

NEPAL

Trekking en Everest. Gokyo por Cho la pass 18 días de trekking. Alojamiento en lodges / tea houses

Este viaje centrado en el trekking de Gokyo por Cho La Pass, en la región del Everest, es probablemente uno de los más completos e intensos que existen en Nepal, aunque sin llegar a resultar técnico ni requerir habilidades de escalada.

Con 3 ascensiones por encima de los 5.000m de altura en un circuito circular, este viaje es una fantástica oportunidad para empaparse de las espectaculares vistas al Himalaya más profundo, así como de las tradiciones de los pueblos que viven en sus faldas, todo ello impregnado de la magia de los numerosos monasterios budistas que podrás encontrar dispersos por la región.



DÍAS	ITINERARIO	ALIM.	ALOJAMIENTOS
1	Vuelo Ciudad de origen - Kathmandú	-	-
2	Legada a Kathmandú	D	Hotel
3	Kathmandú	D	Hotel
4	Vuelo Kathmandú / Lukla (2.800m) - Pakding (2.650m)	D / A / C	Lodge
5	Pakding - Namche Bazaar (3.440m)	D / A / C	Lodge
6	Namche Bazaar - Khumjung (3.790m)	D / A / C	Lodge
7	Khumjung (3.790m)	D / A / C	Lodge
8	Khumjung - Porthse (3.500m)	D / A / C	Lodge
9	Porthse - Dole (3.950m)	D / A / C	Lodge
10	Dole - Machermo (4.410m)	D / A / C	Lodge
11	Machermo - Gokyo (4.750m)	D / A / C	Lodge
12	Gokyo - Ascensión al Gokyo Peak (5.400m) - Gokyo	D / A / C	Lodge
13	Gokyo - Thangnak (4.700m)	D / A / C	Lodge
14	Thangnak - Cho La (5.420m) - Lobuche	D / A / C	Lodge
15	Lobuche - Kala Pattar (5.600m) - Lobuche	D / A / C	Lodge
16	Lobuche - Periche (4.240m)	D / A / C	Lodge
17	Periche - Tengboche (3.870m)	D / A / C	Lodge
18	Tengboche - Namche Bazaar (3.440m)	D / A / C	Lodge
19	Namche Bazaar - Pakding (2.650m)	D / A / C	Lodge
20	Pakding - Lukla (2.800m)	D / A / C	Lodge
21	Vuelo Lukla / Kathmandú	D	Hotel
22	Kathmandú	D	Hotel
23	Kathmandú. - Vuelo a Ciudad de origen	D	-

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

ITINERARIO

DÍA 1.- VUELO CIUDAD DE ORIGEN - KATHMANDÚ

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

DÍA 2.- KATHMANDÚ

Llegada a Kathmandú, y traslado al hotel.

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, y la elegante pagoda de Narayana Mandir.

En los barrios del sur de la capital, mucho menos frecuentados, pueden contemplarse viejos santuarios y destaralados edificios que proporcionan un ambiente diferente a lo ya visitado.

A 6 Km encontramos la ciudad de Patán, un verdadero santuario de arte religioso y profano. Se extiende al otro lado del Río Bagmati desde Kathmandú 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 Km al sureste de Kathmandú y puede considerarse la más medieval de las tres urbes principales del Valle de Kathmandú.

DÍA 3.- KATHMANDÚ

Disponemos del día libre para poder continuar conociendo la ciudad y sus alrededores. Una de los lugares más 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, donde existe un lugar de cremaciones semejante a los del Ganges.

Bodnath, es una de las estupas más grandes lugar donde se concentra la población tibetana del Nepal.

DÍA 4.- VUELO KATHMANDÚ / LUKLA (2.800 M) - PAKDING (2.650 M)

A la hora indicada nos trasladamos al aeropuerto para salir en vuelo hacia Lukla (2.800 m), lugar donde nos encontramos con los porteadores y comenzamos el trekking hasta Pakding.

Caminata: 3 horas aprox

DÍA 5.- PAKDING - NAMCHE BAZAAR (3.440 M)

Continuamos el camino en dirección norte, ascendiendo a través de campos hasta llegar a Benkar (2.700 m), para después llegar al pueblo de Chomoa. 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.

Caminata :6 horas aprox



DÍA 6.- NAMCHE BAZAAR/KHUMJUNG (3.790 M)

Empezamos el día con un empinado ascenso y después descendemos hasta el pueblo sherpa de Khumjung (3.790 m), el más grande del Khumbu, situado al pie del Khumbila, donde se encuentran el hospital y las escuelas que construyó Hillary.

Caminata: 2 horas aprox

DÍA 7.- KHUMJUNG (3.790M)

Día de descanso para aclimatarnos.

DÍA 8.- KHUMJUNG - PORTHSE (3.500 M)

Hoy ascenderemos hasta la arista (3.973 m), y después descendemos por una pendiente arenosa, hacia el Dudh Kosi. Llegamos a Porthse (3.500 m), un pueblo pequeño y aislado donde nos alojamos.

Caminata: 5 horas aprox

DÍA 9.- PORTHSE - DOLE (3.950 M)

Iniciamos la jornada por un camino empinado que sale del fondo del valle, y que sigue a través de bosques de rododendros, dando paso a enebros y grandes coníferas, según va aumentando la altura. Pasamos por Tongba (3.950 m) y Gyele (3.960 m) y llegamos a Dole, siendo constantes durante todo el día, las vistas del Khumbila y Tawache.

Caminata: 3 horas aprox

DÍA 10.- DOLE - MACHERMO (4.410 M).

Ascendemos por una ruta bastante empinada a través de enebros, hacia Lhabarm (4.220 m) y Luza (4.360 m) y continuamos por el lado del valle, hasta llegar a Machermo (4.410 m), donde se encuentra nuestro lodge. Caminata: 2 horas aprox



DÍA 11.- MACHERMO - GOKYO (4.750 M)

Ascendemos hacia una arista, desde donde hay unas vistas excelentes del Kantega y Thamserku hacia el sur y del Cho Oyu (8.200 m) hacia el norte.

Después el valle se ensancha y el camino cruza Pangka (4.390 m), desde donde descendemos para comenzar a subir la morrena del glaciar de Ngozumpa, bordeando dos lagos. Finalmente llegamos a Gokyo (4.750 m), un kharka de pocas casas y prados vallados, a la orilla de otro gran lago, donde pasamos la noche.

Caminata: 6 horas aprox

DÍA 12.- GOKYO. ASCENSIÓN AL GOKYO PEAK (5.400M) - GOKYO

Hoy ascenderemos hasta el Gokyo Peak de 5.400 m. Desde la cima podemos contemplar el Everest, Cho Oyu, Nuptse, Makalu, Taweche, Kumbila y el glaciar Ngozumpa. Descendemos de regreso al Lodge.

Caminata: 7 horas aprox



DÍA 13.- GOKYO - THANGNAK (4.700 M).

Hoy tendremos la mañana para descansar y por la tarde comenzamos la marcha hasta llegar a Thangnak (4.700 m).

Caminata: 3 horas aprox

DÍA 14.- THANGNAK - CHO LA (5.420 M) - LOBUCHÉ (4.930 M)

Hoy nos espera un día más duro ya que cruzamos el collado Cho La (5.420m) y abandonamos el valle de Gokyo. Descenso hasta Lobuche (4.930m), en el valle del Khumbu.

Caminata: 10 horas aprox

DÍA 15.- LOBUCHÉ - KALA PATTAR (5.600 M) - LOBUCHÉ

Nuestro campo base será Lobuche, desde donde intentaremos alcanzar la cumbre del Kala Pattar 5600m, pico que domina el campo base del Everest, un impresionante mirador, el Nuptse, y el glaciar Khumbu. Descendemos de nuevo a nuestro Lodge en Lobuche.

Caminata: 10 horas aprox

DÍA 16.- LOBUCHÉ - PERICHE(4.240 M)

Comenzamos el descenso en dirección a Periche (4.240 m).

Caminata: 5 horas aprox

DÍA 17.- PERICHE - TENGPÖCHE (3.870 M).

Iniciamos el descenso hasta el monasterio de Tengpoche (3.870m), uno de los monasterios budistas más famosos. Situado en un claro rodeado de abetos y rododendros, donde, se dice, hay una de las vistas más espectaculares del mundo. Fue destruido por un incendio en el año 1989, pero un grupo de monjes y sherpas, se han ocupado de su nueva construcción.

Desde el camino se tienen buenas vistas del Everest, la cara sur del Lothse y el Ama Dablam.

Caminata: 5 horas aprox

DÍA 18.- TENGPOCHE- NAMCHE BAZAAR (3.440 M)

Continuamos nuestro descenso hacia Namche Bazaar (3.440m).

Caminata: 7 horas aprox

DÍA 19.- NAMCHE BAZAAR - PAKDING (2.650 M)

Seguimos descendiendo hasta Pakding (2.650 m).

Caminata: 4 horas aprox

DÍA 20- PAKDING - LUKLA (2.800 M)

En esta última jornada de trekking llegamos hasta Lukla (2.800 m), donde comenzamos nuestro recorrido hace unos días. Llegada Lukla y alojamiento.

DÍA 21.- VUELO LUKLA / KATHMANDÚ

A la hora indicada, salimos en vuelo hacia Kathmandú. A la llegada, recepción en el aeropuerto para el traslado al hotel. Resto del tiempo libre.

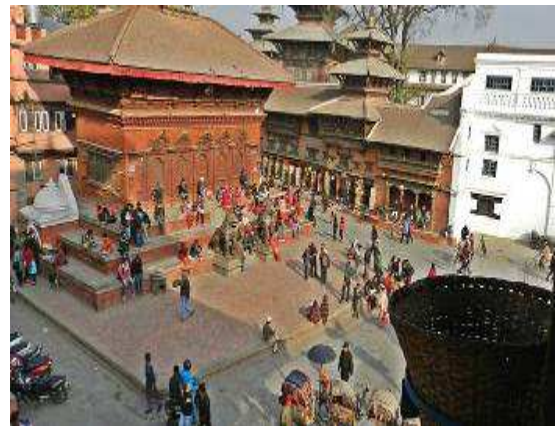
DÍA 22.- KATHMANDÚ

Desayuno y día libre de nuevo para poder realizar las últimas visitas y compras.

DÍA 23.- KATHMANDÚ-VUELO A CIUDAD DE ORIGEN.

Día libre hasta la hora indicada para el traslado al aeropuerto y vuelo a Ciudad de origen.

Llegada y fin de nuestros servicios.



MODIFICACIONES DEL 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 DIARIAS 2020

PRECIOS POR PERSONA

En base a grupo de 10 a 16 personas	2.415 €
En base a grupo de 6 a 9 personas	2.510 €
En base a grupo de 4 a 5 personas	2.620 €
En base a grupo de 2 a 3 personas	2.755 €
Supl. Habitación Individual (sólo en hoteles)	335 €
Tasas aéreas aprox	345 €

Precios calculados con la compañía Turkish Airlines desde Barcelona. Si no hay plazas con esta Cía. 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 21/02/20, cualquier variación puede repercutir en el precio final del viaje, que será comunicado con suficiente antelación.



SERVICIOS INCLUIDOS:

- Vuelos internacionales Ciudad de origen -Kathmandú- Ciudad de origen en clase turista y conexiones intermedias
- Recepción en el aeropuerto de Kathmandú a la llegada.
- Vuelos Kathmandú / Lukla / Kathmandú.
- Traslados especificados.
- Alojamiento en hotel 1ª categoría durante las noches de Kathmandú y alojamiento en lodges durante las etapas de trekking.
- Alimentación especificada en el cuadro.
- Guía local de habla inglesa y porteadores durante el trekking.
- Entrada al Parque Nacional de Sagarmatha.
- Permiso de trekking.
- Seguro de trekking (consultar póliza).
- Impuestos e IVA en caso de ser aplicables.

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.
- Tasas de aeropuerto.
- Cualquier otro concepto no especificado en el apartado de incluye.

DOCUMENTACIÓN

Pasaporte en vigor, con una validez mínima de 6 meses.

Visado: se tramita en el aeropuerto a la llegada (50 USD aprox. y 2 fotografías).

Para el permiso de trekking se necesitan 3 fotografías.

Para conocer la situación actual del país consultar la página WEB del Ministerio de Asuntos Exteriores WWW.MAE.ES

SANIDAD

Vacunas obligatorias y recomendaciones sanitarias: No es obligatoria ninguna vacuna ni precaución especial más allá de las lógicas en cualquier actividad que se realiza en plena naturaleza.

Recomendada la antitetánica.

Viatges Independents i 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.

La Generalitat de Catalunya pone a disposición del viajero el teléfono de Sanitat Respon 902 111 444, y la página web Consells i vacunacions a viatgers internacionals donde encontrar información sobre los centros de vacunación.



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 50 € 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. En Pokhara utilizaremos categoría turista en base habitaciones dobles con baño privado.

Durante el trekking se utilizan lodges (conocidos popularmente como "Tea House"). Son 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 y Pokhara solo 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 unidad monetaria es la RUPIA NEPALÍ (NPR).

En la actualidad (14/02/19), el cambio ronda 1 EUR = 130 Rupias Nepales

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.

Recomendamos llevar: 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, anti diarreico, antibiótico de amplio espectro, antihistamínico, pomada antibiótica, pomada anti-inflamatoria, primperán, desinfectante, tiritas, repelente anti mosquitos, etc.

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 telf. 93 454 37 02 / 03

Los datos que se han de enviar son los que detallamos a continuación:

Datos del Viaje

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

Datos Personales

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

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

Datos del Pasaporte

(Imprescindible número de DNI/NIE)

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

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 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

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

Tipo	Numero	Caducidad

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

bcn@viajesindependientes.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/>