Nepal

Alta ruta al Everest y valle de Khumbu

Trekking. 21 días de viaje. 17 días de trekking para recorrer los valles y ver de cerca los más miticos ochomiles: Cho Oyu, Everest, Lhotse y Makalu.

Esta Alta Ruta de recorre los valles de Khumbu, Bothe Khosi y Gokyo uniéndolos a través de altos collados: Renjo Pass (5365 m), Cho La pass (5420 m) y Kongma La pass (5535 m). Un trekking exigente, que transita por caminos poco concuridos y es el ideal para los que quieren conocer todos los rincones **del país de los sherpas** y ver de cerca los más miticos “ochomiles”. Cho Oyu, Everest, Lhotse y Makalu al alcance de nuestras manos y del objetivo de nuestra cámara, una experiencia única para los amantes de las montañas.

DÍAS	ITINERARIO	ALIMENTACIÓN	ALOJAMIENTOS
1	Kathmandú	../../..	Hotel 1ª categoría
2	Vuelo Kathmandu/ Lukla (2800m) trek a Phakding (2660m)	D/A/C	Lodge
3	Phakding/Namche Bazar (3440m	D/A/C	Lodge
4	Excursión a Khumjung (3780m) y Khunde (3840m)	D/A/C	Lodge
5	Namche Bazaar/Thame (3820m)	D/A/C	Lodge
6	Thame (3820m)/Marulung (4150m)	D/A/C	Lodge
7	Marulung (4150m)/Lungden (4450m)	D/A/C	Lodge
8	Lungden (4450m)	D/A/C	Lodge
9	Lungden /Renjo Pass (5365m)/Gokyo (4750m)	D/A/C	Lodge
10	Gokyo/Gokyo Ri / Dragnak (4700m)	D/A/C	Lodge
11	Dragnak/ Cho La pass (5420m)/Dzongla (4840m)	D/A/C	Lodge
12	Dzongla (4840m)/Lobuche (4910m)	D/A/C	Lodge
13	Excursión a Kala Patthar (5650m)	D/A/C	Lodge
14	Lobuche/ Kongma La pass (5535m)/Chukung (4700m)	D/A/C	Lodge
15	Chukung /Chukung Ri (5550m)	D/A/C	Lodge
16	Chukung Ri/Pangboche (3980m)	D/A/C	Lodge
17	Pangboche /Namche Bazar (3440m)	D/A/C	Lodge
18	Namche Bazar/Lukla (2800m)	D/A/C	Lodge
19	Vuelo Lukla/Kathmandu	D/../..	Hotel 1ª categoría
20	Kathmandu	D/../..	Hotel 1ª categoría
21	Kathmandú	D/../..	----------

ALIMENTACIÓN Desayuno: D Almuerzo: A Cena: C

ITINERARIO PREVISTO:

DÍA 1.- KATHMANDÚ

Llegada a Kathmandú, donde nos esperan para el traslado al hotel.

KATHMANDÚ

Es la capital de Nepal y 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, la plaza Durbar, que, situada en el corazón de la antiquísima ciudad, es el núcleo histórico fundamental, y sin duda, el palacio de Kumari, construido en 1.760 como residencia de la diosa viviente en Nepal, con sus bellos balcones y ventanas de madera tallada. El palacio Real, conocido

como Hanuman Dhoka y residencia de la antigua dinastía Malla; la elegante pagoda de Narayana Mandir, los bellísimos edificios en torno a la plaza de Khastamandap y otros muchos lugares de interés. Mención aparte merece el templo de Machendranath, santuario erigido en honor del dios de la lluvia, particularmente venerado en un país en que la inmensa mayoría, vive de la agricultura. En los barrios del sur de la capital mucho menos frecuentados, pueden contemplarse viejos santuarios y destartalados edificios que proporcionan un ambiente diferente a lo ya visitado

DÍA 2.- VUELO KATHMANDU/ LUKLA (2800M) TREK A PHAKDING (2660M)

A la hora indicada nos trasladamos al aeropuerto, para volar Lukla (2.800 m). A la llegada, después de unos cuarenta minutos de vuelo, donde nos encontramos con los porteadores y comenzamos el trekking hasta Pakding (2.650 m/3-4 horas aprox.).

DÍA 3.- PHAKDING/NAMCHE BAZAR (3440M

6-7 horas de trekking aprox.

Continuamos nuestra ruta en dirección norte, con una agradable caminata que asciende y desciende y cruza varias veces el río Dudh Koshi con una vista magnífica del monte Thamserku. Llegamos a Benkar (2.700 m), desde donde continuamos a Monjo, la entrada del Parque Nacional de Sagarmatha y donde hay un puesto de control. Un descenso gradual nos conduce a Jorsale, el último pueblo antes de Namche Bazar.

En esta parte del trekking existen pueblos intercalados con magníficos bosques de rododendros, abetos gigantes y magnolios.

Entramos en el parque nacional de Sagarmatha, y continuamos hacia Jorsale (2.800 m), donde comenzamos una subida muy pronunciada hasta Namche Bazaar (3.440 m), capital y centro comercial del valle de Khumbu, donde habita la raza Sherpa.

DÍA 4.- EXCURSIÓN A KHUMJUNG (3780M) Y KHUNDE (3840M)

Dedicamos el día a la aclimatación, realizando caminatas a Khumjung (3780 m) y Khunde (3840 m). Comenzamos con un empinado ascenso y después descendemos hasta el pueblo sherpa de Khumjung (3.790 m), el más grande del Khumbu, situado al pié del Khumbila, donde se encuentran el hospital y las escuelas que construyó Hillary.

DÍA 5.- NAMCHE BAZAAR/THAME (3820M)

4/5 horas de trekking aprox.

Comenzamos la jornada con un corto ascenso, quedando a la izquierda la Kongde Ri (6.187 m) y fluyendo el río hacia abajo a través de un barranco. Después de una hora comenzamos a descender a través de un bosque, para acometer luego una fuerte subida y llegar a la cresta. El lecho del río se aproxima y se hace más ancho, hasta llegar a la aldea de Phurte y luego al pequeño pueblo de Samde, por un tramo a media altura con una ligera pendiente que conduce al puente sobre el Bhote Koshi (3650 m). Cruzamos y tras otro ascenso de media hora, llegamos a Thame.

DÍA 6.- THAME (3820M)/MARULUNG (4150M)

5/6 horas de trekking aprox.

Si el cielo está despejado, se pueden a ver los picos al oeste de la aldea de Gaurd. Comenzamos nuestra jornada a lo largo de una zona alpina sin vegetación, disfrutando de la paz y la soledad que nos ofrece este valle poco concurrido. Después de una hora aproximadamente, caminamos en paralelo a la aldea de Yellajung en el otro lado de la Bhote Koshi, pasamos por el pueblo Tarngga que nos ofrece unas excelentes vistas de Kongde Ri y finalmente unos 45 minutos de ascenso gradual hasta Marulung.

DÍA 7.- MARULUNG (4150M)/LUNGDEN (4450M)
2/3 horas de trekking aprox.
Hoy realizamos una corta caminata en la que después de una hora, ascendemos una pequeña colina, cruzamos un arroyo de agua y tras otras dos horas de trekking, llegamos a Lungdeng, donde pasamos la noche.

DÍA 8.- LUNGDEN (4450M)
Día dedicado a la aclimatación.

DÍA 9.- LUNGDEN /RENJO PASS (5365M)/GOKYO (4750M)
8/9 horas de trekking aprox.
Conforme nos vamos acercando a la cima de Renjo La, las vistas de los alrededores son impresionantes, el Everest, el Lhotse, el Cholatse y el Taboche brillando con el sol. Una fácil caminata a través del glaciar nos lleva hasta Gokyo.

DÍA 10.- GOKYO/GOKYO RI / DRAGNAK (4700M)
5/6 horas de trekking aprox.
En esta jornada ascendemos muy temprano al Gokyo Peak de 5.400 m, para desde la cima poder contemplar el Everest, Cho Oyu, Nuptse, Makalu, Taweche, Kumbila y el glaciar Ngozumpa. Descendemos al lodge para el desayuno y continuamos nuestro camino hacia Thaknak, donde dormimos.

DÍA 11.- DRAGNAK/ CHO LA PASS (5420M)/DZONGLA (4840M)
7/8 horas de trekking aprox.
Hoy tenemos por delante una dura jornada en la que cruzamos el collado Cho La (5.420m) y abandonando el valle de Gokyo, descendemos hasta Dzongla (4840 m), en el valle del Chola Khola.

DÍA 12.- DZONGLA (4840M)/LOBUCHE (4910M)
3 horas de trekking aprox.
Una corta jornada nos lleva hasta el valle de Khumbu.

DÍA 13.- EXCURSIÓN A KALA PATTHAR (5650M)
10 horas de trekking aprox.
Con base en Lobuche, nuestro objetivo es alcanzar la cumbre del Kala Pattar (5.600m), pico que domina el campo base del Everest e impresionante mirador sobre el Everest, el Nuptse y el glaciar de Khumbu. Descendemos de nuevo a nuestro lodge en Lobuche.

DÍA 14.- LOBUCHE/ KONGMA LA PASS (5535M)/CHUKUNG (4700M)
Atravesamos el glaciar de Khumbu para iniciar la ascensión hacia el collado de Kongma Desde aquí divisamos una enorme cuenca salpicada de lagos helados y de buenas vistas sobre los picos: Cholatse, Pokalde, Nuptse, Lhotse, Makalu y Ama Dablam. Mientras descendemos hacia el valle del Niyang Khola veremos el collado de Amphu y el island peak. Llegada a Chukung.

DÍA 15.- CHUKUNG /CHUKUNG RI (5550M)
Día dedicado a ascender al pico Chukung Ri (5550m). Esta fácil ascensión nos da unas excelentes vistas sobre la pared sur del Lhothse Sar.

DÍA 16.- CHUKUNG RI/PANGBOCHE (3980M)
6 horas aprox.
Comenzamos nuestro descenso hasta Pangboche.

DÍA 17.- PANGBOCHE /NAMCHE BAZAR (3440M)
Continuamos nuestro descenso hacia Namche Bazaar (3.440 m).

DÍA 18.- NAMCHE BAZAR/LUKLA (2800M)
7 horas de trekking aprox.
Seguimos descendiendo hasta Pakding (2.650 m) y continuamos a Lukla (2.800 m), donde comenzamos nuestro recorrido.

DÍA 19.- VUELO LUKLA/KATHMANDU
A la hora indicada volamos a Kathmandú, donde nos esperan para el traslado el traslado al hotel. Resto del tiempo libre.

DÍA 20.- KATHMANDU
Disponemos del día libre para poder recorrer la ciudad y los pueblos del Valle.

SWAYAMBUNATH
Esta viejísima estupa es otra de las joyas de Nepal y está considerada como la mayor del país y una de las más grandes del planeta. Conocida sobre todo por ser la sede del monasterio budista más importante del país, posee unos cimientos cuya antigüedad se remonta a casi 2.000 años; la elevada estupa central aparece coronada por un bloque dorado que representa los ojos vigilantes de Buda. En su base cuenta con diversas ruedas de oración que los peregrinos, tras voltear al templo, hacen girar cada vez que se cruzan con ellas. También es conocida como el templo de los Monos debido a la gran cantidad de monos parlanchines que custodian la colina y divierten a visitantes y devotos con sus juegos, como el de deslizarse con gracia por la doble y larga barandilla de la escalera principal. En sus cercanías se levantan otras espléndidas pagodas y templos.

TEMPLOS DE PASUPATINATH
Situados también en el valle este conjunto de templos es el segundo centro más importante de peregrinación para los hinduistas, y donde existe un lugar de cremaciones, semejante a los del Ganges.

PATÁN
Situada a tan sólo 6 km, es la segunda ciudad del valle en tamaño y un verdadero santuario de arte religioso y profano. Se extiende al otro lado del río Bagmati y se precia de sus templos y artesanos, además de haber acogido la creación de las bellas obras que decoran la sorprendente plaza Durbar, repleta de la mayor muestra de arquitectura newari de Nepal. Entre sus monumentos se encuentra el palacio Real, y el templo de ladrillo de dos plantas, Jagannarayan, cuyos techos están surtidos de esculturas en atléticas posturas sexuales. A corta distancia a pie, en dirección norte desde la plaza, yace el templo Dorado, un monasterio budista custodiado por tortugas sagradas que deambulan por el patio, y el Kumbeshawar, que data de 1392 y está considerado el templo más antiguo de Patan. En dirección sur, desde Durbar, se extiende una zona de calles de ensueño, flanqueadas por comercios de herreros y objetos de latón. Otros puntos de interés de la urbe incluyen un conjunto de cuatro estupas de hace más de 2.500 años, y el único zoológico del país, que alberga una variedad

considerable de rinocerontes, tigres, leopardos y aves. A las puertas del parque suelen reunirse adivinos y tarotistas que incluso se atreven a identificar en qué animal se reencarnará el viajero.

BHAGDAON

Conocida también como; la vieja Bhaktapur, fue la capital del país durante la dinastía Malla, está situada a 35 km al sureste del centro de Katmandú y puede considerarse la más medieval de las tres urbes principales del valle. A pesar de su reciente desarrollo, conserva un marcado aire de perpetuidad gracias a la mayor parte de su gloriosa arquitectura de finales del siglo XVII. La mayoría de sus enclaves de interés pueden visitarse a pie; entre ellos, también aparece otra plaza Durbar, mayor que la ubicada en la capital, con sus propios templos, estatuas y columnas, destacando el palacio de las Cincuenta y Cinco Ventanas. La segunda plaza en importancia de la ciudad, es Taumadhi Tole que acoge el templo más alto del valle, el Nyatapola, y uno de los mayores centros de peregrinaje: el Til Mahadev Narayan. A escasa distancia se halla el mercado de alfarería. En dirección este, a través de las sinuosas callejuelas del casco antiguo, yace la plaza de Tachupal Tole, provista igualmente de templos, monasterios y museos de artesanía. Además de las visitas a los templos, merece la pena observar con detalle los rituales de la vida cotidiana: la colocación del grano para su secado al sol, las familias recogiendo agua o lavando en pilas comunales, los niños jugando, los hilos tintados balanceándose con la brisa o los alfareros trabajando.

DÍA 21.- KATHMANDÚ

Hotel hasta las 12 horas. A la hora indicada traslado al aeropuerto y fin de nuestros servicios.

FECHAS DE SALIDA DESDE KATHMANDÚ

Sábado 11 de octubre 2025
Sábado 01 de noviembre 2025

GRUPO MÍNIMO 2 PERSONAS

PRECIOS POR PERSONA

GRUPO DE 2 A 3 PERSONAS	2.475,00 €
GRUPO DE 4 A 5 PERSONAS	2.150,00 €
GRUPO DE 6 A 12 PERSONAS	2.050,00 €
SUPL. HABITACIÓN INDIVIDUAL	306,00 €

SALIDAS INDIVIDUALES TODOS LOS DÍAS ENTRE EL 28 SEPTIEMBRE Y EL 1 MAYO 2026

SERVICIOS INCLUIDOS

Vuelos Kathmandú/Lukla/Kathmandú
Recepción en el aeropuerto de Kathmandú a la llegada.
Traslados especificados.

Alojamiento en hotel primera categoria en habitación doble con baño privado y lodges (según cuadro).
Alimentación especificada en el cuadro.
Actividades especificadas.
Shirdar (guía local) de habla inglesa y porteadores durante el trekking.
Permiso de trekking.
Seguro de asistencia en viaje.

SERVICIOS NO INCLUIDOS

Vuelos internacionales
Alimentación no especificada en el cuadro.
Equipo personal de trekking.
Saco de dormir.
Visitas y actividades no especificadas en el itinerario.
Guías y visitas en Kathmandú y el valle.
Entradas a los lugares a visitar.
Extras personales, como bebidas, lavandería, teléfono…etc.
Propinas.
Visado.
Tasas de aeropuerto.
Tasas aéreas
Cualquier otro concepto no mencionado como incluido.

DOCUMENTACION

Pasaporte en vigor, con una validez mínima de 6 meses
Visado: se tramita en el aeropuerto a la llegada (40 usd aprox. y 2 fotografias).
*Para conocer la situación actual del país consultar la página WEB del Ministerio de Asuntos Exteriores WWW.MAE.ES

SANIDAD

IMPRESCINDIBLE consultar cualquiera de los Centros de Vacunación Internacional autorizados ya que pueden ser recomendables vacunas y tratamiento antipalúdico, cuya prescripción deberá realizarse de forma personalizada.
http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/centrosvacu.htm

SEGURO

En este viaje hemos incluido un seguro con AXA de asistencia en viaje con cobertura de cancelación de hasta 2000 € por 34 supuestos especificados en la póliza.

www.trekkingyaventura.com/seguros/vipplus2000experience.pdf

TASAS DE AEROPUERTO

Impuestos por la utilización de los aeropuertos que se pagan en efectivo directamente, antes de realizar el embarque.
Vuelos nacionales: 170 rupias aprox. (dependiendo del destino).
Vuelos internacionales: 1695 rupias aprox. (dependiendo del destino).

DIVISAS

La unidad monetaria es la RUPIA NEPALÍ (NPR).
Puedes consultar la equivalencia en http://www.xe.com/ucc/es

PROPINAS

Es costumbre dar una propina al equipo que nos ha ayudado durante el trekking y gracias al cual habremos logrado nuestros objetivos. Pese a ser una costumbre que podemos no compartir como concepto, debemos darnos cuenta de donde estamos y de lo que la propina representa para su economía y para la nuestra.
La cantidad recomendada es de unos 50 USD (aprox.) por persona a distribuir entre todo el equipo.

CLIMA

A la hora de viajar a Nepal, se debe tener muy en cuenta el factor climático. La época más apropiada abarca los meses de octubre y noviembre, que marcan el comienzo de la estación seca. Durante este período el clima es agradable, el aire limpio, la visibilidad perfecta y el país se presenta exuberante tras el paso del monzón. Le siguen los meses de febrero y abril: final de la temporada seca. Aunque la visibilidad resulta más deficiente debido al polvo, el clima se mantiene templado y acontece una explosión de colores y belleza protagonizada por las flores. Durante los meses de diciembre y enero el clima y la visibilidad son excelentes pero las temperaturas son extremas en las montañas.

EQUIPO Y MATERIAL RECOMENDADO

EQUIPO DE VIAJE
Ropa cómoda de viaje adaptada a un clima calido en el sur y frío en el norte.
Zapatillas de deporte/ sandalias de goma/ bañador y toalla de baño.
Bolsa de aseo (incluir toallitas húmedas, crema antisolar de alta protección, protector labial).
Prismáticos y material fotográfico
EQUIPO DE TREKKING
Mochila mediana (de 30 l aprox.)/ saco de dormir de gran resistencia al frío/ botas ligeras de montaña tipo trekking/ calcetines térmicos/ leotardos o termofibra/ pantalón de montaña/ pantalón chubasquero/ camisetas térmicas/ chándal/ forro polar/ plumífero/ chaqueta de Gore-Tex/ capa de agua/ guetres-polainas de nylon/ guantes.
BOTIQUIN
Antibiótico de amplio espectro/ analgésicos (paracetamol con codeína –mal de altura-, Aspirina…)/ antiácido/ antiinflamatorio/ antidiarreico/ antihistamínico/ pomada antibiótica/ pomada antiinflamatoria/ primperán/ desinfectante/ algodón/ tiritas/ venda/ esparadrapo/ bebidas isotónicas.

RESERVA

1) La reserva se pueden formalizar por teléfono o por correo electrónico a la siguiente dirección:
info@trekkingyaventura.com **telf. 91 522 86 81**

Datos para reservar:

- **nombre y apellidos** de la persona que va a viajar (exactos a los del pasaporte) y **número DNI**.
- teléfono de contacto y correo electrónico.
- pasaporte escaneado en color (o en su defecto una foto del mismo con imagen nítida y sin brillos)

2) Se abonará un depósito del 40% del importe total del viaje por persona. **NO SE CONSIDERA DEFINITIVA LA RESERVA HASTA NO TENER CONSTANCIA DEL CITADO PAGO.**

Se admite

Transferencia bancaria: Banco Santander

ES0600750349460601118121 (BIC): BSCHESMMXXX.

Titular: Trekking y Aventura

Tarjeta de crédito Visa y/o Masterd Card y pasarela de pago seguro, consúltanos tus claves de acceso.

Es necesario que **SIEMPRE APAREZCA EL NOMBRE Y APELLIDOS DE LA/S PERSONA/S QUE VAN A VIAJAR**

3) A continuación de tener constancia de estos trámites, enviaremos un correo electrónico adjuntando el recibo del depósito realizado y un código de cliente que junto con tu número de DNI, permitirá el acceso al Área Reservada de Clientes en nuestra web www.trekkingyaventura.com , donde podrás actualizar tus datos personales, consultar algunos datos de tu reserva y descargar la documentación en el momento que todo lo tengamos preparado, además podrás comunicarte con nosotros de manera más rápida y eficaz.

En caso de que superen los 5 días laborables sin recibir dicha comunicación, por favor CONTACTA CON NUESTRAS OFICINAS DE TREKKING Y AVENTURA. Siempre estamos a tu disposición de lunes a viernes en calle Rodríguez San Pedro 2 ofi. 909 Madrid y en el 91-5228681.

***Las informaciones contenidas en este dossier, han de tomarse única y exclusivamente a título informativo, estando sujetas a posibles variaciones.**

Viajes Trekking y Aventura declina toda responsabilidad por cualquier circunstancia derivada de una interpretación errónea de la información arriba publicada.

Sujeto a las condiciones generales que se encuentran en nuestra web.