

NEPAL
TREK EVEREST CAMPO BASE
19 Días



EVEREST CAMPO BASE

Se trata de la marcha de aproximación al Techo del mundo. En un país maravilloso, con gente encantadora que vive por encima de los 4.000 m. Porteadores de nacimiento, la raza sherpa es una de las más fuertes y mejor adaptada a la altura. Se completará el trek con la ascensión al monte Kala Pattar de 5.545 m, con una vista perfecta del Everest y alrededores.

El Techo del Mundo. Nivel: Intenso.

Salidas de Grupo 2020

31 marzo, 1 mayo, 1, 10, 31 octubre,

Salidas a la medida a partir de 2 personas todos los días del año

*** El itinerario puede variar dependiendo de la fecha del año en la que este programada la salida.**



DIA	RUTA	COMIDAS	HOTEL
1	Madrid / Barcelona - Kathmandú	-	-
2	Llegada	-	Hotel
3	Kathmandú - Lukla - Phakding	D-A-C	Tea House
4	Phakding - Namche Bazar	D-A-C	Tea House
5	Namche Bazar. Día libre	D-A-C	Tea House
6	Namche Bazar - Phortse Tenga	D-A-C	Tea House
7	Phortse Tenga - Machermo	D-A-C	Tea House
8	Machermo - Gokyo Ri - Gokyo	D-A-C	Tea House
9	Gokyo - Thagnag	D-A-C	Tea House
10	Thagnag - Chola Pass - Dzonglha	D-A-C	Tea House
11	Dzonglha - Gorakshep - Kala Pattar	D-A-C	Tea House
12	Gorak Shep - Dimboche - Campo Base	D-A-C	Tea House
13	Dhimboche - Tyangboche	D-A-C	Tea House
14	Tyangboche - Namche Bazar	D-A-C	Tea House
15	Namche Bazar - Phakding - Lukla	D-A-C	Tea House
16	Lukla - Kathmandú	D	Hotel
17	Kathmandú	D	Hotel
18	Kathmandú - Madrid / Barcelona.	D	-
19	Llegada Madrid / Barcelona.	-	-

D: desayuno A: almuerzo C:cena

IMPORTANTE: El orden de las excursiones anteriormente descritas puede ser alterado a criterio del Guía, según los pronósticos climatológicos o razones de organización. De esta forma se aprovecharán los mejores días para las excursiones de montaña

PRECIOS POR PERSONA EN DOBLE	€
De 12 a 16 personas	1.405
De 8 a 11 personas	1.425
De 4 a 7 personas	1.485
De 2 a 3 personas	1.595
Supl. Individual en Kathmandú	Consultar
Guía local habla castellana por grupo	420

SERVICIOS INCLUIDOS

- Traslados aeropuerto - hotel - aeropuerto
- Alojamiento en Kathmandu en hotel Thamel Eco Resort con desayuno
- Avioneta Katmandu - Lukla - Katmandu
- Tasas aéreas de los vuelos domésticos
- Infraestructura y pensión completa durante el trek.
- Alojamiento en "tea houses" durante el trek
- Permiso de trekking y entrada a los Parques Nacionales.
- Tarjeta TIMS
- Guía local de habla inglesa. Guía de habla hispana con suplemento y sujeto a disponibilidad.
- 1 porteador por cada 2 personas (máximo 11 kilos por persona)
- Seguro de asistencia con cobertura de trekking y cancelación.

Hortaleza, 37-1º-3	28004 Madrid	Tel. 915.240.668	mad@rutas10.com
Hurtado de Amézaga, 20-8º	48008 Bilbao	Tel. 944.154.028	info@rutas10.com
Aribau, 195 - 5º Dcha	08021 Barcelona	Tel. 934.304.773	bcn@rutas10.com



SERVICIOS NO INCLUIDOS

- Vuelos internacionales
- Tasas aéreas
- Comidas y cenas en Kathmandu
- Visado
- Gastos imprevistos provocados por circunstancias incontrolables como cancelaciones o retrasos de vuelos internacionales o avionetas a/desde Lukla, carreteras bloqueadas, condiciones atmosféricas, desastres naturales, mal de altura...
- Ningún tipo de bebidas.
- Ningún otro servicio no especificado en "Incluye".

TASAS:

Las tasas aéreas y locales no están incluidas en el precio de venta del viaje y es importante no confundir unas con otras.

a) Las tasas aéreas hacen referencia al precio del combustible, costes de seguridad, impuestos gubernamentales... Van incluidas en el billete y no se conoce el importe definitivo hasta que se emiten los billetes. Por esta razón, y antes de realizar el segundo pago del viaje, os comunicaremos el importe final de dichas tasas.

b) Las tasas locales (si las hay) se pagan directamente al tomar algún vuelo durante el viaje (vuelos internos por lo general) o en el aeropuerto de regreso. Su importe lo fijan las autoridades aeroportuarias locales.

DOCUMENTACION y SANIDAD

Documentación.

NEPAL: Pasaporte necesario con validez de 6 meses y visado necesario de 1 mes (45 €. y 4 fotografías).

Visados.

Se hace a la llegada.

*** Para conocer la situación actual del país consultar la página WEB del
Ministerio de Asuntos Exteriores**

Registro en Ministerio de Asuntos Exteriores.

El Ministerio de Asuntos exteriores español posee un departamento específico para inscribirse cuando se viaja al extranjero.

<http://www.visatur.maec.es/viajeros/olrportal.aspx?Page=Home&LanguageCode=3082>

Sanidad. Ninguna vacuna necesaria. Recomendable tifus y tétanos

[Enlace a Ministerio de Sanidad](#)

Botiquín de uso personal incluyendo medicamentos genéricos para varios usos, así como específicos en caso de que se esté bajo algún tratamiento particular.



SEGURO DE VIAJE

Dadas las características del viaje, el programa incluye un seguro de asistencia en viaje con cobertura de la actividad de montaña y cancelación hasta 4000 €uros, cuyas coberturas ponemos a disposición del cliente.

LA RUTA :

Día 01: Madrid o Barcelona - Kathmandu

Salida en vuelo internacional a Kathmandu vía punto intermedio. Noche a bordo.

Día 02: aeropuerto - Kathmandu

Llegada a Kathmandu y traslado al hotel. Alojamiento

Día 03: Kathmandú – Lukla – Phakding (2.650 m) - 2,40 h.

Salida en avioneta a Lukla. Este es un vuelo de montaña que depende enormemente de las condiciones meteorológicas, por lo tanto, podría retrasarse el vuelo hasta situaciones más favorables. Llegada a Lukla donde comenzaremos el trekking. Tras unas dos horas y media de camino llegamos a Phakding.

Día 04: Phakding - Namche Bazar (3.450 m) – 4,45 h.

Al comienzo de la etapa, el camino es un sube-baja y cruzaremos varias veces el río Dhud Khosi. Al llegar al poblado Monjo (3.000 m), tras hacer los trámites y permisos requeridos, entraremos al Parque Nacional Sagarmatha (Everest), para continuar con una fuerte subida en zigzag, y donde no atajaremos ya que en una de las curvas observaremos el Monte Everest. Tras casi 5 horas de camino llegaremos a Namche Bazar, capital del pueblo Sherpa.

Día 05: Namche Bazar (3.450 m) Día libre.

Por la mañana realizaremos un circuito de unas 4 horas, que nos servirá para la aclimatación y donde disfrutaremos de unas magníficas vistas del Everest. Por la tarde tiempo libre para callejear y visitar los mercados tibetanos.

Día 06: Namche Bazar – Phortse Tenga (3.575 m) – 3,50 h.

Empezaremos el día con una fuerte subida hasta llegar a Mon la Pass (3972 m). Este es un sitio maravilloso y desde donde podremos observar el Ama Dablan y el Monasterio de Tiamboche. Aquí pararemos un rato para aclimatar, y continuaremos por una bajada hasta Phortse Tenga.

Día 07: Phortse Tenga – Machermo (4.375 m) - 4,20 h.

Nada más salir hay una fuerte subida hasta los 4.000 m donde se suaviza. Tras pasar por los poblados de Labharma y Luza llegaremos hasta Machermo.

Día 08: Machermo – Gokyo Ri (5.340 m) – Gokyo (4.750 m) – 7,45 h.

Tras nuestra llegada a Gokyo, permite continuaremos hasta el Gokyo Ri, donde disfrutaremos de una maravillosa vista panorámica del Himalaya, podremos observar el Everest, Makalu, Lhotse. A continuación, descenderemos hasta Gokyo.

Día 09: Gokyo – Thagnag (4.640 m) – 2,30 h.

Por la mañana, si el día anterior, las condiciones climatológicas fueron adversas y no pudimos, ascenderemos al Gokyo Ri, y después continuaremos hasta Thagnag. 2,30 horas.

Día 10: Thagnag – Chola Pass (5.400 m) – Dzonglha (4.830 m) – 7,45 h.

Este día es muy importante. Empezamos el día con una fuerte subida, y tras hora y media llegamos a un collado a 5.000 m desde aquí se puede ver el Chola Pass.

Hortaleza, 37-1º-3	28004 Madrid	Tel. 915.240.668	mad@rutas10.com
Hurtado de Amézaga, 20-8º	48008 Bilbao	Tel. 944.154.028	info@rutas10.com
Aribau, 195 - 5º Dcha	08021 Barcelona	Tel. 934.304.773	bcn@rutas10.com

Continuamos subiendo 3 horas y si la nieve nos lo permite pasaremos el Chola Pass (5.300 m) desde donde veremos el Cho Oyu y varios montes de más de 7.000 m. A continuación, descenderemos por un largo valle hasta llegar a Dzonglha.

Día 11: Dzonglha – Gorakshep (5.140 m) – 4,30 h. Kala Pattar + 3 hrs

Salimos desde Dzonglha, tras 2 horas y media llegaremos al pueblo de Lobuche.

Este es el gran día del trek del Everest, en el que vamos a disfrutar, si el tiempo lo permite, de las mejores vistas del Everest y alrededores. Nos dirigiremos hacia Gorak Shep (5.150 m) por la orilla izquierda, asentamiento habitado sólo en temporada. Tras reponer fuerzas aquí, subiremos los 400 m. que nos separan de la cima del Kala Pattar (traducido por “Piedra Negra”). Las vistas, tanto del macizo del Everest como de la cara sur del Pumori, son espectaculares.

NOTA: Las visitas al Kala Pattar y Campo Base son opcionales, y se recomiendan realizarlas siempre y cuando la aclimatación sea adecuada y tengamos una buena condiciones física para poder llevarlas a cabo con garantías.

Día 12: Gorak Shep – Dimboche (4.400 m) – 4,30 h. + 3.30 h Campo Base (5.364 m)

Madrugaremos mucho para poder realizar la visita al Campo Base (se recomienda siempre que se esté bien aclimatado y con fuerzas, ya que el resto de la etapa es larga). Regresaremos a lodge para desayunar, y posteriormente continuar con el descenso por el camino del día anterior, hasta coger el cruce que nos llevará hasta nuestro alojamiento en Dimboche.

Día 13: Dimboche - Tyangboche (3.875 m) – 3,15 h.

La ruta desciende de Dingboche el Valle de Imja Khola, después cruzaremos un puente de madera y el camino se vuelve ascendente hasta llegar a Tiamboche. Aprovecharemos este día para visitar el famoso Monasterio de Tyangboche, lugar emblemático de la cultura budista local. Podremos visitarlo por la tarde y conocer a los lama que viven en él.

Día 14: Tyangboche (3.875 m) – Namche Bazar - 4,00 h.

Comenzaremos el día con unas bonitas vistas del Everest y Lhotse. Se empieza con una fuerte bajada hasta cruzar el río en el poblado de Phumki. Seguimos subiendo hasta Namche Bazar unas 3 horas. Nos dirigiremos a Namche Bazar. Tendremos la tarde libre.

Día 15: Namche Bazar – Phakding (2.650 m)– Lukla 8,00 h.

Continuaremos por el camino que ya conocemos hasta Phakding. De aquí continuaremos hasta Lukla. Alojamiento y cena.

Día 16: Lukla - Kathmandú

Tomaremos una avioneta desde el vertiginoso aeropuerto de Khumjung (un “nido de águila”) para volar a Kathmandú. La hora del vuelo dependerá de las condiciones meteorológicas.

Día 17: Kathmandu (1.450 m)

Día libre. Este día lo podemos dedicar para visitar Kathmandu o sus alrededores, las bonitas ciudades de Bhaktapur y Patan, y el monasterio de Pasupatinath, el templo hindú más importante de todo Nepal donde veremos cremaciones en el río sagrado.

Boudanath, es otro de los lugares que podemos visitar, la estupa más grande de Nepal y una de la más grande del mundo, es un bonito lugar rodeado de casas pintorescas y donde podremos tomar un refresco en una de las terrazas de los tejados de los edificios, con muy buenas vistas hacia la plaza y la estupa.

Al atardecer recomendamos visitar el templo de Swayambhunath, conocido como el templo de los monos, desde donde tendremos un bonito atardecer y unas bonitas vistas de Kathmandu. Alojamiento.



Día 18: Kathmandú - Madrid o Barcelona

Traslado al aeropuerto para tomar el vuelo de regreso vía punto intermedio. Noche a bordo.

Día 19: Madrid o Barcelona

Llegada a Madrid y fin del viaje.

IMPORTANTE: El orden de las excursiones anteriormente descritas puede ser alterado a criterio del Guía, según los pronósticos climatológicos o razones de organización. De esta forma se aprovecharán los mejores días para las excursiones de montaña

MISCELANEA

COMIDAS EN NEPAL:

En los lodges nepalís se podrá elegir entre:

- **2 platos de comida**
- **1 plato de comida + 1 postre**

Nota: Se puede escoger la opción de dos platos y pagar aparte el postre allí directamente cuyo precio será de unos 4,00€

En ocasiones en la carta del menú de los lodges se ofrece (suele ser dos días a la semana): Yak Sizzler, Pollo Sizzler, Pollo asado o Pollo frito. **Si no está ofrecida en el menú de los lodges la carne nunca está incluida y se debe pagar como extra.**

Carta de Desayuno (orientativo):

- Cualquier estilo de huevo + Pan con una taza de té o café
- " " " " + Muesli con una taza de té o café
- " " " " + Porridge con una taza de té o café
- " " " " + Pancake con una taza de té o café
- " " " " + Chapati con una taza de té o café
- " " " " + Corn flakes con una taza de té o café

Carta de menú de almuerzos (orientativo):

- Chowmein
- Arroz frito
- Pasta
- Papas a la francesa
- Patatas fritas
- Momo
- Rollito de primavera

Carta de menú de cenas (orientativo):

- Macarrones
- Pasta
- Chowmean
- Arroz frito
- Patatas Fritas
- Pizza
- Espaguetis
- Momo

Nota para almuerzos y cenas:

Opcionalmente, puede combinarse dos platos de este menu; o una Sopa + uno de estos platos; o uno de estos platos + Postre; o una Sopa + Postre.

Carta de menú de postres (orientativo):

- Puding de chocolate
- Puding de natillas
- Pastel de manzana
- Buñuelo de manzana
- Buñuelo de platano

Nota: En esta lista figuran los platos mas habituales que podemos encontrarnos en los lodges o restaurantes del camino, y su finalidad es la mera orientación, ya que, puede no ofrecerse en el menu de algunos lodges o restaurante algún plato de los que figura en la lista o por el contrario puede ser ofrecido algún plato que no figure en esta lista. Estos menús son exclusivamente para los lodges o restaurantes.

ACERCA DEL EQUIPAJE:

En caso de pérdida o deterioro de equipaje por parte de la compañía aérea es obligatorio e imprescindible cumplimentar la hoja de reclamación del mismo antes de pasar por la aduana y retirar el impreso correspondiente. Este impreso debe mantenerse en todo momento, ya que, es fundamental para las posteriores tramitaciones de la reclamación a la compañía aérea correspondiente.

ALOJAMIENTOS:

En Kathmandú el Hotel Thamel Eco Resort o similar (tipo turista), y durante el trek en "tea houses" (casitas nepalíes) con saco de dormir personal.

DOCUMENTACIÓN:

Pasaporte necesario con validez de 6 meses y visado necesario de 1 mes (45 €uros aproximadamente y 4 fotografías).

DINERO:

La moneda oficial en Nepal es Rupia nepalí. El cambio se puede hacer en el banco o en los hoteles (el tipo de cambio es el mismo). Nunca en la calle.

El dinero debéis llevarlo en €uros. En las tiendas de material de montaña aceptan tarjeta visa al igual que en las de joyas.

VACUNAS Y MEDICINAS:

Ninguna necesaria. Recomendable tifus y tétanos.

DIFERENCIA HORARIA:

+5.45 horas.

IDIOMA:

Nepalí e inglés.

COMPRAS:

Alfombras, joyería, máscaras, piedras, pinturas y telas.

EQUIPAJE Y ROPA:

El material necesario será parecido al que utilizais en montaña (tipo Pirineos) en verano y ropa de abrigo para las etapas de altura. Pensad que cada uno llevaréis una mochila con vuestras cosas de marcha (jersey, chubasquero, cantimplora...), y los porteadores llevarán el resto en petates.

Equipaje: Durante el trek, sólo se pueden llevar 10-11 kgs. en el petate que transporta el porteador más la mochila de cada uno.

El resto de las cosas (ropa de calle etc.) se dejará en depósito en el Hotel de Kathmandú.

Cabeza

- Gorro de lana o forro polar (preferiblemente Windstopper)
- Gorra para el sol
- Buff
- Gafas de sol

Cuerpo

- Camiseta térmica de manga larga
- Chaqueta de forro polar
- Anorak acolchado ligero con relleno de fibra o plumas
- Chaqueta impermeable y transpirable de montaña (Goretex u otra membrana similar)
- Ropa interior
- Camisetas de fibra sintética
- Jersey
- Pantalones de trekking
- Mallas térmicas
- Pantalones impermeables ligeros
- Pantalón corto

Manos

- Guantes de lana o forro polar (preferiblemente Windstopper)

Pies

- Calcetines finos
- Calcetines gruesos y altos de fibra sintética o de lana
- Botas de Trekking, impermeables y transpirables
- Zapatillas de Trekking
- Chanquetas para la ducha

Artículos de aseo/otros

- Crema de protección solar y labial
- Tapones para los oídos
- Toalla sintética (de secado rápido)
- Botiquín personal

Otros

- Varias bolsas de plástico fuerte para guardar el saco de dormir y la ropa dentro de la mochila por si llueve
- Saco de dormir, entre -10º y -15º grados temperatura confort.
- Linterna frontal
- Polainas

Equipo de progresión

- Mochila de 25-30 litros aprox con cubre mochilas para la marcha
- Bolso o petate para darle al porteador (máximo 10-11 kilos por persona)
- Un par de bastones telescópicos (si se está acostumbrado a caminar con ellos)

Notas:

**** Añadir a ella artículos de aseo habituales (cepillo dientes, pasta, champú...)**

**** Es muy importante que toda la ropa sea de secado rápido. Por lo tanto, el algodón está absolutamente desaconsejado y optaremos por fibras sintéticas, que son las que más rápido secan.**



INFORMACIÓN GENERAL

Se trata de un viaje en el que combinamos turismo y montaña.

Caminar es la forma ideal de conocer este país sin carreteras. Podréis así acercaros a sus formas de vida y costumbres, compartiendo esos días con los nepalís de las montañas.

Haréis este recorrido a pie acompañados por un guía y los porteadores locales que transportarán vuestra carga. Como veréis, esta forma de porteo, extraña para nosotros, forma parte de la cultura y la economía de un país sin apenas infraestructura de comunicaciones. Todo se portea por la montaña y el porteador, acostumbrado a transportar más del doble de lo que nos llevará a nosotros, constituye el nexo de unión y el medio informativo más importante entre los pueblos de la montaña y la ciudad. En Nepal casi todo se hace andando.

Dormiréis y comeréis en las casitas nepalís, pequeños hoteles que encontraréis a lo largo de toda la marcha. En Kathmandú podréis visitar los principales templos budistas e hinduístas: Bodhnath, Swayambunath y Pashupatinath, así como las ciudades de Patan y Bakhtapur, declaradas patrimonio de la Humanidad.

Tened en cuenta que el itinerario es un calendario aproximado que el guía local podrá cambiar, ya que, dadas las características del país, pueden surgir problemas meteorológicos, de comunicaciones etc.

Insistimos en la recomendación de contratar el seguro de las Federaciones territoriales de Montaña con cobertura mundial.

FORMALIZACIÓN DE RESERVAS

Para reservar cualquier viaje de Rutas 10 **se deberán seguir los siguientes pasos:**

1. Envío del formulario debidamente rellenado: [FORMULARIO EN LA WEB](#)
2. Enviar **copia escaneada en color del pasaporte**. Escaneo limpio y claro en JPF o PDF, **no son válidas fotografías hechas con el móvil**
3. Efectuar **el primer pago** consistente en el **40% del precio base + el 100% del seguro de ampliación de cobertura** de anulación si se desea. **Debe especificarse** en dicho ingreso el **nombre y apellidos del pasajero**. En el caso de que el precio del **aéreo supere el citado 40%**, se podrá exigir un depósito superior
4. **Enviar justificante de pago vía e-mail**. No se considerará la plaza confirmada mientras no se reciba dicho justificante
5. **Recibir confirmación** de Rutas 10
6. **Rutas 10 enviará Seguro/s** dados de alta una vez formalizado el primer pago
7. **Rutas 10 enviará** vía telemática la **IP Información Precontractual** para su **firma remota**
8. **Con posterioridad se enviará el Contrato de Viaje Combinado también** para su firma remota
9. **30 días antes de la salida** se realizará el segundo **pago** por el **importe restante**
10. **Entre 7 y 10 días** antes de la salida **se enviará la documentación** completa
11. En caso de que el viaje requiera la gestión de algún visado, **Rutas 10 os informará** del procedimiento a seguir

Cuentas bancarias Rutas 10 Expediciones y viajes, S.L.	BBVA	ES30 0182 1300 170208510000
	SANTANDER	ES68 0030 7031 610298002273
	CAIXABANK	ES90 2100 0732 220200871947
	KUTXABANK	ES04 2095 0119 90 9103242284
	LABORAL KUTXA	ES55 3035 0134 41 1341041134

Esta es una ficha general, por lo que los datos aquí recogidos son meramente informativos, estando sujetos a posibles modificaciones tanto en itinerario, como precios y condiciones. En el contrato y documentación que se entrega al efectuar el pago final se detallan los servicios contratados definitivamente. **“Programa sujeto a las condiciones generales de nuestra página web”**

La organización técnica de este viaje corresponde a NATURTREK, con título-licencia turística CINA004.

<http://www.rutas10.com/condiciones-generales.html>

Hortaleza, 37-1º-3	28004 Madrid	Tel. 915.240.668	mad@rutas10.com
Hurtado de Amézaga, 20-8º	48008 Bilbao	Tel. 944.154.028	info@rutas10.com
Aribau, 195 - 5º Dcha	08021 Barcelona	Tel. 934.304.773	bcn@rutas10.com