



## **GOKYO / KHUMBU/ISLAND PEAK 6.150M**

### **NOVIEMBRE 2024**

#### **KATMANDÚ, CHO LA PASS, KALA PATTAR, THIANGBOCHE, NAMCHE BAZAR**

#### **Ascensión al Island Peak: Una Aventura de Montañismo en Nepal**

Antes de emprender la emocionante **ascensión al Island Peak**, nos sumergiremos en el itinerario clásico del **trekking del Everest**, uno de los recorridos más populares y espectaculares del mundo.

Nuestra aventura comienza con un vuelo a Lukla, seguido de una caminata a Phakding. Desde allí, nos dirigimos a **Namche Bazaar**, la capital del distrito de Solu-Khumbu y un importante punto de encuentro para los montañeros. Aquí tendremos tiempo para aclimatarnos y explorar la rica cultura y las costumbres locales.

Continuamos nuestro viaje por el impresionante valle de Gokyo, un lugar de belleza inigualable, rodeado de majestuosos picos y lagos de color turquesa. Desde allí, pasamos por el collado de Cho La, un paso de montaña que nos ofrece vistas panorámicas impresionantes y nos proporciona una excelente oportunidad para aclimatarnos a la altitud.

Después de completar el **trekking del Everest**, estaremos bien aclimatados y preparados para la **ascensión al Island Peak**. Esta montaña, también conocida como Imja Tse, es un desafío adicional que nos permitirá poner a prueba nuestras habilidades de montañismo y experimentar la emoción de alcanzar una cumbre de más de 6000 metros.

La **ascensión al Island Peak en Nepal** es una experiencia única y desafiante. Nuestra ruta está diseñada para incluir bastantes días en el recorrido, lo que nos permite aclimatarnos correctamente a la altitud. Además, al incluir días extra en nuestro itinerario, nos aseguramos de tener también días de descanso antes del día de cumbre. Estos días de descanso son esenciales para recuperar nuestras energías y prepararnos física y mentalmente para el desafío que supone alcanzar la cumbre.

En el día de cumbre, contamos con el apoyo de hasta 3 sherpas de altura para un grupo de 8 personas. Este ratio nos permite tener flexibilidad en caso de que alguien tenga que darse la vuelta.

En resumen, la **ascensión al Island Peak** es una aventura que requiere una preparación cuidadosa y una aclimatación adecuada. Nuestro enfoque es siempre poner la seguridad y el bienestar de nuestros participantes en primer lugar. Creemos que al tomar el tiempo necesario para aclimatarnos correctamente y al contar con el apoyo de nuestros sherpas,

podemos ofrecer una experiencia de montañismo segura y gratificante. ¡Esperamos verte en la cumbre!  
 La **ascensión al Island Peak**, también conocido como Imja Tse, presenta una dificultad técnica moderada. Aunque es una montaña de 6.189 metros, está considerada por muchos como una de las opciones más accesibles para acceder a un seismil. Esto se debe a que la mayor parte de la ruta no es técnicamente complicada y puede ser realizada por montañeros con experiencia en nieve.

No obstante, hay algunos tramos que requieren una mayor habilidad técnica. Por ejemplo, debido a la recesión glacial, la ruta hacia la cumbre implica cruzar varias grietas enormes con escaleras metálicas fijas. Además, la parte más difícil de la escalada es la parte final para llegar a la cumbre, ya que hay que usar jumarc en una cuerda fija para progresar. Es importante destacar que, aunque la dificultad técnica es moderada, la **ascensión al Island Peak** es una actividad de alta montaña que requiere una buena condición física y una preparación adecuada. Por lo tanto, es imprescindible tener experiencia previa en alpinismo invernal antes de intentar esta ascensión.

## RESUMEN VIAJE

02 NOV / DIA 1: CIUDAD DE ORIGEN - KATMANDÚ  
 03 NOV / DIA 2: KATMANDÚ  
 04 NOV / DIA 3: KATMANDÚ – RAMECHAP – LUKLA (2.804 M) – PAKDING (2.623 M)  
 05 NOV / DIA 4: PAKDING – NAMCHE (3.450 M)  
 06 NOV / DIA 5: NAMCHE BAZAR  
 07 NOV / DIA 6: NAMCHE BAZAR – DOLE (4200 M)  
 08 NOV / DIA 7: DOLE – MACHERMO (4450 M)  
 09 NOV / DIA 8: MACHERMO – GOKYO (4750 M) – GOKYO RI (5360 M)  
 10 NOV / DIA 9: GOKYO – DRAGNAG (4700 M)  
 11 NOV / DIA 10: DRAGNAG – CHO LA PHEDI (5350 M) – DZONGLA (4.800 M)  
 12 NOV / DIA 11: DZONGLA – LOBUCHÉ (4850 M)  
 13 NOV / DIA 12: LOBUCHÉ – KALA PATTAR (5.550 M) – DINGBOCHE  
 14 NOV / DIA 13: DÍA DE DESCANSO EN DINGBOCHE  
 15 NOV / DIA 14: DINGBOCHE – ISLAND PEAK BC (5150 M)  
 16 NOV / DÍA 15: CIMA (6189 M) – ISLAND PEAK BC  
 17 NOV / DIA 16: DIA DE RESERVA  
 18 NOV / DIA 17: CHUKUNG – PANGBOCHE  
 19 NOV / DIA 18: PANGBOCHE – NAMCHE BAZAAR  
 20 NOV / DIA 19: NAMCHE – LUKLA  
 21 NOV / DIA 20: LUKLA – RAMECHAP – KATHMANDU  
 22 NOV / DIA 21: KATMANDU  
 23 NOV / DIA 22: KATMANDU – CIUDAD DE ORIGEN  
 24 NOV / DIA 23: LLEGADA A MADRID

## VUELOS DESDE BARCELONA

Cía.	Nº	Día	Mes	Origen	Destino	Salida	Llegada
TK	1468	02	NOVIEMBRE	BARCELONA	ESTAMBUL	14:25	20:05
TK	726	03	NOVIEMBRE	ESTAMBUL	KATHMANDU	01:10	10:55
TK	727	23	NOVIEMBRE	KATHMANDU	ESTAMBUL	12:25	18:25
TK	1851	23	NOVIEMBRE	ESTAMBUL	BARCELONA	22:00	23:50

## VUELOS DESDE MADRID

Cía.	Nº	Día	Mes	Origen	Destino	Salida	Llegada
TK	1358	02	NOVIEMBRE	MADRID	ESTAMBUL	15:10	21:25
TK	726	03	NOVIEMBRE	ESTAMBUL	KATHMANDU	01:10	10:55
TK	727	23	NOVIEMBRE	KATHMANDU	ESTAMBUL	12:25	18:25
TK	1857	24	NOVIEMBRE	ESTAMBUL	MADRID	07:55	10:20

## ALGUNOS COMENTARIOS DE NUESTROS VIAJEROS

### DAVID

4 DICIEMBRE, 2022 A LAS 14:46

El trekking ha sido muy bonito y la ascensión todo un espectáculo, sin mucha dificultad técnica pero emocionante. Tuvimos mala suerte con el tiempo y cuando llegamos a Katmandú no podíamos volar a Lukla y con mal pronóstico para los siguientes días, Taranna hizo lo imposible para intentar llegar al valle, primero fuimos acercándonos en furgonetas luego nos cambiaron a todo terrenos y lo último en 4x4 para al final llegar a otro aeropuerto más cercano para poder volar, y debido al mal tiempo lo tuvimos que hacer en helicóptero hasta la Namche Bazaar con un pequeño sobrecoste claro. Muy agradecido a Taranna, por todos los esfuerzos que hizo para que pudiéramos progresar en el viaje, resolviendo todos los incidentes sobre la marcha y siempre en contacto permanente. Muchas gracias Enrique (Taranna) nos vemos en el próximo viaje.

### RAMON

28 NOVIEMBRE, 2022 A LAS 13:15

Interessant ascensió a un "sismil" amb un cert requeriment tècnic quant al coneixement de les tècniques de progressió per glacera i en el maneig de cordes, amb jumar i descensor. Altrament, tindrem l'oportunitat de conèixer la famosa vall del Khumbu, passejar per la cosmopolita Namche Bazar, volar a/o des de Lukla, i d'admirar els "vuitmils" de la zona i d'altres cims no menys importants i emblemàtics. Des del balcó del Kala Patthar (5550m) gaudirem del Sagarmhata, nom nepalès de l'Everest, com mai l'hem vist. I l'Ama Dablam ens acompanyarà en bona part del recorregut. Els allotjaments estan a un bon nivell de comoditat i, com no pot ser d'una altra manera en aquests temps digitals, disposen de wifi (de pagament) i possibilitat de recàrrega de les bateries dels diferents dispositius (també de pagament). Si hi aneu, no us decebrà.

### DANIEL

25 MAYO, 2017 A LAS 14:34

Realicé este Trekking/ascensión el año pasado y me encantó. Buena gente y buena organización. Totalmente recomendable!

## ITINERARIO

### **DÍA 1: CIUDAD DE ORIGEN – KATMANDÚ**

Salida en vuelo de línea regular Madrid-Katmandú. Noche a bordo.

### **DÍA 2: KATMANDÚ**

Día libre en Katmandú. Este día lo podremos dedicar enteramente a visitar los sitios de interés más importantes de la capital Nepalí: Durbar Square, Pasupatinath, Swayambunath (Stupa de los Monos), Buddhanath, Barrio de Thamel. En caso de que nos falte algo de material para el trekking también podremos aprovechar para recorrer las tiendas.

**Alojamiento en hotel con desayuno.**

### **DÍA 3: KATMANDÚ – RAMECHAP – LUKLA (2.804 M) – PAKDING (2.623 M)**

De madrugada saldremos de Katmandú y nos trasladamos al aeropuerto de Ramechap para coger nuestro vuelo con destino a Lukla (4,5h en coche). En Ramechap cogemos el vuelo interno a Lukla, con duración de unos 45 minutos, sobrevolaremos verdes colinas aterrazadas, donde vive una gran parte de la población nepalí. Como telón de fondo se levantan los macizos del Lantang Himal, Ganesh Himal y los picos más altos del Parque Nacional de Sagarmata. El aeródromo Lukla es el punto de partida del trekking clásico del Everest. Es un pequeño pueblo que respira al ritmo de las avionetas que aterrizan y despegan a diario (si el tiempo lo permite), el aeródromo es sin duda el lugar más bullicioso del pueblo, casi diríamos de todo el Valle de Khumbu a excepción del mercado tibetano de Namche Bazar. Una vez en Lukla es el momento de conocer a las personas que viajarán con nosotros durante todo el trekking, Sirdar (el guía local), porteadores, sherpas, cocinero... Tras un rápido almuerzo, nos ponemos en marcha camino de Pakding. El camino transcurre entre las terrazas y bosques, en algún momento sobre los puentes que cruzan el Dudh Kosi (Río de Leche), sus

aguas provienen del norte, del deshielo de los glaciares que cuelgan de las montañas. Llegada a Pakding.  
Alojamiento en lodge con pensión completa.



Tras un rápido almuerzo, nos ponemos en marcha camino de Pakding. El camino transcurre entre las terrazas y bosques, en algún momento sobre los puentes que cruzan el Dudh Kosi (Río de Leche), sus aguas provienen del norte, del deshielo de los glaciares que cuelgan de las montañas. Llegada a Pakding y alojamiento en lodge.

**Alojamiento en lodge con pensión completa.**

#### **DÍA 4: PAKDING – NAMCHE (3.450 M)**

Continuamos subiendo por el Dudh Kosi a través de campos de mijo, cebada y patatas. El camino asciende suavemente cruzando a un lado y a otro del río por puentes colgados. Abandonamos el cauce del Dudh Kosi para comenzar una larga y pendiente subida hasta Namche Bazar la capital del pueblo Sherpa. Namche es el pueblo más grande de la zona, sus casas se levantan sobre las laderas de un valle en forma de hoz. Namche es sin duda el corazón comercial del valle, durante siglos ha sido un punto de encuentro entre India y Tibet, los sábados tiene lugar el mercado en el cual los comerciantes tibetanos venden las mercancías que traen desde el norte.

Sobre todas las montañas que rodean Namche destacan los Thamserku, dos puntiagudos picos que se elevan hasta los 6.608 m de altura. Por la tarde se puede visitar el Museo Sherpa o callejear entre las pequeñas tiendas donde se puede encontrar desde unas botas de montaña de última generación hasta piolets de hace 70 años. **Alojamiento en lodge con pensión completa.**

#### **DÍA 5: NAMCHE BAZAR**

Día de aclimatación en Namche.

**Alojamiento en lodge con pensión completa.**



**DÍA 6: NAMCHE BAZAR – DOLE (4200 M)**

Comenzamos remontando la loma que se alza detrás del pueblo, desde allí tendremos espectaculares vistas del Ama Dablam. Bajamos ahora hasta Khunjung, el pueblo donde Hillary fundó sus escuelas para la gente del valle. Cruzamos el Mong la para descender hasta el fondo del valle y continuar hasta Dole.

**Alojamiento en lodge con pensión completa.**

**DÍA 7: DOLE – MACHERMO (4450 M)**

Continuamos entre bosques, poco a poco la vegetación va desapareciendo, llegamos a Machermo al pie del pico que le da nombre.

**Alojamiento en lodge con pensión completa.**

**DÍA 8: MACHERMO – GOKYO (4750 M) – GOKYO RI (5360 M)**

Casi llaneando alcanzamos los lagos de Gokyo. Tras el almuerzo subimos al Gokyo Peak, una sencilla ascensión que en aproximadamente 2 horas nos dejará en la cumbre.

**Alojamiento en lodge con pensión completa.**



#### **DÍA 9: GOKYO – DRAGNAG (4700 M)**

Regresamos sobre nuestros pasos para girar al este, nos metemos en el glaciar de Gozumpa, el más largo de Nepal y lo cruzamos lateralmente, se trata de una jornada corta de unas 3 o 4 horas donde tendremos que buscar el camino entre el caos de bloques y hielo que encontramos en el glaciar. Salimos del glaciar por su lado este para llegar a Dragnac un pequeño asentamiento desde donde comienza la subida al Cho La. **Alojamiento en lodge con pensión completa.**

#### **DÍA 10: DRAGNAG – CHO LA PHEDI (5350 M) – DZONGLA (4.800 M)**

Comienza una de las jornadas duras del trekking, ascendemos desde la morrena lateral en dirección al Cho La. La ascensión es progresiva y sin dificultad técnica, solo en la última parte encontramos primero una parte rocosa donde la progresión se hace mas lenta y ya llegando al collado el camino zigzaguea y asciende vertiginosamente durante unos 50 metros hasta el mismo collado. En esta última parte es posible que encontremos nieve y aunque el camino está bien marcado tiene cierta pendiente por lo cual pueden ser necesarios llevar al menos unos crampones ligeros. Una vez alcanzamos el collado se abre ante nosotros el valle de Khumbu, al frente el Amadablam y a nuestra derecha Cholatse y Tawoche.

Descendemos ya por el glaciar siguiendo la hueva marcada en la nieve hasta la población de Dzongla donde encontramos un mínimo lodge donde pasaremos la noche.

**Alojamiento en lodge con pensión completa.**

#### **DÍA 11: DZONGLA - LOBUCHE (4.800 M)**

Desde Dzongla caminamos a media ladera en dirección a la morrena frontal del Valle de Khumbu, la alcanzamos a media altura y tras pasar por el Monumento a los Caídos en el Everest continuamos por terreno ya bastante llano hasta Lobuche.

**Alojamiento en lodge con pensión completa.**

#### **DÍA 12: LOBUCHE – KALA PATTAR (5.550 M) – DINGBOCHE**

Nos levantamos bien temprano y luego de tomar un té salimos hacia Gora Shep, último pueblo del Khumbu al cual llegamos luego de 2 horas de marcha. Aquí desayunamos y comenzamos nuestra ascensión al Kala Pattar. La pendiente no es muy fuerte si bien es sostenida. Con un paso muy tranquilo y armados de paciencia remontamos las últimas rampas hasta la cima. Desde allí, contemplaremos uno de los paisajes de montaña más bellos del mundo, con el Pumori a nuestra espalda, el Glaciar de Khumbu y su famosa cascada, el Nuptse frente a nosotros y por supuesto el Everest. Tras un rato para disfrutar de las vistas comenzamos nuestro descenso hasta Gora Shep, almorzamos y descendemos a Dingboche donde pasamos la noche. **Alojamiento en lodge con pensión completa.**



#### **DÍA 13: DINGBOCHE**

Día de descanso en Dingboche. **Alojamiento en lodge con pensión completa.**

#### **DÍA 14: DINGBOCHE – ISLAND PEAK BC (5150 M)**

Continuamos hasta el Campo Base del Island Peak. **Alojamiento en campamento con pensión completa.**

#### **DÍA 15: CIMA ISLAND PEAK (6189 M) – ISLAND PEAK BC – CHUKUNG**

Nos levantamos de madrugada para comenzar la ascensión. Comenzamos por una canal rocosa que abandonamos en travesía a la derecha. Alcanzamos por una barrera rocosa el comienzo del glaciar. Aquí encontramos una pendiente en la que con la ayuda de cuerdas fijas alcanzamos la arista sur. Desde aquí continuamos hasta la cima desde donde disfrutaremos de las vistas sobre el Lhotse, Makalu, Ama dablam y Barruntes. Continuamos el descenso hasta Chukung.

**Alojamiento en lodge con pensión completa.**

#### **DÍA 16: DIA DE RESERVA**

Día de reserva. Si este día no se utiliza podemos aprovecharlo para hacer alguna visita por la zona.

**Alojamiento en lodge con pensión completa.**

#### **DÍA 17: CHUKUNG – PANGBOCHE**

Desde Chukung nos dirigimos de regreso a Dingboche, cruzamos un pequeño puente y continuamos por las praderas de Orsho hasta Pangboche.

**Alojamiento en lodge con pensión completa.**



**DÍA 18: PANGBOCHE - NAMCHE BAAZAR**

Comenzamos nuestro descenso del valle de Khumbu, pasamos de nuevo por el monasterio de Thiangboche y retomamos nuestros pasaos hasta Namche Bazar.

**Alojamiento en lodge con pensión completa.**

**DÍA 19: NAMCHE BAZAR (3550 M) – LUKLA (2.804 M)**

Recorremos el camino ya conocido hasta Lukla donde celebraremos nuestro último día de trekking.

**Alojamiento en lodge con pensión completa.**

**DÍA 20. LUKLA – RAMECHAP – KATHMANDU**

Por la mañana el vuelo de regreso a Ramechap y traslado a Katmandú. Llegada a Katmandú, traslado al hotel y alojamiento. Día libre. **Alojamiento en hotel con desayuno.**

**DÍA 21: KATHMANDU**

Día libre.

**Alojamiento en hotel con desayuno**

**DIA 22: KATMANDU – CIUDAD DE ORIGEN**

Traslado al aeropuerto para coger el vuelo internacional con destino a casa.

**SALIDA: 02 NOV 2024 / DURACIÓN: 22/23 DÍAS**





### PRECIO SALIDA NOVIEMBRE

**PRECIO POR PERSONA: 3.395 € + TASAS (580€ APROX\*) - GRUPO DE 8 PERSONAS**

**SUPLEMENTO GRUPO 4/7 PERSONAS: 75 €**

**SUPLEMENTO HABITACIÓN INDIVIDUAL: 180€**

*\*Tasas cotizadas a enero de 2024. El precio de las tasas podrá variar en el momento de la emisión de los billetes de acuerdo variable como el precio del dólar, carburante etc...*

### EL PRECIO INCLUYE

- **Vuelos internacionales con Turkish Airlines, compañía aérea a la que Apex Health Safety powered by Simpliflying les ha concedido el estatus de Diamante por sus estándares de seguridad en los viajes.**
- Guía local durante todo el recorrido de trekking incluido su seguro.
- 1 sirdar, 1 sherpa cada 4 participantes y porteadores para el transporte del material incluyendo seguro de estos.
- Campamento y cocinero durante la estancia en el Campo base
- Sherpas de altura (1 Sherpa de altura para cada 4 personas)
  - - Grupo 5-7 personas-2 sherpas de altura.
  - - Grupo 8-12 personas-3 sherpas de altura.
- Seguros de los sherpas de altura.
- Todos los traslados hotel-aeropuerto-hotel.
- Vuelo Ramechap-Lukla- Ramechap, tasas incluidas.
- Traslado en coche Katmandú-Ramechap-Katmandú
- Pensión completa durante todo el recorrido de trekking.
- Permiso de trekking.

- Alojamiento en habitación doble en lodge durante el trekking.
- 3 noches de alojamiento en habitación doble en Katmandú en hotel

## EL PRECIO NO INCLUYE

- **Permiso de ascensión: 125 USD**
- **Seguro de viaje. Consulta todos nuestros seguros [aquí](#).**
- Comidas y cenas en Katmandú.
- Visado de Nepal
- Propinas.
- Bebidas durante todo el viaje.
- Bolsa de expedición Taranna The Eagle Creek de 120lts
- Oxígeno, máscara y regulador.
- Gastos imprevistos provocados por circunstancias incontrolables como cancelaciones o retrasos de vuelos, carreteras bloqueadas, condiciones atmosféricas, desastres naturales...



## SEGUROS DE VIAJES

Todos nuestros viajeros deben viajar con un seguro de viaje.

Puede ser uno de los seguros ofrecidos por Taranna Trekking o es posible que dispongáis de un seguro particular.

En este enlace podrás encontrar toda la información relativa a nuestros seguros.

<https://tarannatrekking.com/seguros-de-viaje/>

## ALOJAMIENTO.

En Katmandú utilizamos un hotel confortable de 3 estrellas. Situado en el corazón de la ciudad, este hotel ofrece una gama de instalaciones de primera clase. Durante la caminata hay 13 noches en lodges. El alojamiento se organiza generalmente en base a dos personas compartidas y, si viajas solo, generalmente compartirás habitación con alguien del mismo sexo. Ten en cuenta que en uno o dos de los alojamientos más altos, es posible que nos veamos obligados a utilizar habitaciones con varias camas. Los albergues de trekking nepaleses son sencillos, amigables y evocadoras. Por lo general, tienen áreas de comedor con calefacción que a menudo están decoradas de manera atractiva. Las habitaciones son, sin embargo, básicas y sin calefacción, con camas de madera y colchón de espuma. Necesitarás un saco de dormir. Los lodges tienen instalaciones de aseo y aseo compartidas. Algunas cabañas tienen duchas que funcionan con energía solar (cobradas a \$ 4 - \$ 5 por ducha) e instalaciones de carga de baterías (también se cobran a una tarifa por hora). Alojarse en los albergues es una excelente manera de conocer a otros excursionistas y a los lugareños. Durante las 3 noches en Katmandú, las habitaciones individuales están disponibles por un suplemento. No es posible organizar alojamiento individual en albergues. También se pueden reservar con antelación noches de hotel adicionales en Katmandú.

## COMIDAS

Todas las comidas están incluidas durante los días de trekking. Durante la estancia en Katmandú, están únicamente incluidos los desayunos en el hotel. Durante el trekking, las comidas son en lodge o teahouse que encontraremos a nuestro paso por los pueblos. Normalmente será un menú fijo para todo el grupo. El agua hervida o purificada está disponible en todos los lodge en los que nos hospedamos. También se puede comprar agua embotellada (a un costo adicional), pero no la recomendamos por motivos de cuidado ambiental – aunque ya hay sistema de reciclaje en el valle del Khumbu, esto significa que todos los residuos tienen que ser transportados por personas y animales hasta las poblaciones más abajo.

## ALIMENTOS Y AGUA

Las comidas típicas que se ofrecen en los alojamientos incluirán algunos platos nepalíes, pero también cocina internacional, desde pizza y patatas fritas hasta tarta de manzana. Para asegurarnos de que el grupo pueda comer juntos, ordenamos las comidas con anticipación y el guía organizará un menú fijo para el grupo, que alternará diariamente entre platos locales e internacionales. El desayuno generalmente consistirá en avena, huevos, pan y una bebida caliente, el almuerzo será una comida simple con una bebida caliente y la cena constará de 3 platos que consisten en sopa, comida principal y un postre sencillo. Si deseas pedir platos y / o refrigerios adicionales, debes presupuestar en consecuencia. Se proporcionará agua hervida para el desayuno, el almuerzo y la cena. Todos los lodge y casas de té venden bocadillos, chocolatinas, refrescos y cerveza. En Katmandú las comidas son libres.

No se recomienda beber agua sin tratar de los grifos. Esta se hervirá, se filtrará o se proporcionará y cada viajero debe tener su propia cantimplora para la misma. Además, se recomienda utilizar pastillas de purificación o una botella con filtro para tratar el agua. No recomendamos la compra de botellas de plástico de un solo uso.

## GUIA Y EQUIPO DE SUPORTE

El grupo estará dirigido por un Sirdar, un guía de montaña turístico nepalí profesional y calificado, asistido por un equipo experimentado que incluye guías y porteadores Sherpa.

## PROPINAS

Dar propinas es la forma aceptada de agradecer el buen servicio. Normalmente, los porteadores y cualquier otro personal del trekking reciben sus propinas al final de la caminata y esto se hace mejor en grupo. Su guía nepalí le informará al grupo sobre el nivel apropiado de propina. La mayoría de los grupos repartirán las propinas con una pequeña ceremonia (o, a veces, una fiesta) la última noche, para marcar el final del viaje. Al final del trekking, a muchas personas también les gusta donar varios artículos de material de montaña a los porteadores y al personal de soporte que trabajan arduamente para que el viaje sea un éxito. Botas, guantes, gorros, bufandas e incluso calcetines son siempre bien recibidos por los porteadores. Su guía hará los arreglos necesarios para una distribución justa (posiblemente mediante sorteo) entre el equipo de trekking. Tenga en cuenta que tendrá la oportunidad de dar propina a su guía por separado durante la cena de la última noche del trekking.

## MATERIAL

La lista de material recomendado se incluye al final de esta ficha. Al tratarse de una ascensión a más de 6.000m, deberemos llevar material de alta montaña, tanto material técnico como ropa adecuada.

Para las 2 noches de campamento, se proporcionan colchones de camping tipo goma espuma. Para mayor comodidad, si lo deseas puedes traer tu propia colchoneta tipo Thermarest, pero esto es opcional.

## BOTAS DE ALTA MONTAÑA

Al subir altitudes de hasta 6500 metros, las temperaturas serán muy bajas (puede llegar a -30 grados centígrados). Las botas de alta montaña de cuero estándar realmente no son adecuadas para estas condiciones frías y de gran altura. Las botas dobles con botín interno son las mejores para mantener los pies calientes en estas temperaturas extremadamente bajas. ¡Además, puedes dormir con los botines interiores extraíbles para garantizar dedos calientes en la mañana! Debes asegurarte de estar adecuadamente equipado para estas temperaturas extremadamente bajas.

## EQUIPAJE

Su artículo principal de equipaje debe ser una bolsa resistente, una bolsa de lona o algo similar. Esto será transportado durante la caminata por porteadores o animales de carga y no debe pesar más de 12 kg. También debe llevarse en el viaje una mochila de aproximadamente 30 litros de capacidad. Para todos los vuelos desde y hacia las pistas de aterrizaje de avionetas en Nepal, la franquicia máxima para el equipaje facturado y el equipaje de mano combinados es de 12 kg y debe hacer todo lo posible para mantener este peso total. Por lo general, no es un problema facturar un par de kg más que esto, pero es posible que deba pagar un pequeño cargo por exceso de equipaje. Es posible dejar artículos no requeridos durante el trekking en el hotel en Katmandú. Para los vuelos internacionales, la franquicia de equipaje es de 23kg facturados.

## VUELOS INTERNOS

El acceso a las zonas altas y remotas del Himalaya donde comienzan nuestros trekkings a menudo solo es posible mediante vuelos internos. La naturaleza cambiante del clima de montaña hace que las condiciones de vuelo sean complejas. Además, la Autoridad de Aviación Civil de Nepal no opera con los mismos estándares que los de las naciones occidentales y todas las aerolíneas de Nepal aparecen en la lista de la Comisión Europea de aerolíneas a las que se les prohíbe volar a los estados miembros de la UE. Volar en Nepal es un riesgo reconocido, y los consejos de viaje del Ministerio de Asuntos Extranjeros proporcionan más detalles que puede leer en su sitio web en: <http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/DetalleRecomendacion.aspx?IdP=132>

Si bien hemos tomado las medidas adecuadas para tratar de minimizar los riesgos de volar en Nepal, debe tener en cuenta que volar en terreno montañoso no está exento de riesgos. Tenga en cuenta que el mal tiempo puede provocar retrasos en los vuelos internos. Si al comienzo del viaje los vuelos internos se cancelan por el día, pasará una noche adicional cerca del aeropuerto y esto puede ser en un hotel que no sea el hotel del grupo. En la mayoría de los viajes hay suficiente flexibilidad en el itinerario de la caminata para recuperar 1 o posiblemente 2 días perdidos, pero se proporcionará una caminata alternativa si se cancelan los vuelos internos para un día posterior.

## EL CLIMA

De octubre a mayo es la mejor época para hacer senderismo en Nepal. Estos meses fuera de la temporada de monzones de verano ofrecen las mejores condiciones para el senderismo. El premonzón de marzo a mayo es la principal temporada de escalada del Everest y en este momento habrá muchas expediciones en el campo base. Este es también el momento de ver las coloridas flores del rododendro en elevaciones más bajas. Los meses posteriores al monzón suelen ofrecer los cielos más despejados y el clima más estable. Encontrarás una amplia gama de temperaturas diurnas durante el viaje. En

octubre / noviembre y abril / mayo, esto variará desde aproximadamente 25 ° C en Katmandú hasta aproximadamente 14 ° C a 3000 metros y aproximadamente 3 ° C a 5000 m. Desde diciembre hasta principios de abril, las temperaturas promediarán alrededor de 5 ° C más bajas que esto, pero en cualquier época del año la temperatura real a la mitad del día será mucho más cálida. Por la noche, en el aire enrarecido, las temperaturas caen en picado. Se pueden experimentar temperaturas nocturnas bajo cero una vez por encima de aproximadamente 4200 metros. (por encima de los 3000 metros desde mediados de diciembre hasta febrero) y en nuestras paradas nocturnas más altas, las temperaturas exteriores pueden descender hasta menos 15 ° C. Los períodos prolongados de lluvia o nieve son muy poco probables fuera del período del monzón, pero pueden ocurrir y ocurren tormentas de corta duración.

## LISTA DE MATERIAL RECOMENDADO

### ROPA DE MONTAÑA

- Camiseta Térmica 2
- Mallas Térmicas 1
- Forro Polar Fino 2
- Forro Polar grueso o chaqueta Primalof 1
- Pantalón de trekking 2
- Chaqueta de plumas 1
- Pantalón de plumas 1 (opcional)
- Chaqueta Impermeable transpirable 1
- Pantalón Impermeable 1
- Guantes finos o medios 1
- Guantes impermeables gruesos 1
- Gorro 1
- Braga de cuello 1
- Gorra para sol 1
- Zapatillas deporte 1
- Camisetas 3
- Bragas/Calzoncillos 4
- Calcetines de montaña medios 3
- calcetines finos 1
- Calcetines de alta montaña 1
- Botas de trekking
- Chanclas (opcional)

### MATERIAL DE MONTAÑA

- Saco de dormir Temperatura -10 Confort
- Saco Sabana
- Frontal/Pilas
- Cantimplora. 1,5
- Mochila 40 litros
- Bastones (muy recomendables)
- Gafas de sol
- Gafas de Ventisca (Opcional)

### MATERIAL TÉCNICO

- Botas de alta montaña (recomendable con botín)
- Crampones (que se ajustan a tus botas)
- Arnés de escalada + cabo de anclaje
- 2 mosquetones HMS
- Ascensor o Jumar
- Descensor (cesta)
- Cordinos para Machard
- Casco de escalada
- Polainas de nieve

### ASEO PERSONAL.

- Toallitas húmedas. Paquete mediano
- Cepillo dientes
- Pasta de dientes pequeña
- Pastilla de jabón
- Toalla ligera

### VARIOS

- Crema solar de 50 ml.
- Protector labial
- Cámara fotos / video
- Candado (para cerrar el petate)
- [Bolsas de calor instantáneo.](#)
- Bolsas de plástico o bolsas estancas (para mantener seco el contenido del petate)
- Bañador para el hotel

### DOCUMENTACIÓN.

- Pasaporte válido
- Seguro médico
- Tarjetas de crédito
- Dinero

### COMIDA

- Algo de embutido al vacío
- Barritas energéticas
- Frutos secos
- Gel energético
- Isostar en polvo



### TURISMO RESPONSABLE

El turismo responsable siempre ha estado de forma natural en la ética de viajes de Tarannà Trekking. Desde que hicimos nuestro primer viaje en 1994, hemos viajado a los lugares más bellos del mundo con el compromiso de minimizar nuestro impacto ambiental. Al reconocer la fragilidad de los entornos naturales, mantenemos grupos reducidos y nos aseguramos de que nuestros colaboradores en destino reciban un buen trato y estén bien remunerados; respetamos las culturas locales, nos preocupamos de proteger el medio ambiente de los lugares que visitamos e intentamos hacer una contribución positiva allá donde viajemos.

### INFORMES DE SOSTENIBILIDAD

Desde nuestros inicios, en Taranna Trekking siempre hemos intentado mantener una actitud responsable como empresa. Desde hace unos años recogemos en nuestra memoria anual de sostenibilidad nuestros compromisos y resultados en este campo.

Para los que queráis ampliar la información sobre nuestros objetivos y acciones concretas, aquí os dejamos enlaces a nuestros Informes de Sostenibilidad.



### PREMIOS

Agradecemos a las instituciones que a lo largo de los años han reconocido nuestra labor como empresa responsable.



## BUENAS PRÁCTICAS Y RECOMENDACIONES

Si deseamos mantener los espacios naturales, las tradiciones y la belleza del planeta, todos deberíamos actuar de manera responsable cuando viajamos. Si bien el turismo es una fuente de ingresos muy importante para las áreas que visitamos, debemos tomar medidas para moderar el impacto sobre el entorno y las comunidades locales.

- Ahorra papel, Taranna Trekking te enviara toda la información de tu viaje en formato electrónico, de esta manera podrás descargar los documentos sin necesidad de imprimirlos.
- Respeta las costumbres locales, la religión, las tradiciones y los códigos de vestimenta de los lugares que visitas.
- No repartas dulces, bolígrafos o dinero, especialmente a los niños, ya que fomenta la mendicidad. Es mucho mejor ofrecer ese tipo de ayudas directamente a las escuelas o proyectos comunitarios.
- Especialmente en lugares remotos, donde la gestión de residuos es complicada, es una buena práctica no comprar agua embotellada, pues de esta manera reducimos los residuos plásticos.
- Como alternativa segura es recomendable llevar nuestra cantimplora. Podemos usar agua hervida, filtrada o potabilizada ya sea con pastillas o con dispositivos de luz ultravioleta (Steripen [www.steripen.es](http://www.steripen.es))
- Compre productos locales.
- Minimiza la erosión: No camines fuera de los senderos y evita pisar la flora autóctona.
- No tirar papel, compresas etc. en el inodoro y hacerlo en las papeleras que podremos encontrar en todos los baños, de esta manera los residuos no biodegradables se pueden destruir y no irán a parar a los acuíferos.
- Cuando te asees o laves ropa, usa el agua con moderación; el agua es un bien precioso, no malgastes.
- Si compras souvenirs intenta que sean producidos localmente; tu dinero irá directamente al artesano y beneficiará a la comunidad.
- Utiliza la electricidad responsablemente. En zonas de alta montaña y difícil acceso la electricidad procede de paneles solares o grupos electrógenos, por lo que debemos ser cuidadosos y mantener las luces encendidas el tiempo estrictamente necesario.
- Siempre intentamos que nuestros viajes tengan el menor impacto posible en el medio ambiente. Utilizamos áreas para acampar exclusivas y aseguramos que las instalaciones sanitarias y de lavado no contaminen los suministros de agua. Toda la basura se elimina y recicla donde sea posible. No se usa madera local para cocinar donde la deforestación es un problema y fomentamos el uso de recursos de energía renovable.

