hrs aprox.

Desnivel: +1.030 m / -275 m



Día 5

Namche Bazaar - Khumjung (3.790 m)

Hoy, nuestro guía nos acompañará para visitar el monasterio en Namche, el Museo del P. N. Sagarmatha y la Casa Museo Sherpa. Finalizadas las visitas, empezaremos nuestro ascenso hasta llegar a la pista de aterrizaje de Shyangboche. Desde aquí continuaremos la etapa descendiendo por nuestro sendero hasta Khumjung, la aldea sherpa más grande de la región de Kjumbu, situada al pie del Monte

Sagrado Khumbila. A la llegada, podremos visitar su monasterio y el pueblo. Alojamiento.

Trekking: 4 km - 2 hrs aprox.

Desnivel: +460 m / -40 m

Día 6

Khumjung - Thyangboche (3.860 m)

La caminata de este día contiene magníficas vistas del Everest (8.848 m), Ama Dablam (6.696 m) y Lhotse (8.501 m) entre otros. Cruzaremos el río Phunki Thanga y subiremos entre bosques de rododendros hasta encontrarnos frente a nosotros Tengboche, nuestro destino de hoy y uno de los centros religiosos del Valle de Khumbu donde cada año en octubre o noviembre (según el calendario budista), se celebra uno de los festivales religiosos más espectaculares e importantes, el Mani Rimdu. Alojamiento.

Trekking: 7.5 km - 4 hrs aprox.

Desnivel: +688 m / -580 m

Día 7

Thyangboche - Dingboche (4.410 m)

Iniciamos por un sendero que desciende por una pendiente arcillosa, hacia el Dingboche. Siguiendo el cauce del río Imja Khola llegamos hasta el pueblo de Periche, pequeño laberinto de pastos y muros. Corta subida hasta Dingboche.

Trekking: 13 km - 6 hrs aprox.

Desnivel: +650 m / -220 m



Día 8

Dingboche (día de aclimatación)

Día de aclimatación.

Desde Dingboche sale el camino hacia el Mera Peak y el Island Peak. Posibilidad de realizar distintas caminatas desde este punto.

Día 9

Dingboche - Lobuche (4.890 m)

El camino asciende suavemente hacia Phalang Karpo (4.340 m). A partir de aquí, asciende de forma más empinada hasta la morrena terminal del glaciar de Khumbu, se va ganando altura por la morrena, hasta llegar a una llanura y descender, para seguir la ribera occidental del pequeño valle que conduce a Lobuche.

Trekking: 14 km - 5 hrs aprox.

Desnivel: +850 m / -310 m



Día 10

Lobuche - Campo Base Everest (5.365 m) - Gorakshep (5.180 m)

Caminamos hasta la orilla del glaciar con vistas del Nuptse, Pumori, Changse, Cholatse, Amadablam, Loboche y muchos otros picos más pequeños. Gorakshep es un agradable lugar presidido por el Mt. Pumori y el Nuptse.

Tras descansar, dejamos lo prescindible en el lodge de Gorakshep y salimos hacia el campo base del Everest.

Vamos a caminar por un camino poco definido por el constante movimiento del glaciar. La distancia no es muy larga, pero a estas alturas el paso es lento y el camino serpentea entre grandes rocas arrastradas y profundas grietas. Regreso al lodge de Gorakshep y noche.

Trekking: 15 km - 7 hrs aprox.

Desnivel: +720 m / -410 m



Día 11

Gorakshep - Kala Patthar (5.545 m) - Pangboche (3.900 m)

Desayuno y sin prisas, jornada dedicada a coronar la cima de Kala Patthar. De Gorakshep nos tomará hora y media para llegar a la cima del Kala Patthar ("roca negra" en lengua Nepali). Las vistas desde allí son indescriptibles, con el anhelado Everest y Nuptse, el Ama Dablam, Kangtega, Thamserku y Tawotse, Pumori y Changtse, todos formando un magnífico panorama de 360°.

Tras pasar un rato en Kalapattar, descendemos hasta Gorakshep y tomaremos el camino hacia Pangboche, uno de los pueblos más antiguos del Valle de Khumbu.

Trekking: 13 km - 6 hrs aprox.

Desnivel: +560 m / -920 m

Día 12

Pangboche - Phorte - Namche Bazaar

Desayuno y salida hacia el el pueblo de Phorte, otro hermoso pueblo Sherpa. Menos turistas frecuentan esta parte del sendero, por lo que las posibilidades de ver la vida silvestre y las aves son altas. El pueblo de Phortse tiene un monasterio y una escuela de montañismo, cruzando el río desde el valle de Gokyo, alimentado por el glaciar Ngozumba, llegaremos hasta un sendero atravesando un valle angosto y llegando finalmente a Namche Bazaar.

Trekking: 14 km - 6 hrs aprox.

Desnivel: +520 m / -830 m



Día 13

Namche Bazaar - Lukla

Desde Namche, realizaremos la última jornada de trekking, coincidiendo en algún tramo con el mismo camino de subida. Ya de bajada, pasamos por el puente tibetano y última leve subida hasta llegar a Lukla.

Trekking: 16 km - 6 hrs aprox.

Desnivel: +840 m / -1240 m

Notas Itinerario

El guía local se reserva la facultad de adaptar las distintas etapas a la composición del grupo y las circunstancias topográficas y climáticas del momento, por eso las distancias, el tiempo y los desniveles tienen que tomarse como orientativos; el guía es el experto y quien conoce el terreno por el que discurre la ruta y, por tanto, quien decide lo mejor para el grupo según la coyuntura.

Día 14

Lukla. Vuelo a Katmandu

Desayuno y desde la misma localidad de Lukla, caminata hasta el aeropuerto y salida en avioneta con destino a Katmandú. Llegada, traslado al hotel y tiempo libre.

Día 15

Katmandú

Día libre en la capital.

Katmandú, la capital de Nepal, se encuentra en el centro de un prodigioso valle, cuyos paisajes hay que calificarlos, entre los más bellos del mundo. La ciudad, alegre y colorista como pocas, posee bellísimos monumentos y rincones, además de mercados y calles como Makhan Tole, en la que todavía se respira muy profundamente, el ambiente de una localidad nepalí de la Edad Media, y la plaza Durbar, que, situada en el corazón de la antiquísima ciudad, es el núcleo histórico fundamental.



Día 16

Katmandú. Regreso

Desayuno y a la hora prevista traslado al aeropuerto y fin de nuestros servicios.

Alojamientos



En Katmandú hay una gran variedad de hoteles. Al ser un importante destino turístico normalmente toda la gama de hoteles cubre los estándares habituales a los que estamos acostumbrados en Europa. Utilizamos los de categoría Turista (equivalente 3*) con todo tipo de servicios y facilidades.

Alojamientos durante el trekking

Se utilizan lodges (conocidos popularmente como "Tea House" Trek). Son alojamientos tipo refugio con habitaciones múltiples donde también se preparan comidas, suelen ser sitios confortables y acogedores. En la gran mayoría los lavabos son compartidos y suelen estar fuera del edificio principal. En los lodges de montaña normalmente proporcionan mantas, pero es necesario llevar un saco de dormir adecuado. Es también probable que en algunos de estos establecimientos nos cobren una cierta cantidad para tener agua caliente y también para la carga de baterías.

Hotel previsto o similar

Katmandú: [Hotel Marshyangdi](#)

El Trekking



Sobre el nombre popular de este trek

Trekking en el valle del Khumbu, trekking a Kalapattar, trekking al pie del Everest o al campo Base del Everest, por norma general acostumbra a ser el mismo trekking. Queremos definir algunos conceptos que crean confusión.

El campo base del Everest existe, aunque las temporadas de ascensión no coinciden con las de trekking. De forma que cuando se llega a la zona, solo se ve una llanura de hielo y rocas con restos de material, banderas de oración budistas y algún chorten. Lo que si se consigue es llegar frente al inmenso glaciar Khumbu y tener que levantar la cabeza para ver el collado sur y las impresionantes montañas que nos rodean.

Comidas durante el trek

Durante los días en Katmandú el régimen alimenticio es de alojamiento y desayuno. Todos los días de trekking tendremos media pensión incluida, desayunos y cenas. Tras años de incluir el almuerzo durante el trekking, hemos optado por no incluirlo más y así reducir un poco el importe final. La filosofía de cada jornada es tras el desayuno, iniciar la marcha y caminar durante unas 5 a 7 horas incluyendo paradas, llegando al lodge a primera hora de la tarde. Por tanto, hay varias paradas para disfrutar del paisaje y para reponer fuerzas, pero no hay prevista una larga parada al mediodía para el almuerzo. Cada día se pasa por varias aldeas donde hay lodges donde se puede conseguir comida preparada tipo picnic o bocadillos. La cena acostumbra a ser pronto y es la comida más importante del día.

Las bebidas tipo refrescos, cervezas o agua embotellada no están incluidas en las comidas.

Dificultad / condiciones de viaje

Elevada, ya que se llegan a alcanzar los 5.600 m. Para gente en buenas condiciones físicas y acostumbradas a travesías de alta montaña. 11 días caminando por encima los 3.000 metros.

En trekking de mucha altitud, cuando se camina por encima de los 3.500 metros es muy importante una buena aclimatación. Hay que beber mucho, ir bien hidratados facilita la adaptación a las alturas. La jornada/etapa de un día estándar dura entre cinco y siete horas.

Las últimas jornadas llegando a Gorakshep, caminamos por encima la morrena del glaciar Khumbu y el terreno es descompuesto, muy áspero y abrupto.

Las mejores épocas del año son de Marzo a Mayo y desde finales de Septiembre a mediados de Noviembre. A partir de Noviembre las temperaturas suelen ser frías.

No se requiere material técnico específico tipo piolet o crampones.

Sobre senderismo y trekking:

[TREKKING Y SENDERISMO. Niveles de dificultad](#)

[LA CLAVE DEL TREKKING. Ritmo y paradas](#)

Documentación

Ciudadanos con pasaporte español: Pasaporte en vigor con una validez mínima de 6 meses posteriores a la fecha de entrada en el país de destino.

Visado de Nepal, a tramitar a la llegada, en el aeropuerto: 30 euros (aprox.) válido para 30 días. Son necesarias 2 fotografías por persona.

Es responsabilidad del viajero confirmar esta información con la facilitada por el [Ministerio de Asuntos Exteriores](#) en su página web.

Ciudadanos con pasaporte de otra nacionalidad (no español): Contactar con los respectivos Consulados y/o Embajadas para conocer las formalidades de entrada que exigen los países visitados en el viaje.

Situación social y política del país de destino: Viatges Tuareg se remite a los avisos y recomendaciones facilitados por el [Ministerio de Asuntos Exteriores](#) en su página web.

Sanidad

Se recomienda la vacuna antitetánica.

Aunque el viaje tiene una progresión para la adaptación a la altura, el “mal de altura” puede aparecer en los primeros días a partir de los 3.500 mts. de altura. Hay algunos medicamentos para paliar sus efectos.

Viatges Tuareg puede informar únicamente sobre los requisitos sanitarios obligatorios exigidos por el país de destino, y añadir alguna recomendación en base a experiencias propias. Las recomendaciones sanitarias y profilaxis deben de consultarse con un profesional médico, o dirigirse a los avisos de los organismos sanitarios oficiales.

La información oficial sobre precauciones sanitarias y vacunas puede encontrarse en la web del [Ministerio de Sanidad y Consumo](#)

La Generalitat de Catalunya pone a disposición del viajero el teléfono de Sanitat Respon 902 111 444, y la página web [Consells i vacunacions a viatgers internacionals](#) donde encontrar información sobre los centros de vacunación.

Información adicional

Equipo recomendado

Además de lo que cada uno considere necesario, recomendamos llevar:

- Calzado específico para caminar. Es importante reunir tres cualidades importantes: debe ser sólido/fuerte, sujetar bien el pie y el tobillo y con suela antideslizante.
- Zapatillas deportivas o calzado cómodo y sandalias de goma sujetas al tobillo.
- Bolsa blanda de viaje o maleta semi-rígida.
- Saco de dormir medio, de temperatura confort -5°C / -10°C. En los lodges de montaña normalmente proporcionan mantas, pero es necesario llevar un saco de dormir adecuado.
- Pequeña mochila para los efectos personales -day pack- de 20-25 l. en las caminatas de día.
- Ropa de abrigo para las noches en la montaña. (Sistema de las tres capas: Chaqueta corta vientos y forro polar. Calcetines gruesos, gorro, guantes y braga de cuello).
- Equipo de lluvia (chaqueta impermeable).
- Ropa cómoda (camisas transpirables y pantalones de tejidos ligeros y flexibles).
- Bañador, toalla ligera, gafas de sol y gorra o visera.
- Frontal o linterna (con pilas de recambio) y cantimplora/bidón.
- Cámara de fotos con pilas o baterías de recambio.
- Barritas o geles energéticos.
- Opcionales bastones de senderismo
- Bolsa personal de aseo, incluyendo papel higiénico y jabón de ducha bio-degradable
- Botiquín básico (repelente de insectos, protección solar y labial fuerte, colirio ocular, antitérmico, antidiarreico, antiácido, antibiótico de amplio espectro, antihistamínico - oral y pomada -, analgésico, antiinflamatorio, desinfectante, Edemox para la altitud, tiritas y pastillas potabilizadoras).

Importante evitar el uso de bolsas de plástico y contenedores de un solo uso. #stopplastic

Guías y propinas

Un guía local de habla hispana nos acompañará durante toda la ruta.

Para la parte del trekking, un equipo de porteadores nos asistirá para cargar los equipajes. Se adjudicará 1 porteador para cada 2 personas y este podrá cargar hasta un máximo de 25 kg.

Para tener una referencia en cuanto a las propinas de los porteadores, calcular un aproximado de 1.200 rupias por día de trekking (5 € por persona y día)

Moneda

Pueden llevarse € (o USD) y se cambian a la llegada a Rupias Nepalís.

Importante: Los billetes deben ser absolutamente nuevos. La fecha de emisión de los dólares no puede ser anterior al 2005.

[Información sobre moneda y cambio de divisas](#)

Clima

Nepal tiene gran variedad de climas debido a su orografía muy montañosa. Puede resumirse en 4 temporadas:

Temporada pre-monzón: Abarca marzo, abril y mayo. Es la segunda mejor época para viajar y hacer trekking. Hace calor en los valles, pero buen clima en las colinas.

Temporada del monzón de verano: Entre junio y septiembre también es época de monzones. Por lo general llega a principios de junio hasta mediados de septiembre, cuando empieza a retroceder. Suele haber tormentas por las tardes y noches.

Temporada post-monzón: Octubre y noviembre. La estación con menos lluvias, días cálidos y cielos claros hacen que en octubre y noviembre sea la mejor época.

Temporada del monzón de invierno: A finales de diciembre. Destaca por precipitaciones cortas y ocasionales en los valles y debido al frío invernal nieva en las montañas. En Katmandú puede bajar la temperatura por las noches, pero no hace excesivo frío como para hacer incómodas las visitas. Es buena época para hacer trekkings si no se sube a demasiada altitud. Las noches y mañanas son frías, pero durante el día el clima es agradable.

[Información sobre el clima](#)

Corriente eléctrica

220 V. El enchufe más común es como el inglés, redondo con tres conectores planos por lo que conviene llevar un adaptador. La red eléctrica en Nepal puede sufrir varios cortes de suministro eléctrico incluso en Katmandú (la mayoría de hoteles y edificios oficiales tienen generador).

[Información sobre enchufes y corriente eléctrica](#)

Horarios

[Información sobre zonas horarias](#)

CONCURSO DE FOTOGRAFIA Y DE VIDEO

Condiciones de participación en http://www.tuaregviatges.es/concurso/concursofotografia_bases.php

Este dossier constituye una oferta de viaje genérica que debe de considerarse como provisional por la antelación a la fecha de salida con la que se publica. En el contrato de viaje que se entrega al efectuar el pago final se detallan los servicios contratados definitivamente.

Las condiciones generales que rigen el viaje se encuentran en el Catálogo Publicitario de Viatges Tuareg y en la página web www.tuareg.com



Committed
Entity

