

TREKKING 2025

TREKKING AL CAMPO BASE DEL EVEREST. - *Nepal*



RUTA DE LOS LAGOS DE GOKYO

Posibilidad de extensiones a:

***NAGARKOT, LUMBINI y
PARQUE NACIONAL DE CHITWAN***

Duración del programa: 19 días

Fechas: primavera y otoño 2025

Salida: Madrid – Barcelona
(Otras ciudades consultar)



INTRODUCCIÓN:

El **Himalaya** es una cordillera situada en el continente asiático, y se extiende por los países de Bután, China, Nepal, Tíbet, India y Pakistán formando un arco de oeste a este de 2.600 kilómetros y de norte a sur de 350 kilómetros. Su nombre procede del sánscrito significa *valle de nieves*. Es la cordillera más alta de la tierra, con catorce cimas de más de 8.000 metros de altura, siendo el Everest con sus 8.848 metros, la montaña más alta de la tierra, con 8.848 m.

El trekking al Campo Base del Everest por la ruta de los Lagos de Gokyo es, sin ninguna duda, uno de los más bonitos; no ya porque llega al Campo Base de la montaña más alta del mundo, **el Everest**, a pie de la **cascada de Khumbu**, sino por que recorre el valle del mismo nombre: **Namche Bazar, Tengboche** y otros pueblos; **el Ama Dablam, el Pumori** son algunas de las montañas que veremos; **el Kalapatar**, un 5.000 al que subiremos y desde donde tendremos la mejor vista... Realizar este trekking al **Campo Base del Everest por los Lagos de Gokyo** supone adentrarse en una zona remota, solitaria y de un paisaje difícil de olvidar.

Para los que dispongan de unos días más aconsejamos esta opción, para salir de la ruta normal y más frecuentada y pasar unos días inolvidables a los pies del Techo del Mundo.



ESTE TREKKING SE PUEDE REALIZAR:

CON GUÍA DE MONTAÑA DE ARAGON AVENTURA DESDE ESPAÑA, apoyo técnico, logístico y humano durante todo el tiempo de la expedición de un Guía con experiencia y titulado de acuerdo a la Formación reglada en España y Europa para cada especialidad. **El guía, en este caso, es responsable del itinerario, logística y la seguridad del grupo.**

CON SHERPA LOCAL DE TREKKING. El Sherpa un acompañante, **con diferente formación y exigencia dependiendo del país**, conocedor del terreno y las rutas, que nos facilitará las gestiones y estancia en la zona, pero en este caso, en cuanto a las **capacidades técnicas, el participante es responsable de sí mismo y debe tener la suficiente experiencia y autonomía.**

PROGRAMA:

DÍA 1º: ESPAÑA- KATMANDÚ.

Salida del vuelo desde Madrid o Barcelona con destino a **Katmandú**

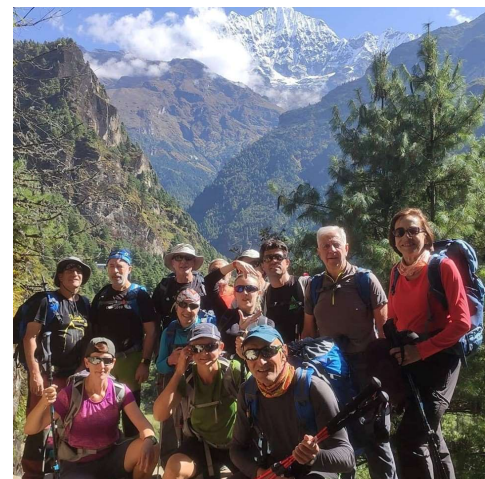
DÍA 2º: LLEGADA A KATMANDÚ

Llegada a **Katmandú**, traslado al **Hotel Thamel** o similar categoría, habitación doble o triple, alojamiento y desayuno

DÍA 3º: KATMANDÚ- RAMECHHAP- LUKLA- PADKHING (2.650 m)

Duración: 3h

Desayuno muy temprano, traslado por carretera al **aeropuerto de Ramechhap** para realizar un vuelo en avioneta de unos 40 minutos que nos llevará a **Lukla** (2.840 m), bonito pueblo Sherpa y puerta de entrada a la región del Everest. Las vistas de la cordillera del Himalaya durante el vuelo son impresionantes. El aterrizaje en la empinada pista entre montañas del **aeropuerto de Lukla** es también una experiencia única. En **Lukla** conoceremos a nuestros porteadores y comenzaremos nuestro trekking hasta **Phakding**. Alojamiento en Lodge.



DÍA 4º: PHAKDING (2.630 m)– NAMCHE BAZAAR (3.450 m)

Duración: 5h

Por la mañana temprano iniciaremos la marcha, llegaremos a la entrada del **Parque Nacional de Sagarmatha** donde nos registraremos mostrando nuestro pasaporte. Después comenzaremos una continua subida hasta **Namche Bazaar**, capital y centro comercial del **valle del Khumbu** y puerta de entrada a la **región del Everest**. Pernoctaremos en **Namche Bazaar**, lo cual nos ayudará a una favorable aclimatación. Noche en Lodge.



DÍA 5º: NAMCHE BAZAAR (3.450 m) –KUMJUNG (3.780 m)

Duración: 5h

Día tranquilo para la aclimatación y descanso. Desde **Namche Bazaar** subiremos a **Khumjung** y visitaremos la

Escuela de Hillary en el valle y daremos una vuelta

DÍA 6º: KUMJUNG (3.780 m)- DOLE (3.810 m)

Duración: 4-5h

Empezaremos a caminar y enseguida empezaremos a divisar el **Ama Dablam y el Monasterio de Tiamboche**. Aquí pararemos un rato para aclimatar, y continuaremos con una bajada hasta **Dole**. Noche en Lodge

DÍA 7º: DOLE (3.810 m) – MACHERMO (4.470 m)

Duración: 5-6h

Nada más salir hay una fuerte subida hasta los 4000 m. donde se suaviza. Tras pasar por los poblados de **Labharma y Luza** llegaremos hasta **Machermo**. Noche en Lodge.

DÍA 8º: MACHERMO (4.470 m) -GOKYO LAKE (4.790 m)

Duración: 6h

Empezaremos el día subiendo a un promontorio con unas excelentes vistas tanto del valle que vamos dejando atrás como del **Cho Oyu** (8.201 m) que domina el valle hacia el norte. Más allá de esta colina el valle se ensancha y el sendero pasa por **Pangka** (4.390m) para luego descender antes de empezar el ascenso hasta la morrena terminal del **glaciar Ngozumpa**. Subiremos la empinada morrena hasta llegar a un pequeño lago (4.650m) donde se suele avistar patos y otras aves. Seguidamente el camino sube un poco y llegamos al final de la etapa en **Gokyo**. Noche en Lodge

DÍA 9º: GOKYO LAKE (4.790 m)- GOKYO RI (5.360 m) – DRAGNAG (4.700 m)

Duración: 6-7h

Nos levantaremos pronto para el ascenso hasta el **Gokyo Ri**, punto panorámico del grupo del Mahalangur Himalaya. Nos llevará unas 2 horas llegar hasta la cumbre que nos obsequiará con unas excelentes vistas sobre los picos del **Cho-Oyu, Gyachung Kang, Everest, Lhotse, Makalu, Cholatse, Tawache** y una bonita vista del **glaciar Ngozumpa**, el más grande de Nepal. Finalizada la actividad descenderemos de nuevo a **Gokyo** para descansar y tomar la comida, por la tarde **trekking a Dragnag**, a los pies del **Chola Pas**. Noche en Lodge

DÍA 10º: DRAGNAG (4.700 m)- CHO LA PASS (5.420 m)- DZONGLA (4.830 m)

Duración: 7h

Esta será la jornada más larga del trekking y por tanto habrá que levantarse muy temprano para conseguir llegar a lo alto del collado y tener buenas condiciones meteorológicas. Cruzar el paso con mal tiempo, viento o nieve puede ser algo expuesto por lo que merece la pena madrugar. Desde arriba, si el tiempo nos lo permite, podremos disfrutar de unas bonitas vistas antes de descender hasta **Dzongla**. Noche en Lodge



DÍA 11º: DZONGLA (4.830m) – GHORAK SHEP (5.140 m)

Duración: 6-7h

La jornada de hoy es más relajada y muy bella, con vistas del **Nuptse, Pumori, Everest, Lhotse, Ama Dablam...** A mitad de la marcha abandonamos ya el **valle de Gokyo** y nos incorporamos al camino del trekking por el **valle del Khumbu**, donde veremos que hay bastantes más senderistas. Llegaremos a **Lobuche** y continuaremos nuestra ascensión hasta **Gorak Shep**, ultimo núcleo habitado antes del **Campo Base del Everest**. Noche en Lodge.

DÍA 12º: GHORAK SHEP (5.140m)- KALAPATTAR (5.545m)-EVEREST BC-GHORAK SHEP

Duración: 8-9h

El día se iniciará muy temprano con el ascenso hasta **Kalapattar**, el clásico **mirador** donde podremos contemplar una colosal panorámica sobre el **Everest y el Nuptse**, así como otros imponentes picos como el **Pumo Ri**. Luego descenderemos de nuevo a **Ghorak Shep** para tomar el desayuno, y descansar un rato. Por la tarde recorreremos el camino hacia el **campo base del Everest**, en unas 3 horas llegaremos a él, donde podremos observar la gigante **cascada del Khumbu**, por donde las expediciones que se dirigen a la cumbre. Vuelta a **Ghorak shep**. Noche en Lodge.



DÍA 13º: GORAK SHEP (5.140m)- DINGBOCHE (4.340 m)

Duración: 6h

Descenderemos de **Gorak Shep** hasta **Lobuche**, pasando de nuevo el **Lobuche Pass** y los monumentos a los fallecidos en **el Everest**, continuamos descendiendo por el **valle del Khumbu**, llegando hasta **Dingboche**, donde dormiremos esta noche en lodge.

DÍA 14º: DINGBOCHE (4.340 m)– TENGBOCHE (3.867 m)

Duración: 6h

Trekking a de descenso a **Tengboche** con unas maravillosas vistas del **Amadablam**, conforme vamos descendiendo al valle podemos ver más poblados, gente en los campos, con los animales, más vegetación. Llegamos por fin a **Tengboche**, y lo primero que nos llama nuestra atención es su magnífico templo, situado en una explanada bajo en **Amadablan**, es un momento muy especial y se sienta una gran paz y espiritualidad en este paraje rodeado de grandes y míticas montañas. Noche en Lodge.

DÍA 15º: TENGBOCHE (3.867 m)- MONJU (2.950 m)

Duración: 6-7h

Desde **Tengboche** descendemos al valle donde podemos ver más poblados, gente en los campos, con los animales, más vegetación. Continuaremos hasta **Namche Bazaar**, donde comeremos y después continuamos descendiendo hasta el pueblo **Monju**. Noche en Lodge.

DÍA 16º: MONJU (2.950 m) - LUKLA (2.840 m)

Duración: 5 h

Trekking de descenso a **Lukla**. Esta es la última etapa de nuestro trekking, pasaremos por los puentes tibetanos y nos cruzaremos con los senderistas que empiezan su recorrido, pasaremos por el puesto de control del parque nacional para que sellen nuestros permisos y por fin llegaremos a **Lukla**. Noche en Lodge.

DÍA 17º: LUKLA- RAMECHHAP- KATMANDÚ

Vuelo de regreso de **Lukla a Ramechhap** y desde allí, traslado por carretera a **Katmandú**. **Hotel Thamel** o similar categoría, habitación doble, alojamiento y desayuno.



DÍA 18º: KATMANDÚ

Día libre en **Katmandú**. Este día lo podemos dedicar para visitar la ciudad y los alrededores de **Katmandu**, las bonitas ciudades de **Bhaktapur y Patan**, y el **monasterio de Pasupatinath**, el templo hindú más importante de todo Nepal donde veremos cremaciones en el río sagrado. **Boudanath**, es otro de los lugares a visitar, la estupa más grande de Nepal y una de las más grandes del mundo, es un bonito lugar rodeado de casas pintorescas y donde podremos tomar un refresco en una de las terrazas de los tejados de los edificios, con muy buenas vistas de la plaza y la stupa. Noche en **hotel Thamel**, alojamiento y desayuno.



DÍA 19º: VUELO KATMANDÚ- ESPAÑA

Traslado al aeropuerto para tomar el vuelo de regreso a España.

Este programa puede sufrir alguna variación a criterio del guía, por condiciones meteorológicas, condiciones físico-técnicas de los participantes o cualquier situación imprevista.

PRECIOS DEL PROGRAMA DESCRITO:

CON GUÍA LOCAL DE TREKKING DE HABLA INGLESA, VUELOS INTERNACIONALES NO INCLUIDOS EN EL PRECIO

GRUPO DE 2-3 PERSONAS:	1.990 €/persona
GRUPO DE 4-7 PERSONAS:	1.835 €/persona
GRUPO DE 8-11 PERSONAS:	1.790 €/persona
GRUPO DE 12-15 PERSONAS:	1.740 €/persona
SUPLEMENTO HABITACIÓN INDIVIDUAL EN KATMANDÚ	150 €/persona
SUPLEMENTO GUÍA DE HABLA CASTELLANA (sujeto a disponibilidad)	290 €/grupo

NOTA IMPORTANTE: LOS PRECIOS BASE DEL PROGRAMA DESCRITO están calculados con el valor de la divisa en enero de 2025 (0,92 ratio \$/€), y con las tarifas aéreas en la clase turista más económica (sujetas a disponibilidad). Si varían estas condiciones variará igualmente el precio final del viaje.

EN EL MOMENTO DE LA RESERVA SE INFORMARÁ AL CLIENTE DE LAS MEJORES TARIFAS, HORARIOS PARA LAS FECHAS DE SU VIAJE. El precio dependerá de la fecha, la compañía aérea y la clase de reserva que se pueda bloquear.

Para poder pasarle un precio exacto de los vuelos se necesita hacer un bloqueo de plazas (sin compromiso ni cargo alguno para Ud.), para lo que necesitamos el nombre y apellidos de cada viajero TAL Y COMO VIENEN EN EL PASAPORTE.

MUCHAS TARIFAS AÉREAS, UNA VEZ EMITIDO EL BILLETE, TIENEN UN 100% DE GASTOS DE CANCELACIÓN, POR LO QUE RECOMENDAMOS CONTRATAR UN SEGURO DE ANULACIÓN DE VIAJE, QUE NORMALMENTE DEBE FORMALIZARSE EN EL MOMENTO DE LA EMISIÓN DEL BILLETE.

EL PRECIO INCLUYE:

- Transporte aeropuerto - hotel ida y vuelta.
- 3 noches en Katmandú en el **Hotel Thamel** o similar categoría, habitación doble o triple, alojamiento y desayuno.
- Traslado de **Katmandú** al aeropuerto de **Ramechhap** ida y vuelta.
- Vuelo **Ramechhap -Lukla** ida y vuelta, tasas aéreas incluidas



- Guía local de trekking de habla inglesa
- 1 guía asistente por grupo de más de 4 personas
- Porteadores (1 porteador por cada 2 miembros)
- 12 Kg. por persona para equipo personal.
- Alojamientos durante el trekking en Lodges estándares
- Pensión completa durante el trekking
- 1 bebida incluidas en cada comida (té o café)
- Permiso de entrada en el Parque Nacional.
- TIMS Trekking permit
- Traslados, equipamiento, salarios, comidas y seguros del staff local.
- Bolsa petate de Aragón Aventura
- IVA y Gastos de gestión.

EL PRECIO NO INCLUYE:

- **Vuelos internacionales** y tasas aéreas (consultarnos si estáis interesados)
- Visado de entrada en Nepal
- Comidas y cenas en **Katmandú**.
- Suplemento de habitación individual en **Katmandú (150 €/persona)**
- **Guía de habla castellana** (sujeto a disponibilidad) **290€/grupo**
- Visitas turísticas y entradas en **Katmandú**
- Gastos personales (lavandería, teléfono, bebidas..., durante el trekking)
- Carga de baterías, ducha agua caliente, durante el trekking.
- Ningún tipo de bebida: alcohol, refrescos, agua potable
- Propinas
- Rescates
- Seguro médico en la montaña (recomendable Federación de Montaña con la cobertura internacional)
- Seguro de asistencia en viaje y asistencia sanitaria. SIEMPRE RECOMENDABLE
- Gastos imprevistos provocados por circunstancias no controlables como cancelaciones o retrasos de vuelos, desastres naturales, problemas atmosféricos, averías, pérdidas o retraso del equipaje, causas de fuerza mayor etc.

Cualquier gasto extra realizado por el participante y no especificado en el apartado "incluye", correrá de su cuenta y deberá ser abonado en el momento de realizarse.

NIVEL FÍSICO-TÉCNICO DEL PARTICIPANTE:

Trekking sin grandes dificultades técnicas pero exigente debido a su duración y a la altitud que se alcanza, **más de 5.000m.** Se recomienda una buena preparación y condiciones físicas adecuadas al esfuerzo y desnivel a realizar, ya que, en caso de no estar bien preparado, pueden verse frustradas tus expectativas en esta expedición.

ACONSEJAMOS REALIZARSE UN CHEQUEO MÉDICO GENERAL Y DENTAL ANTES DEL VIAJE. Acude a tu médico para detectar problemas que pudieran agravarse durante la expedición, donde el aislamiento, lejanía o falta de medios pueden crearte dificultades, como alergias, tensión arterial, problemas coronarios, problemas de oídos, bucodentales, estomacales, de articulaciones etc.

EQUIPO MÍNIMO RECOMENDADO:

- **Mochila** de 30/40L
- **Petate o bolsa** (Lo llevan los porteadores)
- **Calcetines** (varios pares de recambio).
- **Botas** de trekking (usadas).
- **Zapatillas o sandalias** para los descansos
- **Polainas**



- **Pantalones**
- **Camisetas**
- **Ropa interior térmica**
- **Chaqueta de forro polar.**
- **Chaqueta y pantalón de Gore-tex** o similar.
- **Chaqueta de plumas** o sintética.
- **Gorro de lana**
- **Gorra de sol.**
- **Guantes**
- **Gafas** de buena protección solar (2 pares)
- **Saco de dormir** (mejor con cremallera lateral).
- **Bastones** para la marcha
- **Crema** de alta protección para la piel y labios.
- **Linterna frontal** con abundantes pilas de recambio.
- **Botiquín** No olvides tu medicación personal.
- **Útiles de aseo personal, papel higiénico, toallitas húmedas, toalla ligera**
- **GPS** (optativo)

EXTENSIONES TURISTICAS/CULTURALES:

NAGARKOT

Nagarkot es un pueblo de Nepal, próximo a Katmandú, situado a 2.195 m de altitud, donde los habitantes sobreviven del cultivo en las laderas de las montañas. Tienen una perspectiva diferente del paisaje, pues la puerta de entrada al pueblo está por encima de las nubes. Un lugar de ensueño.



En el pueblo de **Nagarkot** únicamente viven 3.500 habitantes, quienes son los afortunados de levantarse todos los días flotando sobre las nubes. Los turistas se niegan a perderse esta increíble experiencia y ver tan panorámico paisaje en las alturas. Además, el pueblo posee el privilegio de ser el balcón más próximo hacia el Everest y otros picos nevados de la cordillera del Himalaya.

PROGRAMA:

DÍA 1º: KATMANDÚ-NAGARKOT

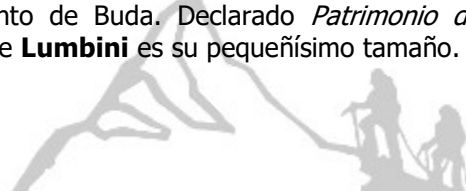
Desayuno, traslado por carretera a **Bhaktapur**, visita de los lugares de interés de esta bella población y continuamos a **Nagarkot**. Noche en **Hotel Contry Villa**, habitación doble, alojamiento y desayuno.

DÍA 2º: NAGARKOT- KATMANDÚ.

Nos levantaremos temprano para hacer un pequeño recorrido y contemplar la salida del sol, después regreso a **Nagarkot**, visita del pueblo y alrededores. Por la tarde regreso a **Katmandú**. Noche en el **hotel Malla**, habitación doble, alojamiento y desayuno.

LUMBINI: Lugar de nacimiento de Buda.

En la región nepalí de **Terai**, muy cerca de la frontera con India, se encuentra **Lumbini**: un pequeño pueblo famoso por estar considerado históricamente el lugar de nacimiento de Buda. Declarado *Patrimonio de la Humanidad por la Unesco* en el año 1997, lo primero que sorprende de **Lumbini** es su pequeñísimo tamaño.



Apenas dos calles polvorientas y una hilera de casas de adobe y paja componen esta "localidad" que ha sabido mantener su encanto original, a pesar de ser uno de los centros de peregrinaje más importantes en un continente donde el budismo es la religión predominante.

Un enorme parque conocido acoge en su interior monasterios para el retiro de los fieles, lagos, zonas de paseo, y el **Templo de Maya Devi**, una moderna construcción de ladrillo que protege el lugar exacto donde, según las escrituras, la Reina Maya dio a luz al pequeño **Siddharta** hace más de 2500 años.



PROGRAMA:

DÍA 1º: KATMANDÚ- BHAIRAWA- LUMBINI

Desayuno, traslado al aeropuerto para tomar el vuelo a **Bhairawa**. Llegada y traslado al **hotel Hokke** situado en el pueblo de **Lumbini**. (1 hora de trayecto), habitación doble, alojamiento y desayuno.

DÍA 2º: LUMBINI

Desayuno y día para visitar los diferentes monasterios y stupas budistas del pueblo de **Lumbini**. Noche en **hotel Hokke**, habitación doble, alojamiento y desayuno.

DÍA 3º: LUMBINI- KATMANDÚ

Después del desayuno, traslado al aeropuerto para tomar el vuelo de regreso a **Katmandú**. Traslado al **Hotel Malla**, habitación doble, alojamiento y desayuno.

CHITWAN, KASARA RESORT

Junto con la frontera con India, al sur de Katmandú, se encuentra el **Parque Nacional de Chitwan**, una región de **humedales y jungla**. En **Chitwan** habitan elefantes, rinocerontes, cocodrilos y el famoso tigre de bengala, que, aunque es muy escurridizo, con mucha suerte y paciencia puede llegar a ser visto de vez en cuando. Una de las mejores formas de recorrer las profundidades del parque es hacerlo **mediante un paseo en canoa** a lo largo de alguno de sus ríos.

El Kasara Resort se encuentra en **Chitwan**. Su esencia es una armoniosa mezcla de naturaleza y modernidad. Ofrece un lujo sencillo en un entorno exuberante y natural en el corazón del emocionante **Parque Nacional Chitwan de Nepal**. Un lugar ideal para relajarse después de un trekking de montaña y descansar es sus cómodas instalaciones, en resumen, visitar otra parte de Nepal, diferente y no tan conocida, disfrutando de la vida salvaje en estado puro.

PROGRAMA:

DÍA 1º: KATMANDÚ- CHITWAN- KASARA RESORT

Desayuno, traslado por carretera al complejo hotelero **Kasara Resort de Chitwan**. Llegada después de comer, por la tarde actividades y visita a los elefantes. Noche en el **Kasara Resort**, habitación doble, pensión completa.

DÍA 2º: KASARA RESORT.

Desayuno pasaremos todo el día en la jungla, iremos con un todo terreno visitando las diferentes zonas para ver a los animales en su hábitat natural. Podremos dar un paseo andando, en canoa, avistamiento de pájaros etc. Noche en el **Kasara Resot**, habitación doble, pensión completa.



DÍA 3º: KASARA RESORT - KATMANDÚ

Después del desayuno, traslado por carretera a **Katmandú**. Noche en el **Hotel Malla**, habitación doble, alojamiento y desayuno

ESTOS PROGRAMAS SON ORIENTATIVOS Y SE PUEDEN PERSONALIZAR A GUSTO DEL CLIENTE. EL PRECIO VARIARÁ SEGÚN EL NÚMERO DE PERSONAS, NUMERO DE DÍAS Y CATEGORÍA DE LOS HOTELES ELEGIDOS. SE REALIZARÁN AL FINALIZAR EL TREKKING Y SE PUEDE HACER UNA EXTENSIÓN O BIEN ENLAZAR VARIAS. SOLICITAR PRESUPUESTO SI ESTÁIS INTERESADOS.

REQUISITOS PARA FORMALIZAR LA INSCRIPCIÓN:

- Realizar un **pago de reserva por persona del 50% del importe total del viaje**. Si se hace la reserva con menos de un mes de antelación a la fecha de salida, se pagará el importe completo del viaje.
- Si se contrata el viaje con vuelos incluidos, se deberá pagar, en el momento de la reserva, **el importe total de los vuelos. NO SE EMITIRÁ NINGÚN BILLETE DE AVIÓN SI NO SE HA PAGADO LA TOTALIDAD DE SU IMPORTE.**
- **CUMPLIMENTAR ON-LINE**, por parte de cada participante, la **"hoja de inscripción"**, **"Convenio de Trekkings/Expediciones"** y **"Condiciones de cancelación del viaje"**, utilizando los enlaces y siguiendo las instrucciones que vienen al final de esta ficha técnica.
- Adjuntar una **copia escaneada en formato JPG del pasaporte del participante**, en el apartado indicado para ello, al cumplimentar **on-line la "Hoja de inscripción"**.
- Si se quiere contratar un **seguro de asistencia en viaje y cancelación** (consultar apartado "Seguros") confirmar en el momento de la reserva el tipo de seguro elegido.

EL PAGO SE PUEDE REALIZAR POR:

- **PAGO CON TARJETA (TPV)**, utilizando el siguiente enlace: <https://www.aragonaventura.es/tpv> cumplimentar los datos allí requeridos y darle al botón de **"enviar"**
- **TRANSFERENCIA BANCARIA** a la cuenta de **IBERCAJA ES07 2085 5335 6203 3090 8702**, a nombre de **AATREKKINGS Y EXPEDICIONES** y adjuntar el justificante en el apartado indicado para ello, al cumplimentar **on-line la "hoja de inscripción"**.

NO SE CONSIDERARÁ NINGUNA INSCRIPCIÓN EN FIRME HASTA QUE SE HAYAN REALIZADO LOS REQUISITOS ANTERIORMENTE CITADOS.

CON UNA ANTELACIÓN MÍNIMA DE 30 DÍAS ANTES DE LA FECHA DE COMIENZO DEL VIAJE, SE DEBERÁ HABER PAGADO EL IMPORTE TOTAL DE ESTE. Una vez realizado el último pago, se remitirá la documentación a la dirección electrónica o postal que nos indique el cliente.

CONDICIONES DE CANCELACIÓN DE LOS VIAJES DE MONTAÑA: Al final de esta ficha técnica viene un enlace que detalla las **condiciones de cancelación** de los viajes de trekking y expediciones de montaña. Os pedimos que las leáis con detenimiento para conocerlas, ya que cada viaje tiene unas condiciones especiales en función de sus características, actividad a realizar, así como de la intermediación de servicios de otras agencias de viaje (transportes, vuelos, servicios locales en los diferentes destinos y países, etc.).



INFORMACIONES DE INTERÉS:

DOCUMENTACIÓN:

- **Pasaporte** con validez mínima de 6 meses posterior a la fecha prevista de regreso.
- **Visado** de entrada en **Nepal** (50\$). Se puede realizar online <http://www.nepalimmigration.gov.np/> (recomendable para evitar esperas en el aeropuerto) o bien al llegar en el mismo aeropuerto, en este caso hay que llevar 2 fotografías de carné.

El viajero es el único responsable de sus documentos y del cumplimiento de los requisitos establecidos por las autoridades de los diferentes países y tendrá que presentarlos siempre que le sean solicitados.

En caso de substracción o extravío del pasaporte, deberá denunciar el hecho lo antes posible ante las autoridades competentes y acudir a la **Embajada o Consulado de España con la copia de la denuncia**.

SEGUROS: Como norma recomendamos siempre ir lo más cubierto posible ante cualquier problema que pueda surgir e igualmente llevar una tarjeta de crédito o recursos suficientes para poder pagar cualquier imprevisto.

Cada participante deberá decidir el tipo de seguro que más le conviene, aquí os hacemos un resumen de los seguros que consideramos importantes para que vuestro viaje este lo más cubierto posible. **SI ESTÁIS INTERESADOS EN CUALQUIERA DE ESTAS PÓLIZAS DE SEGUROS, CONSULTARNOS CONDICIONES Y PRECIOS.**

1. SEGURO DE ACCIDENTES DERIVADOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y RESCATE EN MONTAÑA:

- **SEGURO DE LA FEDERACIÓN DE MONTAÑA Y ESCALADA** del año en curso, con la cobertura adecuada a la actividad y zona a visitar. (Aconsejamos informarse bien en la federación de montaña de las condiciones de las coberturas y del helicóptero de rescate). **Si tenéis alguna dificultad en hacer este seguro, consultadnos que os ayudaremos. GENERALMENTE NO INCLUYE ENFERMEDADES COMUNES NI ACCIDENTES QUE NO SEAN PRODUCIDOS POR LA PRACTICA DEPORTIVA EN LA QUE SE ESTA FEDERADO.**

2. SEGUROS DE ASISTENCIA EN VIAJE, SANITARIA Y ANULACIÓN:

- **SEGURO "TOTAL TRAVEL" DE ASISTENCIA EN VIAJE, SANITARIA Y ANULACIÓN CONDICIONADA:** Incluye asistencia sanitaria, robo de equipaje y gastos de anulación del viaje no iniciado, **POR CAUSA JUSTIFICADA Y DEMOSTRABLE. PARA QUE LA GARANTIA DE ANULACIÓN TENGA VALIDEZ EL SEGURO DEBE CONTRATARSE EL MISMO DÍA DE LA RESERVA DEL VIAJE O, COMO MÁXIMO DENTRO DE LOS 6 DÍAS SIGUIENTES.**
- **SEGURO "TOTAL TRAVEL" DE ASISTENCIA EN VIAJE, SANITARIA Y ANULACIÓN POR CAUSA JUSTIFICADA O ANULACIÓN POR LIBRE DESESTIMIENTO:** Incluye asistencia sanitaria, robo de equipaje y gastos de anulación del viaje no iniciado. Si se elige anulación por **LIBRE DESESTIMIENTO (sin causa justificada), se perderá el 20% del importe pagado del viaje. PARA QUE LA GARANTIA DE ANULACIÓN POR LIBRE DESESTIMIENTO TENGA VALIDEZ EL SEGURO DEBE CONTRATARSE EL MISMO DÍA DE LA RESERVA DEL VIAJE O, COMO MÁXIMO, DENTRO DE LAS 24 H SIGUIENTES.**

SE RECUERDA QUE PUEDE HABER GASTOS DE CANCELACIÓN TOTALES O PARCIALES DEL PAQUETE DE AGENCIA, YA QUE EN MUCHOS CASOS NUESTROS CORRESPONSALES LOCALES DEBEN REALIZAR PAGOS ANTICIPADOS PARA RESERVAR LOS SERVICIOS EN DESTINO. IGUALMENTE, MUCHAS TARIFAS AÉREAS, UNA VEZ EMITIDO EL BILLETE, TIENEN UN 100% DE GASTOS DE CANCELACIÓN.



RECALCAMOS QUE ARAGÓN AVENTURA OFRECE AL CLIENTE LA POSIBILIDAD DE CONTRATAR LOS SEGUROS CITADOS ANTERIORMENTE, PERO SON LAS PROPIAS COMPAÑÍAS ASEGURADORAS LAS QUE TIENEN LA RESPONSABILIDAD Y DEBEN RESPONDER EN CASO DE NECESIDAD, Y ES EL PROPIO INTERESADO QUIEN DEBE REALIZAR LAS GESTIONES OPORTUNAS ANTE ELLAS.

PROPINAS:

Como en muchos otros países donde los salarios son bastante bajos, es costumbre **habitual y "obligada"** dar una propina al acabar la actividad, en señal de reconocimiento al trabajo del equipo local. Las propinas no dependen de si se hace cima o no, sino si de la actitud y la profesionalidad de los guías, cocinero, porteadores etc., y dado el excelente servicio que se recibe habitualmente resulta agradable darla. Las propinas se pueden dar en dólares o en euros y siempre en billetes, **no dar monedas.**

Este importe se entregará al Guía local al bajar de la montaña, este se encargará de repartirlo entre su equipo. Además, puedes dejar como regalo para tus guías, porteadores etc., alguna prenda del equipamiento de montaña de la que no te importe desprenderte, o incluso traer para este fin antiguas prendas que todos tenemos por casa.

Si hacéis alguna extensión tenéis que contar también con las propinas a los trabajadores locales, chofer, guías turísticos, comidas en restaurantes, camareros o maleteros del hotel etc.

RESCATE/EVACUACIÓN: Cada participante debe tener prevista la posibilidad de una evacuación o rescate desde el punto de vista económico. El viajero es responsable de los gastos que se ocasionen en su descenso de la montaña, traslado al hospital, tratamientos médicos y repatriación en caso de ser necesario. Se debe prever un seguro que incluya estas contingencias y dinero efectivo o tarjetas de crédito con límite suficiente para poder hacer frente, en el momento, a los gastos que se puedan originar.

En muchos casos hay que abonar estos gastos inmediatamente, para luego, con las facturas y justificantes pertinentes, reclamar la compensación a la compañía aseguradora. **ARAGÓN AVENTURA NO ES, EN NINGÚN CASO, RESPONSABLE DE ESTOS GASTOS.**

PLAN DE VUELO: En el momento de la reserva se buscará las mejores opciones de vuelos para el participante.

EQUIPAJES: El peso en el avión se confirmará en el momento de emisión de los billetes, normalmente 23 Kg por persona + equipaje de cabina (8 Kg. con las medidas estándares). Al formalizar el billete de avión se os indicará con exactitud los kilos de equipaje facturado permitidos, **cualquier exceso de equipaje correrá a cargo del participante.**

NOTA IMPORTANTE: en el vuelo interno a Lukla el peso permitido es de 10 Kg. en bodega + 5 Kg. en cabina por cuestiones de seguridad (es un vuelo de riesgo alto por desarrollarse en zona de montaña y por ser un aeropuerto pequeño). El peso extra que se lleve será pagado por cada participante (3 €/Kg.) y será enviado como cargo a Lukla, lo que puede suponer demoras en la recepción del equipaje.

El equipaje y demás enseres personales son responsabilidad del viajero. Se recomienda tenerlo siempre vigilado en las zonas de espera, carga y descarga. En caso de deterioro, pérdida o retraso de los equipajes facturados **es responsabilidad de la compañía aérea** siendo el billete de avión y el resguardo de facturación los documentos vinculantes entre la compañía y el pasajero.

En este caso, se debe presentar la reclamación en el momento que sucede el hecho, antes de abandonar el aeropuerto, cumplimentando los trámites burocráticos necesarios y guardando copia de todo, para constancia y futuras reclamaciones.



VACUNAS Y CONDICIONES SANITARIAS: No hay ninguna vacuna obligatoria, pero es conveniente tener actualizado el calendario oficial de vacunaciones. Pueden ser recomendables otras vacunas, cuya prescripción deberá realizarse de forma personalizada en cualquiera de los Centros de Vacunación Internacional autorizados.

Es muy importante, sobre todo al principio de la expedición, extremar el cuidado de no beber agua no embotellada, ni ensaladas o fruta pelada, por los problemas intestinales. Se aconseja que cada participante se informe en su centro de vacunación más próximo y tome las decisiones oportunas junto con su médico. **Para más información consultar la página del Ministerio de Sanidad** <https://www.sanidad.gob.es/>

INFORMACIÓN DEL PAÍS:

El Estado de Nepal, situado en el Himalaya se encuentra en el centro-sur de Asia compartiendo frontera en el norte por la República Popular China y en el sur por la India. Se encuentra separado de Bután por el estado hindú de Sikkim, por el llamado Corredor de Siliguri. Es un país de naturaleza montañosa en cuyo territorio se encuentran, total o parcialmente, algunas de las cumbres más altas de la Tierra.

Nepal es considerado un estado multicultural, multilingüe y secular. Pese a ser un pequeño estado, comparado con sus enormes vecinos, el país cuenta con una amplia y diversa variedad de territorios, que se extienden desde las planicies selváticas húmedas del Terai, hasta las más altas y gélidas cumbres de la tierra.

El pueblo nepalí es principalmente hinduista, pese a contar con una antigua y profunda tradición budista. Buena parte de la población se concentra en el valle y la ciudad de **Katmandú**, que es la capital del Estado.

Geográficamente, **Nepal** es un rectángulo de unos 600 por unos 200 Km. de ancho. Su territorio se suele dividir en tres zonas: **la montaña, las colinas y la zona del Terai**.

La región de las montañas contiene el punto más alto sobre la tierra, el **monte Everest** (Sagarmatha en nepalí), en la frontera con China, alcanzando los 8.844 metros. Ocho de las diez montañas más altas sobre la Tierra se ubican en Nepal.

El más grave problema de la zona es la deforestación, que trae consigo la erosión y la degradación de los ecosistemas. **Podéis recabar más información en la página del Ministerio de Asuntos Exteriores** www.exteriores.gob.es/

ANTES DE REALIZAR UN VIAJE AL EXTRANJERO, SE RECOMIENDA REGISTRAR SUS DATOS EN EL REGISTRO INFORMÁTICO DE VIAJEROS DEL MINISTERIO DE ASUNTOS EXTERIORES Y COOPERACIÓN, PARA FACILITAR LA ATENCIÓN EN EVENTUALES SITUACIONES DE EMERGENCIA O NECESIDAD" <https://registroviajeros.exteriores.gob.es/>

Cancillería Española: La de la Embajada de España en **Nueva Delhi (India)**.

Cónsul Honoraria de España en Nepal: Ms. **Ambica Shrestha**

P.O. Box: 459, Battisputali, **Katmandú**, Nepal

Tel: 4479448, 4470770, 4479328 Móvil: 977.9851021311

Idioma: El **nepalí** es hablado por el 47,8% de la población como lengua materna, aunque hay muchas otras lenguas. El **inglés** es hablado por las personas dedicadas al turismo y a la montaña.

Diferencia Horaria: GMT+ 5:45h. Podéis consultar la página www.hora.es

Electricidad: la corriente eléctrica es de 230 V 50 Mz. Para información de la corriente eléctrica y enchufes podéis visitar la página www.enchufesdelmundo.com



Moneda: En Nepal la moneda es la rupia nepalesa. Actualmente se acepta muy bien el euro y se puede cambiar en las numerosas casas de cambio de las zonas turísticas de la capital. Las tarjetas más conocidas son aceptadas y, en caso necesario, también se puede sacar con ellas dinero en efectivo. Para más información <https://www.conversormonedas.com/>

Información Meteorológica: Varía con la altitud, en las altas montañas las temperaturas son frías durante todo el año. En Terai y el Valle de Katmandú, los veranos son calurosos y lluviosos y los inviernos son fríos. Monzones entre junio y octubre. Las dos épocas normales de ascensión son antes y después de los monzones (primavera y otoño). En verano las lluvias monzónicas descargan mucha nieve en las montañas lo que dificulta la subida. El invierno es seco y con días despejados, pero las bajísimas temperaturas y los vientos huracanados multiplican la dureza de la montaña

- **En la primavera** la montaña tiene poca nieve que ha sido barrida por los vientos invernales. Esto hace que haya más tramos de roca. Lo bueno es que los días son más largos y las temperaturas más altas sobre todo cuando va avanzando la temporada. Hay que estar atentos a la llegada del monzón que a veces se adelanta.
- **En el otoño** la montaña tiene más nieve y puede ser que haya que abrir huella. Por otra parte, los tramos de roca están cubiertos de nieve lo que disminuye la dificultad. Los días son más cortos y hay que estar atentos por si se adelantan los vientos invernales.

En los Campamentos Base puede hacer calor durante el día, pero siempre hace frío al ocultarse el sol. En los campamentos de altura y, especialmente, en el día de cumbre las temperaturas pueden ser muy bajas dependiendo principalmente de la fuerza del viento que siempre sopla en altura. **Para más información podéis consultar la página** www.mountain-forecast.com

MUY IMPORTANTE: ARAGON AVENTURA ENTIENDE QUE EL PARTICIPANTE ES CONSCIENTE DE QUE PARTICIPA VOLUNTARIAMENTE EN UN TREKKING DE ALTA MONTAÑA QUE SE DESARROLLA EN PAISES A VECES COMPLICADOS E INESTABLES, CON COSTUMBRES Y CULTURA DIFERENTES A LA NUESTRA, RECORRIENDO ZONAS REMOTAS Y ALEJADAS, Y QUE CONOCE Y ASUME LOS RIESGOS Y DIFICULTADES QUE PUEDAN SURGIR.

EL PARTICIPANTE DEBE SABER QUE EN ESTE TIPO DE VIAJES NO TODAS LAS VARIABLES PUEDEN SER CONTROLADAS, POR ESTE MOTIVO EL PROGRAMA PUEDE SUFIRIR MODIFICACIONES POR CAUSA DE FUERZA MAYOR AJENA A NUESTRA VOLUNTAD.

ARAGON AVENTURA DECLINA CUALQUIER RESPONSABILIDAD DERIVADA DE LOS IMPREVISTOS, FENOMENOS NATURALES, ACCIDENTES Y POSIBLES CAMBIOS DE PROGRAMA ASI COMO DE UNA INTERPRETACIÓN ERRÓNEA DE LA INFORMACIÓN AQUÍ CONTENIDA. IGUALMENTE, DE CUALQUIER INCUMPLIMIENTO POR PARTE DEL PARTICIPANTE DE LA NORMATIVA EXPRESA DE LOS PAISES.

RECOMENDAMOS LEER ATENTAMENTE ESTA FICHA TÉCNICA POR PARTE DE TODOS LOS PARTICIPANTES Y CONSULTARNOS CUALQUIER DUDA QUE TENGAIS.



DOCUMENTACIÓN NECESARIA PARA FORMALIZAR LA INSCRIPCIÓN

PARA FORMALIZAR LA INSCRIPCIÓN, POR FAVOR, CUMPLIMENTAR LOS SIGUIENTES IMPRESOS ON-LINE, SIGUIENDO LAS INSTRUCCIONES:

PASO 1: Seleccionar con el ratón el enlace correspondiente, una vez seleccionado, **hacer "clic" encima del enlace** y se abrirá el formulario.

PASO 2: Cumplimentar todos los apartados de cada formulario.

- ✓ En el formulario **"Hoja de inscripción"**, en el apartado correspondiente, subir una **copia en formato JPG del DNI o PASAPORTE** del participante, según se especifique en la documentación necesaria para el viaje.
- ✓ En el caso de que se haya realizado el pago por **transferencia bancaria**, subir el justificante de pago en el apartado indicado para ello en el formulario **"Hoja de inscripción"**

PASO 3: Darle al botón de **REGISTRAR INSCRIPCIÓN / ACEPTAR** (según el formulario), para enviarlo on-line.

➤ **FICHA DE INSCRIPCIÓN DEL PARTICIPANTE:**

<https://www.aragonaventura.es/hoja-inscripcion>

➤ **CONVENIO DE EXPEDICIONES/TREKKINGS:**

<https://www.aragonaventura.es/convenio-participante>

➤ **CONDICIONES DE CANCELACIÓN DEL VIAJE:**

<https://www.aragonaventura.es/condiciones-de-cancelacion>

