FeelTheMountains
Guías de Montaña

Deporte y Cultura en las Montañas

Trekking hacia el

CAMPO BASE EVEREST

- NEPAL-

+34 660 678 907 - 652 557 815 WWW.FEELTHEMOUNTAINS.COM FEELTHEMOUNTAINS_GUIAS

Vive una de las rutas de trekking más legendarias del planeta: el Campo base del Everest por el valle de Gokyo y el espectacular paso de Cho La. La travesía del paso de Cho La, a más de 5.400 metros de altitud, nos permitirá enlazar dos de las rutas más emblemáticas del Himalaya y disfrutar de un entorno de extraordinaria belleza, rodeados por algunas de las montañas más altas de la Tierra. Durante el recorrido conoceremos de cerca la forma de vida del pueblo sherpa, mundialmente reconocido por su fortaleza, hospitalidad y extraordinaria adaptación a la vida en altitudes superiores a los 4.000 metros. Desde los miradores de Gokyo Ri y Kala Patthar contemplaremos vistas inolvidables del Everest, Lhotse, Makalu, Cho Oyu, Ama Dablam y otras cumbres míticas del Himalaya. Cada jornada nos acercará un poco más al corazón de la cordillera, entre glaciares, morrenas y paisajes de alta montaña que transmiten la inmensidad y la fuerza de este entorno único. Más que un trekking, esta expedición es una auténtica inmersión en la naturaleza, la cultura y la historia del Himalaya. Un desafío personal que combina esfuerzo, superación y emoción, y que permite descubrir por qué el camino hacia el Everest sigue siendo una de las grandes aventuras de montaña del mundo.



PLAN DE VIAJE

Día 1 | Llegada a Katmandú (1.352 m)

¡Bienvenidos a Nepal!
A nuestra llegada al Aeropuerto Internacional Tribhuvan os estará esperando nuestro representante para trasladaros al hotel. Tras el tiempo necesario para descansar del viaje, realizaremos una reunión informativa donde el guía repasará el itinerario, las previsiones meteorológicas, el material recomendado y resolverá cualquier duda antes de comenzar la expedición. Noche en hotel en Katmandú.

Día 2 | Katmandú – Ramechhap – Vuelo a Lukla (2.840 m) – Phakding (2.610 m)

La aventura comienza de madrugada con el traslado por carretera hasta Ramechhap, desde donde tomaremos el vuelo hacia Lukla, considerado uno de los más espectaculares del mundo. Durante apenas 20 minutos sobrevolaremos profundos valles, terrazas agrícolas y las primeras montañas del Himalaya. Tras aterrizar en Lukla iniciaremos nuestro trekking siguiendo el curso del río Dudh Koshi. Caminaremos entre bosques de pinos y rododendros, atravesando pequeños pueblos sherpas decorados con muros mani, estupas budistas y coloridas banderas de oración hasta alcanzar Phakding. Será una etapa sencilla, ideal para comenzar la adaptación a la altitud.

Distancia: 7,8 km | Tiempo: 3 horas

Día 3 | Phakding – Namche Bazaar (3.440 m)

Continuaremos remontando el valle del Dudh Koshi cruzando varios puentes colgantes, entre ellos el famoso Hillary Bridge. Tras acceder al Parque Nacional de Sagarmatha, declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, afrontaremos una larga subida hasta Namche Bazaar. Si las condiciones meteorológicas lo permiten, disfrutaremos por primera vez de las vistas del Everest, Lhotse y Nuptse, un momento inolvidable para cualquier montañero. Namche Bazaar es el principal centro comercial y cultural del pueblo sherpa y uno de los lugares con más ambiente de toda la región del Khumbu.

Distancia: 10,4 km | Tiempo: 6 horas



Día 4 | Namche Bazaar – Phortse Tenga (3.680 m)

Abandonaremos la ruta clásica hacia el Campo Base para adentrarnos en el tranquilo valle de Gokyo. El sendero ofrece magníficas panorámicas del Ama Dablam, considerado una de las montañas más bellas del Himalaya. Tras un recorrido entre bosques de rododendros, enebros y abetos llegaremos a Phortse Tenga, un pequeño enclave situado junto al río.

Distancia: 8,5 km | Tiempo: 5 horas

Día 5 | Phortse Tenga – Machhermo (4.470 m)

A medida que ganamos altitud el paisaje se vuelve cada vez más alpino. Dejaremos atrás la vegetación para caminar entre pastizales donde pastan los yaks y pequeños asentamientos sherpas. Durante la jornada disfrutaremos de excelentes vistas sobre el Cho Oyu (8.188 m), la sexta montaña más alta del planeta. Machhermo es un lugar estratégico para continuar la aclimatación antes de alcanzar los casi 5.000 metros de altitud.

Distancia: 8,4 km | Tiempo: 5 horas

Día 6 | Aclimatación en Machermo

La correcta aclimatación es una parte fundamental del éxito del trekking. Durante esta jornada realizaremos una caminata de ascenso hasta alguna de las colinas cercanas, alcanzando una mayor altitud antes de regresar nuevamente a Machermo para dormir. Además de favorecer la adaptación del organismo, esta excursión ofrece excelentes vistas sobre el valle y las montañas que nos rodean.

Tiempo: 4 horas



Día 7 | Machhermo – Gokyo (4.790 m)

Probablemente una de las jornadas más bellas de todo el recorrido. La ruta atraviesa un paisaje dominado por el glaciar Ngozumpa, el mayor glaciar de Nepal, y por los famosos lagos de Gokyo, cuyas aguas de intenso color turquesa constituyen una de las imágenes más emblemáticas del Himalaya. Nuestro alojamiento se encuentra junto al tercer lago de Gokyo, rodeado de algunas de las montañas más altas del planeta.

Distancia: 9,8 km | Tiempo: 5 horas



Día 8 | Ascensión al Gokyo Ri (5.360 m) – Dragnag (4.700 m)

Antes del amanecer ascenderemos al Gokyo Ri, uno de los mejores miradores de todo el Himalaya. Desde su cima contemplaremos un panorama excepcional que incluye cuatro ochomiles: Everest, Lhotse, Makalu y Cho Oyu, además del inmenso glaciar Ngozumpa y los lagos de Gokyo. Tras disfrutar de las vistas regresaremos al valle para cruzar el glaciar y alcanzar Dragnag.

Distancia: 4,7 km | Tiempo: 7 horas

Día 9 | Cruce del Cho La Pass (5.330 m) – Dzongla (4.830 m)

Sin duda, una de las etapas más emocionantes del trekking. La ascensión al Cho La Pass requiere un esfuerzo considerable debido a la altitud y al terreno pedregoso, que en determinadas épocas puede encontrarse cubierto de nieve o hielo. La recompensa llega al alcanzar el collado, desde donde disfrutaremos de un extraordinario paisaje de glaciares y picos nevados antes de iniciar el descenso hacia Dzongla.

Distancia: 8 km | Tiempo: 8 horas



Día 10 | Dzongla – Lobuche (4.910 m)

Una etapa corta que nos conecta con la ruta clásica del Campo Base del Everest. Durante el recorrido tendremos excelentes vistas del Pumori, Lobuche Peak y Nuptse antes de llegar al pequeño asentamiento de Lobuche, situado entre impresionantes morrenas glaciares.

Distancia: 6,2 km | Tiempo: 4 horas

Día 11 | Lobuche – Gorakshep – Campo Base del Everest (5.364 m)

Ha llegado uno de los grandes momentos del viaje. Tras caminar hasta Gorakshep, el último asentamiento permanente del valle, continuaremos hacia el legendario Campo Base del Everest. Durante la temporada de expediciones podremos contemplar el campamento instalado por los alpinistas que intentan ascender el techo del mundo. Después de disfrutar de este lugar mítico regresaremos a Gorakshep para pasar la noche.

Distancia: 11,4 km | Tiempo: 6 horas



Día 12 | Kala Patthar (5.550 m) – Pheriche (4.210 m)

De madrugada iniciaremos la ascensión al Kala Patthar, considerado el mejor mirador del Everest. Desde su cima presenciaremos uno de los amaneceres más espectaculares del Himalaya, con la luz iluminando progresivamente las cumbres del Everest, Nuptse y Pumori. Tras el descenso comenzaremos una larga bajada hasta Pheriche, donde el aire más rico en oxígeno permitirá una recuperación mucho más cómoda.

Distancia: 10,9 km | Tiempo: 8 horas



Día 13 | Pheriche – Namche Bazaar

Continuaremos descendiendo por el valle del Khumbu atravesando Pangboche y el famoso monasterio de Tengboche, el centro espiritual más importante de la región. La jornada concluye en Namche Bazaar, donde podremos disfrutar nuevamente de sus cafeterías, tiendas y ambiente montañero.

Distancia: 15,5 km | Tiempo: 6 horas

Día 14 | Namche Bazaar – Lukla

Último día de trekking. Seguiremos el curso del río Dudh Koshi cruzando por última vez sus característicos puentes colgantes antes de afrontar la subida final a Lukla. Será el momento perfecto para celebrar junto al equipo sherpa el éxito de una expedición inolvidable.

Distancia: 18,2 km | Tiempo: 7 horas

Día 15 | Vuelo Lukla – Ramechhap – Katmandú

A la hora prevista tomaremos el vuelo de regreso desde Lukla. Posteriormente continuaremos por carretera hasta Katmandú. La tarde será libre para descansar, visitar la ciudad o realizar las últimas compras. Por la noche disfrutaremos de una cena de despedida con el equipo.

Día 16 | Día de reserva

Hemos previsto esta jornada como margen de seguridad ante posibles retrasos o cancelaciones de los vuelos de Lukla, habituales debido a las condiciones meteorológicas. Si no fuera necesario utilizarla, dispondréis de un día completo para descubrir los templos, mercados y el patrimonio cultural de Katmandú.



Día 17 | Vuelo de regreso

Traslado al aeropuerto internacional a la hora prevista para tomar el vuelo de regreso. Finaliza una

extraordinaria travesía por el corazón del Himalaya, recorriendo los lagos de Gokyo, el paso Cho La y el legendario Campo Base del Everest, una experiencia que permanecerá para siempre en la memoria de cualquier amante de la montaña.

¡FIN DE NUESTRA AVENTURA!

NIVEL



Dificultad media-alta

FECHA

9-27 Noviembre

PRECIO POR PERSONA

Desde 2.590 €uros + vuelos internacionales. Grupo min. 8 personas.

8 - 11 personas:	2.590 Euros + vuelo
A partir de 12 personas:	2.450 Euros + vuelo

INCLUYE

- ☐ Guía de montaña/coordinador intérprete de habla hispana.

- ☐ Tasas de conservación/parques nacionales y todos los impuestos gubernamentales.
- ☐ Todos los permisos de senderismo necesarios.
- ☐ Transporte privado Katmandú-Ramechhap-Katmandú en jeep/autobús, etc.
- ☐ Vuelos nacionales (Ramechhap–Lukla–Ramechhap) con guías de senderismo.
- ☐ 3 noches en habitación doble en un hotel de 3 estrellas en Katmandú en régimen de alojamiento y desayuno; se cobrarán 150 USD por el suplemento de habitación individual en el hotel de Katmandú.
- ☐ Todos los traslados aeropuerto/hotel/aeropuerto en transporte privado.
- ☐ Un guía de trekking sherpa con experiencia.
- ☐ Guía asistente de trekking en una proporción de 1:5 y porteadores en una proporción de 1:2.
- ☐ Todas las comidas durante el trekking (D/A/C), de calidad e higiénicas (desayuno, almuerzo, cena).
- ☐ Alojamiento en habitaciones dobles compartidas en casas de té durante el trekking.
- ☐ Bebidas calientes (té, café, etc.).
- ☐ Botella de oxígeno médico de emergencia con kit de máscara si el grupo es de más de 5 personas
- ☐ Seguro para todo el equipo local de sherpas, incluida la póliza de búsqueda y rescate
- ☐ Comidas y bebidas de celebración en Katmandú tras el trekking
- ☐ Un botiquín de primeros auxilios para el grupo
- ☐ Una bolsa de viaje de senderismo para cada participante como recuerdo (para llevarse a casa al finalizar el trekking)

NO INCLUYE

- ☐ Equipo personal de ascensión, saco de dormir, colchoneta, almohada, frontal, etc.
- ☐ Suplemento habitación/tienda individual en caso de que se desee. Consultar disponibilidad y precio.
- ☐ Vuelo, seguro de cancelación y asistencia en viaje. Se gestionará de forma independiente por parte del cliente y con la agencia y forma que el mismo cliente considere oportuno.
- ☐ Exceso del equipaje en los vuelos.
- ☐ Seguro de montaña que cubra el trekking hasta los 5.500 metros.
- ☐ Gastos imprevistos provocados por circunstancias incontrolables como cancelaciones o retrasos de vuelos, carreteras bloqueadas, condiciones atmosféricas, desastres naturales, mal de altura, etc.
- ☐ Precio del visado (dependiendo de la ciudadanía).
- ☐ Alquiler de material de montaña.
- ☐ Extensión a Island Peak , días extra de trekking, etc. Consultar disponibilidad y precio.
- ☐ Seguro médico y de viaje para personas de alto riesgo
- ☐ Suplemento adicional o individual por alojamiento en hotel en Katmandú
- ☐ Vuelo internacional y equipo personal de senderismo
- ☐ Comidas principales y bebidas durante tu estancia en Katmandú
- ☐ Agua hervida, agua mineral y refrescos, etc., durante la ruta

- ☐ Gastos personales (teléfono, lavandería, papel higiénico, etc.)
- ☐ Propinas al personal local (aprox. 10 % del importe total).
- ☐ Ningún servicio que no se indique expresamente en el apartado «Incluye».

NOTAS A TENER EN CUENTA:

El orden en la planificación anteriormente descrito puede ser alterado a criterio de los guías locales/colaboradores, según los pronósticos climatológicos o razones de organización y seguridad. Los horarios facilitados en cada jornada son orientativos y susceptibles de cambiar por las razones anteriormente expuestas o por ritmos en la marcha del grupo. Toda la parte relativa al trekking está coordinado por un guía internacional de habla castellana con titulación UIMLA y con la agencia local de destino. El alojamiento se realiza en lodge de montaña y en algunos de ellos encontraremos unas letrinas muy básicas.