

NEPAL

VIGENCIA DE MARZO A OCTUBRE 2023

NEPAL: TREK HASTA CAMPAMENTO BASE DEL EVEREST

PROGRAMA DE 15 DÍAS / 14 NOCHES

INICIO: DIARIO – MÍNIMO 02 PERSONAS. SERVICIOS EN PRIVADO.

DÍA 1: LLEGADA KATMANDÚ

A su llegada, serán recibidos y traslado al hotel. Habitación desde 1400horas. Katmandú (1400 metros), la capital de Nepal es una de las ciudades más antiguas del mundo. La parte antigua de la ciudad, con estrechas calles medievales y hermosos templos pequeños, se centra en la Plaza Durbar. Uno puede encontrar templos de techo pagoda distintivos, esculturas de piedra, antiguos monasterios y monumentos históricos en la Plaza Durbar. Las tres ciudades de Katmandú, Patán y Bhaktapur son de importancia histórica y tienen los monumentos de gran valor artístico y cultural. Alojamiento en el Hotel.

DÍA 2: KATMANDÚ

Desayuno. Por la mañana visita al Templo Pashupatinath, es uno de los templos hindúes más sagrados del dios Shiva. Situado en la ribera del río Bagmati, donde los hindúes incineran a sus muertos (La entrada al interior del templo es solo para los hindúes). También visita de Patan, se encuentra en las orillas sur del Río Bagmati y es una de las tres principales ciudades en el Valle de Katmandú. Patan es famosa por su impresionante colección de templos fantásticamente tallados, patios de palacio, surtidores de agua, baños públicos y casas con su igualmente elaborada madera, piedra y metal tallado en virtud de los patronatos de los reyes de Kirat, Lichivi y Malla. Por la tarde visita de la Plaza Durbar, Estupa Swayambhunath y la ciudad. La Plaza Durbar fue la plaza principal de la antigua Katmandú con el Palacio Hanuman Dhoka, construido Pratap Malla, uno de los grandes amantes del arte que han gobernado Katmandú, como la residencia de las familias reales en el pasado. Mientras que el recinto del palacio real cubre un área grande, numerosos templos de distintos dioses y diosas hindúes rodean el palacio y están conservados, ya que fueron construidos hace cientos de años. Pasaremos por la Calle "Frik", donde en tiempos se relajaban los hippies, para visitar la Casa-Templo de la Kumari, la diosa-niña, una diosa viviente. Alrededor de 2000 años de antigüedad, Swayambhunath se alza sobre una colina en el extremo suroeste de Katmandú. La estupa, es una cúpula de 20 metros de diámetro y de 32 metros de altura y está hecha de ladrillo y de la tierra montada por una aguja cónica coronada por un pináculo de cobre dorado. Alojamiento en el Hotel.

DÍA 3: KATMANDÚ (ALT.1400M) – LUKLA (ALT.2860M) – PHAKDING (ALT.2620M)

Desayuno. Por la mañana traslado al aeropuerto para su vuelo hacia Lukla (Alt. 2860m). El vuelo de Katmandú a Lukla es una descarga de adrenalina en sí misma. A medida que el avión se inclina hacia la derecha y entra en la región de Khumbu, se le recompensa con una vista fantástica de los gigantes del Himalaya y la experiencia de aterrizar en la pista inclinada de Lukla se suma a la emoción. Aquí conocerás a la tripulación Sherpa. Después de pasar un tiempo organizando back packs y cargas, nos embarcamos en nuestra aventura. Es un descenso fácil y gradual de 3 a 4 horas hasta Phakding, donde pararemos para almorzar y pasar la noche. Alojamiento en el Tea House/Lodge. (*pensión completa*).

DÍA 4: PHAKDING (ALT.2620M) – NAMCHE BAZAAR (ALT.3440M)

(Duración 5-6 horas). Después del desayuno, caminamos a través de un grupo de casas de piedra, pasando caravanas de Dzos hasta llegar al asentamiento de Monjo. A partir de aquí, el sendero sube bastante dramáticamente hoy. A medida que el camino serpentea hacia arriba, las vistas se abren y revelan los imponentes gigantes del Himalaya. El siguiente pueblo, Jorsale, es la puerta de entrada al Parque Nacional de Sagarmatha, donde se verifica el boleto de entrada al parque. El sendero sigue el río hasta llegar al último puente colgante sobre el río Dudh Koshi, donde el sendero cruza el río a una altura vertiginosa. Desde aquí, los senderos serpentean cuesta arriba hasta Namche Bazaar con el telón de fondo de los hermosos Kwangde, Kusum Kangru, el monte Everest, Nuptse, Lhotse, Tawache y una serie de picos menos conocidos. Namche Bazaar, situado en un anfiteatro de herradura, es la capital del país sherpa. Puede pasar la tarde explorando los callejones empedrados o hurgando en los cibercafés, las tiendas de souvenirs y de alquiler que bordean las calles. Alojamiento en el Tea House/Lodge. (*pensión completa*)

DÍA 5: NAMCHE BAZAAR (ALT.3440M)

Un día de descanso en Namche Bazaar necesario para la aclimatación y excursiones locales en y alrededor de Namche Bazar. Las actividades sugeridas incluyen una corta caminata cuesta arriba hasta la sede del Parque Nacional Sagarmatha, un lugar magnifico en lo alto de Namche Bazaar con vistas espectaculares de los gigantes nevados que lo rodean y los valles que se encuentran debajo. También hay un interesante museo con todo tipo de información sobre la historia del Himalaya, su geografía, cultura, historia del montañismo e información. Alojamiento en el Tea House/Lodge. (*pensión completa*)

DÍA 6: NAMCHE BAZAAR (ALT.3440M) – TENGOBOCHE (ALT.3870M)

(Duración 6-7 horas). Desde Namche subimos a Syangboche y descendemos a Khumjung. Aquí visitamos el monasterio y escuela de Khumjung fundado por Sir Edmond Hillary. A partir de aquí, el sendero desciende lentamente pasando junto a grupos de yaks, dzos y algunas casas de té hasta el pueblo de Tashinga. El sendero desciende abruptamente hasta el río Dudh Koshi, donde se cruza un puente colgante al abrigo de un gigantesco acantilado que sobresale (3200 m). En esta zona hay muchas más posibilidades de ver el faisán de Danphe (faisán de Impeyan), el ave nacional de Nepal, de hermosos colores, y el escurridizo ciervo almizclero y, a veces, incluso una manada de Thar del Himalaya (cabra montesa). Un poco más adelante en la parte trasera del río hay una pequeña aldea, Phunki Tanga, donde puedes parar para tomar una taza de té. Desde aquí hay una subida de dos horas a través de bosques de pinos y paredes de piedra mani hasta la silla de montar sobre la que se asienta el monasterio de Tengboche en un claro rodeado de abetos enanos y rododendros. Con el telón de fondo de una de las vistas más magnificas que la naturaleza tiene para ofrecer, el escenario es nada menos que mágico. Si bien Namche puede considerarse la capital de los sherpas, Tengboche es el centro religioso de esta región. El murmullo de los monjes cantando oraciones, el sonido de las caracolas y la oportunidad de

sentarse con ellos para las oraciones de la tarde en medio del ambiente sereno y sorprendente es una experiencia que perdurará. Las vistas del Everest y Amadablam desde Tengboche es algo que apreciarás durante años. Alojamiento en el Tea House/Lodge. *(pensión completa)*

DÍA 7: TENGBOCHE (ALT.3870M) – DINGBOCHE (ALT.4360M)

(Duración 5-6 horas). Realiza un breve descenso hasta Debuche, un pequeño asentamiento. Descendemos hacia el río Imja Khola y luego subimos a Pangboche, que alberga el monasterio más antiguo del Khumbu. Pangboche es un pueblo agradable con hermosos campos. Ama Dablam parece casi al alcance de la mano y brilla con majestuosidad. Siguiendo el río Imja, hay un breve ascenso a Somare, un asentamiento con algunas casas. Caminaremos por el valle de Khumbu pasando chortens y paredes de piedras de Mani y ascenderemos durante unos 45 minutos hasta el asentamiento de Dingboche. Las vistas a la montaña desde Dingboche son simplemente excepcionales. Alojamiento en el Tea House/Lodge. *(pensión completa)*

DÍA 8: DINGBOCHE (ALT.4360M) – LOBUCHÉ (ALT.4930M)

(Duración 5-6 horas). El sendero es suave deja el valle alfombrado de hierba y sube lentamente hacia arriba. La caminata de hoy ofrece vistas del monte Tawache, el monte Cholatse, Ama Dablam y hacia el norte, Pokalde, Kongma-tse y la gran muralla de Nuptse. Después de una caminata de 1½ a 2 horas, el sendero de Pheriche se une cerca de Dugla antes de un pequeño puente de madera sobre el río del glaciar Khumbu. Hará una parada en Dugla, para almorzar, antes de continuar durante una hora por una colina empinada hasta la cima, donde hay vistas del monte Pumori y otros picos al oeste del Everest. Este es un buen lugar para un breve descanso. Hay otra 1½ a 2 horas de caminata hasta Lobuche, escondido y resguardado del viento. Alojamiento en el Tea House/Lodge. *(pensión completa)*

DÍA 9: LOBUCHÉ (ALT.4940M) – CAMPAMENTO BASE (5360M) – GORAK SHEP (ALT.5160M)

(Duración 8-9 horas). Después de un desayuno temprano, caminará por el valle siguiendo el camino rocoso de la morrena. Puedes ver el estanque helado y los icebergs debajo del glaciar Khumbu. Después de las últimas dunas rocosas de morrena, una corta caminata cuesta abajo lo lleva a Gorakshep en el campo llano debajo de Kalapatthar y el monte Pumori. Gorakshep es la ubicación del Campamento Base del Everest original. La caminata a CBE (Campamento Base del Everest – (17,585 pies / 5360 m) desde Gorakshep sigue el glaciar Khumbu. La caminata es especialmente intrigante por las vistas que tiene de los altos seracs de hielo de unos 15 m de altura, una característica peculiar de los glaciares del Himalaya. CBE no es en realidad un sitio específico. Varias expediciones han seleccionado diferentes lugares como su campamento semipermanente durante su asalto al Everest. La caminata a CBE, aunque fascinante, no es tan espectacular como el ascenso de Kalapatthar porque no hay una vista del Everest en sí. Pero la sensación de estar allí en CBE da una satisfacción de haber visitado CBE de la montaña más alta de la tierra. Regresamos a Gorakshep para pasar la noche. Alojamiento en el Tea House/Lodge. *(pensión completa)*

DÍA 10: GORAK SHEP (ALT.5160M) – KALA PATTHAR (ALT.5643M) – PHERICHE (ALT.4240M)

(Duración 8 - 9 horas). Nos despertamos temprano en la mañana y caminamos hacia Kalapatthar. La caminata es paulatina hasta llegar al roquedal luego de una hora de caminata. Desde aquí, otra subida cuesta arriba durante media hora te lleva a Kalapatthar. Desde la cima de Kalapatthar, las vistas estarán más allá de su imaginación más salvaje, con el Everest pareciendo estar a un tiro de piedra entre la cima del monte Nuptse y Lho-La y Lhotse en la parte posterior. La vista panorámica desde este lugar es algo para apreciar y sientes que vale la pena subir hasta aquí y sentirte en la cima del mundo. Con todos los gigantes más altos cubiertos de nieve que dominan todo, es realmente un lugar magnífico para estar en una mañana más clara y soleada. Después de un gran momento, una hora de descenso te lleva de regreso a Gorakshep y luego de regreso a Lobuche. Caminamos hasta Pheriche, que es un sendero fácil que va en su mayoría cuesta abajo y pasa por el pueblo de Dugla. Alojamiento en el Tea House/Lodge. *(pensión completa)*

DÍA 11: PHERICHE (ALT.4240M) – TENGBOCHE (ALT.3870M)

(Duración 6 horas). Hoy descenderemos siguiendo la misma ruta hasta Tengboche. Alojamiento en el Tea House/Lodge. *(pensión completa)*

DÍA 12: TENGBOCHE (ALT. 3870M) – NAMCHE BAZAAR (ALT.3440M)

(Duración 6 - 7 horas). Hoy descenderemos siguiendo la misma ruta hasta Namche Bazaar. Alojamiento en el Tea House/Lodge. *(pensión completa)*

DÍA 13: NAMCHE (ALT.3440M) – LUKLA (ALT. 2860M)

(Duración 7-8 horas). Hoy descenderemos siguiendo la misma ruta hasta Lukla. Alojamiento en el Tea House/Lodge. *(pensión completa)*

DÍA 14: LUKLA/KATMANDÚ

Desayuno. Por la mañana traslado al aeropuerto de Lukla para su vuelo a Katmandú. A su llegada, traslado al hotel. Luego visita de la Estupa Boudhanath. Con una base de 82 metros de diámetro, Boudhanath es la mayor estupa budista en el mundo. Después salida por carretera hacia Bhaktapur, una ciudad medieval, donde los Newars, los principales habitantes todavía siguen las tradiciones y costumbres de vejez. Esto alberga algunos de los mejores ejemplos de la artesanía de Nepal en la madera y la piedra, como el palacio de 55 ventanas construido en 1697, el Templo Nyatapola de cinco pisos, el Templo Kashi Biswanath, el Templo Dattatreya entre muchos otros. Considerado como un museo viviente, uno puede ser testigo de las antiguas tradiciones llevado a cabo aún hoy en día como eran hace siglos en muchas áreas de la ciudad, como en Potters Square, donde los alfareros locales utilizan técnicas ancestrales para elaborar utensilios de barro. Alojamiento en el Hotel.

DÍA 15: SALIDA KATMANDU

Desayuno. Habitación disponible hasta 1200horas del mediodía. A la hora conveniente traslado al aeropuerto para su vuelo internacional de regreso. **FIN DE NUESTROS SERVICIOS.**

PRECIOS POR PERSONA EN DOLARES – VIGENCIA DE 01 MARZO AL 30 SEPTIEMBRE 2023				
DOBLE	TRIPLE	SINGLE	SUPL. MAP 03 CENAS KATMANDU	SUPL. GUIA ESPAÑOL PRECIO POR EL GUIA
USD 2115	USD 1985	USD 3060	USD 80	USD 1480

HOTELERIA PREVISTA O SIMILAR	
CIUDAD	HOTEL
KATMANDÚ	ALOFT KATHMANDU THAMEL – DELUXE ROOM
CAMINATA	LOCAL TREK LODGES (TEA HOUSES)

VUELOS KATMANDU / LUKLA / KATMANDU:

USD 470.- NETO POR PERSONA (SUJ. A DISPONIBILIDAD Y CAMBIO DE PRECIO)

Opera solo por la mañana y depende completamente de las condiciones climáticas. En caso de cancelación de este vuelo, es posible que deban tomar el vuelo al día siguiente. En caso de cancelación del, los gastos extra de alojamiento, comidas, etc. deberán ser asumidos únicamente por los clientes.

INCLUYE: ALOJAMIENTO DE 03 NOCHES EN EL HOTEL MENCIONADO O SIMILAR EN KATMANDÚ EN RÉGIMEN DE DESAYUNO DIARIO. TRASLADO DEL/AL AEROPUERTO/HOTEL/AEROPUERTO POR COCHE PRIVADO AIRE-ACONDICIONADO EN KATMANDÚ. MANEJO DE EQUIPAJE DE UNA MALETA POR PERSONA EN AEROPUERTOS. VISITAS GUIADAS Y EXCURSIONES SEGÚN EL ITINERARIO POR COCHE PRIVADO AIRE-ACONDICIONADO EN KATMANDÚ. ENTRADAS A LOS MONUMENTOS MENCIONADOS Y LAS CARACTERÍSTICAS. GUÍA LOCAL DE HABLA ESPAÑOL EN KATMANDÚ.

PARTE DEL TREK: 11 NOCHES EN TREK LODGES EN RÉGIMEN DE PENSIÓN COMPLETA. GUÍA ACOMPAÑANTE DE HABLA INGLÉS Y PORTEROS DURANTE EL TREKKING- [PARA 02 PAX SE PROPORCIONARÁ 01 PORTERO] CON SU ALOJAMIENTO + COMIDA + SALARIO DIARIO + SEGURO Y TRANSPORTE AÉREO NECESARIO DESDE/HACIA KATMANDÚ. TARIFA DEL PERMISO DE ENTRADA A LA CONSERVACIÓN DEL EVEREST + PERMISO TIMS. SUBSIDIO PARA EL GUÍA Y EL PORTEADOR. TODOS LOS IMPUESTOS GUBERNAMENTALES NECESARIOS, COMO IVA/CARGO POR SERVICIO TURÍSTICO, ASÍ COMO OTROS IMPUESTOS GUBERNAMENTALES APLICABLES. SERVICIO DE CONSERJERÍA EN ESPAÑOL 24 HORAS/7 DÍAS POR SEMANA.

NO INCLUYE: VUELOS INTERNACIONALES Y TASAS DE AEROPUERTO. TRANSPORTE, VIAJES Y EXCURSIONES NO MENCIONADOS EN EL ITINERARIO. CUALQUIER COMIDA EXCEPTO LAS MENCIONADAS EN EL ITINERARIO. HONORARIOS DE PASAPORTE Y VISA. GASTOS PERSONALES TALES COMO BEBIDAS, LAVANDERÍA, LLAMADAS TELEFÓNICAS, FAXES, WI-FI, MASAJES/SPA, ETC. ALGUNA PROPINA PARA CHOFERES, GUÍAS, CAMAREROS EN LOS RESTAURANTES, ETC.

NOTAS: LAS TARIFAS ANTERIORES ESTÁN BASADAS EN IMPUESTOS ACTUALES Y ENTRADAS A LOS MONUMENTOS. SI HAY ALGÚN CAMBIO, LOS PRECIOS TAMBIÉN CAMBIARÁN EN CONSECUENCIA. EN CASO DE CAMBIOS EN LA TASA DE CAMBIO, LOS PRECIOS ARRIBA MENCIONADOS CAMBIARÁN.

¡¡NOTAS IMPORTANTES PARA EL TREK!!

PREPARACIÓN: ES NECESARIO QUE UNO ES FÍSICO PARA QUE UNO PUEDA IR EN UNA CAMINATA. CAMINAR ES DE APROXIMADAMENTE 5 A 7 HORAS AL DÍA SERÁ LA NORMA DURANTE UNA CAMINATA, YA VECES EN UNA GRAN ALTITUD TAMBIÉN. NO RECOMENDAMOS A AQUELLOS QUE SUFREN DE DOLENCIAS CARDÍACAS O PULMONARES QUE INTENTEN REALIZAR CAMINATAS EXTENUANTES O DE GRAN ALTITUD. SIEMPRE ES RECOMENDABLE CONSULTAR CON SU MÉDICO ANTES DE DECIDIRSE A VENIR PARA VACACIONES CON TREKKING.

ROPA Y OBJETOS RECOMENDADOS PARA TREKKING: 1. LAS CHAQUETAS LLENAS DE CALOR SON ESENCIALES. 2. CHAQUETA EXTERIOR A PRUEBA DE VIENTO TAMBIÉN ES ÚTIL. 3. PANTALONES CÓMODOS PARA LOS HOMBRES Y FALDAS SUeltas PARA LAS MUJERES DURANTE EL DÍA. 4. GUANTES PARA EL CALOR. 5. UN SOMBRERO O UNA GORRA PARA EVITAR QUEMADURAS SOLARES, YA QUE EL SOL EN ALTA ALTITUD PUEDE SER BASTANTE INTENSO. 6. UN PAR DE CÓMODOS ZAPATOS DE SENDERISMO LIGEROS Y UN PAR DE ZAPATOS DE TENIS. 7. CALIENTES CALCETINES DE LANA / TÉRMICA. 8. SE PREFIERE LA ROPA INTERIOR TÉRMICA. 9. LA LINTERNA / LA ANTORCHA CON LAS BATERÍAS DE REPUESTO ES OBLIGATORIO. 10. ANTI-REFLEJO UV-PROTEJA LAS GAFAS DE SOL SOBRE LAS GAFAS DE SOL ORDINARIAS SE SUGIERE. 11. CREMA PROTECTORA CONTRA QUEMADURAS SOLARES. 12. SUGERIR FUERTEMENTE QUE LOS CLIENTES TRAEN A LO LARGO DE UN PARAGUAS CADA UNO (LA COMPRA SE PUEDE HACER EN KATMANDÚ PARA UNA SUMA NOMINAL), PUES UN PARAGUAS ES MULTI-FUNCIONAL (PUEDE SER UTILIZADO COMO SOMBRILLA, CUBIERTA DE LA LLUVIA, ASÍ COMO BASTÓN). 13. RECOMENDARÍA QUE LOS CLIENTES TRAIGAN SUS PROPIOS SACOS DE DORMIR POR RAZONES HIGIÉNICAS. LA BOLSA DEBE SER CAPAZ DE SOPORTAR TEMPERATURAS DE HASTA -15 GRADOS CENTÍGRADOS COMO LA TEMPERATURA DE LA NOCHE PUEDE BAJAR A ESE NIVEL. DEBERÍAMOS SER INFORMADOS SI LOS CLIENTES NO TRAEN SUS PROPIOS SACOS DE DORMIR, YA QUE ENTONCES HAREMOS ARREGLOS PARA PROPORCIONARLES UNO.

ENFERMEDAD DE ALTITUD: EL TREKKING EN LA ALTA ALTITUD TRAE LA POSIBILIDAD DE ALTITUDE SICKNESS, A MENUDO CONOCIDO COMO ENFERMEDAD DE MONTAÑA AGUDA (AMS). ES EL EFECTO DE LA ALTITUD EN LOS QUE ASCIENDEN DEMASIADO RÁPIDO A LAS ELEVACIONES POR ENCIMA DE 3.600 METROS. LA ENFERMEDAD TEMPRANA DE LA MONTAÑA SE MANIFESTARÁ EN DOLOR DE CABEZA, PÉRDIDA DE APETITO E INSOMNIO. NO IGNORE ESTAS ADVERTENCIAS DE LO CONTRARIO SE PUEDEN PRESENTAR SÍNTOMAS MÁS GRAVES QUE INCLUSO PUEDEN CAUSAR LA MUERTE A VECES EN POCAS HORAS. SER JOVEN FUERTE Y EN FORMA NO AYUDA. LA MEDICINA NO ES UN SUSTITUTO DEL DESCENSO. SI UN MÉDICO ESTÁ DISPONIBLE, ÉL PUEDE DAR LA MEDICINA Y EL OXÍGENO. SIN EMBARGO, EL PACIENTE DEBE BAJAR INCLUSO SI RECIBE TRATAMIENTO. SI USTED ESTÁ VIAJANDO EN LA REGIÓN DE KHUMBU Y MANANG PUEDE PONERSE EN CONTACTO EN KHUNDE, PHERICHE Y MANANG RESPECTIVAMENTE POR EL MAL DE ALTURA Y LA INFORMACIÓN. HAY HOSPITALES CON BUENOS MÉDICOS. PARA EVITAR EL MAL DE ALTURA DEBE CAMINAR LENTAMENTE. SI SE SIENTE AGOTADO, SE HA MOVIDO DEMASIADO RÁPIDO O DEMASIADO ALTO. TÓMESE EL TIEMPO PARA ACLIMATARSE A CADA ALTITUD GANADORA Y DARSE DÍAS DE DESCANSO. SI COMIENZA A SENTIRSE MAL, RETIRE A UNA ALTITUD MÁS BAJA INMEDIATAMENTE. ESO PODRÍA SALVAR TU VIDA. LA ÚNICA CURA PARA AMS ES DESCENDER INMEDIATAMENTE A UNA ELEVACIÓN MÁS BAJA.

IMPORTANTE ALOJAMIENTOS DURANTE EL TREKKING: LOS ALOJAMIENTOS SON BÁSICOS CON EL USO COMPARTIDO DE LOS BAÑOS COMUNES. LOS ALIMENTOS SE PREPARAN DE ACUERDO CON EL MENÚ ALA-CARTA QUE SERÁ ORGANIZADO POR LA GUÍA DE ESCOLTA.

EQUIPAJE: LAS LÍNEAS AÉREAS NACIONALES EN LA NEPAL (VUELOS PARA LUKLA) PERMITEN UNA PIEZA DE EQUIPAJE FACTURADO POR PERSONA NO EXCEDA DE 10KG (CLASE TURISTA). SÓLO UNA PIEZA DE EQUIPAJE DE MANO ESTÁ PERMITIDA A BORDO. LAS DIMENSIONES DE LA CUAL NO DEBE EXCEDER LOS 115 CM LINEALES Y EL PESO NO DEBEN EXCEDER DE 5 KG. LOS VIAJEROS ESTÁN AUTORIZADOS A LLEVAR UN ORDENADOR PORTÁTIL POR ENCIMA DE UNA PIEZA DE EQUIPAJE DE MANO COMO EQUIPAJE DE MANO.
