

## NEPAL

### Everest opción Confort: Campo Base Ama Dablan Trekking 11 días. Alojamiento Lodge Categoría Superior

Este viaje es para los amantes del trekking que desean vivir una experiencia en la región del Everest, en pleno corazón del Himalaya, pero que prefieren realizarlo en alojamientos con un nivel de confort equivalente a un hotel de categoría superior en lugar de pasar la noche en albergues.

El itinerario transcurre por profundos valles en dirección al Everest, desviándose para acercarse al Campo Base del Ama Dablan, uno de los picos más majestuosos de la cordillera. Por el camino podrás disfrutar de las impresionantes vistas, de la vida de la gente local y de la intensa presencia budista en forma de monasterios y estupas que encontrarás en abundancia a lo largo del viaje.





DÍAS	ITINERARIO	ALIM.	ALOJ.
<b>30 OCT</b>	Vuelo Barcelona / Kathmandú	-	-
<b>31 OCT</b>	Llegada a Kathmandú	D	Hotel
<b>01 NOV</b>	Kathmandú	D	Hotel
<b>02 NOV</b>	Vuelo Kathmandú / Lukla (2840 m) - Phakding (2610 m)	D / C	Lodge
<b>03 NOV</b>	Phakding - Monjo (2.860 m)	D / C	Lodge
<b>04 NOV</b>	Monjo - Namche Bazaar (3.440 m)	D / C	Lodge
<b>05 NOV</b>	Namche Bazaar - Tashinga (3.450 m)	D / C	Lodge
<b>06 NOV</b>	Tashinga - Tengboche - Pangboche (3.985 m)	D / C	Lodge
<b>07 NOV</b>	Pangboche - Campo Base Ama Dablan (4.600 m) - Pangboche (3.985 m)	D / C	Lodge
<b>08 NOV</b>	Pangboche - Phortse - Tashinga (3.450 m)	D / C	Lodge
<b>09 NOV</b>	Tashinga - Khumjung - Mende (3.760 m)	D / C	Lodge
<b>10 NOV</b>	Mende - Thame (3.800 m)	D / C	Lodge
<b>11 NOV</b>	Thame - Monjo (2.860 m)	D / C	Lodge
<b>12 NOV</b>	Monjo - Lukla (2.840 m)	D / C	Lodge
<b>13 NOV</b>	Vuelo Lukla / Kathmandú	D	Hotel
<b>14 NOV</b>	Vuelo Kathmandú / Istanbul	D	Hotel
<b>15 NOV</b>	Vuelo Istanbul / Barcelona	-	-

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

## ITINERARIO

### 30 OCT.- VUELO BARCELONA / KATHMANDÚ

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



### 31 OCT.- 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.

### 01 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.

### 02 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.

### 03 NOV.- PHAKDING - MONJO (2.860 m)

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 Monjo, donde pasaremos la noche.  
Caminata: 3/4 horas aprox.



#### **04 NOV.- MONJO - NAMCHE BAZAAR (3.440m)**

Hoy después del desayuno tocará iniciar una subida muy pronunciada hasta Namche Bazaar (3.440 m), capital y centro comercial del valle de Khumbu, donde habita la raza Sherpa. Namche Bazaar es la capital del pueblo Sherpa y una de las poblaciones más desarrolladas de la zona, que actúa como centro neurálgico, con todo tipo servicios para el viajero.

Caminata: ¾ horas aprox.

#### **05 NOV.- NAMCHE BAZAAR - TASHINGA (3.450 m)**

Después de desayunar, salimos de Namche Bazaar por el sendero que bordea la ladera por encima de Imja Koshi; Hay increíbles vistas del Everest, el Lhotse y el Nuptse, y también se divisa ya la bella forma del Ama Dablam, también conocida como una de las montañas más hermosas del mundo. Llegaremos a Tashinga para descansar en nuestro Lodge.

Caminata: 6 horas aprox.

#### **06 NOV.- TASHINGA - TENGBOCHE - PANGBOCHE (3.985 m)**

Hoy seguiremos hacia el Noreste por el mismo camino que lleva al Campo Base del Everest. El sendero desciende abruptamente hacia el río Dudh Koshi. Tras cruzarlo continuaremos hacia Phungitenga subiendo a través del bosque de rododendros hasta que lleguemos a Tengboche a última hora de la mañana. El monasterio de Tengboche es la gompa más importante de la región Sherpa y alberga a unos 80 monjes y novicios que siguen el Budismo de Nyingmapa, la secta predominante de los Sherpas. Exploraremos la zona y sus impresionantes vistas panorámicas de los gigantes del Himalaya y el Everest antes de descender al río Imja Khola y al encantador pueblo de Pangboche.

Caminata: 6 horas aprox.

#### **07 NOV.- PANGBOCHE - CAMPO BASE AMA DABLAN (4.600m) - PANGBOCHE (3.985m)**

Hoy, nos preparamos para caminar hasta el campamento base de Ama Dablam siguiendo el sendero regular disfrutando de las vistas panorámicas de la región montañosa. Ama Dablam es una de las montañas más hermosas del mundo con largas crestas a cada lado, como los brazos de una madre (Ama) que protegen a su hijo. Comenzamos nuestro trekking descendiendo y atravesando el río Imja. Luego, subimos una cuesta empinada hasta Cholongche Khola y finalmente llegamos al campamento base. Después de pasar un par de horas en el campamento base, regresaremos a Pangboche para nuestra cena y alojamiento.

Caminata: 6/7 horas aprox.





### **08 NOV.- PANGBOCHE - PHORTSE - TASHINGA (3.450 m)**

Hoy descenderemos de Pangboche de vuelta hacia Tashinga, aunque tomaremos un camino distinto al que usamos en la subida, pasando en este caso por Phortse en lugar de Tengboche, situado al otro lado del valle y su río. 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. Seguiremos luego en descenso hasta Tashinga.

Caminata: 6 horas aprox.

### **09 NOV.- TASHINGA - KHUMJUNG - MENDE (3.760 m)**

Hasta este punto habíamos recorrido el camino del campamento base del Everest en la pista principal. Aprovechamos la vuelta para dirigirnos de regreso a Lukla por un camino diferente a través de los pueblos Sherpa de Khunde y Khumjung. Khumjung es el sitio de la primera escuela construida por Edmund Hillary y el Himalayan Trust. Visitamos la aldea gompa sobre la aldea y tendremos la oportunidad de ver el infame "cuero cabelludo de Yeti". Después del almuerzo, continuamos nuestro camino hacia nuestro próximo destino, Mende. En el pequeño pueblo de Tshro, salimos del camino principal hacia Thame y seguimos un camino pequeño pero empinado hacia Mende.

Caminata: 7 horas aprox.

### **10 NOV.- MENDE - THAME (3.800 m)**

Hoy tras desayunar tendremos un día relativamente tranquilo (menos horas de caminata) ascendiendo ligeramente hacia la población de Thame, un pueblo situado en una ruta fuera de la convencional, donde suele haber poco turismo y donde podremos disfrutar del día a día de sus habitantes, visitar su monasterio y descansar con preciosos paisajes como telón de fondo. Noche en el Lodge.

Caminata: 3 - 4 horas aprox.



### **11 NOV.- THAME - MONJO (2.860 m)**

Hoy salimos tras el desayuno descendiendo suavemente por el valle en dirección a la popular Namche Bazaar. Pasada esta localidad, el descenso se vuelve más pronunciado y, algo más adelante, encontramos de nuevo la pequeña y no tan turística localidad de Monjo.

Caminata: 5 horas aprox.

### **12 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.

### **13 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.



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

Desayuno y a la hora prevista traslado al aeropuerto para tomar el vuelo destino Barcelona, vía Istanbul, donde pasaremos la noche en hotel.

### **15 NOV.- VUELO ISTANBUL / BARCELONA**

Llegada a Barcelona 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.*

### **SALIDAS EN GRUPO: 30 de OCTUBRE de 2019 Grupo Mínimo 2 personas**

#### **PRECIOS POR PERSONA**

En base a grupo a partir de 10 personas	<b>3.250 €</b>
En base a grupo de 6 a 9 personas	<b>3.335 €</b>
En base a grupo de 4 a 5 personas	<b>3.440 €</b>
En base a grupo de 2 a 3 personas	<b>3.635 €</b>
Suplemento Habitación Individual (sólo en hoteles)	<b>940 €</b>
Tasas Aéreas (Aprox.)	<b>340 €</b>

Precios calculados con la compañía Turkish Airlines Si no hay plazas con esta Cías. y/o tarifa, disponemos de alternativas. Consulta suplementos en este caso, así como para salidas desde otros orígenes.

Los precios se basan en dólares americanos (USD). La conversión a euro se ha realizado en base el tipo de cambio a fecha 21/02/19, 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 3 noches en Kathmandú en base habitación doble con baño privado con desayuno; alojamiento en lodges de categoría superior durante las etapas de trekking en base a habitaciones dobles con baño privado y con media pensión.
- Alimentación especificada en el cuadro.
- Guía local de habla inglesa y porteadores durante el trekking.
- Entrada al Parque Nacional de Sagarmatha.
- Permiso de trekking.
- Impuestos e IVA, en caso de ser aplicables.
- Seguro de asistencia (incluyendo trekking)



## SERVICIOS NO INCLUIDOS:

- Alimentación no especificada en el cuadro. Bebidas
- 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 que cubre cantidades hasta 4.000€ por persona, por un **importe adicional de 65 € por persona**.

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 de categoría superior.

Se trata de alojamientos con un nivel de confort claramente por encima de los albergues que existen en la región, en base a habitaciones dobles con baño privado, ducha con agua caliente y donde también se preparan comidas.

## 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 media pensión está incluida, basándose las comidas en los productos locales de la zona. Las bebidas embotelladas no están incluidas. El almuerzo lo tomaremos siempre en algún restaurante de camino a lo largo del itinerario del trekking de cada día.

## DIVISAS

La moneda oficial es la Rupia nepalesa (NPR).  
El tipo de cambio es aproximadamente: 1 EURO = 130 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.

### Temperatura promedio el 8 de noviembre

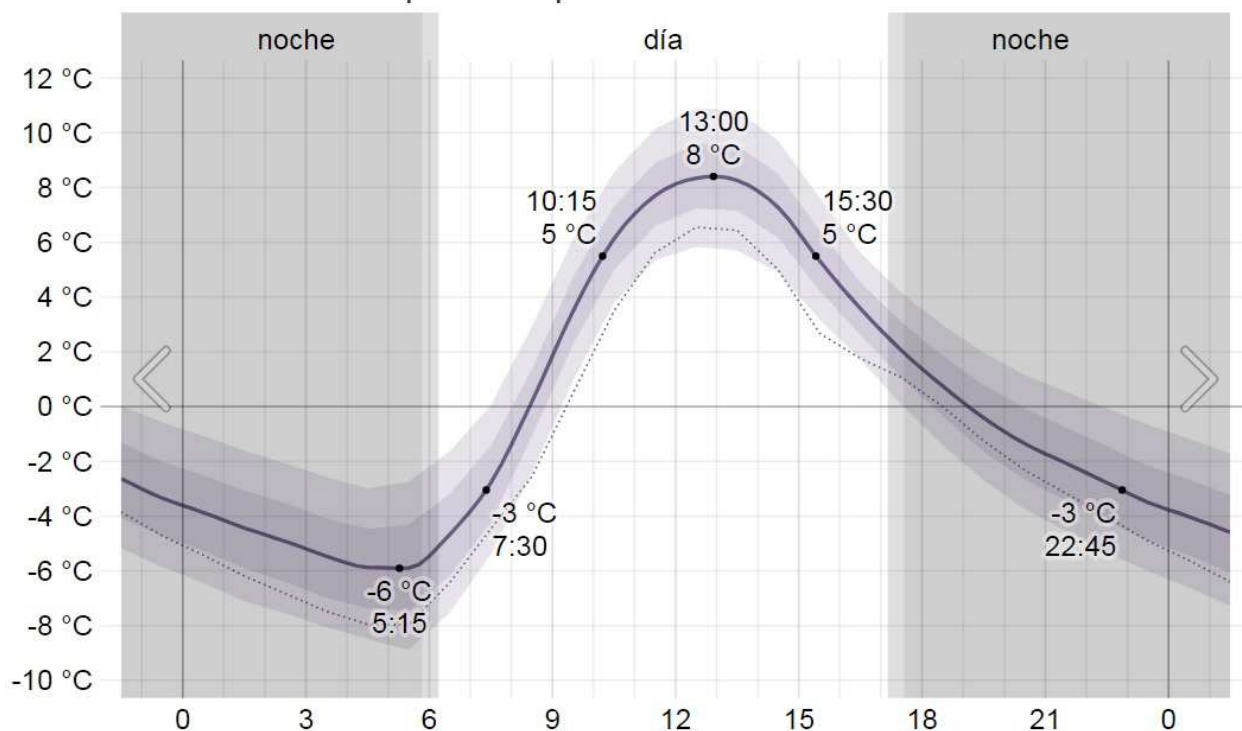


Gráfico de temperatura promedio en Namche Bazaar (3.440 m) el 8 de Noviembre



## 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.

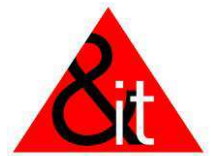
## TRANSPORTE AÉREO, FERROVIARIO Y TERRESTRE

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

Los datos que se han de 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"/> con
<b>Seguro Anulación</b> (facilitaremos el extracto de condiciones en caso de solicitarlo) <b>SI</b> <input type="checkbox"/> <b>NO</b> <input type="checkbox"/>			
En caso de no marcar ninguna opción, se considerará que NO se solicita tramitación de seguro de anulación.			
<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 Masterd Card, ingreso en efectivo, talón o metálico.

a) Efectivo/ VISA: personalmente en nuestra oficina.

b) Ingreso en cuenta o transferencia bancaria:

**Banco / Numero de Cuenta** **BBVA ES96 0182 - 0206 - 34 - 0208533870**

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

<b>Tipo</b>	<b>Numero</b>	<b>Caducidad</b>

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

[bcn@viatgesindependents.com](mailto:bcn@viatgesindependents.com) así como en nuestras oficinas de **Viatges Independents** 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/>