

# HIMALAYA DEL NEPAL

## Programa del Trekking Kalapathar-Gokyo (opcional ascensión al Island Peak de 6.189m). 22 días.

### **Día 1: Vuelo.**

---

Vuelo desde Barcelona hasta Kathmandú en Nepal.

### **Día 2: Kathmandú.**

---

Recepción del grupo en el aeropuerto y traslado al hotel en transporte privado. Breve presentación del programa y formalidades necesarias.

*Hotel (D).*

### **Día 3: Kathmandú.**

---

Día libre en Kathmandú. Preparación del trekking.

*Hotel (D).*

### **Día 4: Vuelo Kathmandú a Lukla. Trekking a Phakding 2652m..**

---

Traslado al aeropuerto muy temprano y vuelo hacia el pueblo de Lukla. Un excelente vuelo de 40 minutos con fabulosas vistas hacia el Himalaya. Visita al pueblo de Lukla y seguidamente empezaremos el trekking hasta Phakding (2652m). 3 horas.

*Lodge (D, A, C).*

### **Día 5: Phakding a Namche Bazar 3440m.**

---

Trekking desde Phakdingma hasta Namche Bazar (3440m). Se trata de un trekking con un interesante recorrido entre bosques y grandes montañas, que nos servirá de aperitivo para el día siguiente! Llegada a Namche Bazar, capital del valle de Khumbu y del reino sherpa. 5 a 6 horas.

*Lodge (D, A, C).*

### **Día 6: Día libre en Namche.**

---

Día libre en Namche Bazar. Podremos visitar tranquilamente la capital de los sherpas, su monasterio y su museo sherpa y de la conquista del Everest. Día de aclimatación.

*Lodge(D, A, C).*

### **Día 7: Namche – Tengboche 3860m.**

---

Trekking de Namche a Tengboche. Después de una corta pero dura subida, tomaremos un espectacular sendero en forma de balcón sobre el valle, hasta el pueblo de Phortse Tenga. Poco después podremos disfrutar de la vista del pico Cho Oyu de 8201 metros. Llegaremos a Tengboche por la tarde. 6 horas.

*Lodge (D, A, C).*

### **Día 8: Tengboche – Periche 4240m.**

---

Trekking hasta llegar a Periche, con vistas espectaculares de montañas como el Kanthega, Cho Oyu, y el Tawu-Che. 5 horas.

*Lodge (D, A, C).*

### **Día 9: Periche – Lobuche 4910m.**

---

Desde Periche tomaremos el valle hacia el Noroeste, pasando por Periche y Phulung Karpo hasta Lobuche, camino del Campo Base del Everest. 6 horas.

*Lodge (D, A, C).*

### **Día 10: Lobuche – Gorak Shep 5140m.**

---

Salida temprano para subir hasta Gorak Shep, al pié de Kalapathar. 6 horas.

*Lodge (D, A, C).*

---

**Día 11: Gorak Shep – Kala Pattar 5630m – Dzonglha 4843m.**

---

Desde la cumbre de Kala Pathar podremos disfrutar de maravillosas vistas del Everest, Cho Oyu, Lhotse, Amadablam y muchas más. Volveremos hasta Gorak Shep y después nos dirigiremos hacia Dzonglha. El grupo de trekking remonta el valle hacia Dzonglha y el grupo del Island Peak desciende hasta Dingboche. 8 horas.

*Lodge (D, A, C).*

---

**Día 12: Dzonglha – Cho La Pass 5420m - Thagma 4000m.**

---

Trekking largo y con la dureza de la altura para poder cruzar el collado Cho La. 9 horas.

*Lodge (D, A, C).*

---

**Día 13: Thagma – Gokyo 4750m.**

---

Día más tranquilo pero todavía en altura.

*Lodge (D, A, C).*

---

**Día 14: Gokyo – Gokyo Peak 5483m – Machermo 4410m.**

---

Trekking entre morrenas de la cumbre de Gokyo de 5483 metros, y descenso del valle hasta Machermo. La ascensión al Gokyo Peak será siempre si el grupo está en buenas condiciones y el clima lo permite. Esta ascensión alarga bastante la jornada 5 a 9 horas.

*Lodge (D, A, C).*

---

**Día 15: Machermo – Dhole 4040m**

---

Seguimos el descenso por el lado Occidental del gran valle de Gokyo. 4 horas.

*Lodge (D, A, C).*

---

**Día 16: Dhole – Khumjung 3790m.**

---

Empezamos a encontrar bosque al perder altura dirección a Khumjung. 5 horas.

*Lodge (D, A, C).*

---

**Día 17: Khumjung – Namche Bazar 3440m.**

---

Trekking de vuelta hasta Namche Bazar. Encuentro con el resto del grupo procedente del Island Peak. 6 horas.

*Lodge (D, A, C).*

---

**Día 18: Namche Bazar - Lukla.**

---

Trekking de retorno por camino conocido. 6 horas.

*Lodge (D, A, C).*

---

**Día 19: Lukla - Kathmandú.**

---

Vuelo en avión hasta Kathmandú. Tarde libre en la ciudad.

*Hotel (D).*

---

**Día 20: Kathmandú.**

---

Día libre en la capital del Nepal.

*Hotel (D, C).*

---

**Día 21: Kathmandú.**

---

Traslado al aeropuerto internacional de Kathmandú y vuelo hacia Barcelona.

---

**Día 22: Kathmandú.**

---

Arribada a Barcelona o Madrid.

**Leyenda:** D: desayuno; A: almuerzo; C: cena.

## EXTENSIÓ A L'ISLAND PEAK 6.165M

---

### **Día 11: Gorak Shep – Kala Pattar 5630m – Dingboche 4350m.**

Desde la cumbre de Kala Patar podremos disfrutar de maravillosas vistas del Everest, Cho Oyu, Lhotse, Amadablam y muchas más. Volveremos hasta Gorak Shep y después hacia Dingboche otra vez. El grupo del Island Peak baja hacia Dingboche, y el grupo de trekking remonta el valle hacia Dzonglha. 8 horas.

*Lodge (E, D, S).*

---

### **Día 12: Dingboche - Chukhung 4730m.**

Trekking suave hasta Chukhung, dirección al Campo Base del Island Peak. 3 horas.

*Lodge (E, D, S).*

---

### **Día 13: Chukhung.**

Día de descanso a Chukhung para la fase final de aclimatación.

*Lodge (E, D, S).*

---

### **Día 14: Chukhung – Campo Base del Island Peak 4970m.**

Trekking entre morrenas del Island y el Lhotse, hasta llegar al pie del Island Peak por su lado Sur. 5 horas.

*Tienda (E, D, S).*

---

### **Día 15: Camp Base – Camp 1 5500m.**

Subida al Campo 1. Ascensión entre bloques de la gran morrena del Island Peak. 5 horas.

*Tienda (E, D, S).*

---

### **Día 16: Campo 1 5500m – Island Peak - Chukhung.**

Ascenso a la cumbre del Island Peak, y descenso hasta Chukhung. 10 a 12 horas.

*Lodge (E, D, S).*

---

### **Día 17: Chukhung - Tengboche.**

Trekking de vuelta hasta Tengboche. 6 horas.

*Lodge (E, D, S).*

---

### **Día 18: Tengboche – Namche Bazar.**

Trekking de vuelta a Namche Bazar. Encuentro con el resto del grupo. 6 horas.

*Lodge (E, D, S).*



COMPANHIA DE  
**GUIES**  
DE MONTANHA