

# Trekking en el campamento base del Everest |

## Duration: 17 Days Days | Cost: \$2200

Everest Base Camp trek también conocido como EBC trek es una expedición inolvidable en el regazo del pico más alto del mundo. Primero conquistado por Tenzing Norgay Sherpa y Sir Edmund Hillary en 1953, el campamento base del Everest ha sido tradicionalmente el objetivo final para los excursionistas de gran altitud. Nuestro itinerario y ruta cuidadosamente diseñados con una serie de descansos en Namche Bazaar y Dingboche le brinda la oportunidad de explorar Thamo y Chhukung Ri. Esto le ofrece la oportunidad de aclimatarse. Un ascenso gradual a través de las aldeas típicas de los sherpas le brinda tiempo suficiente para disfrutar del paisaje, la vida silvestre y visitar una serie de monasterios. Nuestro objetivo es el campamento base del Everest en el glaciar Khumbu y la oportunidad de escalar Kala Patthar (5545 m), un punto de vista reconocido como el mejor punto de vista para ver una vista impresionante del pico más alto del planeta. Siendo la montaña más alta del mundo, el Monte Everest tiene algunos datos interesantes, descubra algunos datos sorprendentes sobre el Monte Everest.

### At a Glance:

- **Tour code:** EBCTTGS
- **Style:** Trekking
- **Grading:** ▲▲▲▲▲
- **Suitable for:** 5550 m( 18200 f)
- **Duration:** 17 Days
- **Start in:** Kathmandu
- **End in:** Kathmandu
- **Transport:** Vuelo y por tierra
- **Price:** 2200

### Highlights of the tour:

- Explorar los sitios patrimoniales del valle de Katmandú.
- Camina hasta el pie del impresionante Everest, la montaña más alta del mundo.
- Explore la cultura sherpa única, muros mani, chortens y banderas de oración.
- Espectaculares vistas al Himalaya.
- Impresionante vuelo de montaña hacia y desde Lukla.

## What's Included:

- Traslados al aeropuerto de Katmandu
- Una guía de habla hispana asegurada y equipada con experiencia
- Visita guiada y tarifa de entrada en Katmandú
- 3 comidas durante la caminata
- Vuelos internos y transporte terrestre involucrados en el itinerario.
- Vuelos de guía
- Impuesto del aeropuerto
- Buen hotel estándar (3\*) alojamiento en Katmandú con desayuno
- Alojamiento en casa de té en trek twin sharing basic
- Permiso de Tims
- Permiso de parque nacional
- Portero asegurado y equipado según las normas IPPG
- Ascensiones de Kala Patar (5545m) y Chhikung Ri (5100m)
- Aclimatarse el día para explorar en Namche y Dinboche
- Caminando por el sendero principal hacia el pueblo de Phortse, uno de los pueblos Sherpa más tradicionales de la región de Khumbu.

## What's Not Included:

- Seguro de viaje
- Visa nepalí
- Consejos para el guía y otro personal de caminata
- Almuerzo y cena en la ciudad.
- Costos adicionales por enfermedad, rescate, fuerza mayor, cambios de vuelo e itinerario.
- Bebidas personales y Bar Bill
- Carga de la batería y costo de la ducha de agua caliente.

## Llegada y traslado al hotel.

Llegada al aeropuerto internacional de Tribhuvan, Katmandú. Bienvenida tradicional por nuestro representante del aeropuerto. Su guía informa sobre su programa adicional. Cena típica nepalí servida por la noche con programa cultural.

## Katmandú Sightseeing

Te llevarán a hacer turismo por el valle de Katmandú para explorar la vibrante ciudad después del desayuno en tu hotel. Diríjase a la famosa Stupa Swayambunath budista, también conocida como templo de los monos, en la

colina del valle de Katmandú, donde podrá ver impresionantes vistas de las montañas y el valle de Katmandú. Este templo atrae a budistas y turistas de todo el mundo. Swayambhunath Stupa es el más antiguo y enigmático de todos los santuarios sagrados en el valle de Katmandú. Su elevada cúpula blanca y su brillante aguja dorada son visibles desde lejos. El siguiente es Pashupatinath, el templo del Señor Shiva. Este es probablemente el templo más famoso para hindúes en el subcontinente indio. Hay un crematorio al lado del templo donde los cadáveres son quemados a cenizas. Después de explorar Pashupatinath, visitará lugares fascinantes de la plaza Patan Durbar, uno de los ejemplos más gloriosos de la arquitectura tradicional nepalí, llena de templos y palacios centenarios.

## **Vuele a Lukla (2.845 m) y camine a Phakding**

### **Caminata a Namche Bazar (3,440m)**

Caminata al Namche Bazaar a través de tierras de cultivo y asentamientos. Seguirás el Dudh Kosi hacia el norte. Esta caminata de un día lo lleva a través de magníficos bosques de rododendros, abetos gigantes y magnolios. Cruzará la bifurcación oeste del río, el Bhote Kosi, y comenzará la empinada subida al Bazar Namche. Namche es el pueblo Sherpa más grande que se llama como puerta de entrada al Monte Everest. Namche es una próspera aldea sherpa y también un importante centro comercial. Los lugareños de varias aldeas se reúnen durante el bazar semanal y venden alimentos frescos.

### **Día de aclimatación / explorar alrededor de Thamo o Synboche**

Descansarás en Namche y explorarás el pueblo Thamo o Synboche. Póngase en forma, física y mentalmente, para el viaje posterior. Este día es para la aclimatación. Te sugerimos que te mantengas activo incluso en el día de descanso para que te ayude en la caminata.

### **Caminata a Tengbuche (3,870m)**

La ruta de Namche a Tengboche es increíblemente hermosa: el Dudh Kosi está muy por debajo y Thamserku, Kantega, Ama Dablam, Lhotse y Everest se elevan en el frente. Este hermoso paseo está lleno de bosques, bosques de rododendros, paredes mani, chorten (estupas) y puentes colgantes sobre el río.

### **Caminata a Dingbuche (4.410 m)**

Después del desayuno, visite el hermoso Monasterio Tenboche. Escuche la historia de Yeti de Lama y, si es posible, vea la oración. Después de esto, descienda a una cabaña en Debuche. Después del almuerzo caminata hacia Dingboche. La caminata es muy hermosa. Es uno de los paseos por el valle más bellos de la tierra. Noche en Dingbuche.

### **Día de aclimatación / explorar Chhukung Ri (5,100 m)**

Este es un día de aclimatación. Un día de aclimatación aquí se puede utilizar para subir el Imja Khola a Chhukung o Nagarzhang Peak, un pequeño asentamiento de verano desde donde se pueden ver impresionantes vistas de Island Peak, Lhotse, Ama Dablam y las paredes de hielo estriadas que flanquean el paso Amphu Lapcha. Ponte en forma para el viaje posterior. Prepárese fisiológicamente para adaptarse a los cambios

climáticos o ambientales. Le recomendamos que se mantenga activo incluso en un día de descanso, ya que es mejor que estar inactivo durante un viaje de trekking.

## **Trekking a Lobuche (4,910m)**

El ascenso hacia el campamento base del Everest continúa a través de prados alpinos y pastos de yak de verano hacia el final de la morrena del glaciar Khumbu. Es una subida empinada y dura hacia el pueblo de Gorak Shep. La caminata continúa hacia Lobuche, donde la vista es directa hacia Nuptse y la puesta de sol es realmente magnífica.

## **Camina hasta Gorakshep (5,140 m) y explora más lejos hasta el campamento base del Everest (5364 m)**

La mayor altitud hace que el trekking de este día sea bastante desafiante. Trekking desde Lobuche a Gorak Shep es muy desafiante. Subirá el glaciar Khumbu y cruzará el glaciar Changri hasta Gorak Shep. Las vistas son realmente impresionantes. Pasaremos la noche en las ovejas Gorak.

## **Sube a Kala Patthar (5,550 m) para el amanecer y trek a Pheriche (4,240)**

Su condición se verificará hoy antes de continuar. Si la condición se encuentra bien, camine hasta Kala Patthar. Disfrute de una caminata matutina a un excelente mirador de la región del Everest, con vistas panorámicas del frente del monte. Everest y Pomo-Ri. Kala Patthar es un hito notable ubicado en la cresta sur de Pumori. El ascenso de Kala Patthar comienza en Gorakshep, el campamento base original del Monte Everest. Regreso al hotel para el desayuno y caminata hasta Pheriche.

## **Caminata a Phortse (3,680m)**

El sendero de hoy no es demasiado arriba y abajo, siguiendo un ascenso gradual a través de un bosque hasta el Phortse. Este es el hermoso pueblo remoto en la región de Khumbu con espectaculares paisajes de montaña. Reúnase con la gente local y chatee con ellos si lo desea. La caminata es de aproximadamente 5-6 horas hoy.

## **Caminata a Monjo (2,840m)**

Después del desayuno, camine alrededor de una hora y media hasta el Khumjung, al pie del sagrado Khumbi Yul Lha. El pueblo de Khumjung está situado cerca del pico de Khumbila, de donde se nombra esta región. El monasterio local es conocido por albergar lo que se supone que es el cuero cabelludo del infame Yeti. Dejarás a Khumjung pasando por la escuela donde Sir Edmund Hillary recaudó fondos. Su legado y el gran trabajo que comenzó aquí aún continúan. Te dirigirás hacia Namche, donde pasarás unas horas antes de partir hacia Monjo. Cuando llegas a la cima de la montaña, estás destinado con vistas espectaculares de Namche desde arriba. Hay una línea de árboles muy distinta que notas cuando caminas por las montañas. A medida que descienes, el paisaje continúa volviéndose más verde. Hermosas cascadas y arroyos son comunes mientras caminas.

## **Caminata de regreso a Lukla (2,850m)**

Camina por un sendero empinado hasta el río Dudh Kosi. Tendrás una larga y tranquila caminata de regreso a Lukla. Celebre su caminata en una casa de té local y contemple los picos dentados de la montaña que ha disfrutado. Adiós esta noche a su equipo de trekking.

## **Vuelo de regreso a Katmandú / Hotel**

Vuela desde Lukla a Katmandú. Disfrute de las vistas panorámicas a las montañas y pase el resto del día haciendo turismo, explorando, comprando o simplemente relajándose en los numerosos cafés y restaurantes en la azotea de Katmandú.

## **Día libre / día de reserva en caso de cancelación de vuelo / Hotel**

Es un tiempo de ocio en Katmandú, donde el resto del día es libre para ir de compras, hacer turismo o relajarse. Este es un día extra en caso de mal tiempo. Tiempo libre para explorar Katmandú antes de partir hacia el aeropuerto.

## **Conduzca al aeropuerto para el vuelo de regreso**

Su último día en Katmandú es un día libre. Haz lo que quieras. Muchas personas se toman el tiempo para ir de compras, otras disfrutan explorando los sitios culturales de la ciudad. Nuestro guía local puede asesorarle sobre las mejores tiendas de la zona. ¡Adiós! Nuestro representante del aeropuerto viajará con usted al aeropuerto.

### **Trekking Team Group Pvt. Ltd.**

Thamel, Chaksibarimarg, Kathmandu, Nepal

(+977 9851075681 (24Hrs)

(+977 1 4227506

info@trekkingteamgroup.com

trekkingteam