

## NEPAL

### Everest por el Valle del Khumbu Trekking de 11 días. Alojamiento en Tea Houses



DÍAS	ITINERARIO	ALIM.	ALOJ.
31 OCT	Vuelo Barcelona / Kathmandú	-	-
01 NOV	Llegada a Kathmandú	D	Hotel
02 NOV	Kathmandú	D	Hotel
03 NOV	Vuelo Kathmandú / Lukla (2840m) - Phakding (2610m)	D / A / C	Lodge
04 NOV	Phakding - Namche Bazaar (3.440 m)	D / A / C	Lodge
05 NOV	Namche Bazaar (3.440m)	D / A / C	Lodge
06 NOV	Namche Bazaar - Phortse (3.810 m)	D / A / C	Lodge
07 NOV	Phortse - Dingboche (4.410 m)	D / A / C	Lodge
08 NOV	Dingboche (4.410 m)	D / A / C	Lodge
09 NOV	Dingboche - Lobuche (4.930 m)	D / A / C	Lodge
10 NOV	Lobuche - Kala Pattar (5600 m) - Periche (4.240 m)	D / A / C	Lodge
11 NOV	Periche - Tengboche (3.840 m)	D / A / C	Lodge
12 NOV	Tengboche - Monjo (2.860 m)	D / A / C	Lodge
13 NOV	Monjo - Lukla (2.840 m)	D / A / C	Lodge
14 NOV	Vuelo Lukla / Kathmandú	D	Hotel
15 NOV	Kathmandú	D	Hotel
16 NOV	Vuelo Kathmandú / Barcelona	D	-

**ALIMENTACIÓN: DESAYUNO: D / ALMUERZO: A / CENA: C**

## ITINERARIO

### 31 OCT.- VUELO BARCELONA / KATHMANDÚ

A la hora prevista presentación en el aeropuerto para tomar el vuelo destino Kathmandú. Noche a bordo.

### 01 NOV.- LLEGADA A KATHMANDÚ

A la llegada, recepción en el aeropuerto para traslado al hotel. Resto del tiempo libre en la ciudad.

Kathmandú, la capital de Nepal, se encuentra en medio de un espectacular valle. Esta 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. Destaca la plaza Durbar, que situada en el corazón de la antiquísima ciudad, es el núcleo histórico fundamental. Otros monumentos de interés son el palacio Real, conocido como Hanuman Dhoka y residencia de la antigua dinastía Malla; además de la elegante pagoda de Narayana Mandir, y otros muchos lugares de interés. 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. A 6km encontramos la ciudad de Patán, es un verdadero santuario de arte religioso y profano. Se extiende al otro lado del río Bagmati desde Katmandú 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.



Bhagdaon, la vieja Bhaktapur, fue la capital del país durante la dinastía Malla, está situada a 35 kms al sureste del centro de Katmandú y puede considerarse la más medieval de las tres urbes principales del valle de Kathmandú.

### 02 NOV.- KATHMANDÚ

Disponemos del día libre, para poder continuar conociendo la ciudad y sus alrededores. Una de los lugares interesantes es Swayambunath, conocida por ser la sede del monasterio budista más importante del país. En el valle también se puede visitar el conjunto de templos de Pasupatinath y el segundo centro más importante de peregrinación para los hinduistas y donde existe un lugar de cremaciones semejante a los del Ganges. Bodnath es una de las estupas más grandes y el lugar donde se concentra la población tibetana del Nepal.



### 03 NOV.- VUELO KATHMANDÚ / LUKLA (2.840 m) - PHAKDING (2.610 m)

Por la mañana traslado al aeropuerto para salir en vuelo con destino a Lukla. Desde allí, acompañados de los porteadores y del material necesario, comienzo del trekking hasta Pakding. Caminata: 3 horas aprox.

### 04 NOV.- PHAKDING - NAMCHE BAZAAR (3.440m)

Desde Pakding el camino continúa hacia el norte, ascendiendo a través de campos, hasta llegar a Benkar, a 2.700 metros, para después seguir por el borde del río, antes de subir al pueblo de Chomoa.

En esta parte del trekking existen pueblos intercalados con magníficos bosques de rododendros, abetos gigantes y magnolios. Entrada en el Parque Nacional de Sagarmatha, para ir hacia Jorsale (2.800 m), donde comienza una subida muy pronunciada hasta Namche Bazaar (3.440 m), capital y centro comercial del valle de Khumbu, donde habita la raza Sherpa.

Caminata: 6/7 horas aprox.

#### **05 NOV.- ACLIMATACIÓN EN NAMCHE BAZAAR (3.440m)**

Este día servirá para aclimatar el cuerpo a la altitud y ayudar a que se adapte a la falta de oxígeno. Esta parada ayudará de forma importante a que luego no se sufra mal de altura al ascender a altitudes más elevadas. Namche Bazaar es la capital de los sherpas y, a pesar de ser pequeña, dispone de opciones de ocio y restauración para relajarse. Otra opción es hacer una excursión al Bhote Kholo Valley para obtener vistas sobre el valle. También puedes ir a la oficina central del Parque Nacional de Sagarmatha, en la zona superior de Lukla, desde donde hay unas vistas excelentes a los picos nevados así como exhibiciones sobre la vida y cultura de los Sherpas.

#### **06 NOV.- NAMCHE BAZAAR - PHORTSE (3.810 m)**

La ruta para este día transcurre en una subida más o menos constante a través de pueblos donde podemos apreciar la forma de vida y cultura de los Sherpa. Es más, la localidad de destino, Phortse, es el hogar donde habitan muchos de los sherpas que han acompañado a expediciones hasta la cima del Everest. Resulta también de interés el monasterio de Thakiri Chholing, situado en la zona alta de la localidad. Es un lugar fuera de la ruta convencional del Campo Base, con lo que resulta más auténtico.

Caminata: 6 horas aprox.

#### **07 NOV.- PHORTSE (3.810 m) - DINGBOCHE (4.410 m)**

El camino continua por un valle cada vez más estrecho, al pie del Ama Dablam. Almuerzo en el poblado de Pangboche y continuación hacia Dingboche (4.410 m) ya por encima de la línea de los bosques.

Caminata: 6 horas aprox.

#### **08 NOV.- ACLIMATACIÓN EN DINGBOCHE (4.410m)**

Día libre para la aclimatación. Es interesante una excursión al Campo Base del Ama Dablam, así como una caminata hasta Nagarjun Hill o a Chukhun para obtener vistas impresionantes del Nuptse, Lotse o el Imja Tse.

#### **09 NOV.- DINGBOCHE - LOBUCHE (4.930 m)**

El camino asciende suavemente hacia Phalang Karpo (4.340 m), para a partir de aquí, ascender de forma más empinada hasta la morrena terminal del glaciar de Khumbu. Se va ganando altura hasta llegar a una llanura y descender para seguir la ribera occidental del pequeño valle morrénico que conduce a Lobuche. El almuerzo se realiza en el poblado de Thukla. Continuación a Lobuche (4.930 m).

Caminata: 6 horas aprox.

#### **10 NOV.- LOBUCHE - KALA PATTAR (5.600 m) - PERICHE (4.240 m)**

En este día se alcanza la cumbre del Kala Pattar (5.600 m) desde donde puede contemplarse unas impresionantes vistas del Everest, Nuptse, Ama Dablam y glaciar de Khumbu. Descenso hasta Periche donde pasaremos la noche.

Caminata: 9 horas aprox.



### **11 NOV.- PERICHE - TENGBOCHE (3.840 m)**

Continuaremos descendiendo hasta Tengpoche donde nos alojaremos y podremos visitar el Monasterio de Tengboche, el más grande de la región de Khumbu. En 1916 se realizó su construcción pero fue destruido años más tarde, en 1934 por un fuerte terremoto. Tras la reconstrucción, otra vez un fuego lo arrasó en 1989, siendo de nuevo reconstruido por un equipo de voluntarios.

Caminata: 06 horas aprox.



### **12 NOV.- TENGBOCHE - MONJO (2.860 m)**

De nuevo continuación del descenso hasta el pueblo sherpa de Khumjung, donde se encuentra el hospital y las escuelas que construyó Hillary. Desde allí un camino vertiginoso conduce hasta a Namche Bazaar y, algo más adelante, la pequeña y no tan turística localidad de Monjo.

Caminata: 5 horas aprox.

### **13 NOV.- MONJO - LUKLA (2.840 m)**

Desayuno y continuamos nuestro descenso hasta Lukla, pasando primero por Phakding, que alcanzaremos después de una o dos horas de marcha. Continuaremos hasta Lukla 3 horas más. Llegada y alojamiento.

Caminata: 4/5 horas aprox.

### **14 NOV.- VUELO LUKLA / KATHMANDÚ**

A la hora indicada traslado al aeropuerto para tomar el vuelo destino Kathmandú. Llegada, recepción y traslado al hotel. Resto de día libre para pasear por la ciudad.

### **15 NOV.- KATHMANDÚ**

Desayuno y día libre para acabar de visitar la ciudad o alrededores. Alojamiento.

### **16 NOV.- VUELO KATHMANDÚ / BARCELONA**

Desayuno y a la hora prevista traslado al aeropuerto para tomar el vuelo destino Barcelona. Llegada al día siguiente y fin de nuestros servicios.

## **MODIFICACIONES ITINERARIO**

*Las etapas de las caminatas que se indican son orientativas y podrán ser modificadas sobre el terreno, dependiendo de las condiciones meteorológicas del momento o bien de la composición del grupo, el guía local, conocedor del terreno, decidirá lo mejor para el grupo.*



**SALIDA: 31 de Octubre de 2018**

**Grupo Mínimo 2 personas**

**PRECIOS POR PERSONA**

En base a grupo de 2 a 3 personas	<b>2.155 €</b>
En base a grupo de 4 a 5 personas	<b>2.055 €</b>
En base a grupo de 6 a 9 personas	<b>1.975 €</b>
En base a grupo a partir de 10 personas	<b>1.915 €</b>
Suplemento Habitación Individual (sólo en hoteles)	<b>260 €</b>
Tasas Aéreas (Aprox.)	<b>335 €</b>

Los precios se basan en dólares americanos (USD). La conversión a euro se ha realizado en base el tipo de cambio a fecha 13/03/18, cualquier variación puede repercutir en el precio final del viaje, que será comunicado con suficiente antelación.

**SERVICIOS INCLUIDOS:**

- Vuelos en clase turista Barcelona / Kathmandú / Barcelona con conexiones intermedias.
- Recepción en el aeropuerto de Kathmandú a la llegada.
- Vuelos domésticos Kathmandú / Lukla / Kathmandú.
- Traslados especificados.
- Alojamiento en hotel durante las 4 noches en Kathmandú en base habitación doble y alojamiento en lodges/tea houses durante las etapas de trekking en base habitaciones múltiples.
- Alimentación especificada en el cuadro.
- Guía local de habla inglesa y porteadores durante el trekking.
- Entrada al Parque Nacional de Sagarmatha (Everest).
- Permiso de trekking.
- Impuestos e IVA, en caso de ser aplicables.
- Seguro de trekking (consultar póliza).

**SERVICIOS NO INCLUIDOS:**

- Alimentación no especificada en el cuadro.
- Equipo personal de trekking.
- Saco de dormir (posibilidad de alquilarlo en destino).
- Visitas y actividades no especificadas en Kathmandú y el Valle.
- Entradas a los lugares a visitar.
- Extras personales.
- Propinas.
- Visado.
- Cualquier otro concepto no indicado como incluido.

**DOCUMENTACIÓN**

Pasaporte en vigor con una validez mínima de 6 meses.

**Visado Nepal:** se realiza a la llegada al aeropuerto por 25 USD (aprox.). Son necesarias 2 fotografías tamaño carnet.

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

Para obtener información sobre la situación social y política del país Viatges Independents i Trekkings se remite a los avisos y recomendaciones facilitadas por el Ministerio de Asuntos Exteriores en su página web. También puede obtener esta información llamando al teléfono 91 379 16 28.



## SANIDAD

Vacunas obligatorias y recomendaciones sanitarias: No hay ninguna vacuna obligatoria. Viatges Independents & Trekkings 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](#).

## SEGURO

Un seguro de asistencia está incluido en el viaje. La póliza será entregada junto con la documentación final. Opcionalmente se puede contratar un seguro de gastos de anulación, por un **importe de 35 € por persona** (VIP PLUS 2000 EXPERIENCE). Debe solicitarse en el momento de realizar el pago de entrega a cuenta siempre que este se realice como mínimo 15 días antes de la salida del viaje. Las condiciones de ambos seguros se pueden consultar en nuestra página web.

## ALOJAMIENTOS

En Kathmandú hay una gran variedad de hoteles ya que es un importante destino turístico. Utilizamos una categoría 1ª con todas las facilidades y servicios. Durante el trekking se utilizan lodges (conocidos popularmente como "Tea House"). Se tratan de alojamientos tipo refugio, con comodidades básicas y habitaciones múltiples donde también se preparan comidas. Los baños normalmente son a compartir y en algunos casos la ducha de agua caliente se paga en destino. En algunos de ellos hay posibilidad de lavar la ropa con cargo adicional.

## STAFF

El equipo está formado por un guía local de habla inglesa y porteadores durante el trekking. El guía es un buen conocedor de la zona, las costumbres y las gentes, y es el que coordina, la marcha del trekking y del equipo que nos acompaña y se adapta a las necesidades del grupo. Habrá un porteador para cada 2 pasajeros, el peso máximo autorizado que los porteadores pueden llevar son 15 kg por pasajero.

## ALIMENTACIÓN

En la estancia en Kathmandú sólo está incluido el desayuno. Durante las etapas de trekking la pensión completa está incluida, las comidas se basan en los productos locales de la zona. Las bebidas embotelladas no están incluidas.

## DIVISAS

La moneda oficial es la Rupia nepalesa (NPR).  
El tipo de cambio es aproximadamente: 1 EURO = 120 NPR

## CLIMA

A la hora de viajar a Nepal sobre todo si se quiere realizar un trekking, es importante tener en cuenta el factor climático. La época más apropiada comprende 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. Les siguen los meses de febrero, marzo y abril, el 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.

## EQUIPO RECOMENDADO

Este es el tipo de bolsa que nosotros recomendamos para este viaje. **Independents & Trekkings** obsequiará con esta bolsa de viaje a los pasajeros que vengan a nuestra oficina a recoger la documentación.



## EQUIPO RECOMENDADO

Mochila, mochila pequeña para las etapas diarias, botas de trekking, zapatillas de deporte o calzado cómodo para después de las caminatas, sandalias de goma (duchas), saco de dormir, cantimplora, calcetines y pantalones de trekking, ropa interior térmica, camisetas de manga larga y corta, forro polar, chaqueta y pantalón impermeable, capa impermeable, guantes, gorra para el sol, gorro, gafas de sol, cantimplora, linterna o frontal, bastones telescópicos, crema de protección solar, bolsa de aseo con toalla, toallitas y papel higiénico así como material fotográfico.

## BOTIQUÍN

Medicación personal, esparadrapo, antiséptico para heridas, vendas, gotas oculares, analgésicos (paracetamol con codeína-mal de altura), apósitos esterilizados, tijeras, antidiarreico, antibiótico de amplio espectro, antihistamínico, pomada antibiótica, pomada anti-inflamatoria, primperán, desinfectante, tiritas, repelente.

## VISITAS

El orden de las visitas y excursiones se pueden ver alteradas en función del estado de la carretera, horarios aéreos, del clima... Si algunas visitas y/o excursiones no pudieran realizarse por cualquier causa ajena a nuestra voluntad, se intentarán sustituir dentro de las posibilidades y a criterio del guía.

## TRANSPORTE AÉREO, FERROVIARIO Y TERRESTRE

En el caso de que las compañías de transporte modifiquen el itinerario o los horarios, así como los traslados por carretera sufran retrasos o cancelaciones, ocasionados por condiciones climatológicas adversas, huelgas, o por cualquier otro motivo, antes o durante el viaje, **Viatges Independents & Trekkings** hará todo lo que esté en su mano para paliar los efectos negativos que esto suponga, pero, no podrá asumir responsabilidades de terceros.

## CANCELACIONES

En caso de cancelación por parte del cliente, cada pasajero deberá abonar a Viatges Independents & Trekkings, los gastos de gestión (60 €) generados desde el momento de la inscripción.

Según la ley de viajes combinados, además de los mencionados gastos de gestión y de los gastos de cancelación (billetes no reembolsables, hoteles reservados, contratación de servicios en destino, etc.), el pasajero deberá abonar una penalización, consistente en el 5% del total del viaje si el desistimiento se produce entre 11 y 15 días de antelación a la fecha del comienzo del viaje; el 15% entre los días 3 y 10, y el 25% dentro de las 48 horas anteriores a la salida. De no presentarse a la hora prevista para la salida, no tendrá derecho a devolución alguna de la cantidad abonada.



## FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN

1) La reserva se pueden formalizar por teléfono o por correo electrónico a la siguiente dirección:

[bcn@viajesindependientes.com](mailto:bcn@viajesindependientes.com) telf. 93 454 37 02 / 03

Los datos que se hay que enviar son los que detallamos a continuación:

### Datos del Viaje

<b>Viaje</b>	<b>Fecha de Salida</b>	
<b>Tipo Habitación</b>		
<b>Individual</b> <input type="checkbox"/>	<b>Compartida</b> <input type="checkbox"/>	<b>Doble Compartida</b> <input type="checkbox"/> <b>con</b>
<b>Seguro Anulación</b> ( <i>facilitaremos el extracto de condiciones en caso de solicitarlo</i> ) <b>SI</b> <input type="checkbox"/> <b>NO</b> <input type="checkbox"/>		
<i>En caso de no marcar ninguna opción, se considerará que NO se solicita tramitación de seguro de anulación.</i>		
<b>Observaciones</b>		

### Datos Personales

(Nombre y Apellidos tal y como aparecen en el pasaporte)

<b>Nombre</b>	<b>Apellidos</b>	
<b>Dirección</b>	<b>C. Postal</b>	<b>Población</b>
<b>Telf. Particular</b>	<b>Telf. Trabajo</b>	<b>Telf. Móvil</b>
<b>E mail :</b>		
<b>Profesión</b>	<b>Nombre del Padre</b>	<b>Nombre de la Madre</b>

### Datos del Pasaporte

( Imprescindible número de DNI/NIE )

<b>Nacionalidad</b>	<b>Numero de DNI/NIE</b>	<b>Fecha de Nacimiento</b>
<b>Numero de Pasaporte</b>	<b>Fecha de Expedición</b>	<b>Fecha de Caducidad</b>
<b>Oficina Expedidora</b>		

Recomendamos enviarlo escaneado, ya que en la mayoría de los destinos es necesario.

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, tarjeta de crédito Visa y/o Mastercard, ingreso en efectivo, talón o metálico.

a) Efectivo/ VISA: personalmente en nuestra oficina.

b) Ingreso en cuenta o transferencia bancaria:

**Banco: BBVA / Número de cuenta: IBAN: ES96 0182 0206 3402 0853 3870**

Es necesario que **SIEMPRE APAREZCA EL NOMBRE Y APELLIDOS DE LA/S PERSONA/S QUE VAN A VIAJAR**  
**Imprescindible enviarnos por mail copia del ingreso o transferencia**

c ) Mediante Tarjeta de Crédito : VISA o MASTERCARD

<b>Yo</b>	<b>Con DNI número</b>
<b>autorizo a Viatges Independents i Trekkings S.L, a cobrar la cantidad de</b>	
<b>como depósito/pago del viaje anteriormente citado.</b>	

<b>Tipo</b>	<b>Número</b>	<b>Caducidad</b>

3) Cualquier información que necesites sobre el viaje, puedes dirigirte a nuestro correo electrónico:

[bcn@viajesindependientes.com](mailto:bcn@viajesindependientes.com), así como en nuestras oficinas en Barcelona.

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

**Viatges Independents 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.**

<http://viatgesindependents.cat/es/condiciones-generales/>