



Asia - Nepal



*Trek Everest*

*(Yeti Mountain Home): 16 días*

**La cadena Yeti Mountain Home proporciona alojamiento de lujo en el techo del mundo, haciendo ahora posible disfrutar de la comodidad de los mejores refugios de montaña del Himalaya sin renunciar a las exigencias físicas de uno de las rutas de montaña más bellas del planeta.**

# Programa

## **Día 1: Madrid - Katmandú**

Salida en vuelo regular, con destino Katmandú .

## **Día 2: Katmandú (1.317 m)**

Llegada a Katmandú y traslado al hotel Yak&Yeti .

## **Día 3: Katmandú (visita guiada)**

Durante el día de hoy realizaremos una visita guiada a los puntos más importantes y conocidos de Katmandú. Katmandú es una ciudad llena de vida, colores, aromas y sensaciones. En nuestro vehículo privado y con guía de habla hispana, conoceremos lugares tan interesantes como la ciudadela de Bhaktapur, construida en el año 889 DC y declarada Patrimonio de la Humanidad. Pashupatinath, templo hinduista dedicado a Shiva situado en la orilla del río Bagmati, afluente del Ganges y centro de cremaciones de Katmandú. Boudhanath, la stupa más grande de Nepal y sin duda, el centro budista más importante, construida en el siglo V está situada en el "pequeño Tíbet", barrio de asentamiento de los tibetanos en Katmandú. Alojamiento en el hotel Yak&Yeti.

## **Día 4: Katmandú – Lukla – Phakding (2.610 m)**

Muy pronto por la mañana, casi de madrugada, nos trasladarán al aeropuerto de Katmandú para tomar un vuelo en avioneta con destino a Lukla. El trayecto dura unos 40 minutos. A la llegada a Lukla, nos reuniremos con nuestro equipo de porteadores y guías. Después de comer partiremos a Phakding, lo que nos llevará unas tres horas de cómoda caminata. Esta jornada servirá para tomar contacto con el equipo local y comenzar a disfrutar de la hospitalidad del pueblo Sherpa. Alojamiento en lodge Yeti Mountain Home.



## **Día 5: Phakding – Namche Bazaar**

Hoy comenzaremos nuestra aclimatación a la altitud. Esta etapa es larga, 6/7 horas, y alcanzaremos los 3.500 metros en Namche Bazaar, capital del valle de Khumbu. El camino es cómodo, cruzaremos múltiples pueblecitos Sherpas, hasta la entrada del Parque Nacional Sagarmatha, en la localidad de Jorsalle. Una vez en el Parque, remontaremos el curso del río Imja Kola durante 30 minutos, para, tras cruzar un puente aéreo, emprender la subida al poblado de Namche Bazaar. Se trata de un ascenso por terreno cómodo pero con fuerte desnivel, por lo que es muy importante subir a ritmo tranquilo, para ir facilitando nuestra aclimatación. A mitad de la subida, si el tiempo acompaña, podremos divisar el Everest. Alojamiento en lodge Yeti Mountain Home .



## **Día 6: Namche Bazaar - excursión a Khunde / Khumjung (3.440 m / 6h)**

Excursión al pueblo de Khumjung. Ascenderemos hasta los 3.800m desde Namche en unas 2/3 horas, excelentes vistas de la cordillera del Everest; Ama Dablam, Kangtega, Thamserku, Lothse. En Khumjung y en el vecino pueblo de Kungde, se encuentran el Hospital y las escuelas construidas y financiadas por Sir Edmund Hillary y que podremos visitar durante nuestra estancia en Khumjung. Regreso a Namche Bazaar. Alojamiento en lodge Yeti Mountain Home .

### **Día 7: Trek a Thame (3.800 m / 5h)**

Tres horas de camino fácil nos sitúan en Thamo, donde ya podremos apreciar que nos encontramos en la ruta del Tíbet y del famoso paso Namgpa La, paso natural de los exiliados tibetanos. Buenas vistas del Cho -Oyu (8012m). Dos horas más de camino nos situarán en el tranquilo pueblo de Thame después de cruzar el río Bho te Cosí. Alojamiento en el lodge Yeti Mountain Home de Thame .

### **Día 8: Ascensión al Sumdur Peak (8h)**

Antes de comenzar la ascensión del Sumdur Peak, realizaremos una visita al monasterio de Thame. La ascensión es sencilla pero larga, ya que salvaremos un desnivel superior a los 1.000m. El camino no es regular; ya que ocasionalmente lo transitan las gentes locales para subir sus rebaños de yaks. Desde la cima disfrutaremos de unas espectaculares vistas: Teng Kangpoche, Kongde, Everest, Makalu, Pharcharmo, Cho Oyu, Thamserku, Kangtega and Kusum Kang. Regreso y alojamiento en el lodge Yeti Mountain Home de Thame .

### **Día 9: Trek a Kongde (4.250 m / 7h)**

Después del desayuno, comenzaremos la caminata que nos llevará hasta Kongde. Se trata del día más exigente del trekking, pero a la vez uno de los más bellos, ya que cruzaremos bosques de bambús, pinos y rododendros (que en primavera estarán en flor), atravesaremos villas Sherpas como Pare, y llegaremos hasta el glaciar de Kongde, desde donde dispondremos de unas espectaculares vistas del Everest, Lhotse, Ama Dablam... Se trata de uno de los días de trek más bellos que se pueden disfrutar en el Himalaya de Nepal. Alojamiento en el lodge Yeti Mountain Home de Kongde.



### **Día 10: Kongde (4.250 m / 6h)**

Pronto por la mañana, realizaremos un trek hasta Farak Ri de unas 4 horas, salvando un desnivel de unos 500m. Desde Farak Ri, tendremos unas espectaculares vistas del valle de Khumbu y de espectaculares montañas como Everest, Lhotse, Makalu, Cho Oyu, Ama Dablam, Thamserku y otros muchos picos del valle del Khumbu como Cholatse o Island Peak. Regreso al Lodge, desde el que podremos disfrutar de unas magníficas vistas del Everest, del monasterio de Thiangbotse y de toda la cordillera del valle del Khumbu. Alojamiento en el lodge Yeti Mountain Home de Kongde .

### **Día 11: Trek a Phakding (2.610 m / 5h)**

Comenzaremos la espectacular y bellísima bajada a Phakding. Durante el camino pararemos a comer y disfrutaremos de las magníficas vistas del Thamserku o Kang Guru. Pasaremos por diferentes aldeas Sherpas. Alojamiento en el lodge Yeti Mountain Home de Phakding.

### **Día 12: Trek a Lukla (2.840 m / 3h)**

Un camino sencillo nos llevará en Lukla. Dispondremos de toda la tarde libre para disfrutar del último día en el valle. En Lukla podremos disfrutar de excelentes German Bakerys (Pastelerías), servicio de Internet, e incluso tomar una cerveza en un Pub Irlandés. Alojamiento en el lodge Yeti Mountain Home de Lukla .



### **Día 13: Vuelo a Katmandú (1.317 m)**

A primera hora de la mañana tomaremos la avioneta que nos llevará de regreso a Katmandú. Traslado al Hotel Yak&Yeti. Tarde libre en la ciudad.

### **Día 14: Katmandú**

Día libre en la capital de Nepal para realizar visitas culturales y las últimas compras. Alojamiento en el Hotel Yak & Yeti.

### **Día 15: Katmandú – Madrid**

Mañana libre. Por la tarde, traslado al aeropuerto para tomar el vuelo de regreso a Madrid .

### **Día 16: Madrid**

Llegada a Madrid y fin del programa .

### **SERVICIOS INCLUIDOS**

- Vuelos interiores en avioneta Katmandú-Lukla-Katmandú.
- Traslados y asistencias en privado en todos los aeropuertos de Nepal .
- Un día de visita por los alrededores de Katmandú, según prog rama, con guía de habla inglesa (entradas a las monumentos incluidas)
- Alojamiento y desayuno en Katmandú en hotel de primera clase, en habitación doble .
- Alojamiento en Lodges de lujo durante el trekking .
- Pensión completa durante todo el recorrido de trekking .
- Entrada al Parque Nacional Sagarmatha .
- Guías sherpas y porteadores durante todo el recorrido de trekking.
- Seguro de viaje, incluyendo rescate en helicóptero si fuera necesario .

### **SERVICIOS NO INCLUIDOS**

- Vuelo internacional, línea regular: Madrid -Katmandú-Madrid.
- Visados y tasas de aeropuerto (60€ aprox.).
- Comidas y cenas en Katmandú.
- Gastos imprevistos provocados por circunstancias incontrolables como cancelaciones o retrasos de vuelos, carreteras bloqueadas, condiciones atmosféricas, desastres naturales...
- Propinas, teléfono, lavandería, bebidas, cualquier gasto personal .
- Cualquier otro gasto no mencionado en el apartado de Servicios Incluido s.

**Precio por persona: (8-12 pers.) 1.500 € + avión  
supl. (4-7 pers.) 70 €  
supl. (1-3 pers.) 150 €**

## INFORMACIÓN GENERAL

El Monte Everest es la montaña más alta de la Tierra a nivel del mar, con 8.848 msnm. Está localizada en el Himalaya, en el continente asiático, y marca la frontera entre Nepal y Tíbet. En Nepal es llamado Sagarmatha (la frente del cielo) y en Tíbet Chomolungma (madre del universo). La montaña fue nombrada Everest en honor de Sir George Everest, británico, topógrafo general de la India, en 1865.

El 8 de junio de 1924, George Mallory y Andrew Irvine, ambos británicos, realizaron un intento de ascensión hasta la cima por la Vía de Collado Norte, del cual no volvieron nunca.

En 1999, la "Expedición de Investigación sobre Mallory e Irvine" encontró el cuerpo de Mallory en el punto esperado cerca del antiguo campo base chino. A partir de ese momento, surgió la controversia en el mundo del montañismo sobre si los dos montañeros pudieron alcanzar cima en aquella ascensión, 29 años antes de que la alcanzaran Hillary y Tenzing en 1953. Todavía hoy tenemos la duda de si lo lograron, pero como dijo en su día el gran alpinista Chris Bonington: "No sabemos si alcanzaron la cima, pero es muy bonito pensar que lo consiguieron". Mallory había pronunciado una serie de conferencias en Estados Unidos el año antes, en 1923. Fue entonces cuando, tras la pregunta de un reportero de Nueva York de por qué escalar el Everest, (pregunta que había oído miles de veces) respondió exasperadamente: "Porque está ahí". En 1933, Lady Houston, una millonaria británica ex-bailarina, patrocinó el Vuelo Houston del Everest de 1933, por el que una formación de aviones dirigida por Douglas Douglas-Hamilton, decimocuarto Duque de Hamilton y Marqués de Clydesdale, voló sobre la cima en un esfuerzo de desplegar la bandera del Reino Unido sobre la cima.

Las primeras expediciones ascendieron la montaña desde el Tíbet por la cara norte, acceso que fue cortado a expediciones occidentales en 1950 después de que la República Popular China reafirmara el control sobre el territorio tibetano. De todas formas, un grupo de escaladores comandados por Hill Tilman realizó una expedición exploratoria a través del Nepal por la ruta que hoy es la ruta habitual desde el sur.



Primera ascensión, de Tenzing y Hillary.

En 1953, una expedición británica de nueve miembros dirigida por John Hunt, Barón de Llanfair Waterdine, volvió al Nepal. Hunt seleccionó dos pares de montañeros para el asalto a la cima. El primer par, Tom Bourdillon y Charles Evans llegaron a 100 metros de la cima el 26 de mayo y retornaron al campo base. Al día siguiente la expedición hizo su segundo y último intento con la segunda pareja de escaladores. El neozelandés Edmund Hillary y el Sherpa Tenzing Norgay del Nepal llegaron a la cima a las 11.30 de la mañana, hora local, del 29 de mayo de 1953, por la Vía del Collado Sur. En esa época, ambos declararon que había sido un esfuerzo de equipo de toda la expedición pero años más tarde Tenzing reveló que Hillary fue el primero que puso su pie sobre la cima. Pararon en la montaña para tomar fotografías y enterraron en la nieve algunos dulces y una cruz antes de descender. La noticia del éxito de la expedición llegó rápidamente a Londres en la mañana de la coronación de la reina Isabel II. De vuelta a Katmandú, Hillary y Tenzing descubrieron que habían sido nombrados caballeros británicos.

## NEPAL

La República Federal Democrática de Nepal es un país sin salida al mar de Asia meridional. Geográficamente se encuentra ubicado en el Himalaya, rodeado por el norte por la República Popular China y en el sur por la India. Se encuentra separado del Reino de Bután por el estado indio de Sikkim, por el llamado Corredor de Siliguri. Es un país de naturaleza montañosa en cuyo territorio se encuentran, total o parcialmente, algunas de las cumbres más altas de la Tierra, destacando el Monte Everest, así como otros siete de los llamados ocho miles.

La moderna nación nepalesa se configura como tal desde la Unificación de las regiones bajo la dirección e influencia del



rey gurkha Prithvi Narayan, el 21 de diciembre de 1768. Hasta el año 2006 Nepal era el único estado del mundo con el hinduismo como religión oficial. Desde el ocaso de la monarquía, el país se transformó en un estado secular. Este último órgano proclamó el 28 de mayo de 2008 el establecimiento de una república federal democrática, que puso término a más de 240 años de monarquía.

Nepal es considerado un estado multicultural, multilingüe y secular. Pese a ser un pequeño estado, comparado con sus enormes vecinos, el país cuenta con una amplia y diversa variedad de territorios, que se extienden desde las planicies selváticas húmedas del Terai, hasta las más altas y gélidas cumbres de la tierra. El pueblo nepalí es principalmente hinduista, pese a contar con una antigua y profunda tradición budista, centrada en la localidad de Lumbini, lugar de nacimiento del Buda Gautama. Buena parte de la población se concentra en el valle y la ciudad de Katmandú, capital del Estado. El idioma oficial es el nepalí, la moneda oficial es la rupia nepalesa, y la bandera tiene la peculiaridad de ser la única de un país que no tiene forma de cuadrilátero

## GEOGRAFÍA

Nepal es un rectángulo de unos 600 por unos 200 Km. de ancho, con un área de 147.181 Km<sup>2</sup>. Su territorio es normalmente dividido en tres zonas: la montaña, las colinas y la zona del Terai. Estos anillos ecológicos expandidos en dirección este - oeste es cortado por la cuenca de los varios ríos que nacen en las montañas.

La región del Terai en la frontera con la India, es parte de la cuenca de los ríos Ganges e Indo. Estos nacen y son alimentados por tres grandes afluentes: el Dudh Kosi, el Narayani y el Karnali. Esta zona es cálida y húmeda.

La región de la colinas (Pahar, en nepalés) linda con las montañas, y su altura varía entre los 1000 y los 4000 m de altura. Dos cordilleras de baja altura, el Mahabharat Lekh (también conocido como el "Pequeño Himalaya") y las Colinas Shiwalik (o "Cordillera de Churia") dominan la región. Este pequeño cinturón de colinas abarca el valle de Katmandú, el más fértil y urbanizado de los valles transversales. A pesar de su aislamiento geográfico y su escaso potencial económico, la región ha sido el centro cultural y político de Nepal. A diferencia de los valles, las zonas sobre 2500 metros está escasamente habitada.

La región de las montañas contiene el punto más alto sobre la tierra, el Monte Everest (Sagarmatha en nepalés), en la frontera con China, alcanzando los 8844 metros, según la Oficina Estatal de Topografía y Cartografía China (en 2005) o los 8850 metros según un estudio realizado por científicos estadounidenses (en 1999). Ocho de las diez montañas más altas sobre la Tierra se ubican en el reino. El más grave problema de la zona es la deforestación, que trae consigo la erosión y la degradación de los ecosistemas.

Nepal tiene cinco zonas climáticas, estrechamente vinculadas con la altura del territorio. La zona tropical y sub-tropical están bajo los 1.200 metros. El clima templado se enmarca entre los 1.200 y los 2.400 m, mientras que la zona fría está entre los 2.400 y 3.600 metros. La zona subártica abarca entre los 3.600 y los 4.400, mientras que desde esta última altura comprende la zona ártica. Nepal tiene cinco estaciones, el verano, el monzón, el otoño, el invierno y la primavera. Nepal y Bangladesh no comparten fronteras, pese a que se encuentran separados por una pequeña distancia de 24 Km. conocida como Cuello de gallina (o Chicken Neck, en inglés).

**PARA MÁS INFORMACIÓN NO DUDE EN CONSULTARNOS**

[kora@koratrek.com](mailto:kora@koratrek.com)

