



Itinerario detallado

Trekking Alta Ruta del Everest

Duración

21 días

Grupo Mínimo

6 personas

Grupo Máximo

12 personas

Ciudad Inicio

Kathmandu

Ciudad Final

Kathmandu



Vistas de Gokyo y al fondo el Cho Oyu.

Día 1: Kathmandu (1360m)

A tu llegada a Kathmandu, te estamos esperando en el aeropuerto fuera de la terminal y te trasladamos al hotel. Atento a un letrero que pone Fernando Sierra - Guía de Montaña. El viaje desde el aeropuerto hasta el hotel es de unos 20 minutos. Por la tarde, Fernando hablará brevemente en el hotel sobre nuestro programa de trekking y coordinará los arreglos de última hora. El resto de la tarde será libre.

Día 2: Kathmandu (1360m)

Por la mañana exploraremos Kathmandu en un recorrido turístico organizado. Visitamos la Estupa Bodhnath, uno de los mayores santuarios budistas del mundo, donde se observa a los monjes budistas en oración en los monasterios que rodean la estupa. También visitaremos Pashupatinath, el templo hindú más famoso del país, situado a orillas del río sagrado Bagmati. Aquí vemos a los hombres sagrados hindúes (sadhus) meditar, bañarse de vez en cuando a peregrinos y las piras funerarias. El resto de nuestro tiempo en Kathmandu es libre para hacer turismo. Por la tarde, se te entregará tu paquete para el trek y la información de partida para la mañana siguiente.

Día 3: Phakding (2650m)

(Trekking: aproximadamente 3 horas). Por la mañana temprano tomamos el espectacular vuelo de Kathmandu a Lukla (2827m), volando en paralelo a la gigantesca cordillera del Himalaya bordeando Nepal y China (Tíbet). El tiempo de vuelo es de aproximadamente 40 minutos y aterrizamos en una pista construida por Sir Edmund Hillary y los sherpas en los 60. Después de aterrizar tenemos tiempo para explorar el pueblo. A continuación comenzamos nuestro trekking descendiendo hacia el río Dudh Kosi donde nos unimos a la pista principal a Namche Bazar, situado justo encima de Chaunrikharka (2713m). El camino es fácil y después de pasar por el pequeño pueblo de Ghat (2550m) es un corto paseo hasta Phakding.

Día 4: Namche Bazar (3446m)

(Trekking: aproximadamente 7 horas). Desde Phakding cruzamos el río y encaramos el valle. Vemos muchos porteadores que transportan suministros a Namche Bazar. El camino se mantiene cerca del río y está rodeado de hermosos pinos azules y bosques de rododendro que son más espectaculares en los meses de primavera. Cruzamos el río Dudh Kosi en Benkar, donde se vislumbran los picos nevados de Kusum Kanguru (6369m) y Thamserku (6623m). Desde aquí es sólo un corto paseo hasta Monjo (2835m), donde comeremos. Luego es un camino corto a la entrada del Parque Nacional Sagarmatha. El sendero continúa río arriba, cruzando de nuevo a la margen derecha de la confluencia de los ríos Bhoté Kosi y Dudh Kosi, donde empezamos la subida a Namche Bazar, tras cruzar un espectacular puente colgante. Se pueden hacer magníficas fotografías, pues las cumbres del Everest, Lhotse, Nuptse y Taboche aparecen ante nosotros por primera vez.

Día 5: Namche Bazar (3446m)

(Día de aclimatación). Estaremos en Namche Bazar una segunda noche para conseguir una adecuada aclimatación a la altitud. Namche es un pueblo próspero. Hoy en día aún existe mucho comercio en Namche y es frecuente ver a tibetanos comerciando con alfombras, productos de fabricación china, carne y sal. Te recomiendo que aproveches para ver tanto la salida del sol como las vistas del atardecer desde la sede del Parque Nacional por encima de la aldea. La impresionante vista incluye una magnífica panorámica de los picos del Khumbu y grandes vistas del Everest. Después del desayuno, haremos una marcha de aclimatación.

Día 6: Tengboche (3875m)

(Trekking: aproximadamente 6 horas). Desde Namche Bazar, subimos hacia la sede del Parque y seguimos un sendero que rodea por encima el río Dudh Kosi. Por encima de Namche, la ruta a Tengboche se hace visible con el monasterio enclavado por debajo de la cima del Everest y rodeado por otros picos del Himalaya. En la caminata de hoy existe la posibilidad de ver animales salvajes locales, como el faisán del Himalaya. Después de alcanzar el vivero de reforestación en Trashinga, el camino desciende antes de cruzar el río Dudh Kosi en Phunkitenga (3250m) donde almorzamos. A continuación subiremos, por un camino rodeados de pinos, abetos, enebros negros y bosques de rododendro hacia Tengboche. El monasterio y el albergue se encuentran en una hermosa pradera rodeada de imponentes picos del Himalaya en un entorno verdaderamente pacífico y tranquilo. Los picos más notables vistos desde aquí son el Kantega, el Ama Dablam (quizás el pico más bello de la región) y, por supuesto, el Monte Everest.

Día 7: Pangboche (4040m)

(Trekking: aproximadamente 3 horas). Según la leyenda, el monasterio de Tengboche fue fundado en el siglo XVII por el Lama Dorje Sange, que vino del monasterio de Tíbet, Rongbuk. Tengboche fue destruido por un terremoto en 1933, reconstruido y de nuevo muy dañado por un incendio en 1989. La construcción del monasterio actual fue inaugurada en 1992. Pasaremos la primera parte de la mañana en Tengboche para visitar el monasterio y el museo local. Hay un pequeño costo de entrada para el museo. Más tarde, bajaremos a través de bosques alpinos a la población de Deboche, donde hay un convento, y luego a través de Milingo cruzaremos un puente sobre el Imja Khola. Desde aquí el sendero sube poco a poco, con excelentes vistas del Ama Dablam, a la aldea de Pangboche donde pasaremos la noche. Por la tarde, visitaremos el pueblo de Pangboche superior.

Día 8: Dingboche (4.400m)

(Trekking: 4 horas aprox). Hoy tenemos un agradable paseo, ascendiendo poco a poco por encima del río Imja Khola y pasando las casas de té en Orsho antes de

cruzar el río y las viejas morrenas glaciares en nuestro camino a nuestro albergue en Dingboche. El paisaje es espectacular y aunque el Everest aquí desaparece detrás de la cresta del Lhotse-Nuptse, los enormes picos que se elevan por encima del extremo oriental del valle se amplían en compensación. La caminata de hoy es más cansada debido a la altitud, por lo que es importante tomar nota de los consejos del Guía de Montaña en relación con el descanso y la ingesta de líquidos.

Día 9: Dingboche (4.400m)

(Día de descanso y aclimatación). Dingboche es un mosaico hermoso de campos de cultivo. Muros de piedra protegen los cultivos de cebada y patatas de los vientos fríos. Está ocupado principalmente en los meses del monzón, cuando un gran número de yaks son traídos aquí a pastar. Detrás de nuestro lodge las paredes rocosas del Taboche parecen elevarse hasta el cielo. Fernando nos asesorará sobre las alternativas para hoy, pero una excursión por el valle hacia Chukkung es una opción que vale mucho pena. Las vistas son fantásticas en este valle: la formidable cara sur del Lhotse y el Island Peak, forman un espectáculo muy hermoso. Volveremos a dormir a Dingboche.

Día 10: Lobuche (4930m)

(Trekking: aproximadamente 6 horas y media). Por la mañana subimos la pequeña colina detrás del pueblo por encima de Pheriche. Desde el chorten en la parte superior vemos hacia el norte el Lobuche (6119m) y los campos de nieve de Cho La dominando el horizonte. A última hora de la mañana cruzamos el Khumbu Khola en Dughla (4620m) y tomamos un almuerzo ligero a los pies de la enorme morrena terminal del Glaciar del Khumbu. Por la tarde, hay una subida empinada por un sendero rocoso hasta la cima de las morrenas. En lo alto, pasamos un memorial, construido en recuerdo de los sherpas y escaladores que han muerto en las diversas expediciones al Everest en los últimos 50 años. Desde aquí la vista es espectacular: Pumori (7160m), Lingtren (6697m), Khumbutse (6623m) y, en la frontera con el Tíbet, Changtse (7550m). El Everest permanece oculto detrás de las imponentes paredes del Nuptse y del Lhotse. A continuación, seguimos a nuestro lodge en Lobuche. Hoy es un día más largo que otros, pero el fantástico paisaje hace que todo valga la pena.

Día 11: Gorak Shep (5160m) - Campamento Base del Everest

(Trekking: aproximadamente 3 horas a Gorak Shep; 5 horas ida y vuelta al CB del Everest). Desde Lobuche seguimos el amplio valle que discurre paralelo al Glaciar del Khumbu. Importante seguir el ritmo del Guía y sus recomendaciones, pues empezamos a estar a una altitud considerable. Cuando llegamos a la morrena del glaciar de Changri Nup, hacemos una serie de pequeñas subidas y bajadas por un sendero rocoso que conduce finalmente a Gorak Shep (5160m). Después de comer nos preparamos para ir al Campamento Base del Everest. La caminata hasta el CB es de unas tres horas. Desde el CB del Everest no tenemos vistas de la cumbre del

monte Everest, pero sí tenemos una impresionante vista de la Cascada de Hielo, que se considera técnicamente la sección más difícil y más peligrosa de esta vertiente de la montaña. El camino de vuelta desde el campamento base a Gorak Shep nos llevará también cerca de tres horas. Ha sido un día de emociones fuertes y nos iremos a la cama pensando en nuestra ascensión de mañana al Kala Patar...

Día 12: Kala Patar - Dzonghla (4830m)

(Trekking: aproximadamente 8 horas). El Kala Patar (5545m) tiene unas vistas sensacionales. Estar en su cumbre es el sueño de muchos, pues el espectáculo que se contempla es grandioso. Desde el lodge subiremos a un ritmo suave, pero constante. El Kala Patar es la cima de una colina rocosa que está por debajo del Pumori. Es una subida dura debido a la altitud, pero la vista desde la parte superior supera a la imaginación. Probablemente tendremos que emplear unas dos horas hasta llegar a la cumbre desde Gorak Shep. Pumori, Nuptse, Changtse, Ama Dablam, Taboche, Kantega, Lhotse... y el Everest, la montaña más alta del mundo, nos rodean. A unos tres kilómetros y unos 200 metros más abajo, la zona de Campamento Base del Everest se puede ver perfectamente. Para muchos, llegar a la cumbre del Kala Patar es una experiencia muy emocionante y vale la pena estar un buen rato en la cumbre, para que podáis saborear este momento tan especial. El descenso de vuelta a Gorak Shep es más fácil. Después de una parada en el lodge de Gorak Shep partiremos hacia Lobuche, donde haremos una parada para el almuerzo. A continuación, tomaremos un desvío que nos llevará a Dzonghla. Al llegar a nuestro lodge nos prepararemos para hacer mañana el increíble Cho La Pass. Ha sido un día grandioso que no olvidaremos nunca, pero las emociones continúan...

Día 13: Cho La Pass - Dragnag (4700m)

(Trekking: aproximadamente 7 horas). Empezaremos temprano esta bonita etapa. Desde el lodge se sube por un sendero que pasa junto a grandes rocas buscando el Cho La Pass. Subiremos progresivamente y ayudándonos en algún paso de las manos alcanzamos una meseta en la que encontramos nieve. Aquí nos mantendremos a la izquierda del glaciar principal y seguiremos las indicaciones del Guía para poder alcanzar el impresionante Cho La Pass (5420m), donde las vistas son espectaculares e incluyen, entre otros, el Baruntse y el Ama Dablam. El descenso desde el collado es empinado en su parte superior y hay que hacerlo con cuidado, pues es posible que encontremos algunos tramos con nieve dura. Nuestra etapa termina en Dragnag, donde podremos disfrutar del merecido descanso y de una buena cena en nuestro lodge.

Día 14: Gokyo (4790m)

(Trekking: aproximadamente 3 horas) Nos dirigimos hacia el glaciar Ngozumba donde veremos pequeños lagos glaciares. Las vistas son increíbles, pues disfrutaremos de diferentes perspectivas del Valle de Gokyo y del Cho Oyu. Estamos muy cerca del

Tíbet. Comeremos en el pueblo de Gokyo. Tenemos la tarde libre para relajarnos y descansar. Hay una opción: subir al Gokyo Ri por la tarde para contemplar la puesta de sol. Se trata de una subida constante que puede llevarnos aproximadamente 2 horas y media hasta alcanzar la cima. La cumbre del Gokyo Ri nos premia con una insuperable vista de cuatro picos de 8000 metros: Everest (8848m), Cho-Oyu (8201m), Lhotse (8511m) y Makalu (8481m). Hay muchos otros imponentes picos que llenan el horizonte como el Gyachung Kang, el Cholatse o el Kangchung. Después de estar un rato en la cumbre y hacer unas fotos para recordar este día, bajaremos a nuestro lodge.

Día 15: Gokyo (4790m)

(Día de descanso y exploración) Aquellos que han optado por subir hoy al Gokyo Ri (5360m) tendrán que levantarse temprano. Los demás podrán tomar un desayuno tardío y hacer una excursión por el valle de Gokyo, para disfrutar del magnífico escenario. El día de hoy lo tomaremos con calma y nos recuperaremos bajo la sombra del Cho Oyu, para llegar con las pilas puestas a la fabulosa etapa de mañana en la que afrontamos el collado de Renjo La.

Día 16: Lundgen (4380m)

(Trekking: aproximadamente 8 horas). Comenzaremos temprano ya que tenemos un largo día por delante. El camino empieza bordeando el Lago Gokyo y luego sube. Mirando hacia atrás, disfrutamos de excelentes vistas de Gokyo. Seguimos ascendiendo por roca y nieve hacia el Renjo La Pass (5345m). Finalmente llegamos al collado, que se caracteriza por las banderas de oración, desde donde podremos tener una bonita vista del valle de Nangpa y, mirando hacia atrás, el Everest y el Makalu. Nos detendremos en el collado para tomar nuestro almuerzo y descansar un rato. La bajada requiere concentración en su primera parte (cuerdas fijas en condiciones de hielo para facilitar el descenso). Después de un rato llegamos a un lago de origen glaciar, desde donde el valle se abre. Estamos ya próximos a la principal ruta comercial al Tíbet procedente del Nangpa La Pass. Se trata de un día largo, pero de gratos recuerdos, que concluiremos en nuestro lodge de Lundgen.

Día 17: Thame (3800m)

(Trekking: aproximadamente 4 horas) Hoy no tenemos que madrugar tanto. Nuestro camino sigue aguas abajo el río Bhote Kosi. Caminamos por el Valle de Nangpa, pasando por pequeños poblados, como la aldea de Marulung. Desde Marulung el camino continúa descendiendo pasando por el pueblo de Taranga. Nuestro destino final de hoy es Thame que es un pueblo famoso en el que han nacido muchos sherpas que han subido al Everest, incluyendo Apa Sherpa, que ha escalado el Everest 21 veces.

Día 18: Phakding (2650m)

(Trekking: aproximadamente 6 horas) Después del desayuno salimos de Thame y descendemos para cruzar el Bhote Kosi. Hay algunas impresionantes pinturas budistas en las rocas de la zona. Nuestra ruta continúa a través de la aldea de Thamo pasando por Namche Bazar donde tomaremos un merecido descanso para el almuerzo. A continuación, seguiremos el sendero a través de Jorsale de vuelta a Monjo. Por la tarde, se trata de un corto paseo a través de pino azul y bosque de rododendro, con excelentes vistas del Kusum Kangaru, hasta llegar a nuestro lodge en Phakding.

Día 19: Lukla (2800)

(Trekking: aproximadamente 3 horas y media). Este es nuestro último día del trekking. Se trata de un cómodo camino por el valle antes de la subida final a la pista de aterrizaje en Lukla. A continuación, tomaremos el almuerzo en el albergue y tendremos la tarde libre para pasear, descansar o tal vez ¡disfrutar de una ducha de agua caliente! Nuestro Guía se ocupará de gestionar los billetes de avión para volar el día siguiente a Kathmandu. Por la noche, disfrutaremos de una cena de despedida y el baile de celebración con nuestros compañeros Sherpas.

Día 20: Kathmandu (1360m)

Nos levantamos temprano para estar listos para la llegada de los aviones para volar de regreso a Kathmandu. A la llegada a Kathmandu nos trasladarán a nuestro hotel. El resto del día es libre para hacer compras de recuerdos o turismo. Situado en el sur de la ciudad, Patan merece una visita con su plaza Durbar y cuenta con numerosas estructuras históricas y estatuas de los reyes del pasado. Nuestra última noche en Kathmandu, nos da la oportunidad de salir por la ciudad y disfrutar de una cena final (opcional) con nuestros compañeros y amigos del trekking.

Día 21: Kathmandu (1360m)

Nuestro viaje finaliza hoy después del desayuno. Ha sido una experiencia increíble. Nos despedimos de Kathmandu y vamos al aeropuerto. El traslado dura unos 20 minutos aproximadamente.

Fechas:

- Primavera (marzo-abril).
- Otoño (octubre-noviembre).

Precio: Consultar.

El precio incluye:

- ✓ 3 Noches en Kathmandu en el Hotel Courtyard o similar con desayuno.
- ✓ 1 visita guiada por Kathmandu.
- ✓ Vuelos Kathmandu-Lukla-Kathmandu.
- ✓ Alojamiento en los mejores lodges.
- ✓ Permiso del Parque Nacional Sagarmatha y permiso de trekking (tarjeta TIMS).
- ✓ Guía de Montaña español con acreditación UIMLA, porteadores y guía asistente.
- ✓ Seguros para todo el personal contratado.
- ✓ Petate, préstamo de saco de dormir invernal y chaqueta de plumas para altura (valorado en 350€). De este modo no hace falta que lo compres, si no lo tienes.
- ✓ Botiquín completo, botellas de oxígeno y cámara hiperbárica.
- ✓ Todos los traslados.

El precio no incluye:

- ✓ Seguro de accidentes personal.
- ✓ Comidas y cenas durante el trekking y la estancia en Kathmandu.
- ✓ Vuelo internacional.

