



BASE DEL Everest

17 DÍAS

27 DE MARZO
AL 12 DE ABRIL
2024

#SeguimosCaminando

BASE DEL Everest

Descripción del viaje

La caminata al campamento base del Everest, también conocida como “Caminata EBC”, es una expedición inolvidable en el regazo del pico más alto del mundo.

Fue conquistado primeramente por Tenzing Norgay Sherpa y Sir Edmund Hillary en 1953, el campamento base del Everest ha sido tradicionalmente el objetivo final de los excursionistas de altura.

Nuestro itinerario y ruta cuidadosamente diseñados con una serie de descansos en Namche Bazaar y Dingboche te dan la oportunidad de explorar Thamo y Chhukung Rhode Island.

Esto le ofrece la oportunidad de aclimatarse. Un ascenso gradual a través de los pueblos típicos de los Sherpa, le brinda tiempo suficiente para disfrutar del paisaje, la vida silvestre y visitar varios monasterios.

Nuestro objetivo es el campamento base del Everest en el Glaciar Khumbu y la oportunidad de subir Kala Patthar (5.545 m), un mirador reconocido como el mejor mirador para ver la impresionante vista del pico más alto del planeta.

#SeguimosCaminando

¿Cuál es el plan?

Día 1 - **27 de marzo:** Llegada y traslado al hotel en Katmandú

Día 2 - **28 de marzo:** Visita turística a Katmandú

Día 3 - **29 de marzo:** Vuelo a Lukla y caminata a Phakding

Día 4 - **30 de marzo:** Caminata a Namche Bazar

Día 5 - **31 de marzo:** Día de aclimatación / exploración alrededor de Thamo o Synboche

Día 6 - **01 de abril:** Caminata a Tengboche

Día 7 - **02 de abril:** Caminata a Dingboche

Día 8 - **03 de abril:** Día de aclimatación / exploración de Chukhung

Día 9 - **04 de abril:** Caminata a Lobuche

Día 10 - **05 de abril:** Caminata a Gorak Shep y exploración hasta el campamento base del Everest

Día 11 - **06 de abril:** Subida a Kala Patthar para amanecer y caminata a Pheriche

Día 12 - **07 de abril:** Caminata a Phortse

Día 13 - **08 de abril:** Caminata a Monjo

Día 14 - **09 de abril:** Caminata a Lukla

Día 15 - **10 de abril:** Vuelo de regreso a Katmandú / Hotel

Día 16 - **11 de abril:** Día libre / Día de reserva en caso de cancelación de vuelo / Hotel

Día 17 - **12 de abril:** Viaje al aeropuerto para tomar el vuelo de regreso de Katmandú a Costa Rica

Duración y Fecha

17 días.
Del 27 de marzo al 12 de
abril 2024

Inversión

US \$2.900

#SeguimosCaminando





Itinerario

Día 1

LLEGADA Y TRASLADO AL HOTEL

Llegaremos al aeropuerto internacional de Tribhuvan, Katmandú, en donde recibiremos la bienvenida tradicional por parte de nuestro representante en el aeropuerto. El guía nos informará sobre el itinerario planeado. Posteriormente, tendremos una cena típica nepalí servida por la noche con programa cultural.



Alojamiento
Hotel

#SeguimosCaminando



Itinerario

Día 2

VISITA TURÍSTICA A KATMANDÚ

Haremos un recorrido turístico por el valle de Katmandú para explorar la vibrante ciudad, después del desayuno en el hotel. Conduciremos hasta la famosa Estupa budista Swayambhunath, también conocida como Templo de los Monos, en la colina del valle de Katmandú, donde podremos apreciar una vista impresionante de las montañas y el valle de Katmandú. Este templo atrae a budistas y turistas de todo el mundo. La Estupa budista Swayambhunath es el más antiguo y enigmático de todos los santuarios sagrados del valle de Katmandú. Su elevada cúpula blanca y su brillante aguja dorada son visibles desde lejos. El siguiente destino es Pashupatinath, el templo del Señor Shiva.

Este es probablemente el más famoso templo para hindúes en el subcontinente indio. Hay un crematorio al lado del templo donde los cadáveres se reducen a cenizas. Después de explorar Pashupatinath, visitaremos fascinantes lugares de interés como la plaza Patan Durbar, uno de los ejemplos más gloriosos de la arquitectura tradicional nepalí, lleno de templos y palacios centenarios.



Alojamiento
Hotel



Comidas
D

#SeguimosCaminando



Itinerario

Día 3:

VUELO A LUKLA Y CAMINATA A PHAKDING

Tomaremos un vuelo impresionante a Lukla desde Katmandú. Nos reuniremos con el equipo de trekking a la llegada. Después de una breve pausa para el té, caminaremos hacia el norte hasta el Valle de Dudh Koshi. Descenderemos de la pequeña meseta al valle boscoso. La caminata es muy fácil y corta. Sin embargo, la diferencia de altitud, en comparación con Katmandú, podría afectar un poco. Después del almuerzo, caminaremos hacia el norte hacia Phakding. El sendero cruza varios arroyos y finalmente se llegará a Phakding (2.650 m).

Pasaremos nuestra primera noche en este asentamiento desde donde tendremos vistas maravillosas.



Alojamiento
Casa de Té



Comidas
D A C



Distancia
8 km



Duración
5 horas

#SeguimosCaminando



Itinerario

Namche Bazar

Día 4:

CAMINATA A NAMCHE BAZAR

Caminaremos hasta Namche Bazaar a través de tierras de cultivo y asentamientos. Seguiremos el río Dudh Koshi hacia el norte. Esta caminata de un día nos lleva a través de magníficos bosques de rododendros, abetos gigantes y magnolios. Cruzaremos la bifurcación oeste del río Bhote Koshi, y comenzaremos el ascenso empinado a Namche Bazaar. Namche es el pueblo sherpa más grande por lo que se le conoce como “Puerta de entrada al monte Everest”. Namche es un próspero pueblo sherpa y también un importante centro de comercio. Los lugareños de varios pueblos se reúnen durante el bazar semanal y venden productos alimenticios frescos.



Alojamiento
Casa de Té



Comidas
D A C



Distancia
11 km



Duración
7 horas

#SeguimosCaminando



Itinerario

Synboche

Día 5:

DÍA DE ACLIMATACIÓN Y EXPLORACIÓN ALREDEDOR DE SYNBOCHE

Descansaremos en Namche y exploraremos el pueblo de Thamo o Synboche. Nos pondremos en forma óptima física y mentalmente, para el viaje posterior. Este día es de aclimatación. Sugerimos que te mantengas activo incluso en el día de descanso para que te ayude en el trekking posterior.



Alojamiento
Casa de Té



Comidas
D A C



Distancia
6 km



Duración
3 horas

#SeguimosCaminando



Itinerario

Día 6:

CAMINATA A TENGBOCHE

La ruta de Namche a Tengboche es increíblemente hermosa: veremos el río Dudh Koshi abajo en el valle, mientras que al frente veremos elevarse las montañas Thamserku, Kantega, Ama Dablam, Lhotse y Everest. Este hermoso paso está lleno de bosques de rododendros, paredes mani, chorten (estupas) y puentes colgantes sobre el río.



Alojamiento
Casa de Té



Comidas
D A C



Distancia
11 km



Duración
6-7 horas

#SeguimosCaminando



Itinerario

Dingboche

Día 7:

CAMINATA A DINGBOCHE

Después del desayuno, visitaremos el hermoso Templo de Tengboche. Escucharemos la historia del Yeti de Lama y si es posible veremos la oración. Después descenderemos a un albergue en Debuche.

Después del almuerzo realizaremos una caminata a Dingboche. La caminata es muy hermosa. Es uno de los paseos por el valle más bellos. Pasaremos la noche en Dingboche.



Alojamiento
Casa de Té



Comidas
D A C



Distancia
12 km



Duración
6 horas

#SeguimosCaminando



Itinerario

Día 8:

DÍA DE ACLIMATACIÓN y Ascenso a la cumbre de Pico Nangkartshang

Este es un día de aclimatación. En este día podremos ascender al Pico Nangkartshang, una cumbre donde se visualiza The Island Peak, Lhotse, Ama Dablam y las paredes de hielo estriadas que flanquean el Amphu.

Es nuestra única cumbre que realizaremos durante el viaje, y solo los que tengan buena condición física podrán ascender. Un ascenso desde 4348 hasta 5083msnm.

Esta montaña es increíblemente hermosa y puede ser el primer “5000” de alguno.



Alojamiento
Casa de Té



Comidas
D A C



Distancia
05 km



Duración
7 horas

#SeguimosCaminando



Itinerario

Día 9:

CAMINATA A LOBUCHE

El ascenso hacia el campamento base del Everest continúa a través de prados alpinos y pastos de yak hacia el final de la morrena del Glaciar Khumbu. Es un ascenso fuerte, en el cual subiremos hacia el pueblo de Gorak Shep.

La caminata continúa hacia Lobuche donde podremos observar la montaña Nuptse, en la cual se pueden observar magníficas puestas de sol.



Alojamiento
Casa de Té



Comidas
D A C



Distancia
8 km



Duración
5 horas

#SeguimosCaminando



Itinerario

Día 10:

CAMINATA A GORAK SHEP Y EXPLORACIÓN HASTA EL CAMPAMENTO BASE DEL EVEREST

La altitud hace que la caminata de este día sea bastante desafiante. El trekking de Lobuche a Gorak Shep es muy desafiante. Subiremos el Glaciar Khumbu y cruzaremos el Glaciar Shangri, para dirigirnos a Gorak Shep.

Las vistas son realmente impresionantes. Pasaremos la noche en Gorak Shep.



Alojamiento
Casa de Té



Comidas
D A C



Distancia
9 km



Duración
8-9 horas

#SeguimosCaminando



Itinerario

Kala Patthar

Día 11:

SUBIDA A KALA PATTAR PARA AMANECER Y CAMINATA A PHERICHE

Nuestra condición será revisada este día antes de continuar. Si nuestra condición es buena caminaremos hasta la montaña Kala Patthar.

Disfrutaremos de una caminata por la mañana hacia un excelente mirador de la Región del Everest, con vistas panorámicas del frente del monte Everest y el monte Pumori. Kala Patthar es un hito notable ubicado en la cresta sur del monte Pumori.

El ascenso de Kala Patthar comienza en Gorak Shep, el campamento base original del monte Everest.

Regresaremos al hotel para el desayuno y caminaremos hasta la villa de Pheriche.



Alojamiento
Casa de Té



Comidas
D A C



Distancia
16 km



Duración
8-9 horas

#SeguimosCaminando



Itinerario

Phortse

Día 12:

CAMINATA A PHORTSE

El sendero de hoy no tiene tantos descensos y ascensos, sino que sigue un ascenso gradual a través de un bosque hasta el pueblo de Phortse. Este es el hermoso pueblo remoto en la región de Khumbu con un espectacular paisaje de montaña. Nos reuniremos con la gente local y podremos charlar con ellos si lo deseamos. La caminata es alrededor de 5-6 horas.



Alojamiento
Casa de Té



Comidas
D A C



Distancia
14 km



Duración
6-7 horas

#SeguimosCaminando



Itinerario

Monjo

Día 13:

CAMINATA A MONJO

Después del desayuno, caminaremos alrededor de una hora y media hasta el pueblo Khumjung, al pie del sagrado Monte Khumbila. El pueblo de Khumjung está situado cerca del pico de Khumbila. El monasterio local es bien conocido por albergar lo que se cree fue el cuero cabelludo del Yeti. Dejaremos Khumjung pasando por la escuela donde Sir Edmund Hillary recaudó fondos. Su legado y la gran obra que inició aquí todavía continúa. Nos dirigiremos hacia Namche, donde pasaremos unas horas antes partir hacia el pueblo de Monjo. Al llegar a la cima de la montaña, podremos apreciar espectaculares vistas de Namche desde arriba. Hay una línea de árboles muy distinta que notaremos mientras caminamos por las montañas. A medida que descendemos, el paisaje continuará volviéndose más verde. Veremos hermosas cascadas y arroyos mientras caminamos.



Alojamiento
Casa de Té



Comidas
D A C



Distancia
18 km



Duración
5-6 horas

#SeguimosCaminando



Itinerario

Lukla

Día 14:

CAMINATA A LUKLA

Caminaremos por un sendero empinado hasta el río Dudh Koshi. Tendremos una larga y tranquila caminata de regreso a Lukla. Celebraremos nuestra caminata en una casa de té local y contemplaremos los picos irregulares de la montaña que hemos disfrutado.

Le diremos adiós esta noche a nuestro equipo de trekking.



Alojamiento
Casa de Té



Comidas
D A C



Distancia
13 km



Duración
6-7 horas

#SeguimosCaminando

Itinerario



Día 15:

VUELO DE REGRESO A KATMANDÚ/ HOTEL

Volaremos desde Lukla a Katmandú. Disfrutaremos de las vistas panorámicas de las montañas y pasaremos el resto del día de turismo, exploración, compras o simplemente relajarse en los numerosos cafés de Katmandú y restaurantes en la azotea, cada quien por su cuenta.



Alojamiento
Hotel



Comidas
D

Día 16:

DÍA LIBRE Y DE RESERVA EN CASO DE CANCELACIÓN

Este será un tiempo de ocio en Katmandú, donde el resto del día es libre para ir de compras, hacer turismo o relajarse. Este es un día extra en caso de mal tiempo. Tendremos tiempo libre para explorar Katmandú antes de partir hacia el aeropuerto.



Alojamiento
Hotel



Comidas
D



BASE DEL
Everest



Itinerario

Día 17:

VIAJE AL AEROPUERTO PARA TOMAR VUELO DE REGRESO

Tu último día en Katmandú es un día libre. Podremos hacer lo que queramos. Mucha gente se toma el tiempo para ir de compras, otros disfrutan explorando los sitios culturales de la ciudad. Nuestro guía local nos podrá asesorar sobre las mejores tiendas de la zona. ¡Adiós!

Nuestro representante te acompañará al aeropuerto.



Alojamiento
Hotel



Comidas
D

#SeguimosCaminando

¿Qué Incluye?

- Traslados al aeropuerto de Katmandú.
- Un guía de habla hispana experimentado, asegurado y equipado.
- Visita guiada y tarifa de entrada en Katmandú.
- 3 tiempos de comidas durante la caminata.
- Vuelos internos ida y vuelta Lukla – Katmandú y transporte terrestre involucrados en el itinerario.
- Guía de vuelo.
- Impuestos del aeropuerto de Lukla.
- Alojamiento de buen nivel en un hotel (3 estrellas) en Katmandú con desayuno.
- Alojamiento en casa de té en habitaciones compartidas de camas y individuales.
- Permiso de TIMS (Trekker s Information Management System). Sistema de registro creado por el gobierno y agencias de viajes Nepalis, con el fin de facilitar el conteo de las personas que realizan el trekking y así tener el control de dichas personas.
- Permiso de parque nacional.
- Porteador asegurado y equipado según las reglas de IPPG.
- Ascensos de Kala Patar (5.545 m) y Chhikung Ri (5.100 m).
- Día de aclimatación para explorar en Namche y Dinboche.
- Caminata por el sendero principal hacia el pueblo de Phortse, uno de los más tradicionales pueblos sherpas de la región de Khumbu.

¿Qué no Incluye?

- Tiquete aéreo de ida y vuelta Costa Rica - Katmandú
- Seguro de viaje
- Seguro de gastos médicos
- Visa de entrada a Nepal
- Propinas para el guía y otro personal de la caminata: \$200 que serán entregados al final de la caminata para el equipo Nepali.
- Almuerzo y cena en la ciudad de Katmandú
- Costos adicionales por enfermedad, rescate, fuerza mayor, cambios de vuelo e itinerario, inclusive noches extra de hotel.
- Bebidas personales y bebidas alcohólicas
- Carga de la batería y costo de la ducha caliente



Información adicional

Las comidas típicas proporcionadas en los alojamientos incluirán algunos platos nepalíes y algunos platos de cocina internacional como pizza, sopas, pastas, huevos, pan, tostadas, arroz, lentejas, nuestra alimentación será vegetariana.

Sin embargo, les recomendamos a comer los platos de comida local, ya que esto ayudará a la economía local. Estos alimentos locales son siempre frescos. Ordenaremos las comidas con anticipación y el líder de viaje le sugerirá lo que es seguro y bueno para comer allí.

El desayuno generalmente consistirá en huevos y pan.

El almuerzo será una comida sencilla como fideos, arroz y la cena serán platos que consisten en sopas principalmente. Todas las bebidas y postres son extras. En Katmandú, el desayuno está incluido.

Traslados

Todos los clientes serán recibidos en Katmandú en el aeropuerto por un representante del tour operador, quien organizará el traslado del grupo al hotel.





Alojamiento

Mientras estemos en Katmandú, el grupo se alojará en uno de los hoteles mencionados u hoteles con similares categorías.

Elegimos hoteles no muy lejos del centro. La mayoría de nuestros hoteles estarán en el centro de Thamel para que pueda comprar, comer e ir a cualquier parte fácilmente.

Durante la caminata nos hospedaremos en cabañas/ casas de té. Los refugios de trekking nepalíes también conocidos como las "casas de té" son sencillas, agradables y evocadoras.

Como están lejos de la carretera más cercana no es de extrañar que sean establecimientos sencillos. La mayoría de estos alojamientos tienen comedores con calefacción que a menudo están atractivamente decorados. Los dormitorios tienden a ser bastante básicos y no tienen calefacción. Tienen camas de madera y colchón de espuma.

Necesitarás un saco de dormir.

Las cabañas tienen baño compartido e instalaciones sanitarias. Algunas cabañas tienen duchas con energía solar (cobradas a US\$5 por ducha) e instalaciones de carga de baterías (también cobradas a una tarifa por hora entre US\$1-US\$2). Alojarse en las cabañas es una excelente manera de conocer a otros excursionistas y a los lugareños. La mayoría de los alojamientos se organizan en base a dos camas individuales y si viaja solo, tendrá que compartir la habitación con otro viajero del mismo sexo.

Hay que tener en cuenta, que en varios de los lugares donde nos hospedaremos hay una cantidad limitada de alojamiento y algunos de los albergues que utilizaremos tienen solo habitaciones con varias camas.

Cuando este sea el caso, el grupo se dividirá entre las habitaciones disponibles y esto podría ser desagregado hombre / mujer. Si alguna persona desea habitaciones individuales en Katmandú deben pagar un costo adicional. Durante la caminata sólo habrá modalidad de habitaciones compartidas.

Un Día Típico

Poco después de la primera luz, debemos despertarnos y comenzar a empacar en nuestra bolsa y hacer los preparativos para el día.

Bajaremos al comedor, en donde se nos servirá el desayuno desde la cocina de la cabaña antes de emprender la caminata del día.

Generalmente llegaremos a nuestra parada para almorzar al mediodía después de unas 3 o 4 horas de caminata. El almuerzo se toma en casas de té a lo largo de la ruta.

Este suele ser un momento de ocio y para relajarnos. Nos podremos sentar a leer y calentarnos en el sol. Nuestros porteadores suelen compartir con el grupo durante el almuerzo y luego continuarán su camino a la parada de la tarde, desde la cual partiremos de nuevo.

Es habitual para la tarde caminar por lapsos más cortos que durante la mañana. A nuestra llegada al albergue, el líder de la caminata organizará la habitación de todos. Después de registrarse en su habitación, es posible que desee relajarse con una cerveza en la terraza de su albergue antes de cenar. La cena se tomará en el comedor que normalmente tiene alguna forma de calentamiento.

Este es un buen momento del día para revivir los eventos de la caminata hasta ahora y para socializar. A las 9:00 p.m., la mayoría de los excursionistas se habrán retirado a la cama y a las 10 p.m. todo el albergue estará dormido.



Dinero para gastos

A cada persona se le recomienda llevar aproximadamente entre US\$650 y US\$700, cambiados a moneda local, los cuales deberían ser suficientes para gastos personales diversos, incluidas propinas para el guía y portadores, bebidas y comidas en la ciudad.

Le recomendamos que lleve el dinero del viaje en efectivo, y podrá hacer el cambio a su llegada a Katmandú. Si prefieres no llevar todo el dinero de tus gastos en efectivo.

Durante la caminata es posible comprar bocadillos, chocolate, té, café, refrescos la mayoría de los días.

Tener en cuenta que, dado que todo debe transportarse desde la ciudad a la montaña todos los artículos se vuelven más caros a medida que gana altura.





Orientación sobre propinas

Dar propina es la forma aceptada de decir “gracias” por un buen servicio. Las propinas no forman parte de los salarios de los guías, portadores y miembros del trekking, pero son muy apreciados.

Es importante recordar que las propinas son voluntarias y deben depender de un buen servicio. Normalmente, las propinas se dan al final de la caminata y es mejor hacerlo en grupo que individualmente. La mayoría de los grupos dan las propinas con un poco de ceremonia (o algunas veces fiesta) en la última noche, para marcar el final del viaje.

Al final de la caminata, a muchas personas también les gusta donar varios artículos de su equipo a los portadores y personal de trekking que trabaja tan duro para que el viaje sea un éxito. Botas, guantes, gorros, bufandas e incluso los calcetines (limpios por supuesto) siempre son recibidos con gusto por los portadores. La ropa y el equipo, como linternas para la cabeza y bastones de trekking, son muy apreciados por los sherpas.

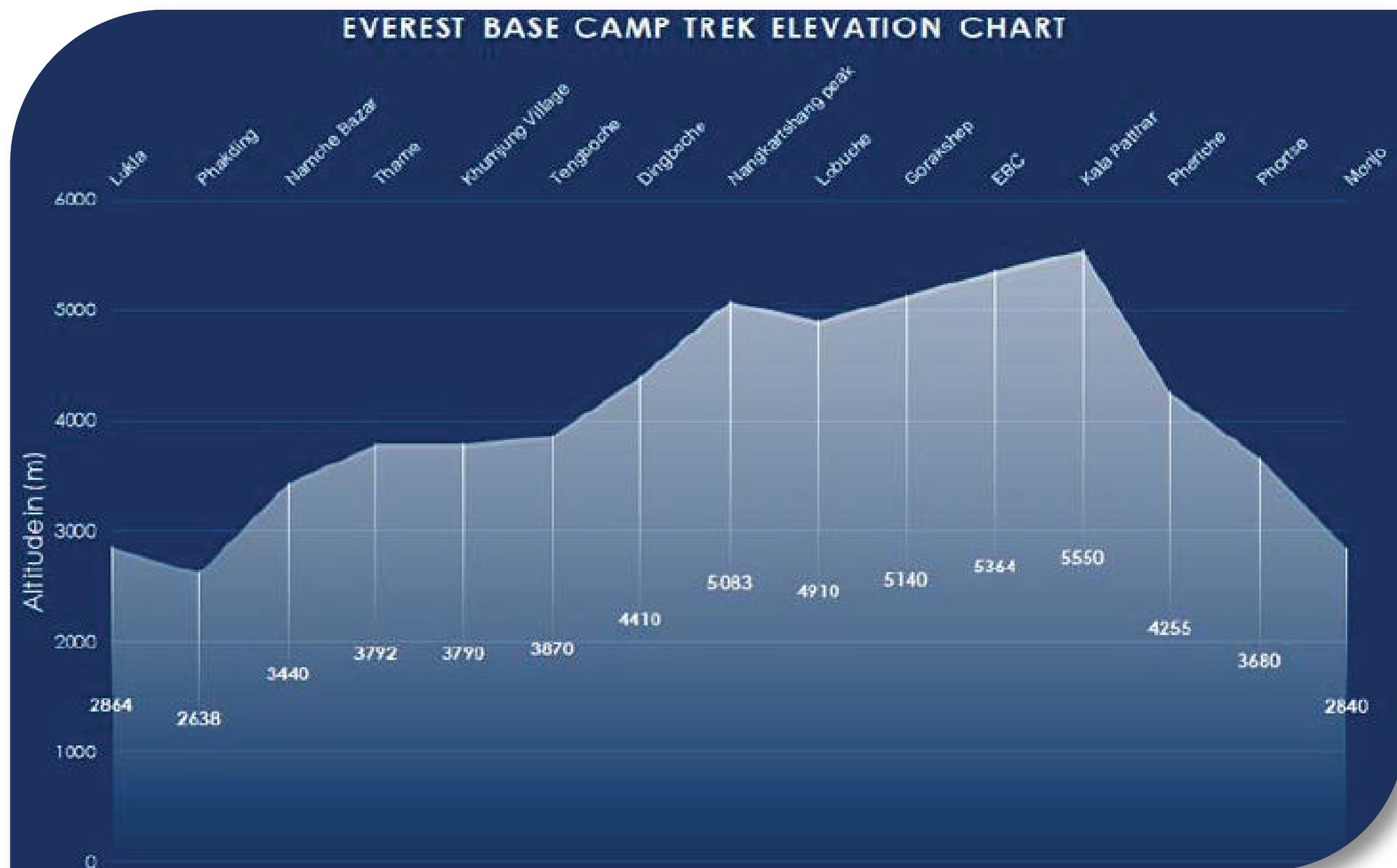
Si cree que le gustaría donar equipo al final de su viaje, su líder de viaje local hará los arreglos para una distribución justa entre el equipo de caminata.

Tenemos que tener en cuenta que para algunos portadores, este será su único trabajo en meses la situación económica de ellos es de pobreza.

La propina será establecida en \$200 que será recolectada por el guía de Costa Rica y distribuida para todo el staff De Nepal.



Altimetria



#SeguimosCaminando



Lista de equipo

La siguiente lista de verificación le ayudará a empacar. Como regla general, deberá tratar siempre de mantener el peso de su equipo al mínimo.

El peso empaquetado de su bolsa de viaje durante la caminata no debe superar los 13 kg (se contará con servicio de porteo).

Debes traer los siguientes artículos:

Botas de montaña

- Calcetines
- Pantalones de trekking
- Sobrepantalones impermeables
- Ropa interior
- Camisas de capa base
- Camisa informal y / o camisetas
- Chaqueta de lana o suéter cálido
- Chaqueta impermeable
- Chaqueta abrigada (abajo)
- Sombrero para el sol

- Sombrero cálido
- Gafas de sol
- Guantes o mitones
- Mochila 30 litros
- Linterna frontal y baterías de repuesto
- Protección solar (incluido el bloqueador total de labios, nariz, etc.)
- Botellas de agua 1 Litro x2 (una para caliente y otra para fría)
- Saco de dormir (comodidad nominal -10 ° C)
- Neceser y artículos de tocador
- Papel higiénico (también puedes comprarlo en las cabañas si es necesario)
- Jabón para el lavado de manos
- Toalla pequeña
- Selección de bolsas secas (para mantener seco el contenido de la bolsa de viaje)
- Candado pequeño (para asegurar la bolsa de viaje)
- Botiquín de primeros auxilios básico que incluya crema antiséptica, pastillas para la garganta y tratamiento para la diarrea
- Medicamentos para el mal de altura, analgésicos, curitas, vaselina, medicamentos para malestares estomacales, repelente de insectos, sales de rehidratación, tabletas de glucosa, tabletas multivitamínicas y cualquier medicamento requerido por los participantes



Lista de equipo

Los siguientes elementos son opcionales:

- Bastones de trekking (recomendado)
- Zapatillas deportivas o similar
- Cordones de repuesto
- Pantalones cortos
- Ropa base térmica - leggings
- Forro de saco de dormir
- Ropa de viaje
- Cámara
- Navaja (recuerde empacar objetos afilados en el equipaje de bodega)

*NOTA: Le recomendamos que compruebe si necesita un adaptador para sus artículos eléctricos en:
<http://www.worldstandards.eu/electricity/plugs-and-sockets/>

Nota Cultural

Los nepalíes siguen siendo tradicionales y conservadores en su forma de vestir. Por lo tanto, para evitar la vergüenza en ambos sentidos, le recomendamos que respete esto y no use ropa o blusas reveladoras o sin mangas durante su visita a Nepal. Los pantalones cortos son aceptables, pero deben llegar justo por encima de la rodilla y ser modestos y para las mujeres es preferible usar pantalón o falda larga.



Requisitos COVID-19 para ingreso a Nepal

Se verificará un mes previo al viaje y se le notificará a los participantes.

Pasaporte y visas

Generalmente se requiere un pasaporte con 6 meses de validez antes del final de su estadía.

Por favor, consulte la embajada o el consulado correspondiente para otras nacionalidades. Es tu responsabilidad de asegurarse de tener los documentos de viaje y visados correctos para su viaje. Los requisitos y cargos de visa están sujetos a cambios sin previo aviso.

Si usted es viajero desde fuera de la UE, debe tener al menos 2 páginas en blanco en su pasaporte para cada país que visita. Todas las nacionalidades requieren visa. La tarifa de la visa es de US\$25 por 15 días, US\$40 por 30 días y US\$100 por 90 días y se puede obtener a la llegada.

El pago debe hacerse en efectivo y puede ser en USD, GBP o Euros. Se necesitarán 4 fotografías tamaño pasaporte para diferentes permisos.



Preparándose para su viaje

El trekking es recomendable para personas con un nivel intermedio alto o avanzados, con una excelente condición física. Por lo tanto, se recomienda que realice ejercicio cardiovascular de forma constante como: nadar, correr, trotar, andar en bicicleta o subir y bajar escaleras.

Tenga en cuenta que encontrará muchas escaleras en el sendero mientras asciende y es posible que desee adaptar su ejercicio para tomar esto en cuenta.

Sin embargo, caminar con regularidad en altura es el mejor entrenamiento. Como parte de nuestros servicios ofreceremos un calendario de entrenamiento que le ayudará a prepararse para hacer el trekking y alcanzar la tan deseada meta de llegar al campamento base del Everest.

Recuerde, entre mejor preparado esté, más lo va a disfrutar.





Clima

De octubre a noviembre y de marzo a mayo son las mejores épocas para hacer senderismo en Nepal. Estos meses están dentro de la temporada de monzones de verano, los cuales no son demasiado calurosos ni demasiado frío en las elevaciones más altas y ofrecen las mejores condiciones para el senderismo.

Premonzón es el mejor momento para ver las coloridas flores del rododendro en la parte inferior de las cimas de las montañas. Los meses posteriores al monzón suelen ofrecer los cielos más despejados. En cualquiera de estos períodos, encontrará una amplia gama de días a temperaturas durante su viaje desde aproximadamente 25°C en Katmandú hasta aproximadamente 14°C a 3.000 metros y aproximadamente -1°C en el campamento base del Everest.

La "sensación real" de la temperatura en el medio del día será mucho más cálida que esta, pero por la noche las temperaturas se desploman y puede experimentar temperaturas bajo cero durante la noche en cualquier lugar por encima de los 3.000 metros.

En el campo base del Everest, Paso de Chola - las temperaturas nocturnas pueden llegar a -10°C o excepcionalmente, por debajo de este.

Los períodos prolongados de lluvia o nieve son muy poco probables fuera del período del monzón, pero las tormentas breves pueden ocurrir.



¿Cómo reservar?

Para reservar su espacio es necesario que nos facilite los siguientes datos:

- Fotocopia del pasaporte del participante
- Número de teléfono de contacto
- Correo electrónico
- Fecha de nacimiento
- Fotografía tamaño pasaporte, pero digital

Para confirmar la reserva es necesario facilitar el comprobante de pago junto con la información anterior al correo: reservaciones@experienciasjm.com

Puede reservar su espacio desde ahora con el pago de \$300 e ir abonando poco a poco para mayor facilidad y comodidad del participante (ver cronograma de pagos). El método de pago es por medio de transferencia electrónica o depósito bancario.

El 100% del pago debe de estar realizado como fecha límite al 15 de diciembre 2022.

El 50% debe completarse el 1 de setiembre 2023.

Cronograma de Pagos

Primer pago Reservación \$ 300

Octavo pago Octubre 2023 \$ 300

Segundo pago Abril 2023 \$ 300

Noveno pago Noviembre 2023 \$300

Tercer pago Mayo 2023 \$ 300

Décimo pago Diciembre 2023 \$ 200

Cuarto pago Junio 2023 \$ 300

Total \$ 2.900

Quinto pago Julio 2023 \$ 300

Sexto pago Agosto 2023 \$ 300

Sétimo pago Setiembre 2023 \$ 300



Políticas de Cancelación

- Reserva de \$300 no es reembolsable, no es transferible ni se podrá aplicar como crédito para otra actividad.
- En caso que la persona decida cancelar la reservación por un motivo de fuerza mayor, será reembolsable solamente el 50% del total del tour hasta el 1 de setiembre.
- En caso que la persona decida cancelar la reservación por un motivo de fuerza mayor, no será reembolsable posterior al 1 de setiembre.

Datos Bancarios

***BANCO NACIONAL DE COSTA RICA Dólares Cuenta No.
200-02-192-005206-3 IBAN:
CR18015119220020052069
***BANCO BAC SAN JOSE
Dólares Cuenta No. 934129925
IBAN: CR82010200009341299254
Todas a nombre de 3-101-749660 S.A

¡No olvidar!

No olvide venir con una actitud positiva, flexibilidad, sentido del humor y apetito de aventura y descubrimiento.



#Seguimos Caminando

Más Detalles

☎ (506) 8327-7963 o ✉ correo: reservas@experienciasjm.com