



Annapurna Foothills

Treks & Expedition Pvt.Ltd.

Government Registration No: 52988/064/965 | Tourism Licence No. 956/065

Trekking al campo base del Everest

Un viaje que nos llevará al corazón de la región del Everest para contemplar los paisajes y panorámicas más hermosos que rodean al techo del mundo. Ascenderemos a su campo base, subiremos a la cumbre del Kala Pattar (5.545 m) y visitaremos interesantes monasterios budistas.

El **Everest**, con 8.848 metros, es la montaña más alta de la tierra y se alza imponente sobre el altiplano tibetano en la frontera entre Nepal y el Tíbet en la cordillera del Himalaya.

Este trekking nos llevará al corazón de las cumbres y la cultura de la región del Everest, permitiéndonos admirar también otras montañas no menos impresionantes como el **Ama Dablam**, **Pumori**, **Thamserku**, **Nuptse** y el **Lhotse**.

Iniciaremos nuestro viaje en Katmandú, capital de Nepal, ciudad para la que tendremos tiempo suficiente de recorrer y descubrir. Desde Katmandú volaremos a Lukla para internarnos en el **gran valle de Khumbu**, puerta de entrada a la región del Everest.

Desde aquí partirá nuestra ruta, que con una altitud media de 3.000 m, se internará en zonas dominadas por los impresionantes macizos de la cordillera del Himalaya. Nuestro recorrido llegará a su punto álgido cuando alcancemos la cima del **Kala Pattar (5.545 m)** y tengamos ocasión de disfrutar de la impresionante panorámica que forman el **Pumori (7.161 m)**, el **Khumbutse (6.640 m)**, **Lhotse (8.501 m)** y **Everest (8.872 m)**, formando un majestuoso horizonte nevado.

Kala Pattar (5.545 m)



Ama Dablam Mountain



www.annapurnafoothills.com | Email: info@annapurnafoothills.com

Telephone No.: +977 1 4002200 | Cell No.: +977 9841579429



Annapurna Foothills

Treks & Expedition Pvt.Ltd.

Government Registration No: 52988/064/965| Tourism Licence No. 956/065

JORSALE

INERARIO



Tyangbuche Monastery



- Día 1: Llegada a Katmandú y transfer al hotel
Día 2: **Día libre. Visita Katmando y alrededores**
Día 3: Vuelo a Lukla (2,800m) inicio del trekking a Phakding (2,610m) y noche en teahouse.
Día 4: Trekking de Phakding (2,610m) a Namche Bazaar (3,500m) y noche en teahouse.
Día 5: Día de aclimatación a la altura en Namche Bazaar (3,500m) y noche en teahouse.
Día 6: Trekking de Namche Bazaar (3,500m) a Tengboche (3,850m) y noche en teahouse.
Día 7: Trekking de Tengboche (3,850m) a Dingboche (4,350m) y noche en teahouse.
Día 8: Día de exploración Exploration al valle Chhukung y vuelta a Dingboche y noche en teahouse.
Día 9: Trekking de Dingboche (4,350m) a Lobuche (4,950m) y noche en teahouse.
Día 10: Trekking de Lobuche a Ghorakshep (5,140m) / Visita al Campo Base del Everest y noche en teahouse.
Día 11: Visita a Kalapatthar (5,545m)/ Vistas al monte Everest / trekking a Pangboche (4,030m) y noche en teahouse.
Día 12: Trekking de Pangboche (5,300m) a Namche Bazar (3,500m) y noche en teahouse.
Día 13: Después del desayuno trekking desde el pueblo de Namche a Lukla y noche en teahouse.
Día 14: Vuelo de Lukla a Katmandu y noche en hotel.
Día 15: Katmandú
Día 16: Día libre en Katmandu y vuelo de vuelta a casa.



Annapurna Foothills

Treks & Expedition Pvt.Ltd.

Government Registration No: 52988/064/965 | Tourism Licence No. 956/065

Precio: 950 € por persona

El precio es en base a dos personas en privado.

Incluye

- Traslados aeropuerto – hotel – aeropuerto
- 4 noches con desayuno en el Hotel Shakti
- 11 días de infraestructura y Pensión Completa durante el trek
- Café y té durante el Trekking
- Permiso de trekking
- Entrada al Parque Nacional
- Tarjeta TIMS
- Guía local de habla inglesa
- 1 porteador por cada 2 personas
- Vuelo Kathmandu - Lukla – Kathmandu
- Tasas del vuelo doméstico
- Todas las comidas, seguro, sueldo, transporte, equipación y alojamientos del guía y porteadores

No incluye

- Vuelo internacional ni tasas de aeropuerto.
- Comidas y cenas en Kathmandu
- Visados ni tasas de salida del país
- Seguro de cancelación y asistencia
- Bebidas
- Ningún otro servicio no especificado en “Incluye”

INFORMACIÓN GENERAL SOBRE EL TOUR

Alojamientos: Los alojamientos durante el trekking son tipo refugio o albergues, llamados casas de huéspedes y casas de te. Son alojamientos muy básicos, en los que las comodidades y los lujos son inexistentes. Normalmente disponen de una zona donde realizaremos las comidas y otra zona donde se encuentran las habitaciones, que a veces son habitaciones independientes y otras veces, simplemente habitáculos separados entre unos y otros por planchas de madera. Los baños son comunes y se encuentran fuera de las casas. Casi siempre encontraremos duchas incluso con agua caliente. Los alojamientos en las

www.annapurnafoothills.com | Email: info@annapurnafoothills.com

Telephone No.: +977 1 4002200 | Cell No.: +977 9841579429



Annapurna Foothills

Treks & Expedition Pvt.Ltd.

Government Registration No: 52988/064/965 | Tourism Licence No. 956/065

ciudades serán hoteles de categoría media, no equivalente a la categoría media europea. Son hoteles muy básicos pero con habitaciones limpias, normalmente con baño. Y situados en zonas muy céntricas.

CLIMA

El clima que nos encontraremos será un clima agradable. Hay que tener en cuenta que en Septiembre se acaban de terminar los monzones, por lo que sera bastante húmedo, con la posibilidad de encontrarnos aún días de lluvia. En Katmandú el clima será cálido y húmedo. Hay que tener en cuenta que alcanzaremos gran altura por lo que habrá días de bastante frío. Es necesario ir preparado con ropa técnica adecuada.

GASTRONOMÍA

La gastronomía Nepalí es muy parecida a la India. Tienen el arroz como ingrediente básico. El plato típico es el Dal Bhat, a base de arroz, sopa de lentejas y verduras condimentadas con curry. Las carnes más consumidas son las de cerdo, pollo, bufalo, Yak y cabra. No se consume vacuno, por ser considerado animals sagrados. Las comidas suelen ir acompañadas de un pan llamado chapati. En cualquier caso, la gastronomía se ha suavizado bastante desde la llegada de los turistas y se puede degustar casi cualquier plato internacional.

EQUIPAJE DURANTE EL TREKKING

El material que necesitarás para este trekking es suelas utilizar en montaña, más ropa técnica de abrigo para las etapas en altura. Los trekkistas llevaremos una mochila mediana de batalla con lo necesario para el día y los portadores llevarán el resto del equipaje del trekking en una mochila algo más grande o un petate. Un porteador cada dos personas. El equipaje ha de ser el mínimo necesario. Cada día lavaremos la ropa utilizada para tener ropa limpia de cambio.

- Mochila mediana de batalla, con funda de lluvia.
- Mochila grande o petate, con funde de lluvia.
- Cantimplora.
- Linterna tipo frontal.
- Botas altas de trekking + polainas (recomendadas)
- Zapatillas de deporte.
- Chanclas de playa resistentes.
- 3 Pares de calcetines para trekking.
- 1 Pantalón largo tipo trekking, a ser posible tipo trekking de invierno.
- 1 Pantalón para lluvia.
- 1 Pantalón de cambio.
- 1 Pantalón fino interior (tipo mallas o licra)

www.annapurnafoothills.com | Email: info@annapurnafoothills.com

Telephone No.: +977 1 4002200 | Cell No.: +977 9841579429



Annapurna Foothills

Treks & Expedition Pvt.Ltd.

Government Registration No: 52988/064/965| Tourism Licence No. 956/065

- 1 Pantalón corto tipo trekking.
 - 3 Camisetas técnicas tipo trekking transpirables de rápido secado.
 - 1 Sudadera fina.
 - 1 Forro polar.
 - 1 Chaqueta corta vientos impermeable con capucha.
 - 1 Chaleco (recomendado tipo pluma).
 - Guantes / Gorro de montaña / Gorra para el sol.
 - Gafas de sol.
 - Paraguas.
 - 3 mudas de ropa interior.
 - Saco de dormir (recomendado temperatura confortable -10°).
 - Neceser con productos de higiene. + crema protectora solar + cacao para los labios.
 - Pequeño botiquín personal. (Analgésicos / tiritas / esparadrapo / Compid / Desinfectante (cristalina) / suero para rehidratación / glucosa /
-

With best regards
Ngima Nuru Sherpa



Annapurna Foothills
Treks & Expedition Pvt.Ltd.

Adress: Lazimpat- 2, Kathmandu, Nepal

Phone: +977 1 4002200| Cell: +977 9841579429

Email: info@annapurnafoothills.com | nepalholidaystreking@gmail.com

Website: www.annapurnafoothills.com | <http://islandpeakclimbingnepal.com/>

www.annapurnafoothills.com | Email: info@annapurnafoothills.com

Telephone No.: +977 1 4002200 | Cell No.: +977 9841579429