



TREKKING SOLIDARIO AL CAMPO BASE DEL EVEREST

FUNDACIÓN CARLOS PAUNER



VISITA DEL ORFANATO EN KATHMANDÚ Y LAS ESCUELAS DEL VALLE DEL KHUMBU

Duración del programa base: **14 días**

Temporadas: **Primavera y otoño**

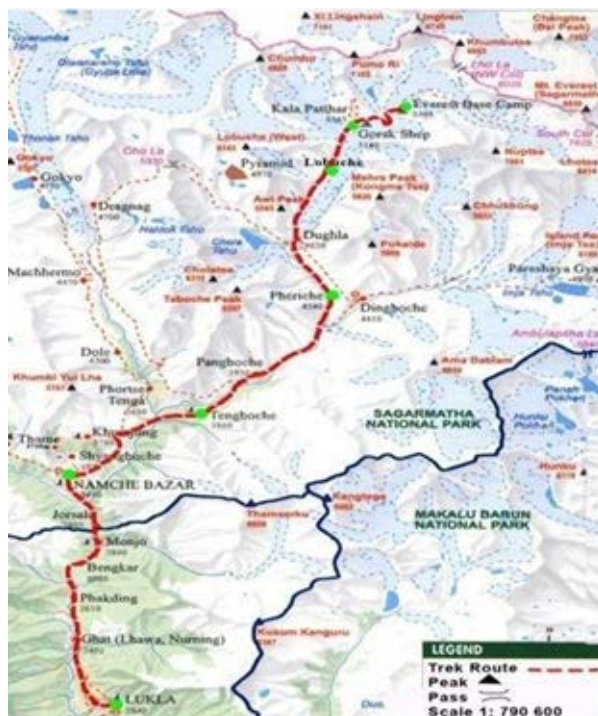
Salida: **Madrid** (otras ciudades a consultar)

INTRODUCCIÓN:

El Himalaya es una cordillera situada en el continente asiático y se extiende por los países de Bután, China, Nepal, Tíbet, India y Pakistán. Su nombre procede del sánscrito significa valle de nieves. Es la cordillera más alta de la tierra, con catorce cimas de más de 8.000 metros de altura, siendo el Everest la montaña más alta de la tierra

Hola, soy **Carlos Pauner** y sin duda, el **Everest** es el señor del Himalaya. El techo del mundo se eleva hasta los 8.848 m de altitud, rodeados de numerosas montañas de más de ocho mil metros, como el **Lhotse, el Makalu, y el Cho Oyu**. Llegar a su base, a 5.400 m de altitud es el objetivo de este trekking.

Para ello, llegaremos a Katmandú, capital de Nepal y una de las ciudades asiáticas con más encanto. Tendremos tiempo para recorrer sus abigarradas calles, visitar sus templos más importantes y disfrutar del ritmo, del colorido y del sabor de esta urbe. Posteriormente, en un vuelo espectacular a Lukla, nos internaremos en el valle del Solo Khumbu, el valle del Everest.



Recorreremos este valle en 6 días, caminando sin prisa por sus senderos llenos de vida, atravesando sus pintorescas poblaciones, como Namche Bazar, Tengboche, Periche, etc. Poco a poco, nos iremos adentrando en el corazón de la cadena montañosa del Himalaya, hasta llegar a contemplar el Everest, cuyo recuerdo ya nunca podremos olvidar.

Además, el aspecto **solidario** impregna este trekking, no hay nada mejor que ver esos paisajes, monumentos y rincones sabiendo que colaboramos con los habitantes de la zona. En la Fundación Carlos Pauner trabajamos por acercar un futuro mejor a los niños nepalíes que más lo necesitan, implicándonos así con una tierra que sentimos como nuestra y en la que hemos disfrutado de la alegría y el éxito deportivo tantas veces. Bajo la denominación de **#14SueñosCumplidos**, surge desde la fundación el proyecto de apadrinar en su escolarización a niños del valle de los Sherpas, en colaboración con la Fundación Pasang Lhamu de Nepal, así como colaborar en la ayuda a los niños de la calle recogidos por el orfanato Asahaya Balghar para su **manutención, alojamiento y estudios** hasta su mayoría de edad.

Para que conozcáis de primera mano la labor de la Fundación y a nuestros pequeños amigos y sus responsables, visitaremos el orfanato Asahaya Balghar, en Katmandú y también los colegios públicos de Monjo y Namche Bazaar, estos últimos situados en el Valle del Khumbu. Estos son varios de los centros que ayudamos a través de los proyectos de la Fundación Carlos Pauner y por ellos seguimos trabajando incansablemente, para hacer llegar a estos niños las oportunidades que merecen. Gracias a la generosidad de nuestros amigos y donantes ya son varios los peques que disfrutan de becas completas a través de nuestro proyecto #14Sueños cumplidos. Puedes colaborar con nuestra causa visitando [nuestra web](#), conociendo los proyectos que tenemos abiertos y colaborando con ellos.

Os invito a acompañarme en este singular **trekking solidario al Campo Base del Everest** y poder disfrutar de vuestra compañía, mientras os muestro lo que para mí ha sido mi hogar durante tantos años. Os acompañaré en cada paso y podremos disfrutar del viaje a nuestro ritmo, conociendo un nuevo mundo de montañas y recordando cientos de aventuras que he tenido la suerte de vivir en mi periplo de más de 15 años por estas montañas, hasta lograr escalar los 14 ochomiles. Una oportunidad única que no os podéis perder.

En colaboración con la agencia que organiza el recorrido, [Aragón Aventura](#), es una gran oportunidad de conocer el techo del mundo de la mano de un experto y amante de estos colosos de la Tierra. Interesados, contactar en el mail y os enviaré toda la información gustosamente.

Gracias a la generosidad de nuestros amigos y donantes ya son varios los peques que disfrutan de becas completas a través de nuestro proyecto #14Sueños cumplidos. Puedes colaborar con nuestra causa visitando [nuestra web](#), conociendo los proyectos que tenemos abiertos y colaborando con ellos.

EL PARTICIPANTE PODRÁ DESGRAVARSE EN SU DECLARACIÓN DE LA RENTA, COMO PERSONA FÍSICA O JURÍDICA, UN 30% DEL IMPORTE TOTAL DE LOS SERVICIOS TERRESTRES. EN ESTE CASO LOS SERVICIOS TERRESTRES SON 3.290€, LO QUE SUPONE UNA DESGRAVACIÓN POR PERSONA DE 987€.

Programa

DÍA 1: MADRID/BARCELONA

Salida del vuelo desde Madrid o Barcelona con destino a Katmandú

DÍA 2: DUBAI-KATMANDU

Llegada a Katmandú, recepción por parte de nuestro corresponsal local y traslado al hotel, habitaciones dobles o triples, régimen de alojamiento y desayuno

DÍA 3: KATMANDÚ

Día de visitas de Katmandú, especialmente las dedicadas al aspecto solidario. Visita del orfanato en el que colabora la fundación Carlos Pauner. Visita también de la ciudad y sus principales monumentos. Noche en Hotel

DÍA 4: KATMANDÚ- LUKLA- PADKHING (2.650 m)

Duración: 3h

Desayuno muy temprano, traslado al aeropuerto de Katmandú para realizar un vuelo en avioneta de unos 40 minutos que nos llevará a Lukla (2.840 m), bonito pueblo Sherpa y puerta de entrada a la región del Everest. Las vistas de la cordillera del Himalaya durante el vuelo son impresionantes. El aterrizaje en la empinada pista entre montañas del aeropuerto de Lukla es también una experiencia única. En Lukla conoceremos a nuestros porteadores y comenzaremos nuestro trekking hasta Phakding. Alojamiento en Lodge

DÍA 5: PHAKDING (2.650 m) – NAMCHE BAZAAR (3.450 m)

Duración: 5h

Por la mañana temprano iniciaremos la marcha, llegaremos a la entrada del Parque Nacional de Sagarmatha donde nos registraremos mostrando nuestro pasaporte. Después comenzaremos una continua subida hasta Namche Bazaar, capital y centro comercial del valle del Khumbu y puerta de entrada a la región del Everest. Pernoctaremos en Namche Bazaar, lo cual nos ayudará a una favorable aclimatación. Noche en Lodge.

DÍA 6: NAMCHE BAZAAR (3.450 m) - KUMJUNG (3.780 m) – NAMCHE BAZAAR (3.45m)

Día más tranquilo, para aclimatación y descanso. Desde Namche Bazaar subiremos Khumjung y visitaremos la Escuela de Hillary en el Valle. Noche en Lodge.

DÍA 7: KUMJUNG (3.780 m)- TENGBOCHE (3.867 m)

Duración: 6h

Iniciaremos temprano nuestro trekking y que el día de hoy será duro, por las fuertes pendientes que debemos superar. Dejaremos atrás Khumjung para continuar sólo rodeados de montañas, ríos y aire puro. A la media hora de camino gozaremos de las primeras vistas del Ama Dablam, una de las montañas más bellas del mundo. Continuaremos nuestra ruta hasta alcanzar el famoso asentamiento budista de Tengboche. El monasterio se edificó en la cima de un risco, rodeado por pinos, rododendros, azaleas, y muchas flores, bajo las sombras de algunas de las montañas más imponentes del mundo: Thamserku, Ama Dablam, Nupse, Lhotse y Everest. Nos encontraremos en un lugar mágico y bellissimo que invita a la paz y a la meditación. Alojamiento en Lodge.

DÍA 8: TENGBOCHE (3.867 m)- PERICHE (4.270 m)

Duración: 5h

Otra bonita etapa de este trekking, vamos ganando altura y poco a poco viendo desaparecer la vegetación y los pueblos y asentamientos. Noche en Lodge.

DÍA 9: PERICHE (4.270 m)- LOBUCHE (4.910 m)

Duración: 5h

Continuaremos nuestro recorrido desde Periche en sentido ascendente. Una zona de altiplano nos conducirá a una fuerte ascensión para alcanzar la desembocadura final del glaciar del Khumbu, proveniente del Everest. Nuestro objetivo de hoy será alcanzar el pueblo de Lobuche. Noche en Lodge.

DÍA 10: LOBUCHE (4.910 m)-CAMPO BASE DEL EVEREST (5.364m)-GHORAK SHEP (5.140m)

Duración: 6h

Hoy comenzaremos temprano nuestro recorrido, ya que es un día largo y estaremos a mucha altitud. Subiremos de Lobuche a Gorak Shep, último reducto habitado antes del Campo Base del Everest. Dejaremos nuestro equipaje en el Lodge, tomaremos la comida y por la tarde saldremos hacia el campo base del Everest, en unas 3 horas llegaremos a él, donde podremos observar la gigante cascada del Khumbu, por donde las expediciones se dirigen a la cumbre. Vuelta a Gorak shep. Noche en lodge.

DÍA 11: GHORAK SHEP (5.140m)- LUKLA

Vuelo en helicóptero hasta Lukla, desde donde volaremos en avioneta a Katmandú. Noche en hotel en la ciudad.

DÍA 12: KATMANDÚ

Día libre en Katmandú. Este día lo podemos dedicar para visitar la ciudad y los alrededores de Katmandú, las bonitas ciudades de Bhaktapur y Patan, y el monasterio de Pasupatinath, el templo hindú más importante de todo Nepal donde veremos cremaciones en el río sagrado.

Boudanath, es otro de los lugares a visitar, la estupa más grande de Nepal y una de las más grandes del mundo, es un bonito lugar rodeado de casas pintorescas y donde podremos tomar un refresco en una de las terrazas de los tejados de los edificios, con muy buenas vistas de la plaza y la stupa. Noche en hotel alojamiento y desayuno.

DÍA 13: INICIO DEL VUELO KATMANDÚ- ESPAÑA

Traslado al aeropuerto para tomar el vuelo de regreso a España.

DÍA 14: LLEGADA A ESPAÑA.



ESTE PROGRAMA PUEDE SUFRIR ALGUNA VARIACIÓN A CRITERIO DEL GUÍA, POR CONDICIONES METEOROLÓGICAS, CONDICIONES FÍSICO-TÉCNICAS DE LOS PARTICIPANTES O CUALQUIER SITUACIÓN IMPREVISTA

Este trekking se realizará **coordinado y acompañados por Carlos Pauner** desde el inicio. Presidente de la Fundación Carlos Pauner y experto himaláyista, Carlos es el cuarto alpinista español y el primer aragonés en coronar los 14 ochomiles de la Tierra.

Carlos guiará al grupo y le mostrará no solo el aspecto de la montaña, sino el aspecto humano y solidario y gran labor que realizar su Fundación en esta zona de Nepal. Habrá siempre apoyo de guías locales.

Precios:

Salida en primavera

Servicios de tierra	3.290€/persona
Precio de referencia de los vuelos internacionales	700€/persona*
Precio total para grupo de 8 ó +	3.990€/persona

Salida en otoño

Servicios de tierra	3.290€/persona
Precio de referencia de los vuelos internacionales	900€/persona
Precio total para grupo de 8 ó +	4.190€/persona*

* PRECIOS CON VUELOS Y TASAS AÉREAS EN LA TARIFA MÁS ECONÓMICA. A RECONFIRMAR EN EL MOMENTO DE LA RESERVA, YA QUE SI CAMBIAN LAS TARIFAS REPERCUTIRÁ EN EL PRECIO FINAL DEL VIAJE.

Casi todas las tarifas económicas, una vez emitido el billete, TIENEN UN 100% DE GASTOS DE CANCELACIÓN, por lo que recomendamos contratar un seguro de anulación de viaje, que debe formalizarse en el momento de la emisión del billete y confirmación del viaje.

El precio incluye:

- Coordinador y experto Carlos Pauner para todo el programa.
- Guías locales de apoyo al grupo.
- Vuelos internacionales y tasas de aeropuerto incluidas.
- Transporte aeropuerto- hotel ida y vuelta.
- 4 noches en Katmandú en Alojamiento y desayuno en Hotel Clase Turista Superior.
- Vuelo a Lukla y regreso
- Vuelo en helicóptero Ghorak Shep-Lukla
- Guía local y porteadores (1 sherpa para el grupo y 1 porteador por cada 2 miembros).
- 12 kg. por persona para equipo personal.
- Alojamientos en el trekking en Lodges y Tea Houses.
- Pensión completa en el trekking
- Permiso de entrada en el Parque Nacional.
- TIMS Trekking permit.
- Bolsa petate de Aragón Aventura
- IVA y Gastos de gestión.
- DEDUCCION FISCAL DE LA FUNDACIÓN CARLOS PAUNER DEL 30% DE LOS SERVICIOS DE TIERRA

El precio no incluye:

- Visado de entrada en Nepal
- Comidas y cenas en Katmandú
- Suplemento de habitación individual en Katmandú (75€)
- Seguro médico en la montaña (recomendable Federación de Montaña con la cobertura internacional) a consultar el apartado seguro de esta ficha.
- Seguro de asistencia en viaje y asistencia sanitaria. SIEMPRE RECOMENDABLE (consultar el apartado seguro y preguntarnos precios y condiciones)
- Rescates
- Agua mineral, bebidas y extras personales.
- Equipo personal
- Propinas
- Gastos imprevistos provocados por circunstancias no controlables como cancelaciones o retrasos de vuelos, desastres naturales, problemas atmosféricos, averías, pérdidas o retraso del equipaje, causas de fuerza mayor etc.

Cualquier gasto extra realizado por el participante y no especificado en el apartado "incluye", correrá de su cuenta y deberá ser abonado en el momento de realizarse.

Nivel físico-técnico del participante:

Trekking sin grandes dificultades técnicas pero exigente debido a su duración y a la altitud que se alcanza, más de 5.000m. Se recomienda una buena preparación y condiciones físicas adecuadas al esfuerzo y desnivel a realizar, ya que, en caso de no estar bien preparado, pueden verse frustradas tus expectativas en esta expedición.

ACONSEJAMOS REALIZARSE UN CHEQUEO MÉDICO GENERAL Y DENTAL ANTES DE LA SALIDA.

Acude a tu médico para detectar problemas que pudieran agravarse durante el trekking, donde el aislamiento, lejanía o falta de medios pueden crearte dificultades, como alergias, tensión arterial, problemas coronarios, problemas de oídos, bucodentales, estomacales, de articulaciones etc.

Equipo mínimo recomendado:

- Bolsa de viaje o petate
- Mochila de unos 30/40 litros
- Botas de trekking (usadas).
- Calcetines (varios pares de recambio)
- Zapatilla o sandalia para los descansos
- Pantalones
- Camisetas
- Polos interiores de cuello alto (varios, mejor con cremallera en el cuello)
- Chaqueta de forro polar
- Chaqueta y pantalón de Gore-tex o similar
- Chaqueta de plumas o sintética
- Gorro de lana
- Gorra de sol
- Guantes finos interiores
- Guantes de abrigo tipo esquí
- Gafas de buena protección solar (2 pares)
- Saco de dormir caliente (mejor con cremallera lateral)
- Bastones para la marcha
- Crema de alta protección para la piel y labios
- Navaja y mechero
- Linterna frontal con abundantes pilas de recambio.
- Botiquín No olvides tu medicación personal. Recomendamos esparadrapo, antiséptico para heridas, vendas, gotas oculares, descongestionante nasal, analgésicos simples (por ejemplo, paracetamol), apósitos esterilizados, tijeras, termómetro, antidiarreico, antibiótico de amplio espectro, y anti inflamatorio.
- Útiles de aseo personal, papel higiénico, toallitas húmedas etc.
- Toalla ligera
- Pastillas para potabilizar el agua
- Cámara fotográfica (optativo).
- Altímetro (optativo).
- GPS (optativo).

Inscripciones:

PARA RESERVAR EL VIAJE SE REALIZARÁ UN INGRESO POR PERSONA CORRESPONDIENTE AL IMPORTE TOTAL DE LOS VUELOS INTERNACIONALES (Precio a reconfirmar en el momento de la reserva). NO SE EMITIRA NINGUN BILLETE DE AVIÓN, hasta que no se haya pagado el importe total de este, así como las tasas aéreas.

ESTE PAGO SE REALIZARÁ por transferencia bancaria a la cuenta de IBERCAJA ES07 2085 5335 6203 3090 8702 a nombre de AATREKKINGS Y EXPEDICIONES. Importante enviar el justificante bancario bien por mail a informa@aragonaventura.es o bien por fax al 974 362 421, indicando el nombre del participante y viaje a realizar.

Igualmente se puede realizar este pago entrando en la página WEB de Aragón Aventura www.aragonaventura.es, en la izquierda hay un recuadro que pone PAGO CON TARJETA (TVP), elegir la opción AA TREKING Y EXPEDICIONES, cumplimentar los datos y enviar (no tiene recargo alguno) y no hace falta enviar justificante de pago.

EL IMPORTE DE 3.290€/PERSONA EN CONCEPTO DE PAGO DE LOS SERVICIOS TERRESTRES SE REALIZARÁ EN LA CUENTA DE LA CAIXA ES81 2100 9723 6902 0009 3948 a nombre de la Fundación Carlos Pauner, que es quién extenderá el certificado de la donación para el Orfanato que mantiene la Fundación, para su posterior desgravación fiscal.

Además, se cumplimentará por parte de todos los participantes la hoja de inscripción y el convenio para trekkings de Aragón Aventura (que aparecen al final de esta ficha) y se nos enviará junto con el justificante de pago. No se considerará ninguna inscripción en firme hasta que se hayan realizado los requisitos anteriormente citados.

INFORMACIONES DE INTERÉS

Documentación:

- Pasaporte con validez mínima de 6 meses posterior a la fecha prevista de regreso.
- Visado de entrada en Nepal, se saca en el mismo aeropuerto. Son necesarias 2 fotografías tamaño carné.

El viajero es el único responsable de sus documentos y del cumplimiento de los requisitos establecidos por las autoridades de los diferentes países y tendrá que presentarlos siempre que le sean solicitados. En caso de sustracción o extravío del pasaporte, deberá denunciar el hecho lo antes posible ante las autoridades competentes y acudir a la Embajada o Consulado de España con la copia de la denuncia.

Seguros:

Como norma recomendamos siempre ir lo más cubierto posible ante cualquier problema que pueda surgir e igualmente llevar una tarjeta de crédito o recursos suficientes para poder pagar cualquier imprevisto. Cada participante deberá decidir el tipo de seguro más le conviene, aquí os hacemos un resumen de los seguros para vuestro viaje:

- **SEGURO DE ACCIDENTES DEPORTIVOS Y RESCATE EN MONTAÑA:** Tarjeta de la Federación de Montaña y Escalada del año en curso, con la cobertura adecuada a la actividad y zona a visitar. Aconsejamos informarse bien en la federación de montaña de las condiciones de las coberturas y el helicóptero de rescate. **NO INCLUYE ACCIDENTES NO PRODUCIDOS POR LA PRACTICA DEPORTIVA NI ENFERMEDADES COMUNES.**

- **SEGURO MODULAR PLUS DE ASISTENCIA EN VIAJE Y SANITARIA.** Incluye gastos hasta el máximo del capital contratado: asistencia sanitaria (6.000€ a 100.000€), Robo y daños materiales del equipaje (600€ a 4.500€) y Gastos de anulación del viaje (600€ a 7.000€)

- **SEGURO MODULAR DE ANULACIÓN.** Cubre los gastos de anulación del viaje por alguna de las causas indicadas en la póliza, debidamente justificadas, hasta el máximo del capital contratado (300€ a 10.000€). La cobertura de gastos de cancelación tendrá efecto a las 24:00h del día de emisión de la póliza y finalizará en el momento que empiece el viaje. **ESTA GARANTÍA DEBE CONTRATARSE EL DÍA DE LA CONFIRMACIÓN DE LA RESERVA O COMO MÁXIMO EN LOS 6 DÍAS SIGUIENTES.**

- **SEGURO DE ASISTENCIA Y ANULACIÓN POR FUERZA MAYOR:** Cubre, además de la asistencia sanitaria, los gastos de anulación del viaje hasta el máximo del capital contratado (2.500€ o 5.000€), por cualquier causa de fuerza mayor, justificada o no, distinta a las indicadas en la póliza, ocurrida antes de las 24 horas de la salida y notificada de inmediato, que impida el inicio del viaje en la fecha y hora prevista. En el caso de no justificada, se aplicará una franquicia del 10% sobre el importe total del viaje. **ESTA GARANTÍA DEBE CONTRATARSE EN EL MOMENTO DE LA RESERVA O COMO MÁXIMO, DENTRO DE LAS 24 HORAS SIGUIENTES.**

SI ESTÁIS INTERESADOS EN CUALQUIERA DE ESTAS PÓLIZAS DE SEGUROS, CONSULTARNOS CONDICIONES Y PRECIOS.

Si por alguna circunstancia de fuerza mayor ajena a la voluntad del viajero y debidamente documentada, se tuviera que anular el viaje una vez pagado y siempre antes de su inicio, **Aragón Aventura** informará y asesorará de los trámites correspondientes ante la compañía de seguros para reclamar la devolución de todo o parte del importe del viaje (dependiendo de las condiciones contratadas).

SE RECUERDA QUE PUEDE HABER GASTOS DE CANCELACIÓN TOTALES O PARCIALES DEL PAQUETE DE AGENCIA, YA QUE EN MUCHOS CASOS NUESTROS CORRESPONSALES LOCALES DEBEN REALIZAR PAGOS ANTICIPADOS PARA RESERVAR LOS SERVICIOS CONTRATADOS EN DESTINO.

RECALCAMOS QUE ARAGÓN AVENTURA OFRECE AL CLIENTE LA POSIBILIDAD DE GESTIONAR LOS SEGUROS CITADOS ANTERIORMENTE, PERO SON LAS PROPIAS COMPAÑÍAS ASEGURADORAS LAS QUE TIENEN LA RESPONSABILIDAD Y DEBEN RESPONDER EN CASO DE NECESIDAD, Y ES EL PROPIO INTERESADO QUIEN DEBE REALIZAR LAS GESTIONES OPORTUNAS ANTE ELLAS.

RESCATE/EVACUACIÓN: Como ya hemos indicado en la información relativa a los SEGUROS, cada participante debe tener prevista la posibilidad de una evacuación o rescate desde el punto de vista económico. Cada expedicionario es responsable de los gastos que se ocasionen en su descenso de la montaña, traslado al hospital, tratamientos médicos y repatriación en caso de ser necesario. Se debe prever un seguro que incluya estas contingencias y dinero efectivo o tarjetas de crédito con límite suficiente para poder hacer frente, en el momento, a los gastos que se puedan originar. En muchos casos hay que abonar estos gastos inmediatamente, para luego, con las facturas y justificantes pertinentes, reclamar la compensación a la compañía aseguradora. **ARAGÓN AVENTURA NO ES, EN NINGÚN CASO, RESPONSABLE DE ESTOS GASTOS.**

PLAN DE VUELO: A confirmar en el momento de la reserva.

EQUIPAJES: El peso en el avión se confirmará en el momento de emisión de los billetes, normalmente 23 Kg por persona + equipaje de cabina (8 Kg. con las medidas estándares). Al formalizar el billete de avión se os indicará con exactitud los kilos de equipaje facturado permitidos, CUALQUIER EXCESO DE EQUIPAJE CORRERÁ A CARGO DEL PARTICIPANTE. El equipaje y demás enseres personales son responsabilidad del viajero. Se recomienda tenerlo siempre vigilado en las zonas de espera, carga y descarga. En caso de deterioro, pérdida o retraso de los equipajes facturados es responsabilidad de la compañía aérea siendo el billete de avión y el resguardo de facturación los documentos vinculantes entre la compañía y el pasajero. En este caso, se debe presentar la reclamación en el momento que sucede el hecho, antes de abandonar el aeropuerto, cumplimentando los trámites burocráticos necesarios y guardando copia de todo, para constancia y futuras reclamaciones.

NOTA IMPORTANTE: en el vuelo interno Katmandú- Lukla el peso permitido es de 10 Kg. en bodega + 5 Kg. en cabina por cuestiones de seguridad (es un vuelo de riesgo alto por desarrollarse en zona de montaña y por ser un aeropuerto pequeño). El peso extra que se lleve será pagado por cada participante (2 €/Kg.) y será enviado como cargo a Lula, lo que puede suponer demoras en la recepción del equipaje de varios días.

VACUNAS Y CONDICIONES SANITARIAS: No hay ninguna vacuna obligatoria, pero es conveniente tener actualizado el calendario oficial de vacunaciones. Pueden ser recomendables otras vacunas, cuya prescripción deberá realizarse de forma personalizada en cualquiera de los Centros de Vacunación Internacional autorizados.

Es muy importante, sobre todo al principio de la expedición, extremar el cuidado de no beber agua no embotellada, ni ensaladas o fruta pelada, por los problemas intestinales. Se aconseja que cada participante se informe en su centro de vacunación más próximo y tome las decisiones oportunas junto con su médico. Para más información consultar [la página del Ministerio de Sanidad](#)

Información del país:

El Estado de Nepal, situado en el Himalaya se encuentra en el centro-sur de Asia compartiendo frontera en el norte por la República Popular China y en el sur por la India. Se encuentra separado de Bután por el estado hindú 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. 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. La región de las montañas contiene el punto más alto sobre la tierra, el monte Everest (Sagarmatha en nepalí), en la frontera con China, alcanzando los 8.844 metros. Ocho de las diez montañas más altas sobre la Tierra se ubican en Nepal.

El pueblo nepalí es principalmente hinduista, pese a contar con una antigua y profunda tradición budista. Buena parte de la población se concentra en el valle y la ciudad de Katmandú, que es la capital del Estado. El idioma oficial es el nepalí, la moneda oficial es la rupia nepalesa, y la bandera tiene la de ser la única de un país que no tiene forma de rectángulo ni de cuadrado.



Katmandú es la capital y mayor ciudad de Nepal. Situada en el valle del mismo nombre en Nepal central, en las cercanías del río Vishnumati, a una altura de 1317 m. La ciudad antigua se caracteriza por la gran cantidad de templos y palacios budistas e hinduistas y su enorme cantidad de imágenes de gatos, la mayoría de ellos del siglo XVII.

En el valle de Katmandú se encuentran siete sitios clasificados por la UNESCO como Patrimonio de la Humanidad:

las tres plazas Durbar situadas frente a los palacios reales de Hanuman Dhoka, Patán y Bhaktapur; las estupas budistas de Swayambhu (templo de los monos) y Baudhanath, y los templos hinduistas de Pashupatinath y Changu Narayan.

Podéis recabar más información del país en la página del [Ministerio de Asuntos Exteriores](#)

ANTES DE REALIZAR UN VIAJE AL EXTRANJERO, SE RECOMIENDA REGISTRAR SUS DATOS EN EL [REGISTRO INFORMÁTICO DE VIAJEROS DEL MINISTERIO DE ASUNTOS EXTERIORES Y COOPERACIÓN](#), PARA FACILITAR LA ATENCIÓN EN EVENTUALES SITUACIONES DE EMERGENCIA O NECESIDAD

Idioma: El nepalí es hablado por el 47,8% de la población como lengua materna, aunque hay muchas otras lenguas. El inglés es hablado por las personas dedicadas al turismo y a la montaña.

Diferencia Horaria: GMT+ 5:45h. Podéis consultar la página www.hora.es

Cancillería Española: La de la Embajada de España en Nueva Delhi (India).

Cónsul Honoraria de España en Nepal: Ms. Ambica Shrestha

P.O. Box: 459, Battisputali, Katmandú, Nepal

Tel: 4479448, 4470770, 4479328 Móvil: 977.9851021311

Electricidad: la corriente eléctrica es de 230 V 50 Mz. Para información de la corriente eléctrica y enchufes podéis visitar la página www.otae.com/enchufes

Moneda: En Nepal la moneda es la rupia nepalesa. Actualmente se acepta muy bien el euro y se puede cambiar en las numerosas casas de cambio de las zonas turísticas de la capital. Las tarjetas más conocidas son aceptadas y, en caso necesario, también se puede sacar con ellas dinero en efectivo.

Información Meteorológica: Varía con la altitud, en las altas montañas las temperaturas son frías durante todo el año. En Terai y el Valle de Katmandú, los veranos son calurosos y lluviosos y los inviernos son fríos. Monzones entre junio y octubre.

Las dos épocas normales para el trekking son antes y después de los monzones (primavera y otoño). En verano las lluvias monzónicas descargan mucha nieve en las montañas lo que dificulta la subida. El invierno es seco y con días despejados, pero las bajísimas temperaturas y los vientos huracanados multiplican la dureza de la montaña

- En la **primavera** la montaña tiene poca nieve que ha sido barrida por los vientos invernales. Esto hace que haya más tramos de roca. Lo bueno es que los días son más largos y las temperaturas más altas sobre todo cuando va avanzando la temporada. Hay que estar atentos a la llegada del monzón que a veces se adelanta.

- En el **otoño** la montaña tiene más nieve y puede ser que haya que abrir huella. Por otra parte, los tramos de roca están cubiertos de nieve lo que disminuye la dificultad. Los días son más cortos y hay que estar atentos por si se adelantan los vientos invernales.

En los Campamentos Base puede hacer calor durante el día, pero siempre hace frío al ocultarse el sol. En los campamentos de altura y, especialmente, en el día de cumbre las temperaturas pueden ser muy bajas dependiendo principalmente de la fuerza del viento que siempre sopla en altura. Para más información podéis consultar la [página](#).

MUY IMPORTANTE: ARAGON AVENTURA ENTIENDE QUE EL PARTICIPANTE ES CONSCIENTE DE QUE PARTICIPA VOLUNTARIAMENTE EN UN **TREKKING DE ALTA MONTAÑA** QUE SE DESARROLLA EN PAISES A VECES COMPLICADOS E INESTABLES, CON COSTUMBRES Y CULTURA DIFERENTES A LA NUESTRA, RECORRIENDO ZONAS REMOTAS Y ALEJADAS, Y QUE CONOCE Y ASUME LOS RIESGOS Y DIFICULTADES QUE PUEDAN SURGIR.

EL PARTICIPANTE DEBE SABER QUE EN ESTE TIPO DE VIAJES NO TODAS LAS VARIABLES PUEDEN SER, POR ESTE MOTIVO EL PROGRAMA PUEDE SUFRIR MODIFICACIONES POR CAUSA DE FUERZA MAYOR AJENA A NUESTRA VOLUNTAD.

ARAGÓN AVENTURA DECLINA CUALQUIER RESPONSABILIDAD DERIVADA DE LOS IMPREVISTOS, FENOMENOS NATURALES, ACCIDENTES Y POSIBLES CAMBIOS DE PROGRAMA ASI COMO DE UNA INTERPRETACIÓN ERRÓNEA DE LA INFORMACIÓN AQUÍ CONTENIDA.

IGUALMENTE, DE CUALQUIER INCUMPLIMIENTO POR PARTE DEL PARTICIPANTE DE LA NORMATIVA EXPRESA DE LOS PAISES.

RECOMENDAMOS LEER ATENTAMENTE ESTA FICHA TÉCNICA POR PARTE DE TODOS LOS PARTICIPANTES Y CONSULTARNOS CUALQUIER DUDA QUE TENGAIS.



Hoja de inscripción

Esta hoja deberá enviarse (por mail o fax) a Aragón Aventura, al realizarse el primer ingreso, junto con el justificante de este.

Trekking a:	
Fechas del trekking:	Con guía local/Guía de Aragón Aventura/ Sin guía

Nombre y Apellidos (TAL Y COMO VIENEN EN EL PASAPORTE)		
Dirección:		CP:
Localidad:	Provincia:	Fecha de nacimiento:
Tel. fijo:	Móvil:	e-mail:

DNI:	Nº Pasaporte:	Fecha caducidad pasaporte:
Fecha de expedición del pasaporte:	Lugar de expedición del pasaporte:	

Indicar DETALLADAMENTE la experiencia anterior en montaña y altura

Persona de contacto durante el Trekking:

Teléfonos de contacto:

----------	----------

Si se inscribe junto a otros participantes, indicar nombres y apellidos:

Ingreso como reserva en el momento de la inscripción:

A pagar por algunos los siguientes medios:

- PAGO CON TARJETA en el TPV de AA TREKKINGS Y EXPEDICIONES <http://aragonaventura.es/tpv>
- Ingresando en la cuenta corriente de **IBERCAJA ES07 2085 5335 6203 3090 8702** a nombre de **AATREKKINGS Y EXPEDICIONES**. Importante enviar el justificante de ingreso por fax o por e-mail a la oficina de Aragón Aventura (Fax: 974 362 421)

Convenio para los Trekkings de alta montaña

Este convenio debe ser firmado por cada uno de los participantes y enviado a Aragón Aventura, junto con la hoja de inscripción, en el momento de formalizar la reserva.

Nombre y Apellidos:

Trekking a:

Fechas:

El objetivo del presente Convenio entre **Aragón Aventura**, empresa organizadora, y el participante es confirmar que el cliente está informado de las condiciones y es consciente de los riesgos que se asumen en este tipo de recorridos.

EL ABAJO FIRMANTE:

- **Ha leído** atentamente la ficha técnica y sus condiciones, declarando que las conoce y acepta en su totalidad.
- **Es consciente** de las dificultades que supone un trekking de este tipo, tanto física como psicológicamente, conoce los riesgos que la montaña conlleva y los asume voluntariamente como parte del trekking.
- **Reúne** todas las condiciones necesarias para participar en el trekking: experiencia en montaña, preparación física y psicológica, no padece ninguna enfermedad que le pueda crear problemas durante el viaje y se siente apto para intentar la actividad.
- **Entiende** que, en un trekking de estas características, es importante que todos los participantes adopten una actitud positiva, de tolerancia y compañerismo, como base de una buena convivencia en el grupo y con el fin conseguir con éxito el objetivo propuesto.
- **Viaja voluntariamente** a un país de características diferentes al suyo, visitando zonas alejadas y remotas, donde puede haber riesgos tales como: fuerzas de la naturaleza, enfermedad, accidente, condiciones de vida e higiénicas deficientes, agresiones y robos, etc.
- **Cumple** con todos los requisitos legales necesarios para la entrada y estancia en el país a visitar, al igual que se compromete a respetar la normativa expresa del país.
- **Es consciente**, debido a las características del viaje, que puede haber modificaciones en el programa, por causas de fuerza mayor ajenas a la voluntad de la empresa organizadora.
- **EN EL TREKKING CON GUÍA UIAGM/GUIA ACOMPAÑANTE UIMLA, el participante entiende que debe colaborar** para el buen desarrollo de la actividad, fomentando la buena convivencia para formar un equipo cohesionado y participar en lo posible, en las tareas colectivas que ayuden a conseguir el objetivo del trekking, **acepta** las decisiones del guía en los temas de organización, logística y seguridad y **entiende** las limitaciones de las capacidades físicas de los guías y porteadores que, igual que las de los participantes, pueden llegar a estar también mermadas en un momento dado.
- **EN EL TREKKING CON GUIA LOCAL: el participante entiende** que el Guía local es un acompañante, con **diferente formación y exigencia dependiendo del país**, conocedor del terreno y las rutas, que nos facilitará las gestiones y estancia en la zona, pero en este caso, en cuanto a **las capacidades técnicas, el participante es responsable de sí mismo y debe tener la suficiente experiencia y autonomía.**
- **EN EL TREKKING SIN GUIA: el participante entiende** que Aragón Aventura y sus corresponsales locales organizan únicamente la parte logística de la actividad y **el participante deberá afrontarla con autonomía, experiencia y recursos propios y que Aragón Aventura no tiene ninguna responsabilidad durante la estancia del participante en la montaña.**

Aragón Aventura entiende que el participante acepta y asume voluntariamente todos los posibles riesgos y circunstancias adversas que puedan surgir en el trekking, **declinando esta empresa organizadora, cualquier responsabilidad.**

Fecha y firma del participante:

FUNDACIÓN CARLOS PAUNER



CARLOS
PAUNER
FUNDACIÓN



TREKKING SOLIDARIO AL CAMPO BASE DEL EVEREST

AA TREKKINGS Y EXPEDICIONES

C/ Los Pastores 12

22700 JACA (Huesca) España

NIF: B22333272

Tfno: +34 974 362 996 FAX: +34 974 362 421

e-mail: informa@aragonaventura.es

web: www.aragonaventura.es