



NEPAL

**Alta Ruta del Everest. Renjo La +
Cho La. Nepal.**

muntania 
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación.....	1
2	El destino	2
3	Datos básicos.....	2
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje.....	3
4	Programa	3
4.1	Programa resumen.....	3
4.2	Programa detallado	3
5	Más información	7
5.1	Incluye	7
5.2	No incluye.....	8
5.3	Ropa y material necesario.....	8
5.4	Observaciones	9
5.5	Enlaces de interés.....	12
5.6	Puntos fuertes	12
6	Otros viajes similares.....	12
7	Contacto	12

1 Presentación

Te presentamos el **trekking de la Alta Ruta del Everest**, uno de los circuitos de montaña más famosos y a la vez más exigentes físicamente del **Himalaya**, en el que visitaremos uno de los sitios más emblemáticos de la región del **Khumbu** como es el **Campamento Base del Everest**.

Esta región ha ganado el interés del mundo desde el primer ascenso al **Everest**. Iremos tras los pasos de **Tenzing Norgay** y **Sir Edmund Hillary** en la ruta clásica desde **Namche Bazar** hasta el **Campamento Base del Everest**. Tendremos la oportunidad de cruzar míticos pasos de montaña como el de **Renjo La** o el **Cho La**, así como de **ascender a la cumbre de Kalapathar** (5.545 m), cuya cima nos asegura la mejor vista panorámica del **Everest** y del **glaciar Khumbu**. Contemplar la montaña más alta del planeta desde este mirador es un espectáculo en sí mismo.

Pero, además, en este trekking podremos disfrutar dentro del **Parque Nacional de Sagarmatha** de hermosos valles repletos de la flora y fauna y compartir experiencias con el legendario **pueblo Sherpa**, de quienes seremos testigos de su inestimable amabilidad y de la gran variedad de culturas y tradiciones.

2 El destino

¿Quién no ha soñado alguna vez con las cumbres más altas del planeta? ¿Qué nos viene a la mente cuando pensamos en **Nepal**? Una tierra lejana, exótica, espiritual, donde las montañas se consideran moradas de los dioses por sus gentes, de una riqueza cultural incomparable donde alrededor de 100 etnias conviven en armonía en un territorio la cuarta parte de la península ibérica. Un país de colores vivos, contrastes, sonrisas, leyendas y magia.

Cuenta la leyenda que el origen de **Nepal** se localiza en el valle de **Kathmandu**, por entonces un inmenso lago de aguas turquesas que reflejaba las montañas del **Himalaya**. En el centro del lago crecía una preciosa flor de loto que irradiaba luz divina. Manjurshri, el dios de la sabiduría, maravillado por la belleza de aquel lugar, decidió drenar aquellas aguas para que una civilización creciera alrededor de esa luz. Mediante su espada divina, hizo varios cortes en las colinas y el lago se vació, dejando un precioso valle fértil, **el valle de kathmandu**. Allí donde se posó la flor de loto se construyó la estupa de Swayambhunath, templo de peregrinación para hindúes y budistas.

Para entender la cultura milenaria de esta región encerrada entre 4 pasos, que es el significado de Nepal, es de vital importancia comprender el papel que juegan estas montañas en el aislamiento del territorio, a la vez que en su protección. Aun con su diminuto tamaño, entre dos potencias gigantes (**India y China**), este país puede estar orgulloso de no haber sufrido nunca la colonización ni la ocupación extranjera. Esto les ha permitido conservar su personalidad propia y sus costumbres de manera intacta hasta que en 1950 decidió abrirse a la influencia exterior.

El valle de Katmandu, conocido antiguamente como la región de **Nepal Mandala**, ha sido históricamente un enclave próspero y fértil. Gracias a su estratégica situación, siendo cruce de caminos entre civilizaciones y centro neurálgico de las rutas comerciales entre Tíbet y la India, ha sufrido un importante desarrollo urbano entorno a sus tres grandes reinos: Bhadgaon (Bhaktapur), Kantipur (Kathmandu) y Lalitpur (Patan).

Estos reinos vecinos, fueron rivales desde el s. XV hasta la unificación de Nepal en el s. XVIII. 3 siglos durante los que su rivalidad no solo se reflejó en la guerra, sino también mediante la promoción de la arquitectura, el arte y la cultura, que florecieron debido a la competencia. Tanto es la belleza de su legado arquitectónico que siete de sus monumentos, las 3 plazas Durbar, las estupas budistas de Swayambhunath y Boudanath, y los templos hinduistas de Pashupatinath y Changu Narayan, han sido declarados Patrimonio de la Humanidad por la **UNESCO**.

3 Datos básicos

Destino: Nepal

Actividad: Trekking

Nivel físico: **. Tipo de terreno: **/**.*.

Duración: 21 días (incluyendo los días de vuelos).

Época: De abril a mayo y de octubre a noviembre.

Grupo mínimo-máximo: 2-12 personas.

3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

N.Físico	Desnivel + acumulado	Kms	Condición física
*	hasta 600 m	hasta 16 km	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	hasta 23 km	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1600 m	sup. A 23 km	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

Tipo de Terreno	
*	Pistas forestales o senderos en buen estado
**	Senderos en buen estado. Presencia de rocas y raíces que requiere la atención durante la pisada
***	Senderos con obstáculos, pedreras y fuera de camino

4 Programa

A continuación, puede ver el **Programa resumen** (objetivo de la jornada) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

4.1 Programa resumen

Día 1. Vuelo a Katmandú, Nepal.

Día 2. Llegada a Katmandú. Traslado en transporte privado del aeropuerto **al hotel** en Katmandú. Resto del día Libre.

Día 3. Día libre en **Katmandú** para visitar la **ciudad** o sus **alrededores**.

Día 4. Traslado en avioneta desde **Katmadú a Lukla**. Comienzo del circuito hasta el pueblo de **Phakding**.

Día 5 a 18. Trekking de la Alta Ruta del Everest.

Día 19. Traslado en avioneta desde **Lukla a Katmadú**. Resto del día libre.

Día 20. Día libre en **Katmandú** para visitar la **ciudad** o sus **alrededores**.

Día 21. Traslado al aeropuerto para coger el **vuelo de regreso**. Fin del viaje.

4.2 Programa detallado

Día 1. Vuelo a Katmandú, Nepal.

Día 2. Llegada a Katmandú. Traslado en transporte privado del aeropuerto **al hotel** en Katmandú. Resto del día libre para conocer la ciudad y los monasterios budistas e hinduistas.

Día 3. Día libre en **Katmandú** para visitar la **ciudad** o sus **alrededores**. Posibilidad de visita a **Swayambhunath, Bodhnath y Pashupatinath**.

Día 4. Traslado en avioneta desde **Katmadú a Lukla**. Excursión para estirar las piernas y empezar a aclimatar hasta **Phakding** (2.610 m).

Día 5. Phakding (2.610 m) – **Namche Bazaar** (3.446 m).

Iniciamos nuestro trekking en **Phakding** atravesando campos de cebada y mijo. El camino será un continuo sube y baja en las proximidades del **rio Dudh** pasando por pequeñas aldeas.

Contemplaremos la cumbre del Pico **Thanserku** (6.608 m), y desde el pueblo de Benkar, disfrutaremos de puentes colgantes y una sucesión de casas tradicionales hasta llegar a la entrada al **Parque Nacional de Sagarmatha**. Aquí comienza la subida a **Namche Bazaar** (3.446 m), el pueblo más grande de la zona, y punto de encuentro entre **India** y **Tíbet**.

Tendremos la tarde libre para pasear por sus calles, hacer compras en sus tiendas y mercados y visitar el Museo Sherpa.



Día 6. Namche Bazaar (3.446 m).

Día de aclimatación. Aprovecharemos la jornada para visitar esta localidad que tuvo gran importancia comercial cuando estaba abierta la frontera con el **Tíbet**. Podremos realizar una visita a las localidades de **Khumjung**, conocer **la escuela fundada por Sir Edmund Hillary**, el monasterio donde se exhibe la cabeza del Yeti, o acercarnos a la localidad de **Khunde**.

Día 7. Namche Bazaar (3.446 m) - Thame (3.780 m).

Etapas de distancia corta que nos permitirá continuar con el proceso de aclimatación a la altura. Desde **Namche Bazaar** (3.446 m) saldremos hacia el **valle de Bhothe**, por un bosque de **pinos del Himalaya**. Una vez hayamos cruzado el **torrente de Thesebu** recorreremos las aldeas de **Thamo** y **Samde**.

Antes de llegar a **Thame** (3.780 m) pasaremos por las sorprendentes pinturas murales del **Bhothe Koshi**.



Día 8. Thame (3.780 m) – Marulung (4.200 m).

Comenzaremos desde **Thame** (3.780 m) descendiendo hasta el valle homónimo en su confluencia con los Picos de Kongde. A continuación, cruzaremos el altiplano sobre la que se ubican las localidades de **Hungmo** y **Thyangmoche**. Una pequeña bajada nos conducirá al pueblo de **Tarngg**, desde donde transitaremos junto al margen del río Bhoté Khosi hasta la aldea de **Marulung** (4.200 m).

Día 9. Marulung (4.200 m).

Día de aclimatación que aprovecharemos para lo que cada uno prefiera... un paseo, relajarnos, etc.

Día 10. Marulung (4.200 m) - Renjo La (5.360 m) - Gokyo (4.750 m).

Continuaremos nuestro recorrido ascendiendo por una amplia ladera para cruzar el **río Renjo**, hasta los lagos Relama y Angladumba. Desde aquí ascenderemos hacia el **Renjo La** (5.360 m) que nos obsequiará con la primera visión que tendremos del **Everest** (8.848 m).

Desde este último paso descenderemos al lago **Dudh Pokhari**, y un último flanqueo nos acercará a la localidad de **Gokyo** (4.750 m), ubicada junto a un bellissimo lago de agua azul turquesa.

Día 11. Gokyo (4.750 m) - Dragnak (4.700 m).

A primera hora realizar una **ascensión opcional** al **Gokyo Ri**, desde cuya cima tendremos una panorámica de un "sky line" que no podremos olvidar: El **Cho-Oyu** (8.201 m), el glaciar del **Ngozumba** (7.806 m) a nuestros pies, el **Gyachung Kang** (7.992 m), el **Hugchhi** (7.029 m), el **Cholo** (6.043 m), la cadena **Everest-Nuptse-Lhotse** (8.516 m), el **Makalu** (8.463 m) además del **Baruntse** (7.152 m), el **Cholotse** (6.335 m) y el **Tabuche** (6.495 m).

Desde **Gokyo** (4.750 m) sortaremos la morrena lateral del **glaciar Ngozumba** y bajaremos a su lengua de hielo. Desde aquí, seguiremos el camino que paralelamente a la morrena que nos llevará a la aldea de **Dragnak**.



Día 12. Dragnak (4.700 m) - Cho La Pass (5.420 m) - Lobuche (4.920 m).

Partiendo de **Dragnak** (4.700 m), llegaremos a una zona de acampada llamada **Niwagawa Kharka** que alberga un curioso manantial.

Descenderemos unos 200 metros antes de acometer la ascensión al collado de **Cho La** (5.420 m), desde donde descendemos hasta llegar a **Dzonglha**, donde podremos hacer una parada antes de continuar con el descenso. Pasaremos junto a las imponentes paredes del **Lobuche Oeste** y a las afiladas aristas del **Arakam Este**. Una vez hayamos sobrepasado el **lago Chola** el recorrido nos acercará al collado de Dughla desde el que ascenderemos a **Lobuche** (4.920 m).

Día 13. Lobuche (4.920 m) - Gorak Shep (5.210 m) - Ascensión opcional al Kala Pattar (5.530 m).

Tras el desayuno dejaremos **Lobuche** (4.920 m) y, en progresiva subida, caminaremos junto al **glaciar del Khumbu**, a pesar de que ningún momento lo veremos debido al talud de la morrena lateral. A continuación, transitaremos por el **glaciar de Changri** hasta la aldea de **Gorak Shep** (5.210 m).

Tras el almuerzo podremos acometer opcionalmente la ascensión al **Kala Pattar** (5.530 m), desde el que podremos disfrutar de un magnífico atardecer sobre el **Everest**. Si el tiempo acompaña, disfrutaremos de una de las mejores estampas de todo el viaje, con la **cima del Everest iluminada de naranja** mientras el resto de las cumbres se encuentran ya entre la penumbra.

Descenderemos de nuevo a Gorak Shep, donde disfrutaremos de un merecido descanso.

Día 14. Gorak Shep (5.210 m) - **Ascensión opcional al Campo Base del Everest** (5.350 m)- **Dughla** (4.620 m).

Por la mañana tendremos la opción de visitar el **Campamento Base del Everest** (5.350 m).

El descenso de regreso hacia **Lobuche** será el mismo utilizado en la etapa anterior para el ascenso. Desde **Lobuche** nos dirigiremos al collado de Dughla, desde el que bajaremos hasta el poblado de **Dughla** (4.620 m).



Día 15. Dughla (4.620 m) – **Pangboche** (3.985 m).

Desde **Dughla** (4.620 m) iniciaremos la jornada cruzando una torrentera por una estrecha pasarela para llegar a la bifurcación con el camino de **Dingboche** y a la localidad de **Pheriche**. Desde aquí, nos encaminamos hacia el estrechamiento del valle, con magníficas vistas del **Thamserku** a la espalda.

Continuamos con nuestro descenso por el bosque hasta llegar a la localidad de **Pangboche** (3.985 m).

Día 16. Pangboche (3.985 m) – **Phortse Tenga** (3.680 m).

Saldremos de **Pangboche** (3.985 m) hasta uno de los monasterios budistas más importantes del **Khumbu**. Desde aquí y hasta **Porsche Tenga** el camino discurrirá por una sobrecogedora y estrecha vereda con unas vistas soberbias sobre las pequeñas aldeas de la ladera de enfrente. Una vez cruzada la aldea de **Phortse**, llegaremos a **Phortse Tenga** (3.680 m).



Día 17. Phortse Tenga (3.680 m) - Namche Bazaar (3.446 m).

Saldremos de **Phortse Tenga** (3.680 m) en dirección a una pequeña aldea sobre el collado del Mong La. Desde aquí, el camino desciende a través de estrechos senderos inclinados con algunos tramos de escalera hasta llegar a la aldea de **Sanasa**, y de allí a **Khumjung**. Después de atravesar una zona de campos de cultivo, entraremos en **Khunde** para regresar a **Namche Bazaar** (3.446 m).

Día 18. Namche Bazaar (3.446 m) - Lukla

Descenderemos desde **Namche Bazaar** (3.446 m) hasta **Lukla**. Este será el último día de nuestro trekking.

Día 19. Traslado en avioneta desde **Lukla a Katmadú**. El resto del día lo podréis dedicar a visitar la ciudad, hacer compras, etc.

Día 20. Día libre en **Katmandú** para visitar la **ciudad** o sus **alrededores**. Posibilidad de visitar **Bhaktapur** y **Patan** (lugares declarados Patrimonio de la Humanidad).

Día 21. Traslado al aeropuerto para coger el **vuelo de regreso**. Fin del viaje.

5 Más información

Precio:

- Si el grupo alcanza los 8-12 participantes, 1.580€ por persona.
- Si el grupo alcanza los 4-7 participantes, 1.660€ por persona.
- Si el grupo alcanza los 2-3 participantes, 1.780€ por persona.

*Suplemento de 400 euros a repartir entre los participantes si quiere un guía que hable español.

5.1 Incluye

- Traslados ida y vuelta del aeropuerto al hotel.
- Cena bienvenida en el hotel.
- Vuelo ida y vuelta Katmandu – Lukla,
- Permisos de para el trekking, para el municipio del Khumbu y el Parque Nacional de Sagarmatha (Everest).
- 2 noches de hotel con desayuno en Katmandú en habitaciones dobles (consultar suplemento individual).

- Permisos de para el trekking, para el municipio del Khumbu y el Parque Nacional de Sagarmatha (Everest).
- Alojamiento en lodges durante el trekking en habitaciones dobles con 2 camas.
- 3 comidas al día, desayuno, comida y cena, más te/café durante el trekking.
- Guía local y porteadores
- Salario, comidas, alojamiento, seguro y transporte para todo el equipo de guías y porteadores
- Organización y gestión del viaje.

5.2 No incluye

- Billete de avión España- Katmandú. Muntania Outdoors le puede gestionar los mismos (25 euros gestión de billetes).
- Comidas y cenas los días que se duerme en Katmandú.
- Entradas a las visitas culturales que se ofertan en el viaje.
- Equipo personal y de montaña no especificado en incluye (botas, sacos de dormir, ropa de abrigo, etc). Posibilidad de alquiler (Consultar).
- Visa para entrar al país. Se puede gestionar en España o al llegar al País (40 dólares aproximadamente).
- Propinas.
- Seguros personales de accidentes y evacuación con rescate en helicóptero, asistencia en viaje, asistencia sanitaria y cancelación (Muntania Outdoors se lo puede gestionar).
- Cargas de los aparatos electrónicos y duchas de agua caliente en los 'lodges' que hagan pagar este servicio a parte.
- Gastos personales de bar, bebidas (también el agua mineral), lavandería, teléfono, etc..., en todo el viaje.
- Cualquier cambio en el itinerario por motivos meteorológicos o por cualquier otro motivo de fuerza mayor que genere un gasto mayor al presupuestado. En este caso la diferencia a la presupuestada se repercutirá.
- Propinas.

5.3 Ropa y material necesario

Mochila de 25-30 litros para caminar y maleta tipo petate (no maleta rígida) que llevarán los porteadores.

- Mochila pequeña (entre 25-30 litros).
- Zapatillas o botas de trekking.
- Bastones telescópicos.
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón largo tipo trekking.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta de plumas.
 - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Capa de agua.
 - Gorra para el sol.
 - Gorro y guantes finos y gordos de invierno.
- Gafas de sol.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1,5 litro.

- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Paraguas.
- Saco de dormir de plumas y saco sábana.
- Frontal.

5.4 Observaciones

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas, pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto, no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y programaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Entre 7 a 5 días antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro, así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además, mandaremos más información útil que le facilitará los preparativos finales.

caso Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

Billete de avión

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comunique, informando del **aeropuerto de salida y regreso y si quiere facturar una maleta en la bodega del avión**. Si puede meter los bastones telescópicos dentro de su maleta no tendrá que facturar una segunda maleta. Antes de comprar el billete le informaremos de su precio. Con nuestros buscadores intentamos localizar el precio más bajo posible. En caso de que usted gestione el billete, debe preguntarnos el lugar de encuentro (aeropuerto u hotel) y hora antes de comprarlo, al igual que el regreso, para coordinar el encuentro del grupo y del guía del viaje.

Recomendamos que en la mochila de cabina lleve lo indispensable para que si no llega su maleta pueda realizar las excursiones.

Muntania Outdoors cobra 25 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros los que hagamos los trámites de compra de este. Este servicio no incluye gestiones para hacer el check-in previo a su vuelo (lo tendrá que hacer usted). Si por cualquier motivo, ajeno a Muntania Outdoors, usted tuviera que cancelar su vuelo, será responsabilidad suya hacer los trámites con la compañía aérea. Si la compañía aérea cancela su vuelo y nos da otra opción similar aceptaremos el cambio sin tener que consultarle y le mandaremos el nuevo horario. Si la compañía aérea cancela su vuelo, le haremos la devolución una vez reembolsen el dinero que costó el billete. Si la compañía aérea cancela su vuelo y quiere reclamar, será usted el que realice los trámites que le pidan realizar. En el caso de que quiera que le gestionemos otro vuelo, al tratarse de una tramitación de un nuevo billete, tendrá un coste de 25 € adicionales.

Si es usted el que compra su vuelo, rogamos nos consulte los horarios para una mejor coordinación de las horas de llegada y salida con el resto del grupo. Recomendamos que, si el viaje requiere escalas, siempre compre el billete completo bien a través de una compañía aérea que opere en todos los tramos del trayecto con sus

propios aviones o con otras compañías que formen parte de la alianza de compañías a la que pertenece y por tanto la compra se haga con un solo pago. Si, por el contrario, opta por comprar un trayecto de ida o vuelta en la que hay escalas y cada escala supone una compra con distintas compañías, en caso de que una compañía cancele el vuelo o llegue con retraso impidiendo coger el siguiente vuelo, será difícil o imposible que una compañía se haga responsable de la pérdida del siguiente vuelo. La opción de la ida con una compañía distinta a la de vuelta también puede ser una opción para encontrar mejores horarios.

con la compañía aérea, pero por supuesto que si usted tiene alguna duda le podremos asesorar.

Visado

Se tramita al llegar al aeropuerto internacional de Katmandú. Hay que seguir los siguientes pasos:

1-Rellenar el **formulario 'Arrival Card'** y el **formulario online 'Tourist Visa'**. Este último se puede rellenar en unos ordenadores habilitados en el aeropuerto o antes de volar a Nepal a través del siguiente enlace:

<http://online.nepalimmigration.gov.np/tourist-visa>

La ventaja de hacerlo en casa es que nos ahorraremos colas en el aeropuerto. Una vez rellenado clicar a 'Submit' e imprimir el recibo con el código de barras para mostrarlo en el proceso de obtención del visado. Este recibo tiene validez durante 15 días, por lo tanto, se recomienda rellenarlo la misma semana del vuelo.

2-Hacer el pago y coger el recibo. El coste del visado varía en función de los días que vamos a estar:

15 días – 25 \$

30 días – 40 \$

90 días – 100 \$

Se recomienda pagar en metálico, aunque se puede pagar con tarjeta. Aceptan varios tipos de moneda, entre ellas el euro y el dólar.

3-Proceder a los puestos oficiales de inmigración con todos los documentos, además del pasaporte. **El pasaporte debe tener una validez mínima de 6 meses.**

También se puede tramitar en el consulado, con un coste más elevado, a cambio de ahorrarse las colas del aeropuerto.

Dinero/Divisas

Rupia Nepalí. También se aceptan las principales monedas internacionales, como el euro o el dólar, en las principales ciudades. No es necesario cambiar dinero en el país de origen ya que las comisiones y tasas de cambio de los bancos y casas de cambio, son muy elevadas. En cambio, en Katmandú, hay gran cantidad de casas de cambio oficiales, sin comisiones y tasas de cambio cercanos a los reales. Tampoco es ventajoso cambiar dinero en el aeropuerto, aunque la decisión es personal.

Hay que llevar dinero en metálico para el trekking, por los imprevistos que puedan surgir. Además, en la mayoría de las zonas no hay acceso a cajeros automáticos.

Seguro de accidentes/viaje

Es **obligatorio** que disponga de un seguro que cubra la actividad deportiva del viaje y que además sea un seguro de viaje. También le recomendamos que tenga un seguro de cancelación del viaje por si antes del viaje tiene cualquier problema que le impida viajar.

Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con **Galia** e Intermundial. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania que si lo hace usted de forma directa con estas compañías.

Consulte los precios y condiciones <https://www.muntania.com/seguros>

Otras cuestiones

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

Cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo, causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes.

Turismo social y medioambientalmente responsable

Aquí exponemos algunas ideas sobre cómo viajar para dejar la mínima huella posible en el medioambiente, contribuir a mejorar las condiciones de la población local y obtener una experiencia humana enriquecedora para visitantes y locales

- *Contratar porteadores y guías locales.* De esta manera obtenemos beneficios mutuos. Por una parte, nuestro dinero contribuye directamente a la economía local. Por otro lado, aprendemos más sobre su manera de vivir y su cultura.
- *Asegurarse de que guías y porteadores reciben un salario y unas coberturas adecuadas.* Proveer a nuestros clientes esa información detallada si lo desean.
- *Promocionar los "Home stays" (Alojamiento en casas locales) y pequeños lodges* en lugar de los grandes hoteles. Aunque a veces pueda suponer un menor confort, la inmersión cultural es mayor y las relaciones personales más cálidas.
- *No consumir más plástico del imprescindible, recoger todo residuo que generamos y depositarlo en zonas habilitadas o quemarlo en una hoguera al final del trekking.* En lugar de comprar botellas de agua rellenamos nuestras cantimploras con agua hervida o tratada, en caso necesario.
- En lugar de ofrecer caramelos, globos o lápices a los niños y niñas cuando vienen a pedir, hacerles cosquillas o jugar, buscando de esta manera *interactuar con ellos sin promocionar el pedir.* Es un problema en muchas zonas de Nepal donde los niños te abordan pidiendo insistentemente y una vez consiguen el premio se van.
- *Contribuir en la preservación y restauración del patrimonio cultural* de la zona. Por ejemplo, con donaciones a los monasterios visitados.

5.5 Enlaces de interés

- <http://www.nepalimmigration.gov.np/>

5.6 Puntos fuertes

- Recorrer la región del Solu-Khumbu a través de sus gargantas secundarias (de subida) y la principal (bajada) empapándonos de la cultura Sherpa.
- Adentrarnos en el Parque Nacional de Sagarmatha incluido desde 1979 en la lista de la UNESCO como Patrimonio Mundial. Es el hábitat del escaso musk deer, del leopardo de las nieves y el tahr himalayo y de, al menos, 118 especies de pájaros y alrededor de 25 especies de mariposas estivales.
- Desde los distintos miradores de altura a los que ascenderemos podremos ver cuatro de las catorce montañas más altas de la Tierra: el Everest (8.848 m), el Lhotse (8.516 m), el Makalu (8.463 m) y el Cho Oyu (8.201 m).
- Posibilidad de ascender al Kala Pattar desde el que podremos disfrutar de una puesta de sol increíble sobre el Everest. A nuestros pies el Campo Base del Everest.
- Buena logística en cuanto a porteadores que nos permitirá ir ligeros de peso durante el proceso de aclimatación a la altura.
- Pernoctas en lodges lo que nos aportará una gran comodidad durante las noches.
- Se come muy bien. Los lodges presentan una carta variada apta para todos los gustos.

6 Otros viajes similares

- Trekking Kirguistán. Pamir y ascenso al Yujina Peak (5.135 m) África
- Trekking del Sahara, Valle del Draa. Marruecos

7 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).