

TREKKING EVEREST

AL CAMPO BASE

CORDILLERA
DEL HIMALAYA



MIRANDO AL SUR
VIAJES DE MONTAÑA

TREKKING – EXPEDICIONES – ESQUÍ – ESCALADA – HIELO

CULTURA Y MONTAÑA



UNA AVENTURA CON **MUCHO CONTRASTE CULTURAL**

HIMALAYA

PRIMAVERA - OTOÑO

15 días

Tipo actividad: Trekking + Ascensiones

Dificultad Técnica: 2

Dificultad Física: 3

Requisitos Mínimos : Tener experiencias en actividades sencillas



MIRANDO AL SUR VIAJES DE MONTAÑA

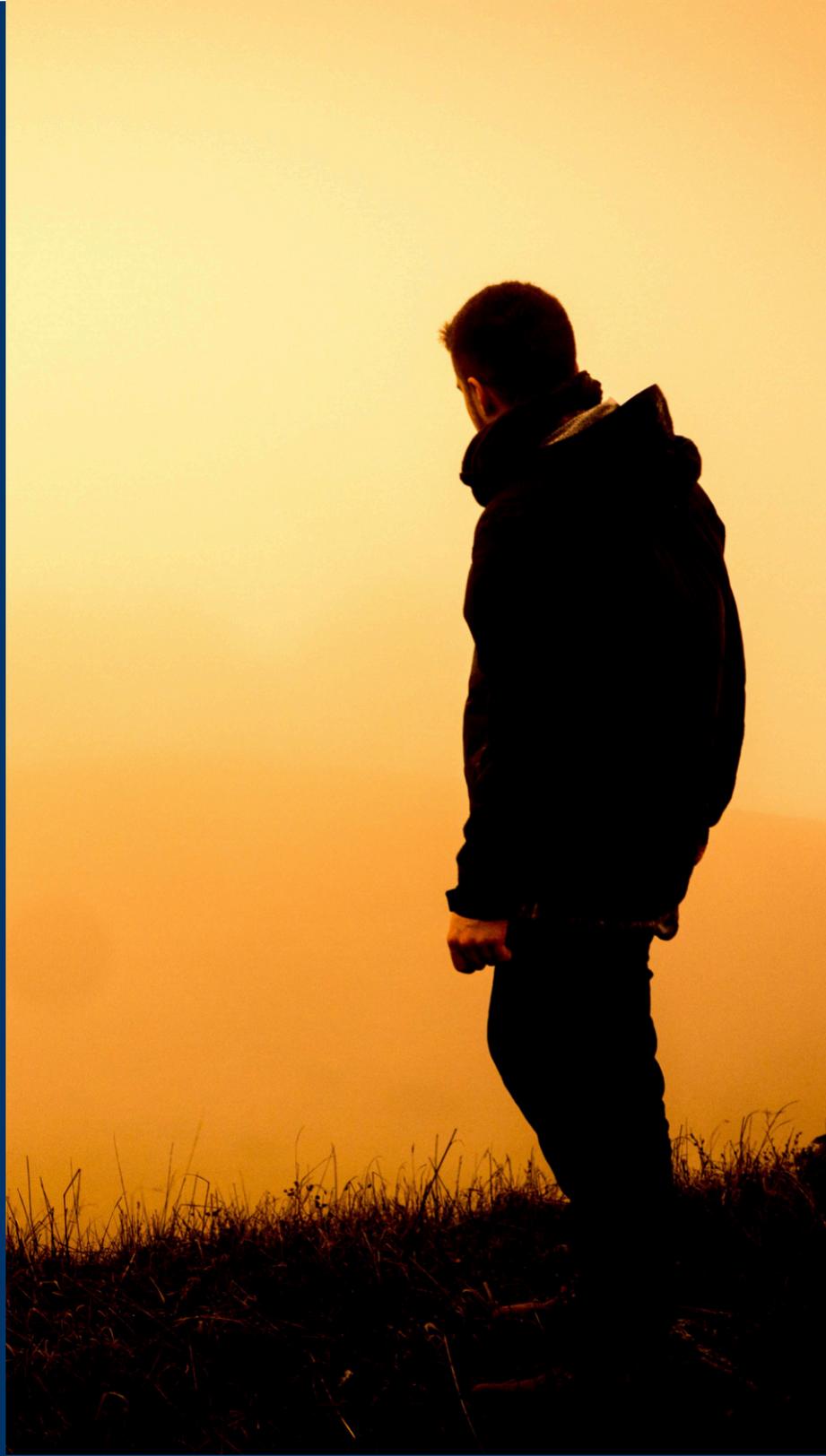
TREKKING – EXPEDICIONES – ESQUÍ – ESCALADA – HIELO

Mirando al Sur – Viajes de Montaña es una agencia de viajes y guías de montaña con más de 10 años de experiencia en viajes y expediciones por todo el mundo. Coordinados por Mariano Frutos Garaeta, guía de alta montaña, el equipo de guías de montaña de Mirando al Sur trabaja para ofrecerte una multitud de experiencias: desde trekking de varios días por Sierra Nevada o Pirineos, hasta grandes expediciones en los Andes, Pamir o Alaska.

La empresa tiene dos líneas de trabajo fundamentales:

- Mirando al Sur – Guías de Montaña: principalmente realiza actividades de montaña guiadas, cursos de formación de alpinismo, escalada, esquí, cursos personalizados, etc., tanto en España como en otros lugares de Europa: Alpes, Tatras, Dolomitas...

- Mirando al Sur – Viajes de Montaña: nuestra agencia de viajes se encarga de la organización de viajes de montaña por todo el mundo. Desde expediciones a montañas de grandes alturas hasta viajes de trekking, pasando por viajes temáticos de escalada en hielo o esquí de montaña, Mirando al Sur – Viajes será la responsable de convertir tu viaje soñado en una verdadera experiencia a recordar el resto de tu vida.





El trekking al campamento base del Everest es uno de los más famosos de Nepal.

Volamos a Lukla para comenzar el trekking hasta el campamento base del Everest. Este recorrido te conduce a través de hermosos valles repletos de vegetación y fauna, la tierra de los legendarios Sherpa y hasta el parque nacional de Sagarmatha. El recorrido hasta el campamento base del Everest no sólo es famoso por su proximidad a la cumbre más elevada del mundo, sino también por la amabilidad del pueblo Sherpa, los monasterios budistas más elevados, los pintorescos pueblos sherpa y la gran variedad de culturas y tradiciones.

Desde el primer ascenso al Everest, la región Khumbu ha gozado de atención internacional. Seguiremos los pasos de Tenzing Norgay y Sir Edmund Hillary y la ruta clásica a Namche Bazar,

Khumjung, Pangboche y Labuche hasta el campamento base del Everest y continuaremos hasta Kalapathar. Desde Tengboche hasta Pangboche (3.985mts), el camino se eleva a través de prados donde pastan los yaks. Después de alcanzar la planicie arenosa de Gorakshep, escalaremos entre las enormes rocas de la cumbre de Kalapathar (5.545mts), que ofrece la mejor vista panorámica del Everest y el glaciar Khumbu. Después de la visita a Kalapathar, tendremos la oportunidad de visitar el campamento base del Everest.

Tras pasar un tiempo formidable en el campamento base, comenzaremos el trekking de regreso hacia Gorakshep. Tanto si se llama Everest, Sagarmatha o Chomolungma, admirar la cumbre más alta del planeta es un espectáculo en sí mismo. La excursión al campamento base del Everest tendrá su fin en Lukla.



El Viaje día a día



1^{er} día Llegada a Katmandú

Llegada a Katmandú y traslado al hotel. Podremos aprovechar la tarde para callejear por el barrio de Thamel, donde encontraremos todo tipo de restaurantes y tiendas, es un mundo aparte dentro de la ciudad, donde podrás comprar lo que necesites para el viaje.

2^o día Katmandú – Lukla (2800mts) – Phakding (2430mts)

Por la mañana, traslado al aeropuerto y vuelo en avioneta de unos 40 minutos a Lukla (2.840 m.). Donde tomaremos té o café en el albergue de Lukla. Durante el vuelo disfrutaremos de las impresionantes vistas del Himalaya. Al llegar a Lukla, conoceremos a nuestros porteadores e iniciaremos el trekking hasta Phakding. Alojamiento en albergue. caminata de 3 horas.



3^{er} día Phakding – Namche Bazar (3.450 m)

Tras el desayuno, temprano, iniciamos el trek en descenso bordeando el río Dhud Khosi hasta la entrada al Parque Nacional de Sagarmatha donde realizaremos los trámites y registros requeridos. Atravesaremos el puente colgante y seguiremos hasta la aldea de Jorsale, a partir de allí una continua subida nos llevará hacia Namche Bazar. Alojamiento en albergue. caminata de 6 horas.

4^o día Namche Bazar Día de aclimatación

Después de desayuno caminamos hasta Syanboche para aclimatar, disfrutaremos de las vistas del Everest, Ama Dablam, Thansherku, Kusumkangaru, el espectáculo es sublime. Visita al Museo Sherpa. Por la tarde callejear por Namche, y visitar los mercados tibetanos. Alojamiento en albergue





5° día Namche Bazar – Tengboche (3.890 m)

Salimos temprano remontando las empinadas calles de Namche. El camino es espectacular, transcurre por la ladera de la montaña, con el río abajo, y contemplando como guía del camino vistas del Everest, Lhotse, Nuptse, Ama Dablam y Taboche. Por el camino nos cruzamos con las largas caravanas de yaks, descendemos a través de bosques de rododendros hasta el río. Continuamos en subida, el esfuerzo se compensa con creces al llegar al enclave de Tengboche, visitamos la gompa budista, el lugar es mágico, hermoso, invita a la paz y a la meditación. Es el monasterio más alto del mundo, situado en un gran prado bajo el pico Thanserku (6.608 m) y el pico Kangtega (6.685 m.). Alojamiento en albergue. caminata de 6 horas.

6° día Tengboche – Dingboche (4.450 m)

Descenderemos por un camino entre pinos y rododendros, cruzamos puente colgante, a la derecha, el río embravecido desciende desde una imagen incomparable, el Ama Dablám; llegamos a la aldea de Somare, la jornada es un sube y baja atravesando valles, el paisaje se torna lunar, los deshielos han dejado huella en las blancas montañas. Incrustado al final de un valle, el pueblo de Dingboche, a la entrada nos recibe una stupa budista. La panorámica es espectacular (Pumori, Nuptse, Island Peak). Alojamiento en albergue. caminata de 6 horas.



7° día Dingboche aclimatación

Tras el desayuno subiremos la colina de Nagarjun que esta unos 5400m de altura. Para disfrutar la vista de monte Ama Dablam, Thamserku, Makalu y otros picos. Otra noche más en Dingboche. Noche en albergue, caminata de 3-5 horas.



9° día

Lobuche
Campo Base Everest (5.364 m)
Gorakshep (5.180 m)

Muy temprano iniciamos el trek hacia el Everest, el gran objetivo. Ascendemos por el valle del Khumbu hasta Gorakshep, continuamos hacia el Campo Base, estamos andando por encima de los 5.000 metros, iremos despacio y disfrutando del camino entre dos glaciares. Al llegar viviremos emociones irrepetibles, estamos en un lugar mítico, nos encontraremos con montañeros de distintos rincones del planeta, desde allí los alpinistas intentan la conquista del techo del mundo. Pasearemos frente a la mítica Cascada del Khumbu, descansaremos mientras nos sobrecogemos ante el único sonido producido por los desprendimientos del hielo. Hemos llegado hasta el final del último camino del mundo. Volvemos a Gorakshep. Alojamiento. Trek: 8,30 hs.



8° día

Dingboche – Lobuche
(4.930 m)

Desde el valle, en sentido ascendente, zona de altiplano rodeado de montañas, disfrutaremos del paisaje mientras paramos a tomar té. Cruzamos el río y llegamos a Thukla, ascendemos hasta una planicie donde disfrutar de las maravillas que te ofrece el Himalaya, delante, el Pumori y el Nuptse. Bordeando un riachuelo llegamos a Lobuche, pueblecito pintoresco. Alojamiento en albergue. caminata de 3 horas.



10° día

Gorakshep
Kala Pattar (5.580 m)
Dingboche (4.410 m)

Muy temprano nos dirigimos hacia la cumbre del Kala Pattar, iremos bien abrigados y la caminata la realizaremos muy despacio, la marcha hacia la cima es el punto de mayor altura del recorrido. El camino culmina sobre una cúspide coronada por las banderas de oración, estamos en el punto más cercano donde contemplar el Monte Everest (8.848 m.) desde la vertiente nepalesa, aunque el protagonismo lo comparte con el pico Nuptse (7.861 m.) que aparece en primer plano sobre el glaciar del Khumbu. El escenario en 360 grados es espectacular, sublime. Emprendemos el camino en bajada hacia Dingboche, la jornada es intensa, aunque el camino se hace agradable al borde de un riachuelo, casas de pastores y con los colores del atardecer. Alojamiento. Trek: 9 hs.

11° día

Dingboche – Namche.

Tras desayunar nos despediremos hacia Namche pasando pueblos como Somare, Pangboche, Tengboche hasta llegar a Namche. Por la noche podremos salir tomar una copa y celebrar nuestro viaje en los bares de Namche. Noche en albergue.

Trek 6-8 hs.



12° día Namche Bazaar - Phakding - Lukla

El camino atraviesa Ghat y Thadokosi, la unión de dos ríos de gran caudal sobre el puente colgante nos permitirá disfrutar de un momento maravilloso. Ascenso dirección a Lukla, algo de nosotros se ha quedado en el camino que nos ha llevado por el Glaciar del Khumbu hacia el circo de montañas más impresionante del planeta, nos invade una sensación extraña, entre tristeza y alegría, una sensación de nostalgia, en nuestra memoria han quedado imágenes de gran belleza, inolvidables. Alojamiento en albergue.

Trek: 7 hs.

13° día

Lukla - Kathmandú

Nos despedimos del valle del Khumbu. Tomaremos la avioneta desde el vertiginoso aeropuerto de Lukla para volar a Katmandú. Llegada a Katmandú, traslado al hotel. Resto del día libre: recomendamos aprovechar el día para pasear y comprar recuerdos en Thamel, visitar en Bodhnat la enorme y famosa estupa budista, es uno de los lugares más venerados por los budistas tibetanos que residen en Nepal. Trasladarse hasta Pashupatinath, es el principal templo hindú de Nepal, a orillas del río Bagmati, en los ghats del río sagrado se llevan a cabo las cremaciones y baños rituales. Alojamiento.





14° día Katmandú día libre

Visitas a ciudad de Katmandú, tanto Pasupatinath, Boudhanatha, Sayumbunath.

15° día Salida desde Katmandú aeropuerto y regreso a país.

Vuelta a Casa

NOTAS SOBRE EL VIAJE

DOCUMENTACIÓN:

Pasaporte necesario con validez de 6 meses y visado necesario de 1 mes (50 € 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 dólares o Euros. 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 Europa, +11 horas Sur de America

IDIOMA:

Nepalí e inglés.

COMPRAS:

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

SERVICIOS INCLUIDOS

- ✓ Guía español (segundo idioma inglés) titulado en montaña, desde la partida hasta el regreso.
- ✓ Recepción en el aeropuerto y traslado al hotel en vehículos privados.
- ✓ Noches en Katmandú en hotel de 2* o 3* con desayuno incluido Hotel Thamel.
- ✓ Vuelo Kathamandú - Lukla (ida / vuelta).
- ✓ Alimentación completa (desayuno, almuerzo y cena) durante el trekking.
- ✓ Permiso de Entada de Municipio de Khumbu
- ✓ Permiso de acceso al Parque Nacional Sagarmatha (Everest)
- ✓ Tasas gubernamentales y otros royalties
- ✓ Alojamiento en albergues durante el trekking en habitación con 2 camas.
- ✓ Guía local de habla inglés y/o español para el trekking.
- ✓ Porteadores, incluido su comida, equipo, salario y seguro.

COMIDAS EN NEPAL

- En los lodges nepalís se podrá elegir entre:
- Para el desayuno te o café + un plato
- Para la comida te o café + un Plato (arroz frito, macaroni, pasta etc)
- Para la cena te o café + Una sopa y un Plato

Información y reservas: info@mirandoalsur-aventura.com

Tlf.: 697677875

SERVICIOS NO INCLUIDOS

- X Vuelo internacional
- X Comidas y cenas en Katmandú
- X Entradas a los monumentos de la ciudad
- X Seguro de viajes y seguro de montaña (imprescindible licencia federativa con cobertura mundial)
- X Visado de entrada a Nepal (se puede tramitar en la embajada de Madrid o Barcelona (50 euros) o bien obtenerla a la llegada al aeropuerto de Kathamandú. (40 US \$). Hay que llevar 2 fotos carnet.
- X Otros conceptos no mencionados en el apartado anterior.

PRECIOS:

De 4 a 5 personas: 2750€

De 6 a 7 personas: 2550€

De 8 a 11 personas: 2250€

Más de 11 personas: consultar

Precios Por persona

Grupo mínimo para realizar el viaje 4 Personas

Información y reservas: info@mirandoalsur-aventura.com

Tlf.: 697677875



MIRANDO AL SUR VIAJES DE MONTAÑA

TREKKING – EXPEDICIONES – ESQUÍ – ESCALADA – HIELO



MIRANDO AL SUR GUÍAS DE MONTAÑA

ALTA MONTAÑA – ESQUÍ – ESCALADA – HIELO

www.mirandoalsur-aventura.com

© Mirando al Sur, S.L.