

EXPEDICIONES 2020

EVEREST (8.848 m). - Nepal/Tíbet



RUTA TIBETANA, VERTIENTE NORTE

***EXPEDICIÓN COORDINADA POR CARLOS PAUNER
(Los 14 Ochomiles en su mochila)***

***POSIBILIDAD DE TREKKING DE ACOMPAÑAMIENTO HASTA
EL CAMPO BASE CHINO.***

**Fechas: 5 de abril a 4 de junio de 2020 (Expedición)
5 de abril al 22 de abril de 2020 (Trekking)**

Salida: Ciudad elegida por los participantes

Fecha de actualización de programa: 28/11/2019



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 formando un arco de oeste a este de 2.600 kilómetros y de norte a sur de 350 kilómetros. 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 con sus 8.848 metros**, la montaña más alta de la tierra. Está localizada en la frontera entre Nepal y Tíbet (China). En Nepal es llamado **Sagarmatha** (la frente del cielo) y en China **Chomolungma** o **Qomolangma Feng** (madre del universo). La montaña fue llamada Everest en honor de Sir George Everest, británico, topógrafo general de la India, en 1865.

La montaña más alta del mundo es el objetivo de esta ambiciosa expedición. La ruta sur desde Tíbet es algo más económica. Para tener más posibilidades de conseguir el objetivo se podrán utilizar botellas de oxígeno y sherpas de altura. Ascender a la cumbre de "La montaña de las montañas" es un objetivo factible para montañeros ambiciosos que ya tengan experiencia en grandes alturas y que estén muy preparados físicamente y psicológicamente.

Para la ascensión al Everest lo más importante, a parte de la ilusión, es la experiencia de los participantes y la cohesión del grupo. Es el momento de empezar a soñar despiertos e ir preparando el camino para intentar llegar al lugar más alto de nuestro planeta tierra.



ESTA EXPEDICIÓN ESTARÁ COORDINADA POR CARLOS PAUNER y será con sherpa de altura "Up to the Summit", (servicios completos hasta la cima). Habrá un experimentado sherpa de altura nepalí por cada participante que nos acompañará hasta la cima, tiendas, comida y gas de altura, oxígeno, máscara y regulador.

Carlos Pauner, sobran presentaciones, es una de las pocas personas del mundo que ha ascendido los 14 Ocho mil y ha realizado las 7 summits. Todo un alpinista e himalayista de la máxima experiencia y calidad humana, que coordinará la expedición e irá con el grupo y los sherpas de altura hasta la cima. Solo compartir esa experiencia con él, vale la pena.



PROGRAMA DE LA EXPEDICIÓN:

DÍA 05/04: LUGAR DE ORIGEN - KATMANDÚ.

Salida del vuelo desde origen con destino a Katmandú.

DÍA 06/04: LLEGADA A KATMANDÚ

Llegada a **Katmandú**, traslado al **hotel *** tipo Hotel Maya o Margsiangdi** o similar, habitación doble, alojamiento y desayuno

DÍA 07/04: KATMANDÚ

Día libre en **Katmandú** para trámites y últimas compras, y preparación de la Visa de Tibet. Noche en hotel, habitación doble, alojamiento y desayuno.

DÍA 08/04: KATMANDÚ

Día libre en **Katmandú** para trámites y últimas compras, recogida de la Visa de Tibet. Noche en hotel, habitación doble, alojamiento y desayuno

DÍA 09/04: KATMANDÚ

Día libre de nuevo para terminar todos los trámites de la expedición, preparar las cargas y conocer a parte del staff. Noche en Hotel en habitación doble.

DÍA 10/04: KATMANDÚ – LHASA

Vuelo de Kathmandú a Lhasa (3.650 mts). Transporte al hotel y descanso. Visita de Lhasa. Noche en Hotel.

DÍA 11/04: LHASA – SHIGATSE (3.800 mts)

Transporte por carretera hasta Shigatse. Descanso y aclimatación. Noche en Hostal.

DÍA 12/04: SHIGATSE – OLD TINGRI (4.350 m)

Transporte por carretera hasta **Old Tingri**. Noche en Lodge.

DÍA 13/04: OLD TINGRI (4.350 mts)

Día de descanso y aclimatación en **Old Tingri**. Noche en Lodge.



DÍA 14/04: TINGRI (4.350 m) - CAMPO BASE CHINO (5.365 m)

Continuamos nuestro recorrido en los vehículos todo terreno, hoy es nuestro último día de aproximación en ellos y llegaremos por fin hasta el campo base chino pasando por el Monasterio de Rongbuck. Montaje del campo, noche en tiendas.

DÍAS 15-17/04: CAMPO BASE CHINO (5.365 m)

Días para la aclimatación, preparativos y cargas de los Yaks. Noches en tiendas. Es importante estar estos días a esta altura para poder aclimatar bien.

DÍA 18/04: CAMPO BASE CHINO (5.365 m)- CAMPO BASE INTERMEDIO (6.200 m)

Trekking de subida al **campo base intermedio**. Montaje del campamento. Noche en tiendas.

DÍA 19/04: CAMPO BASE INTERMEDIO (6.200 m)- CAMPO BASE AVANZADO (6.500 m)

Trekking de ascenso al **Campo Base avanzado**, que va a ser realmente nuestro campamento base durante todo el periodo de preparación y ataque a la cima del Everest. Llegada y montaje de nuestro campamento. Noche en tiendas.



DÍAS 20/04 al 27/05: DIAS PARA LA ASCENSIÓN AL EVEREST.

Periodo en la montaña, para la aclimatación, porteos, equipamiento, montaje de los sucesivos campamentos de altura, y por ultimo el ataque a la **cima del Everest**.



DÍA 28/05: CAMPO BASE AVANZADO (6.500 m)- CAMPO BASE CHINO (5.200 m)

Finalizado nuestro periodo a la montaña, recogida del **Campo Base Avanzado** y descenso hasta el campo base chino del Everest. Noche en tiendas.

DÍA 29/05: CAMPO BASE CHINO (5.200 m)

Día para recoger el equipo y el Campamento.

DÍA 30/05: CAMPO BASE CHINO – TINGRI

Transporte desde el Campo Base Chino a Tingri. Noche en Lodge.

DÍA 31/05: TINGRI – KERONG

Transporte desde Tingri hasta Kerong. Noche en Kerong en Lodges.

DÍA 01/06: KERONG (2.250 m) - PASO DE LA FRONTERA - KATMANDÚ

Ultimo día de nuestro viaje, cruzaremos la **frontera de Kerong** y continuaremos hasta **Katmandú**. Noche en **hotel Yak and Yeti** o similar, habitación doble, alojamiento y desayuno.

DÍA 02/06: KATMANDÚ

Día libre en **Katmandú. Hotel**. habitación doble, alojamiento y desayuno.

DÍA 03/06: KATMANDÚ- REGRESO A ORIGEN

Traslado al aeropuerto para tomar el vuelo de regreso a origen. Llegada dependiendo del lugar de destino el día 04 o 05 de Junio.

El programa es orientativo y puede sufrir modificaciones según los numerosos factores que condicionan la expedición, tanto en lo que se refiere a las condiciones del transporte por carretera, como también por la meteorología, las condiciones y el estado de la ruta de ascenso a la montaña.

PRECIOS DE LA EXPEDICIÓN DESCRITA EN GRUPO INTERNACIONAL:

**CON COORDINADOR, CARLOS PAUNER Y 1 SHERPA DE ALTURA POR PARTICIPANTE
VUELOS INTERNACIONALES INCLUIDOS***

GRUPO DE 5 A 6 PERSONAS	50.900 €/persona
GRUPO DE 7 A 9 PERSONAS	44.900 €/persona

*** Incluye los vuelos y tasas aéreas en con la tarifa más económica a noviembre de 2019 a reconfirmar en el momento de la reserva, ya que puede haber variaciones y esto repercutirá en el precio final de la expedición.**



EL PRECIO DE LA EXPEDICIÓN INCLUYE:

- Asesoramiento y apoyo en la organización previa en España.
- **Coordinador de la Expedición, Carlos Pauner, desde España.**
- **Vuelos España-Katmandú** ida y vuelta, tasas de aeropuerto incluidas
- Transporte privado aeropuerto - hotel ida y vuelta.
- 5 noches de **Hotel *** de Katmandú**, habitación doble, alojamiento y desayuno.
- Transporte en bus desde **Katmandú hasta Kerong** ida y vuelta
- Permiso de ascensión y otros permisos, impuestos y tasas en el Tíbet.
- Transporte privado en el Tíbet para el staff y la carga hasta el Campo Base.
- 1 oficial de enlace/interprete del Gobierno tibetano
- Alojamiento en Lodges durante el trekking,
- Salarios, equipamiento, alojamiento y comida del Staff Nepalí
- Pensión completa en el campo base y Campo Base Avanzado
- En el Campo Base y en el Campo Base Avanzado: cocinero nepalí y asistente de cocina tibetano
- Tienda comedor con sillas, mesas, tienda W.C., ducha caliente etc.
- Estufa para calentar tienda comedor en ABC.
- Comidas en los campos de altura
- Cocina de altura, gas y utensilios
- **1 Sherpa de altura por cada expedicionario**
- 10 yaks por cada miembro de la Expedición CBC a ABC y al regresar a CBC 4 Yaks por miembro
- 60 kg personales de subida del BC al ABC y 40 Kg de descenso.
- Tiendas para dormir en los Campos Bases (una por miembro) con colchón
- 5 botellas de oxígeno por miembro de la expedición y 4 botellas para su sherpa de altura.
- 2 juegos de mascara y regulador (en alquiler) para el expedicionario y su Sherpa
- 4 tiendas de campaña de altura (en alquiler) para el expedicionario y su Sherpa
- Tarifa de equipamiento de la ruta de escalada para el expedicionario y su Sherpa
- Tarifa de basura en montaña 1.500 dólares por expedicionario
- Panel solar
- Petate de Aragón Aventura.
- IVA y Gastos de gestión.

EL PRECIO DE LA EXPEDICIÓN NO INCLUYE:

- Visados de Nepal y Tíbet (**50 \$ + 115\$,** sujeto a cambios).
- Comidas y cenas en Katmandú.
- Suplemento de habitación individual (**410€**)
- **Alimentación en los lodges de la zona tibetana**
- Equipamiento personal
- Bonus del Sherpa de altura si se hace cima (**2.600 \$ y si no se hace cima 1.800 \$**)
- **Depósito de 5.000 \$** por seguridad en la montaña, **a dividir por el total del grupo.** Se devuelve si no hay accidentes ni problemas de seguridad
- Rescates
- Servicio de teléfono satelital / Walkie – Talkies
- Agua mineral, bebidas y extras personales.
- Propinas
- Seguro médico en la montaña (recomendable Federación de Montaña con la cobertura internacional) **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)
- 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.



PROGRAMA DEL TREKKING DE ACOMPAÑAMIENTO:

DÍA 05/04: LUGAR DE ORIGEN - KATMANDÚ.

Salida del vuelo desde origen con destino a Katmandú.

DÍA 06/04: LLEGADA A KATMANDÚ

Llegada a **Katmandú**, traslado al **hotel *** tipo Hotel Maya o Margsiangdi** o similar, habitación doble, alojamiento y desayuno

DÍA 07/04: KATMANDÚ

Día libre en **Katmandú** para trámites y últimas compras, y preparación de la Visa de Tibet. Noche en hotel, habitación doble, alojamiento y desayuno.

DÍA 08/04: KATMANDÚ

Día libre en **Katmandú** para trámites y últimas compras, recogida de la Visa de Tibet. Noche en hotel, habitación doble, alojamiento y desayuno

DÍA 09/04: KATMANDÚ

Día libre de nuevo para terminar todos los trámites de la expedición, preparar las cargas y conocer a parte del staff. Noche en Hotel en habitación doble.

DÍA 10/04: KATMANDÚ – LHASA

Vuelo de Kathmandú a Lhasa (3.650 mts). Transporte al hotel y descanso. Visita de Lhasa. Noche en Hotel.

DÍA 11/04: LHASA – SHIGATSE (3.800 mts)

Transporte por carretera hasta **Shigatse**. Descanso y aclimatación. Noche en Hostal.

DÍA 12/04: SHIGATSE – OLD TINGRI (4.350 m)

Transporte por carretera hasta **Old Tingri**. Noche en Lodge.

DÍA 13/04: OLD TINGRI (4.350 mts)

Día de descanso y aclimatación en **Old Tingri**. Noche en Lodge.



DÍA 14/04: TINGRI (4.350 m) - CAMPO BASE CHINO (5.365 m)

Continuamos nuestro recorrido en los vehículos todo terreno, hoy es nuestro último día de aproximación en ellos y llegaremos por fin hasta el campo base chino pasando por el Monasterio de Rongbuk. Montaje del campo, noche en tiendas.

DÍAS 15/04: CAMPO BASE CHINO (5.365 m)

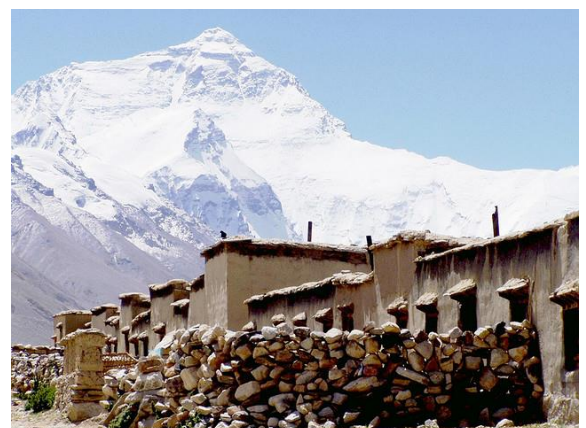
Días para la aclimatación, preparativos y cargas de los Yaks. Estancia con el grupo de expedición. Noches en tiendas. Es importante estar estos días a esta altura para poder aclimatar bien.

DÍA 16/04: CAMPO BASE CHINO (5.365 m)- RONGBUK (5.100 m)

Hoy descenderemos hasta el **monasterio de Rongbuk**, el lugar habitado más alto del mundo, al pie del Glaciar de **Rongbuk**. Noche en Albergue, **solo alojamiento**

DÍA 17/04: RONGBUK (5.100 m)- SHIGATSE

Nos recogerán los jeeps y viajaremos hasta Shigatse, donde dormiremos en hotel, **solo alojamiento**.



DÍA 18/04: SHIGATSE- LHASA

Continuamos por carretera hasta **Lhasa**, llegaremos a nuestro hotel y después de acomodarnos, visita de esta mítica ciudad. Noche en hotel, **solo alojamiento**.

DÍA 19/04: LHASA

Día libre en Lhasa, para continuar con las visitas. Noche en hotel, **solo alojamiento**.

DÍA 20/04: LHASA-KATMANDÚ

Traslado al aeropuerto para tomar el vuelo a Katmandú. Llegada y traslado al **hotel Yak and Yeti**, **habitaciones dobles, alojamiento y desayuno**.

DÍA 21/04: KATMANDÚ

Día libre en **Katmandú**. **Hotel Yak and Yeti** o similar, habitación doble, alojamiento y desayuno

DÍA 22 /04: KATMANDÚ- REGRESO A LUGAR ORIGEN

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

El programa es orientativo y puede sufrir modificaciones según los numerosos factores que condicionan la expedición, tanto en lo que se refiere a las condiciones del transporte por carretera, como también por la meteorología, las condiciones y el estado de la ruta de ascenso a la montaña.

PRECIOS DEL TREKKING DESCRITO:

**CON COORDINADOR, CARLOS PAUNER A LA IDA Y SHERPA LOCAL AL REGRESO
NO INCLUYE VUELOS INTERNACIONALES NI TASAS AÉREAS**

GRUPO DE 4 A 5 PERSONAS	6.340 €/persona
GRUPO DE 6 A 7 PERSONAS	6.075 €/persona
PRECIO DE REFERENCIA DE LOS VUELOS MADRID-KATMANDU I/V*	980 €/persona

*** Precio de los vuelos y tasas aéreas en la tarifa más económica a 18/11/2019, a reconfirmar en el momento de la reserva, ya que puede haber variaciones precios hasta la emisión del billete.**

EL PRECIO DEL TREKKING DE ACOMPAÑAMIENTO INCLUYE:

- Asesoramiento y apoyo en la organización previa en España.
- **Coordinador Carlos Pauner, desde España hasta el CB chino y Sherpa Local para el regreso**
- Transporte privado aeropuerto - hotel ida y vuelta.
- 5 noches de **Hotel Yak and Yeti de Katmandú**, habitación doble, alojamiento y desayuno.
- Transporte en bus desde **Katmandú hasta Kerong** ida y vuelta
- Visado de entrada en el Tíbet
- Alojamiento en Lodges durante el trekking,
- Pensión completa en el campo base
- Tiendas para dormir en el Campo Base (una por persona) con colchón
- Tienda comedor con sillas, mesas, tienda W.C., ducha caliente etc.
- Estufa para calentar tienda comedor en ABC
- 1 noche de hotel en Rongbuk, habitación doble, solo alojamiento
- 1 noche en Shigatse, habitación doble, solo alojamiento
- 2 noches en Lhasa, habitación doble, solo alojamiento
- Recorrido turístico por Lhasa.
- Vuelo Lhasa-Katmandú
- Bolsa de viaje de Aragón Aventura
- IVA y Gastos de gestión



EL PRECIO DEL TREKKING DE ACOMPAÑAMIENTO NO INCLUYE:

- **Vuelos internacionales España-Katmandú ida y vuelta**
- Visado de Nepal (**50\$**)
- Comidas y cenas en Katmandú.
- Suplemento de habitación individual
- **Alimentación en los lodges de la zona tibetana**
- Equipamiento personal
- Rescates
- Cualquier servicio por encima del campamento base chino.
- Agua mineral, bebidas y extras personales.
- Propinas
- Seguro médico en la montaña (recomendable Federación de Montaña con la cobertura internacional) **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)
- 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.

NOTA IMPORTANTE: LOS PRECIOS BASE DE LOS PROGRAMAS DESCRITOS están calculados con el valor de la divisa en octubre de 2019 (0,90 ratio \$/€), para el número de personas y condiciones indicadas. Si varía cualquiera de estas circunstancias variará igualmente el precio final del viaje.

EN EL MOMENTO DE LA RESERVA SE INFORMARÁ AL CLIENTE DE LAS MEJORES TARIFAS, HORARIOS PARA LAS FECHAS DE SU VIAJE. El precio dependerá de la fecha, la compañía aérea y la clase de reserva que se pueda bloquear. Para poder pasarle un precio exacto de los vuelos se necesita hacer un bloqueo de plazas (sin compromiso ni cargo alguno para Ud.), para lo que necesitamos el nombre y apellidos de cada viajero TAL Y COMO VIENEN EN EL PASAPORTE.

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.

NIVEL FÍSICO-TÉCNICO DEL PARTICIPANTE

El Everest es una montaña dura. Obviamente, la dificultad principal es la altitud que resulta en una falta de oxígeno importante, de hecho, cerca de la cima la concentración de oxígeno es un tercio del disponible a nivel de mar. En segundo lugar, su duro clima, con tormentas extremas que pueden durar varios días. Es importante tener una buena práctica en la progresión con crampones en todo tipo de pendientes hasta 50° por terreno glaciar, buen manejo de cuerdas y técnicas de seguridad, así como una amplia experiencia en alpinismo invernal y en altura. El participante debe reunir las condiciones tanto físicas como psíquicas, para emprender este tipo de expediciones, ya que de no ser así se pueden ver frustradas todas sus expectativas.

Escalar a 8.000 m es inherentemente peligroso. Éste no es el lugar para estar aprendiendo habilidades y técnicas de montaña, estas tendrán que haberse trabajado intensamente con anterioridad, y se deberá ir a la expedición con la suficiente práctica, pericia y experiencia, alcanzando el nivel adecuado para el objetivo a realizar con total autonomía.



Cada expedicionario tiene la obligación de asumir la responsabilidad personal de sus propias acciones. Todos los participantes deben entender y asimilar que un pequeño percance en altura reduce mucho las posibilidades de rescate, esto añadido a las condiciones hostiles que con frecuencia se dan, pueden crear situaciones límites y peligrosas. Por ello es necesario tener claro la realidad a la que nos enfrentamos, para, llegado el momento, saber tomar las decisiones acertadas buscando como objetivo el conservar la vida de uno mismo y del colectivo.

ES NECESARIO IMPRESCINDIBLE UN CHEQUEO MÉDICO GENERAL Y DENTAL ANTES DE LA EXPEDICIÓN. Acude a tu médico para detectar problemas que pudieran agravarse durante la expedición, 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.

El mal de altura: El mayor problema al que nos vamos a enfrentar es la altura. La aclimatación no depende del nivel de entrenamiento, aunque este siempre favorecerá el proceso. **Cada organismo y cada vez es diferente.** Hay personas que se aclimatan rápidamente y otras lentamente. Incluso personas que otras veces no han tenido problemas pueden verse afectadas.

Debemos dar **máxima importancia a hacer una correcta aclimatación, lenta y progresiva**, sobretudo al principio de la expedición, utilizando la clásica técnica de los "dientes de sierra" (subir más alto y volver a dormir más abajo). No debemos tener prisa en atacar la cumbre hasta estar bien aclimatados. De todas maneras, **hay que saber aceptar los síntomas normales de la aclimatación:** dolores de cabeza (las aspirinas ayudan mucho), la falta de energía falta de apetito e insomnio. En caso necesario la única y mejor solución es **DESCENDER.**

EQUIPO MÍNIMO RECOMENDADO PARA EL GRUPO DE EXPEDICIÓN:

(En las expediciones a montañas de gran altura, el grupo expedicionario, se supone que experimentado, deberá valorar el equipo a llevar, este listado de aquí es solo orientativo).

- **Mochila** de unos 60 litros
- **Petate o bolsa de viaje.**
- **Botas dobles** de expedición con botín interior.
- **Cubre botas** de suela libre de goma y cubre botas totales (depende del tipo de botas).
- **Botas blandas** de trekking para las zonas bajas.
- **Sandalias** para los momentos de campo base o descanso
- **Calcetines** finos y recios (varios pares de recambio).
- **Pantalones**
- **Camisetas** de manga larga y corta
- **Polos** interiores de cuello alto (varios).
- **Chaqueta y pantalón de forro polar**
- **Chaqueta y pantalón de Gore-tex** o similar.
- **Chaqueta y pantalón de plumas.**
- **Pasamontañas**
- **Gorra de sol.**
- **Guantes finos** interiores.
- **Guantes tipo esquí** o de lana (2 pares).
- **Manoplas de plumas** o similar (muy calientes de expedición)
- **Cubre manoplas** exteriores de Gore-tex o similar.
- **Bolsitas de calor desechables** para las manoplas el día de cumbre.
- **Gafas** de máxima protección solar (2 pares)
- **Gafas** de ventisca (tipo esquí).
- **Saco de dormir** de plumas muy caliente (mejor con cremallera lateral)
- **Colchoneta** aislante.
- **Bote** para orinar en los campamentos de altura.
- **Crampones** automáticos con gomas "antizuecos".
- **Piolet.**
- **Bastones** telescópicos (optativo).



- **Crema protectora piel y labios.** De alta protección (ejemplo: Helioderm 32 de Isdin).
- **Navaja y mechero**
- **Cantimplora.**
- **Termo** (optativo)
- **Cuchara y taza para altura** (ligeros).
- **Mosquetones** de seguridad
- **Arnés**
- **Cordinos**
- **Ascendedores - bloqueadores** tipo "jumar" para las cuerdas fijas
- **Tornillos** de hielo
- **Descensor** tipo cesta para rápel.
- **Casco.**
- **Linterna frontal** con abundantes pilas de recambio y bombillas.
- **Botiquín personal**
- **Bolsa de aseo personal, toalla, papel higiénico etc.**
- **Pastillas potabilizadoras** para el agua.
- **Cámara fotográfica**
- **Altímetro** 8.000 metros
- **GPS**

EQUIPO MÍNIMO RECOMENDADO PARA EL GRUPO DE TREKKING:

- **Mochila** de unos 30 litros
- **Petate o bolsa de viaje.**
- **Botas de trekking usadas**
- **Sandalias** para los momentos de campo base o descanso
- **Calcetines** finos y recios (varios pares de recambio).
- **Pantalones**
- **Camisetas** de manga larga y corta
- **Polos** interiores de cuello alto (varios).
- **Chaqueta de forro polar**
- **Chaqueta y pantalón de Gore-tex** o similar.
- **Chaqueta de plumas.**
- **Pasamontañas**
- **Gorra de sol.**
- **Guantes tipo esquí**
- **Gafas** de máxima protección solar (2 pares)
- **Saco de dormir** de plumas caliente (mejor con cremallera lateral)
- **Bastones** telescópicos (optativo).
- **Crema protectora piel y labios.** De alta protección (ejemplo: Helioderm 32 de Isdin).
- **Cantimplora.**
- **Linterna frontal** con abundantes pilas de recambio y bombillas.
- **Botiquín personal**
- **Bolsa de aseo personal, toalla, papel higiénico etc.**
- **Pastillas potabilizadoras** para el agua.
- **Cámara fotográfica**
- **Altímetro** 8.000 metros
- **GPS**



INSCRIPCIONES:

REQUISITOS PARA FORMALIZAR LA INSCRIPCIÓN:

- Realizar un **pago de reserva de 5.000 €/persona para los expedicionarios y de 2.000€/persona para el grupo de trekking**. Si se hace la reserva con menos de un mes de antelación a la fecha de salida, **se pagará el importe completo del viaje**.
- Si se contrata el viaje con vuelos incluidos, se deberá pagar en el momento de la reserva **el importe total de los vuelos. NO SE EMITIRÁ NINGÚN BILLETE DE AVIÓN SI NO SE HA PAGADO LA TOTALIDAD DE SU IMPORTE**.
- Adjuntar una **copia escaneada del Pasaporte** del participante.
- Cumplimentar por parte de cada participante y enviar a la oficina de Aragón Aventura, por mail o fax, la **hoja de inscripción y el convenio de actividades de montaña** que vienen al final de esta ficha técnica.
- Adjuntar **Certificado médico de aptitud para esta expedición** (solo grupo de expedición)
- Si se quiere contratar un **seguro de asistencia en viaje y cancelación** (consultar apartado "Seguros") confirmar en el momento de la reserva el tipo de seguro elegido.

NO SE CONSIDERARÁ NINGUNA INSCRIPCIÓN EN FIRME HASTA QUE SE HAYAN REALIZADO TODOS LOS REQUISITOS ANTERIORMENTE CITADOS.

El pago se puede realizar por transferencia bancaria a la cuenta corriente **IBERCAJA ES07 2085 5335 6203 3090 8702 a nombre de AA TREKKINGS Y EXPEDICIONES**. Importante enviar el justificante de ingreso por fax o por e-mail a la oficina de Aragón Aventura (Fax: 974 362 421), indicando el nombre del participante y viaje a realizar.

También se puede realizar el PAGO CON TARJETA a través de nuestro **TPV** entrando en la página de Aragón Aventura <http://aragonaventura.es/tpv>, haciendo clic en la parte de abajo a la derecha, cumplimentar los datos que se solicitan y enviar (es automático y no tiene recargo alguno).

Con una antelación mínima de al menos 20 días antes de la fecha de comienzo del viaje, se deberá haber pagado el importe total de este. Una vez realizado el último pago, se remitirá la documentación a la dirección electrónica o postal que nos indique el cliente.

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 (habrá que volver a sacar otro al volver a entrar en el país al finalizar la ascensión) **Son necesarias 2 fotografías tamaño carné**.
- **El visado del Tíbet** nos lo tramitarán en Katmandú. Llevar alguna fotografía de más por si acaso.

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, **más información en la página:** <http://edit.mae.es/es/MenuPpal/Paises>



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€). **ESTE SEGURO DEBE CONTRATARSE EN EL MOMENTO DE LA RESERVA DEL VIAJE O COMO MÁXIMO, DENTRO DE LOS 6 DÍAS SIGUIENTES, PARA QUE CUBRA LA GARANTIA DE ANULACIÓN.**
- **SEGURO 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 SEGURO DEBE CONTRATARSE EN EL MOMENTO DE LA RESERVA DEL VIAJE O COMO MÁXIMO, DENTRO DE LAS 24 HORAS SIGUIENTES, PARA QUE CUBRA LA GARANTIA DE ANULACIÓN.**

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

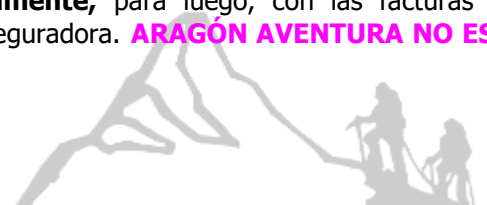
Si por alguna circunstancia de **fuerza mayor ajena a la voluntad del viajero y debidamente documentada**, se tuviera que anular el viaje una vez pagado y **siempre antes de su inicio**, Aragón Aventura informará y asesorará de los trámites correspondientes ante la compañía de seguros para reclamar la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

EVACUACIÓN O RESCATE: 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.**



VACUNAS Y RECOMENDACIONES 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.

Se aconseja que cada participante se informe en su centro de vacunación más próximo y tome las decisiones oportunas junto con su médico. 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. **Para más información consultar la página del Ministerio de Sanidad** <http://www.msssi.gob.es/>

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.

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 peculiaridad de ser la única de un país que no tiene forma de rectángulo ni de cuadrado. Geográficamente, **Nepal** es un rectángulo de unos 600 por unos 200 Km. de ancho. Su territorio se suele dividir en tres zonas: **la montaña, las colinas y la zona del Terai**.

Tíbet es una región situada en la meseta tibetana, en Asia, al noreste del Himalaya. Es la patria del pueblo tibetano, así como algunos otros grupos étnicos como los pueblos monba, qiang y lhoba y ahora también está habitada por un número considerable de chinos han y hui. El Tíbet es la región más alta de la Tierra, con una altitud media de 4.900 metros.

El imperio del Tíbet surgió en el siglo VII, pero pronto se dividió en una serie de territorios. El grueso del Tíbet occidental y central estaba unificado, al menos nominalmente, bajo una serie de gobiernos tibetanos en Lhasa, Shigatse u otras regiones; estos gobiernos estuvieron en varias ocasiones bajo señorío mongol y chino. Las actuales fronteras del Tíbet se establecieron en general en el siglo XVIII.

La región mantuvo su autonomía hasta 1951 cuando el Tíbet se incorporó a la República Popular de China. Hoy en día, China gobierna el Tíbet occidental y central con la Región Autónoma del Tíbet. Hay tensiones respecto al estatus político y los grupos de disidentes del Tíbet que están activos en el exilio.

La economía del Tíbet está dominada por una agricultura de subsistencia, aunque el turismo se ha convertido en una industria en crecimiento en las últimas décadas. La religión dominante en el Tíbet es el budismo tibetano. La arquitectura tibetana refleja las influencias china e india. **Podéis recabar más información en la página del Ministerio de Asuntos Exteriores** www.exteriores.gob.es/

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" <https://www.visatur.maec.es/viajeros/>



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, **Katmandu**, Nepal

Tel: 4479448, 4470770, 4479328 Móvil: 977.9851021311

Idioma: El nepalí es hablado por el 47,8% de la población como lengua materna, aunque hay muchas otras lenguas. En el Tíbet la lengua mayoritaria es el tibetano. 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

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.

En el Tíbet apenas necesitaremos dinero, pero podemos cambiar un poco una vez allí. Para más información de los cambios actuales de moneda podéis consultar la página www.oanda.com/converter/travel

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

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 de ascensión 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 las páginas:** www.snow-forecast.com y www.mountain-forecast.com

MUY IMPORTANTE: ARAGON AVENTURA ENTIENDE QUE EL PARTICIPANTE ES CONSCIENTE DE QUE PARTICIPA VOLUNTARIAMENTE EN UNA EXPEDICIÓN 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 CONTROLADAS, POR ESTE MOTIVO EL PROGRAMA PUEDE SUFRIR MODIFICACIONES POR CAUSA DE FUERZA MAYOR AJENA A NUESTRA VOLUNTAD.

ARAGON 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 MIEMBROS DE LA EXPEDICIÓN Y CONSULTARNOS CUALQUIER DUDA QUE TENGAIS.



HOJA DE INSCRIPCIÓN DE LA EXPEDICIÓN

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

Expedición a:	
Fechas de la Expedición:	Con Guía Local/Guía de Aragón Aventura/Sin Guía

Nombre y Apellidos (TAL Y COMO VIENEN EN EL PASAPORTE)			
Dirección:			CP:
Localidad:	Provincia:	Fecha Nacimiento:	
Teléfono fijo:	Móvil:	e-mail:	
DNI:	Nº Pasaporte:	Fecha caducidad Pasaporte:	
Fecha Expedición pasaporte:		Lugar Expedición Pasaporte:	

Compañía aseguradora:	Teléfono contacto:
-----------------------	--------------------

Indicar DETALLADAMENTE la experiencia anterior en montaña y altura

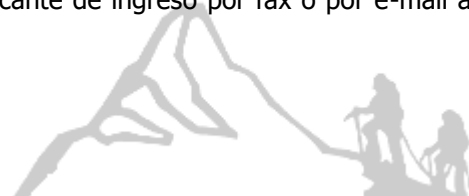
Persona de contacto durante la expedición:	Teléfonos de contacto:

Si se inscribe junto a otros participantes, indicar nombre 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 LAS EXPEDICIONES 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 y el resguardo del pago, en el momento de formalizar la reserva.

Nombre y Apellidos:
Expedición a:
Fechas de la Expedición:

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 expediciones. **EL ABAJO FIRMANTE:**

- **Ha leído** atentamente la ficha técnica de la expedición y sus condiciones, declarando que las conoce y acepta en su totalidad.
- **Es consciente** de las dificultades que supone una expedición de este tipo, tanto física como psicológicamente, conoce los riesgos que la montaña conlleva y los asume voluntariamente como parte de la expedición.
- **Reúne** todas las condiciones necesarias para participar en la expedición: 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 una expedición 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 LAS EXPEDICIONES CON GUÍA UIAGM, el participante entiende que debe colaborar** para el buen desarrollo de la expedición, fomentando la buena convivencia para formar un equipo cohesionado y participar en lo posible, en las tareas colectivas que ayuden a conseguir el objetivo de la expedición, **Acepta** las decisiones del guía en los temas de organización, logística y seguridad, especialmente en el día de ataque final a la cumbre 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 muy mermadas por la altitud.
- **EN LAS EXPEDICIONES 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 si mismo y debe tener la suficiente experiencia y autonomía.**
- **EN LAS EXPEDICIONES SIN GUIA: el participante entiende que Aragón Aventura y sus corresponsales locales organizan la parte logística de la expedición y el participante deberá afrontarla con autonomía, experiencia y recursos propios y que Aragón Aventura no tiene ninguna responsabilidad durante el ascenso o descenso de la montaña.**

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

Fecha y firma del participante



HOJA DE INSCRIPCIÓN DEL TREKKING

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 Nacimiento:	
Teléfono fijo:	Móvil:	e-mail:	
DNI:	Nº Pasaporte:	Fecha caducidad Pasaporte:	
Fecha expedición del pasaporte:		Lugar de expedición del Pasaporte:	

Compañía aseguradora:	Teléfono contacto:
-----------------------	--------------------

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 nombre 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 y el resguardo del pago, 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/GUÍA 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 GUÍA 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 GUÍA: 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:

