



LOBUCHE PEAK 6.150M

NOVIEMBRE 2025

TIPO DE VIAJE

Es un trekking que se desarrolla a una altitud considerable por lo cual un correcto proceso de aclimatación es necesario. Al recorrer el valle de Khumbu, el itinerario está diseñado de tal modo que lleguemos en óptimas condiciones de aclimatación y descanso al día de cumbre. Además, contaremos sherpas de altura que nos ayudaran en la ascensión.

Este trekking nos brinda la oportunidad de caminar bajo uno de los paisajes de montaña más bellos del mundo a la vez que nos mezclamos con los sherpas, una etnia legendaria por su fortaleza física y su hospitalidad. La ascensión al Lobuche Peak, sin ser especialmente difícil, requiere estar habituado al uso de cuerdas tanto para el ascenso como para el descenso.

RESUMEN VIAJE

03 NOV / DÍA 1: CIUDAD DE ORIGEN – KATHMANDÚ
04 NOV / DÍA 2: KATHMANDÚ
05 NOV / DÍA 3: KATHMANDÚ – RAMECHAP – LUKLA (2.804 M) – PAKDING (2.623 M)
06 NOV / DÍA 4: PAKDING (2.623 M) – NAMCHE BAZAR (3.450 M)
07 NOV / DÍA 5: NAMCHE BAZAR (3.450 M) – KHUMJUNG (3.790 M)
08 NOV / DÍA 6: KHUMJUNG (3.790 M) – THIANGBOCHE (3.900 M)
09 NOV / DÍA 7: THIANGBOCHE (3.900 M) – PANGBOCHE (4.000 M)
10 NOV / DÍA 8: PANGBOCHE (4.000 M) – DINGBOCHE (4.380 M)
11 NOV / DÍA 9: DINGBOCHE (4.380 M)
12 NOV / DÍA 10: DINGBOCHE (4.380 M) – LOBUCHE (4.930 M)
13 NOV / DÍA 11: LOBUCHE (4.900 M) – KALA PATTAR (5.550 M) – LOBUCHE
14 NOV / DÍA 12: LOBUCHE – DIA DE DESCANSO
15 NOV / DÍA 13: CAMPO BASE – LOBUCHE PEAK
16 NOV / DÍA 14: CAMPAMENTO DE ALTURA – LOBUCHE PEAK

17 NOV / DÍA 15: LOBUCHE PEAK – LOBUCHE BC
18 NOV / DÍA 16: DIA RESERVADO
19 NOV / DÍA 17: LOBUCHE BC – PANGBOCHE
20 NOV / DIA 18: PANGBOCHE – NAMCHE BAZAAR
21 NOV / DÍA 19: NAMCHE BAZAAR – LUKLA
22 NOV / DÍA 20: LUKLA – KATHMANDU
23 NOV / DÍA 21: KATHMANDU
24 NOV / DÍA 22: KATHMANDU – CIUDAD DE ORIGEN

ITINERARIO

DÍA 1: CIUDAD DE ORIGEN – KATMANDÚ

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

DÍA 2: LLEGADA A KATMANDÚ

Llegada a Katmandú. Traslado al hotel.

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 Ramechhap para coger nuestro vuelo con destino a Lukla (4,5h en coche). En Ramechhap 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

trascurre 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.

DÍA 4: PAKDING (2.623 M) – 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 – KHUMJUNG (3.790 M)

Hoy tenemos una jornada tranquila, desde Namche Bazar ascendemos hasta la planicie de Syangboche, desde donde tendremos unas magníficas vistas del Amadablam.

Llegaremos a Khunjung donde podremos visitar el Monasterio donde cuentan que se guarda parte de un cráneo de Yeti.

Alojamiento en lodge con pensión completa.



DÍA 6: KHUNJUNG – THIANGBOCHE (3.900 M)

Descendemos a través de bosques de rododendros hasta el fondo del valle, nos encontramos en la ribera del río Imja Khola; cruzamos Punki Tanga, una pequeña población junto al río. Veremos numerosos molinos de oración que giran gracias a la fuerza del agua. A partir de aquí comenzamos una fuerte subida hasta Thiangboche; tras los últimos zigzags del camino un chorten nos da la bienvenida a Thiangboche.

La mayor atracción del pueblo es el Monasterio de Thiangboche, en la actualidad alberga a unos 60 monjes. A finales de

octubre o principios de diciembre tiene lugar en este monasterio el Mani Rimdu, un festival en que los monjes bailan con llamativas máscaras al ritmo de tambores. Thiangboche se encuentra en un lugar privilegiado, colgado de la arista que baja del Kantega (6.679 m) y con unas excepcionales vistas hacia el Amadablam y la gran muralla del Lhotse. **Alojamiento en lodge con pensión completa.**

DÍA 7: THIANGBOCHE (3.900 M) – PANGBOCHE (4.000 M)

Hoy tenemos otra jornada de subida suave para aclimatación. Desde Thiangboche comenzamos un suave descenso entre árboles. El camino desciende lentamente por la ribera derecha del Imja Khola. Volveremos a subir para finalmente alcanzar Pangboche. **Alojamiento en lodge con pensión completa.**

DÍA 8: PANGBOCHE (4.000 M) - DINGBOCHE (4.380 M)

Después de cruzar Phangboche, comenzamos a subir en dirección a las praderas de Orsho. Tras recorrer una zona desprovista de vegetación en la que cruzamos algunas aldeas, comenzamos a subir; llegamos a un colladito desde el cual ya se ve Periche; Continuamos hasta Dincboche situado al pie del Lhotse. **Alojamiento en lodge con pensión completa.**

DÍA 9: DINGBOCHE (4.380 M)

Día de aclimatación. Nos adentraremos el Valle de Chukung bajo la pared sur del Lhotse. Regreso a Dingboche. **Alojamiento en lodge con pensión completa.**



DÍA 10: DINGBOCHE (4.380 M) – LOBUICHE (4.930 M)

Remontamos el amplio valle sobre el pequeño pueblo de Periche, asciende muy suavemente en dirección norte, la subida es muy moderada pero la altura nos obliga a mantener un paso muy tranquilo lo cual también favorece nuestra aclimatación. Llegamos a Dugla, tan solo un par de lodge nos esperan en este cruce de caminos. Dugla se encuentra al pie de la morrena del glaciar de Khumbu. Comenzamos una fuerte subida por la morrena, es un camino que zigzaguea entre grandes piedras, llegamos así hasta el Monumento a los Caídos en el Everest, una planicie en las que multitud de pequeños montones de piedra recuerdan a todos los que dejaron su vida en el Everest. A partir de aquí la pendiente es más moderada y así llegamos hasta Lobuche. **Alojamiento en lodge con pensión completa.**

DÍA 11: LOBUICHE (4.800 M) – KALA PATTAR (5.550 M) – LOBUICHE (4850 M)

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 regresamos a Lobuche donde pasamos la noche. **Alojamiento en lodge con pensión completa.**

DÍA 12: LOBUCHÉ – DÍA DE DESCANSO

Día de descanso en Lobuche.

Alojamiento en lodge con pensión completa.

DÍA 13: CAMPO BASE – CAMPAMENTO DE ALTURA

Desde Lobuche realizamos un corto desplazamiento hasta el campamento base de la montaña donde nos esperan nuestras tiendas. A media mañana ascendemos al campamento avanzado del Lobuche.

Alojamiento en campamento con pensión completa.



DÍA 14: LOBUCHÉ PEAK – LOBUCHÉ BC

Día de ascenso al Lobuche Peak. El ascenso al Lobuche si bien no es técnicamente difícil, requiere de una buena condición física para superar los 1000m de desnivel que nos separan desde el campamento de altura hasta la cumbre. A veces el día de cumbre puede ser algo más corto, dependiendo de la altura a la que se monte campo avanzado. La parte más dura será el tramo final con una pendiente de unos 40-45 ° y de 400 m de longitud. Durante el descenso hay un rápel de 30 m en la una zona rocosa.

Alojamiento en campamento con pensión completa.

DÍA 15: DÍA EXTRA

Día de reserva. En caso de no utilizarse se podría visitar algún campo base como el del Ama Dablam o el Tabuche a los cuales accedemos desde Pangboche.

DÍA 16: LOBUCHE BC – PERICHE

Este día regresamos por el Valle de Periche.

Alojamiento en lodge con pensión completa.

DIA 17: PERICHE – PANGBOCHE

Salimos de Periche hasta Pangboche desde donde tenemos excepcionales vistas del Amadablam. **Alojamiento en lodge con pensión completa.**

DÍA 18: PANGBOCHE – NAMCHE BAZAAR

Este día regresamos a Namche Bazaar.

Alojamiento en lodge con pensión completa.



DÍA 19: NAMCHE BAZAAR (3600 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 Ramechhap 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.

DÍA 22: KATHMANDU-CIUDAD DE ORIGEN

A primera hora de la mañana traslado al aeropuerto para coger el vuelo internacional con destino a España.

SALIDA: 03 NOV 2025 / DURACIÓN: 22 DÍAS

PRECIO POR PERSONA:

GRUPO DE 8 PERSONAS: 2.595 €+ VUELOS
GRUPO DE 5/7 PERSONAS: 2.785€+ VUELOS
GRUPO DE 4 PERSONAS: 3.165€+ VUELOS
GRUPO DE 3 PERSONAS: 3.215€+ VUELOS
GRUPO DE 2 PERSONAS: 3.325€+ VUELOS

EL PRECIO INCLUYE

- Guía local durante todo el recorrido de trekking incluido su seguro.
- Porteadores para el transporte del material incluyendo seguro de estos.
- 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.
- Sherpas de altura (1 Sherpa de altura para cada 4 personas)
 - Grupo 5 a 8 personas- 2 sherpas de altura.
 - Grupo 9 a 12 personas- 3 sherpas de altura.
- Alojamientos:
 - En Katmandú hotel en régimen de alojamiento en habitación doble y desayuno.
 - Alojamientos en lodge locales habitación doble durante todo el recorrido de trekking en pensión completa.
 - Campamento durante la estancia en el Campo base

EL PRECIO NO INCLUYE

- Vuelos internacionales
- **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 de 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.

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 -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](#)