



## Trekking Campo Base Everest

Lukla - Imja Khola - Khumbu - CB Everest - Gokyo - Lukla

15 SEP - 02 OCT 2018 (18 días)

V2382



Tamaño del grupo: mediano (4 - 15 pax)

### Viaje al Techo del Mundo

El Monte Everest ha cautivado a intrépidos hombres y mujeres desde los años veinte. Las hazañas de leyendas como George Mallory, Sir Edmund Hillary y Tenzing Norgay pusieron en el mapa la poderosa montaña; miles les han seguido, haciendo enormes sacrificios -muchos con sus propias vidas- en sus intentos de alcanzar la cumbre. Hoy día, la caminata al campamento base del Everest se ha convertido en un objetivo al alcance de personas de todo tipo que quieren vislumbrar el pico más alto del mundo.

La mezcla de belleza natural, una cultura fascinante y desafío personal, así como la cálida hospitalidad de la gente de la región de Khumbu hacen de este trekking uno de los más inolvidables del mundo.

### El Khumbu Himal, hogar de los Sherpas

Nuestro periplo orbita en torno al valle del Khumbu, hogar de los Sherpas, la etnia de Tenzing Norgay, que conquistó con Hillary el Everest por primera vez. Con él nació también una nueva profesión, la de guía acompañante o porteador, que pasó a ser la acepción principal de la palabra conocida en todo el mundo. En el Khumbu Himal se agrupan tres de los catorce ocho miles (Everest, Lhotse y Cho Oyu) además de otras impresionantes montañas de menor altitud, como el Pumori, Nuptse, Cholatse o el bellissimo Amadablam.

### Tocando el cielo, a cinco mil metros de altitud

Para dar mayor interés a nuestra travesía, ascenderemos por el valle del Imja Khola (ruta normal) y regresaremos por otro diferente, el valle de Gokyo. La exigencia física deriva sobre todo de la gran altitud a la que llegaremos: durante varios días dormiremos a más de 4.000 m, y superaremos los 5.000 en varias etapas.

Es una altura muy considerable, y por este motivo se dormirá siempre en lodges (albergues) y no en tiendas, para descansar bien, y avanzaremos muy pausadamente, para aclimatar adecuadamente.

Que sea uno de los trekkings más populares del mundo no significa que sea sencillo; la altura pasa factura y conviene comenzar en las mejores condiciones físicas que nos permitan superar el fascinante reto de llegar a los pies de la montaña más alta del planeta.

## PROGRAMA

## 15 SEPTIEMBRE 2018

Vuelo a Katmandú.

## 16 SEPTIEMBRE 2018

**Llegada a Katmandú. Traslado al hotel.**

Nuestro guía y organizador local Sudeep, que habla español, nos trasladará a nuestro alojamiento en Katmandú.

### ALOJAMIENTO

Hotel \*\*\* Marshyangdi en Katmandu (AD)

## 17 SEPTIEMBRE 2018

**Vuelo a Lukla. Etapa 1: Lukla - Phakding**

Regresamos al aeropuerto de Katmandú para coger el vuelo interno que nos llevará a la población el Lukla (2.850 m), punto de partida de la mayoría de los trekkings del Everest y otros picos de la zona. Lukla no tiene acceso por carretera y cuenta con un pequeño aeropuerto en el que solo pueden operar avionetas (de unas 15 plazas) así que la experiencia del vuelo (de unos 45 min) será en sí misma muy emocionante. En Lukla ya estará todo preparado para que los porteadores se hagan cargo de nuestras pertenencias y empezaremos este mismo día con una etapa corta hasta la población de Phakding.

### RUTAS

**Etapa 1: Lukla (2.850 m) - Phakding (2.625 m) Distancia: 7 km, Subida 100 m, Bajada 335 m**

Lukla fue el lugar elegido para hacer el pequeño aeródromo en el que hemos aterrizado porque está situada en una pequeña meseta colgada en una de las laderas del valle Dudh Kosi unos 300 m por encima del río, lo que facilita las operaciones de las avionetas. La etapa de hoy desciende suavemente al fondo del valle Dudh Kosi ("río de leche" en nepalí) que remontaremos mañana; por el momento hoy dormiremos justo en su fondo, en la población de Phakding.

## 18 SEPTIEMBRE 2018

**Etapa 2: Phakding – Namche Bazaar**

Alcanzamos Namche Bazaar, sede del Parque Nacional Sagarmatha (Everest) punto de encuentro de trekkers de todo el mundo y próspera población comercial como su nombre indica; una suerte de Chamonix nepalí.

### RUTAS

**Etapa 2: Phakding - Namche Bazar (3.425 m) Distancia: 14 km, Subida 900 m, Bajada 100 m**

Hoy nos esperan varios cruces del río Dudh Kosi por puentes colgantes que nos llevarán de una vertiente a otra. El sendero pasa a través de magníficos bosques de rododendros, abetos gigantes y magnolios. Pasado Jorsale (2.800 m) el sendero remonta un espolón más duro que los anteriores y desciende de nuevo justo en la confluencia con el río Bothe Koshi, donde se encuentra el espectacular puente Hillyay que anuncia la subida final a Namche Baza, sede del Parque Nacional del Sagarmatha (Everest) punto de encuentro de trekkers de todo el mundo y próspera población comercial; una suerte de Chamonix nepalí.

## 19 SEPTIEMBRE 2018

**Día de aclimatación. Paseo a Khumjung.**

Lo más aconsejable para un día de aclimatación es hacer pequeños paseos y ganar un poco de altura, pero obviamente, también se puede descansar si es lo que deseamos. Hoy, por ejemplo, podemos subir a ver el

pequeño monasterio de Khumjung y el hospital construido por Sir Edmund Hillary en la población de Khunde; una pequeña ruta circular de unos 500 m de desnivel con origen y final en Namche Bazaar.

## **20 SEPTIEMBRE 2018**

### **Etapas 3: Namche Bazaar - Tengboche**

Tengboche es una pequeña aldea en la que se encuentra un monasterio budista tibetano, el mayor "gompa" de toda la región Sherpa, una mezcla de fortificación y lugar de estudio y espiritualidad.

#### **RUTAS**

### **Etapas 3: Namche Bazaar - Tengboche (3.860 m) Distancia: 12 km, Subida 750 m, Bajada 315 m**

Para salir de Namche Bazaar retomar de nuevo el valle del Río Dudh Khosi debemos realizar una subida hasta el Hotel Everest Sherpa Resort Tras pasar Khumjung, un pequeño pueblo situado a los pies de la montaña sagrada Khumbu Yui Lha, nos espera un descenso hasta el nivel del río repleto de paisajes extraordinarios; ya en el fondo de valle continuamos en busca del puente de Phungi Thenga que nos permite el paso a la vertiente opuesta, en la que transcurre una ziz-zageante ascensión hasta los 3.840 metros donde se encuentra Tengboche. Es éste un último ascenso bastante duro, que se compensa por el magnífico paisaje que encontramos en Tengboche. Estamos rodeados de colosos, inmensas montañas que nos dejan sin habla y que te hacen olvidar por un momento todo el sacrificio.

## **21 SEPTIEMBRE 2018**

### **Etapas 4: Tengboche – Dingboche**

Dejamos atrás los frondosos bosques de rododendros y nos adentraremos en las frías praderas habitadas por los yaks salvajes, a más de 4.000 metros de altitud.

#### **RUTAS**

### **Etapas 4: Tengboche – Dingboche (4.360 m) Distancia: 10 km, Subida 700 m, Bajada 250 m**

Dejaremos atrás los frondosos bosques de rododendros y nos adentraremos en las frías praderas habitadas por los yaks salvajes, a más de 4.000 metros de altitud. En la 6ª etapa del Trek al Campo Base del Everest tendremos la compañía del gran Ama Dablam durante todo el camino, una extraordinaria montaña a la que muy pocas pueden hacerle sombra por su belleza.

## **22 SEPTIEMBRE 2018**

### **Etapas 5: Dingboche – Lobuche**

Hoy no es un día cualquiera pues nos adentramos por fin en el imponente valle del Glaciar del Khumbu, el lugar que alberga las montañas más altas del mundo.

#### **RUTAS**

### **Etapas 5: Dingboche – Lobuche (4.910 m) Distancia: 8 km, Subida 600 m, Bajada 50 m**

Hoy no es un día cualquiera, nos adentramos por fin en el imponente valle del Glaciar del Khumbu, el lugar que alberga las montañas más altas del mundo Efectivamente, cambiamos de valle, dejando definitivamente el curso del río Imja Khola y podremos admirar grandiosos glaciares como el de Chola y sobre todo el grandioso y sobrecogedor glaciar del Khumbu. Como en la etapa anterior, ya no existen los bosques y la vegetación escasea cada vez más. Comenzaremos con ascenso hasta un collado que da paso al contiguo valle del río Chola Khola. Desde allí caminaremos sin gran esfuerzo hasta la aldea de Thokla a 4.620 m, situada junto al curso del río generado por el deshielo del glaciar del Khumbu. Aquí comienza la parte más dura de la etapa, en la que debemos superar un fuerte desnivel hasta el paso de Thokla, situado a 4830mts, continuando después junto al imponente glaciar para llegar a Lobuche.

## 23 SEPTIEMBRE 2018

### **Etapa 6: Lobuche – Campo Base del Everest (5.320 m) – Gorak Shep (5.150 m)**

Llega el día más esperado, el día en que estaremos lo más cerca que se puede estar de la montaña más alta del planeta sin ser un alpinista experimentado.

#### RUTAS

### **Etapa 6: Lobuche – CB del Everest (5.320 m) – Gorak Shep (5.150 m) Distancia: 14 km, Subida 570 m, Bajada 330 m**

Llega el día más esperado, el día en que estaremos lo más cerca que se puede estar de la montaña más alta del planeta. O al menos, estaremos en uno de los dos lugares más cercanos al Everest, pues en el lado tibetano existe otro campo base, aunque eso sí, los visitantes llegan hasta allí en vehículos todo terreno. El ECB es un área bastante extensa y, a decir verdad, no es un lugar nada glamuroso: grupos de tiendas, muros de piedra de protección, restos de equipamiento antiguo, basura de todo tipo, etc., es decir, el resultado de décadas de expediciones en las que no se ponía ningún cuidado en mantener limpio el lugar. Pero centrémonos en lo que nos ha traído hasta aquí, el entorno es absolutamente impresionante: los seracs del campo de hielo del Khumbu, que se quiebra en su descenso desde el collado sur del Everest, el Pumori, el Nuptse, el Lhotse, y por supuesto, el Everest. Al descender, nos detendremos en Gorak Shep, donde pasaremos la noche.

## 24 SEPTIEMBRE 2018

### **Etapa 7. Gorak Shep - Kala Pattar (5.550 m) – Dzonglha**

Dormir en Gorak Shep nos permitirá ver las primeras luces del amanecer sobre el Everest desde Kala Patthar, el mejor mirador de la montaña. Este ascenso es optativo pues retornaremos a Gorak Shep para descender el Kumbu y abandonarlo en dirección a Gokyo.

#### RUTAS

### **Etapa 7. Gorak Shep - Kala Pattar (5.550 m) – Dzonglha (4.850 m) Distancia: 15 km, Subida 900 m, Bajada 1285 m**

La razón de dormir en Gorak Shep no es otra que tener la oportunidad de ver las primeras luces del amanecer sobre el Everest desde Kala Patthar, el mejor mirador de la montaña situado justo encima de Gorak Shep. Kala Patthar es la mayor altura que alcanzaremos en el trekking (5.550 m) y su ascensión es optativa. Si ya andas muy justo de fuerzas conviene reservarlas para la etapa de hoy, en la que abandonamos el valle del kumbu virando hacia el oeste, en busca del Chola Pass (5.350 m), que cruzaremos mañana.

## 25 SEPTIEMBRE 2018

### **Etapa 8: Dzonglha - Chola Pass (5.350 m) - Thagnag**

Superar el Chola Pass es probablemente el reto más importante del trekking.

#### RUTAS

### **Etapa 8: Dzonglha - Chola Pass (5.350 m) - Thagnag (4.680 m) Distancia: 9 km, Subida 730 m, Bajada 900 m**

Superar el Chola Pass es probablemente el reto más importante del trekking. Con buenas condiciones no se precisan crampones ni ningún material específico, pero es justo decir que a veces presenta hielo e incluso alguna grieta. En cualquier caso, ir con guía y porteadores experimentados es la mayor garantía que podemos tener de solventar las dificultades, siempre cambiantes, que nos encontremos. Tras superar el collado comenzamos el descenso hacia el valle de Gokyo. Perfil de ruta inverso, debe verse de derecha a izquierda.

## 26 SEPTIEMBRE 2018

### **Etapa 9. Thagnag - Glaciar Ngozumba - Gokyo**

La etapa más corta del trekking está dedicada a cruzar el glaciar de Ngozumba, que se encuentra totalmente recubierto de piedras, tierra y demás detritos resultado de la brutal erosión que produce sobre el terreno y que va arrastrando a su paso.

## RUTAS

### **Etapa 9. Thagnag - Glaciar Ngozumba - Gokyo (4.800 m) Distancia: 4 km, Subida 240 m, Bajada 120 m**

La etapa más corta del trekking está dedicada a cruzar el glaciar de Ngozumba, que se encuentra totalmente recubierto de piedras, tierra y demás detritos resultado de la brutal erosión que produce sobre el terreno y que va arrastrando a su paso. El recorrido se hace caminando, no se precisan crampones, pero el terreno es inestable y hay que buscar el itinerario más adecuado para sortear grietas, paredes de hielo, ríos y lagos interiores del glaciar. Completar los cuatro kilómetros lleva su tiempo, siempre con la perturbadora - y también veraz - sensación de estar pisando algo cambiante y vivo. Tras la extraordinaria experiencia, llegaremos a la aldea de Gokyo, situada justo al otro lado del lado glaciar. Perfil de ruta inverso, debe verse de derecha a izquierda.

## **27 SEPTIEMBRE 2018**

### **Etapa 10. Gokyo – Gokyo Ri (5.340 m) – Machermo**

Gokyo Ri es un mirador similar al famoso Kala Pattar desde el que se puede observar el Cho Oyu, Everest, Lhotse y Makalu. Su ascensión es opcional.

## RUTAS

### **Etapa 10. Gokyo – Gokyo Ri (5.340 m) – Machermo (4.375 m) Distancia: 12 km, Subida 720 m, Bajada 1100 m**

Gokyo Ri es un mirador similar al famoso Kala Pattar desde el que se puede observar el Cho Oyu, Everest, Lhotse y Makalu. Su ascensión es opcional pues tras ella retornaremos a Gokyo y empezaremos a descender el valle pasando junto a los dos lago de Gokyo, hasta la población de Machermo. Perfil de ruta inverso, debe verse de derecha a izquierda.

## **28 SEPTIEMBRE 2018**

### **Etapa 11. Machermo - Phortse Tenga**

Continuamos el descenso del valle de Gokyo siguiendo el curso del río Dudh Koshi, situado algunos centenares de metros más abajo de nuestro sendero.

## RUTAS

### **Etapa 11. Machermo - Phortse Tenga (3.575 m) Distancia: 9 km, Subida 360 m, Bajada 1130 m**

Continuamos el descenso del valle de Gokyo siguiendo el curso del río Dudh Koshi, situado algunos centenares de metros más abajo de nuestro sendero. Pasamos por la pequeña aldea sherpa de Dole, la única población que encontraremos hoy hasta nuestro destino final, Phortse Tenga, situado muy cerca ya de la confluencia con el río Imja, por donde ascendimos hacia el Everest hace más de una semana. Perfil de ruta inverso, debe verse de derecha a izquierda.

## **29 SEPTIEMBRE 2018**

### **Etapa 12. Photse Tenga – Namche Bazaar**

En esta etapa cerramos el círculo del trekking en la aldea Sanasa, situada ya muy cerca de Namche Bazaar, población que nos parecerá una gran metrópoli tras tantos días perdidos en diminutas aldeas.

## RUTAS

### **Etapa 12. Photse Tenga – Namche Bazar (3.425 m) Distancia: 9 km, Subida 1000 m, Bajada 860 m**

En esta etapa cerramos el círculo del trekking en la aldea Sanasa, situada ya muy cerca de Namche Bazaar, población que nos parecerá una gran metrópoli tras tantos días perdidos en diminutas aldeas. Perfil de ruta inverso, debe verse de derecha a izquierda.

## **30 SEPTIEMBRE 2018**

### **Etapa 13: Namche Bazar - Lukla (2.850 m)**

Regreso a Lukla por el mismo camino por el que comenzamos el trekking, pero esta vez, uniendo las dos primeras etapas en una sola.

## **RUTAS**

### **Etapa 13: Namche Bazar - Lukla (2.850 m) Distancia: 18 km, Subida 630 m, Bajada 1200 m**

Regreso a Lukla por el mismo camino por el que comenzamos el trekking, pero esta vez, uniendo las dos primeras etapas en una sola. Una ruta ciertamente larga, pero nada que no puedan hacer nuestras entrenadas piernas y, sobre todo, nuestro corazón, que responderá como un Ferrari a la abundancia de oxígeno. En todo caso, en la jornada predomina el descenso, aunque al final haya que remontar a Lukla, que como sabemos, se encuentra en un altiplano elevado sobre el valle.

## **01 OCTUBRE 2018**

### **Vuelo Lukla - Katmandú. Visita de Katmandú.**

Regreso en avioneta a Katmandú, donde dispondremos del resto del día libre en la ciudad. El despegue de la avioneta desde la corta y empinada pista de Lukla es cuando menos emocionante.

## **02 OCTUBRE 2018**

### **Vuelo de regreso.**

Traslado al aeropuerto para tomar el vuelo de regreso.

## **INFORMACIÓN**

**Precio sin vuelo:** 1.450 €

### **Alojamientos:**

Lodges durante el trekking

### **Comidas:**

Pensión completa durante el trekking (desayuno, almuerzo, cena y té)  
Desayuno en Katmandú (dos noches)

### **Transporte:**

Minibús

Vuelo Katmandú - Lukla i/v incluido

### **Otros Servicios:**

Derechos de entrada al PN del Everest incluidos

## GUÍAS PREVISTOS

Sudeep Thapa

## OPCIONES DE VUELOS

Este viaje tiene vuelo previsto al Aeropuerto de Katmandú. Las mejores opciones son las siguientes:

### Vuelo desde Madrid. 1.020 € a 13/06/2018

#### Ida

Qatar Airways | 15/09/2018 17:10 MAD Madrid Barajas -- 16/09/2018 10:35 KTM Katmandu

#### Vuelta

Qatar Airways | 02/10/2018 02:10 KTM Katmandu -- 02/10/2018 15:40 MAD Madrid Barajas

### Vuelo desde Barcelona. 650 € a 08/05/2018

#### Ida

Turkish Airlines | 15/09/2018 11:35 BCN Barcelona El Prat -- 16/09/2018 06:20 KTM Katmandu

#### Vuelta

Turkish Airlines | 02/10/2018 07:35 KTM Katmandu -- 02/10/2018 17:35 BCN Barcelona El Prat

Los precios corresponden al momento de la última actualización y pueden variar.

Puedes gestionar tú mismo la compra del billete o podemos hacerlo nosotros con una pequeña tasa de emisión.

Consulta opciones de vuelo desde otros aeropuertos.

## EL PRECIO INCLUYE

Transporte

Alojamiento y régimen alimenticio en los lugares indicados o en otros de similar categoría

Guía local de habla española (Sudeep Thapa) desde la llegada del vuelo hasta la partida del vuelo

Porteadores durante el trekking (10 kg máximo por persona)

Seguro de accidentes y de rescate

Seguro obligatorio de responsabilidad civil

## EL PRECIO NO INCLUYE

Agua mineral de uso personal (se puede comprar durante todo el viaje, incluyendo el trekking)  
Ducha caliente en los lodges durante el trekking (se paga aparte)  
Visado de entrada al país (40 USD o 30 €)  
Seguro de viaje opcional  
Cualquier otro concepto no incluido expresamente  
Propinas para guías, conductor y porteadores (son opcionales pero es costumbre arraigada)

## MATERIAL

Mochila de un día para tu equipo personal durante el trekking  
Camisetas térmicas y transpirables de manga corta y larga  
Pantalones de trekking cortos, largos y mallas térmicas  
Chaqueta impermeable tipo Gore Tex, forro polar fino y chaqueta de plumas o fibra  
Gorro y guantes (dos pares, uno de ellos abrigados)  
Guetres  
Saco de dormir (entre 0 y 5º de temperatura de confort, los albergues disponen de mantas)  
Sandalias, bañador, toalla y calzado cómodo para después de las rutas.  
Botas de trekking preferiblemente con impermeabilización de Gore Tex  
Cubre-mochila para la lluvia  
Bastones telescópicos, gorra, gafas de sol, protector solar  
Linterna frontal  
Bolsa de aseo personal, incluyendo desinfectante de manos con alcohol y jabón para lavar ropa  
Pastillas potabilizadoras o tubo purificador por filtrado (solo si deseas ahorrarte el coste del agua mineral)  
Botiquín que incluya betadine, vendas, esparadrapo de tela, compeed, analgésicos, antidiarreicos, antihistamínicos, edemox (diurético para el mal de altura) y repelente de insectos  
Para el equipaje que llevarán los porteadores: petate, bolsa de viaje o mochila grande (evita maletas rígidas)

## INFORMACIONES PRÁCTICAS

### Climatología

En la segunda quincena de septiembre estamos en el final del monzón, que desaparece completamente en Octubre, por lo que disfrutaremos de tiempo mayormente estable.

Durante el trekking irá haciendo más frío a medida que ganemos altura, sobre todo por la noche, pero nada que no se pueda combatir con una chaqueta de plumas y unas mallas abrigadas.

### Visado

El visado se obtiene directamente a nuestra llegada al aeropuerto (40 USD o 30 €) La foto necesaria te la hacen gratuitamente pero es buena idea llevar alguna en la cartera por si acaso.

### Corriente eléctrica, enchufes y móviles

220 V con enchufes europeos. Cobertura muy precaria durante el trekking. Podrás recargar baterías de cámaras y móviles en algunos de los lodges (normalmente bajo pago)

### Lodges durante el trekking

Los *lodges*, *tea houses*, *bhatti* (en nepalí) o simplemente albergues son los alojamientos típicos en las áreas de montaña. Normalmente constan de un comedor con estufa y dormitorios colectivos. La ducha caliente suele ser posible pero es un lujo que se paga caro (unos 4 USD).

### Comidas durante el trekking

El Dhal Bhat (arroz con un guiso de lentejas) es el plato nacional nepalí y será el elemento básico de nuestra dieta durante el trekking, que suele complementarse con pollo o vaca, huevos y verduras. En las ciudades hay restaurantes de todo tipo.

### Equipaje y porteadores

En el avión puedes llevar una maleta o bolsa de viaje como equipaje facturado y tu mochila como equipaje de mano.

Antes de iniciar el trekking, en el hotel de Pokhara, podrás dejar lo que no necesites para al trekking en bolsas de plástico. Los porteadores llevarán tu equipo **hasta un máximo de 10 kg**. Tu solo llevarás tu mochila para la etapa diaria.

## **SEGURO**

### **SEGURO DE ACCIDENTE Y RESCATE INCLUIDO**

Este seguro cubre exclusivamente los riesgos derivados de las actividades de turismo activo previstas en la excursión o viaje (senderismo, montañismo, bici, esquí, etc.) No es un seguro de viaje.

#### **Coberturas**

**Asistencia sanitaria: hasta 6.000 euros**

**Gastos de salvamento y rescate: hasta 12.000 euros**

Dispones de la información completa en el apartado "Seguros" del menú "Info General" situado en la cabecera

### **SEGURO DE VIAJE OPCIONAL: 129,25 €**

Seguro de viaje de duración anual y cobertura mundial que cubre también las actividades de turismo activo. Todas las coberturas se extienden a cualquier viaje realizado por el beneficiario.

#### **Ejemplos de coberturas**

**Gastos médicos por enfermedad o accidente: hasta 30.000 euros**

**Repatriación o transporte sanitario: Ilimitado**

**Rescate en montaña: hasta 15.000 euros**

**Reembolso de gastos de anulación por causas justificadas: hasta 2.000 euros**

**Gastos por regreso anticipado: Ilimitado**

**Perdida de equipaje: hasta 500 euros**

Dispones de la información completa en el apartado "Seguros" del menú "Info General" situado en la cabecera