



## TREKKING Y ASCENSION AL MERA PEAK

### NOVIEMBRE 2024

El Mera Peak con sus 6.476 metros de altitud, es el pico de trekking más alto de Nepal. El panorama desde la cumbre nos permite disfrutar de la vista de cinco montañas de 8.000 metros: Kangchenjunga, Makalu, Lhotse, Everest y Cho Oyu. El trekking comienza con un corto y emocionante vuelo a Phaplu en el Solu Khumbu. Desde aquí, caminaremos a través de bosques y terrazas de cultivo, pasando por pequeños pueblos y asentamientos habitados por Sherpas.

Nuestra ruta atraviesa dos pasos de 3000 metros para llegar al deshabitado valle de Inkhu. Continua dirección Norte hasta el campamento base de Khare, donde tendremos un par de días de aclimatación que provecharemos para realizar prácticas de progresión en terreno nevado. La escalada del Mera Peak no presenta grandes dificultades técnicas, las pendientes de nieve no exceden los 30 grados de inclinación y en los puntos más fuertes hay instaladas cuerdas fijas. Físicamente exigente, debido principalmente a la altitud, por lo que el proceso de aclimatación es especialmente importante. Llegar a la parte alta del Mera justo al amanecer con el Everest y el Kangchenjunga iluminados con los primeros rayos de sol es una experiencia realmente inolvidable.

Durante el trekk de aproximación hasta el campamento base nos alojaremos en Lodges locales, por encima de Khare, tenemos dos noches en tiendas de campaña con el apoyo de nuestro Shirdar local y su equipo de sherpas de altura. El camino de regreso es por una ruta diferente, cruzando el alto collado Zatwra La (4600m) para llegar a la pista de aterrizaje en Lukla y desde allí volar de regreso a Katmandú.

El Mera Peak es la elección perfecta para aventureros montañosos que desean formar parte de una verdadera expedición de escalada en el Himalaya.

*Duración total: 22/23 días de viaje.*

*Días de trekking: 16 días de trekking.*

*Altura máxima: Mera Peak 6476 m*

*Dificultad: Media/Alta*

*Exigencia Física: Media/Alta*

## RESUMEN VIAJE

02 NOV / DÍA 1: CIUDAD DE ORIGEN – KATMANDÚ  
 03 NOV / DÍA 2: LLEGADA A KATMANDÚ  
 04 NOV / DÍA 3: KATMANDÚ – COCHE A PHAPLU (2.479 M)  
 05 NOV / DÍA 4: TAKSINDU (2.960 M) – KHARIKHOLA (2.040M)  
 06 NOV / DÍA 5: KHARIKHOLA (2.040M) – PANGGOM (2.850M)  
 07 NOV / DÍA 6: PANGGOM (2.850M) – NING SO (2.835M)  
 08 NOV / DÍA 7: NING SO (2.835M) – LODGE EN EL BOSQUE DE BAMBÚ (3.160M)  
 09 NOV / DÍA 8: LODGE EN EL BOSQUE DE BAMBÚ (3.160M) – KOTHE (3.691M)  
 10 NOV / DÍA 9: KOTHE (3.691M) – TANGNAG (4.356M)  
 11 NOV / DÍA 10: ACLIMATACIÓN EN TANGNAG (4.356M)  
 12 NOV / DÍA 11: TANGNAG (4.356M) – KHARE CAMP (5.045M)  
 13 NOV / DÍA 12: ACLIMATACIÓN EN KHARE CAMP (5.045M)  
 14 NOV / DÍA 13: KHARE CAMP (5.045M) – CAMPAMENTO AVANZADO (5.350M)  
 15 NOV / DÍA 14: CAMPAMENTO AVANZADO (5.350M) – CAMPAMENTO DE ALTURA (5.780M)  
 16 NOV / DÍA 15: CAMPAMENTO DE ALTURA (5.780M) – MERA PEAK (6.476M) – KHARE CAMP (5.045M)  
 17 NOV / DÍA 16: DIA DE RESERVA  
 18 NOV / DÍA 17: KHARE CAMP(5.045M) – KOTHE (3.691M)  
 19 NOV / DÍA 18: KOTHE (3.691M) – TULI KHARKA (4.320M)  
 20 NOV / DÍA 19: TULI KHARKA (4.320M) – LUKLA (2.840M)  
 21 NOV / DÍA 20: LUKLA – RAMECHAP – KATHMANDU  
 22 NOV / DÍA 21: KATMANDÚ  
 23 NOV / DÍA 22: VUELO DE REGRESO

## 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

## ITINERARIO

### DÍA 1: CIUDAD DE ORIGEN – KATMANDÚ

Salida en vuelo de línea regular Madrid/Barcelona – Estambul - Katmandú.

**Noche a bordo.**

### DÍA 2: LLEGADA A KATMANDÚ

Llegada a Katmandú a primera hora de la mañana. Traslado al hotel, después del registro podemos aprovechar el día para caminar por Katmandú y sumergirnos en esta bulliciosa ciudad, o quien prefiera, recuperarse del viaje relajadamente junto a la piscina.

**Alojamiento en Hotel con desayuno.**

### DÍA 3: KATMANDÚ – VUELO A PHAPLU (2.479 M) – TREK A TAKSINDU (2.960 M)

15KM / DESNIVEL+ 900M / DESNIVEL - 310M / 6-7 HORAS

Por la mañana temprano, tras desayunar, tomamos el vuelo a Phaplu en la región de Solu Khumbu. Como telón de fondo se levantan los macizos del Lantang Himal, Ganesh Himal y los picos más altos del Parque Nacional de Sagarmata. Una

vez en Phaplu es el momento de conocer el equipo que viajará con nosotros durante todo el trekking, Shirdar (el guía local), porteadores, sherpas, etc. En seguida nos pondremos en marcha dirección norte a través de las estribaciones del Himalaya. El camino es ondulado ya que atravesaremos diversos valles, pasaremos por las aldeas de Chiwang y Benighat antes de llegar a Ringmu donde nos unimos con el Everest Trail proveniente de Jiri, el cual nos lleva al primer collado de nuestra ruta el Taksindu La (3070m), que da acceso al Valle del Dudh Kosi, principal drenaje de la región del Everest.

Pasaremos la noche en el pueblo de Taksindu (2960m) situado después del collado del mismo nombre

**Alojamiento en lodge con pensión completa.**

#### **DÍA 4: TAKSINDU (2.960 M) – KHARIKHOLA (2.040M)**

15KM / DESNIVEL+ 600M / DESNIVEL - 1650M / 7 HORAS

El día comienza con un largo descenso en el que se pierden 1.300m de desnivel, pasaremos primero por el pueblo de Nunthala (2194m), para continuar bajando hasta la cuenca del Dudh Kosi. En Nepali, Dudh significa leche y Kosi es un río, entonces este es el "Río de la Leche", que lleva el deshielo de las nieves del Everest hasta las llanuras de la India. Cruzaremos el río por un magnífico puente colgante de 109 metros de longitud, al otro lado se encuentra el pequeño asentamiento de Jubhing (1680m), gradualmente iremos subiendo por el curso del río, adentrándonos en el valle lateral del Khari Khola (Khola = corriente), donde pernoctamos.

**Alojamiento en lodge con pensión completa.**

#### **DÍA 5: KHARIKHOLA (2.040M) – PANGGOM (2.850M)**

7KM / DESNIVEL+ 950M / DESNIVEL - 50M / 4 HORAS

Este día, nos separamos del Everest Trail que continúa subiendo hacia Bupsa y el collado del Khari La. Nosotros nos dirigiremos dirección sudeste por el camino directo que asciende en zigzag hasta nuestro punto de pernocta en el pueblo de Panggom (2850m).

**Alojamiento en lodge con pensión completa.**



#### **DÍA 6: PANGGOM (2.850M) – NING SO (2.835M)**

7KM / DESNIVEL+ 600M / DESNIVEL - 650M / 4-5 HORAS

Gran día de Trekking que comienza en subida hasta el Panggom La (3174m), collado que separa los valles del Dudh Kosi e Inkhu Khola. En este punto tendremos nuestra primera vista del Mera Peak antes de comenzar una pronunciada bajada hasta el pueblo de Sibuje (2502m). Desde aquí, el sendero en continuo sube baja, avanza por el valle boscoso del río hasta Ning So (2835m).

**Alojamiento en lodge con pensión completa.**

**DÍA 7: NING SO (2.835M) – LODGE EN EL BOSQUE DE BAMBÚ (3.160M)**

8KM / DESNIVEL+ 1120M / DESNIVEL - 3680M / 6-7 HORAS

Comenzaremos la jornada en subida hasta una casa de té que ofrece unas vistas tremendas, situada a 3280m. Seguiremos hasta el punto más alto del día 3350m, donde comenzaremos la bajada de regreso al río.

Después de comer, tendremos una tarde de "montaña rusa", con continuos sube baja. Al final del día cruzaremos el río por un puente construido con un enorme tronco, para llegar a nuestro alojamiento en el bosque de bambú (3160m).

**Alojamiento en lodge con pensión completa.**

**DÍA 8: LODGE EN EL BOSQUE DE BAMBÚ (3.160M) – KOTHE (3.691M)**

9KM / DESNIVEL+ 1300M / DESNIVEL - 800M / 5-6 HORAS

Rodeados de árboles cubiertos de musgo continuamos nuestro camino hacia el norte siguiendo el curso del Inkhu Khola. Negociaremos valles laterales y divisorias rocosas con numerosos altibajos, ganaremos altitud gradualmente para finalmente cruzar un gran espolón, que nos llevara hasta la zona conocida como Kothe (3600m), donde hay varias cabañas y tiendas estacionales.

**Alojamiento en lodge con pensión completa.**

**DÍA 09: KOTHE (3.691M) – TANGNAG (4.356M)**

10KM / DESNIVEL+ 700M / DESNIVEL - 50M / 6-7 HORAS

Continuaremos dirección norte por la margen oeste del Inkhu Khola, poco a poco los bosques van desapareciendo y el valle se vuelve mucho más abierto. A partir de aquí ya no encontraremos aldeas, únicamente pequeñas cabañas utilizadas para el pastoreo. Caminaremos por este pronunciado valle en V con el Pico 43 marcando el rumbo a seguir, a nuestra izquierda las cumbres gemelas del Kusum Kanguru y al este la escarpada pared rocosa de un pico adyacente al Mera. Almorzaremos en Gondishung (4180m), un asentamiento de pastores con unas cuantas chozas rodeado de antiguos "Manis" con oraciones talladas. Más allá de Gondishung vale la pena visitar una fascinante gompa construida debajo de una enorme roca y quemar un poco de enebro en el santuario, una ofrenda que podría garantizar un ascenso exitoso del Mera Peak. Desde la gompa tendremos una hora de caminata sobre morrenas hasta el asentamiento de pastores de Yaks

en Tangnag.

El grupo pasará al menos dos noches en Tangnag (4350m) antes de trasladarnos al Campo Base del Mera.

**Alojamiento en lodge con pensión completa.**

**DÍA 10: ACLIMATACIÓN EN TANGNAG (4.356M)**

Día para la aclimatación. Una opción para esta jornada es recorrer la cresta cercana que baja desde el Kusum Kanguru, donde podemos alcanzar una altitud de poco más de 5000 metros en la colina conocida como Shartemba Go. Desde aquí, tenemos vistas espectaculares del Kusum Kanguru y de nuestra ruta hacia Mera La. También podremos emplear parte del día para analizar diversas técnicas y procedimientos de seguridad que se utilizarán durante la ascensión.

**Alojamiento en lodge con pensión completa.**

**DÍA 11: TANGNAG (4.356M) – KHARE CAMP(5.045M)**

7KM / DESNIVEL+ 620M / DESNIVEL - 50M / 4-5 HORAS

Continuamos hacia nuestro objetivo por un buen sendero que atraviesa una morrena, en unos 30 minutos alcanzaremos la parte final donde se encuentra el lago glacial de Sabai Tsho (4465m). Desde aquí, el sendero desciende ligeramente para cruzar una zona arenosa y después sube junto a un “khola” o arroyo hacia el pasto de Dig Kharka (4659m).

De piedra en piedra cruzaremos varios arroyos más, para después afrontar la hora y media que en ascenso nos separa del campamento base del Mera Peak en Khare (5045m).

**Alojamiento en lodge con pensión completa.**



**DÍA 12: ACLIMATACIÓN EN KHARE CAMP (5.045M)**

Segundo día de aclimatación, seguiremos con las prácticas del material técnico, jumar, crampones, piolet, encordamiento y caballería. Hay algunas excursiones interesantes desde Khare, si bien nuestro principal objetivo para esta jornada es mejorar nuestra aclimatación y prepararnos para el ataque al Mera Peak.

**Alojamiento en lodge con pensión completa.**

**DÍA 13: KHARE CAMP (5.045M) – CAMPAMENTO AVANZADO (5.350M)**

4KM / DESNIVEL+ 510M / DESNIVEL - 100M / 4-5 HORAS

Saldremos de Khare atravesando la morrena hasta su cima, desde donde afrontaremos la fuerte pendiente de piedras y hielo debajo de la lengua inferior del glaciar. La ruta sube por la derecha de la lengua hasta una gran plataforma de roca. En este punto nos pondremos nuestros crampones y ascenderemos por pendientes de nieve hasta llegar al plateau que conduce al Mera La (5415). En progresión glaciar avanzaremos durante una hora sorteando las grietas hasta el mismo collado. Aquí tomaremos la decisión de o bien acampar en la amplia extensión del Mera La o descender un poco en busca de un lugar protegido del viento y con sol de mañana. Una vez establecido el campamento, el grupo de escalada pasará la tarde bebiendo tanto té y sopa como sea posible para ayudar con la aclimatación.

**Alojamiento en campamento con pensión completa.****DÍA 14: CAMPAMENTO AVANZADO (5.350M) – CAMPAMENTO DE ALTURA (5.780M)**

3KM / DESNIVEL+ 450M / 5-6 HORAS

Hay varias opciones para instalar el campamento de altura, pero la mejor de lejos está detrás de unos pináculos aproximadamente a 5.800 metros. Refugiados del viento, encontraremos plataformas bien construidas para varias tiendas de campaña, además generalmente no hay nieve. Se necesitan de 3 a 4 horas para llegar a este lugar desde el Mera La. Después de la primera media hora de ascenso, se abrirá la vista hacia el norte. El primero de los gigantes de 8000 metros estará a nuestra vista, la pirámide roja de Makalu, después el Everest, asomándose sobre la impresionante pared sur del Lhotse. Más tarde se puede ver hacia el noroeste la gran circunferencia blanca del Cho Oyu y al llegar al campamento de altura, si el clima ha sido amable, el hermoso macizo de Kangchenjunga aparecerá a la vista, muy al este. Cinco de las seis montañas más altas del mundo serán las que acompañen el atardecer en este impresionante lugar. **Alojamiento en campamento con pensión completa.**

**DÍA 15: CAMPAMENTO DE ALTURA (5.780M) – MERA PEAK (6.476M) – KHARE CAMP (5.045M)**

13KM / DESNIVEL+ 650M / DESNIVEL - 1600M / 12-14 HORAS

Nos despertaremos a las 2.00 am, después de un buen desayuno, el grupo se pondrá crampones y cuerda, antes de partir hacia nuestro objetivo. Una de las grandes ventajas de tener un campamento de altura, es hacer que el día de la cumbre sea más corto, así como que solo tendremos que utilizar los frontales durante un par de horas antes del amanecer. Las suaves pendientes de inicio nos llevarán hasta el pie de la cúpula la cima central, donde gracias a las cuerdas fijas

salvaremos el desnivel más vertical hasta la cresta cimera. Hay que tener en cuenta que, dependiendo de las condiciones de nieve y la climatología, el ascenso de la cumbre Norte puede complicarse, en este caso optaremos por el ascenso de la cumbre central. Nuestros guías serán quienes tomen esta decisión. Desde cualquiera de las dos opciones, el panorama es impresionante, incluidos cinco de los picos más altos del mundo, ¡Himalaya en estado puro!. Partiendo desde el campamento de altura y con una buena aclimatación la ascensión nos llevara unas 3-4 horas. Desde la cumbre descenderemos primero a nuestro campamento, para tomar un té o sopa y de aquí hasta el Mera La y finalmente Khare.  
**Alojamiento en lodge con pensión completa.**



#### DÍA 16: DÍA 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: KHARE CAMP(5.045M) – KOTHE (3.691M)

11KM / DESNIVEL+ 150M / DESNIVEL - 800M / 5-6 HORAS

Volveremos sobre nuestra ruta, descendiendo por el hermoso valle de Inkhu con una parada en el camino para presentar nuestros respetos en el santuario de Gondishung.

**Alojamiento en lodge con pensión completa.**



#### DÍA 18: KOTHE (3.691M) – TULI KHARKA (4.320M)

10KM / DESNIVEL+ 1100M / DESNIVEL - 450M / 7-9 HORAS

Este día ascenderemos a través de un exuberante bosque en el lado oeste del Valle de Inkhu hasta Tuli Kharka (4320m), justo debajo del último collado que hemos de atravesar, el Zatrwa La.

**Alojamiento en lodge con pensión completa.**

#### DÍA 19: TULI KHARKA (4.320M) – LUKLA (2.840M)

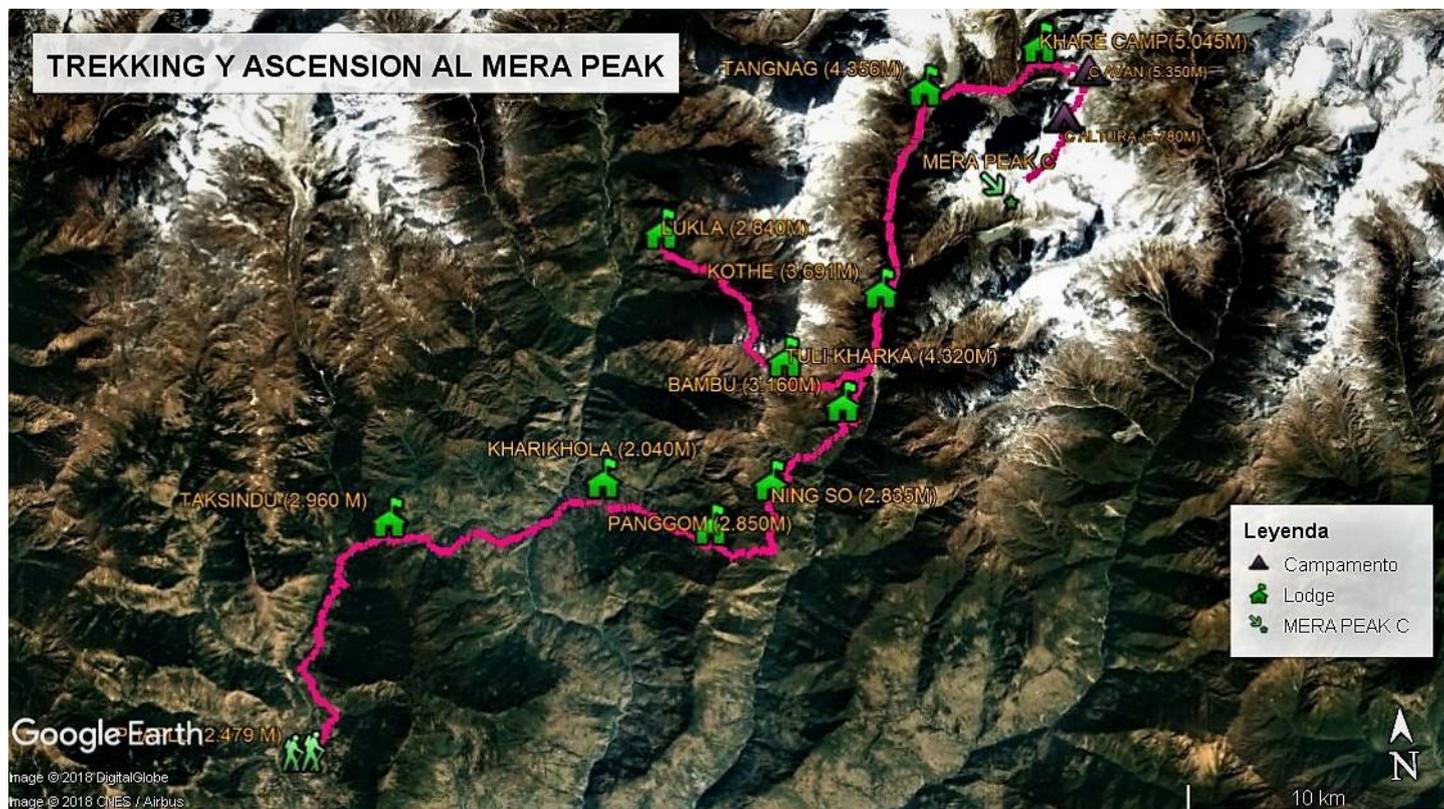
13KM / DESNIVEL+ 500M / DESNIVEL - 1900M / 7-9 HORAS

Último día de trekking en el que comenzaremos ascendiendo los 350m de desnivel que nos separan del Zatrwa La (4610m), esta será la última subida del viaje, con magníficas vistas hacia los valles del sur. La vertiginosa bajada hasta Lukla tiene alguna zona abrupta, en la que deberemos prestar especial atención.

**Alojamiento en lodge con pensión completa.**

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

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



**DÍA 21: DÍA LIBRE EN KATMANDÚ**

Como actividad opcional, aunque casi obligada, una buena idea para esta jornada es visitar la ciudad histórica de Bakthapur localizada a 30km de la capital. Esta ciudad Patrimonio de la Humanidad (UNESCO) es uno de las joyas arquitectónicas de Asia.

**Alojamiento en hotel con desayuno.**

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

A primera hora de la mañana 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: 3.345€ + TASAS (581€ APROX\*) - GRUPO DE 8 PERSONAS**

**SUPLEMENTO GRUPO 4/7 PERSONAS: 95€**

**SUPLEMENTO HABITACIÓN INDIVIDUAL: 195€**

*\*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.**
- 1 Shirdar, Guía local, durante todo el recorrido de trekking, incluido su seguro.
- Porteadores
- Sherpas de altura
  - Grupo 4 a 5 personas-1 sherpas de altura.
  - Grupo 5 a 7 personas-2 sherpas de altura.
  - Grupo 8 a 12 personas-3 sherpas de altura.
- Seguros de los sherpas de altura.
- Todos los traslados hotel-aeropuerto-hotel.
- Vuelo Lukla-Katmandú, tasas y 15Kg facturados, incluido.
- Traslado Katmandú-Phaplu en vehículo privado 4x4
- Pensión completa durante todo el recorrido de trekking,
- Permiso de Trekking y acceso al Parque Nacional Makalu Barun.
- 2 campamentos durante la ascensión;
- 13 días de alojamientos en lodge durante el Trekking con pensión completa.
- 3 noches de alojamiento en Katmandú en hotel con desayuno incluido.
- Mapas topográficos de la zona del trekking y de Katmandú.

## EL PRECIO NO INCLUYE

- Tasas Áreas
- **Seguro de viaje. Consulta todos nuestros seguros [aquí](#).**
- **Permiso de ascensión: 125USD**
- Comidas y cenas en Katmandú.
- Visado de Nepal.
- Propinas.
- Bebidas durante todo el viaje.
- Bolsa de expedición Taranna /Eagle Creek 120lt.
- 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

Se trata de un viaje de trekking relativamente confortable, a lo largo de toda la ruta nos alojamos en lodge locales. Los lodge varían en calidad siendo bastante buenos en las partes bajas del valle y más básicos en las partes altas. En los lodge encontraremos habitualmente habitaciones dobles con camastros donde dormiremos usando nuestro saco de dormir. Los días de campamento dispondremos de una tienda de campaña por cada dos participantes con colchonetas, así mismo dispondremos de una tienda comedor para el grupo. En Katmandú nos alojamos en un hotel bien situado, hotel de referencia en la capital Nepalí donde encontraremos un oasis de tranquilidad donde refugiarnos del bullicio de Katmandú.

## DÍA A DÍA

Nosotros caminamos todos los días con una mochila ligera en la que llevamos lo necesario para una jornada (Agua, chaqueta impermeable, forro polar, gafas, cámara de fotos etc.) El resto de nuestro equipaje hasta un máximo de 15 kg lo transportará porteadores.

Las jornadas, especialmente a la subida, son bastante tranquilas ya que debemos moderar nuestro ascenso con el fin de aclimatarnos correctamente. Las etapas rondan las 5/6 horas efectivas de marcha.

El día de ascenso al Mera Peak es una jornada dura que en la que emplearemos entre 8 y 10 horas.

De igual modo los días de cruce de collados exige un esfuerzo adicional.

Los desayunos, comidas y cenas se realizan en los lodge, la comida es buena y abundante, pero tras muchos días de trekking puede resultar monótona.

#### **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.

#### **EL CLIMA**

La temporada de trekking en Nepal se extiende a lo largo de todo el año a excepción de los meses de monzón, más o menos desde mayo hasta septiembre.

La primavera es una buena época para viajar a la zona del Everest, puede que encontremos algo más de frío que octubre. Por lo general en las partes más bajas del valle podremos caminar en manga corta en el mes de octubre y con un forro fino en primavera, pero cuando nos movamos a cierta altura tendremos que ir con al menos tres capas. En invierno, de diciembre a mediados de marzo es posible hacer trekking en la región del Everest, pero las temperaturas serán muy bajas pudiendo alcanzar fácilmente en la noche los -15/20 °C, por el día encontraremos días fríos, pero normalmente limpios de nubes.

#### **COMENTARIOS DE “MERA PEAK”**

##### **ANDREU**

*Un trekking muy bonito, con paisajes variados y poco frecuentados. El diseño del mismo me pareció muy bueno tanto para la aclimatación en altura como para coger tono físico. Hecho que lo reafirma que ninguno de los participantes tuvo síntomas de mal de altura a pesar de llegar a los 6.000 metros. Gracias Raul por tan buen trabajo de diseño. Aunque sobretodo me quedo con el buen ambiente y compañerismo que hubo en el grupo desde el primer momento.*

##### **Josean**

*Un trekking variado, físicamente exigente y una cima de 6400 técnicamente fácil. La organización excelente y la dirección del mismo en el mismo sentido. Los contratiempos se han solucionado satisfactoriamente y el resultado final, sobresaliente. El grupo que hemos formado entre participantes, guías y porteadores ha sido fenomenal. Gracias a todos.*

##### **Rosa**

*Viaje maravilloso! Exigente y a la vez asequible con preparacion Raul i el equipo de guías locales un 10! Simpatía -profesionalidad – y reaccionando en todo momento ante cualquier contratiempo!!!y como no todo el grupo fenomenal!!!*

##### **Lucia**

*Buenas, es la primera vez con Taranna, he de decir que la organización del Trekking, esta MAS que pensada y reflexionada. Esta pensado, para que se pueda realizar, aclimatación perfecta y trayecto precioso. Raul nuestro guía, siempre pendiente de todos los incidentes que se fueron presentando, y solucionandolos. El grupo que no nos conocíamos un 10. Los sherpas y el trato con los porteadores genial. Si buscas un trekking exigente, variado, con cima, y poco transitado ese ESTE. Saludos Equipo y Raul.*

##### **Carles Carreras**

*Solo puedo estar agradecido a Todo el equipo i a Raul por este viaje maravilloso.... Cuando se junta buena gente, buena actitud, un buen destino y muchas ganas de pasarlo bien, el resultado solo puede ser uno, un viaje alucinante i maravilloso. Con esto lo digo Todo. Gracias equipo gracias Raul, gracias Tarannà..... Todo i las dificultades.... Un abrazo enorme*

##### **Jesús Oteo y María Mirat**

*Hemos realizado este viaje en octubre de 2018. Se trata de un trekking y ascensión altamente recomendables, con una muy buena planificación que facilita la aclimatación a la altura. El recorrido atraviesa diferentes asentamientos sherpas y monasterios budistas al inicio, bosques frondosos de aspecto subtropical en la zona media, para llegar finalmente al*

ecosistema de alta montaña y la ascensión al Mera peak. Nos ha agradado especialmente que el trayecto no estuviera muy frecuentado por lo que la sensación de contacto directo con la naturaleza ha sido aún mayor. Inmejorable la profesionalidad, disponibilidad y capacidad de generar “buen rollo” de nuestro guía Raúl Domínguez; así como el trabajo encomiable de los guías locales y los porteadores.

Como posibles acciones de mejora sugeriríamos: 1) valorar el cambio del hotel de Lukla que, en nuestra opinión, no ha estado a la altura de la alta calidad del resto del viaje; y 2) ofrecer la posibilidad opcional de contratar algún guía de altura adicional para la ascensión final, lo que permitiría minimizar el impacto que un contratiempo puntual de alguno de los expedicionarios pudiera tener sobre el resto de la expedición.

### **MARCOS Y MERCHE**

*El viaje ha sido fabuloso como hasta ahora han salido todos.*

*Cambiaría hotel en LUKLA son antipáticos y poco serviciales, después de acabar un trekking largo esperas otra cosa. En los Lodges del trekking pondría algún sistema como cuando vas en tiendas para poderte lavar la cara por las mañanas, Un cubo con un grifo o algo se agradecería. Solo había agua en el río. La aclimatación muy buena y del guía Raul un 10 y los portes lo mismo .*

### **Vicente Castillo petite**

*He estado haciendo este año (octubre del 2018) esta ascensión y lo único que puedo decir es que tanto , el trato, la solución de los inconvenientes ha sido perfecta. Nuestro guía Español (Raul) como los guías Nepalís han estado colosales, haciendo que nuestro viaje fuese perfecto, y lo dice alguien que se quedo a 300mts de la cima. Experiencia maravillosa tanto de los profesionales como con los componentes de la expedición que no nos conocíamos previamente.*

*Solo una recomendación la aproximación no hacerla en autocar, hacerla en todo terreno( se pasa miedo por el camino).*

## 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 -20 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
- [Quick Energy](#)

### 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.

