

# Nepal

## Trekking Campo Base del Everest y Kala Patthar. Opción ruta por Gokyo

Salidas individuales de Marzo a Mayo y de Octubre a Noviembre  
2026



El trekking al campo base del Everest es una ruta mítica que nos lleva a los pies de la montaña más alta del mundo. La región del Everest es el hogar de los sherpas y el encuentro con este pueblo supone un valor añadido a esta hermosa travesía.

La caminata es muy disfrutable y ofrece las mejores vistas de montañas emblemáticas como el Ama Dablam, Pumori, Lhotse y, por supuesto, el Everest.



### Lo más destacado

#### *Katmandú*

El contraste entre los templos y palacios de la ciudad antigua y las nuevas construcciones

#### *Monasterio Thyangboche*

Lugar sagrado para los budistas situado a más de 3.800 metros.

#### *Everest*

La montaña más alta del planeta; mito y leyenda del alpinismo.

## Fechas salida

Salidas diarias de Marzo a Mayo y de Octubre a Noviembre

## Grupo Mínimo



**2 viajeros**

## Itinerario

DÍA	RUTA	COMIDAS	ALOJAMIENTOS
1	Llegada a Katmandú	-	Hotel
2	Katmandú (Boudhanath y Pashupatinath) - Manthali	D	Hotel
3	Manthali. Vuelo a Lukla. Inicio trek a Phakdingma (2.650 m)	D - C	Lodge
4	Phakdingma - Namche Bazaar (3.440 m)	D - C	Lodge
5	Namche Bazaar - Khumjung (3.790 m)	D - C	Lodge
6	Khumjung - Thyangboche (3.860 m)	D - C	Lodge
7	Thyangboche - Dingboche (4.410 m)	D - C	Lodge
8	Dingboche (día de aclimatación)	D - C	Lodge
9	Dingboche - Lobuche (4.890 m)	D - C	Lodge
10	Lobuche - Campo Base Everest (5.365 m) - Gorakshep (5.180 m)	D - C	Lodge
11	Gorakshep - Kala Patthar (5.545 m) - Pangboche (3.900 m)	D - C	Lodge
12	Pangboche - Phorte - Namche Bazaar	D - C	Lodge
13	Namche Bazaar - Lukla	D - C	Lodge
14	Lukla. Vuelo a Katmandu	D	Hotel
15	Katmandú	D	Hotel
16	Katmandú. Regreso	D	-

**COMIDAS:** Desayuno **D** Almuerzo **A** Cena **C**

## Extensión Ruta circular por Gokyo

DÍA	RUTA	COMIDAS	ALOJAMIENTOS
6	Khumjung - Dole (4.084 m)	D - C	Lodge
7	Dole - Machhermo (4.465 m)	D - C	Lodge
8	Machhermo - Gokyo (4.750 m)	D - C	Lodge
9	Gokyo - Ngozumpa Tsho (4.980 m) - Gokyo	D - C	Lodge
10	Gokyo - Gokyo Ri (5.483 m) - Tragnak (4.690 m)	D - C	Lodge
11	Tragnak - Paso Cho La (5.420 m) - Dzongla (4.830 m)	D - C	Lodge
12	Dzongla - Campo Base Everest (5.365 m) - Gorakshep (5.180 m)	D - C	Lodge
13	Gorakshep - Kala Patthar (5.545 m) - Dingboche (4.410 m)	D - C	Lodge
14	Dingboche - Tengboche (3.867 m)	D - C	Lodge
15	Tengboche - Jorsalle (2.740 m)	D - C	Lodge
16	Jorsalle - Lukla	D - C	Lodge
17	Lukla. Vuelo a Katmandú	D	Hotel
18	Katmandú	D	Hotel
19	Katmandú. Regreso	D	-

**COMIDAS:** Desayuno **D** Almuerzo **A** Cena **C**

## Precio del viaje

Por persona	Precio base
En base a grupo de 04 personas	1.900,00 €
En base a grupo de 04 personas - Opción ruta por Gokyo 18 días	2.190,00 €
En base a grupo de 02 personas	2.060,00 €
En base a grupo de 02 personas - Opción ruta por Gokyo 18 días	2.330,00 €

Suplementos y tasas por persona	Precio base
Suplemento Hab. Individual	270,00 €
Suplemento Hab. Individual - Opción ruta por Gokyo 18 días	290,00 €

### Notas salidas y precios

En el precio de este viaje **NO** se incluyen los vuelos internacionales. En el momento de la publicación de esta información, pueden encontrarse plazas disponibles de avión desde Barcelona o Madrid ida y vuelta con la Cía. Turkish Airlines y/o Qatar Airways a un precio final (tasas y emisión incluidas) a partir de 750 €. A petición del viajero V. Tuareg puede ocuparse de la gestión de los vuelos.

## Servicios incluidos

- Traslados aeropuerto - hotel - aeropuerto.
- Vuelos domésticos Katmandú – Lukla - Katmandú.
- Transporte privado durante los recorridos
- Alojamiento en habitaciones dobles con baño categoría hotel turista (en Katmandú)
- Alojamientos durante el trekking en Lodges (Tea House)
- Desayuno en Katmandú y media pensión durante las jornadas de trekking
- Entradas incluidas para las visitas de Katmandú
- Guía local de trekking de habla hispana (según disponibilidad) y porteadores (un porteador por cada 2 personas - máximo 12 kg por persona)
- Permisos de trekking y entradas al P. N. del Everest y Khumbu Pasang Lhamu
- Seguro de asistencia en viaje; [ver condiciones de la póliza](#). Opcionalmente pueden ampliarse las coberturas de gastos de anulación; consulta
- Impuestos e IVA en caso de ser aplicables.



## Servicios NO incluidos

- Vuelos internacionales de ciudad de origen a Katmandú y regreso
- Bebidas y alimentación no especificada en la parrilla principal.
- Visitas y/o excursiones opcionales
- Visado
- Equipo personal de trekking.
- Propinas y extras personales (como lavandería, minibar, llamadas telefónicas, conexión a internet, etc..)
- Cualquier otro concepto no mencionado como incluido.
- Ampliación de coberturas del seguro de asistencia y anulación (recomendado)

## Itinerario detallado

# Trekking Campo Base del Everest y Kala Patthar. Opción ruta por Gokyo



16 días

DÍA

1

Comidas

-

### Llegada a Katmandú

Llegada al aeropuerto de Katmandú. Después de los trámites aduaneros y la recogida del equipaje, nos encontraremos con nuestro representante local para el traslado al hotel. Llegada y resto del día libre. Alojamiento.

DÍA

2

Comidas  
Desayuno

### Katmandú (Boudhanath y Pashupatinath) - Manthali

Después del desayuno, salida para efectuar las visitas de medio día de Boudhanath y Pashupatinath. Finalizadas las visitas, por la tarde, salida hacia la localidad de Manthali situada a unos 100 kms de Katmandú. Alojamiento.

*Nota: Desde el 1 de abril hasta finales de mayo y desde el 1 de octubre hasta finales de noviembre, el vuelo a Lukla se opera desde la población de Manthali por lo que, entre estas fechas, la mejor opción para no tener que madrugar tanto, es una vez finalizadas las visitas en Katmandú, salir por carretera hacia esta población*

#### Boudanath

Uno de los lugares budistas más importantes de Nepal. Aquí nos encontraremos con su estupa, una de las más grandes del mundo y probablemente una de las más bellas. Desde el año 1979 forma parte del Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

#### Pashuatinath

Es uno de los templos hindúes del dios Shiva más importantes del mundo, de hecho, es considerado el más sagrado entre los templos de Shiva. A este templo llegan numerosos fieles y saddhus (hombres sagrados) que visitan los Ghats que hay junto al río Bagmati, y donde se sumergen para purificarse. Existen diferentes tipos de Ghats, y muchos de ellos son utilizados para la incineración de piras funerarias.



Joan Bartomeu

Foto: Boudhanath



Fernando Garitagoitia

Foto: Trekking Everest

DÍA

3

Comidas  
Desayuno  
Cena

### Manthali. Vuelo a Lukla. Inicio trek a Phakdingma (2.650 m)

Desayuno y salida hacia el aeropuerto de Manthali para salir en vuelo con destino a Lukla. Es un vuelo memorable, con maravillosas vistas que permite contemplar las cumbres más altas de la región del Everest. Lukla es un pueblo sherpa sin conexiones por carretera y es el punto de partida de nuestra travesía.

*Trekking: 8 km - 2 hrs aprox.*

*Desnivel: +245 m / -430 m*

DÍA

4

Comidas  
Desayuno  
Cena

### Phakdingma - Namche Bazaar (3.440 m)

Desde Pakding el camino continúa hacia el norte, ascendiendo través de campos, para llegar a Benkar (2.700 metros), después sigue por el borde del ruidoso y glacial río Dudh Kosi, antes de subir al pueblo de Chomoa. En esta parte del trekking, encontraremos magníficos bosques de rododendros, abetos gigantes y magnolios. Entrada en el parque nacional de Sagarmatha. Seguiremos el curso del río hasta la confluencia de la Dudh Kosi y el Bhote Kosi y cruzaremos por un espectacular puente colgante antes de comenzar el ascenso hacia Namche Bazaar, capital y centro comercial del valle de Khumbu, donde habita la raza Sherpa. Es una subida dura y el camino pasa por bosques de pino hasta un mirador que proporciona nuestra primera vista del Monte Everest. El camino continúa y serpentea hasta llegar a Namche Bazar.

*Trekking: 12 km - 5 hrs aprox.*

*Desnivel: +1.030 m / -275 m*



Trekking Everest

Foto: Salvador Herrero



Eva Respal

Foto: Trekking Everest

DÍA

5

Comidas  
Desayuno  
Cena

### Namche Bazaar - Khumjung (3.790 m)

Hoy, nuestro guía nos acompañará para visitar el monasterio en Namche, el Museo del P. N. Sagarmatha y la Casa Museo Sherpa. Finalizadas las visitas, empezaremos nuestro ascenso hasta llegar a la pista de aterrizaje de Shyangboche. Desde aquí continuaremos la etapa descendiendo por nuestro sendero hasta Khumjung, la aldea sherpa más grande de la región de Kjumbu, situada al pie del Monte Sagrado Khumbila. A la llegada, podremos visitar su monasterio y el pueblo. Alojamiento.

Trekking: 4 km - 2 hrs aprox.

Desnivel: +460 m / -40 m

DÍA

6

Comidas  
Desayuno  
Cena

### Khumjung - Thyangboche (3.860 m)

La caminata de este día contiene magníficas vistas del Everest (8.848 m), Ama Dablam (6.696 m) y Lhotse (8.501 m) entre otros. Cruzaremos el río Phunki Thanga y subiremos entre bosques de rododendros hasta encontrarnos frente a nosotros Tengboche, nuestro destino de hoy y uno de los centros religiosos del Valle de Khumbu donde cada año en octubre o noviembre (según el calendario budista), se celebra uno de los festivales religiosos más espectaculares e importantes, el Mani Rimdu. Alojamiento.

Trekking: 7.5 km - 4 hrs aprox.

Desnivel: +688 m / -580 m



P Mongay

Foto: Trekking Everest



P Mongay

Foto: Trekking Everest

DÍA

7

Comidas  
Desayuno  
Cena

### Thyangboche - Dingboche (4.410 m)

Iniciamos por un sendero que desciende por una pendiente arcillosa, hacia el Dingboche. Siguiendo el cauce del río Imja Khola llegamos hasta el pueblo de Periche, pequeño laberinto de pastos y muros. Corta subida hasta Dingboche.

Trekking: 13 km - 6 hrs aprox.

Desnivel: +650 m / -220 m

DÍA

8

Comidas  
Desayuno  
Cena

### Dingboche (día de aclimatación)

Día de aclimatación.

Desde Dingboche sale el camino hacia el Mera Peak y el Island Peak. Posibilidad de realizar distintas caminatas desde este punto.



Pere Mongay

Foto: Pashupatinath

DÍA

9

Comidas  
Desayuno  
Cena

#### Dingboche - Lobuche (4.890 m)

El camino asciende suavemente hacia Phalang Karpo (4.340 m). A partir de aquí, asciende de forma más empinada hasta la morrena terminal del glaciar de Khumbu, se va ganando altura por la morrena, hasta llegar a una llanura y descender, para seguir la ribera occidental del pequeño valle que conduce a Lobuche.

*Trekking: 14 km - 5 hrs aprox.*

*Desnivel: +850 m / -310 m*

DÍA

10

Comidas  
Desayuno  
Cena

#### Lobuche - Campo Base Everest (5.365 m) - Gorakshep (5.180 m)

Caminamos hasta la orilla del glaciar con vistas del Nuptse, Pumori, Changse, Cho-Lhatse, Amadablam, Loboche y muchos otros picos más pequeños. Gorakshep es un agradable lugar presidido por el Mt. Pumori y el Nuptse.

Tras descansar, dejamos lo prescindible en el lodge de Gorakshep y salimos hacia el campo base del Everest.

Vamos a caminar por un camino poco definido por el constante movimiento del glaciar. La distancia no es muy larga, pero a estas alturas el paso es lento y el camino serpentea entre grandes rocas arrastradas y profundas grietas.

Regreso al lodge de Gorakshep y noche.

*Trekking: 15 km - 7 hrs aprox.*

*Desnivel: +720 m / -410 m*

DÍA

11

Comidas  
Desayuno  
Cena

#### Gorakshep - Kala Patthar (5.545 m) - Pangboche (3.900 m)

Desayuno y sin prisas, jornada dedicada a coronar la cima de Kala Patthar. De Gorakshep nos tomará hora y media para llegar a la cima del Kala Patthar ("roca negra" en lengua Nepali). Las vistas desde allí son indescriptibles, con el anhelado Everest y Nuptse, el Ama Dablam, Kangtega, Thamserku y Tawotse, Pumori y Changtse, todos formando un magnifico panorama de 360°.

Tras pasar un rato en Kalapattar, descendemos hasta Gorakshep y tomaremos el camino hacia Pangboche, uno de los pueblos más antiguos del Valle de Khumbu.

*Trekking: 13 km - 6 hrs aprox.*

*Desnivel: +560 m / -920 m*

DÍA

12

Comidas  
Desayuno  
Cena

### Pangboche - Phorte - Namche Bazaar

Desayuno y salida hacia el pequeño pueblo de Phorte, otro hermoso pueblo Sherpa. Menos turistas frecuentan esta parte del sendero, por lo que las posibilidades de ver la vida silvestre y las aves son altas. El pueblo de Phorte, es conocido, además de su monasterio, por tener una escuela de montañismo. Seguiremos la marcha cruzando el río desde el valle de Gokyo, alimentado por el glaciar Ngozumba, y llegaremos hasta un sendero atravesando un valle angosto y llegando finalmente a Namche Bazaar.

*Trekking: 14 km - 6 hrs aprox.*

*Desnivel: +520 m / -830 m*

DÍA

13

Comidas  
Desayuno  
Cena

### Namche Bazaar - Lukla

Desde Namche, realizaremos la última jornada de trekking, coincidiendo en algún tramo con el mismo camino de subida. Ya de bajada, pasamos por el puente tibetano y última leve subida hasta llegar a Lukla.

*Trekking: 16 km - 6 hrs aprox.*

*Desnivel: +840 m / -1240 m*

DÍA

14

Comidas  
Desayuno

### Lukla. Vuelo a Katmandu

Desayuno y a la hora prevista y desde la misma localidad de Lukla, corta caminata hasta el aeropuerto y embarque en el vuelo de regreso a la capital de Nepal. A la llegada, traslado al hotel y resto del día libre. Alojamiento.

DÍA

15

Comidas  
Desayuno

### Katmandú

Día libre en la capital.

Katmandú, la capital de Nepal, se encuentra en el centro de un prodigioso valle, cuyos paisajes hay que calificarlos, entre los más bellos del mundo. La ciudad, alegre y colorista como pocas, posee bellísimos monumentos y rincones, además de mercados y calles como Makhan Tole, en la que todavía se respira muy profundamente, el ambiente de una localidad nepalí de la Edad Media, y la plaza Durbar, que, situada en el corazón de la antiquísima ciudad, es el núcleo histórico fundamental.

DÍA

16

Comidas  
Desayuno

### Katmandú. Regreso

Desayuno y a la hora prevista traslado al aeropuerto y fin de nuestros servicios.

## RUTA CIRCULAR POR GOKYO

DÍA

6

Comidas  
Desayuno  
Cena

### Khumjung - Dole (4.084 m)

Desde Khumjung el sendero asciende suavemente hasta Mong La (3.975 m), un pequeño collado con magníficas vistas del Ama Dablam y el valle del Dudh Koshi. Desde aquí comienza un pronunciado descenso hasta Phortse Tenga (3.680 m), situado a orillas del río. Tras cruzar el puente, se inicia una subida constante y exigente a través de bosques de rododendros, abetos y pinos, en un entorno cada vez más abierto y alpino a medida que se gana altitud. El sendero serpentea por la ladera con vistas espectaculares del Cho Oyu y del valle del Dudh Koshi, hasta alcanzar el pequeño asentamiento de Dole (4.200 m), compuesto por varios lodges en un paisaje ya claramente de alta montaña.

*Trekking: 11 km - 6 hrs aprox.*

*Desnivel: +650 m / -250 m*

DÍA

7

Comidas  
Desayuno  
Cena

### Dole - Machhermo (4.465 m)

Desde Dole el sendero continúa ascendiendo de manera progresiva por la ladera del valle, dejando atrás los últimos bosques para adentrarse en un paisaje más abierto y de alta montaña. El camino atraviesa pequeños asentamientos estacionales como Lhabarma y Luza, utilizados tradicionalmente para el pastoreo de yaks. La ruta ofrece vistas cada vez más amplias del Cho Oyu y de las montañas que rodean el valle del Gokyo. El terreno es pedregoso pero cómodo, con subidas suaves y constantes que permiten ganar altura de forma gradual hasta llegar a Machhermo (4.470 m), un pequeño enclave alpino con lodges y un puesto de control del Parque Nacional.

*Trekking: 7 km - 4 hrs aprox.*

*Desnivel: +350 m / -80 m*



Trekking Everest

Foto: Magec Montesdeoca



Trekking Everest

Foto: Magec Montesdeoca

DÍA

8

Comidas  
Desayuno  
Cena

### Machhermo - Gokyo (4.750 m)

Desde Machhermo el sendero asciende suavemente por el amplio valle, siguiendo el curso del río que desciende desde el glaciar Ngozumpa. El paisaje es cada vez más espectacular y abierto, con vistas imponentes del Cho Oyu y de las montañas que rodean el valle. Tras superar un pequeño collado, se alcanza el primer lago del sistema de Gokyo, de intensas tonalidades turquesas. El camino continúa bordeando el segundo lago hasta llegar finalmente a Gokyo (4.790 m), situado junto al tercer lago, el más grande y emblemático del conjunto. El entorno es alpino y glaciar, con el glaciar Ngozumpa —el más largo del Himalaya nepalí— dominando el paisaje.

*Trekking: 7 km - 4 hrs aprox.*

*Desnivel: +400 m / -80 m*

DÍA

9

Comidas  
Desayuno  
Cena

### Gokyo - Ngozumpa Tsho (4.980 m) - Gokyo

Desde Gokyo se bordea el tercer lago en dirección norte, siguiendo un sendero poco transitado que avanza hacia el cuarto lago (Thonak Tsho). El paisaje es amplio, solitario y dominado por el glaciar Ngozumpa, cuya inmensa morrena acompaña gran parte del trayecto. A medida que se gana altura, el entorno se vuelve más mineral y espectacular. El camino continúa hasta alcanzar el quinto lago, conocido como Ngozumpa Tsho, situado a unos 4.980 metros de altitud. Desde este punto, en días despejados, se obtienen vistas extraordinarias del Everest, Lhotse, Makalu y Cho Oyu, así como de la imponente pared del glaciar. Tras disfrutar del entorno y del silencio de la alta montaña, se regresa por el mismo itinerario hasta Gokyo para pasar la noche.

*Trekking: 10 km - 5 hrs aprox.*

*Desnivel: +250 m / -250 m*



Trekking Everest

Foto: Eva Respal



Trekking Everest

Foto: P Mongay

DÍA

10

Comidas  
Desayuno  
Cena

Gokyo - Gokyo Ri (5.483 m) - Tragnak (4.690 m)

La jornada comienza con la subida al Gokyo Ri, un mirador emblemático que se alza sobre el pueblo y los lagos de Gokyo. El ascenso es empinado y pedregoso, pero ofrece recompensas únicas: vistas panorámicas de 360° sobre los lagos, el glaciar Ngozumpa y varias de las cumbres más altas del Himalaya, incluyendo el Everest, Lhotse, Makalu y Cho Oyu.

Tras descender de Gokyo Ri, el sendero sigue en ligero descenso hacia Tragnak, atravesando praderas alpinas y morrenas con vistas espectaculares del glaciar. Tragnak es un pequeño asentamiento de lodges y tiendas de campaña, ideal para pasar la noche en un entorno más tranquilo y alejado del bullicio de Gokyo.

*Trekking: 9 km - 6 hrs aprox.*

*Desnivel: +570 m / -660 m*

DÍA

11

Comidas  
Desayuno  
Cena

Tragnak - Paso Cho La (5.420 m) - Dzongla (4.830 m)

Esta es una de las etapas más exigentes del circuito. Desde Tragnak, el sendero asciende gradualmente hasta las morrenas del glaciar Ngozumpa, para luego encarar la empinada subida al Paso Cho La (5.420 m). El tramo final hacia el collado puede ser rocoso, con nieve o hielo en algunas épocas, por lo que exige precaución y ritmo constante.

Una vez superado el paso, se desciende por la ladera oriental, siguiendo morrenas y pequeños senderos de alta montaña, hasta llegar a Dzongla (4.830 m). El entorno es alpino, con vistas espectaculares del Makalu, el Cho Oyu y los glaciares de la región. Dzongla es un pequeño asentamiento de lodges que sirve de punto de descanso después de esta dura jornada.

*Trekking: 12 km - 7 hrs aprox.*

*Desnivel: +720 m / -1.310 m*



Animales

Foto: Eva respal



Katmandú

Foto: Joan Bartomeu

DÍA

12

Comidas  
Desayuno  
Cena

### Dzongla - Campo Base Everest (5.365 m) - Gorakshep (5.180 m)

Desde Dzongla se inicia un descenso progresivo hasta el glaciar del Khumbu, pasando por Lobuche y avanzando hacia el Everest Base Camp (5.365 m), siguiendo la morrena del glaciar. El terreno es pedregoso y expuesto, con subidas y bajadas entre rocas y morrenas. En el Base Camp, los trekkers pueden admirar de cerca la Cascada de Hielo del Khumbu, el Nuptse y la imponente silueta del Everest. Tras la visita, se regresa a Gorak Shep para pernoctar, el último asentamiento antes de Kala Patthar.

*Trekking: 14 km - 8 hrs aprox.*

*Desnivel: +650 m / -820 m*

DÍA

13

Comidas  
Desayuno  
Cena

### Gorakshep - Kala Patthar (5.545 m) - Dingboche (4.410 m)

La jornada comienza muy temprano con la subida al Kala Patthar, el mirador más famoso del Everest, ofreciendo vistas panorámicas de 360° sobre el Everest, Lhotse, Nuptse y el glaciar del Khumbu. El ascenso es exigente por la altitud y el terreno pedregoso, pero la recompensa visual es única.

Tras disfrutar de las vistas, se inicia el descenso prolongado siguiendo la morrena del glaciar y cruzando zonas de alta montaña hasta llegar a Dingboche (4.410 m). La ruta de descenso es larga y requiere cuidado en las piernas y equilibrio, pero permite disfrutar nuevamente de los paisajes del valle del Imja y del Ama Dablam en el camino.

*Trekking: 15 km - 8 hrs aprox.*

*Desnivel: +375 m / -1.510 m*

DÍA

14

Comidas  
Desayuno  
Cena

### Dingboche - Tengboche (3.867 m)

Desde Dingboche se inicia un largo descenso por el valle del Imja Khola, atravesando campos de cultivo de altura y zonas abiertas con vistas al Ama Dablam y al Kangtega. El sendero combina tramos de bajada pronunciada con suaves ascensos intercalados, pasando por aldeas como Pangboche, donde destaca su histórico monasterio. A medida que se gana altitud negativa, se ingresan nuevamente zonas boscosas de rododendros y pinos, hasta llegar al monasterio de Tengboche (3.867 m), uno de los más importantes del Khumbu y centro espiritual de los sherpas.

*Trekking: 11 km - 6 hrs aprox.*

*Desnivel: +120 m / -670 m*

DÍA

15

Comidas  
Desayuno  
Cena

### Tengboche - Jorsalle (2.740 m)

La etapa comienza descendiendo desde Tengboche hacia el valle del Dudh Koshi. El sendero combina largas bajadas por escaleras de piedra y tramos de tierra, cruzando pequeños puentes colgantes sobre afluentes del río. Se pasa por aldeas sherpas tradicionales y terrazas agrícolas que adornan las laderas del valle. A medida que se desciende, la vegetación cambia, regresando a bosques de coníferas y rododendros. Finalmente se llega a Jorsalle (2.740 m), un pequeño asentamiento situado junto al río, que sirve como punto de descanso antes de continuar hacia Namche Bazaar o Lukla.

*Trekking: 12 km - 5 hrs aprox.*

*Desnivel: +100 m / -1.220 m*

DÍA

16

Comidas  
Desayuno  
Cena

#### Jorsalle - Lukla

La última jornada del trekking comienza con un suave ascenso y descenso por el valle del Dudh Koshi, pasando por pequeñas aldeas sherpas y terrazas agrícolas que adornan las laderas. El camino atraviesa nuevamente varios puentes colgantes y cruza bosques de rododendros y coníferas. A medida que se acerca a Lukla, el terreno se vuelve más compacto y los senderos más transitados, recordando que se está cerca del punto de inicio y final del trekking. Finalmente se llega a Lukla (2.860 m), donde se concluye la travesía y se puede descansar tras varios días de alta montaña.

*Trekking: 13 km - 6 hrs aprox.*

*Desnivel: +180 m / -60 m*

DÍA

17

Comidas  
Desayuno

#### Lukla. Vuelo a Katmandú

Desayuno y desde la misma localidad de Lukla, caminata hasta el aeropuerto y salida en avioneta con destino a Katmandú. Llegada, traslado al hotel y tiempo libre.

DÍA

18

Comidas  
Desayuno

#### Katmandú

Día libre en la capital.

Katmandú, la capital de Nepal, se encuentra en el centro de un prodigioso valle, cuyos paisajes hay que calificarlos, entre los más bellos del mundo. La ciudad, alegre y colorista como pocas, posee bellísimos monumentos y rincones, además de mercados y calles como Makhhan Tole, en la que todavía se respira muy profundamente, el ambiente de una localidad nepalí de la Edad Media, y la plaza Durbar, que, situada en el corazón de la antiquísima ciudad, es el núcleo histórico fundamental.

DÍA

19

Comidas  
Desayuno

#### Katmandú. Regreso

Desayuno y a la hora prevista traslado al aeropuerto y fin de nuestros servicios.

### Notas itinerario

El guía local se reserva la facultad de adaptar las distintas etapas a la composición del grupo y las circunstancias topográficas y climáticas del momento, por eso las distancias, el tiempo y los desniveles tienen que tomarse como orientativos; el guía es el experto y quien conoce el terreno por el que discurre la ruta y, por tanto, quien decide lo mejor para el grupo según la coyuntura.

### Alojamientos previstos o similares

En Katmandú hay una gran variedad de hoteles. Al ser un importante destino turístico normalmente toda la gama de hoteles cubre los estándares habituales a los que estamos acostumbrados en Europa. Utilizamos los de categoría Turista (equivalente 3\*) con todo tipo de servicios y facilidades.

En el mismo hotel de Katmandú, podremos dejar ropa de recambio para nuestro regreso y todo lo que no vayamos a utilizar durante las jornadas de trekking, pudiendo así reducir el peso del equipaje.

### Alojamientos durante el trekking

Se utilizan lodges (conocidos popularmente como “Tea House” Trek). Son alojamientos tipo refugio con habitaciones dobles e individuales (estas últimas bajo petición, según demanda) y donde también se preparan comidas, suelen ser sitios confortables y acogedores. En la gran mayoría los lavabos son compartidos y suelen estar fuera del edificio principal. En los lodges de montaña normalmente proporcionan mantas, pero es necesario llevar un saco de dormir adecuado. Es también probable que en algunos de estos establecimientos nos cobren una cierta cantidad para tener agua caliente y también para la carga de baterías.

### Comidas durante el trek

Durante los días en Katmandú el régimen alimenticio es de alojamiento y desayuno. Todos los días de trekking tendremos media pensión incluida, desayunos y cenas. Tras años de incluir el almuerzo durante el trekking, hemos optado por no incluirlo más y así reducir un poco el importe final. La filosofía de cada jornada es tras el desayuno, iniciar la marcha y caminar durante unas 5 a 7 horas incluyendo paradas, llegando al lodge a primera hora de la tarde. Por tanto, hay varias paradas para disfrutar del paisaje y para reponer fuerzas, pero no hay prevista una larga parada al mediodía para el almuerzo. Cada día se pasa por varias aldeas donde hay lodges donde se puede conseguir comida preparada tipo picnic o bocadillos. La cena acostumbra a ser pronto y es la comida más importante del día.

Las bebidas tipo refrescos, cervezas o agua embotellada no están incluidas en las comidas.

LOCALIDAD	HOTEL
Katmandú	<a href="#">Hotel Marshyandi</a>



Hotel Tea House

Foto: Annapurna Treks



## El Trekking

### Sobre el nombre popular de este trek

Trekking en el valle del Khumbu, trekking a Kalapattar, trekking al pie del Everest o al campo Base del Everest, por norma general acostumbra a ser el mismo trekking. Queremos definir algunos conceptos que crean confusión.

El campo base del Everest existe, aunque las temporadas de ascensión no coinciden con las de trekking. De forma que cuando se llega a la zona, solo se ve una llanura de hielo y rocas con restos de material, banderas de oración budistas y algún chorten. Lo que si se consigue es llegar frente al inmenso glaciar Khumbu y tener que levantar la cabeza para ver el collado sur y las impresionantes montañas que nos rodean.



Trekking Everest

Foto: Fernando Garitagoitia

## Dificultad / condiciones de viaje

Hay muchos factores diferentes que contribuyen a la dificultad de cada viaje de aventura, como la duración de la jornada, el tipo de terreno, el tipo de alojamiento, la altitud, las condiciones climáticas, las habilidades o la experiencia de cada persona. Aunque hemos tratado de hacer que nuestro sistema de calificación sea lo más claro posible, se debe tener en cuenta que es una clasificación subjetiva donde cada persona tratará de valorar si está preparada para realizar la actividad. En caso de duda, por favor, consúltenos.

Este trekking se considera de dificultad elevada, ya que se llegan a alcanzar los 5.600 m. Únicamente para gente en buenas condiciones físicas y acostumbradas a travesías de alta montaña. 11 días caminando por encima los 3.000 metros.

En trekking de mucha altitud, cuando se camina por encima de los 3.500 metros es muy importante una buena aclimatación. Hay que beber mucho ya que, ir bien hidratados facilita la adaptación a las alturas. La jornada/etapa de un día estándar dura entre 6 y 7 horas. El paso será lento y reposado, pensando siempre en mantener las fuerzas. Estamos aclimatando y el control sobre nuestras fuerzas debe ser total. Hemos venido a disfrutar y tenemos a nuestro alrededor mucho para poder hacerlo, así que no debemos desperdiciarlo.

Las últimas jornadas llegando a Gorakshep, caminamos por encima la morrena del glaciar Khumbu y el terreno es descompuesto, muy áspero y abrupto.

No se requiere material técnico específico tipo piolet o crampones.

### Época recomendada

Primavera entre marzo y mayo, y otoño de octubre a noviembre son las estaciones recomendadas. El clima es variable y las temperaturas pueden ser extremas en esta región (dicen que aquí nacen las tormentas), por lo cual los meses de invierno no son recomendables.

### Sobre senderismo y trekking:

[Niveles de Trekking](#)

[La clave del Trekking. Ritmo, equilibrio y paradas](#)

[Consejos para la prevención del Mal de Altura](#)



## Documentación

Ciudadanos con pasaporte español: Pasaporte en vigor con una validez mínima de 6 meses posteriores a la fecha de entrada en el país de destino.

### Importante:

El visado de Nepal, se puede tramitar a la llegada al aeropuerto de Katmandú, sin embargo y para ahorrarnos largas colas en el aeropuerto de Katmandú, recomendamos tramitar el visado online antes de la salida, a través de la página [web ETA](#), para esta tramitación no será necesario hacer ningún pago pudiéndolo hacer a la llegada en el mismo aeropuerto. El precio del visado irá en función al número de días que permanezcamos en Nepal, siendo el coste de 30 \$ para estancias máximas de 15 días y de 50 \$ para estancias máximas de 30 días. Serán necesarias presentar a la llegada, 2 fotografías tamaño carnet por persona.

Es responsabilidad del viajero confirmar esta información con la facilitada por el [Ministerio de Asuntos Exteriores](#) en su página web.

Ciudadanos con pasaporte de otra nacionalidad (no español): Contactar con los respectivos Consulados y/o Embajadas para conocer las formalidades de entrada que exigen los países visitados en el viaje.

Situación social y política del país de destino: Viatges Tuareg se remite a los avisos y recomendaciones facilitados por el [Ministerio de Asuntos Exteriores](#) en su página web.

## Sanidad

No hay ninguna vacuna obligatoria.

Recomendable la vacuna antitetánica.

Viatges Tuareg puede informar únicamente sobre los requisitos sanitarios obligatorios exigidos por el país de destino, y añadir alguna recomendación en base a experiencias propias. Las recomendaciones sanitarias y profilaxis deben de consultarse con un profesional médico, o dirigirse a los avisos de los organismos sanitarios oficiales.

La información oficial sobre precauciones sanitarias y vacunas puede encontrarse en la web del [Ministerio de Sanidad y Consumo](#)

La Generalitat de Catalunya pone a disposición del viajero el teléfono de Sanitat Respon 902 111 444, y la página web [Consells i vacunacions a viatgers internacionals](#) donde encontrar información sobre los centros de vacunación.

## Información adicional

### Equipo recomendado

Además de lo que cada uno considere necesario, recomendamos llevar:

- \* Documentación personal
- \* Mochila de unos 30 litros para llevar tus cosas del día a día.
- \* Pantalones de montaña.
- \* Pantalón interior de forro polar o mallas.
- \* Calcetines finos y gruesos (varios pares de recambio).
- \* Botas de trekking. Recomendable ya usadas previamente.
- \* Camisetas tanto de manga larga como de manga corta. Recomendamos que sean transpirables y térmicas.
- \* Chaqueta de forro polar o similar.
- \* Chaqueta impermeable tipo Gore-tex o similar.
- \* Chaqueta de plumas o fibra sintética cálida.
- \* Linterna frontal y pilas de repuesto.

- \* Gorra y gafas de sol.
- \* Guantes finos y gruesos. Para las etapas de menor altitud podemos usar guantes y gorro fino. En cambio, las que se desarrollan a mayor altitud requirieren que sean gruesos, aportando así la protección y el calor necesario.
- \* Saco de dormir que abrigue bien (confort en torno a -8º). En las habitaciones de los lodges (alojamientos típicos de Nepal) no hay calefacción, tan solo en el salón común puede haber una pequeña estufa. Por tanto, cuando nos vamos a la cama, es muy importante que nuestro saco de dormir nos proteja de las frías temperaturas.
- \* Crema solar para piel y protección labial.
- \* Pequeño botiquín personal (repelente de insectos, protección solar y labial fuerte, colirio ocular, anti-térmico, anti-diarreico, anti-ácido, antibiótico de amplio espectro, anti-histamínico - oral y pomada -, analgésico, anti-inflamatorio, desinfectante y tiritas).
- \* Bolsas de plástico para guardar todo lo que vaya a ir en las mochilas o en los petates para proteger de la posible lluvia (ropa, sacos...).
- \* Ropa de aseo personal: Toallitas húmedas, cepillo de dientes, jabón...
- \* Bastones de Trekking (siempre y cuando los uses normalmente).
- \* Pastillas potabilizadoras, o purificador de agua. Durante las travesías de montaña por el Himalaya, en muchos pueblos se puede comprar agua embotellada. Para evitar generar basura innecesaria, recomendamos coger agua en los pueblos que nuestro guía de montaña nos indique y añadirle las pastillas potabilizadoras o usar un purificador de agua que acabe con las posibles bacterias y microorganismos del agua evitando así posibles problemas estomacales. Añadir sales minerales al agua puede mejorar nuestra hidratación.
- \* Gafas de sol de repuesto.

### **Guías y propinas**

Un guía local nos acompañará durante toda la ruta.

Para la parte del trekking, un equipo de porteadores nos asistirá para cargar los equipajes. Se adjudicará 1 porteador para cada 2 personas y este podrá cargar hasta un máximo de 25 kg.

Para tener una referencia en cuanto a las propinas de los porteadores, calcular un aproximado de 1.200 rupias por día de trekking (5 € por persona y día)

### **Clima:**

Nepal tiene gran variedad de climas debido a su orografía muy montañosa. Puede resumirse en 4 temporadas:

- Temporada pre-monzón: Abarca marzo, abril y mayo. Es la segunda mejor época para viajar y hacer trekking. Hace calor en los valles, pero buen clima en las colinas.
- Temporada del monzón de verano: Entre junio y septiembre también es época de monzones. Por lo general llega a principios de junio hasta mediados de septiembre, cuando empieza a retroceder. Suele haber tormentas por las tardes y noches.
- Temporada post-monzón: Octubre y noviembre. La estación con menos lluvias, días cálidos y cielos claros hacen que en octubre y noviembre sea la mejor época.
- Temporada del monzón de invierno: A finales de diciembre. Destaca por precipitaciones cortas y ocasionales en los valles y debido al frío invernal nieva en las montañas. En Kathmandu puede bajar la temperatura por las noches, pero no hace excesivo frío como para hacer incómodas las visitas. Es buena época para hacer trekkings si no se sube a demasiada altitud. Las noches y mañanas son frías, pero durante el día el clima es agradable.

[Información sobre el clima](#)

### **Corriente eléctrica:**

En Nepal el voltaje común es 230 V. La frecuencia es 50 Hz. Las clavijas y enchufes son del tipo D / M. En las imágenes siguientes pueden ver los tipos de enchufes (clavijas y tomas de corriente).

[Información sobre enchufes y corriente eléctrica](#)

### **Moneda y horario:**

[Información sobre moneda y cambio de divisas](#)



[Información sobre zonas horarias](#)

*Importante evitar el uso de bolsas de plástico y contenedores de un solo uso. #stopplastic*

¡PARTICIPA!  
**CONCURSO FOTOGRAFÍA Y VÍDEO**  
[tuaregviatges.es/concurso](http://tuaregviatges.es/concurso)

The banner features a circular collage of travel photos on the left, including a person on a horse, a mountain landscape, and a sunset. The text is in bold blue and green fonts.

10438|20260423MGM