

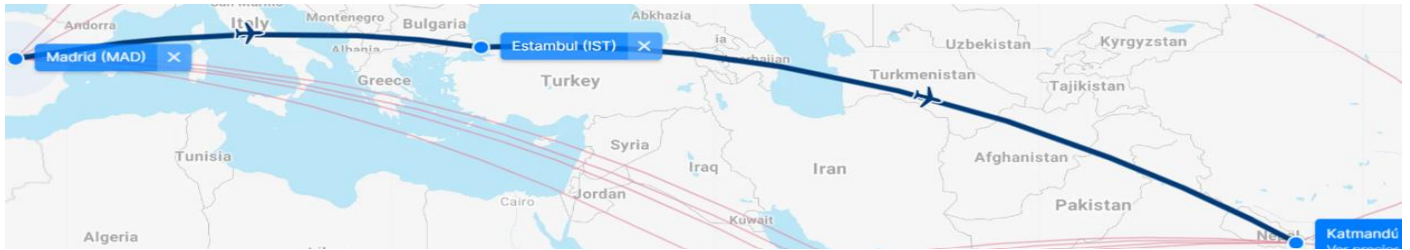


# Trekking Campo Base Everest

## Valles de Gokyo y Khumbu

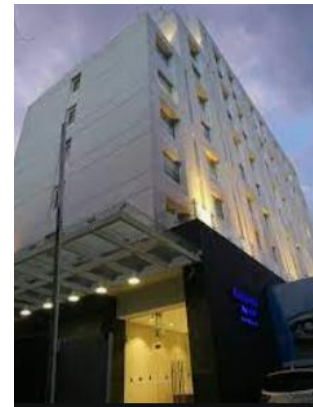
<b>Fecha:</b>	<b>Del 4 al 24 de Octubre de 2022</b>
<b>Transporte:</b>	Avion. Madrid - Katmandu
<b>Alojamiento:</b>	<b>Katmandu – Hotel Fairfield by Marriott (Alojamiento y desayuno)</b> <b>Trekking - Lodges/Casas de te (Pensión completa)</b>
<b>Descripción:</b>	04 - Salida de Madrid 05 - Llegada a Katmandu 05 - Vuelo Lukla/Trek a Phakding 2.860m 07 - Trek Namche Bazaar 3.440m 08 - Día Libre en Namche Bazaar 09 - Trek a Dole 4150m 10 - Trek a Marchemo 4400m 11 - Trek a Gokyo 4800m 12 - Ascensión a Gokyo Ri 5357m 13 - Trek a Thaknak 4.750m. 14 - Trek a Dzongla 4830m por Paso ChoLa 5420m 15 - Trek a Gorapshep y visita al CB del Everest 16 - Ascension a Kala Patthar 5545m/Trek a Pheriche 4240m 17 - Trek a Tengboche 3860m 18 - Trek a Namche Bazaar 3440 19 - Trek a Lukla 20 - Vuelo lukla a Katmandu 21 - Excursion Katmandu 22 - Excursion Katmandu 23 - Salida de Katmandu a Estambul 24 - Salida de Estambul a a Madrid
<b>Precio:</b>	1235€. El precio no incluye vuelo Madrid a Katmandu y propinas a guias, porteadores y chofer.
<b>Coordinador:</b>	Rafa e-mail: <a href="mailto:escribanorafael@gmail.com">escribanorafael@gmail.com</a> Tfno: 620927962

## Martes 4 : Vuelo de Madrid a Katmandu

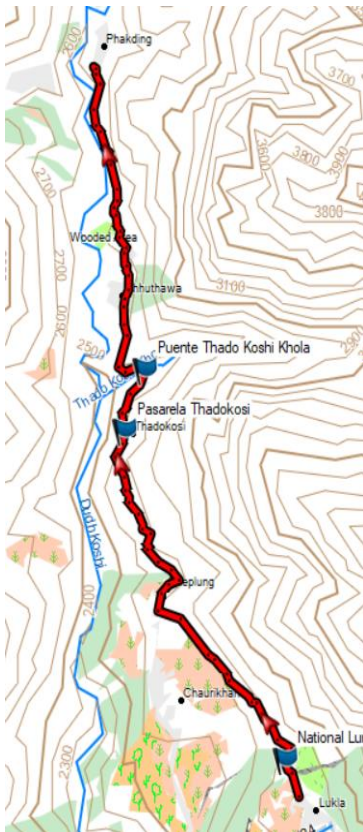


## Miercoles 5 : Llegada a Katmandu

Llegada al Aeropuerto Internacional de Katmandú, traslado y registro en el Hotel. Tiempo libre para descansar o dar un paseo por el barrio turístico de Thamel.



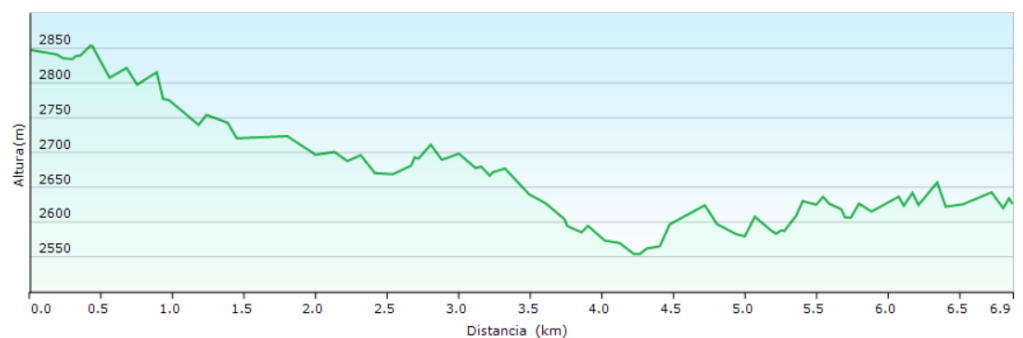
## Jueves 6 : Vuelo a Lukla y trekking a Phakding 2.652m



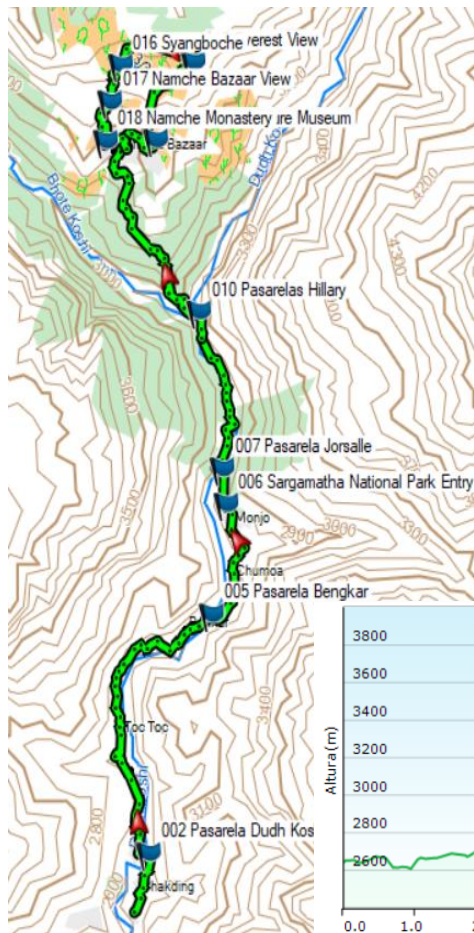
Traslado al aeropuerto para salir en vuelo de Kathmandú a Lukla, duración 25 minutos, para después caminar 4



horas hasta Phakding a través de Chaurikharka, un pueblo donde destacan los Sherpas por sus sonrisas. La jornada ofrece la vista de Kusum Kangaru 6.367 m.. Noche en albergue.



## Viernes 7 : Trekking de Phakding a Namche Bazaar 3.440m



Un suave ascenso hacia Jorsalle, pasando por cascadas y unos magníficos bosques de rododendros y magnolias y después continua una ascensión hasta llegar a Namche Bazaar. Una jornada de aproximadamente 5 horas.



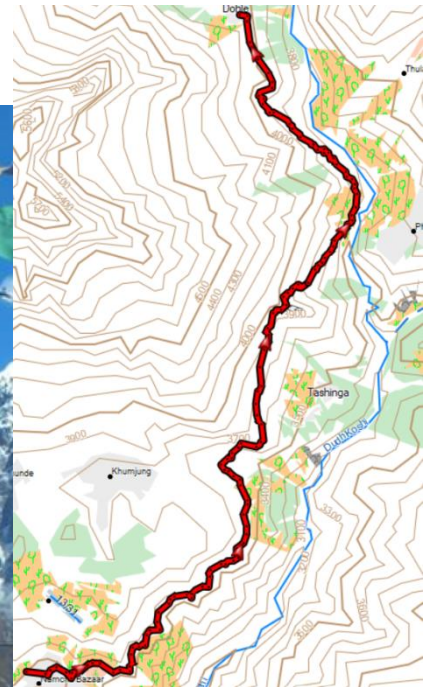
## Sabado 8 : Día libre en Namche Bazaar para aclimatación

Posibilidad de visitar el 'museo al Everest', el centro de interpretación de la naturaleza y 'la casa museo Sherpa'. Opción un paseo a Syangboche para la vista de Monte Everest o un excursión ida y vuelta hacia Thami .



## Domingo 9 : Trekking a Dole 3.960m

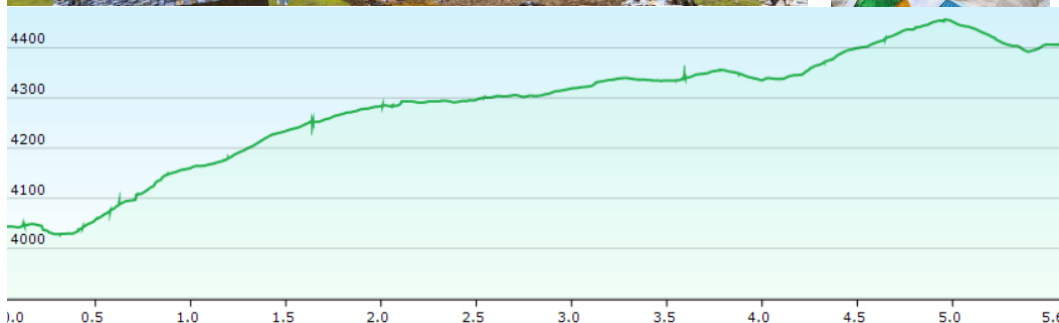
Por un sencillo camino nos dirigimos a Dole pasando por Mong y Phortse Thanga. Durante el trayecto podemos ver la montaña sagrada Khumbi Yul Lha de 5765m.



## Lunes 10 : Trekking de Dole a Marchhermo 4.410m

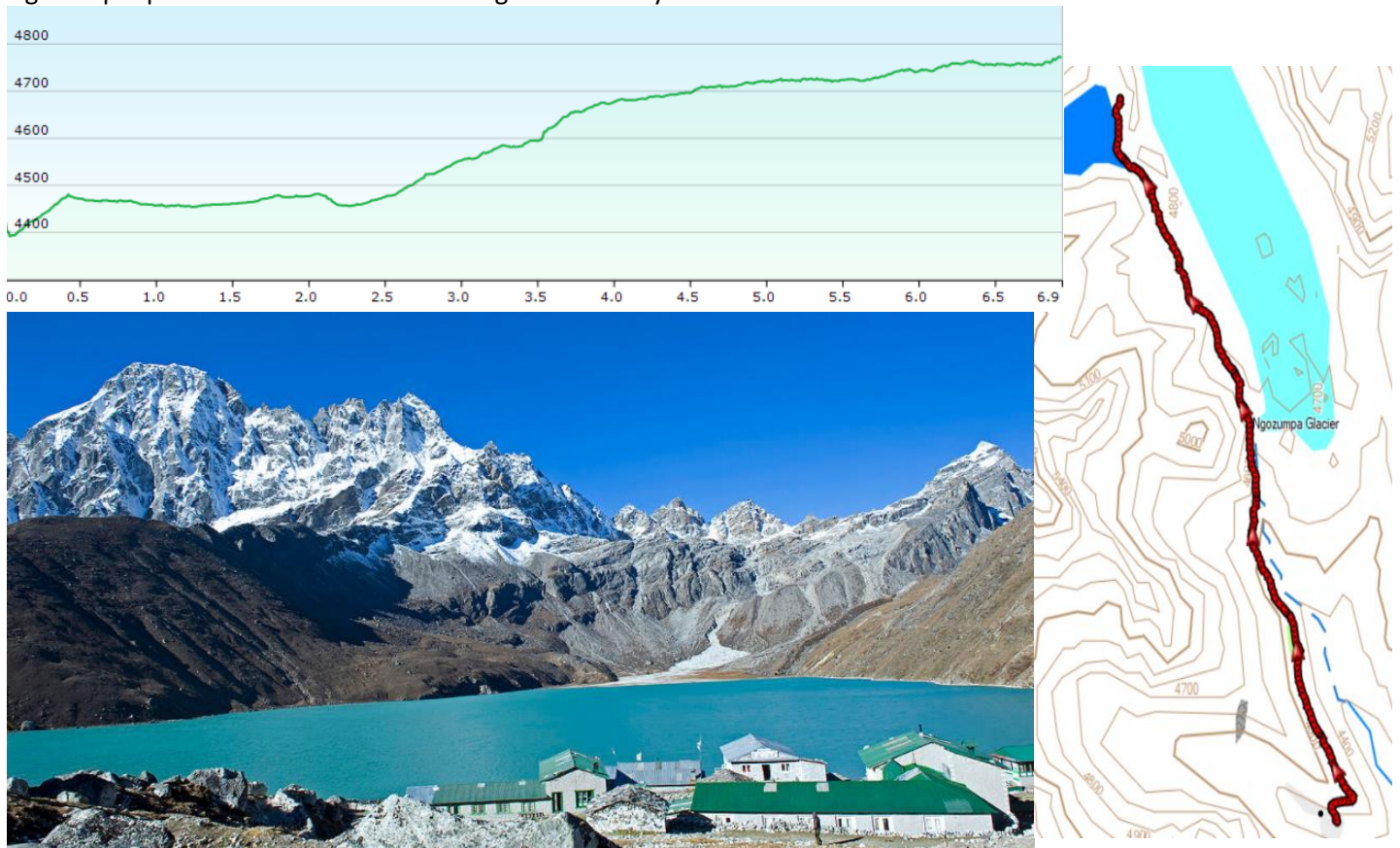


Ascenso gradual hacia el Valle de Luza, rodeado de montañas nevadas que nos ofrecen una bonita vista de un paisaje montañoso. Desde Luza el camino sube continuamente a lo largo del valle y se llega a Marchhermo.



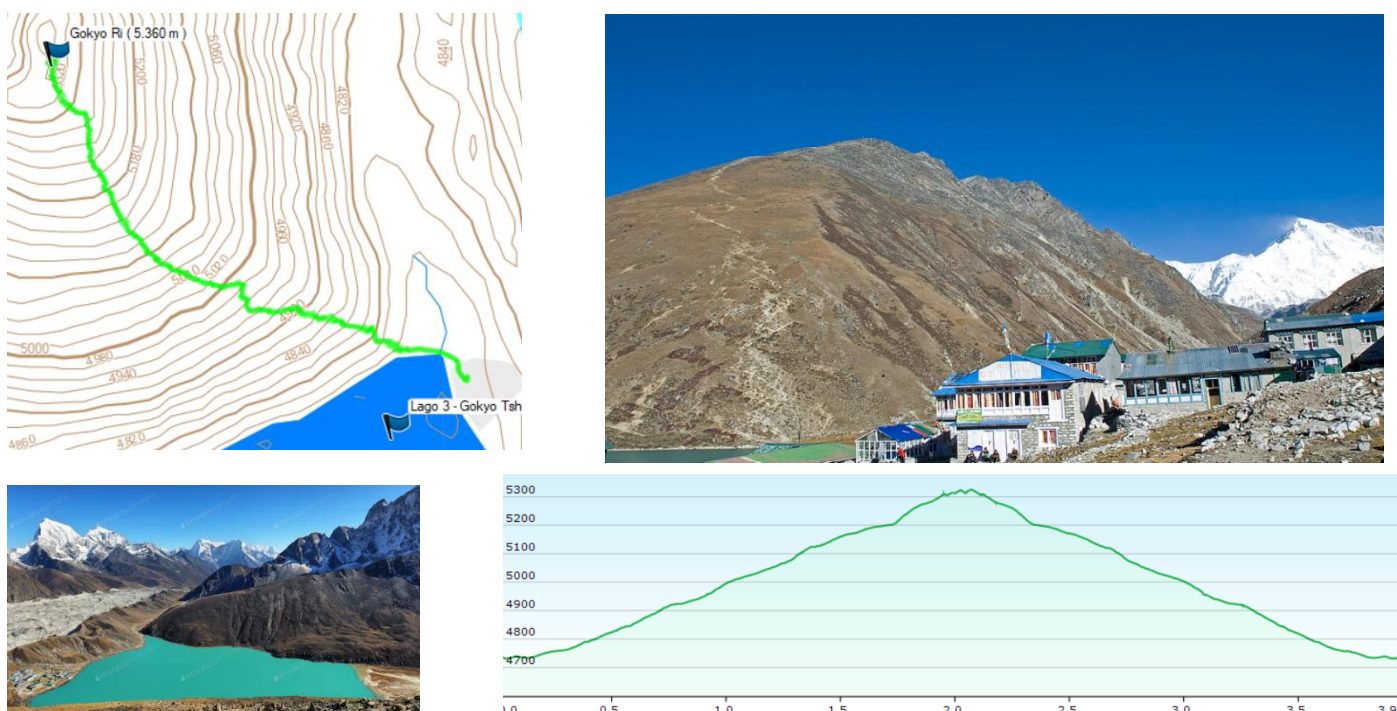
## Martes 11 : Trekking al Lago de Gokyo 4.750m

Nos adentramos en el valle Gokyo en dirección a Pangkha. En nuestro recorrido cruzaremos el río que nace en el Cho Oyu(8.153m), bordearemos varios lagos y durante gran parte del recorrido tendremos a nuestra izquierda el glaciar Ngozumpa que con sus 36km es el más largo del Himalaya.



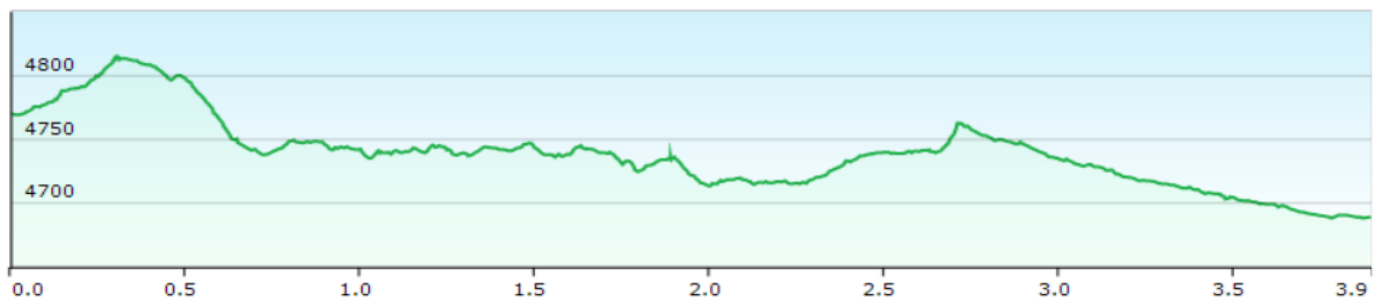
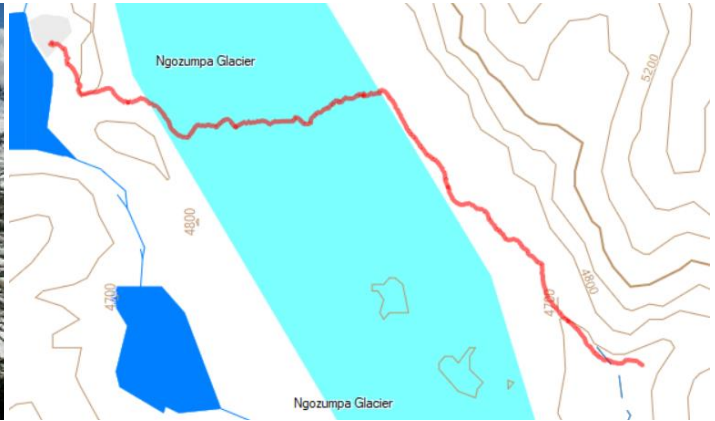
## Miercoles 12 : Ascension al Gokyo Ri 5.483m

Madrugaremos para hacer la ascension al Gokyo Ri. Desde su cumbre podremos disfrutar de unas maravillosas vistas de los picos del Himalaya, Everest, Lhotse, Cho Oyu.....



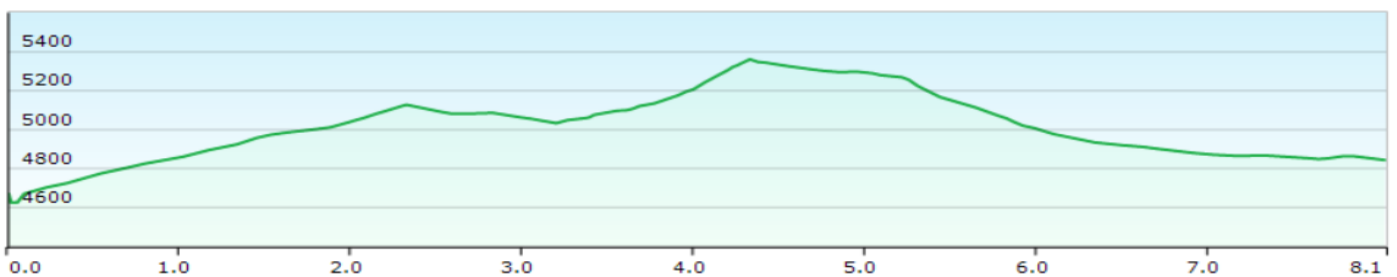
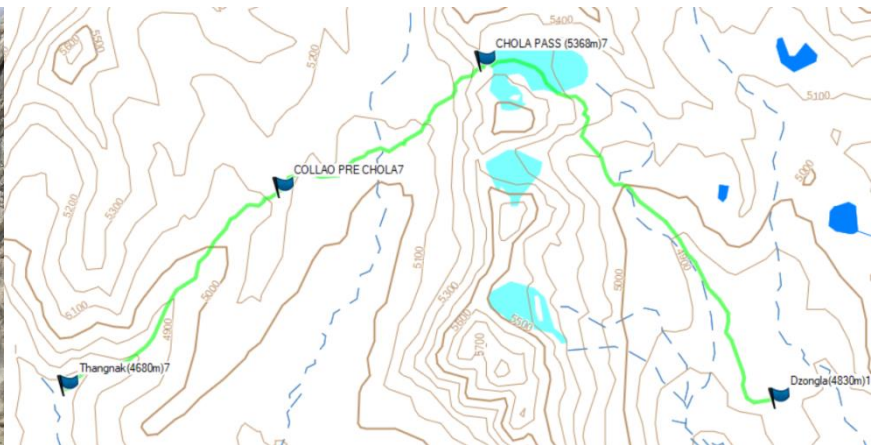
## Jueves 13 : Trekking a Thagnak 4.600m

Partimos desde el lago Goyko a Thagnak cruzando el glaciar Ngozumpa, el mayor glaciar más largo del Himalaya.



## Viernes 14 : Trek a Dzhonglha 4830m por Cho La Pass 5420m

El paso del collado no es técnicamente difícil pero hay que tener en cuenta los problemas con la altitud con un fuerte descenso hacia Dzhonglha



## Sabado 15 : Treking a Gorapshep 5160m y Campo Base Everest



Fuerte ascenso para llegar a la morrena terminal de los glaciares del Khumbu para llegar a Labuche y proseguir a

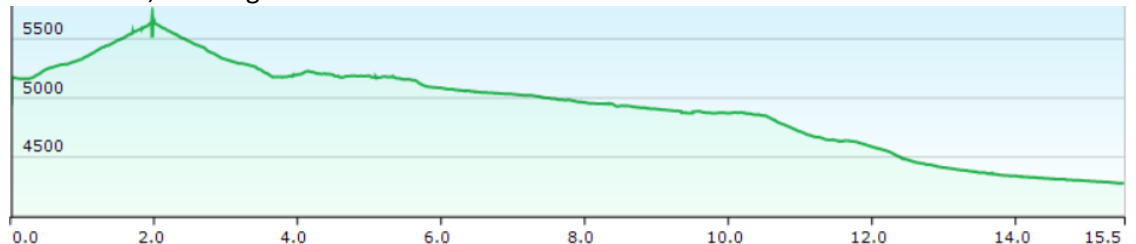
Gorapshep. Por la tarde nos acercaremos al Campo Base del Everest.



## Domingo 16 : Ascension al Kalapatthar 5545m

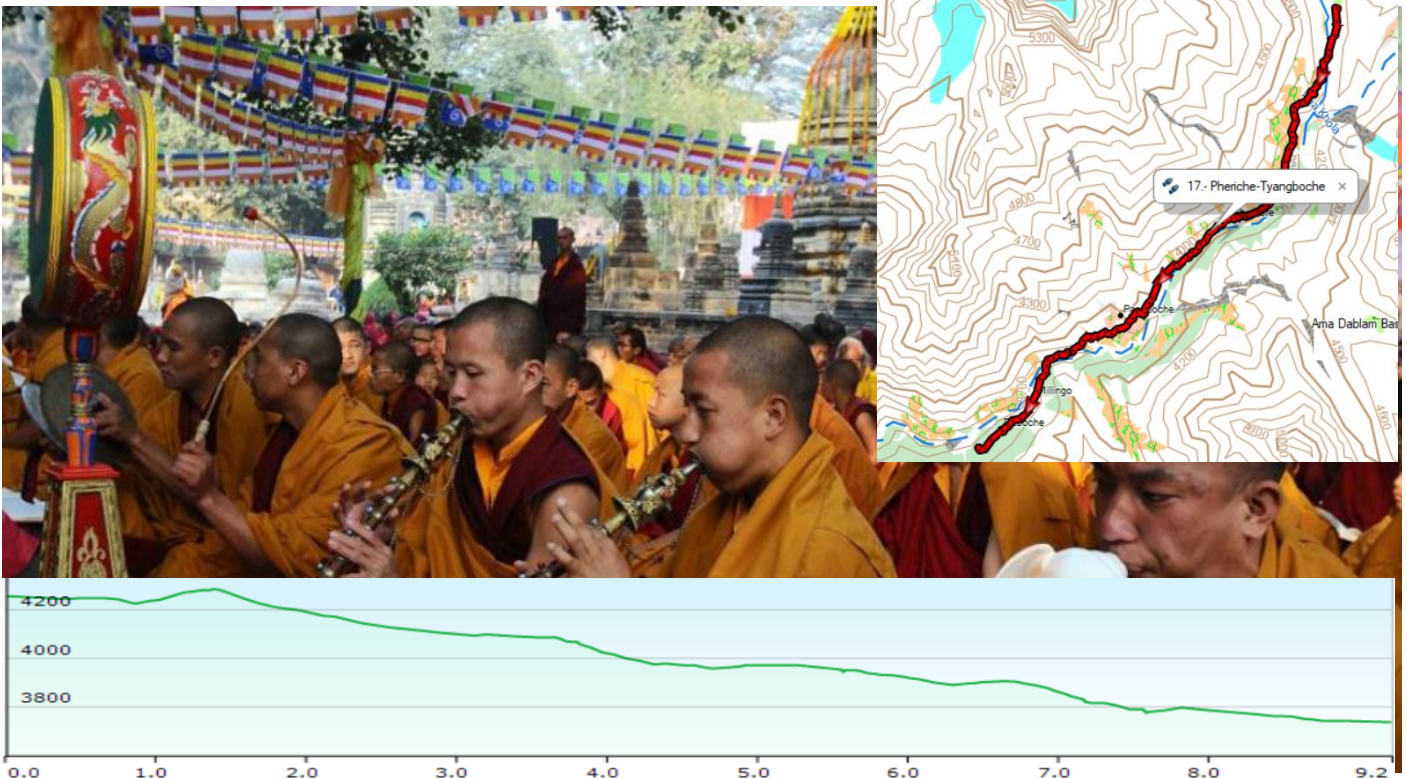


Por la mañana se realizara la ascension al Kalapatthar donde podremos observar unas maravillosas vistas del Pumori, Everest y cientos de cimas de la cadena del Monte Everest. Por la tarde, trekking a Pheriche.



## Lunes 17 : Trekking a Tyangboche 3876m

Sencilla ruta de descenso a Tyanboche. En función de la hora de llegada es posible que podamos asistir a una ceremonia budista.



## Martes 18 : Trekking a Namche Bazaar 3410m

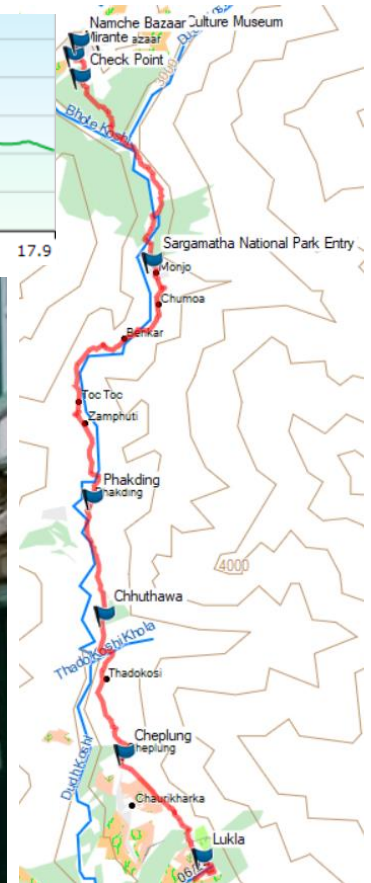
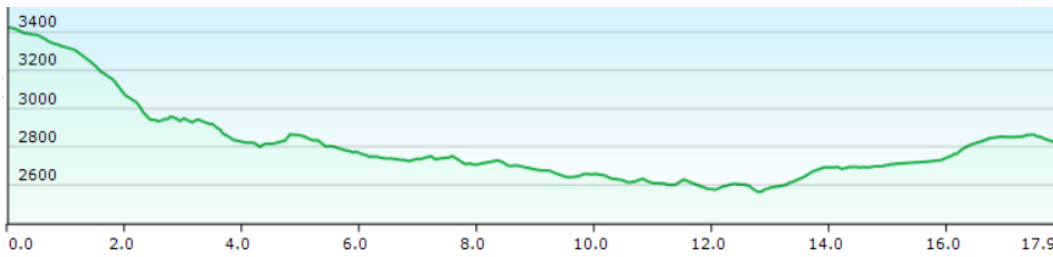
El comienzo de la ruta se inicia en descenso a Phunki Thanga y desde aquí ascenderemos para llegar a Namche.





## Miercoles 19 : Trekking a Lukla 2800m

En nuestro ultimo día del trekking llegaremos a nuestro punto de partida Lukla.



## Jueves 20 : Vuelo de Lukla a Kathmandu

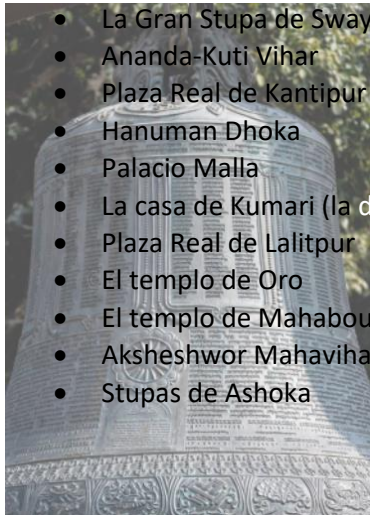
Por la mañana despues del desayuno nos trasladaremos al aeropuerto de Lukla para coger el vuelo hacia Kathmandu. Llegada al aeropuerto y traslado al Hotel. Tarde y noche libre.



## Viernes 21 y Sábado 22 : Excursiones en Kathmandu

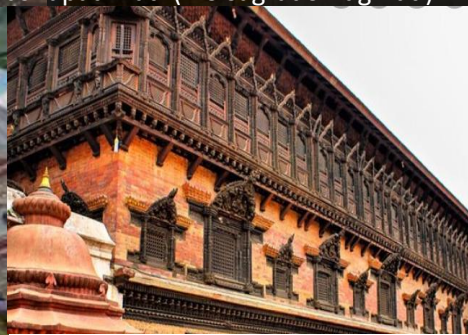
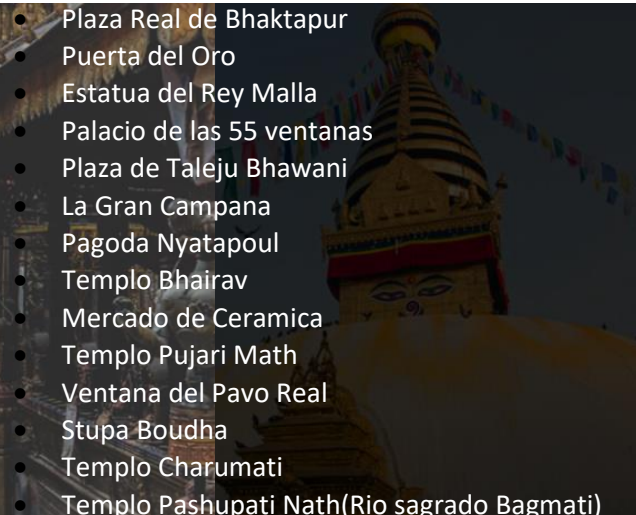
### Viernes

- La Gran Stupa de Swayamvu
- Ananda-Kuti Vihar
- Plaza Real de Kantipur
- Hanuman Dhoka
- Palacio Malla
- La casa de Kumari (la divina virgen viviente)
- Plaza Real de Lalitpur
- El templo de Oro
- El templo de Mahaboudha
- Aksheshwor Mahavihar
- Stupas de Ashoka



### Sabado

- Plaza Real de Bhaktapur
- Puerta del Oro
- Estatua del Rey Malla
- Palacio de las 55 ventanas
- Plaza de Taleju Bhawani
- La Gran Campana
- Pagoda Nyatapoul
- Templo Bhairav
- Mercado de Ceramica
- Templo Pujari Math
- Ventana del Pavo Real
- Stupa Boudha
- Templo Charumati
- Templo Pashupati Nath(Rio sagrado Bagmati)



## Domingo 23 : Vuelo a Estambul

Vuelo a Estambul a primera hora de la mañana.

Tarde y noche libre en Estambul.



## Lunes 24 : Vuelo a Madrid



## Alojamiento.

**Kathmandu.**- Fairfield by Marriot 3\* en régimen de alojamiento y desayuno

**Trekking** .- Albergues en régimen de pensión completa excluidas bebidas.

El alojamiento es en habitaciones dobles compartidas.

## Precio.

1235€ por persona.

### El precio incluye:

- Traslados aeropuerto/hotel a la llegada y salida de Kathmandu
- Traslados aeropuerto/hotel para los vuelos a Lukla
- Transporte durante las excursiones por el valle de Kathmandu(2 días)
- Alojamiento 4 días en Kathmandu en régimen de alojamiento y desayuno
- Alojamiento 14 días en albergues durante el trekking en PC
- Guia turístico en español durante las excursiones en Kathmandu
- Entradas a templos, monasterios y monumentos de las excursiones.
- Billete I/V Katmandu/Lukla
- Guia profesional durante el trekking de habla inglesa.
- Porteadores(uno por cada dos personas, max 10 a 12Kg por viajero)
- Permisos de trekking(TIMES y entrada al Parque Nacional de Sagarmatha)

### El precio no incluye:

- Gastos de bar(cualquier tipo de bebida)
- Gastos personales(lavado de ropa, agua caliente duchas, etc)
- Cualquier clase de gasto imprevisto y los gastos ocurridos por circunstancias.
- Alojamiento en Kathmandu a parte de las 4 noches en el caso que se regrese antes desde el trekking.
- Seguro individual.
- Comidas y bebidas en Katmandu.
- **Las propinas y agradecimientos (guías, porteadores, chofer)**

## Documentación.

- Pasaporte en vigor, con una validez mínima de 6 meses.
- Visado Nepali. Se puede tramitar a la entrada al país, en el aeropuerto y la embajada. Es aconsejable que todos lo llevemos desde España para evitar colas en el aeropuerto.

La documentación a aportar en la embajada es:

- Pasaporte
- Formulario (<https://nepaliport.immigration.gov.np/onlinevisa-mission/application>)
- Pago de tasas
- Fotocopia pasaporte.

En el aeropuerto hay que añadir 4 fotografías tamaño carnet.

## Seguro de Viaje

Es **obligatorio** un seguro de viaje que cubra gastos médicos y gastos de rescate.

## Sanidad

Para la entrada al país no es obligatoria ninguna vacuna pero es muy aconsejable consultar con Vacunación Internacional.

## Vuelo a Lukla

El vuelo a Lukla y vuelta es un vuelo de montaña que depende de las condiciones meteorológicas, por lo que el vuelo puede retrasarse e incluso anular para el siguiente día. El peso máximo que podemos llevar es de 12/13 Kg.

## Equipamiento

### ROPA

Botas de Trekking	Camisetas	Ropa Interior
Zapatillas deporte	Forro polar fino/grueso	Bañador
Chanclas/Sandalias	Impermeable (GORE)	
Calcetines gruesos/medios/finos	Plumas	
Guantes gruesos/medios/finos	Camiseta térmica	
Gorro	Mallas térmicas	
Bragas cuello	Pantalón Impermeable	
Gorra para el sol	Pantalón Trekking	

### OTROS EQUIP.

Saco de dormir (Temperatura confort entre -5 y -10º)

Si no se dispone de este tipo de saco se puede gestionar el alquiler en Kathmandu, el precio aprox. es de 1€ al día

Bolsa de Viaje	Bastones	Frontal
Mochila	Gafas	Bolsa o botella de agua

### HIGIENE

Cepillo dental/Dentífrico	Papel higiénico	Crema solar
Jabón/Champú	Toallitas húmedas	Protector labial
Toalla ligera		

### VARIOS

Bolsas de basura	Pinzas y cordino	Navaja
Cámara fotos/móvil y cargador	Candados	Mechero

### COMIDA

Embutido al vacío	Barritas	Pastillas isotónicas
-------------------	----------	----------------------

### BOTIQUIN

Paracetamol e ibuprofeno	Edemox (acetazolamina)	Pastillas potabilizadoras
Antibiótico amplio espectro	Sueroal (rehidratante)	Repelente mosquitos
Fortasec para las diarreas	Antiséptico	Vendas, tiritas y Compeed
Gasas y esparadrappo	Antihistamínico	