

TREKKINGS Y EXPEDICIONES 2025

TREKKING CAMPO BASE EVEREST POR LOS LAGOS DE GOKYO. - NEPAL



ASCENSIÓN OPCIONAL AL ISLAND PEAK (6.173 m)

CON GUÍA DE ALTA MONTAÑA DE ARAGÓN AVENTURA Y APOYO DE SHERPAS LOCALES

Duración del programa: 22 días

Fechas: 15 de octubre al 5 de noviembre de 2025

Salida: Madrid/Barcelona
(Otras ciudades consultar)

Ficha de actualización de esta Ficha: 23/07/2025



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 los Lagos de Gokyo es uno de los más bonito del mundo. Recorreremos varios valles del Himalaya, subiendo a picos de 5.000 metros como aclimatación, llegando al **Campo Base del Everest** y ascensión al **Island Peak** (6.173 m)

Realizar el trekking de los **Lagos de Gokyo**, supone adentrarse en una zona remota, solitaria y de un paisaje difícil de olvidar, saboreareis los placeres de caminar entre pueblos sherpa míticos a la vez que participareis en una expedición himaláica que os abrirá las puertas a futuros proyectos.

El Island Peak es un 6000 muy atractivo. Llamado así porque visto desde **Dingboche** se muestra como una auténtica isla en medio de un mar de hielo. Su privilegiada situación permite contemplar desde su cumbre una de las vistas más sobrecogedoras de la zona. La ruta de ascensión al **Island Peak** no tiene grandes dificultades técnicas y será opcional para los participantes que deseen intentarlo.



ESTA EXPEDICIÓN SE REALIZARÁ:

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. El Guía estará apoyado por Sherpas locales.**

PROGRAMA:

DÍA 1º.- 15/10: SALIDA DEL VUELO DE ESPAÑA

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

DÍA 2º.- 16/10: LLEGADA A KATMANDÚ

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

DÍA 3º.- 17/10: 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.



DÍA 4º.- 18/10: PHAKDING (2.630 m)– NAMCHE BAZAAR (3.450m)

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.- 19/10: NAMCHE BAZAR (3.450 m)

Por la mañana realizaremos un circuito en la zona, que nos servirá para la aclimatación y donde disfrutaremos de unas magníficas vistas del Everest, visitaremos los pueblos de **Khunde y Kumjun**. Por la tarde tiempo libre para callejear y visitar el mercado de **Namche**. Noche en lodge



DÍA 6º.- 20/10: NAMCHE BAZAR (3.450 m)- PHORTSE (3.810 m)

Duración: 5/6h

Empezaremos el día con una fuerte subida hasta llegar a **Mon la Pass** (3.972 m). Este es un sitio maravilloso y desde donde podremos observar el **Ama Dablam y el Monasterio de Tiamboche**. Aquí pararemos un rato para aclimatar, y continuaremos por una bajada hasta **Phortse**. Noche en Lodge

DÍA 7º.- 21/10: PHORTSE (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.- 22/10: MACHERMO (4.470 m) -GOKYO LAKE (4.790m)

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.- 23/10: GOKYO LAKE (4.790m)- SUBIDA AL GOKYO RI (5.360m) – 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 **El Cho Oyu, Everest, Lhotse, Makalu, Cholatse**, etc. Finalizada la ascensión, 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.- 24/10: DRAGNAG (4.700 m)- CHO LA PASS (5.420m)- DZONGLA (4.830m)

Duración: 6/7h

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.- 25/10: 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.- 26/10: GHORAK SHEP (5.140m)- KALAPATTAR (5.545m)-EVEREST BC-GHORAK SHEP

Duración: 7/8h

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 **Pumori**. 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.- 27/10: -GORAK SHEP (4.270 m)- DINGBOCHE (4.410m)

Duración: 7h

Descenderemos de **Gorak Shep** hasta **Dingboche** Alojamiento en lodge

DÍA 14º.- 28/10: DINGBOCHE (4.410m) - CHUKUNG (4.700 m)

Duración: 7h

Nos adentramos por el espectacular **valle del Imja Tse** para llegar en dos días hasta el **campo base del Island Peak**. Hoy llegaremos hasta **Chukung** pequeña agrupación de antiguas cabañas de pastores y ya empezaremos a disfrutar del espectáculo que ofrecen las siluetas del **Ama Dablam (6.812 m)** y del **Lhotse (8.516 m)**.

DÍA 15º.- 29/10: CHUKUNG (4.700 m) - CAMPO BASE DEL ISLAND PEAK (5.240m)

Duración: 5h

Desde **Dingboche** seguiremos el **valle del río Imja** para llegaremos al emplazamiento del **campo base del Island Peak**, donde tendremos a nuestra disposición un cocinero para nuestra alimentación. Alojamiento en tiendas de campaña.

DÍA 16º.- 30/10: ASCENSIÓN AL ISLAND PEAK (6.173 m)- CHUKUNG (4.700 m)

Duración: 8/10h

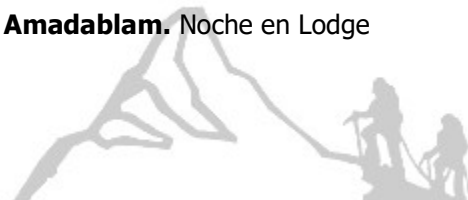
Empezaremos el ascenso muy pronto, generalmente sobre la una de la madrugada. Subiremos las rampas ganando altitud con la ayuda de las cuerdas fijas para llegar a la arista somital y de allí a la cumbre. Después de disfrutar de las vistas y descenderemos por la misma ruta hasta **Chhukung**, donde nos volveremos a reunir con el resto de los participantes en el trekking, cena y noche en Lodge.



DÍA 17º.- 31/10: CHUKUNG (4.700 m) – PANGBOCHE (3.980 m)

Duración: 5h

Bonito descenso a lo largo del **valle del Khumbu**, bajo las faldas del **Amadablam**. Noche en Lodge



DÍA 18º.- 01/11: PANGBOCHE (3.980 m)- NAMCHE BAZAR (3.450 m)

Duración: 5h

Descenso desde **Pangboche** al valle donde podemos ver más poblados, gente en los campos, con los animales, más vegetación. Pasaremos por **Tengboche**, donde podremos tomar algo y visitar su hermoso templo a los pies del **Ama Dablam**. Continuaremos hasta **Namche Bazar**, capital del **Khumbu**. Noche en Lodge.

DÍA 19º.- 02/11: NAMCHE BAZAR (3.450 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 20º.- 03/11: LUKLA- RAMECHHAP- KATMANDÚ

Vuelo de regreso de **Lukla a Ramechhap** y desde allí, traslado por carretera a **Katmandú**, resto del día libre. **Hotel Thamel** o similar categoría, alojamiento y desayuno.

DÍA 21º.- 04/11: 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 alojamiento y desayuno.



DÍA 22º.- 05/11: 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 DE ALTA MONTAÑA DE ARAGÓN AVENTURA, VUELOS INTERNACIONALES NO INCLUIDOS EN EL PRECIO:

GRUPO DE MAS DE 5 PERSONAS	3.625 €/persona
PRECIO DE REFERENCIA DE LOS VUELOS INTERNACIONALES*	1.475 €/persona

***PRECIO DE REFERENCIA DE LOS VUELOS INTERNACIONALES A 24/07/2025. A RECONFIRMAR EN EL MOMENTO DE LA RESERVA YA QUE LAS TARIFAS AÉREAS SON MUY VOLÁTILES Y PUEDEN CAMBIAR HASTA LA EMISIÓN DEL BILLETE.**

NOTA IMPORTANTE: LOS PRECIOS BASE DEL PROGRAMA DESCRITO están calculados con el valor de la divisa en junio de 2025 (0,91 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.

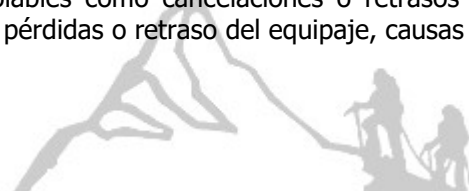
MUCHAS TARIFAS AÉREAS, UNA VEZ EMITIDO EL BILLETE, TIENEN UN 100% DE GASTOS DE CANCELACIÓN, POR LO QUE RECOMENDAMOS CONTRATAR UN SEGURO DE ANULACIÓN DE VIAJE, QUE NORMALMENTE DEBE FORMALIZARSE EN EL MOMENTO DE LA EMISIÓN DEL BILLETE.

EL PRECIO INCLUYE:

- Guía de Alta Montaña de Aragón Aventura desde España.
- Transporte aeropuerto - hotel ida y vuelta.
- 3 noches en **Katmandú, 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 apoyo
- 1 asistente de guía por cada 4 personas
- Porteadores (1 porteador por cada 2 miembros)
- 12 Kg. por persona para equipo personal.
- Alojamientos durante el trekking en Lodges estandars
- Pensión completa durante el trekking
- 1 bebida incluida en cada comida (té o café)
- 1 noche en el **Campo Base del Island Peak**, toda la infraestructura, pensión completa
- **Permiso de ascensión al Island Peak**
- **Sherpa de altura con todos sus gastos**
- Equipamiento grupal de seguridad para la ascensión al Island Peak
- Picnic para el día de cima
- Permiso de entrada en el Parque Nacional.
- TIMS Trekking permit
- Tasas de basuras
- 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)**
- Equipo personal
- Agua mineral, bebidas y extras personales (a pagar directamente en los establecimientos)
- 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:

El Island Peak no es un pico de dificultad, su ascensión es asequible a todo montañero entrenado y con experiencia en alta montaña. Después de una primera parte rocosa, hay que superar una zona de glaciar y el tramo final que consiste en una arista nevada que nos conducirá directamente a la cumbre. 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 DE LA EXPEDICIÓN.

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.

El mal de altura: El mayor problema al que nos vamos a enfrentar es la altura. La aclimatación no depende del nivel de entrenamiento, aunque este siempre favorecerá el proceso. **Cada organismo y cada vez es diferente.** Hay personas que se aclimatan rápidamente y otras lentamente. Incluso personas que otras veces no han tenido problemas pueden verse afectadas.

Debemos dar **máxima importancia a hacer una correcta aclimatación, lenta y progresiva**, sobre todo al principio de la expedición, utilizando la clásica técnica de los "dientes de sierra" (subir más alto y volver a dormir más abajo). No debemos tener prisa en atacar la cumbre hasta estar bien aclimatados. De todas maneras, **hay que saber aceptar los síntomas normales de la aclimatación**: dolores de cabeza (las aspirinas ayudan mucho), la falta de energía, falta de apetito e insomnio. En caso necesario la única y mejor solución es **DESCENDER**.

EQUIPO MÍNIMO RECOMENDADO:

- **Mochila** de 40 L
- **Petate o bolsa de viaje.**
- **Botas** de trekking
- **Zapatillas** para los momentos de descanso
- **Calcetines** finos y recios (varios pares de recambio).
- **Pantalones**
- **Camisetas de manga larga y corta**
- **Ropa interior térmica**
- **Chaqueta y pantalón de forro polar o pantalón caliente** (tipo esquí).
- **Chaqueta y pantalón de Gore-tex** o similar.
- **Chaqueta de plumas o sintética caliente** (última capa)
- **Botas de alta montaña calientes** (usadas)
- **Gorro de lana**
- **Gorra de sol.**
- **Gafas** de máxima protección solar (2 pares)
- **Gafas** de ventisca (tipo esquí).
- **Guantes finos** interiores.
- **Guantes tipo esquí** (2 pares) o **Manoplas de plumas**
- **Saco de dormir** de plumas (mejor con cremallera lateral)
- **Bastones** telescópicos (optativo).
- **Crampones** automáticos con gomas "antizuecos"
- **Piolet**
- **Mosquetones** de seguridad
- **Arnés**



- **Cordinos.**
- **Ascendedores - bloqueadores** tipo "jumar" para las cuerdas fijas
- **Casco.**
- **Crema protectora piel y labios** de alta protección
- **Cantimplora.**
- **Linterna frontal** con abundantes pilas de recambio y bombillas.
- **Botiquín:** No olvides tu medicación personal. Recomendamos esparadrapo, antiséptico para heridas, vendas, gotas oculares, descongestionante nasal, analgésicos simples (por ejemplo, paracetamol), esterilizados, tijeras, termómetro, antidiarreico, antibiótico de amplio espectro, y antiinflamatorio.
- **Bolsa de aseo y toalla ligera**
- **Toallitas húmedas y papel higiénico**
- **Altímetro** (optativo).
- **GPS** (optativo)

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**".
- Adjuntar una foto **reciente tamaño carnet**.
- 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.

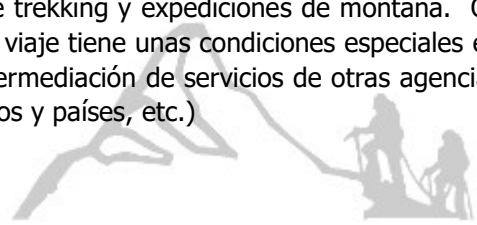
EL PAGO SE PUEDE REALIZAR POR:

- **PAGO CON TARJETA (TPV)**, utilizando el siguiente enlace: <https://www.aragonaventura.es/tpv>
- **TRANSFERENCIA BANCARIA** a la cuenta de **IBERCAJA ES07 2085 5335 6203 3090 8702**, a nombre de **AATREKKINGS Y EXPEDICIONES** y **adjuntar el justificante** por mail indicando el nombre del participante y viaje a realizar

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 sustracción 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.

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 aprox.) 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. **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/>

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

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

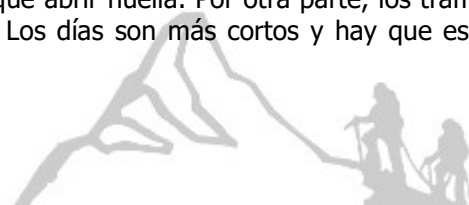
Tel: 4479448, 4470770, 4479328 Móvil: 977.9851021311

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 información sobre el cambio <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 adelanten 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 UNA EXPEDICIÓN 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 SUFRIR MODIFICACIONES POR CAUSA DE FUERZA MAYOR AJENA A NUESTRA VOLUNTAD.

ARAGÓN 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>

