

# **ALTA RUTA DEL EVEREST**



## **Trekking en Nepal-2017**



## Contenido

1	Presentación .....	2
2	El Destino .....	3
3	Datos básicos .....	4
3.1	Observaciones de nivel .....	4
4	Resumen del viaje .....	5
5	Programa Detallado .....	7
6	Más información .....	12
6.1	Incluye .....	12
6.2	No incluye .....	13
6.3	Material necesario .....	13
6.4	Observaciones .....	14
6.5	Enlaces de interés .....	18
6.6	Puntos fuertes .....	18
7	Contacto .....	18

## 1 Presentación

---

La actividad que os proponemos es uno de los treks más mágicos que se pueden realizar en el planeta y su magnetismo radica en el objetivo que nos espera al final del camino y, que no es otro, que el poder situarnos a los pies del techo del mundo: **El Monte Everest o Chomolungma** (8.848 m).

Podríamos describir la zona que vamos a descubrir como un gigantesco “guante” en el que los dedos representarían los distintos valles de la región del **Khumbu**. El itinerario diseñado nos lleva a recorrer un valle hasta su cabecera, y de allí saltar al siguiente por un paso de altura. Estos “saltos” nos permitirán **llegar al Campamento Base del Everest** en la cabecera del Dudh Khosi, **por una ruta menos transitada que la normal**.

Desde este punto iniciaríamos la bajada del valle por el camino tradicional de subida a Gorak Shep y de esta manera regresar a la localidad de **Lukla**.

La senda discurrirá atravesando los dominios del **Yeti**, por pequeñas aldeas colgadas en las vertiginosas laderas de las montañas, y nos permitirá descubrir algunos de los rincones más espectaculares del **Parque Nacional de Sagarmatha**.

Una de las características más notables de este trekking es la gran cantidad de pequeñas localidades por las que cruzamos y el hecho de que en todas ellas podremos contar con gran abundancia de **lodges**. Esto nos permitirá disponer de una serie de comodidades impensables si comparamos con treks como el **Circuito del Dhaulagiri**.

A lo largo del trek las creencias budistas de la cultura sherpa quedarán plasmadas en los innumerables **gompas, stupas y chortens** que tendremos la ocasión de contemplar en nuestro itinerario. Cada cruce de caminos es sagrado y en cada esquina nos encontraremos con el eterno mantra de la compasión "OH MANE PADME HUM". Según el budismo, además de recitarse, un mantra se puede escribir en determinados lugares para beneficiarnos con su influencia espiritual. Es por ello que, este mantra descompuesto en sus seis sílabas, lo encontraremos a lo largo de todo el camino en altorrelieves resaltados en blanco, en losetas sobre los muros mani o en las ruedas de oración de los arcos kani. En todos los collados y alturas ondearán las multicolores banderas de oración.

De localidades por las que cruzaremos como **Namche Bazaar, Khunde, Khumjung** o **Thame** proceden los guías de montaña y porteadores de etnia sherpa sin los que sin duda no se habría podido coronar las principales cimas del Himalaya.

## 2 El Destino

---

El **Everest** o en tibetano **Chomolungma**, se encuentra enclavado en la región del **Solu-**



**Khumbu**, hogar de la cultura sherpa, y en la que podemos encontrar cuatro de las catorce montañas más altas de la Tierra: el **Everest** (8.848 m), el **Lhotse** (8.516 m), el **Makalu** (8.463 m) y el **Cho Oyu** (8.201 m). Además, hay un amplio abanico de cimas satélite de más de 6000 metros entre las que se sitúa la que se ha denominado la montaña perfecta: el **Ama Dablan**.

Esta región limita al oeste con el collado de Tesi Lacha y el Rowaling Himal, y al este con Baruntse y la inmensa divisoria del Imja Khola de las cuencas del Barun y del Hongu.

### 3 Datos básicos

---

Destino: **Nepal.**

Actividad: Trekking.

Nivel: \*\*/\*\*.\*.

Duración: 20 días

Época: Postmonzón (Septiembre-Noviembre).

Grupo mínimo-máximo: 6-15 personas

#### 3.1 Observaciones de nivel

---

Dificultad: Expresada según método M.I.D.E. para cada una de las etapas por separado (ver última columna en la tabla de secuenciación).

El método M.I.D.E. no contempla el efecto acumulativo de cansancio de un trek de varios días. Tampoco tiene en cuenta la dificultad añadida que supone realizar esfuerzos en altura en una actividad que, debido a su corta duración, siempre implica una deficiente aclimatación (por muy bien que se efectúe el protocolo).

Aunque técnicamente cualquiera de las ascensiones propuestas son sencillas (no hace falta cuerda), siempre hay que contar con la dificultad (aún para personas perfectamente aclimatadas) del tránsito por pendientes pronunciadas a gran altitud. Los pasos de altura pueden tener nieve helada o hielo fino sobre las rocas que aconsejen el uso de crampones y bastones (uso básico). Solamente en la parte inicial de la bajada del Chola Pass realizaremos una corta y fácil progresión por glaciar por terreno muy marcado por el tránsito.

Por todo lo anteriormente expuesto, podemos considerar una **dificultad Fácil/Media** para el trek considerado en su totalidad. A pesar de todo lo expuesto es importante resaltar que estamos en el Himalaya y que, condiciones meteorológicas adversas, pueden incrementar notablemente la dificultad y que el obstáculo principal está asociado al proceso de aclimatación a grandes altitudes.

## 4 Resumen del viaje

FICHA DE ITINERARIO						
<b>Fecha:</b> Postmonzón (Septiembre - Noviembre). Fechas a concretar			<b>Distancia total.</b>			
<b>Horario actividad:</b> 15 Etapas			<b>Desnivel</b> ↑ 5386 m		<b>Desnivel</b> ↓ 5368 m	
<b>Recorrido: Trekking del Everest (Principio y fin en Luckla)</b>						
	Origen (A)	Destino (B)	Altura (A)	Altura (B)	Negativo Acum.	Positivo Acum.
<b>1ª</b>	Madrid – Kathmandú (Vuelo internacional).					
<b>2ª</b>	Kathmandú. Llegada a Kathmandú. Recibimiento en el Aeropuerto Internacional Tribhuvan. Traslado al hotel y resto del día libre.					
<b>3ª</b>	Kathmandú. Día libre de turismo en Kathmandú. Posibilidad de visita a Swayambhunath, Bodhnath y Pashupatinath.					
<b>4ª</b>	KATHMANDÚ (vuelo local)	LUCKLA	-----	2804 m		
	LUCKLA	PHAKDING	2804 m	2623 m	181 m	
<b>5ª</b>	PHAKDING	NAMCHE-BAZAR	2623 m	3446 m	-----	826 m
<b>6ª</b>	N. BAZAR	Aclimatación	3446 m	3446 m	-----	
<b>7ª</b>	NAMCHE BAZAR	THAME	3446 m	3800 m	400 m	400 m
<b>8ª</b>	THAME	LUNGDEN/ MARULUNG	3800 m	4350/ 4200 m	-----	550 m
	LUNGDEN/ MARULUNG	Aclimatación	4350/ 4200 m	4350/ 4200 m	-----	-----
<b>10ª</b>	LUNGDEN/ MARULUNG	RENJO-LA (Paso altura)	4350/ 4200 m	5360 m	-----	1010 m
	RENJO-LA	GOKYO	5360 m	4800 m	560 m	-----
<b>11ª</b>	GOKYO	GOKYO RI	4800 m	5360 m	-----	560 m

	GOKYO RI	DRAGNAG	5360 m	4700 m	560 m	-----
<b>12<sup>a</sup></b>	DRAGNAG	CHO-LA (Paso altura)	4700 m	5420 m	-----	620 m
	CHO-LA Pass	LOBUCHE	5420 m	4920 m	690 m	-----
<b>13<sup>a</sup></b>	LOBUCHE	GORAKSHEP	4920 m	5140 m	-----	220 m
<b>14<sup>a</sup></b>	GORAKSHEP	K. PATTAR/ C.B.EVEREST	5140 m	5530 m 5350 m	-----	390 m
	K. PATTAR/ C.B.EVEREST	THUKLA	5530 m 5350 m	4598 m	932 m	-----
<b>15<sup>a</sup></b>	THUKLA	PANGBOCHE	4598 m	3906 m	692 m	-----
<b>16<sup>a</sup></b>	PANGBOCHE	PORSCHE TENGA	3906 m	3644 m	262 m	-----
<b>17<sup>a</sup></b>	PORSCHE TENGA	NAMCHE BAZAAR	3644 m	3466 m	188 m	-----
<b>18<sup>a</sup></b>	NAMCHE BAZAAR	LUKLA	3466 m	2804 m	662 m	181 m
	LUKLA	KATHMANDÚ (vuelo local)	2804 m			
<b>19<sup>a</sup></b>	Kathmandú. Día libre para las últimas compras. Posibilidad de visitar Bhaktapur y Patan (lugares declarados Patrimonio de la Humanidad).					
<b>20<sup>a</sup></b>	Kathmandú -Madrid (Vuelo internacional).					

Las etapas en verde corresponden a jornadas de aclimatación o descanso.

Las etapas en naranja corresponden a transfer en automóvil o desplazamientos en avioneta.

Resumen: Trek base + ascenso al Gokio Ri, Kala Pattar y C.B del Everest

- 4 días en Kathmandú (el de llegada y el siguiente).
- 14 días de trek (inicio y final en Lukla).
- A este itinerario habría que añadir los dos días de vuelo internacional.

Nuestro trek comenzará con emociones fuertes al acceder en avioneta desde KTM a la concurrida localidad de **Lukla**, a través de su pequeño aeródromo colgado en la ladera de las montañas. En los días siguientes recorreremos el valle del Dudh Koshi y ya, desde el primer momento, tendremos ocasión de divisar en el horizonte, cimas cuyos glaciares nos indican alturas superiores a los seis mil metros como los Picos de Kongde o de Kusum.

Una vez llegados a la localidad de **Namche Bazaar** (punto donde nos tomaremos nuestro primer día de aclimatación), y una vez dentro del **Parque Nacional de Sagarmatha**, abandonaremos el valle principal introduciéndonos en el valle del Bhote Khosi por el que ascenderemos, en varias jornadas, hasta el Renjo La (5.360 m), collado desde el que tendremos una primera visión del **Everest**. El descenso hacia la localidad de **Gokyo** nos situará en la lengua glaciar del Ngozumba que, una vez atravesada, nos permitirá ascender al siguiente paso de altura: el **Chola La Pass** (5.420 m).

Desde este último paso de altura descenderemos al glaciar del **Khumbu** que remontaremos, por su margen izquierda, hasta la pequeña localidad de **Gorak Shep** desde donde tendremos varias opciones de ascenso.

Desde este lugar nos podremos acercar al **C.B. del Everest** que en las fechas de realización del trek estará vacío de tiendas. Podremos pasearnos frente a la archiconocida **Cascada del Khumbu**, el punto más cercano para observar la pirámide somital del **Everest** desde la vertiente nepalesa o sur.

El descenso hasta Lobuche será por el mismo camino para, después, seguir valle abajo hasta su confluencia con el Imja Khola. Este punto quedará marcado en nuestra memoria por la magnífica aparición del trono del **Ama Dablan**.

La bajada continuará hasta la ya conocida localidad de **Namche Bazaar** no sin antes pasar por el enclave de **Tengboche**, lugar de peregrinaje en el que se encuentra el monasterio budista más importante de la región del **Khumbu**.

En **Namche Bazaar** cerraremos nuestra ruta circular y ya solo nos quedará recorrer, en sentido contrario y en una larga jornada, el camino que nos devolverá al aeródromo de **Lukla**.

## 5 Programa Detallado

---

### Día 1. Madrid / Kathmandú

Vuelo internacional.

### Día 2. Kathmandú

Llegada a **Kathmandú**. Recibimiento en el Aeropuerto Internacional **Tribhuwan**. Traslado al hotel y resto del día libre.

### Día 3. Kathmandú

Día libre de turismo en Kathmandú. Posibilidad de visita a **Swayambhunath, Bodhnath y Pashupatinath.**

### Día 4. Kathmandú – Lukla – Phakding.

Día de traslado en avioneta desde el Aeropuerto Internacional de **Tribhuwan (KTM)** hasta el aeródromo de **Lukla.**

Corto trek en bajada hasta Phakding. Noche en lodge.

### Día 5 Phakding – Namche Bazaar



Partimos desde **Phakding** atravesando campos de cebada y mijo. El camino será un continuo sube y baja que nos aleja o acerca al cauce del río Dudh pasando por varias pequeñas localidades como Zaphute, Toktok y Benkar.

Contemplaremos la cumbre del Pico Thanserku (6.608 m), y desde Benkar, disfrutaremos de puentes colgantes, una sucesión de casas tradicionales hasta llegar a la entrada al **N.P. Sagarmatha.**

A partir de aquí comienza la subida a **Namche**, pueblo más grande de la zona, y punto de encuentro entre India y Tíbet, donde podremos pasear por sus calles, tiendas y mercados y visitar el Museo Sherpa.

Noche en lodge.

### Día 6. Namche Bazaar (3.446 m)

Día de aclimatación. Aprovecharemos para visitar esta localidad enclavada en un espectacular anfiteatro y que tuvo una gran importancia comercial cuando estaba abierta la frontera con el Tibet. Podremos realizar una visita a las localidades de Khumjung, conocer **la escuela fundada**



por **Sir Edmund Hillary**, el monasterio donde se exhibe la cabeza del Yeti ,y acercarnos a la localidad de Khunde, lo que mejorará nuestra aclimatación.

Noche en lodge.

#### **Día 7. Namche Bazaar –Thame**

Corta etapa que nos permitirá continuar con el protocolo de aclimatación a la altura. Desde **Namche Bazaar** saldremos en dirección al valle del Bhote, por una larga bajada entre bosques de pinos del Himalaya. A nuestra izquierda y al otro lado del valle se elevan los contrafuertes hasta las cimas del Pico Khumbi Yur La (5.761 m). Una vez cruzado el torrente de Thesebu cruzaremos las aldeas de Thamo y Samde.

Antes de llegar a Thame pasaremos por las sorprendentes pinturas murales del Bhote Koshi.

Noche en lodge.

#### **Día 8. Thame - Lungden/Marulung**

Desde Thame, descenderemos hasta el valle del mismo nombre en su confluencia con la cara norte de los Picos de Kongde. Cruzamos esta altiplanicie sobre la que se sitúan las localidades de Hungmo y Thyangmoche. Un pequeño descenso nos situará en el pueblo de Tarnge, desde donde transitaremos por el margen del río Bhote Khosi hasta el pueblo de Marulung (4.200 m).

Noche en lodge.

#### **Día 9. Lungden/Marulung (4350 m/4200 m)**

Día de aclimatación que aprovecharemos para pasear, descansar y relajarnos.

Noche en lodge.

#### **Día 10. Lungden/Marulung – Renjo La (5.360 m) - Gokyo**

Siguiendo nuestro itinerario ascenderemos por una amplia ladera para cruzar el torrente del Renjo, hasta los lagos Relama y Angladumba. Desde aquí la fuerte pendiente de ascenso al Renjo La (5.360 m) nos permitirá una visión del **Everest** que por ser la primera, será inolvidable.

Desde el collado descenderemos al lago Dudh Pokhari, y un último flanqueo nos encaminará a la localidad de **Gokyo** enclavada junto a un espectacular lago de agua azul turquesa.

Noche en lodge.

### **Día 11 Gokyo – Dragnak.**

Por la mañana podremos hacer, en 2-3 horas, una **ascensión opcional al Gokyo Ri** desde cuya cima, poblada de banderas, tendremos una panorámica del “*sky line*” que no podremos olvidar en la vida: El **Cho-Oyu** (8.201 m.), el glaciar del **Ngozumba** (7.806 m.) a nuestros pies, el Gyachung Kang (7.992 m.), el Huchhi (7.029 m.), el Cholo (6.043 m.) y en primer término la cadena **Everest-Nuptse-Lhotse** (8.516 m.), el **Makalu** (8.463 m.) además de el Baruntse (7.152 m.), el Cholutse (6.335 m.) y el Tabuche (6.495 m.).

Desde **Gokyo** ascenderemos el talud que salva la morrena lateral del glaciar Ngozumba y bajaremos a la lengua de dicho glaciar. Seguimos el camino que, en dirección sur y paralelo a la morrena, nos llevará a la aldea de Dragnak.

Noche en lodge.

### **Día 12. Dragnak – Chola La Pass (5.420 m) – Dzonglha – Lobuche.**

Desde Dragnak, llegamos a una zona de acampada llamada Niwagawa Kharka en la que hay una curiosa fuente que brota entre bloques.

Descenderemos 200 metros antes de enfrentar la subida final al collado del Chola, desde donde descendemos hasta llegar al enclave de Dzonglha, que no es más que dos lodges donde podremos hacer una parada.

Continuando con el descenso por el valle del Chola, pasaremos junto a las espectaculares paredes del Lobuche Oeste y a las afiladas aristas del Pico Arakam-Este. Después de sobrepasar el lago Chola el recorrido nos permite alcanzar el estrechamiento del collado de Dughla desde el que ascenderemos a Lobuche.

Noche en lodge.

### **Día 13. Lobuche – Gorak Shep - Ascensión opcional al Kala Pattar (5.530 m).**

Dejamos Lobuche y, en suave ascenso, caminaremos junto al **glaciar del Khumbu** (en ningún momento lo veremos debido al talud de la morrena lateral).

Transitaremos por el glaciar de Changri hasta el cercano y visible conjunto de lodges que conforman el enclave de Gorak Shep (5.210 m).

Después de comer, y realizando el pertinente cálculo de tiempos, podremos acometer la ascensión al **Kala Pattar**. Desde aquí podremos disfrutar del ocaso sobre el **Everest**. Si el tiempo lo permite, el espectáculo de contemplar el Everest iluminado en naranja con las últimas luces mientras todos los demás picos están ya en sombra, será uno de los recuerdos imborrables que nos llevaremos y que por sí sólo da sentido a todo el trek.

Descenderemos rápidamente a Gorak Shep donde disfrutaremos de un necesario descanso.

Noche en lodge.

#### **Día 14 Gorak Shep – Ascensión opcional al C. B. del Everest (5.350 m)- Dughla.**



Antes de iniciar la bajada tenemos la opción de visitar el **C.B. del Everest**. El descenso hasta Lobuche será por el mismo itinerario utilizado en la jornada anterior para ascender. Desde Lobuche nos dirigiremos al collado de Dughla, desde el que descenderemos hasta el poblado de Dughla (4.620 m).

Noche en lodge.

#### **Día 15. Dughla – Pangboche.**

Desde Dughla cruzaremos una torrentera por una pasarela estrecha, para llegar a la bifurcación con el camino de Dingboche y a la localidad de Pheriche.

Desde Pheriche nos encaminamos hacia el estrechamiento del valle, con magníficas vistas del Tanserku a la espalda.

Continuamos el descenso por zona arbolada hasta llegar a la localidad de Pangboche.

Noche en lodge.

#### **Día 16. Pangboche – Porsche Tenga.**



Salimos de Pangboche hasta uno de los monasterios budistas más importantes del **Khumbu**.

Desde aquí y hasta Porsche la senda consistirá en una alucinante y estrecha vereda, en muchos puntos vertiginosa, con unas vistas soberbias sobre las poblaciones de la ladera de enfrente.

Una vez cruzada la aldea de Porsche, llegaremos a los dos únicos lodges de los que consta el enclave de Porsche Tenga.

Noche en lodge.

### **Día 17. Porsche Tenga – Namche Bazaar**

Salimos de Porsche Tenga en dirección a la pequeña localidad sobre el collado del Mong-La.

Esta senda desciende a través de estrechos pasos escalonados muy empinados hasta llegar a la localidad de Sanasa, y de allí a Khumjung.

Desde Khumjung, después de atravesar una zona de campos de cultivo, entramos en Khunde, desde donde regresaremos a **Namche Bazaar**.

Noche en lodge.

### **Día 18. Namche Bazaar -Lukla - Kathmandú.**

Desde **Namche Bazaar** descenderemos a **Lukla**. Será una jornada larga en la que tendremos que madrugar para poder tomar la avioneta de regreso a **Kathmandú**.

### **Día 19 Kathmandú**

Día libre para las últimas compras. Posibilidad de visitar Bhaktapur y Patan (lugares declarados Patrimonio de la Humanidad).

### **Día 20. Salida de Kathmandú.**

Mañana libre en **Kathmandú** y traslado al aeropuerto internacional. Vuelo Internacional a España.

## **6 Más información**

---

Consultar.

### **6.1 Incluye**

---

- 4 Noches en hotel en KTM con desayuno incluido
- 1 visita guiada por KTM (o alrededores)
- 2 Vuelos en avioneta (KTM-Lukla y Lukla-KTM).
- 15 noches en lodges. Desayuno, comida y cena incluido.
- Permiso del Parque Nacional Sagarmatha y permiso de Trekking (tarjeta TIMS).
- Guía de Montaña español con acreditación UIMLA, porteadores y guía sherpa (habla inglesa) de asistencia.
- Todos los traslados de hotel a aeropuerto internacional de Tribhuvan.

## 6.2 No incluye

---

- Equipos personales de trekking.
- Seguros personales de accidentes y evacuación personal con rescate en helicóptero, de asistencia en viaje, asistencia sanitaria y de anulación. (Nota: Muntania puede gestionar su contratación)
- Visados de entrada a Nepal. Gestión por parte del cliente. Consultar.
- Gastos personales de bar, bebidas (también el agua mineral), lavandería, teléfono, etc..., en todo el viaje.
- Comidas y cenas durante la estancia en KTM.
- Propinas para el personal.
- Vuelo internacional y tasas aéreas.
- Gastos de alojamiento, manutención, transporte y otros a consecuencia de: Cancelaciones o retrasos en los vuelos por huelgas, meteorología, averías, pérdidas o retraso de equipaje en el vuelo, causas de fuerza mayor, etc.

## 6.3 Material necesario

---

Es importante llevar el material imprescindible, Si no dispones de todo el material puedes alquilarlo, consúltanos.

### EQUIPO PERSONAL DE VIAJE

- Zapatillas deportivas.
- Bañador.
- Toalla.
- Calcetines de algodón y sintéticos.
- Pantalón ligero.
- Pantalón corto (opcional).
- Ropa interior (varias mudas)
- Camisetas de manga corta de vestir.
- Pañuelos.
- Bolsa de aseo.
- Jabón para lavar la ropa.
- Toallitas húmedas (un paquete de 100) (imprescindibles).
- Gorra para el sol.
- Gafas de sol (que sirvan para la alta montaña).
- Bolsa para documentos y dinero.
- Bolsa de viaje (90 l).
- Diario y bolígrafo.
- Cinta americana y costurero.
- Botiquín personal.

## EQUIPO PERSONAL DE MONTAÑA

### Campamentos y Trekking

- Botas ligeras de montaña.
- Calcetines ó medias de montaña.
- Pantalón de montaña.
- Cinturón.
- Camisetas de específicas para la montaña (hay varios tejidos).
- Chaqueta de forro polar.
- Capa ó traje de agua.
- Chaqueta de pluma.
- Guantes ligeros.
- Gorro de lana ó de forro polar.
- Saco de dormir de plumón.
- Mochila de 40 litros aprox.
- Cantimplora y navaja.
- Linterna frontal, con pilas y bombilla de repuesto.
- Bastones de marcha.
- Bolsas de plástico (para llevar todo dentro de ellas en la bolsa de viaje, por si llueve).

### Equipo de Alta Montaña

- Botas de Alta Montaña.
- Cubrebotas o Guetres.
- Piolet.
- Crampones con antiboots
- Arnés.
- Dos o tres mosquetones, al menos uno de seguridad.
- Calcetines de alta montaña.
- Pantalón fino de forro polar.
- Camiseta interior manga larga de Alta Montaña
- Pantalón de ventisca, recomendable de Gore-Tex ó similar.
- Chaqueta de altura, recomendable de Gore-Tex ó similar.
- Guantes gruesos
- Aislante para dormir.

## 6.4 Observaciones

---

### Dureza física y exigencia técnica

Este Trek, carece de dificultades técnicas e incluso, en el aspecto concreto del esfuerzo a realizar, lo podríamos considerar “cómodo”. Aunque existen tramos vertiginosos, los caminos

están bien diseñados y los espectaculares puentes colgantes sobre las gargantas del **Khumbu** solo entrañan el peligro que pudiera suponer el padecer vértigo.

Sin embargo, no podemos obviar lo que es el obstáculo principal de uno de las travesías de montaña a mayor altura que podemos hacer y que no es otro que hacer frente a los posibles problemas asociados a la aclimatación a grandes altitudes. Ser estrictos en el seguimiento de los protocolos de aclimatación y muy cuidadosos con la salud nos permitirá estar en disposición de disfrutar de una experiencia montañera inolvidable.

Nos moveremos por los distritos de **Pharak** y del **Khumbu**, con un promedio de altura que excede los 3.500 metros

#### **Por la tardes en los lodges.**

Habrá tiempo para descansar antes de la cena por lo que se recomienda llevar algún libro de lectura, baraja de cartas etc.

Interesante llevar algún cordino fino o cuerda de tender y pinzas para después de la colada tender las ropa.

#### **Visados**

##### **MINISTERIOR DE EXTERIORES**

<http://www.exteriores.gob.es> En esta página podremos inscribirnos en el registro de visitantes, atender a las últimas recomendaciones de viaje y ver la ficha actualizada del país.

##### **CONSULADOS DE NEPAL EN MADRID**

<http://www.consuladodenepal.org>

El consulado de Madrid situado en la C/ Capitán Haya está actualmente cerrado de forma temporal estando únicamente habilitada la sede existente en Barcelona

- Dirección: C/ Córsega, 299 (sobre ático). 08008 Barcelona
- Teléfono: 93 452 63 60
- Correo: [info@consuladodenepal.org](mailto:info@consuladodenepal.org)

##### **CONSULADO HONORARIO DE ESPAÑA EN KATMANDÚ (NEPAL)**

- Dwarika's Village Hotel  
P.O. Box 459, Battisputali, Kathmandú – NP  
Tel: (+977) 1 447 07 70  
Fax: (+977) 1 447 13 79

Correo: [dwarikas@mos.com.np](mailto:dwarikas@mos.com.np)  
Mrs. Ambica SRESTHA (Cónsul Honoraria)

## **Cartografía**

### **Mapas topográficos**

- SDMGN-GF SALLERI Sheet nº 2786 (07) 1:50.000.
- SDMGN-GF NAMCHE BAJAR Sheet nº 2786 (03) 1:50.000.
- SDMGN-GF CHHESKAM Sheet nº 2786 (08) 1:50.000.
- SDMGN-GF SAGARMATHA Sheet nº 2786 (04) 1:50.000.

### **Mapas trekking**

- EVEREST BASE CAMP. Sagarmatha National Park. Nepal Map Publisher. 1:60.000.
- TREKKING MAP OF SAGARMATHA & GOKYO. Nepal Police Mountaineering and Adventure Foundation. 1:110.000.
- KHUMBU HIMAL. Nepal-Kartenwerk der Arbeitsgemeinschaft für vergleichende Hochgebirgsforschung. Nº 2. 1.50.000.
- MOUNT EVEREST. Alpenvereinskarte. Nr:0/2 1:25.000
- KHUMBU. Trekking from Lukla to Everest Base Camp, Gokyo and Chukhung. Shangri-La Maps. 1:50.000.
- MOUNT EVEREST. Sagarmatha (Nepal) – Chomolangma (China). Boston Museum of Science, Swiss Foundation for Alpine Research and National Geographic Society. 1:50.000.
- EVEREST BASE CAMP. Trekking adventurmap series. Nacional Geographic. 1:50.000 (escala aproximada).

### **Mapas generales**

- NEPAL. Nepa Maps. 1:500.000.
- KATHMANDU. Patan & Bhanktapur. Nepa Maps (Pocket map). 1:15.000.

## **Bibliografía**

### **Técnica**

- NEPAL. Mayhew, B., Bindloss, J. y Armington, S. Editorial geoPlaneta (Lonely Planet). 2007 (1ª edición en español).
- TREKKING IN THE NEPAL HIMALAYA (30 Great Treks). Mayhew, B., Bindloss, J. Editorial Lonely planet. 2009 (9ª edición en inglés).



- TREKKING Y ALPINISMO EN NEPAL: 25 treks de aventura en el Himalaya Misterioso. Steve Razzetti. Editorial Blume. 2002
- KIELKOWSKI, JAN. Mount Everest Massif. Monograf-Guide-Chronicle. Editorial Explo Publishers. 2ª edición (2000).
- REYNOLDS, KEV. Everest: a trekker's guide. Trekking routes in Nepal and Tibet. Ed. Cicerone. 2005 ( 3ª edición) y 2008 (reimpresión).
- MAYHEW, B., BINDLOSS, J. Y ARMINGTON, S. Nepal. Editorial Lonely Planet. Editorial Geoplaneta (en español). 1ª edición Enero 2007.
- MCGUINNESS, JAMIE. Trekking in the Everest Region. Trailblazer Publications. 5ª edición (2009).
- LARA, SERGUI. La Alta Ruta del Everest + La Vuelta a los Annapurnas. Trekking en Nepal. Editorial Triangle Postals. 2010.
- SALCEDO, J.L. y SALCEDO, C. Nepal. 30 Picos de Nepal. Serie montañas del mundo. Editorial Barrabés. Enero 2006 (1ª edición). 43 páginas.
- MAYHEW, BLADLEY y BINDLOSS, JOE. Trekking in the Nepal Himalaya. 30 Greats Trecks. Editorial Lonely Planet. Agosto 2009 (9ª edición).
- O'ROURKE, M. y SHRESTHA MAN, B. Nepali Phrasebook (with 2000 word dictionary). Editorial Lonely Planet. Diciembre 2002 (4ª edición).
- BOTELLA DE MAGLIA, JAVIER. Mal de Altura: Prevención y Tratamiento. Manual nº 42. Editorial Desnivel. 1ª edición (septiembre 2002)

#### **Revistas**

- LAS ENTRAÑAS DEL EVEREST. Tragedias 1996-2006. José L. Mendieta. Revista de Montaña DESNIVEL. Nº 244 Diciembre 2006. Pág. 67-72.
- ESPECIAL EVEREST. Varios autores. Revista de Montaña DESNIVEL. Nº 198 Mayo 2003. Pág. 20-46.
- EVEREST. Historia, Rutas y Tendencias. José L. Mendieta. Revista de Montaña DESNIVEL. Nº 163 Junio 2000. Pág. 31-56.
- ESPECIAL EVEREST. 40 años de historia. Darío Rodríguez. Revista de Montaña DESNIVEL Nº 84 Mayo 1993. Pág. 41-70.

#### **Literatura temática.**

- KRAKAUER, JON. Mal de altura. Nº 82. Ediciones Desnivel. 2ª edición (Febrero 2010).
- SIMPSON, JOE. La Vertiente oscura. Ediciones Desnivel nº 42 1ª edición (septiembre 2002).

## 6.5 Enlaces de interés

---

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

## 6.6 Puntos fuertes

---

- Recorrer la región del Solu-Khumbu a través de sus gargantas secundarias (de subida) y la principal (bajada) empapándonos de la cultura Sherpa.
- Adentrarnos en el **Parque Nacional de Sagarmatha** incluido desde 1979 en la lista de la **UNESCO como Patrimonio Mundial**. Es el habitat del escaso musk deer, del leopardo de las nieves y el tahr himalayo y de, al menos, 118 especies de pájaros y alrededor de 25 especies de mariposas estivales.
- Desde los distintos miradores de altura a los que ascenderemos podremos ver cuatro de las catorce montañas más altas de la Tierra: el **Everest** (8.848 m), el **Lhotse** (8.516 m), el **Makalu** (8.463 m) y el **Cho Oyu** (8.201 m).
- Posibilidad de ascender al **Kala Pattar** desde el que podremos disfrutar de una puesta de sol increíble sobre el Everest. A nuestros pies el Campo Base del Everest.
- Buena logística en cuanto a porteadores que nos permitirá ir ligeros de peso durante el proceso de aclimatación a la altura.
- Pernoctas en lodges lo que nos aportará una gran comodidad durante las noches.
- Se come muy bien. Los lodges presentan una carta variada apta para todos los gustos.

## 7 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)

Travesía de la Audiencia, 4, bloque 4, 1º A, 28491 Navacerrada (España).