



Días de inicio - / 15 días

Mínimo de pax: 1

## Trekking En Nepal

## Individuales

### Itinerario

#### Día 01. KATMANDÚ

A su llegada, serán recibidos y traslado al hotel. Habitación desde 14:00 horas. Katmandú (1400 metros), la capital de Nepal es una de las ciudades más antiguas del mundo. La parte antigua de la ciudad, con estrechas calles medievales y hermosos templos pequeños, se centra en la Plaza Durbar. Uno puede encontrar templos de techo pagoda distintivos, esculturas de piedra, antiguos monasterios y monumentos históricos en la Plaza Durbar. Las tres ciudades de Katmandú, Patán y Bhaktapur son de importancia histórica y tienen los monumentos de gran valor artístico y cultural. Alojamiento en el Hotel.

KATMANDÚ  
PHAKDING  
NAMCHE BAZAAR  
THYANGBOCHE  
DINGBOCHE  
LOBUCHE  
GORAK SHEP  
PHERICHE

## **Día 02. KATMANDÚ (Alt.1400m)**

Desayuno. Por la mañana visita al Templo Pashupatinath, es uno de los templos hindúes más sagrados del dios Shiva. Situado en la ribera del río Bagmati, donde los hindúes incineran a sus muertos (La entrada al interior del templo es solo para los hindúes). También visita de Patan, se encuentra en las orillas sur del Río Bagmati y es una de las tres principales ciudades en el Valle de Katmandú. Patan es famosa por su impresionante colección de templos fantásticamente tallados, patios de palacio, surtidores de agua, baños públicos y casas con su igualmente elaborada madera, piedra y metal tallado en virtud de los patronatos de los reyes de Kirat, Lichivi y Malla. Por la tarde visita de la Plaza Durbar, Estupa Swayambhunath y la ciudad. La Plaza Durbar fue la plaza principal de la antigua Katmandú con el Palacio Hanuman Dhoka, construido Pratap Malla, uno de los grandes amantes del arte que han gobernado Katmandú, como la residencia de las familias reales en el pasado. Mientras que el recinto del palacio real cubre un área grande, numerosos templos de distintos dioses y diosas hindúes rodean el palacio y están conservados, ya que fueron contruidos hace cientos de años. Pasaremos por la Calle "Frikí", donde en tiempos se relajaban los hippies, para visitar la Casa-Templo de la Kumari, la diosa-niña, una diosa viviente. Alrededor de 2000 años de antigüedad, Swayambhunath se alza sobre una colina en el extremo sur-oeste de Katmandú. La estupa, es una cúpula de 20 metros de diámetro y de 32 metros de altura y está hecha de ladrillo y de la tierra montada por una aguja cónica coronada por un pináculo de cobre dorado. Alojamiento en el Hotel.

## **Día 03. KATMANDÚ (Alt.1400m) - LUKLA (Alt.2860m) -PHAKDING (Alt.2620m)**

Desayuno. Por la mañana traslado al aeropuerto para su vuelo a Lukla (alt.2860m).

En Lukla, serán recibidos por su tripulación trekking, y el almuerzo será servido antes de iniciar su trekking. Después del almuerzo, trekking comienza desde Lukla (duración 3-4 horas) desciende gradualmente hacia la " GHAT VILLAGE" y el río de valle de la Dudh Koshi que fluye de la zona del Monte Everest. Después de cruzar la Dudh Koshi, Alojamiento en el Lodge. (*pensión completa*).

## **Día 04. PHAKDING (Alt.2620m) - NAMCHE BAZAAR (Alt.3440m)**

(Duración 6-7 horas). Después del desayuno siga el Dudh Koshi Río a Benkar y al Jorsale. La parada de almuerzo será entre los dos puentes construidos por Sir Edmund Hillary, cerca de la confluencia de los ríos Bhote Koshi y Dudh Koshi. En algún punto de la ruta, podemos obtener nuestra primera vista del monte. Everest 8848m. Después del almuerzo será cerca de dos horas de ascenso a Namche Bazaar. Namche Bazar la puerta de entrada a todas las expediciones famosas a picos de Khumbu Himal. También es el centro de comercio de los sherpas de la región. Alojamiento en el Lodge. *(pensión completa)*.

## **Día 05. NAMCHE BAZAAR (Alt.3440m)**

Un día de descanso en Namche Bazaar necesario para la aclimatación y excursiones locales en y alrededor de Namche Bazar. Alojamiento en el Lodge. *(pensión completa)*.

## **Día 06. NAMCHE BAZAAR (Alt.3440m) - THYANGBOCHE (Alt.3870m)**

(Duración 6-7 horas) Traverse las laderas hacia el este a la gran Chorten en el rastro Khumjung/Sangnasa. Descenso hacia el puente de Dudh Koshi - Imja Khola en Phunki. Ascenso hacia el norte a Thyangboche para la noche en el Lodge. *(pensión completa)*.

## **Día 07. THYANGBOCHE (Alt.3870m) – DINGBOCHE (Alt.4530m)**

(Duración 6-7 horas). Después de cruzar Imja Khola, el rastro asciende gradualmente a Pangboche. El almuerzo será servido. Después del almuerzo, el rastro entra al valle ancha de Dingboche para la noche en el Lodge. *(pensión completa)*.

## **Día 08. DINGBOCHE (Alt.4530m) - LOBUCHE (Alt.4940m)**

(Duración 5-6 horas). Trek en terreno plano lo largo el Banco de Tsola Khola, hasta la morrena terminal del Khumbu glaciar es cruzado. Desde Phalong Karpo, siga la orilla occidental del glaciar para llegar Lobuche para su alojamiento en el Lodge. *(pensión completa)*.

## **Día 09. LOBUCHE (Alt.4940m) - GORAK SHEP (Alt.5160m)**

(Duración 4 horas). Desde Lobuche el trek lleva a la Khumbu Glaciar y pasa a través de un área plana. Este lugar es conocido como Gorak Shep. Más allá Gorak Shep uno puede ver la caída de hielo del Khumbu. Área cercana a la caída de hielo han sido utilizados como campamento base para las expediciones al Everest en el pasado. Alojamiento en el Lodge. *(pensión completa)*.

## **Día 10. GORAK SHEP (Alt.5160m) - KALA PATTHAR (Alt.5643m) - PHERICHE (Alt.4240m)**

(Duración 6 - 7 horas). Por la mañana embarca a la excursión a Kala Pattar, el rastro va todo el camino empinado asciende para cerca de dos horas y media. Desde aquí, se puede ver el espectacular cierre encima de la vista del Monte Everest, Lhotse, Nuptse, Pumori, Makalu, Amadablam, Thamserkuver así como otras montañas nevadas en la región. Después de pasar algún tiempo, vamos a volver a Gorakshep alojamiento en el Lodge. *(pensión completa)*.

## **Día 11. PHERICHE (Alt.4240m) - THYANGBOCHE (Alt.3870m)**

(Duración 6 horas). Misma manera volver a Thyangboche. Alojamiento en el Lodge. *(pensión completa)*.

## **Día 12. THYANGBOCHE (Alt. 3870m) - NAMCHE (Alt.3440m)**

(Duración 6 - 7 horas). Misma manera volver a Namche. Alojamiento en el Lodge. *(pensión completa)*.

## **Día 13. NAMCHE (Alt.3440m) - LUKLA (Alt. 2860m)**

(Duración 7-8 horas). Misma manera volver a Lukla. Alojamiento en el Lodge. *(pensión completa)*.

## **Día 14. LUKLA – KATMANDÚ**

Desayuno. Por la mañana traslado al aeropuerto de Lukla para su vuelo a Katmandú. A su llegada, serán recibidos y traslado al hotel. Luego visita de la Estupa Boudhanath. Con una base de 82 metros de diámetro, Boudhanath es la mayor estupa Budista en el mundo. Después salida por carretera hacia Bhaktapur, una ciudad medieval, donde los Newars, los principales habitantes todavía siguen las tradiciones y costumbres de vejez. Esto alberga algunos de los mejores ejemplos de la artesanía de Nepal en la madera y la piedra, como el palacio de 55 ventanas construido en 1697, el Templo Nyatapola de cinco pisos, el Templo Kashi Biswanath, el Templo Dattatreya entre muchos otros. Considerado como un museo viviente, uno puede ser testigo de las antiguas tradiciones llevado a cabo aún hoy en día como eran hace siglos en muchas áreas de la ciudad, como en Potters Square, donde los alfareros locales utilizan técnicas ancestrales para elaborar utensilios de barro. Alojamiento en el Hotel.

## **Día 15. SALIDA KATMANDÚ**

Desayuno. A la hora prevista nos trasladaremos al aeropuerto para tomar vuelo de salida. Fin de nuestros servicios.

## El programa incluye

- Alojamiento de 03 noches en el hotel mencionado o similar en Katmandú en régimen de desayuno diario.
- Visitas guiadas y excursiones según el itinerario por coche/minivan/autobús aire-acondicionado en Katmandú.
- Entradas a los monumentos mencionados.
- Guía local de habla español en Katmandú.
- Vuelo Katmandú/Lukla/Katmandú.

## PARTE DEL TREK

- 11 noches en Trek Lodges en régimen de pensión completa.
- Guía acompañante de habla inglés y porteros durante el trekking- [para 02 Pax se proporcionará 01 portero] con su alojamiento + comida + salario diario + seguro y transporte aéreo necesario desde/hacia Katmandú.
- Tarifa del permiso de entrada a la conservación del Everest + PERMISO TIMS.
- Guía de habla hispana durante la caminata + porteador.

## El programa no incluye

- Vuelos internacionales y tasas de aeropuerto.
- Transporte, viajes y excursiones no mencionados en el itinerario.
- Cualquier comida excepto los mencionados en el itinerario.
- Honorarios de Pasaporte y Visa.
- Gastos personales tales como bebidas, lavandería, llamadas telefónicas, faxes, WI-FI.
- Alguna propina para choferes, guías, camareros en los restaurantes, etc.

## Hoteles, Fechas & Tarifas

**DIA DE INICIO:** Diario - Mínimo 02 pasajeros.

### Hoteles del tour:

KATHMANDU: Radisson Katmandu

CAMINATA: Local Trek Lodges (Tea Houses)

**\* Hoteles previstos o Similares.-**

**TARIFA P.P. BASE DBL: 3090 Usd.-**

**SPL SGL: 360 Usd.-**

(No incluye: IVA 3% aprox. / 20 Usd Gastos. Rva / Gastos admin. 1.2%)

Validez: 01 enero – 28 febrero 2026 // 15 mayo – 30 septiembre 2026 // 01 – 31 diciembre 2026

## **SUPLEMENTO PARA MEJOR LODGES DURANTE TREK:**

Alojamiento en el Mountain Lodges en vez de local Trek Lodges (01 noche en Phakding, 03 noches en Namche Bazaar y 01 noche en Lukla) con los desayunos y las cenas incluidas

**Base doble: USD 1040 por persona**

## **Suplemento para guía acompañante de habla español durante la caminata**

Alojamiento en el Mountain Lodges en vez de local Trek Lodges (01 noche en Phakding, 03 noches en Namche Bazaar y 01 noche en Lukla) con los desayunos y las cenas incluidas

**Tarifa por guía: USD 1580 por guía.**

## **Notas & Condiciones**

### **NOTAS IMPORTANTES**

- Las tarifas anteriores están basadas en impuestos actuales y entradas a los monumentos. Si hay algún cambio, los precios también cambiarán en consecuencia.
- Horario estándar de Check- in y Check- out son 1400 horas del mediodía.
- En caso de cambios en la tasa de cambio, los precios arriba mencionados cambiarán.

**FITNESS DURANTE TREK:** Es necesario que sea consciente de la exigencia de la caminata. Caminar aproximadamente 5 a 7 horas al día será la norma durante una caminata, y a veces en una gran altitud también.

No recomendamos a aquellos que sufren de dolencias cardíacas o pulmonares que intenten realizar caminatas extenuantes o de gran altitud. Siempre es recomendable consultar con su médico antes de decidirse a venir para vacaciones con trekking.

### **VISADO DE ENTRADA A NEPAL, SE OBTIENE A LA LLEGADA EN EL AEROPUERTO DE KATMANDÚ**

Llevar 4 fotografía, normas de inmigración en Nepal.

Si la estancia en el país no supera los 15 días de visado múltiple se paga 25 Usd.

**\*Para el trámite del visado en Tíbet los viajeros deber ser mínimo 2.**

### **EL TIEMPO Y LAS TEMPERATURAS EN EL CAMPO:**

La temperatura varía según la altitud y está aproximadamente en el siguiente patrón:

Altitud más baja: día: 25 a 27 grados centígrados  
(1000 - 3000m) de noche: 00 a 05 grados centígrados

Altitud más alta: día: 15-18 grados centígrados  
(Por encima de 3000m) de noche: -1 a -15 grados centígrados

## **ROPA RECOMENDADA PARA TREKKING:**

1. Las chaquetas llenas de calor son esenciales.
2. Chaqueta exterior a prueba de viento también es útil.
3. Pantalones cómodos para los hombres y faldas sueltas para las mujeres durante el día.
4. Guantes para el calor.
5. Un sombrero o una gorra para evitar quemaduras solares, ya que el sol en alta altitud puede ser bastante intenso.
6. Un par de cómodos zapatos de senderismo ligeros y un par de zapatos de tenis
7. calientes calcetines de lana / térmica.
8. Se prefiere la ropa interior térmica.
9. La linterna / la antorcha con las baterías de repuesto es DEBE.
10. Anti-reflejo UV-proteja las gafas de sol sobre las gafas de sol ordinarias se sugiere.
11. Crema protectora contra quemaduras solares.
12. Sugerir fuertemente que los clientes traen a lo largo de un paraguas cada uno (la compra se puede hacer en Katmandú para una suma nominal), pues un paraguas es multi-funcional (puede ser utilizado como sombrilla, cubierta de la lluvia, así como bastón).
13. Recomendaría que los clientes traigan sus propios sacos de dormir por razones higiénicas. La bolsa debe ser capaz de soportar temperaturas de hasta -15 grados centígrados como la temperatura de la noche puede bajar a ese nivel. Deberíamos ser informados si los clientes no traen sus propios sacos de dormir, ya que entonces haremos arreglos para proporcionarles uno.

**UNA CONSIDERACIÓN IMPORTANTE:** Las rutas que requieren vuelos internos están sujetas a un ajuste de horario debido a varias consideraciones tales como el tiempo, el factor de carga del avión, la disponibilidad de vuelos / asientos en un sector dado para una fecha determinada, etc.

**ENFERMEDAD DE ALTITUD:** El trekking en la alta altitud trae la posibilidad de Altitude Sickness, a menudo conocido como Enfermedad de Montaña Aguda (AMS). Es el efecto de la altitud en los que ascienden demasiado rápido a las elevaciones por encima de 3.600 metros.

Para evitar el mal de altura debe caminar lentamente. Si se siente agotado, se ha movido demasiado rápido o demasiado alto. Tómese el tiempo para aclimatarse a cada altitud y darse días de descanso.

Si comienza a sentirse mal, retire a una altitud más baja inmediatamente

## **COSAS PARA TENER EN CUENTA SOBRE EL TREKKING EN LA REGIÓN DE EVEREST:**

**Alojamientos:** Los alojamientos son básicos con el uso compartido de los baños comunes. Los alimentos se preparan de acuerdo con el menú Ala-carta que será organizado por la guía de escolta.

**Ropa:** Chaqueta abajo, desgaste termal, suéter. Botas ligeras de trekking, calcetines buenos, Pantalones, Guantes de la mano, anteojos antideslumbrantes de sol, casquillo del mono, loción del bloque del sol, luces de la antorcha etc. Mochila ligera para objetos personales (artículos de

tocador, cámaras, binoculares, etc.).

**Servicio durante la caminata:** Nuestro servicio incluye pensión completa (desayuno, almuerzo, cena y alojamiento en los refugios). Guía de habla inglesa, ayudantes, portero llevar el peso de 25 Kg. Incluyendo sus pertenencias). Todos los demás gastos de carácter personal que no se hayan mencionado anteriormente deberán ser sufragados por los propios clientes.

**Solicitamos que el cliente venga con un seguro de viaje totalmente cubierto incluyendo rescate de helicópteros de emergencia. Hay cierto riesgo al viajar a la altitud más alta como enfermedad aguda de la montaña (AMS), etc. que serán informados en Katmandú antes del trekking.**

## EQUIPAJE

Las líneas aéreas nacionales en la Nepal (vuelos para Lukla) permiten una pieza de equipaje facturado por persona no exceda de 10kg (clase turista). Sólo una pieza de equipaje de mano está permitida a bordo. Las dimensiones de la cual no debe exceder los 115 cm lineales y el peso no deben exceder de 5 Kg. Los viajeros están autorizados a llevar un ordenador portátil por encima de una pieza de equipaje de mano como equipaje de mano.

## Comentarios

**Este itinerario puede sufrir modificaciones en cuanto al orden de los servicios, no así en su contenido.**

**Cada destino aplicará según sus propios criterios, normas sanitarias e higiénicas, que podrán incurrir en la solicitud de documentación adicional. Estas exigencias pueden ser dinámicas y cambiantes en base al contexto de cada país. Es responsabilidad del pasajero comprobar estos requisitos antes de viajar.**

**Importante: para visitar NEPAL es obligatorio el Certificado internacional de vacuna de la fiebre amarilla.**