

Trek hasta Campamento base del Everest

16 días / 15 noches

Llegadas: 06-21 Octubre 2024

VAMOS A CONQUISTAR EL MUNDO: 5364 metros sobre el nivel es la altura a la que se encuentra el Campo Base del Everest, sin duda alguna un reto para cualquiera, inclusive para muchos alpinistas y montañistas experimentados.

Día 1. Katmandú

A su llegada, serán recibidos y traslado al hotel. 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**

Día 2. Katmandú – Mulkot

Desayuno. Por la mañana 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 "Friki", 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. Más tarde salida por carretera hacia Mulkot. A su llegada, Traslado al hotel. **Cena incluida y Alojamiento en el Hotel.**

Día 3. Mulkot- Ramechhap – Lukla (Alt.2860m) – Phakding (Alt.2620m)

Pensión completa. Por la mañana traslado al aeropuerto de Ramechhap para su vuelo hacia Lukla (vuelo no incluido) (Alt. 2860m). El vuelo de Ramechhap 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.**

Día 4. Phakding (Alt.2620m) – Namche Bazaar (Alt.3440m) – (Duración 5-6 Horas)

Pensión completa. 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



 **JULIA TOURS**

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.**

Día 5. Namche Bazaar (Alt.3440m)

Pensión completa. 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 magnífico 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.**

Día 6. Namche Bazaar (Alt.3440m) – Tengboche (Alt.3870m) – (Duración 6-7 Horas)

Pensión completa. 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 magníficas 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.**

Día 7. Tengboche (Alt.3870m) – Dingboche (Alt.4530m) – (Duración 5-6 Horas)

Pensión completa. Realiza un breve descenso hasta Debucho, 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.**

Día 8. Dingboche (Alt.4530m)

Pensión completa. Dingboche es una parada popular para excursionistas y escaladores que se dirigen al monte Everest, Ama Dablam o Imja Tse. El pueblo es hermoso con una gran variedad de campos rodeados por muros de piedra para proteger la cebada, el trigo sarraceno y las patatas del viento frío y de los animales que pastan. Pasamos un día en Dingboche para aclimatarnos. Realizamos caminatas de un día a la colina Nagarjun o al valle Chukkhung para disfrutar de excelentes vistas de Makalu, Lhotse, Chalotse, Tawache y Ama Dablam. **Alojamiento**



 **JULIA TOURS**

Día 9. Dingboche (Alt.4530m) – Lobuche (Alt.4940m) – (Duración 5-6 Horas)

Pensión completa. 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.**

Día 10. Lobuche (Alt.4940m) – Gorak Shep (Alt.5160m) – (Duración 8-9 Horas)

Pensión completa. 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.**

Día 11. Gorak Shep (Alt.5160m) – Kala Patthar (Alt.5643m) – Pheriche (Alt.4240m) – (Duración 8-9 horas)

Pensión completa. 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.**

Día 12. Pheriche (Alt.4240m) – Namche Bazaar (Alt.3440m) – (Duración 6 - 7 Horas)

Pensión completa. Bajamos por la ladera cubierta de rododendros y enebros. Después de cruzar el puente adornado con banderas de oración sobre el río Dudh Koshi, nuestro sendero sigue el desfiladero de Dudh Koshi y desciende rápidamente a través de bosques de pinos. En el bosque podemos encontrarnos con coloridos faisanes y cabras montesas. El camino finalmente llega a Sansa desde donde podemos disfrutar de las vistas de las montañas Ama Dablam, Thamserku y Nuptse. También pasamos por senderos sinuosos y luego a través de un bosque antes de llegar a Namche Bazaar. **Alojamiento.**

Día 13. Namche Bazaar (Alt.3440m) – Lukla (Alt. 2860m) – (Duración 7-8 Horas).

Pensión completa. Regreso a Lukla. **Alojamiento.**

Día 14. Lukla – Ramechhap – Katmandú

Desayuno. Por la mañana traslado al aeropuerto de Lukla para su vuelo a Ramechhap. (vuelo no incluido) A su llegada en Ramechhap continuaremos por carretera hacia Katmandú. A su llegada, Traslado al hotel. **Alojamiento**



 **JULIA TOURS**

Día 15. Katmandú

Desayuno. Por la mañana 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. Más tarde 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). A continuación 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. Regreso a Katmandú **Alojamiento**

Día 16. Katmandú – México

Desayuno. Habitación disponible hasta 1200 horas del mediodía. A la hora conveniente traslado al aeropuerto para su vuelo internacional de regreso (debe presentarse en el aeropuerto 3 horas antes de la hora de salida del vuelo).

FIN DE NUESTROS SERVICIOS.

JULIÁ TOURS INCLUYE:

- 3 noches de alojamiento Katmandú, 1 en Mulkot, 1 en Phakding, 3 en Namche Bazaar, 1 en Tengboche, 2 en Dingboche, 1 en Lobuche, 1 en Gorak Shep, 1 en Pheriche y 1 en Lukla.
- Desayunos en Katmandú y Pensión completa en el Trek.
- Transporte y guía de habla hispana durante su recorrido en Katmandú.
- Guía de habla inglesa y portero en el trekking
- Permiso de entrada a la conservación del Everest + Permiso TIMS
- Seguro de asistencia básico.

NO Incluye

- Vuelos internacionales y domésticos
- Excursiones opcionales
- Bebidas en las comidas mencionadas
- Ningún servicio no especificado
- Gastos personales
- Propinas

TARIFA EN USD POR PERSONA

SERVICIOS TERRESTRES EXCLUSIVAMENTE (MÍNIMO 2 PASAJEROS)	
06-21 Octubre 2024	DOBLE
PRIMERA	3063
<i>Supl. Media Pensión (03 cenas)</i>	<i>93</i>
TARIFAS SUJETAS A DISPONIBILIDAD Y CAMBIO SIN PREVIO AVISO	
CONSULTA LA TARIFA DE PASAJERO VIAJANDO SOLO	
CONSULTAR SUPLEMENTO PARA SEMANA SANTA, VERANO, NAVIDAD Y FIN DE AÑO	

The logo for Julia Tours, featuring a stylized bird icon to the left of the text "JULIÁ TOURS".

HOTELES PREVISTOS O SIMILARES

Categoría	Ciudad	Hotel
PRIMERA	Katmandú	Hyatt Place
	Caminata	Trek lodges
	Mulkot	Akshit Resort

NOTAS IMPORTANTES:

Requiere visa para Nepal

- Es responsabilidad del pasajero contar con pasaporte vigente, así como visados, vacunas y requisitos necesarios para realizar su viaje.
- El orden de los servicios podría variar según disponibilidad aérea y/o terrestre.
- Recomendamos viajar bajo la cobertura de una póliza de Seguro más amplia. Su ejecutivo de JuliàTours puede informarle.
- Existen impuestos locales que se pagan directo en los aeropuertos, puede ser a la llegada o a la salida del destino.
- Algunos hoteles cobran un resort fee que el pasajero deberá pagar en destino. El Horario estándar del Check in 15:00hrs y el Check Out 10:00hrs.
- Consulta suplemento de guía acompañante en Español durante el Trek
- Los traslados están considerados en horario diurno y para un mínimo de dos personas, en horario nocturno (22hrs-06hrs) y/o viajando un solo pasajero se deberá pagar un suplemento.
- 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

PREPARACIÓN TREK

Nepal es un paraíso para los trekkers. Uno puede caminar a lo largo de senderos bien batidos o puestos avanzados aislados. Trekking puede ser tan fácil o difícil como usted quiere que sea. Si está bien planificado, puede incluir paseos por el área de interés especial, como cuando los rododendros florecen, o visitar el área de Khumbu durante el festival de Mani Rimdu. Otra área de interés podría cubrir viajes botánicos, religiosos, antropológicos, de vida silvestre o de senderismo.

Trekking se puede hacer de octubre a mayo en el lado de barlovento (sur) del Himalaya y de mayo a septiembre en el lado de sotavento (norte).

FITNESS DURANTE TREK: 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.

EL MEJOR MOMENTO PARA TREK: Sin duda, de finales de septiembre a mayo. Esta época del año que es relativamente seca y uno puede esperar días más soleados que lluviosos. (A pesar de la nubosidad ocasional o incluso la lluvia no debe descartarse). El período de septiembre a noviembre es claro con vistas del Himalaya es bastante claro para varios cientos de kilómetros. Diciembre y enero son los meses más fríos con fuertes nevadas en las colinas altas. Es durante este período que cruzar pasos altos se vuelve imposible. Febrero a mayo es más cálido en las altitudes más bajas, pero las colinas más altas y las montañas todavía pueden ser frías con algunas nevadas excepto en febrero y marzo.

EL TIEMPO Y LAS TEMPERATURAS EN EL CAMPO:

La temperatura varía según la altitud y está aproximadamente en el siguiente patrón:

Altitud más baja: día: 25 a 27 grados centígrados



JULIÀ TOURS

(1000 - 3000m) de noche: 00 a 05 grados centígrados
Altitud más alta: día: 15-18 grados centígrados
(Por encima de 3000m) de noche: -1 a -15 grados centígrados

ROPA RECOMENDADA 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 DEBE.
10. Antirreflejo 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 multifuncional (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.

UNA CONSIDERACIÓN IMPORTANTE: Las rutas que requieren vuelos internos están sujetas a un ajuste de horario debido a varias consideraciones tales como el tiempo, el factor de carga del avión, la disponibilidad de vuelos / asientos en un sector dado para una fecha determinada, etc.

Solicitamos que el cliente venga con un seguro de viaje totalmente cubierto incluyendo rescate de helicópteros de emergencia. Hay cierto riesgo al viajar a la altitud más alta como enfermedad aguda de la montaña (AMS), etc. que serán informados en Kathmandu antes del trekking.

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.

TENER EN CUENTA SOBRE EL TREKKING EN LA REGIÓN DE EVEREST:

Alojamientos: Los alojamientos son básicos con el uso compartido de los baños comunes. Los alimentos se preparan de acuerdo con el menú que es será organizado por la guía de escolta.

Ropa: Chaqueta abajo, desgaste termal, suéter. Botas ligeras de trekking, calcetines buenos, Pantalones, Guantes de la mano, anteojos antideslumbrantes de Sun, casquillo del mono,



 **JULIA TOURS**

loción del bloque del sol, luces de la antorcha etc. Mochila ligera para objetos personales (artículos de tocador, cámaras, binoculares, etc.).



 **JULIA** TOURS