

EXPEDICIONES 2018

HIMLUNG HIMAL (7.126 m.)-*Nepal*

Posibilidad de trekking de acompañamiento



Duración del programa de la expedición: 34 días
Programa de trekking de acompañamiento: 21 días

Fechas: Primavera y otoño de 2018

Salida programada con Guía UIAGM Fernando Garrido: 20/09 – 23/10 de 2018

Trekking de acompañamiento: 20/09 - 10/10 de 2018

Salida: Madrid / Barcelona (otras ciudades consultar)



INTRODUCCIÓN:

El **Himalaya** es una cordillera situada en el continente asiático, y se extiende por los países de Bután, China, Nepal, Tíbet, India y Pakistán 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.

El Himlung Himal está situado en la **región de Manaslu**, al noreste de la región de **Annapurna**, que se considera uno de los rincones más remotos de Nepal. Esta montaña se ha hecho cada vez más popular para los escaladores. **El Himlung Himal** con una altitud de 7.126 metros se encuentra en la frontera más remota de Nepal con el Tíbet, anteriormente fue una región restringida, el Gobierno de Nepal abrió la región en 1992 permitiendo las expediciones.

El Trekking de aproximación al **Himlung Himal** pasa por altas cumbres, glaciares, pueblos remotos, estrechos barrancos, bosques, rocas, manantiales, Gompas y asentamientos culturales únicos. La ruta pasa por los recónditos pueblos de **Nar** y **Phu** y es muy desconocida por lo que apenas tiene turistas hasta el momento.

El campamento base se establecerá en la altura de 4.900m; situado en el borde superior de los campos de pastos de **Phu**. Normalmente se instalan tres campamentos de altura para llegar a la cumbre. Campo I a la altura de 5.450m, el campo II a 6.000m y Camp III en 6.350m.

El Himlung Himal no es una montaña técnicamente difícil y es una buena opción para la introducción en el mundo de los 7.000 para los alpinistas con experiencia que quieran salirse de las montañas más comerciales y masificadas. Se puede aprovechar la expedición para hacer también un grupo de trekking hasta el campo base del Himlung Himal.

Os proponemos, además de los programas para vosotros personalizados, una expedición con Guía UIAGM desde el origen, **normalmente Fernando Garrido**, para que participemos de una gran experiencia de la mano de un experimentado guía, con apoyo de sherpas locales.



PROGRAMA EXPEDICIÓN *(las fechas son las del Grupo Guiado, posibilidad de otras fechas para otros grupos)*

DÍA 1º- 20/09: ESPAÑA- KATMANDÚ.

Salida del vuelo desde Madrid o Barcelona con destino a Katmandú.

DÍA 2º- 21/09: LLEGADA A KATMANDÚ

Llegada a Katmandú, traslado al hotel, alojamiento y desayuno

DÍA 3º- 22/09: ° KATMANDÚ

Día libre en Katmandú, comprar, trámites administrativos etc. Noche en hotel, alojamiento y desayuno.

DÍA 4º- 23/09: KATMANDÚ –BESISAHAR- SYVANGE- JAGAT (1.300 m)

Desayuno y traslado por carretera a **Beshishahar** (6 horas). La carretera discurre al lado de los ríos Trishuli y Marsyangdi, atravesando zonas rurales con campos de cultivo y verdes terrazas. De Besisahar transporte en vehículos hasta **Jagat**. Noche en Lodge.

DÍA 5º- 24/09: JAGAT (1.300 m) – DHARAPANI (1.860 m)

Duración: 7h

El camino discurre por la orilla del río Marsyangdi con una corta pero fuerte subida hasta el bellissimo pueblo de Tal (un antiguo lago glaciar). Durante la jornada podremos contemplar algunas espectaculares cascadas. Por la tarde, volvemos a cruzar el río y, luego, continuas subidas y bajadas nos sitúan en **Dharapani**. Noche en Lodge

DÍA 6º- 25/09: DHARAPANI (1.860 m)- KOTO (2.600 m)

Duración: 5h

Después de aproximadamente una hora de caminar, llegaremos al pueblo de Bagarchan, continuaremos nuestra marcha, pasando por gompas y muros de oración, con una vista maravillosa del Annapurna II, llegaremos a **Koto** donde dormiremos esta noche. Noche en Lodge.

DÍA 7º- 26/09: KOTO (2.600 m)- META (3.560 m)

Duración: 8h

Hoy dejaremos el sendero clásico de la vuelta de los Annapurnas para seguir el curso del río **Naar Phu Khola**, hasta llegar a los valles de **Naar y Phu**, abiertos hace poco al turismo. Esta etapa es larga y de subida progresiva a través de bellos bosques de coníferas, tendremos una magnífica vista sobre el Lamjung Himal, y el Annapurna II. Atravesaremos un pequeño torrente y después el camino si dirige hacia la aldea de Meta, donde los habitantes del valle del Naar pasan el invierno. Noche en Lodge.



DÍA 8º- 27/09: META (3.560 m) – CHAKYU (3.900 m)

Duración: 5h

Comenzaremos temprano con una subida progresiva hasta llegar a **Jhunum** (3.695 m), donde cruzaremos dos ríos. El camino se empina hasta llegar al pueblo de **Chakyu**, donde dormiremos esta noche en Lodge.

DÍA 9º- 28/09: CHAKYU (3.900 m) - PHU (4.100 m)

Duración: 5h

Comenzamos esta jornada por un sendero tallado en la roca, descendemos hacia las aguas del **Phu Khola**, que nosotros hemos seguido durante algún tiempo. De nuevo ganamos altitud para llegar al pueblo de **Phu**. En este pueblo los habitantes son típicamente tibetanos y hay un bonito monasterio que se puede visitar, el monasterio de **Tashi Lakhang**, uno de los más antiguos del Himalaya nepalí. Noche en Lodge.

DÍA 10º- 29/09: PHU (4.100 m)

Día para aclimatación y descanso en **Phu**. Noche en Lodge.

DÍA 11º- 30/09: PHU (4.100 m)- CAMPO BASE DEL HIMLUNG HIMAL (4.900 m)

Duración: 4h

Trekking al Campamento base del **Himlung Himal**. El campo base está situado en una zona muy agradable de pastos alpinos, a media jornada de **Phu**. Se llega por un sendero bien marcado en medio de la morrena y atravesando una lengua glaciaria. Montaje del campamento. Noche en tiendas.

DÍA 12º- 01/10: CAMPO BASE DEL HIMLUNG HIMAL (4.900 m)

Día para adecuar el campo base y ultimar los preparativos de la ascensión. Noche en tiendas.

DÍAS 13º al 26º- 02-15/10: DÍAS PARA ACLIMATACIÓN Y ASCENSION AL HIMLUNG HIMAL.

Días para la preparación, porteo de materiales, montaje de campamentos y ataque a la cumbre del **Himlung Himal**. Normalmente se instalan tres campamentos de altura para llegar a la cumbre. Campo I a 5.450m, el campo II a 6.100m y Camp III en 6.350m.

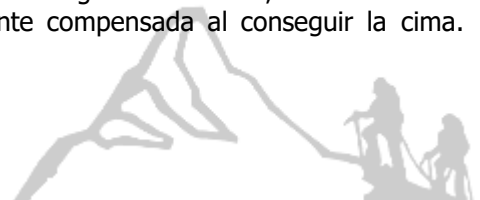


La subida al campo 1 no presenta ninguna dificultad, se camina en un terreno morrenico que nos conduce al principio del glaciar principal. Se tarda unas 3 a 5 horas, en función de la aclimatación y el peso.

Desde aquí tendremos que subir por un glaciar un poco agrietado donde encontraremos la pendiente más empinada de toda la ruta. Se instalarán 150 o 200 m. de cuerdas fijas. El campo 2 está situado en un Plateau glaciario a unos 6.100m. Este día tardaremos de 6 a 8 horas, dependiendo de la aclimatación y el peso.

Por último, para llegar al campo 3 haremos la parte más bonita de la ruta, un camino sobre una arista aérea. Progresaremos suavemente hasta llegar a los 6.400m. No hay problemas técnicos, excepto la altitud. Podemos disfrutar de las impresionantes vistas que nos rodean, por un lado el Manaslu y por el otro el Annapurna. Llegaremos a una pequeña depresión en la creta y con un corto descenso llegaremos al campo 3, situado a 6.350m, al pie de la arista somital. Este día nos llevará unas 6 horas de marcha.

Una pendiente de nieve regular es el camino que debemos recorrer para llegar a la cumbre, una vez más la dificultad radica en la altitud, pero la falta de oxígeno es largamente compensada al conseguir la cima. Regreso al campo base por la misma ruta de subida.



DÍA 28º- 16/10: CAMPO BASE DEL HIMLUNG HIMAL (4.900 m)- PHU (4.100 m)

Descenso a **Phu**. Noche en Lodge.

DÍA 29º- 17/10: PHU (4.100 m)- META (3.560 m)

Descenso a **Meta**. Noche en Lodge.

DÍA 30º- 18/10: META (3.560 m)- KOTO (2.600 m)

Descenso a **Koto**. Noche en Lodge.

DÍA 31º- 19/10: KOTO (2.600 m)- JAGAT (1.300 m)

Descenso a **Jagat**. Noche en Lodge.

DÍA 32º- 20/10: JAGAT (1.300 m)- BESI SAHAR- KATMANDÚ.

Descenso a **Besi Sahar** y traslado por carretera a **Katmandú**. Noche en Hotel, alojamiento y desayuno.

DÍA 33º- 21/10: KATMANDÚ

Día libre en Katmandú para visitar esta maravillosa ciudad, hacer compras o simplemente pasear y descansar. Noche en hotel, alojamiento y desayuno

DÍA 34º- 22/10: INICIO DEL VUELO KATMANDÚ- ESPAÑA

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

DÍA 35º- 23/10: LLEGADA A ESPAÑA.

ESTA EXPEDICIÓN SE PUEDE REALIZAR:

Con Guía de Alta Montaña UIAGM desde España y apoyo de Sherpas de altura locales apoyo técnico, logístico y humano durante todo el tiempo de la expedición de un Guía con experiencia y titulado de acuerdo a la Formación reglada en España y Europa para cada especialidad. **El guía, en este caso, es responsable del itinerario, logística y la seguridad del grupo.**

Con Guía Local/sherpa de altura. 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.**

Sin Guía: Aragón Aventura y sus corresponsales locales, organizan la parte logística de la expedición y **el participante deberá afrontarla con autonomía, experiencia y recursos propios**, aunque siempre podrá contar con nuestro asesoramiento y apoyo.

PRECIOS PROGRAMA DESCRITO: Fecha 20 de septiembre de 2018

CON GUÍA DE ALTA MONTAÑA UIAGM DE ARAGON AVENTURA: Fernando Garrido
VUELOS INTERNACIONALES INCLUIDOS Y SHERPAS DE ALTURA DE APOYO AL GRUPO

GRUPO DE 8 PERSONAS (Previsto)	6.990€/persona
GRUPO DE 6-7 PERSONAS	Suplemento de 650€/persona*

***PRECIO MÁXIMO GARANTIZADO**



**EXPEDICIÓN SIN GUIA Y SIN VUELOS INTERNACIONALES.
SERVICIOS HASTA EL CAMPO BASE INCLUIDOS.**

Grupo de 4 a 5 personas	5.380 €/persona
Grupo de 6 a 7 personas	4.890 €/persona
Grupo de 8 a 10 personas	4.540 €/persona
Grupo de 11 a 15 personas	4.290 €/persona

NOTA IMPORTANTE: LOS PRECIOS BASE DEL PROGRAMA DESCRITO están calculados con el valor de la divisa en noviembre de 2017 (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.

EL PRECIO INCLUYE:

- Asesoramiento previo pre-expedición.
- Transportes del Hotel al aeropuerto y vuelta en Katmandú.
- Hotel en Katmandú clase Turista Superior (4 noches) en alojamiento y desayuno.
- Transporte de Katmandú a Besi Sahar y regreso.
- 1 sirdar, cocinero, ayudante de cocina para el Campo Base
- Pensión completa durante toda la estancia en montaña, para los expedicionarios y equipo local
- Permisos de entrada en el Parque Nacional.
- Permiso de expedición y tasas de basura
- 9 porteadores por participante para la subida al BC.
- 5 porteadores por participantes para el descenso.
- 45 Kg. de material personal para los porteadores por miembro.
- Lodges durante el trekking de aproximación y tiendas de campaña de uso individual durante la aproximación cuando no haya lodges.
- Tiendas individuales para el campamento Base.
- Tienda comedor, cocina y baño en el Campo Base
- Colchonetas, mesas, sillas, utensilios de cocina etc.
- Panel solar en el Campo Base
- Teléfono satélite (para uso de emergencia).
- Bolsa petate de Aragón Aventura
- IVA y gastos de gestión
- En la expedición con Guía UIAGM del 20 de septiembre:
 - Guía de Alta Montaña UIAGM desde el origen (Fernando Garrido)
 - Sherpa de altura (1 para el grupo de 6 a 7 personas, 2 para el grupo de 8 o más personas).
 - Vuelos internacionales con Tasas de aeropuerto



EL PRECIO NO INCLUYE:

- Vuelo internacional y tasas aéreas (excepto en la expedición con Guía UIAGM del 20/09).
- Visado de Nepal.
- Comidas y cenas en Katmandú.
- 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).
- Rescates.
- Cualquier servicio y responsabilidad por encima del Campamento Base (campamentos y comida de altura, ruta, etc.) (excepto en la expedición con Guía UIAGM del 20/09).
- Propinas.
- Teléfono satélite para uso personal posibilidad de uso a 2 € el minuto.
- Equipo personal.
- Agua mineral, bebidas y extras personales.
- Tasa de cuerdas fijas (unos 100 € a pagar allí).
- 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.
- Sherpa de altura: 1.900 €/sherpa de altura (en la expedición del 20/09 está incluido).
- El bonus decima es 520 € y el bonus de no cima es 300 €.

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.

Aragón Aventura puede gestionar el cargo aéreo para el envío del material, contratar sherpas de altura, alquilar teléfono satélite, seguros, etc.

PROGRAMA TREKKING ACOMPAÑAMIENTO (las fechas son las del Grupo Guiado, posibilidad de otras fechas para otros grupos)

DÍA 1º- 20/09: ESPAÑA- KATMANDÚ.

Salida del vuelo desde Madrid o Barcelona con destino a Katmandú

DÍA 2º- 21/09: LLEGADA A KATMANDÚ

Llegada a Katmandú, traslado al hotel, alojamiento y desayuno

DÍA 3º- 22/09: ° KATMANDÚ

Día libre en Katmandú, comprar, trámites administrativos etc. Noche en hotel, alojamiento y desayuno.

DÍA 4º- 23/09: KATMANDÚ –BESISAHAR- SYVANGE- JAGAT (1.300 m)

Desayuno y traslado por carretera a **Beshishahar** (6 horas). La carretera discurre al lado de los ríos Trishuli y Marsyangdi, atravesando zonas rurales con campos de cultivo y verdes terrazas. De Beshishahar transporte en vehículos hasta **Jagat**. Noche en Lodge.

DÍA 5º- 24/09: JAGAT (1.300 m) – DHARAPANI (1.860 m)

Duración: 7h

El camino discurre por la orilla del río Marsyangdi con una corta pero fuerte subida hasta el bellissimo pueblo de Tal (un antiguo lago glaciar). Durante la jornada podremos contemplar algunas espectaculares cascadas. Por la tarde, volvemos a cruzar el río y, luego, continuas subidas y bajadas nos sitúan en **Dharapani**. Noche en Lodge



DÍA 6º- 25/09: DHARAPANI (1.860 m)- KOTO (2.600 m)

Duración: 5h

Después de aproximadamente una hora de caminar, llegaremos al pueblo de Bagarchan, continuaremos nuestra marcha, pasando por gompas y muros de oración, con una vista maravillosa del Annapurna II, llegaremos a **Koto** donde dormiremos esta noche. Noche en Lodge.

DÍA 7º- 26/09: KOTO (2.600 m)- META (3.560 m)

Duración: 8h

Hoy dejaremos el sendero clásico de la vuelta de los Annapurnas para seguir el curso del río **Naar Phu Khola**, hasta llegar a los valles de **Naar y Phu**, abiertos hace poco al turismo. Esta etapa es larga y de subida progresiva a través de bellos bosques de coníferas, tendremos una magnífica vista sobre el Lamjung Himal, y el Annapurna II. Atravesaremos un pequeño torrente y después el camino si dirige hacia la aldea de Meta, donde los habitantes del valle del Naar pasan el invierno. Noche en Lodge.

DÍA 8º- 27/09: META (3.560 m) – CHAKYU (3.900 m)

Duración: 5h

Comenzaremos temprano con una subida progresiva hasta llegar a **Jhunum** (3.695 m), donde cruzaremos dos ríos. El camino se empina hasta llegar al pueblo de **Chakyu**, donde dormiremos esta noche en Lodge.

DÍA 9º- 28/09: CHAKYU (3.900 m) - PHU (4.100 m)

Duración: 5h

Comenzamos esta jornada por un sendero tallado en la roca, descendemos hacia las aguas del **Phu Khola**, que nosotros hemos seguido durante algún tiempo. De nuevo ganamos altitud para llegar al pueblo de **Phu**. En este pueblo los habitantes son típicamente tibetanos y hay un bonito monasterio que se puede visitar, el monasterio de **Tashi Lakhang**, uno de los más antiguos del Himalaya nepalí. Noche en Lodge.

DÍA 10º- 29/09: PHU (4.100 m)

Día para aclimatación y descanso en **Phu**. Noche en Lodge.

DÍA 11º- 30/09: PHU (4.100 m)- CAMPO BASE DEL HIMLUNG HIMAL (4.900 m)

Duración: 4h

Trekking al Campamento base del **Himlung Himal**. El campo base está situado en una zona muy agradable de pastos alpinos, a media jornada de **Phu**. Se llega por un sendero bien marcado en medio de la morrena y atravesando una lengua glaciaria. Montaje del campamento. Noche en tiendas.

DÍA 12º- 01/10: CAMPO BASE DEL HIMLUNG HIMAL (4.900 m)

Día para adecuar el campo base y ultimar los preparativos de la ascensión. Noche en tiendas.

DÍA 13º- 02/10: CAMPO BASE DEL HIMLUNG HIMAL (4.900 m)- PHU (4.100 m)

Este día nos separamos de los expedicionarios. Ellos se quedan para iniciar el ascenso y equipamiento de la montaña. Nosotros iniciamos el descenso a **Phu**. Noche en Lodge.

DÍA 14º- 03/10: PHU (4.100 m)- META (3.560 m)

Descenso a **Meta**. Noche en Lodge.

DÍA 15º- 04/10: META (3.560 m)- KOTO (2.600 m)

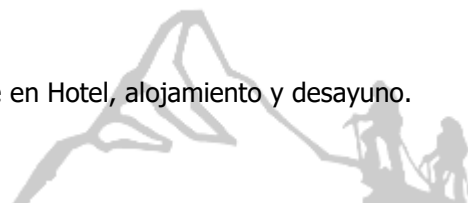
Descenso a **Koto**. Noche en Lodge.

DÍA 16º- 05/10: KOTO (2.600 m)- JAGAT (1.300 m)

Descenso a **Jagat**. Noche en Lodge.

DÍA 17º- 06/10: JAGAT (1.300 m)- BESI SAHAR- KATMANDÚ.

Descenso a **Besi Sahar** y traslado por carretera a **Katmandú**. Noche en Hotel, alojamiento y desayuno.



DÍA 18º- 07/10: KATMANDÚ

Día libre en Katmandú para visitar esta maravillosa ciudad, hacer compras o simplemente pasear y descansar. Noche en hotel, alojamiento y desayuno

DÍA 19º- 08/10: KATMANDU.

Día libre de nuevo para continuar con las visitas en Katmandú.

DÍA 20º- 09/10: INICIO DEL VUELO KATMANDÚ- ESPAÑA

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

DÍA 21º- 10/10: LLEGADA A ESPAÑA.

PRECIO DEL PRGORAMA DE TREKKING:

CON GUÍA DE ALTA MONTAÑA UIAGM DE ARAGON AVENTURA EN LA IDA AL CAMPO BASE, EL REGRESO SERÁ CON UN SHERPA LOCAL.VUELOS INTERNACIONALES INCLUIDOS

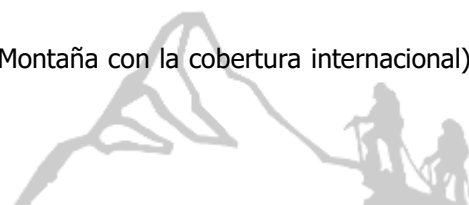
Grupo de 4 a 5 personas	3.180€/persona
Grupo de 6 a 7 personas	3.050€/persona
Grupo de 8 a 10 personas	2.890€/persona
Grupo de 11 a 15 personas	2.785€/persona

EL PRECIO INCLUYE:

- Asesoramiento previo pre-trekking.
- Vuelos internacionales con tasas de aeropuerto incluidas para la salida del 20/09.
- Transportes del Hotel al aeropuerto y vuelta en Katmandú.
- Guía de alta montaña UIAGM desde el origen hasta el Campamento Base del Himlug Himal. El regreso se hará con un sherpa local.
- Hotel en Katmandú clase Turista Superior (4 noches) en alojamiento y desayuno.
- Transporte de Katmandú a Besi Sahar y regreso.
- 1 sirdar, cocinero, ayudante de cocina para el Campo Base
- Pensión completa durante toda la estancia en montaña, para los trekkers y equipo local
- Permisos de entrada en el Parque Nacional.
- Permiso de expedición y tasas de basura
- 14 Kg por participante en el trekking de equipo personal.
- Lodges durante el trekking de aproximación y tiendas de campaña de uso individual durante la aproximación cuando no haya lodges.
- Tiendas dobles para la noche en el campamento Base.
- Tienda comedor, cocina y baño en el Campo Base
- Colchonetas, mesas, sillas, utensilios de cocina etc.
- Panel solar en el Campo Base
- Teléfono satélite (para uso de emergencia).
- Bolsa petate de Aragón Aventura
- IVA y gastos de gestión

EL PRECIO NO INCLUYE:

- Visado de Nepal.
- Comidas y cenas en Katmandú.
- 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)
- Rescates.
- Propinas
- Teléfono satélite para uso personal posibilidad de uso a 2 € el minuto.
- Equipo personal.
- Agua mineral, bebidas y extras personales.
- Gastos imprevistos provocados por circunstancias no controlables como cancelaciones o retrasos de vuelos, desastres naturales, problemas atmosféricos, averías, pérdidas o retraso del equipaje, causas de fuerza mayor, etc.

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

NIVEL FÍSICO-TÉCNICO DEL PARTICIPANTE:

El Himlug Himal es una montaña de dificultad media y de una altitud considerable por lo que es importante tener una buena práctica en la progresión con crampones en todo tipo de pendientes hasta 50º 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.

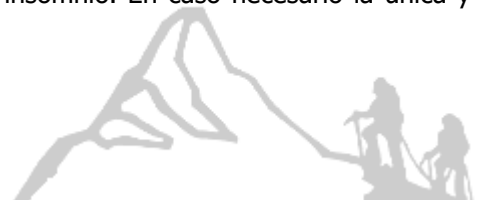
Una ascensión a montañas de esta altitud, y más si son montañas técnicas, conlleva unos riesgos que el expedicionario debe conocer y asumir. Éste no es el lugar para estar aprendiendo habilidades y técnicas de montaña, estas tendrán que haberse trabajado intensamente con anterioridad, y se deberá ir 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 REALIZARSE 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**, sobre todo 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:

(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, camisas, etc.** (puede hacer calor en las zonas bajas).
- **Polos** interiores de cuello alto (varios).
- **Chaqueta y pantalón de forro polar** o pantalón caliente (tipo esquí).
- **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.
- **Botiquín colectivo.**
- **Tiendas de altura**
- **Equipo de cocina de altura**
- **Menaje de cocina**



- **Comida de altura.**
- **Cámara fotográfica**
- **Altímetro** 8.000 metros
- **GPS**
- **Radios** para comunicación con el Campamento Base
- **Cuerdas** para encordamiento en glaciar.

NOTA: EN LA EXPEDICIÓN CON GUÍA UIAGM DEL 20/09 ESTÁN INCLUIDAS LAS COMIDAS DE ALTURA, TIENDAS DE ALTURA Y CUERDAS DE ENCORDAMIENTO GLACIAR.

INSCRIPCIONES:

En el momento de la reserva se realizará un ingreso de 1.500€ por persona. 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 la expedición con vuelos incluidos se pagará en el momento de la reserva el importe íntegro del billete de avión y tasas aéreas. NO SE EMITIRA NINGUN BILLETE DE AVIÓN, HASTA QUE NO SE HAYA PAGADO EL IMPORTE TOTAL DE ESTE.

Igualmente **se cumplimentará por parte de todos los participantes la hoja de inscripción y el convenio para expediciones** (que aparecen al final de esta ficha) y se nos enviará junto con el **justificante de pago y el CERTIFICADO MEDICO DE APTITUD. No se considerará ninguna inscripción en firme hasta que se hayan realizado los requisitos anteriormente citados.**

El pago se puede realizar por transferencia bancaria a la cuenta de Aragón Aventura que aparece en la ficha de inscripción, enviando **el justificante bancario** bien por mail a informa@aragonaventura.es o bien por fax al 974 362 421, indicando el nombre del participante y viaje a realizar.

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

En el caso de que se quiera, por el tema del seguro de accidentes, se puede abonar la expedición con la **tarjeta VISA**. Este seguro sólo cubre en caso de accidente en un medio de transporte utilizado durante el viaje. De todas formas, cada interesado deberá informarse en su banco de las condiciones ya que no todos lo incluyen.

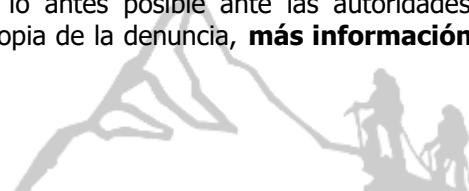
Con una antelación mínima de al menos 20 días antes de la fecha de comienzo del viaje, se deberá haber pagado el importe total de este. Una vez realizado el último pago, se remitirá la documentación a la dirección electrónica o postal que nos indique el cliente.

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. **Son necesarias 2 fotografías tamaño carné.**

El viajero es el único responsable de sus documentos y del cumplimiento de los requisitos establecidos por las autoridades de los diferentes países y tendrá que presentarlos siempre que le sean solicitados. En caso de sustracción o extravío del pasaporte, deberá denunciar el hecho lo antes posible ante las autoridades competentes y acudir a la Embajada o Consulado de España con la copia de la denuncia, **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€)
- **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 ASISTENCIA Y ANULACIÓN POR FUERZA MAYOR:** Cubre, además de la asistencia sanitaria, los gastos de anulación del viaje hasta el máximo del capital contratado (2.500€ o 5.000€), por cualquier causa de fuerza mayor, **justificada o no**, distinta a las indicadas en la póliza, ocurrida **antes de las 24 horas de la salida y notificada de inmediato, que impida el inicio del viaje en la fecha y hora prevista.** En el caso de **no justificada**, se aplicará una franquicia del 10% sobre el importe total del viaje. **ESTA GARANTÍA DEBE CONTRATARSE EN EL MOMENTO DE LA RESERVA O COMO MÁXIMO, DENTRO DE LAS 24 HORAS SIGUIENTES.**

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

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

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

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



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.**

EQUIPAJES: Normalmente el equipaje facturado no puede exceder de **23 Kg. por persona.** Al formalizar el billete de avión se os indicará con exactitud. **Cualquier exceso de equipaje correrá a cargo del participante.** El equipaje y demás enseres personales son responsabilidad del viajero. Se recomienda tenerlo siempre vigilado en las zonas de espera, carga y descarga. En caso de deterioro, pérdida o retraso de los equipajes facturados **es responsabilidad de la compañía aérea** siendo el billete de avión y el resguardo de facturación los documentos vinculantes entre la compañía y el pasajero. En este caso, se debe presentar la reclamación en el momento que sucede el hecho, antes de abandonar el aeropuerto, cumplimentando los trámites burocráticos necesarios y guardando copia de todo, para constancia y futuras reclamaciones.

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. 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.**

La región de las montañas contiene el punto más alto sobre la tierra, el **monte Everest** (Sagarmatha en nepalí), en la frontera con China, alcanzando los 8.844 metros. Ocho de las diez montañas más altas sobre la Tierra se ubican en Nepal. El más grave problema de la zona es la deforestación, que trae consigo la erosión y la degradación de los ecosistemas. **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, **Katmandú**, 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

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 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 la página:** 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.

ARAGÓN AVENTURA DECLINA CUALQUIER RESPONSABILIDAD DERIVADA DE LOS IMPREVISTOS, FENOMENOS NATURALES, ACCIDENTES Y POSIBLES CAMBIOS DE PROGRAMA ASI COMO DE UNA INTERPRETACIÓN ERRÓNEA DE LA INFORMACIÓN AQUÍ CONTENIDA. IGUALMENTE, DE CUALQUIER INCUMPLIMIENTO POR PARTE DEL PARTICIPANTE DE LA NORMATIVA EXPRESA DE LOS PAISES.

RECOMENDAMOS LEER ATENTAMENTE ESTA FICHA TÉCNICA POR PARTE DE TODOS LOS MIEMBROS DE LA EXPEDICIÓN Y CONSULTARNOS CUALQUIER DUDA QUE TENGAIS



HOJA DE INSCRIPCIÓN

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

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

--

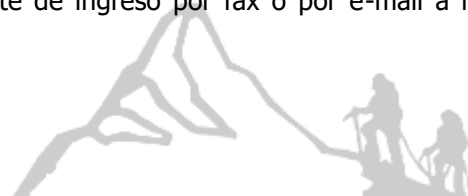
Persona de contacto durante la expedición:	Teléfonos de contacto:

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 sí 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:

