



SHISHA PANGMA

AGOSTO 2025

El Shisha Pangma, también conocido como Gosainthān, es una de las montañas más altas del mundo con una altitud de 8.027 metros. Ubicado en el Tíbet, es el más bajo de los catorce ochomiles, pero destaca por su majestuosa belleza y el desafiante ascenso que ofrece a los alpinistas.

Este viaje promete ser una aventura inolvidable a través de los paisajes y culturas fascinantes del Tíbet y Nepal. Empezaremos nuestro viaje volando hasta Katmandú, donde tendremos un día de descanso antes de volar a Lhasa. En Lhasa, explorarás el majestuoso Palacio Potala y el histórico Templo Jokhang. Los siguientes días se dedicarán a descubrir los impresionantes monasterios de Drepung y Sera, así como realizar una excursión al Monasterio de Ganden y la Ermita Drak Yerpa.

El séptimo día, viajaremos a Gyantse y Shigatse, continuando nuestra aventura hacia la impresionante cara norte del Everest en Rongbuk. Desde allí, nos trasladamos a Nyalam, seguido de una visita al Lago Tara-Tso, un hermoso lago de origen glaciar. La exploración continúa hacia Shindeb y una emocionante excursión al Campo Base del Shishapangma antes de regresar a Shindeb.

El recorrido nos llevará al Lago Kung-Tso y a Tochen, con un traslado a la cara norte de Shishapangma antes de llegar a Kyirong. Finalmente, regresaremos a Katmandú y tendremos un día libre para disfrutar de la ciudad.

Este viaje no es cómodo en absoluto. Las largas jornadas en coche, alojamientos sencillos y comidas básicas son la norma una vez que salimos de Lhasa. A pesar de aclimatarnos en los días en Lhasa, la altitud, las bajas temperaturas nocturnas y la simplicidad de los alojamientos y la comida hacen de este un viaje apto solo para viajeros con espíritu aventurero.

Durante el trekking, los servicios serán básicos y nos alojaremos en los lodges habilitados a lo largo de la ruta. La comida en estos lugares es aún más sencilla, por lo que recomendamos llevar algunos sobres de comida liofilizada para esas jornadas.

RESUMEN VIAJE

4-AGO / DÍA 1: CIUDAD DE ORIGEN - KATMANDU
 5-AGO / DÍA 2: LLEGADA A KATMANDU
 6-AGO / DÍA 3: VUELO A LHASA
 7-AGO / DÍA 4: LHASA: PALACIO POTALA Y TEMPLO JOKHANG
 8-AGO / DÍA 5: LHASA: MONASTERIOS DE DREPUNG Y SERA.
 9-AGO / DÍA 6: EXCURSIÓN AL MONASTERIO DE GANDEN Y ERMITA DRAK YERPA
 10-AGO / DÍA 7: LHASA – GYANTSE – SHIGATSE
 11-AGO / DÍA 8: SHIGATSE – CARA NORTE DEL EVEREST EN RONGBUK
 12-AGO / DÍA 9: RONGBUK – NYALAM
 13-AGO / DÍA 10: NYALAM – LAGO TARA-TSO
 14-AGO / DÍA 11: LAGO TARA-TSO – SHINDEB
 15-AGO / DÍA 12: EXCURSIÓN A CAMPO BASE DEL SHISHAPANGMA Y REGRESO A SHINDEB
 16-AGO / DÍA 13: SHINDEB – LAGO KUNG-TSO
 17-AGO / DÍA 14: LAGO KUNG-TSO – TOCHEN Y TRASLADO A LA CARA NORTE DE SHISHAPANGMA
 18-AGO / DÍA 15: SHISHAPANGMA – KYIRONG
 19-AGO / DÍA 16: KYIRONG – ENTRADA EN NEPAL Y TRASLADO A KATMANDÚ
 20-AGO / DÍA 17: DÍA LIBRE EN KATMANDU
 21-AGO / DÍA 18: KATMANDÚ – CIUDAD DE ORIGEN
 22-AGO / DIA 19: LLEGADA Y FINAL DEL VIAJE

VUELOS DESDE BARCELONA

Cía.	Nº	Día	Mes	Origen	Destino	Salida	Llegada
TK	1854	04	AGOSTO	BARCELONA	ISTAMBUL	12:00	16:35
TK	726	04	AGOSTO	ISTAMBUL	KATMANDU	20:20	#06:00
TK	727	21	AGOSTO	KATMANDU	ISTAMBUL	07:25	12:45
TK	1855	21	AGOSTO	ISTAMBUL	BARCELONA	14:20	17:05

VUELOS DESDE MADRID

Cía.	Nº	Día	Mes	Origen	Destino	Salida	Llegada
TK	1858	04	AGOSTO	MADRID	ISTAMBUL	11:55	17:10
TK	726	04	AGOSTO	ISTAMBUL	KATMANDU	20:20	#06:00
TK	727	21	AGOSTO	KATMANDU	ISTAMBUL	07:25	12:45
TK	1857	22	AGOSTO	ISTAMBUL	MADRID	06:55	10:25

#LLEGA EL DÍA SIGUIENTE;

ITINERARIO

DÍA 1: CIUDAD DE ORIGEN - KATMANDU

Vuelo desde ciudad de origen a Katmandú. Noche a bordo

DÍA 2: LLEGADA A KATMANDU

Recogida en el aeropuerto y traslado al hotel. Tiempo libre.

Alojamiento en hotel. [-, -, -]

DÍA 3: VUELO A LHASA

DISTANCIA: 61KM; TIEMPO: 1:15H;

Traslado al Aeropuerto Internacional de Katmandú y, tras el vuelo con las más impresionantes vistas del Himalaya aterrizaremos en suelo tibetano. Nuestro guía tibetano nos estará esperando en el último control, dentro de la misma terminal de llegadas. Tras una cálida bienvenida nos acompañará hasta nuestro hotel. Lhasa es una de las ciudades más altas del mundo (3650m) y los niveles de oxígeno son muy inferiores a los que se suele estar acostumbrado. Entendemos que la alta altitud del Tíbet puede ser desafiante para algunos, por lo que recomendamos tomarte tu tiempo para aclimatarte progresivamente. Ten la seguridad de que te proporcionaremos todo el apoyo necesario para garantizar tu bienestar. Recuerda beber mucha agua, evitar esfuerzos y descansar adecuadamente para minimizar los síntomas del mal de altura. Recomendamos dar un simple paseo y así tener un primer contacto con la cultura tibetana. ¡Prepárate para una aventura que jamás olvidarás! **Alojamiento en hotel.** [D, -, C]



DIA 4: LHASA: PALACIO POTALA Y TEMPLO JOKHANG

A la hora asignada, comenzaremos nuestro recorrido visitando el icónico Palacio de Potala, situado en la Marpo Ri (colina roja) a más de 100 metros sobre el valle. Construido en el siglo XVII por el quinto Dálai Lama, este magnífico palacio ofrece impresionantes vistas de toda la ciudad y alberga los aposentos privados del Dálai Lama, numerosas salas de estado y capillas. Por la tarde, nos trasladaremos al antiguo barrio tibetano del Barkhor, el cual gira alrededor del Templo de Jokhang, patrimonio de la humanidad y al que se le considera el templo más sagrado e importante para del Budismo Tibetano. Es el centro espiritual de la ciudad y destino de multitud de peregrinos venidos de todos los rincones del Tíbet histórico. Fue fundado por Songtsen Gampo, primer rey de doctrina budista y que unificó el imperio tibetano en el S. VII.

Sumérgete en la rica herencia cultural de esta tierra mágica paseándote por el antiguo y vibrante barrio de Barkhor acompañando a los peregrinos en una kora alrededor del templo. «Kora» es un término utilizado en el budismo tibetano que se refiere a la práctica de circunvalar un sitio sagrado, como un templo, estupa, lago o montaña, como una forma de mostrar devoción y acumular mérito. La práctica implica caminar en sentido horario alrededor del sitio, a menudo mientras se recitan mantras, oraciones u otros textos sagrados. También se cree que trae buena fortuna y bendiciones a quienes la realizan. **Alojamiento en hotel. [D, -, -]**

DIA 5: VISITAS LHASA: MONASTERIOS DE DREPUNG Y SERA

Hoy visitaremos los monasterios de Drepung y Sera. Tras el desayuno, nos aventuraremos a las afueras de Lhasa para presenciar la grandeza del Monasterio de Drepung, el mayor del Tibet, que llegó a albergar a 7000 monjes. Junto con los monasterios de Ganden y Sera, Drepung es uno de los tres grandes centros de educación del budismo tibetano de la escuela Gelugpa, también conocida como la Secta del Sombrero Amarillo. Fundado en el siglo XV, fue la residencia anterior del Dálai Lama antes de la construcción del majestuoso Palacio de Potala. Por la tarde, quedarás cautivado por los famosos debates del Monasterio de Sera, donde los monjes participan con gran energía en un discurso intelectual desafiándose en la comprensión de la filosofía budista. ¡Es una experiencia realmente impresionante que no debes perderte!

Alojamiento en hotel. [D, -, -]



DÍA 6: EXCURSIÓN AL MONASTERIO DE GANDEN Y ERMITA DRAK YERPA

DISTANCIA: 140KM; TIEMPO: 3H;

Comenzaremos el día saliendo de Lhasa en dirección noreste para visitar el Monasterio de Ganden, situado en lo alto de la montaña Wangbur a unos 4300m. Es otro de “los tres grandes”, el primero de la Secta del Sombrero Amarillo, y que llegó a albergar a más de 6.000 monjes. Fundado en 1409 por el maestro Tsongkhapa, es la sede principal de la Secta Gelug y funcionó como universidad monástica hasta su destrucción durante la Revolución Cultural. Si hay tiempo y fuerzas suficientes, recomendamos realizar la kora que rodea el monasterio para disfrutar de un apacible paisaje típicamente tibetano. Después de comer visitaremos Drak Yerpa, un complejo de monasterios y cuevas poco concurridas por los turistas occidentales y que ha atraído a ilustres reyes, santos y ascetas como lugar de retiro espiritual y de meditación desde el siglo VII. Es uno de los lugares de peregrinación más sagrados e importantes del Tíbet. Para su visita, necesitaremos unas dos horas subiendo y bajando escaleras por terreno montañoso.

Alojamiento en hotel. [D, -, -]

DÍA 7: LHASA – GYANTSE – SHIGATSE

DISTANCIA: 354KM; TIEMPO: 6H;

¡Que empiece la aventura! Tomaremos rumbo sudoeste con destino a Shigatse (3840m), la segunda ciudad más poblada del Tíbet, vía lago Yamdrok (4447m), uno de los cuatro grandes lagos sagrados del Tíbet. Sus aguas turquesas nos dejarán

impresionados desde el alto de Kamba La (4797m). Al fondo veremos el enorme macizo del Monte Nojin Kangsang (7191m). Posteriormente, podremos acercarnos a uno de sus glaciares tras ascender el puerto de montaña del Karo-La (5020m). La última parada del día antes será en la encantadora ciudad de Gyantse (4025m) y visitaremos el Monasterio de Pelkor Chode (también Monasterio de Palcho). En él encontraremos una de las grandes obras del arte tibetano: el Kumbum, el mayor chorten del Tíbet. Desde lo alto del Kumbum podremos ver la majestuosidad del Dzong de Gyantse. Una fortificación que domina todo el valle y el camino a Lhasa. A pesar de haber tenido un mayor contacto con otras culturas al haber sido el destino final de las rutas comerciales con origen en la India, conserva como ninguna otra el ambiente que debían haber tenido las poblaciones tibetanas de antaño. **Alojamiento en hotel. [D, -, -]**

DIA 8: SHIGATSE – CARA NORTE DEL EVEREST EN RONGBUK

DISTANCIA: 334KM; TIEMPO: 6H;

¡Otro día emocionante! Llegaremos a uno de los puntos culminantes de nuestro viaje, cerca del Campo Base Norte del Monte Everest [5200m]. El viaje a Rongbuk implica cruzar los altos pasos de Gyatso-la [5220m] y Pang-la [5150m]. El Gyatso-la ofrece la oportunidad de contemplar el Everest y el Himalaya por primera vez; y desde la cima del Pang-la disfrutarás de una espectacular panorámica de los Himalayas. Si somos afortunados con la meteorología, podremos alcanzar a ver el Mt. Everest, Lhotse (8.516m), Makalu (8.481m), Cho Oyu (8.201m), Shisha Pangma (8.013m) y otros tantos setemiles. El Monasterio Rongbuk está ubicado al pie del Everest y es el monasterio más alto del mundo. Pasarás la noche en el campamento turístico ubicado a pocos kilómetros del verdadero Campo Base utilizado por las expediciones, donde tendrás vistas directas del Monte Everest (Qomolangma en tibetano). Desde 2018 no se permite a los turistas visitar el EBC debido a las medidas implantadas para preservar el medio ambiente y, además, ahora hay un servicio de autobús eléctrico a modo de lanzadera para acceder a Rongbuk. Pasaremos la noche juntos en una sencilla pero acogedora carpa dormitorio habilitada como casa de huéspedes (dormitorio sin baño, letrinas exteriores).

Alojamiento en Rongbuk. [D, -, -]



DIA 9: RONGBUK – NYALAM

DISTANCIA: 220KM; TIEMPO: 5H;

Los más madrugadores podrán disfrutar de la majestuosa cara norte del Everest (8848m) durante el amanecer. Y, una vez tomadas todas las fotos de rigor, visitaremos el monasterio de Rongbuk (5000m), el que dicen es el más alto del mundo. Desde él volveremos a quedarnos impresionados con la figura del Monte Everest a lo lejos. Después de todas estas emociones continuaremos nuestro viaje hacia el noroeste, cruzando altos pasos con vistas impresionantes del Himalaya, incluyendo al Cho Oyu y Shishapangma. Preparativos trek del Shishapangma, el único pico de más de 8000 metros completamente dentro del territorio tibetano. **Alojamiento en Nyalam. [D, -, -]**

DIA 10: NYALAM – LAGO TARA-TSO

DISTANCIA: 12KM; TIEMPO: 3H;

Desde Nyalam, traslado al inicio del trekking donde nos esperarán nuestros yaks para cargar todo el material que necesitaremos. Comenzaremos siguiendo una ruta con senderos bien definidos, para después desviarnos hasta nuestro destino en el Tara-Tso, un hermoso lago de origen glaciar. Una leyenda local cuenta que se formó de un pedazo de hielo traído por Milarepa del Mt. Kailash.

Alojamiento en campamento [D, A, C]

DIA 11: LAGO TARA-TSO – SHINDEB

DISTANCIA: 14KM; TIEMPO: 8-9H;

El segundo día implica atravesar un valle glacial con espectaculares vistas del Himalaya. Un primer descenso empinado campo a través nos llevará a las zonas de pastoreo de los nómadas tibetanos en Drakpochen, para un posterior cruce del río y ascenso hasta nuestro campamento en Shingdeb. **Alojamiento en campamento [D, A, C]**



DIA 12: EXCURSIÓN A CAMPO BASE DEL SHISHAPANGMA Y REGRESO A SHINDEB

DISTANCIA: 20KM; TIEMPO: 5-6H;

Desde Shindeb, se realizaremos una aproximación al Campo Base de Shishapangma (5600m). Tras explorar el área del campamento base y disfrutar del majestuoso paisaje, regresamos a Shindeb para pasar la noche.

Alojamiento en campamento [D, A, C]

DIA 13: SHINDEB – LAGO KUNG-TSO

DISTANCIA: 12KM; TIEMPO: 5-6H;

Continuamos el trekking bordeando al Shishapangma por su vertiente este a través de paisajes más áridos y pedregosos hasta llegar al lago Kung-Tso, con una de las vistas más impresionantes del Himalaya, y donde instalaremos nuestro campamento. **Alojamiento en campamento [D, A, C]**

DIA 14: LAGO KUNG-TSO – TOCHEN (NGORA) Y TRASLADO A LA CARA NORTE DE SHISHAPANGMA

DISTANCIA: 10KM; TIEMPO: 2H;

La última jornada de trekking lleva desde Kung-Tso hasta la población de Tochen (Ngora). Desde Tochen, se realiza un traslado en vehículo hacia nuestro próximo campamento en el extremo norte del Shishapangma (8012m), vía lago Peikuto (4585m), donde acamparemos para disfrutar de una última noche en este espectacular entorno de montaña.

Alojamiento en campamento [D, A, C]

DIA 15: SHISHAPANGMA – KYIRONG

DISTANCIA: 180KM; TIEMPO: 4-5H;

Hoy comienza el final de tu viaje por el país de las nieves entre los monasterios budistas más sagrados y las montañas más grandiosas de la tierra, desde la árida meseta tibetana hasta las exuberantes estribaciones de Nepal. Después de tantas emociones iniciaremos nuestra travesía de los Himalayas, rumbo sur, hacia los afilados picos del Langtang Himal. El clima y el paisaje bruscamente tornarán a un ambiente más suave, húmedo y verde al tiempo que vamos descendiendo del techo del mundo. Esta región, cerrada al turismo hasta 2017, está llena de vida salvaje: asnos salvajes tibetanos, gacelas, zorros y quizá algún esquivo lobo tibetano. **Alojamiento en Kyirong. [D, -, -]**

DIA 16: KYIRONG – ENTRADA EN NEPAL Y TRASLADO A KATMANDÚ

DISTANCIA: 190KM; TIEMPO: 6-9H;

En 2017 se abrió un nuevo puesto fronterizo para turistas extranjeros debido a los daños que el terremoto de 2015 causó al Puente de la Amistad y las poblaciones fronterizas que conectaba. Uniendo ahora la región nepalí de Langtang con el Tíbet en Kyirong / Rasuwa Gadhi. Nuestro guía tibetano nos ayudará a pasar los controles de aduana de China en cuanto abra por la mañana. Justo antes, será un buen momento para despedirnos de nuestro guía y conductor tibetanos, pues ellos no cruzarán a Nepal con nosotros. Ya en el lado nepalí, nuestro conductor nos recogerá para trasladarnos sanos y

salvos hasta Katmandú. La carretera no está asfaltada actualmente y en época de monzón puede afectar a tu avance por su extremo mal estado (julio y agosto, principalmente; aunque extensible de junio a octubre).

Alojamiento en hotel. [D, -, -]



DIA 17: DÍA LIBRE EN KATMANDU

DISTANCIA: 83KM; TIEMPO: 2H;

Desayuno y tiempo libre. **Alojamiento en hotel. [D, -, -]**

DIA 18: KATMANDÚ – CIUDAD DE ORIGEN

A la hora acordada, te pasaremos a recoger para llevarte hasta el aeropuerto. Hasta entonces, podrás explorar el Valle de Katmandú libremente. **[D, -, -]**

DIA 19: LLEGADA Y FINAL DEL VIAJE



SALIDA: 4 AGOSTO 2025 / GRUPO MINIMO/MAXIMO: 6/16 PERSONAS / DURACIÓN: 18/19 DÍAS (SEGÚN VUELOS)

PRECIO POR PERSONA:

GRUPO DE 11/16 PERSONAS 3.765€+ TASAS (405€)

GRUPO DE 9/10 PERSONAS: 3.945€+ TASAS (405€)

GRUPO DE 7/8 PERSONAS: 4.155€+ TASAS (405€)

GRUPO DE 6 PERSONAS: 4.415€+ TASAS (405€)

EL PRECIO INCLUYE

- Vuelos internacionales y domésticos.
- Todos los permisos de acceso y necesarios en Tíbet.
- Guía local tibetano titulado de habla inglesa en todo el Tíbet. Guía local nepalí para el traslado frontera-Katmandú.
- Conductor y transporte según programa. Incluidos los traslados al aeropuerto / estación de tren (en grupo).
- Traslado a la frontera a Katmandú en 4x4 (máximo 4 PAX por vehículo).
- Todas las entradas de las visitas programadas a templos, monasterios y palacios en Tíbet.
- Todas las tasas medioambientales de acceso a lagos, glaciares y parques nacionales en Tíbet.
- Alojamiento en base a una habitación doble y desayuno en hoteles.
- Cocinero y pensión completa durante el trek
- Infraestructura completa para la realización del trek: cocina, tiendas dobles, tienda comedor, esterilla, combustible... (salvo material uso personal como saco de dormir, ropa, bastones, etc.).
- Alojamiento y dietas del guía, conductor y otro personal local.
- Porteadores / yaks durante el trek (equipaje 13 Kg por persona)
- Oxígeno para emergencias y agua mineral embotellada disponibles en el vehículo del grupo en Tíbet (uso justo).

EL PRECIO NO INCLUYE

- Visado China / Nepal (consultar).
- Alojamiento, visitas ni traslados no especificados en China / Nepal.
- Vuelos / billetes de tren de entrada o salida del Tíbet.
- Comidas, bebidas y otros gastos personales no especificados.
- Seguro de viaje. Consulta todos nuestros seguros [aquí](#).
- Gastos derivados de sucesos inesperados, ya sean por parte de terceros o de carácter meteorológico (retrasos, cancelaciones, inundaciones, desprendimientos, nevadas, desastres naturales, etc.)
- Propinas para el guía y conductor (voluntarias).
- Bolsa de expedición Taranna Eagle Creek de 120lts, resistente, plegable y ligera.
- Cualquier servicio no especificado en el apartado "incluye".



ALOJAMIENTOS*

CIUDAD	ALOJAMIENTO	NOCHES
Katmandú	Hotel Nomad (Lazimpat)	3
Lhasa	UrCove by Hyatt 4	4
Shigatse	Hotel Vanray International	1
Rongbuk	Pensión del monasterio de Rongbuk (habitación privada con baño pero sin ducha).	1
Nyalam	Guesthouse	1
Trekking	Camping tienda doble compartida	5
Kyirong	Qomolangzom Hotel 4*.	1

*La selección de alojamientos está sujeta a la disponibilidad en el momento de la reserva.

VISADO DE NEPAL

Antes de poder entrar en el país debes completar los trámites de visado, si no lo has hecho previamente en el Consulado de Nepal de tu país de origen. Para ello, tienes que rellenar un simple formulario online y pagar la tasa correspondiente (30/50/125 USD o su equivalente en euros, para estancias de 15/30/90 días).

VISADO DE CHINA

Los ciudadanos con pasaporte español –entre otros– están exentos de visado para entrar a China-Tíbet para estancias de hasta 30 días. Consúltanos, pues si tu nacionalidad no está exenta de visado deberás contratar días adicionales en Katmandú para completar los trámites de visado (4 días laborables en el momento de escribir este programa).

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/>