

# Nepal

## Trekking Campo Base del Everest y Kala Patthar

Salida especial el 31 Octubre 2026



Este pequeño país alberga en su territorio ocho de las catorce montañas de más de ocho mil metros existentes. Estamos sin duda ante lo que se conoce como 'el techo del mundo'. Ruta de dos semanas por el valle del Khumbu, recorriendo el país sherpa hasta Kala Pattar, al pie del 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

▷ 2026 Octubre 31

## Grupo Mínimo



4 viajeros

## Itinerario

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



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

## Precio del viaje

Por persona	Precio 4 primeras plazas	Precio base
En base a grupo de 10 a 14 personas	2.380,00 €	2.490,00 €
En base a grupo de 04 a 09 personas	2.470,00 €	2.580,00 €
tasas aéreas (aprox.)		530,00 €

Suplementos y tasas por persona	Precio base
Suplemento Hab. Individual	290,00 €

### Notas salidas y precios

Precios en base a vuelos de TURKISH AIRLINES con salida desde Barcelona y Madrid. Consultar salidas desde otros aeropuertos.

Por lo general los vuelos utilizados en nuestros grupos están basados en tarifas de grupo, que ofrecen unas condiciones ventajosas en cuanto a precio y fecha de emisión. Pero estas tarifas tienen también limitaciones, especialmente en lo relativo a la posibilidad de realizar el check-in on line, la reserva previa de asientos, que o bien no están permitidos, o solo son posibles con una antelación de 24 h., los cambios de horario, fecha o destino, y las cancelaciones.

## Servicios incluidos

- Vuelos internacionales de ciudad de origen - Katmandu y regreso en clase turista. Tarifas con penalizaciones por cambios y/o cancelaciones.
- Traslados aeropuerto - hotel - aeropuerto.
- Vuelos domésticos Katmandú/Manthali – 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)



- Guía Sherpa a partir de 6 participantes
- 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

- 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



17 días

DÍA

1

Comidas

-

### Vuelo ciudad de origen - Katmandú

Presentación en el aeropuerto a la hora prevista y embarque en el vuelo con destino a Katmandú (conexiones intermedias). Noche a bordo.

DÍA

2

Comidas

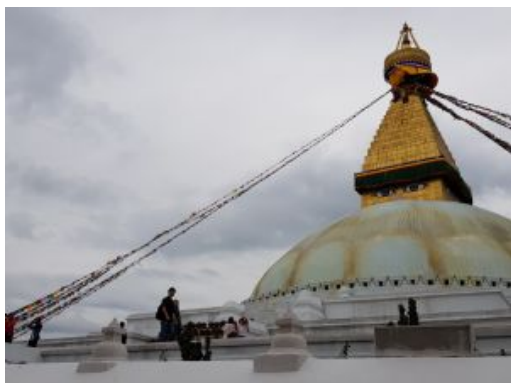
-

### Llegada a Katmandú (Swayambhunath y Patán)

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. Más tarde, a la hora prevista salida hacia la colina de Swayambhu desde donde tendremos unas fabulosas vistas sobre el Valle de Katmandú y aprovecharemos para visitar el de Swayambhunath, también conocido como el "Templo de los monos". Posteriormente saldremos hacia la ciudad de Patan, famosa por su Plaza Durbar, declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Finalizadas las visitas, regreso al hotel y alojamiento.

**Swayambhunath**, declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 1979, es el centro de peregrinación budista más importante para los newars y refleja la convivencia de tradiciones budistas e hindúes. La estupa principal presenta elementos simbólicos, como su cúpula blanca que representa la tierra, las 13 gradas que simbolizan las fases hacia el nirvana y los ojos de Buda que miran en las cuatro direcciones, con el tercer ojo que representa la sabiduría. El complejo incluye no solo la estupa principal, sino también santuarios, un monasterio tibetano, un museo y una biblioteca.

La ciudad de **Patan**, también conocida como Lalitpur, es famosa por su rico patrimonio cultural, en particular, por su tradición en las artes y la artesanía y una de las ciudades más antiguas y culturalmente ricas del Valle de Katmandú. Aquí se encuentran numerosos templos, plazas y monumentos que reflejan la rica herencia artística de la región.



Joan Bartomeu

Foto: Boudhanath



Fernando Garitagoitia

Foto: Trekking Everest

DÍA

3

Comidas  
Desayuno

### Katmandú (Boudhanath y Pashupatinath) - Manthalí

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 Manthalí situada a unos 100 kms de Katmandú. Alojamiento.

**Boudhanath.** 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.

**Pashupatinath.** 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 sadhus (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.

*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.*

DÍA

4

Comidas  
Desayuno  
Cena

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

Desayuno y salida hacia el aeropuerto y embarque en el vuelo con destino a Lukla. Esta fue la pista de aterrizaje construida por Sir Edmund Hillary y sus amigos al servicio de la región del Everest cuando comenzó su obra de construcción de escuelas y hospitales para la gente de Sherpa. Es un vuelo memorable, con maravillosas vistas del Himalaya oriental. En Lukla inmediatamente estamos impresionados por la magnitud de los grandes picos que rodean el pueblo. Encuentro con nuestros porteadores e inicio del trekking hasta Pakding.

*Trekking: 8 km - 2 hrs aprox.*

*Desnivel: +245 m / -430 m*



Everest Trek

Foto: Montserrat Espigares



P Mongay

Foto: Trekking Everest

DÍA

5

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 Bhoté 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*

DÍA

6

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*



Eva Respal

Foto: Trekking Everest



P Mongay

Foto: Trekking Everest

DÍA

7

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*

DÍA

8

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*



P Mongay

Foto: Trekking Everest



Pere Mongay

Foto: Pashupatinath



DÍA

9

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.

DÍA

10

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

11

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

12

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 magnífico 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

13

Comidas  
Desayuno  
Cena

### Pangboche - Phorte - Namche Bazaar

Desayuno y salida hacia el el 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 Phortse tiene un monasterio y una escuela de montañismo, cruzando el río desde el valle de Gokyo, alimentado por el glaciar Ngozumba, 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

14

Comidas  
Desayuno

### 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

15

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

16

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

17

Comidas  
Desayuno

### Katmandú. Vuelo de regreso a la ciudad de origen.

Desayuno y a la hora prevista traslado al aeropuerto y embarque en el vuelo de regreso a la ciudad de origen (conexiones intermedias). Llegada 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.

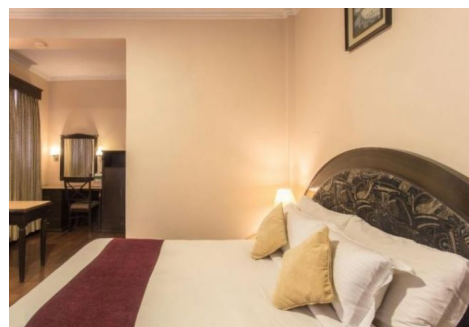
### Alojamientos durante el trekking

Se utilizan lodges (conocidos popularmente como “Tea House” Trek). Son alojamientos tipo refugio con habitaciones múltiples 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. 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="#">Marshyangdi Hotel</a>



Hotel Marshyangdi

Foto: Katmandú



Teahouse

Foto: Joan Bartomeu

### Habitación compartida

Los precios publicados corresponden al alojamiento en habitaciones dobles. Puede disponerse de una habitación individual mediante el pago de un suplemento. En caso de viajar solo y desear compartir habitación con otra/s persona/s, puede solicitarse la reserva como “habitación a compartir”.



### El Trekking

**El trekking al Campo Base del Everest** es una travesía fascinante que permite explorar paisajes impresionantes, atravesar pintorescos pueblos sherpas como Namche Bazaar y disfrutar de vistas espectaculares del Everest y sus cumbres circundantes. La ruta está marcada por un entorno natural deslumbrante, donde podremos experimentar la cultura local y la hospitalidad de las comunidades sherpas.

Una de las características más destacadas del Campo Base es su atmósfera única, donde los montañeros se preparan para sus expediciones al Everest. El campamento base se encuentra rodeado de imponentes picos y glaciares, creando un paisaje espectacular que nos dejará sin aliento.

Para los que buscamos una aventura inolvidable, el Campo Base del Everest representa no solo un desafío físico, sino también una oportunidad para sumergirse en la belleza natural y la rica cultura del Himalaya. Sin duda, es un lugar que nos dejará una huella imborrable en nuestro corazón.



Everest Trek

Foto: Montserrat Espigares

### 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 superiores.

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:

- \* Capa base: camisetas y pantalones térmicos de manga larga y corta (material transpirable, tipo merino o sintético).
- \* Capa intermedia: forro polar o chaqueta ligera de lana/polar.
- \* Capa exterior: chaqueta y pantalón impermeable y cortavientos (tipo Gore-Tex).
- \* Chaqueta de plumas para noches frías y etapas en alta montaña (Dingboche, Lobuche, Gorak Shep).
- \* Ropa interior térmica para las noches en altitud.
- \* Guantes: un par ligero y otro grueso/impermeable para la alta montaña.
- \* Gorro, bufanda o braga de cuello y gorra para el sol.
- \* Calcetines de trekking (varios pares, preferiblemente de lana merino o material técnico).
- \* Pantalones cortos o ligeros para etapas bajas y templadas.
- \* Botas de trekking impermeables, con buen agarre y tobilleras altas.
- \* Zapatillas ligeras o sandalias para descanso en lodges.
- \* Polainas opcionales para nieve o barro en alta montaña.
- \* Mochila de día (30–40 L) para portar agua, comida, ropa de abrigo y objetos personales.
- \* Funda impermeable para la mochila.
- \* Bastones de trekking ajustables (muy útiles en descensos y ascensos largos).
- \* Saco de dormir con temperatura de confort hasta –10 °C o menor.
- \* Saco de compresión para ropa y equipo.
- \* Linterna frontal con pilas de repuesto.
- \* Gafas de sol con protección UV alta.
- \* Protector solar y protector labial de alta protección.
- \* Kit botiquín básico: vendas, esparadrapo, desinfectante, analgésicos, pastillas para mal de altura (consultar con médico), medicamentos personales y repelente de insectos (para etapas bajas).
- \* Cámara fotográfica o móvil con batería extra.
- \* Pilas, cargadores portátiles y adaptadores de corriente.
- \* Toalla pequeña y artículos de higiene personal.
- \* Bolsas de basura para residuos y ropa sucia.

### 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*



10439|20260423MGM