



**LATITUD<sup>37</sup>**  
Adventures

NEPAL · HIMALAYA

# EVEREST

**Trekking al Campo Base del Everest por Gokyo**

*Lagos de Gokyo · Paso del Cho La · Kala Pathar · Valle del Khumbu*

FECHAS

**Abril y octubre**

DURACIÓN

**19 días**

GRUPO

**6 a 12 personas**

PRECIO

**2.380 €**



## EL VIAJE

# ¿Cómo es este viaje?

Hay viajes que se planean... y otros que se sienten inevitables. El Himalaya pertenece a ese segundo grupo.

Este trekking al Campo Base del Everest por la ruta de Gokyo no va solo de llegar: va de todo lo que sucede en el camino. El paisaje cambia, el aire se vuelve más puro y el ritmo se desacelera. Caminamos entre montañas gigantes, cruzando pueblos remotos, rumbo al campo base más emblemático del Himalaya.

Desde los lagos glaciares de Gokyo hasta el Campo Base del Everest, cada jornada nos acerca a algunos de los paisajes más impresionantes del planeta y a la cultura sherpa que da vida a estas montañas. Un viaje pensado para quien busca una aventura auténtica en grupo reducido, con el tiempo necesario para aclimatar, disfrutar del camino y vivir una experiencia inolvidable entre grandes cumbres.

## LO QUE TE LLEVAS

# ¿Qué te aporta?

### 01 Cuatro ochomiles

Desde la cima del Gokyo Ri (5.340 m) se ven a la vez el Everest, el Lhotse, el Makalu y el Cho Oyu.

### 02 Los lagos de Gokyo

Un sistema de lagos glaciares de aguas turquesas en un entorno espectacular.

### 03 El paso del Cho La

A 5.420 m, un paso de montaña exigente y enormemente gratificante.

### 04 Ruta circular

Subimos por el valle de Gokyo y bajamos por el del Khumbu: paisajes distintos, sin repetir camino.

# La ruta en 3D

Un circuito por dos valles: subimos por Gokyo, cruzamos el Cho La y bajamos por el Khumbu. Los círculos marcan el día en que dormimos en cada lugar.



Vista desde el suroeste · relieve ilustrativo con exageración vertical  $\times 1,35$

19

días de viaje

13

etapas de trekking

5.550 m

techo del viaje (Kala Pathar)

4

ochomiles a la vista

+65 h

de marcha en total

12

personas como máximo

# Plan de viaje

- 1 Salida desde España**

Empieza la aventura. Siempre que sea posible volamos todos juntos desde España; si no, nos reagrupamos en el aeropuerto de Katmandú, donde nos recogen para llevarnos al alojamiento.
- 2 Katmandú** 1.400 m

Llegada, recogida y traslado al hotel. Resto del día libre para empezar a descubrir la ciudad y sus monasterios budistas e hinduistas.
- 3 Katmandú – Lukla – Phakding** 2.610 m

Vuelo espectacular de 25–45 min (vía Ramechhap) hasta Lukla (2.840 m). Primer contacto con el sendero: unas 2 h 30 min, casi todo en descenso, hasta Phakding. Noche en albergue.
- 4 Phakding – Namche Bazar** 3.450 m

4 h 45 min. Cruzamos varias veces el río Dudh Koshi; en Monjo (3.000 m) tramitamos los permisos y entramos en el Parque Nacional de Sagarmatha. Subida fuerte en zigzag con la primera vista del Everest y llegada a Namche, la capital sherpa.
- 5 Namche Bazar • aclimatación** 3.450 m

Día clave para el cuerpo. Circuito de unas 4 h con vistas al Everest y tarde libre para recorrer los mercados tibetanos.
- 6 Namche Bazar – Dole** 4.038 m

6 h 30 min. Subimos al collado de Mong La (3.972 m), con vistas al Ama Dablam y al monasterio de Tengboche, y nos adentramos en el valle de Gokyo.
- 7 Dole – Machermo** 4.470 m

3 h 30 min. Etapa suave por Labharma y Luza, ideal para seguir aclimatando.
- 8 Machermo – Gokyo • Gokyo Ri** 4.750 m

7 h 45 min. Llegamos a los lagos de Gokyo y, si la aclimatación lo permite, subimos al Gokyo Ri (5.340 m): Everest, Lhotse, Makalu y Cho Oyu en una sola panorámica.
- 9 Gokyo – Thagnag** 4.640 m

2 h 30 min. Jornada corta que sirve de reserva: si el día anterior hubo mal tiempo, aprovechamos para subir al Gokyo Ri.

## A tener en cuenta

Los tiempos de marcha son orientativos. El orden y la duración de las etapas pueden adaptarse sobre el terreno según la meteorología, el estado de los vuelos a Lukla y la aclimatación del grupo: tu seguridad va siempre por delante.

- 10

**Thagnag – Cho La – Dzongla**

7 h 45 min. La etapa reina. Cruzamos el paso del Cho La (5.420 m) con vistas al Cho Oyu y a montañas de más de 7.000 m.

4.830 m
- 11

**Dzongla – Gorak Shep – Campo Base**

4 h 30 min hasta Gorak Shep + 4 h ida y vuelta al Campo Base del Everest (5.380 m) por el glaciar del Khumbu. Dormimos en Gorak Shep.

5.140 m
- 12

**Kala Pathar – Dingboche**

Subida al Kala Pathar (5.550 m), el techo del viaje y el mejor mirador del Everest y el Pumori. Después, descenso hasta Dingboche.

4.410 m
- 13

**Dingboche – Tengboche**

6 h. Bajamos por el valle del Khumbu y visitamos el famoso monasterio de Tengboche.

3.875 m
- 14

**Tengboche – Namche Bazar**

4 h con vistas al Everest y al Lhotse. Tarde libre en Namche.

3.450 m
- 15

**Namche Bazar – Lukla**

8 h. Última etapa: pasamos por Phakding hasta Lukla. Alojamiento y cena de despedida del sendero.

2.840 m
- 16

**Lukla – Katmandú**

Avioneta y carretera vía Ramechhap (según meteorología). Resto del día libre en Katmandú.

1.400 m
- 17

**Valle de Katmandú**

Día para visitar Katmandú y alrededores: Bhaktapur, Patan y el templo de Pashupatinath.

1.400 m
- 18

**Regreso a casa**

Día libre hasta el traslado al aeropuerto y vuelo de regreso a España.





#### PRECIO

# 2.380 €

por persona

Vuelos internacionales no incluidos.  
Grupo de 4 personas: +100 €/persona.

## Forma de pago

- 1 **380 €** Reserva de plaza
- 2 **800 €** Al formarse el grupo mínimo
- 3 **800 €** 60 días antes de viajar
- 4 **400 €** En efectivo, al guía al aterrizar

Los vuelos internacionales se pagan a precio de mercado; podemos gestionarlos por ti.

## Incluye

- ✓ Traslados aeropuerto – hotel – aeropuerto, incluidos los vuelos nacionales.
- ✓ 3 noches con desayuno en el Hotel Eco Resort o similar en Katmandú (habitación compartida).
- ✓ Avioneta Katmandú – Lukla – Katmandú (15 kg por trayecto y persona), con guía y tasas aeroportuarias.
- ✓ Tasas del Khumbu y entrada al Parque Nacional del Everest.
- ✓ Pensión completa durante el trek: desayuno, comida y cena con té o café.
- ✓ Alojamiento en lodge durante el trek.
- ✓ Guía local de habla inglesa y un porteador (20–22 kg) por cada dos personas.
- ✓ Seguro, equipo y alojamiento del personal local.

## No incluye

- ✗ Equipo personal.
- ✗ Seguro personal y médico.
- ✗ Rescate de emergencia en helicóptero (si fuera necesario).
- ✗ Bar y bebidas (agua mineral, refrescos, cervezas...).
- ✗ Duchas de agua caliente, cargas eléctricas y wifi durante el trek.
- ✗ Comidas y cenas en Katmandú.
- ✗ Visitas y entradas a templos en Katmandú.
- ✗ Gastos por imprevistos ajenos a la organización (cancelaciones o retrasos de vuelos, carreteras cortadas, meteorología, mal de altura, regreso anticipado...).
- ✗ Gastos personales y propinas (recomendadas).

# Preguntas frecuentes

## ¿Hay grupo mínimo?

Sí: el grupo sale con un mínimo de 6 personas y un máximo de 12. Con grupos de 4 personas se aplica un suplemento de 100 € por persona.

## ¿Es obligatorio el seguro?

Sí. Necesitas un seguro de viaje con anulación y, además, un seguro de accidentes con rescate hasta 5.000 m. Si estás federado en montaña puede que ya tengas cobertura o que puedas ampliarla.

## ¿Me ayudáis con los vuelos?

Sí. Te recomendamos gestionarlos con nuestra agencia de confianza: te informamos de horarios y escalas, y puedes llegar antes o volver más tarde si quieres alargar el viaje.

## ¿Puedo ir con acompañante?

Por supuesto. Ten en cuenta que cada plaza corresponde a una persona: reservad todas las plazas de vuestro grupo, porque son limitadas.

## ¿Qué documentación necesito?

Pasaporte con más de 6 meses de vigencia. El visado de Nepal se tramita a la llegada al aeropuerto de Katmandú. Algunas escalas (India u otras) pueden requerir visado de tránsito; recomendamos salir desde Madrid o Barcelona.

## ¿Hay garantía de devolución?

Depende de las condiciones de tu seguro de anulación y de la aerolínea. Recomendamos que el seguro cubra la cancelación de vuelos y la COVID-19.

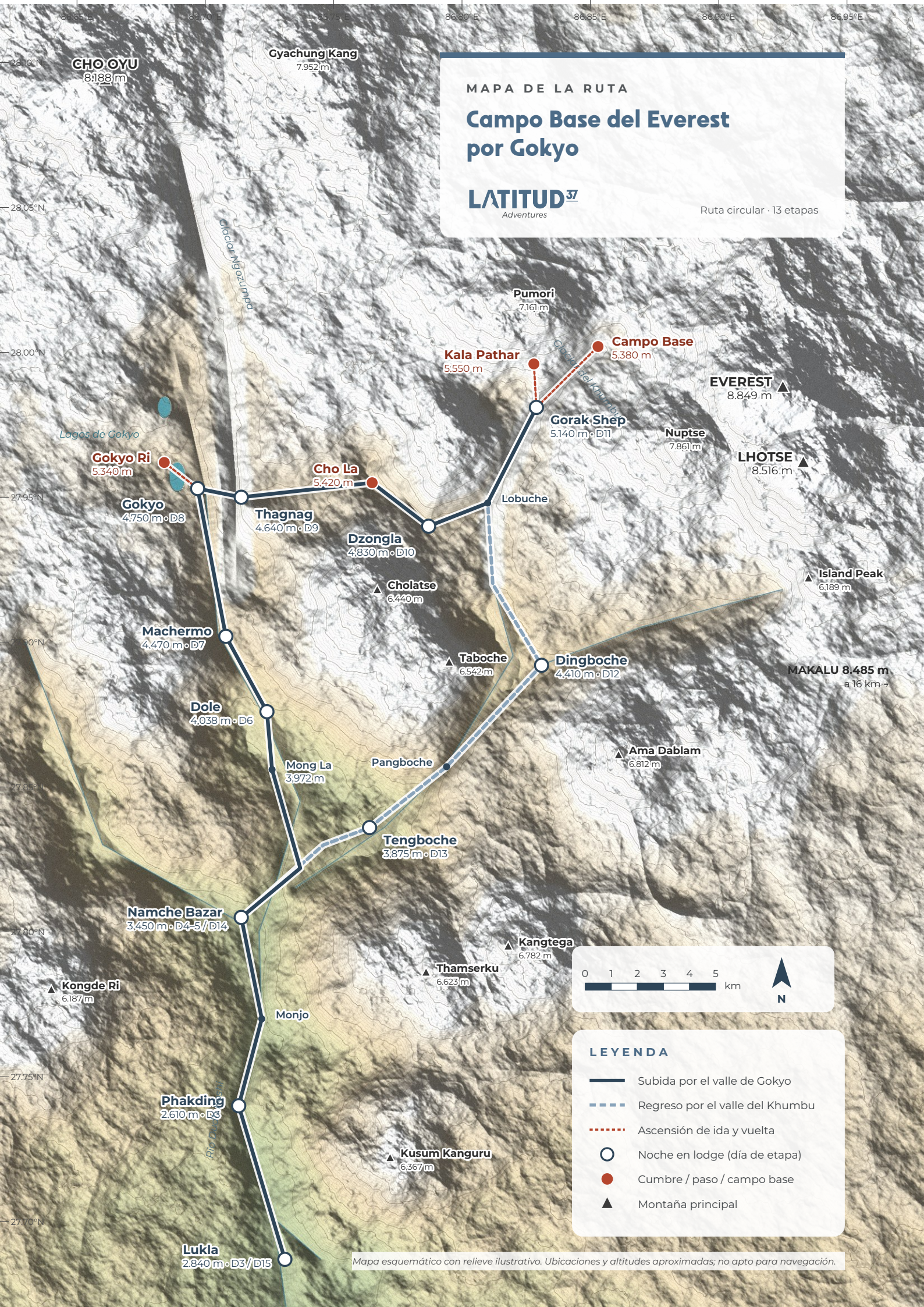
## ¿Te vienes a la próxima aventura?

Cada viaje es una historia nueva. La tuya empieza aquí.

[aventuras@latitud37.com](mailto:aventuras@latitud37.com)

[latitud37.com/contacto](https://latitud37.com/contacto)

Instagram: [@latitud37adventures](https://www.instagram.com/latitud37adventures)



**CHO OYU**  
8,188 m

**Gyachung Kang**  
7,952 m

MAPA DE LA RUTA

# Campo Base del Everest por Gokyo

**LATITUD**<sup>37</sup>  
Adventures

Ruta circular · 13 etapas

**Gokyo Ri**  
5,340 m

**Gokyo**  
4,750 m · D8

**Thagnag**  
4,640 m · D9

**Cho La**  
5,420 m

**Dzongla**  
4,830 m · D10

**Cholatse**  
6,440 m

**Machermo**  
4,470 m · D7

**Dole**  
4,038 m · D6

**Mong La**  
3,972 m

**Pangboche**

**Tengboche**  
3,875 m · D13

**Namche Bazar**  
3,450 m · D4-5 / D14

**Kongde Ri**  
6,187 m

**Monjo**

**Phakding**  
2,610 m · D3

**Lukla**  
2,840 m · D3 / D15

**Pumori**  
7,161 m

**Kala Pathar**  
5,550 m

**Campo Base**  
5,380 m

**Gorak Shep**  
5,140 m · D11

**Nuptse**  
7,861 m

**EVEREST**  
8,849 m

**LHOTSE**  
8,516 m

**Island Peak**  
6,189 m

**MAKALU** 8,485 m  
a 16 km →

**Ama Dablam**  
6,812 m

**Kangtega**  
6,782 m

**Thamserku**  
6,623 m

**Kusum Kanguru**  
6,367 m

0 1 2 3 4 5 km



## LEYENDA

- Subida por el valle de Gokyo
- - - Regreso por el valle del Khumbu
- ..... Ascensión de ida y vuelta
- Noche en lodge (día de etapa)
- Cumbre / paso / campo base
- ▲ Montaña principal

Mapa esquemático con relieve ilustrativo. Ubicaciones y altitudes aproximadas; no apto para navegación.