

## ***EXPEDICIONES 2017***

# **AMA DABLAM (6.812 m).- *Nepal***



**Duración del programa base: 32 días**

**Fechas: primavera y otoño 2017.**

**Salida: Madrid / Barcelona (otras ciudades consultar)**



## AA TREKKINGS Y EXPEDICIONES

C/ Los Pastores 12

**2700 JACA (Huesca) España**

NIF: B22170922

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

e-mail: [informa@aragonaventura.es](mailto:informa@aragonaventura.es)

web: [www.aragonaventura.es](http://www.aragonaventura.es)

### **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 Ama Dablam** montaña situada en la parte este del Himalaya nepalí. El pico principal es de 6.812 m. el pico occidental, más bajo del Ama Dablam es de 5.563 m. Ama Dablam significa *el "collar de la madre y de la perla"* (el glaciar que cuelga perenne se piensa en él como la perla) y es una montaña imponentemente hermosa que mucha gente que visita el área considera la mejor de la región. El Ama Dablam domina el cielo del este para cualquier persona que recorra los caminos del Himalaya.

**El Ama Dablam** es probablemente una de las montañas más bellas del mundo y sin duda, una de las más impresionantes del Himalaya. La ruta de ascensión normal es por la arista suroeste. Esta ruta es asequible a los montañeros con experiencia en ascensiones técnicas, la ascensión es relativamente segura. Sin embargo, se requiere buena experiencia en ascensos y descensos con cuerdas fijas en terrenos con pendiente y bastante expuestos, además de ser ágil en la marcha sobre terreno rocoso.

La montaña está los últimos años muy masificada y esto también plantea problemas a los escaladores. Una ascensión para alpinistas bien entrenados con técnica y experiencia en altura. Se puede hacer otras montañas como aclimatación, como el **Island Peak o el Lobuche East**. En este caso, ponemos el programa directo al Campamento Base, pero si estáis interesados en aclimatar subiendo alguno de los "seismiles" de la zona consultarnos precios y programa.

### **ESTA EXPEDICIÓN SE PUEDE REALIZAR:**

**Con Guía de Alta Montaña desde España**, 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 Sherpa de altura.** El Serpa es de gran ayuda en el montaje de campamentos y cuerdas fijas, con diferente formación en cada caso, tiene mucha experiencia y son conocedores del terreno y las rutas, lo que nos facilitará las gestiones y estancia en la zona. En este caso, en cuanto a **capacidades técnicas, el participante es responsable de si 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.

### **PROGRAMA:**

#### **DÍA 1: ESPAÑA- KATMANDÚ.**

Salida del vuelo desde Madrid o Barcelona con destino a Katmandú

#### **Día 2: LLEGADA A KATMANDÚ**

Llegada a Katmandú, traslado al hotel, alojamiento y desayuno

#### **Día 3: KATMANDÚ**

Día libre en Katmandú para trámites y ultimas compras, noche en Hotel, alojamiento y desayuno

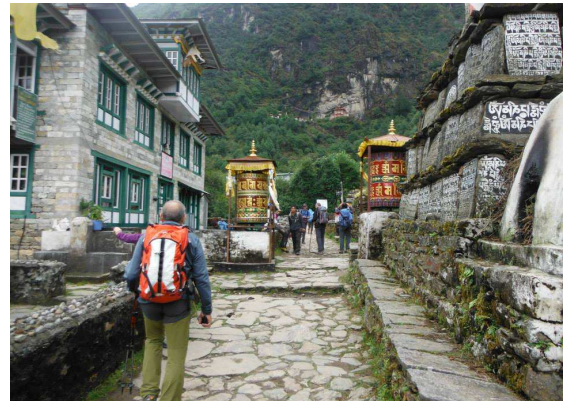
**DÍA 4º: KATMANDÚ- LUKLA (2.840 m) - PADKHING (2.630 m)**

**Duración: 3h**

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

**DÍA 5: PHAKDING (2.630 m) – NAMCHE BAZAAR (3.450 m) Duración: 6/7h**

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



**DÍA 6: NAMCHE BAZAR**

Por la mañana realizaremos un circuito en la zona, que nos servirá para la aclimatación y donde disfrutaremos de unas magníficas vistas del Everest, visitaremos los pueblos de **Khunde y Kumjun**. Por la tarde tiempo libre para callejear y visitar el mercado de **Namche**. Noche en logde

**DÍA 7: NAMCHE BAZAR (3.450 m)- TENGBOCHE (3.867 m)**

**Duración: 6h**

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



**DÍA 8: TENGBOCHE (3.867 m)- DINGBOCHE (4.413 m). Duración: 6h**

Este día será específico para forzar la buena aclimatación, ya que subiremos y dormiremos a más de cuatromil metros. Desde Tengboche descenderemos por un camino estrecho entre pinos que puede tener algo de nieve y hielo dependiendo de la época del año. En **Dingboche** encontraremos un escondido y refugiado paraje que nos transportará a la época ancestral en que las montañas eran los dioses que conducían las vidas del pueblo Sherpa. Noche en Lodge.



**DÍA 9: DINGBOCHE (4.413 m)- PANGBOCHE (3.940m)**

**Duración: 4/5h**

Después de haber dormido en altura, este día descenderemos a dormir mas bajos, para poder aclimatar y descansar mejor, ya que va a ser nuestro ultimo día de alojarnos en cómodos lodges, a partir de mañana ya vamos a vivir en el campo base del Ama Dablam. Noche en Lodge.

**DÍA 10: PANGBOCHE (3.940m) - CAMPO BASE DEL AMA DABLAM (4.600 m)**

**Duración: 5h**

Hoy nuestro recorrido hace que abandonemos el sendero del famoso trekking del campo base del Everest, para subir al **Campo Base del Ama Dablam**, donde vamos a pasar los siguientes días. Montaje de nuestro campamento, noche en tiendas.

**DÍAS 11 al 26: ASCENSION AL AMA DABLAM (6.850 m)**

Días destinados a la preparación, montaje de campamentos y ataque a la cima del Ama Dablam. Montaje de los **Campos I, II y III**.



Desde el Campo Base se continúa al **Campo 1 (5.300 m)** a través de una larga ladera que lleva hasta el inicio del filo suroeste. Desde aquí la ascensión se vuelve técnica. La ruta sigue una arista rocosa hasta el **Campo III**, estando siempre bastante expuesta, lo que la hace más emocionante considerando que la pendiente es menos pronunciada de lo que se suele imaginar. Desde el **Campo III** la ruta ondea entre los acantilados de hielo y continúa por una arista de nieve, directa a la cumbre.

**DÍA 27: CAMPO BASE AMA DABLAM – TENGBOCHE**

Trekking de regreso hasta **Tengboche**. Alojamiento en lodge.

**DÍA 28: TENGBOCHE – NAMCHE BAZAAR**

Por la mañana nos despediremos de Tengboche y del pueblo Sherpa. Seguiremos descendiendo hasta alcanzar **Namche Bazaar**. Alojamiento en lodge.

**DÍA 29: NAMCHE BAZAAR - LUKLA**

Saldremos de Namche temprano. Nostalgia y alegría se unirán en el final de nuestro trekking. Pasaremos la Noche durmiendo en un lodge en Lukla.

**DÍA 30: LUKLA – KATMANDÚ**

Hoy nos despediremos del valle de Khumbu. Traslado hasta el aeropuerto para tomar el vuelo de regreso a Katmandú. Llegada al hotel. Resto del día libre. Alojamiento.

**DÍA 31: KATMANDÚ**

Día libre en Katmandú. Hotel alojamiento y desayuno



**DÍA 32: VUELO KATMANDÚ- ESPAÑA**

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

**NOTA: HAY POSIBILIDAD DE ACLIMATAR PREVIAMENTE ASCIENDIENDO EL ISLAND PEAK O EL LOBUCHÉ EAST, SOLICITAR PROGRAMA.**

**PRECIOS DEL PROGRAMA DESCRITO:**

**SIN GUIA Y SIN VUELOS INTERNACIONALES, SERVICIOS HASTA EL CAMPO BASE INCLUIDOS:**

|  |                       |
|--|-----------------------|
| <b>Grupo 5 a 6 personas</b>                      | <b>4.715€/persona</b> |
| <b>Grupo 7 a 9 personas</b>                      | <b>4.295€/persona</b> |
| <b>Grupo 10 a 12 personas</b>                    | <b>4.015€/persona</b> |
| <b>PRECIO REFERENCIA VUELOS INTERNACIONALES*</b> | <b>650€/persona</b>   |

\* Precio con vuelos en la tarifa más económica y tasas aéreas incluidas, a fecha de confección de esta ficha técnica, a reconfirmar en el momento de la reserva, ya que suele haber variaciones de precios, sobre todo en temporada alta.

**NOTA IMPORTANTE: TODOS LOS PRECIOS BASE DE LOS PROGRAMAS DESCRITOS están calculados con el valor de la divisa en enero de 2017, 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 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 pre-expedición.
- Recepción en Katmandú. Traslado al Hotel.
- 4 noches en Hotel en Katmandú en Alojamiento y desayuno en hotel clase turista superior.
- Vuelo a Lukla y regreso.
- Permisos de ascensión al Ama Dablam incluidos.
- Permiso de Parque nacional y tasas de basura
- Noches en Lodges según programa en pensión completa
- Pensión completa en Campo Base del Ama Dablam según programa con tienda comedor, cocina y tiendas para dormir con colchonetas en el Campo Base.
- Oficial de enlace.
- 1 cocinero y un ayudante para el Campo base.
- Tasas de Parque Nacional.
- 7 porteadores hasta en Campo Base.
- 4 porteadores de regreso del Campo Base a Lukla
- 45 Kg. por participante



- Seguros del Staff nepalí
- Bolsa petate de Aragón Aventura.
- IVA y Gastos de gestión.

### **EL PRECIO NO INCLUYE:**

- Vuelos internacionales.
- Visado de Nepal (100\$ aprox.)
- Trámites aduaneros del cargo aéreo si se envía (70\$/ persona a confirmar antes del envío).
- Comidas y cenas en Katmandú.
- Suplemento de habitación individual
- Seguro médico en la montaña (recomendable Federación de Montaña con la cobertura internacional) **consultar el apartado seguros de esta ficha.**
- Seguro de asistencia en viaje y asistencia sanitaria. SIEMPRE RECOMENDABLE (consultar el apartado seguros y preguntarnos precios y condiciones)
- Cualquier servicio y responsabilidad por encima del Campamento Base (campamentos y comida de altura, ruta, etc.).
- Equipo personal
- Oxígeno
- Rescates
- Propinas
- Extras personales.
- Cualquier servicio no especificado en el apartado anterior "incluye".
- 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.*

### **Extras:**

- Sherpa de altura: **1.800\$** por sherpa.
- Bonus de cima del sherpa de altura: **600 \$**
- Bonus de no cima del sherpa de altura: **350\$**

### **NIVEL FÍSICO-TÉCNICO DEL PARTICIPANTE:**

**El Ama Dablam** es probablemente una de las montañas más bellas del mundo y sin duda, una de las más impresionantes del Himalaya. La ruta de ascensión normal es por la arista suroeste. Con casi 7.000 metros, además de la altitud, las dificultades técnicas son su principal obstáculo; fuertes pendientes de nieve y pasos rocosos, que no están equipados y presentan una gran dificultad (hasta VI °). Sin embargo, pasado el Campo 2, sin ser fácil, las aristas y pendientes de nieve a esa altura producen un especial placer al alpinista de dificultad, se requiere experiencia en ascensos y descensos con cuerdas fija en terrenos con pendiente y bastante expuestos, además de ser ágil en la marcha sobre terreno rocoso.

**ACONSEJAMOS 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.



Cuanto más preparados vayamos, más posibilidades tendremos de conseguir llegar a la cumbre. Normalmente el ritmo de ascensión será lento para no cansarnos. Tenemos que reservar fuerzas en lo posible para los días de más altitud. Allí arriba hay que practicar la **"ley del mínimo esfuerzo"**.

Antes de la salida, cada participante deberá prepararse por su cuenta haciendo **entrenamiento aeróbico de resistencia**. Footing, btt, etc. en la ciudad, y salir todo lo posible a la montaña porque es así como mejor nos entrenaremos.

En los días de salida a la montaña conviene que lo hagamos con mochila cargada para acostumbrar también la espalda. Nos interesa también salir con el material que vamos a llevar para adaptarnos a él lo más posible. ¡Mucho cuidado con las botas de plástico nuevas! Puede convertirse en el mayor suplicio durante la expedición. Un último consejo es la **preparación psicológica**. Es muy importante mentalizarse e imaginar adónde vamos a ir. Aconsejamos leer libros sobre la montaña concreta, artículos, fotografías, etc. En estas grandes montañas en muchas ocasiones la mente es más importante que las piernas...

**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:**

- **Mochila** de 60 L
- **Petate o bolsa de viaje.**
- **Botas dobles** de expedición con botín interior.
- **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 de plumas.**
- **Pasamontañas**
- **Gorra de sol.**
- **Guantes finos** interiores.
- **Guantes tipo esquí** (2 pares).
- **Manoplas de plumas** o similar
- **Cubre manoplas** exteriores de Gore-tex o similar.
- **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.
- **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.**
- **Mosquetones** de seguridad
- **Arnés**
- **Cordinos.**
- **Ascendedores - bloqueadores** tipo "jumar" para las cuerdas fijas
- **Casco.**
- **Linterna frontal** con abundantes pilas de recambio y bombillas.
- **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**
- **Cámara fotográfica**
- **Altímetro**
- **GPS**
- **Material de escalda adecuado a la ruta elegida.**
- **Radios** para comunicación con el Campamento Base
- **Cuerdas** para encordamiento en glaciar.
- **Botiquín colectivo**
- **Tiendas de altura**
- **Equipo de cocina de altura**
- **Menaje de cocina**
- **Comida de altura**

### **INSCRIPCIONES:**

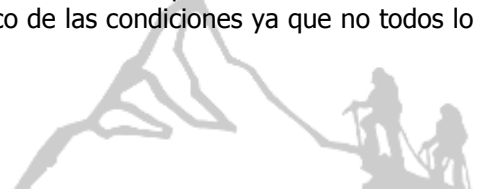
**Para reservar el viaje se realizará un ingreso por persona de 1.000 euros. Si se hace con menos de un mes de antelación a la fecha de salida, en el momento de la reserva se pagará el importe completo de la expedición. NO SE EMITIRA NINGUN BILLETE DE AVIÓN, hasta que no se haya pagado el importe total de este así como las tasas aéreas.**

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

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

**Igualmente se puede realizar entrando en la pagina de Aragón Aventura [www.aragonaventura.es](http://www.aragonaventura.es), y en la izquierda hay un recuadro que pone PAGO CON TARJETA (TVP), elegir la opción AA TREKKING Y EXPEDICIONES, 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 más indicado 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. **GENERALMENTE NO INCLUYE ACCIDENTES NO PRODUCIDOS POR LA PRACTICA DEPORTIVA NI ENFERMEDADES COMUNES.**
- **SEGURO MODULAR DE LA COMPAÑÍA INNOVAC DE ASISTENCIA EN VIAJE Y ASISTENCIA SANITARIA,** como complemento del anterior. **Incluye gastos de asistencia sanitaria** desde 6.000 a 100.000 euros, **Robo y daños materiales del equipaje** desde 300 a 4.500 euros y **Gastos de anulación del viaje** desde 600 a 7.000 euros, según la cantidad que se quiera asegurar. **NO INCLUYE ACCIDENTES O ENFERMEDADES DERIVADAS DE LA PRACTICA DEPORTIVA POR ENCIMA DE LOS 4.000 METROS DE ALTITUD.**
- **SEGURO DE ANULACIÓN PLUS Y ANULACIÓN PLUS ELITE DE LA COMPAÑÍA INTERMUNDIAL:** Estas pólizas de seguros cubren únicamente la cancelación del viaje o el reembolso de días no disfrutados, el precio depende del capital asegurado y en caso del seguro de anulación Plus élite no es necesario justificar motivos para la anulación. **IMPORTANTE, PARA QUE TENGA LUGAR EL REEMBOLSO DE GASTOS DE ANULACIÓN DEL VIAJE, SIEMPRE SE DEBE CONTRATAR LA POLIZA DE SEGUROS EN LA MISMA FECHA DE RESERVA DEL VIAJE.**
- **SEGURO ASISTENCIA Y ANULACIÓN POR FUERZA MAYOR, CON O SIN JUSTIFICACIÓN:** Esta póliza cubre, además de 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, 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 este caso se aplicará una franquicia del 10% sobre el importe total del viaje. ESTA GARANTÍA DEBE CONTRATARSE EN EL MOMENTO DE LA RESERVA O COMO MÁXIMO, DENTRO DE LAS 24 HORAS SIGUIENTES.**
- 



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

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

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

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

**RESCATE/EVACUACIÓN:** Como ya hemos indicado en la información relativa a los SEGUROS, **cada participante debe tener prevista la posibilidad de una evacuación o rescate desde el punto de vista económico. Cada expedicionario es responsable de los gastos que se ocasionen en su descenso de la montaña, traslado al hospital, tratamientos médicos y repatriación en caso de ser necesario.**

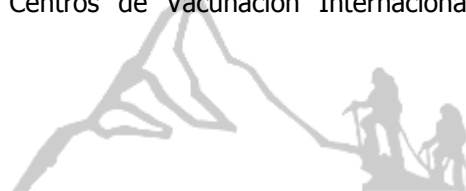
**Se debe prever un seguro que incluya estas contingencias y dinero efectivo o tarjetas de crédito con límite suficiente para poder hacer frente, en el momento, a los gastos que se puedan originar. En muchos casos hay que abonar estos gastos inmediatamente, para luego, con las facturas y justificantes pertinentes, reclamar la compensación a la compañía aseguradora. ARAGÓN AVENTURA NO ES, EN NINGÚN CASO, RESPONSABLE DE ESTOS GASTOS.**

**EQUIPAJES:** El peso en el avión se confirmará en el momento de emisión de los billetes, normalmente 23 Kg. por persona + equipaje de cabina (8 Kg. con las medidas estándares). Al formalizar el billete de avión se os indicará con exactitud los kilos de equipaje facturado permitidos, **cualquier exceso de equipaje correrá a cargo del participante.** El equipaje y demás enseres personales son responsabilidad del viajero. Se recomienda tenerlo siempre vigilado en las zonas de espera, carga y descarga.

En caso de deterioro, pérdida o retraso de los equipajes facturados **es responsabilidad de la compañía aérea** siendo el billete de avión y el resguardo de facturación los documentos vinculantes entre la compañía y el pasajero. En este caso, se debe presentar la reclamación en el momento que sucede el hecho, antes de abandonar el aeropuerto, cumplimentando los trámites burocráticos necesarios y guardando copia de todo, para constancia y futuras reclamaciones.

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

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



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

|   |               |                             |     |
|---|---------------|-----------------------------|-----|
| <b>Nombre y Apellidos (TAL Y COMO VIENEN EN EL PASAPORTE)</b> |               |                             |     |
| 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 en España 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 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)



**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, en el momento de formalizar la reserva.**

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Nombre y Apellidos: |         |
| Expedición 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 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:

