

# Pakistán

## Trekking al Nanga Parbat por Collado Mazeno

**Una Aventura Indispensable sólo apta para los más  
experimentados que huyen de la masificación del Himalaya**

**22 días de Viaje**

**15 días de Trekking en Altura**

El Nanga Parbat es una de las cumbres más espectaculares del planeta, la novena más alta del mundo y la segunda en Pakistán después del K2.

Su nombre ya habla de su autenticidad y personalidad, Nanga Parbat significa 'montaña desnuda' ya que sus laderas son increíblemente empinadas y desprovistas de nieve o vegetación.

15 días caminando en altura, durmiendo en campamentos, te permitirán sentir el verdadero Himalaya, su esencia, su inmensidad, sin las masificaciones y agobios de otras zonas.

Dicen que las hadas protegen esta cumbre y que además son las culpables de los innumerables accidentes ocurridos a quienes han intentado su ascensión ganándose el apodo de Killer Mountain o mangeur d'homme

¿Preparado para el desafío?

Te enfrentarás a un trekking técnico donde los terrenos más escarpados son casi imposibles de recorrer sin usar las cuerdas fijas.

El cruce del collado Mazeno será uno de los momentos más bellos que vivirás en tu vida pero que pondrá a prueba tu pasión con su paso glaciar para deleitarte con las vistas más sorprendentes de una de las cumbres más famosas del mundo.

Un trekking inolvidable donde tendrás la oportunidad de bordear la mitad sur del macizo de Nanga Parbat desde Rupal Gah hasta Diamir Gah y hacia el KKH.

¿Sientes la llamada de este gigante del Himalaya?



DÍAS	ITINERARIO	ALIMENTACIÓN	ALOJAMIENTOS
1	Vuelos Ciudad de origen/Islamabad	../..	Vuelo
2	Llegada a Islamabad	../..	Hotel turista
3	Islamabad/Chilas (1.200 m)	D/A/C	Hotel local
4	Chilas/Tarashing (2.900 m)	D/A/C	Tienda de campaña
5	Tarashing/Latoba (4.000 m). Vertiente Rupal.	D/A/C	Tienda de campaña
6	Latoba/Shaigiri (4.450 m)	D/A/C	Tienda de campaña
7	Shaigiri	D/A/C	Tienda de campaña
8	Shaigiri/Campo Base de Mazeno (4.150 m)	D/A/C	Tienda de campaña
9	C. B. Mazeno/Campo Alto (4.700 m)	D/A/C	Tienda de campaña
10	C. Alto/Collado Mazeno (5.399 m)/Loiba Meadows (4.300 m)	D/A/C	Tienda de campaña
11	Loiba Meadows/Saire (2.500 m)	D/A/C	Tienda de campaña
12	Saire/Kachal (3.000 m)	D/A/C	Tienda de campaña
13	Kachal/C. B. Nanga Parbat (4.200 m) Diamir	D/A/C	Tienda de campaña
14	Campo Base Nanga Parbat	D/A/C	Tienda de campaña
15	Campo Base Nanga Parbat/Saire	D/A/C	Tienda de campaña
16	Saire/Demario (1.600 m)	D/A/C	Tienda de campaña
17	Demario/Fairy Meadows (3.200 m)	D/A/C	Cabañas
18	Fairy Meadows. Opcional ascensión Campo Base vertiente Raikot	D/A/C	Cabañas
19	Fairy Meadows/Chilas	D/A/C	Hotel local
20	Chilas/Islamabad	D/A/..	Hotel turista
21	Islamabad	D/../..	Hotel turista
22	Vuelos Islamabad/Ciudad de origen	D/../..	-----

## Aquí tienes el plan:

### DÍA 1.- VUELOS CIUDAD DE ORIGEN/ISLAMABAD

Empieza la aventura, hora de poner rumbo a Islamabad.

### DÍA 2.- LLEGADA A ISLAMABAD

Una vez hayas puesto pie en la capital de Pakistán te llevarán al hotel para que dejes tus cosas, descanses un rato y puedas disfrutar de un recorrido por los centros de Islamabad y Rawalpindi por la tarde.

Desde 1967 Islamabad desplazó a Karachi, que es ahora capital de la provincia Sind.

Es una ciudad nueva construida a principios de la década de 1960, justo al norte de Rawalpindi, en el recién creado territorio capital federal que cubre 907 kms<sup>2</sup>.

Su nombre significa «Ciudad de Islam» y la población de la ciudad es de 201.000 habitantes, aunque el territorio cuenta 340.000 personas.

La vieja ciudad de Rawalpindi, conocida originalmente como Fathepur Boari fue destruida durante la invasión Moghal en el siglo XIV y permaneció desierta durante unos años.

Hace 350 años, durante el reinado del Emperador Jehangir, Rawal Jogi llegó a la desierta ciudad y contribuyó a su reconstrucción.

Hoy Bazar Raja es el principal centro comercial, una parada en los bazares del oro y de la plata te permitirá ver su artesanía tradicional.

Continuando por Murree road, la calle principal que une las dos ciudades, llegarás a Islamabad, que con solo dos décadas, cuenta con nuevos edificios y multitud de zonas de parques.

Si quieres llevarte una buena vista de Islamabad acércate a "Sweet Hills" desde Shakar Parian

### **DÍA 3.- ISLAMABAD/CHILAS (1.200 M)**

Dejando la meseta atrás, te dirigirás en vehículo hacia crestas boscosas y frescas colinas, a través de la famosa y vertiginosa Karakorum Highway que recorre uno de los muchos caminos de la antigua “Ruta de la Seda”.

Pasarás por Abbottabad, (1220 m), fundada como ciudad para la guarnición británica en la década de 1850 y una de las mejores estaciones de montaña del país.

Continuarás hasta Chilas, situada al borde del río Indo y a la sombra del Nanga Parbat, fue una importante ciudad en las rutas comerciales de India y del Indo, perteneciendo a la “Ruta de la Seda”.

Un día largo de coche que llevará al menos 12 horas, pero que merecerá la pena para ir adentrándote cada vez más en el escenario de tu aventura.

### **DÍA 4.- CHILAS/TARASHING (2.900 M)**

Seguirás en vehículo a lo largo del río Astore, pasando por Gurikot y Astore, las principales aldeas en el camino.

Llegarás al final de la carretera, donde aparece Tarashing (2.900 m/6 horas aprox.), el último pueblo del valle de Astor, rodeado de cumbres nevadas y punto de partida de nuestro trekking.

### **DÍA 5.- TARASHING/LATOBA (4.000 M). VERTIENTE RUPAL.**

**Día 1 de Trek: 5 horas aprox.**

Comenzarás el trekking cruzando los glaciares de Tarshing y Bazhin, penetrando en el valle del Rupal donde tendrás pueblos salpicados en las laderas verdes como decorado.

Acamparás en Latoba, un bonito enclave, frente a la cara Rupal del Nanga y que se utiliza como campo base para su ascensión por esta vertiente.

### **DÍA 6.- LATOBA/SHAIGIRI (4.450 M)**

**Día 2 de Trek: 4/5 horas aprox.**

Seguirás el curso del glaciar Tashain, de unos 20 km de longitud, por su morrena lateral norte y con vistas a los picos de Leila y Rupal por un lado, y Nanga Parbat por el otro.

Ascenderás hasta Shaigiri (4.450 m.), donde acamparás con buenas vistas sobre los picos de la vertiente del Rupal.

### **DÍA 7.- SHAIGIRI**

**Día 3: Descanso.**

Tendrás un día de descanso en Shaigiri pero con la posibilidad de explorar las montañas cercanas.

### **DÍA 8.- SHAIGIRI/CAMPO BASE DE MAZENO (4.150 M)**

**Día 4 de Trek: 6 horas aprox.**

En esta jornada el camino asciende escalonadamente, disfrutando de buenas vistas del Nanga Parbat, hasta el campo base Mazeno.

### **DÍA 9.- C. B. MAZENO/CAMPO ALTO (4.700 M)**

**Día 5 de Trek 5-7 horas aprox.**

Una larga y dura jornada para alcanzar el campo de altura, cercano al glaciar.

### **DÍA 10.- C. ALTO/COLLADO MAZENO (5.399 M)/LOIBA MEADOWS (4.300 M)**

**Día 6 de Trek: 8 horas aprox.**

Iniciarás temprano la jornada para cruzar el collado Mazeno de 5.399 m.

El descenso es escarpado y más dificultoso que el ascenso, de hecho para facilitar la bajada puede ser necesario fijar cuerdas en algunos tramos. Estos labores son coordinadas por el guía acompañante y el equipo local.

Al pie te esperarán verdes prados y abedules hasta llegar a Loiba Meadows.

### **DÍA 11.- LOIBA MEADOWS/SAIRE (2.500 M)**

#### **Día 7 de Trek: 6 horas aprox. de trekking**

Tendrás una sencilla caminata de descenso hasta Zengot, para después cruzar el puente de Kachal Gah y seguir hasta Saire.

Momento de acampar donde los campos de maíz, papas y frijoles de colores, contrastarán con los glaciares brillantes que caen del Nanga Parbat.

### **DÍA 12.- SAIRE/KACHAL (3.000 M)**

#### **Día 8 de Trek: 4 horas aprox.**

Una corta caminata te conducirá hasta Kachal, cuyo significado es, jardines verdes. Este será tu lugar para dormir.

### **DÍA 13.- KACHAL/C. B. NANGA PARBAT (4.200 M) DIAMIR**

#### **Día 9 de Trek 6 horas aprox.**

Una fácil caminata te trasladará al primer campamento base, situado a 3850 metros, a través de prados con flores de todos los colores que parecen cuadros de Van Gogh o Monet.

El segundo campamento base a 4250 metros, es la partida de la mayoría de las expediciones. Una línea de crestas que culmina en una cresta de hielo de 8.125 m que forma la enorme montaña. Es la novena más alta del mundo.

### **DÍA 14.- CAMPO BASE NANGA PARBAT**

#### **Día 10 de Trek**

Saldrás hacia el campamento base del Nanga Parbat en la vertiente del Diamir, donde almorzarás.

Desde aquí tendrás dos opciones, caminar hasta el campamento I, o cruzar el glaciar para ver el otro extremo.

Luego tocará volver al campamento.

### **DÍA 15.- CAMPO BASE NANGA PARBAT/SAIRE**

#### **Día 11 de Trek: 4 horas aprox.**

Cruzarás los asentamientos de verano, donde de mayo a septiembre los habitantes del valle y sus familias permanecen en altura con sus animales.

Cultivos de maíz, patatas, frijoles y vegetales cubren cada pequeña superficie plana hasta los 3.200 m para dar luego paso a los bosques hasta los 3.800 m.

### **DÍA 16.- SAIRE/DEMARIO (1.600 M)**

#### **Día 12 de Trek: 6 horas aprox.**

Pondrás rumbo al campamento en Demario, sombreado y cerca de un arroyo, en una alfombra de hierba con árboles frutales. Aquí es donde pasarás la última noche en el valle de Diamir.

### **DÍA 17.- DEMARIO/FAIRY MEADOWS (3.200 M)**

#### **Día 13 de Trek**

Saldrás en vehículo hasta el puente Raikot, donde te llevarán en jeep hasta el pueblo de Tato a una hora.

Aquí iniciarás una fácil caminata que atraviesa un espeso bosque de pinos hasta Fairy Meadows (3.200 m), una meseta alpina que ofrece maravillosas vistas de la cara norte de Nanga Parbat y donde pasarás dos noches.

### **DÍA 18.- FAIRY MEADOWS. OPCIONAL ASCENSIÓN CAMPO BASE VERTIENTE RAIKOT**

#### **Día 14 de Trek**

De manera opcional puedes realizar una excursión al campamento base de la cara norte de Nanga Parbat (4/5 horas aprox.) y almorzando en Beyal (3700 m).

Al finalizar volverás de nuevo a Fairy Meadows.

### **DÍA 19.- FAIRY MEADOWS/CHILAS**

#### **Día 15 de Trek**

Tras el desayuno caminarás hasta Tato (1 hora 30 min aprox.), desde donde continuarás en jeep hasta la Karakorum Highway para regresar a Chilas, donde estará esperándote un merecido descanso en el alojamiento.

### **DÍA 20.- CHILAS/ISLAMABAD**

Inevitable larga jornada por carretera para regresar hacia Islamabad donde pasarás dos noches.

### **DÍA 21.- ISLAMABAD**

Tendrás el día libre para poder realizar las últimas visitas y compras.

### **DÍA 22.- VUELOS ISLAMABAD/CIUDAD DE ORIGEN**

Podrás descansar en el hotel las 12 horas para luego proceder al traslado al aeropuerto, y volver a casa.

## FECHAS DE SALIDA DESDE Madrid Y Barcelona

Jueves, 7 julio 2022

jueves, 4 agosto 2022

Consultar salidas desde otras ciudades

### GRUPO MÍNIMO 7 PERSONAS

#### PRECIOS POR PERSONA

GRUPO DESDE 15 PERSONAS	2.750,00 €
GRUPO DE 12 A 14 PERSONAS	2.860,00 €
GRUPO DE 7 A 11 PERSONAS	3.400,00 €
SUPL. HAB. INDIVIDUAL	368,00 €
-----	-----
TASAS AÉREAS	350 €(APROX)

## Servicios Incluidos

Transporte en avión, clase turista Ciudad de origen/Islamabad/Ciudad de origen (conexiones intermedias)

Recepción en los aeropuertos a la llegada

Traslados especificados.

Transporte por tierra en minibús y jeeps locales privado (4 personas por jeep)

Alojamiento en guest house, hotel turista y hoteles locales sin calificar en habitaciones dobles con baño privado y tiendas de campaña de dos plazas (según cuadro)

Alimentación especificada en el cuadro

Visitas y actividades, especificadas en el itinerario

Guía local de habla inglesa, porteadores y cocinero

Guía acompañante T&A

Material de uso colectivo, como: mesas, sillas, cubiertos, platos, vasos, etc.

Transporte de 15 kg de equipaje durante el trekking

Permiso de trekking

Tasas aéreas

Seguro de asistencia en viaje

## Servicios No Incluidos

Equipo personal de trekking

Saco de dormir



Alimentación no especificada en el cuadro  
Visitas y actividades no especificadas en el itinerario  
Entradas a los lugares a visitar  
Extras personales, como bebidas, lavandería, teléfono...etc.  
Visado y tramitación  
Propinas  
Tasas de aeropuerto  
Cualquier otro concepto no mencionado como incluido

## **Documentación**

Visado obligatorio a tramitar online <https://visa.nadra.gov.pk/visa-on-arrival-tourist/> .

El precio del visado es de 35 usd.\*

Para conocer la situación actual del país consultar la página WEB del Ministerio de Asuntos Exteriores [WWW.MAE.ES](http://WWW.MAE.ES)

\* Para conocer la situación actual del país consultar la página WEB del Ministerio de Asuntos Exteriores [WWW.MAE.ES](http://WWW.MAE.ES)

## **Sanidad**

IMPRESINDIBLE 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.

Opcionalmente puedes contratar un seguro de cancelación que incluye el libre desistimiento sin causas justificadas (Express plus 2500) pagando un suplemento entre 115 € y 250 € + un 10% de franquicia en caso de ser utilizado.

Puedes consultar las condiciones de ambos en nuestra página web:

[www.trekkingyaventura.com/seguros/vipplus2000experience.pdf](http://www.trekkingyaventura.com/seguros/vipplus2000experience.pdf)

[www.trekkingyaventura.com/seguros/expressplus2500.pdf](http://www.trekkingyaventura.com/seguros/expressplus2500.pdf)

## **Alimentación**

Desayuno en el hotel en Islamabad y pensión completa en el resto del viaje.

Durante el trekking, un cocinero se encarga de la alimentación, que fundamentalmente está basada en los productos locales, como arroz, pasta, verdura y carne en algunas ocasiones, aunque al final puede ser monótona.

## Tasas de aeropuerto

Son impuestos por la utilización de los aeropuertos que se pagan en efectivo, directamente, antes de realizar el embarque

Pakistán: 800 Rupias

## Divisas

La unidad monetaria es la Rupia Pakistaní (PKR)

Puedes consultar la equivalencia en <http://www.xe.com/ucc/es>

## Propinas

Es costumbre habitual 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 ello representa en sus economías y en las nuestras

Recomendado: 50 USD (aprox.) por persona para todo el equipo

## Clima

El clima de Pakistán es de tipo continental en general, pero el relieve da lugar a importantes variaciones.

En las regiones montañosas del norte y oeste las temperaturas permanecen bajo cero durante el invierno.

En la llanura del Indo las temperaturas oscilan entre los 32 °C y los 49 °C en verano; la temperatura media en invierno es de 13 °C. En todo Pakistán las lluvias son escasas. La región del Punjab recibe la mayor parte de las precipitaciones, más de 508 mm anuales. Las regiones áridas del sureste y suroeste registran precipitaciones inferiores a 127 mm anuales. Entre julio y septiembre se recibe la mayor parte de las lluvias (monzón).

## Equipo y material recomendado

### Equipo de viaje

- Ropa cómoda de viaje adaptada a un clima cálido en el sur y frío en el norte
- Zapatillas de deporte
- Sandalias de goma.
- Bolsa de aseo (incluir crema antisolar de alta protección, protector labial).
- Prismáticos y material fotográfico

### Equipo de trekking

- Mochila mediana 45 L

- Saco de dormir de gran resistencia al frío
- Botas ligeras de montaña tipo trekking
- Botas cramponables de alta montaña
- Calcetines térmicos
- Leotardos o termofibra
- Pantalón de montaña
- Pantalón chubasquero
- Camisetas térmicas
- Bastones
- Forro polar
- Plumífero
- Chaqueta de Goretex
- Capa de agua
- Guantes y gorro
- Guetres de nylon
- Arnés y cabo de anclaje de 3 m
- 2 mosquetones de seguridad
- Cordino de 5mm de sección y 75 cm
- Crampones y piolet largo
- Casco

### **Botiquín**

- Antibiótico De Amplio Espectro
- Analgésicos
- Antiácido
- Anti-Inflamatorio
- Antidiarreico
- Antihistamínico
- Pomada Antibiótica
- Pomada Anti-Inflamatoria
- Primperán
- Desinfectante
- Algodón
- Tiritas
- Venda
- Esparadrapo
- Repelente de mosquitos
- 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 ES06 0075 0349 460601118121  
Titular: Trekking y Aventura Tarjeta de crédito Visa y/o Master 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](http://www.trekkingyaventura.com).

Aquí 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 Ventura Rodríguez 15, 28008 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.

[www.trekkingyaventura.com/condiciones.asp](http://www.trekkingyaventura.com/condiciones.asp)

**No te quedes con ninguna duda y ponte en contacto con nosotros para charlar sobre esta u otra aventura.**



O mejor todavía,

¡Pásate a tomar un café!

91 522 86 81

[info@trekkingyaventura.com](mailto:info@trekkingyaventura.com)

+ 34 663 857 468

Ventura Rodríguez, 15, Madrid

También puedes reservar cita para una charla online a través de **ZOOM** en nuestra Web: [www.trekkingyaventura.com](http://www.trekkingyaventura.com)

o en nuestro Magazine: [www.intrepidxs.com](http://www.intrepidxs.com)

Descubre más sobre la familia TREKKING Y AVENTURA:



La fotografía de la mano de Harry Fisch



Aventuras con el foco en el empoderamiento de la mujer



El mundo a golpe de pedal



Viaja solo pero en grupo



Discover Spain