TREKKING SOLIDARIO AL CAMPO BASE DEL EVEREST

FUNDACIÓN CARLOS PAUNER

VISITA DEL ORFANATO EN KATMANDÚ

27 de octubre al 5 de noviembre de 2.023

Duración del programa base: **10 días**

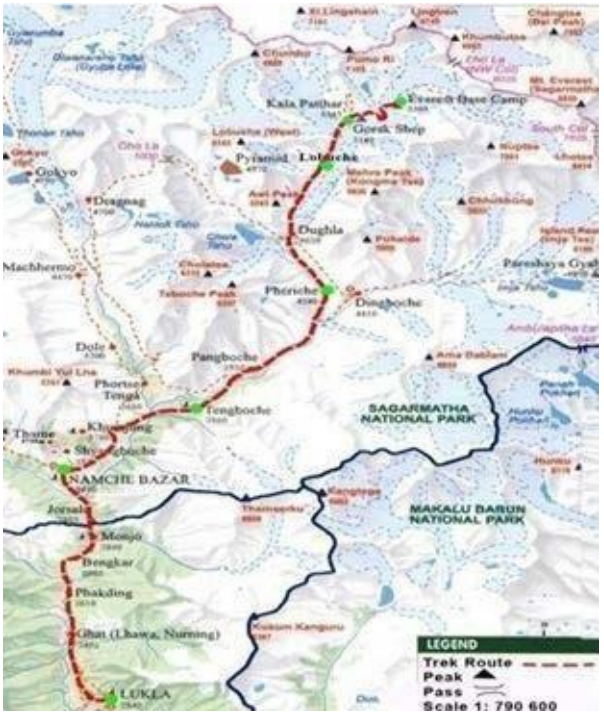
Salidas: Madrid y otros lugares

Fecha de actualización del programa: 21/04/2023

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.** Ver estas montañas y conocer de una forma cómoda este territorio, 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 parte de este valle en 3 días, caminando sin prisa por sus senderos llenos de vida, atravesando sus pintorescas poblaciones, Pakdhim, Namche Bazar, Tengbonche. 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. A los 4.000 metros, nos recogerán unos helicópteros en los que sobrevolaremos el resto del valle, el campo base del Everest, la cascada de hielo y disfrutaremos de un panorama único de todas las montañas a vista de pájaro. De vuelta al principio del valle, tendremos tiempo de rememorar todo lo vivido en este día inolvidable para todos.

Además, el aspecto **solidario** impregna este trekking, ya que no hay nada mejor que ver esos paisajes, monumentos y rincones sabiendo que colaboramos con los habitantes de la zona. Con vuestra participación financiamos las actividades que la Fundación Carlos Pauner desarrolla en este territorio. Vais a ser orgullosos testigos de todo esto, visitando el orfanato Asahaya Balghar en Kathmandú, conociendo a los chicos que mantenemos en él y haciendo entrega del dinero que es posible gracias a **vuestra colaboración**. Serán momentos muy intensos y emocionantes. En la Fundación Carlos Pauner trabajamos por acercar un futuro mejor a los niños nepalíes que más lo necesitan,

Implicándonos de esta forma 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 participar intensamente en la ayuda a los niños de la calle recogidos por el orfanato Asahaya Balghar para su **manutención, alojamiento y estudios** hasta su emancipación.

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 rememorando 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.

EL PARTICIPANTE PODRÁ DESGRAVARSE EN SU DECLARACIÓN DE LA RENTA, COMO PERSONA FÍSICA O JURÍDICA, HASTA UN 40% DEL IMPORTE TOTAL DE LOS SERVICIOS TERRESTRES.

Programa

DÍA 1-27/10-VIERNES: MADRID (u origen del participante)

Salida del vuelo desde Madrid u otro origen con destino a Katmandú

DÍA 2-28/10-SÁBADO: DOHA-KATMANDU

Llegada a Katmandú. Llegaremos al aeropuerto internacional de Tribhuvan, donde nos recibirán para trasladarnos al hotel Yak and Yeti, un lujoso hotel de cinco estrellas en el centro de Katmandú, donde disfrutaremos de un merecido descanso y podremos salir a pasear por las abigarradas y coloridas calles de la ciudad. Este hotel se sitúa en el barrio de Thamel, conocido por su gran carácter turístico. Podremos acercarnos a contemplar los templos antiguos de Dubar Square y disfrutar de magníficos restaurantes, tiendas y bares con música en directo.

DÍA 3-29/10-DOMINGO: KATMANDÚ- LUKLA- PAKDHIM (2.650 m) – MONJO (2.845 m)

Duración: 4h

Desayuno muy temprano, traslado al aeropuerto de Katmandú para realizar un vuelo en avión de unos 45 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 Pakdhim. Desde allí continuaremos hasta la entrada al Parque Nacional en Monjo. Nos alojaremos en un Yeti Mountain Lodge.

DÍA 4-30/10-LUNES: MONJO (2.845 m) – NAMCHE BAZAR (3.450 m)

Duración: 3 h

Desayunaremos en nuestro magnífico albergue y saldremos caminando, despacio, sin prisa, por el fondo del Valle hacia el norte. Enseguida entraremos en el parque Nacional del Everest, pasaremos por pequeños pueblos y después de unas 3 horas de marcha, llegaremos a comer a nuestro destino, Namche Bazaar, a 3.450 m de altura. El último tramo es más pendiente, pero no obstante, se realiza a un ritmo adecuado a todos los participantes y durante el recorrido se atraviesan increíbles puentes colgantes y bosques milenarios.

Nos alojaremos en un Yeti Mountain Lodge.

DÍA 5-31/10-MARTES: NAMCHE BAZAR (3.450 m) – TENGBOCHE (3.867 m)

Duración: 5 horas

Tras el desayuno, continuaremos nuestro recorrido hacia el norte., viendo las primeras vistas del Everest, del Lhotse y del Ama Dablan, espectaculares montañas y cruzaremos el río de nuevo donde pararemos a comer en un encantador pueblo. Después de la comida, iniciaremos la subida hasta el monasterio de Tengboche, a 3.867 metros de altura, donde nos alojaremos en un albergue de montaña con menos comodidades pero con mucho sabor a montaña y unas vistas extraordinarias. Visitaremos el monasterio, donde seremos testigos de una ceremonia budista completa en este importantísimo templo. Nuestro recorrido a pie habrá terminado aquí y habremos disfrutado de la ruta, de los pueblos, de los valles, de los porteadores y de las bellas vistas que nos brinda este Valle del Himalaya. El monasterio se edificó en la cima de un risco, rodeado de 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 encontramos en un lugar mágico que invita a la paz y la meditación.

DÍA 6- 1/11-MIÉRCOLES: TENGBOCHE (3.867 m)- HELICÓPTERO Y VUELO AL CAMPO BASE DEL EVEREST – LUKLA (2.840 m)

El helicóptero recogerá a todo el equipo junto al albergue y nos llevará hacia la parte superior del Valle, para sobrevolar el campo base del Everest la cascada de hielo y disfrutar de unas extraordinarias vistas de las grandes paredes del techo del mundo, el Everest, a 8.848 metros. Descenderemos sobrevolando todo el valle que hemos recorrido hasta llegar de nuevo a Lukla, punto de partida de nuestro trekking . Noche en Lukla.

Alojamiento en Yeti Mountain Lodge.

DÍA 7- 2/11-JUEVES: VUELO A KATMANDÚ: VISITA AL ORFANATO

Temprano por la mañana vuelo a Katmandú. Transporte al Hotel.

Luego, por la tarde nos desplazaremos hasta Lalitpur, un barrio de Katmandú donde se encuentra ubicado el orfanato Asajaya Balghar, que mantiene a niños huérfanos para hacer posible su educación y cuidado. La Fundación Carlos Pauner colabora de forma activa con este centro y vosotros, paseantes del Himalaya, hacéis que esto sea posible gracias a vuestra colaboración económica. Conoceremos a los niños,a sus cuidadores y pasaremos un buen rato con ellos. Su sonrisa y la sensación de formar parte de algo bello nos acompañará en el camino de vuelta a nuestro hotel.

Noche en hotel Yak and Yeti

DÍA 8-3/11-VIERNES: DÍA LIBRE EN KATMANDÚ.

Tendremos todo el día para continuar con diferentes visitas por Katmandú. Por la mañana iremos a ver el templo de Swayuambhunat, situado en una colina al norte de Katmandú, donde se mezclan los templos hinduistas y budistas, conviviendo en perfecta armonía. Nos desplazaremos a Boudanath, el templo budista más grande de la ciudad. Espectacular estupa gigante e innumerables peregrinos que vienen hasta este sagrado lugar. Allí podremos comer en un ambiente mágico y luego nos desplazaremos al cercano templo de Pasupatinath, lugar de ceremonias funerarias hinduistas muy espectaculares. Noche, cena en un lugar típico de Kathmandú, como despedida de la agencia nepalí.

Noche en hotel Yak and Yeti

DÍA 9- 4/11: SÁBADO: KATMANDU Y VUELO DE REGRESO A ESPAÑA POR LA TARDE.

Día libre para pasear por Thamel, realizar esas últimas compras y poder relajarnos antes de tomar el vuelo a media tarde que nos conducirá hasta nuestros hogares. Una intensa actividad, concentrada en muy poco tiempo, pero que nos hará tener una visión completa del Valle del Everest, de Katmandú y de su gentes y lugares más importantes.

DÍA 10-5/11- DOMINGO: LLEGADA A ESPAÑA y a otros destinos.

Llegada a España y viaje de cada participante a su destino.

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 acompañado por Carlos Pauner** desde el inicio. Presidente de la Fundación Carlos Pauner y experto himalayista, Carlos es el cuarto alpinista español y el primer aragonés en coronar los 14 ochomiles de la Tierra.

Carlos compartirá todo el tiempo con el grupo y le mostrará, no solo el aspecto de la montaña, sino el aspecto humano y solidario de la labor que realiza su Fundación en esta zona de Nepal. Habrá siempre apoyo de guías locales.

EVEREST BASE CAMP

Lista de precios y consideraciones importantes:

Precio total (a confirmar en el momento de la inscripción)

Precio del trekking para grupo de 8 a 12 personas	5.700 €/persona

Desglose de precios (a confirmar en el momento de la inscripción)

Precio de los servicios de tierra	4.600 €/persona
Precio de referencia de los vuelos internacionales	1.100€/persona

PRECIOS CON VUELOS Y TASAS AÉREAS EN LA TARIFA MÁS ECONÓMICA A FECHA 6 DE JUNIO DE 2.022. A CONFIRMAR EN EL MOMENTO DE LA RESERVA POR POSIBLES VARIACIONES EN LOS PRECIOS DE VUELOS Y TARIFAS.

NOTA: LOS PRECIOS DEL PROGRAMA DESCRITO ESTÁN CALCULADOS CON EL VALOR DE LA DIVISA EN ABRIL DE 2.023 (1,10 $-€) PARA EL NÚMERO DE PERSONAS INDICADO Y CON LAS TARIFAS AÉREAS EN LA CLASE TURISTA MÁS ECONÓMICA (SUJETAS A DISPONIBILIDAD). SI VARÍAN ESTAS CONDICIONES VARIARÁ EL PRECIO FINAL DEL VIAJE.

EN EL MOMENTO DE LA RESERVA SE INFORMARÁ AL CLIENTE DE LAS MEJORES TARIFAS Y 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 ESTIMAR EL PRECIO MÁS EXACTO DE LOS VUELOS SE NECESITA HACER UN BLOQUEO DE PLAZAS (SIN COMPROMISO NI CARGO ALGUNO PARA EL USUARIO), PARA LO QUE NECESITAREMOS EL NOMBRE Y APELLIDOS DE CADA VIAJERO TAL Y COMO CONSTAN EN SU PASAPORTE.

PRÁCTICAMENTE TODAS LAS TARIFAS ECONÓMICAS, UNA VEZ EMITIDO EL BILLETE, TIENEN UN 100 € DE GASTOS DE CANCELACIÓN, POR LO QUE SE RECOMIENDA 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:

- Carlos Pauner, reconocido alpinista que ha escalado los 14 ochomiles de la Tierra y las 7 cimas más altas de cada continente, como experto acompañante y coordinador para todo el programa.
- Guías locales de apoyo al grupo.
- Vuelos internacionales y tasas de aeropuerto incluidas.
- Transporte aeropuerto- hotel ida y vuelta.
- Tres noches en Katmandú en alojamiento y desayuno en Hotel 5 estrellas.
- Todas las comidas y cenas en Katmandú
- Vuelo a Lukla y regreso
- Vuelo en helicóptero Tengboche- sobrevuelo del campo base del Everest-Lukla
- Guía local y porteadores (1 sherpa para el grupo y 1 porteador por cada 2 miembros).
- 12 kg. por persona para equipo personal.
- Cuatro noches en Yeti Mountain Home en Monjo, Namche y Lukla.
- Una noche en albergue de montaña Tengboche.
- Pensión completa en el trekking
- Permiso de entrada en el Parque Nacional.
- Entradas a templos
- TIMS Trekking permit.
- IVA y Gastos de gestión.
- DEDUCCION FISCAL DE LA FUNDACIÓN CARLOS PAUNER DE HASTA EL 40 % DE LOS SERVICIOS DE TIERRA

El precio no incluye:

- Visado de entrada en Nepal
- Suplemento de habitación individual en Katmandú (350€)
- 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
- 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 por su cuenta y deberá ser abonado en el momento de realizarse

Nivel físico-técnico del participante:

Trekking sin grandes dificultades técnicas y poco exigente debido a su corta duración y a la moderada altitud que se alcanza, de 4.000m. 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).

Inscripciones:

- Se cumplimentará una hoja de inscripción y convenio, que vienen al final de este programa, y se remitirá por email o fax a la oficina de Aragón Aventura: 974362421
- Se acompañará la solicitud con copia escaneada del pasaporte del participante.
- 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.
- Si se quiere contratar seguro de asistencia en viaje y cancelación (consultar apartados "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 trámites anteriores.

El pago correspondiente a los billetes de avión se puede realizar por transferencia bancaria a la cuenta corriente de IBERCAJA nº ES07 2085 5335 6203 3090 8702, cuyo titular es AA TREKKING YEXPEDICIONES. También se puede realizar el pago con tarjeta a través de nuestro TPV, al que puedes acceder en la página web http://aragonaventura.es/tpv de forma segura y sin cargos adicionales.

Es importante enviar el justificante de ingreso por fax o e-mail a la oficina de Aragón Aventura, indicando el nombre del participante y viaje a realizar.

El importe de 5.100 €, correspondiente a los servicios terrestres se realizará en la cuenta de La Caixa nº ES81 2100 9723 6902 0009 3948, cuyo titular es la Fundación Carlos Pauner.

Con una antelación mínima de, al menos, veinte días naturales antes de la fecha de salida, se deberá haber completado el pago total del viaje.

Una vez completado el pago y la documentación, se remitirá toda la información relativa al viaje al domicilio o dirección de e-mail que se haya indicado en la ficha de inscripción.

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 lesean solicitados. En caso de substracción o extravío del pasaporte, deberá denunciar el hecho lo antes posible ante las autoridades competentes y acudir a la Embajada o Consulado de España conla 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: CONSULTAR

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 DELPAQUETE 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 GESTIO- NAR LOS SEGUROS CITADOS ANTERIORMENTE, PERO SON LAS PROPIAS COMPAÑÍAS ASEGU- RADORAS LAS QUE TIENEN LA RESPONSABILIDAD Y DEBEN RESPONDER EN CASO DE NECESI-DAD, Y ES EL PROPIO INTERESADO QUIEN DEBE REALIZAR LAS GESTIONES OPORTUNAS ANTEELLAS.

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:

Ya detallado a los participantes:

27/10 /2023	MADRID – DOHA	16,05 – 23,50
28/10 /2023	DOHA – KATMANDU	02,00 – 08,05
04/11 /2023	KATMANDU – DOHA	20,25 – 22,00
05/11 /2023	DOHA – MADRID	01,15 – 07,50

Equipajes:

El peso en el avión se confirmará en el momento de emisión de los billetes, normal-mente 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, CUALQUIEREXCESO DE EQUIPAJE CORRERÁ A CARGO DEL PARTICIPANTE. El equipaje y demás enseres persona- les 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 lasmás 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 8.848 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 Bauddhanath, 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 ENEL 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 adelanten los vientos invernales.

En los Campamentos Base hace 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 fuera del viento, que siempre sopla en altura.

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 CONOCEY ASUME LOS RIESGOS Y DIFICULTADES QUE PUEDAN SURGIR.

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

ARAGÓN AVENTURA DECLINA CUALQUIER RESPONSABILIDAD DERIVADA DE LOS IMPRE- VISTOS, 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.

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.-