



# Nepal. Ascenso al Parchamo (6.187 m)

**Trekking del Khumbu y  
Rolwaling**



## ÍNDICE

1	Presentación .....	1
2	El destino .....	2
3	Datos básicos .....	3
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje .....	3
4	Programa .....	3
5	Más información.....	4
5.1	Incluye.....	5
5.2	No incluye .....	5
5.3	Ropa y material necesario .....	5
5.4	Observaciones .....	6
5.5	Enlaces de interés.....	9
5.6	Puntos fuertes .....	9
5.7	Otros viajes similares .....	9
6	Contacto .....	10

## 1 Presentación

Te presentamos un viaje a **Nepal** realizando un trekking y una hermosa ascensión en un rincón poco visitado y fuera de los circuitos habituales.

El viaje se puede dividir en tres partes bien diferenciadas. La primera, sigue parte del **trekking del Everest** por el **valle del khumbu** alcanzando el **Goyko Pass** sin porteadores, en total autonomía y durmiendo en lodges a lo largo de camino. Admiraremos cimas míticas como el **Everest, Lhotse, Manaslu, Cho Oyu** y el **Ama Dablam**.

Esta primera parte nos servirá de aclimatación ya que pasaremos varias noches por encima de 4.000 metros y alcanzaremos los 5.400 metros de altura.

En la segunda parte alcanzaremos el collado **Teshi Laptsa** (5.660 m) y la cima del **Parchamo** (6.187 m) aportando al viaje la faceta más alpina. Llegar **al Parchamo** (6.187 m) requerirá transitar en terreno glaciar y superar los últimos metros ayudados de cuerdas fijas. El descenso requerirá de algún que otro rapel.

Y para finalizar bajaremos por el valle de **Rolwalling** para adentrarnos en el **Nepal** más auténtico y menos turístico.

Este es un viaje para el que busca conocer el **Nepal**, para el que busca no perder la ocasión de admirar el **Everest** y otros bellos ochomiles pero que además quiere adentrarse en un terreno menos conocido, más auténtico y llevarse un bonito seismil, siendo un trekking muy alpino.

Esquema del viaje:

- Viaje 22 días contando desde la salida de España hasta el vuelo de retorno.
- 5 noches en Kathmandú (opción al final del viaje de estar en vez de 3 noches menos noches).
- 17 días de trek (incluido 2 jornadas de descanso):
  - 2 altos collados: **Goyko y Teshi Laptsa**
  - Ascensión al **Parchamo**.
  - Precioso valle de Gokyo con sus lagos glaciales.
  - Vistas del Everest, Lhotse, Manaslu, Cho Oyu y el Amadablan. Además de muchos otros picos espectaculares de menos altura.
  - Trekking exigente tanto física como técnicamente.

## 2 El destino

¿Quién no ha soñado alguna vez con las cumbres más altas del planeta? ¿Qué nos viene a la mente cuando pensamos en **Nepal**? Una tierra lejana, exótica, espiritual, donde las montañas se consideran moradas de los dioses por sus gentes, de una riqueza cultural incomparable donde alrededor de 100 etnias conviven en armonía en un territorio la cuarta parte de la península ibérica. Un país de colores vivos, contrastes, sonrisas, leyendas y magia.

Cuenta la leyenda que el origen de **Nepal** se localiza en el valle de **Kathmandu**, por entonces un inmenso lago de aguas turquesas que reflejaba las montañas del Himalaya. En el centro del lago crecía una preciosa flor de loto que irradiaba luz divina. Manjushri, el dios de la sabiduría, maravillado por la belleza de aquel lugar, decidió drenar aquellas aguas para que una civilización creciera alrededor de esa luz. Mediante su espada divina, hizo varios cortes en las colinas y el lago se vació, dejando un precioso valle fértil, el valle de Kathmandu. Allí donde se posó la flor de loto se construyó la estupa de Swayambhunath, templo de peregrinación para hindúes y budistas.

Para entender la cultura milenaria de esta región encerrada entre 4 pasos, que es el significado de Nepal, es de vital importancia comprender el papel que juegan estas montañas en el aislamiento del territorio, a la vez que en su protección. Aun con su diminuto tamaño, entre dos potencias gigantes (India y China), este país puede estar orgulloso de no haber sufrido nunca la colonización ni la ocupación extranjera. Esto les ha permitido conservar su personalidad propia y sus costumbres de manera intacta hasta que en 1950 decidió abrirse a la influencia exterior.

El valle de **Kathmandu**, conocido antiguamente como la región de **Nepal Mandala**, ha sido históricamente un enclave próspero y fértil. Gracias a su estratégica situación, siendo cruce de caminos entre civilizaciones y centro neurálgico de las rutas comerciales entre Tíbet y la India, ha sufrido un importante desarrollo urbano entorno a sus tres grandes reinos: Bhadgaon (Bhaktapur), Kantipur (Kathmandu) y Lalitpur (Patan).

Estos reinos vecinos, fueron rivales desde el s. XV hasta la unificación de Nepal en el s. XVIII. 3 siglos durante los que su rivalidad no solo se reflejó en la guerra, sino también mediante la promoción de la arquitectura, el arte y la cultura, que florecieron debido a la competencia. Tanto es la belleza de su legado arquitectónico que siete de sus monumentos, las 3 plazas Durbar, las estupas budistas de Swayambhunath y Boudanath, y los

templos hinduistas de Pashupatinath y Changu Narayan, han sido declarados Patrimonio de la Humanidad por la **UNESCO**.

### 3 Datos básicos

Destino: Nepal  
 Actividad: Trekking  
 Nivel físico: \*\*\*. Tipo de terreno: \*\*/\*\*.\*.  
 Duración: 22 días (incluyendo los días de vuelos).  
 Época: De octubre a diciembre y marzo a mayo.  
 Grupo mínimo-máximo: 3-5 personas.

#### 3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

N.Físico	Desnivel + acumulado	Kms	Condición física
*	hasta 600 m	hasta 16 km	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	hasta 23 km	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1600 m	sup. A 23 km	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

Tipo de Terreno	
*	Pistas forestales o senderos en buen estado
**	Senderos en buen estado. Presencia de rocas y raíces que requiere la atención durante la pisada
***	Senderos con obstáculos, pedreras y fuera de camino

### 4 Programa

Día 1. Vuelo a Kathmandu. Alojamiento en la ciudad.

Día 2. Jornada de descanso en Kathmandu. Alojamiento en la ciudad.

Día 3. Vuelo a Lukla. Inicio del trekking Lukla-Monjo. Dejaremos la mayoría de nuestro equipaje a los porteadores. Nos encontraremos con ellos días despues en Thames (día 10 del programa). Durante estas jornadas dormiremos en lodjes.

Distancia 6 km. Desnivel + 520 m. Desnivel – 333 m. Altura máxima 2.821 m.

Día 4. Monjo-Namche. Alojamiento en Lodge.

Distancia 6 km. Desnivel + 984 m. Desnivel – 228 m. Altura máxima 2.419 m.

Día 5. Jornada de descanso y aclimatacin en Namche. Alojamiento en Lodge.

Día 6. Namche-Ohole. Alojamiento en Lodge.

Distancia 14 km. Desnivel + 1000 m. Desnivel – 200 m. Altura máxima 4.270 m.

Día 7. Ohole-Gokyo. Alojamiento en Lodge.

Distancia 11 km. Desnivel + 936 m. Desnivel – 426 m. Altura máxima 4.755 m.

Día 8. Jornada de descanso en Gokyo. Visita de la cara sur del Cho Oyu. Alojamiento en Lodge.

Día 9. Gokyo-Renjo-Lumde. Alojamiento en Lodge.

Distancia 11 km. Desnivel + 699 m. Desnivel – 1.088 m. Altura máxima 5.406 m.

Día 10. Lumde-Thame. Alojamiento en Lodge.

Distancia 10 km. Desnivel + 386 m. Desnivel – 944 m. Altura máxima 4.357 m.

Día 11. De Thame-Tiangbo . Alojamiento en campamento.

Distancia 6 km. Desnivel + 654 m. Desnivel – 104 m. Altura máxima 4.364 m.

Día 12 Tiangbo-Ngole. Alojamiento en campamento.

Distancia 5 km. Desnivel + 800 m. Desnivel – 85 m. Altura máxima 5.091 m.

Día 13. Ngole-Teshi laptsa pas. Alojamiento en campamento.

Día 14. Cima del Phapchhermo y bajada al glacier Camp. Alojamiento en campamento.

Distancia 6,5 km. Desnivel + 749 m. Desnivel – 508 m. Altura máxima 5.752 m.

Día 15. Glacier Camp-Kabug. Alojamiento en campamento.

Día 16. Kabug-Naa . Alojamiento en campamento.

Distancia 16 km. Desnivel + 425 m. Desnivel – 1.568 m.

Día 17. Naa-Dokhang. Alojamiento en campamento.

Distancia 20 km. Desnivel + 100 m. Desnivel – 1.600 m. Altura máxima 4.331 m.

Día 18. Dokhang-Similaung. Alojamiento en campamento.

Distancia 8 km. Desnivel + 375 m. Desnivel – 1.186 m. Altura máxima 2.819 m.

Día 19. Similaung- Chhetchetta. Traslado a Kathmandu. Noche en hotel en la ciudad.

Día 20. Noche en hotel en la ciudad.

Día 21. Noche en hotel en la ciudad.

Día 22. Traslado al aeropuerto. Vuelo de regreso.

## 5 Más información

Precio.

- Si el grupo alcanza los 5 participantes. 2.980 euros.
- Si el grupo alcanza los 4 participantes. 3.540 euros.
- Si el grupo alcanza los 3 participantes. 4.340 euros.
-



## 5.1 Incluye

- Traslados aeropuerto – hotel – aeropuerto.
- Transporte de Kathmandu a Manthali en vehículo privado.
- Transporte de Chet-Chet a Kathmandú en vehículo privado 4x4.
- Vuelo interno a Lukla.
- 5 noches de hotel 3\* con desayuno en Katmandú en habitación doble.
- 8 noches en campamento en régimen de pensión completa (desayuno, comida y cena).
- Guía de montaña de Muntania Outdoors
- 1 cocinero y 7 porteadores para grupo de 3 clientes más el guía de Muntania y 9 porteadores si el grupo alcanza los 4 o 5 clientes.
- Permiso de entrada al Khumbu Pasang Lhamu, Everest National Park y a Guarishanker.
- Permiso para el ascenso al Parchamo (6.187 m).
- Organización y gestión del viaje.

## 5.2 No incluye

- Billete de avión España- Katmandú. Muntania Outdoors le puede gestionar los mismos (20 euros gestión de billetes).
- Comidas y cenas los días que se duerme en Katmandú.
- 8 noches de alojamiento en 'lodges' durante el trekking en régimen de media pensión. Aproximadamente por noche 3000 npr (24 euros).
- Entradas de visitas culturales en la zona.
- Equipo personal y de montaña no especificado en incluye (botas, sacos de dormir, ropa de abrigo, etc). Posibilidad de alquiler (Consultar).
- Visa para entrar al país. Gestión por parte del cliente. Consultar.
- Propinas.
- Seguros personales de accidentes y evacuación con rescate en helicóptero, asistencia en viaje, asistencia sanitaria y cancelación (Muntania Outdoors se lo puede gestionar).
- Cargas de los aparatos electrónicos y duchas de agua caliente en los 'lodges' que hagan pagar este servicio a parte.
- Gastos personales de bar, bebidas (también el agua mineral), lavandería, teléfono, etc..., en todo el viaje.
- Cualquier cambio en el itinerario por motivos meteorológicos o por cualquier otro motivo de fuerza mayor que genere un gasto mayor al presupuestado. En este caso la diferencia a la presupuestada se repercutirá.

## 5.3 Ropa y material necesario

Para caminar recomendamos.

- Mochila pequeña (entre 30-40 litros).
- Zapatillas o botas de trekking.
- Bastones telescópicos.
- Ropa técnica:
  - Calcetines.

- Pantalón largo tipo trekking.
- Camiseta térmica (primera capa).
- Forro polar o similar (segunda capa).
- Chaquet de plumas.
- Chaqueta tipo Gore-Tex (tercera capa).
- Gorra para el sol.
- Gorro caliente.
- Guantes finos y gordos.
- Gafas de sol.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1,5 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Paraguas.

El resto de la lista lo llevarán las mulas

- Saco de dormir de plumas de invierno.
- Aislante.
- Arnés, cabo de anclaje y mosquetón de seguridad.
- Crampones y piolet.

## 5.4 Observaciones

### **Flexibilidad de fechas**

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y adaptaremos una salida para usted.

### **Hora y lugar de encuentro**

Dos semanas antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además, mandaremos más información útil que le facilitarán los preparativos finales.

### **Billetes de avión**

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comunique, informando del **aeropuerto de salida y regreso**. También nos tiene que indicar **si quiere facturar maleta en la bodega del avión** para añadirlo a su billete. Recordarle que **los bastones de trekking no se pueden llevar en cabina y hay que facturarlos o meterlos dentro de su maleta**. Antes de comprar el mismo le informaremos de su precio y le pediremos junto con la reserva del viaje una provisión de fondos para el billete. Con nuestros buscadores intentamos localizar el precio más bajo posible. En caso de que usted gestione el billete, debe preguntarnos el lugar de encuentro (aeropuerto u hotel) y hora antes de comprarlo, al igual que el regreso, para coordinar el encuentro del grupo y del guía del viaje.

Recomendamos que la bolsa de cabina (independientemente que facture otra) sea la mochila con la que realizará las excursiones y/o trekking y que transporte lo mínimo imprescindible, para en caso de que la maleta no llegue a destino pueda realizar el viaje hasta que llegue el equipaje.

Muntania Outdoors cobra 20 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que seamos nosotros los que compremos el mismo. Además, le mantendremos informado de cualquier cambio horario que pueda afectar a su vuelo hasta 48 horas antes de su partida. Este servicio **no incluye gestiones para hacer el checking previo a su vuelo** (lo tendrá que hacer usted). Si por cualquier motivo ajeno a Muntania Outdoors usted tuviera que cancelar su vuelo, será responsabilidad suya hacer los trámites oportunos con la compañía aérea, pero por supuesto que si usted tiene alguna duda le podremos asesorar.

### Visado

Se tramita al llegar al aeropuerto internacional de Katmandú. Hay que seguir los siguientes pasos:

1-Rellenar el **formulario 'Arrival Card'** y el **formulario online 'Tourist Visa'**. Este último se puede rellenar en unos ordenadores habilitados en el aeropuerto o antes de volar a Nepal a través del siguiente enlace:

<http://online.nepalimmigration.gov.np/tourist-visa>

La ventaja de hacerlo en casa es que nos ahorraremos colas en el aeropuerto. Una vez rellenado clicar a 'Submit' e imprimir el recibo con el código de barras para mostrarlo en el proceso de obtención del visado. Este recibo tiene validez durante 15 días, por lo tanto, se recomienda rellenarlo la misma semana del vuelo.

2-Hacer el pago y coger el recibo. El coste del visado varía en función de los días que vamos a estar:

15 días – 25 \$

**30 días – 40 \$**

90 días – 100 \$

Se recomienda pagar en metálico aunque se puede pagar con tarjeta. Aceptan varios tipos de moneda, entre ellas el euro y el dólar.

3-Proceder a los puestos oficiales de inmigración con todos los documentos, además del pasaporte. **El pasaporte debe tener una validez mínima de 6 meses.**

También se puede tramitar en el consulado, con un coste más elevado, a cambio de ahorrarse las colas del aeropuerto.

### Dinero/Divisas

Rupia Nepalí. También se aceptan las principales monedas internacionales, como el euro o el dólar, en las principales ciudades. No es necesario cambiar dinero en el país de origen ya que las comisiones y tasas de cambio de los bancos y casas de cambio, son muy elevadas. En cambio en Katmandú, hay gran cantidad de casas de cambio oficiales, sin comisiones y tasas de cambio cercanos a los reales. Tampoco es ventajoso cambiar dinero en el aeropuerto aunque la decisión es personal.

Hay que llevar dinero en metálico para el trekking, por los imprevistos que puedan surgir. Además en la mayoría de las zonas no hay acceso a cajeros automáticos.



## Seguro de la actividad

Es **obligatorio** que disponga de un seguro que cubra la actividad del viaje. Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Si ya lo tiene o no quisiera contratarlo a través nuestro debe comunicarlo por escrito.

Le recomendamos un seguro de viaje (que además cubre muchas actividades deportivas) y si además contrata “con cancelación” tendrá una cobertura más completa. Puede contratar el seguro de viaje por el periodo de tiempo que dura la actividad o el seguro anual (fecha de inicio el día que usted decida) que le cubrirá no sólo la actividad que realice con Muntania Outdoors sino también otras muchas actividades deportivas que haga durante el año.

**Con cancelación**, si usted o un familiar tiene algún percance antes del viaje, tendrá derecho a la devolución del importe pagado tanto en los billetes como en el propio viaje. Además, a través del seguro de viaje tendrá cubierto los gastos por un regreso anticipado por fuerza mayor (pedir documento del seguro para ver coberturas)

Consulte los precios del **seguro intermundial** (seguro de viaje + actividad deportiva) tramitado por Muntania Outdoors.

\* El Seguro de viaje lo gestionamos con **Intermundial** y el coste es menor a través de Muntania Outdoors que si lo gestiona usted de forma directa. El seguro de viaje con cancelación que gestionamos permite una devolución de hasta 900 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero (ampliable, consultar) . Si el importe del viaje más vuelo es mayor se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

\*\*Otros seguros. **Seguro de cancelación: Anulación Plus y Anulación Élite** (solo cubre los gastos de cancelación del viaje previo al día de partida por alguna causa). Ideal para aquellas personas que tienen algún familiar del que tienen que estar pendientes u otras causas (pedir documento de estos dos seguros para ver coberturas).

## Otras cuestiones

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

Cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo, causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes.

## Turismo social y medioambientalmente responsable

Aquí exponemos algunas ideas sobre cómo viajar para dejar la mínima huella posible en el medioambiente, contribuir a mejorar las condiciones de la población local y obtener una experiencia humana enriquecedora para visitantes y locales

- *Contratar porteadores y guías locales.* De esta manera obtenemos beneficios mutuos. Por una parte, nuestro dinero contribuye directamente a la economía local. Por otro lado aprendemos más sobre su manera de vivir y su cultura.

- *Asegurarse de que guías y porteadores reciben un salario y unas coberturas adecuadas.* Proveer a nuestros clientes esa información detallada si lo desean.
- *Promocionar los "Home stays" (Alojamiento en casas locales) y pequeños lodges* en lugar de los grandes hoteles. Aunque a veces pueda suponer un menor confort, la inmersión cultural es mayor y las relaciones personales más cálidas.
- *No consumir más plástico del imprescindible,* recoger todo residuo que generamos y depositarlo en zonas habilitadas o quemarlo en una hoguera al final del trekking. En lugar de comprar botellas de agua rellenamos nuestras cantimploras con agua hervida o tratada, en caso necesario.
- En lugar de ofrecer caramelos, globos o lápices a los niños y niñas cuando vienen a pedir, hacerles cosquillas o jugar, buscando de esta manera *interactuar con ellos sin promocionar el pedir.* Es un problema en muchas zonas de Nepal donde los niños te abordan pidiendo insistentemente y una vez consiguen el premio se van.
- *Contribuir en la preservación y restauración del patrimonio cultural* de la zona. Por ejemplo con donaciones a los monasterios visitados.

### 5.5 Enlaces de interés

- <http://www.nepalimmigration.gov.np/>

### 5.6 Puntos fuertes

- Ascenso a un seismil, el **Parchamo** (6.187 m).
- Parte del trekking fuera de los circuitos habituales.
- Conocer un rincón de **Nepal** auténtico.
- Acompañado de un guía de alta montaña español.

### 5.7 Otros viajes similares

#### America

- Rocosas Canadienses. Senderismo y trekking en Banff, Yoho y Jasper
- Trekking del Huayhuash, Perú. Variante Paso Rasac-Siula Grande
- La Patagonia Argentina. Trekking en el fin del mundo

#### Asia

- Volcanes de Japón. Monte Fuji
- Trekking en Japón. Monte Fuji, Alpes Japoneses y Hokkaido
- India. Trekking en el Ladakh. Valle de Markha y opción ascensión al Stok Kangri
- Trekking del Baltoro. Opción de ascenso al Pastora Peak
- Alta ruta del Everest. Trekking en Nepal
- Nepal Trekking del Dhaulagiri Ascensión al Thapa Peak
- Trekking del Annapurna y lago Tilicho. Nepal
- Nepal. Trekking Alto Mustang. El reino prohibido de Lo
- Nepal. Trekking campo base Everest+Island Peak
- Nepal. Trekking Langtang. Bailando con chamanes en el Lago Gosaikunda
- Trekking Tsum Valley. El valle escondido. Nepal
- Kirguistan. Senderismo y Cultura

- Trekking en Kirguistan. Cordillera del Tien Shan
- Trekking en Kirguistan. Eskilitash, Inylchek y Kaindy

#### **Europa del Este**

- Georgia. Trekking en Svaneti
- Trekking en Macedonia. Ascensiones en los Parques Nacionales de Mavrovo, Pelister y Galicica

#### **Europa (norte)**

- Islandia. Senderismo y trekking de Landmannalaugar
- Lofoten, Noruega. De los fiordos a las cumbres
- Noruega-Jotunheimen. Trekking y kayak en la casa de los gigantes

#### **Europa**

- Trekking en Isla Reunión. La Grande Traversée (GRR2)
- GR-20. Trekking en Córcega
- Trekking en Alpes

#### **África**

- Trekking del Sahara, Valle del Draa. Marruecos

## **6 Contacto**

### **Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608**

+34 629 379 894 [info@muntania.com](mailto:info@muntania.com) [www.muntania.com](http://www.muntania.com)

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).