

EXPEDICIONES 2018

MUZTAGH-ATA (7.546 m.). -China

"Padre de las Montañas de Hielo"



CORDILLERA DEL KUN-LUN (XINJIANG)

**EXPEDICION CON GUÍA UIAGM DE ARAGÓN AVENTURA
(Jordi Tosas)**

EXPEDICIÓN SIN GUÍA (solo logística)

Duración del programa base: 25 días

Fechas de salida garantizada: 7 de Julio 2018

(Otras fechas bajo demanda)

Salida: Madrid (otras ciudades consultar)



INTRODUCCIÓN:

El **Muztagh Ata**, que significa "padre de las montañas de hielo", es el segundo pico más alto de la **cordillera de Kun-Lun**, por detrás del Kongur. Está situado en China en el Kunlun Shan, a pocos kilómetros de la frontera entre China y Pakistán, muy cerca de la autopista del Karakórum y dentro de la provincia de Xinjiang.

Esta montaña de cima redondeada se encuentra siempre cubierta de nieve por lo que se puede descender desde la cima esquiando con bastante facilidad. Se trata de un gigante bicéfalo con dos cimas: una de 7.130 m y la otra de la altura ya citada y separadas por dos kilómetros. La ascensión a esta montaña suele iniciarse en el **lago Karakul**. El **Muztagh Ata** ocupa el lugar número 47 entre las montañas más altas del mundo.



El Muztagh Ata se puede decir que es "El 7.000" por excelencia. Aragón Aventura ha apostado desde hace años por esta atractiva montaña por su belleza, buena logística, ausencia de dificultades técnicas y por realizarse en una región con mucho desarrollo. Hemos estudiado el programa, tras nuestra experiencia de más de 12 años consecutivos organizando esta expedición, y lo hemos adaptado a las necesidades reales de la montaña, en cuanto a duración y logística. Se puede alargar el programa si el grupo lo desea. Trabajamos con la mejor empresa de etnia Uygur de la zona en cuanto a servicios y trato a los participantes. A diferencia de las empresas de etnia china se caracterizan por su amabilidad, honestidad y buena gestión de los servicios.

Aragón Aventura plantea la expedición vía Pekín por varias razones:

- Para acortar el viaje por carretera, largo y penoso, desde Bishkek.
- Para evitar el paso del Torugart Pass entre Kyrgystán y China, siempre complicado.
- Para evitar otro visado innecesario.
- Podemos conocer esta maravillosa ciudad al regreso pasando una noche (día y medio) allí.

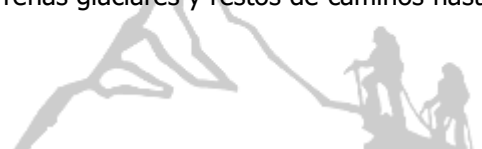
Una vez ya en **Kashgar** en un corto trayecto llegaremos al **lago Karakul y Subash** donde pasaremos dos noches para aclimatar. Después una aproximación de 4 horas nos dejará en el Campamento Base a 4.450m de altura.

Se suelen hacer 3 campamentos para ascender a esta montaña, el último, a 6.850 m y desde aquí ataque a cima. Podemos ir con esquís o con raquetas, a elección de cada uno, dependiendo de sus conocimientos y preferencias. Ante la duda recomendamos las raquetas para asegurar. Al regreso si os apetece podéis quedaros 2 días en Pekín para visitar esta impresionante ciudad y sus alrededores (Muralla China, Tumbas Ming, Ciudad Prohibida, Plaza de Tiannamen, etc).

Un gran 7.000 a la altura de todo montañero entrenado y con experiencia en altura. **La gran puerta de entrada a las grandes expediciones himaláyicas.**

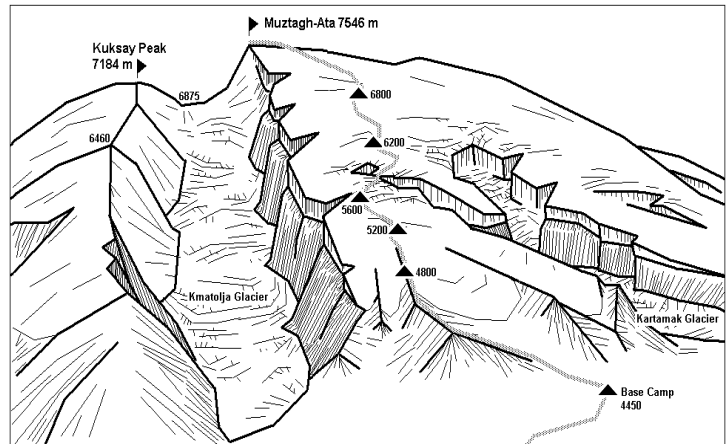
LA RUTA:

La Ruta parte del Campamento Base situado a 4.450 m de altura y es la ruta que sube por el Oeste de la montaña cogiendo la rama del glaciar más corta, situada entre los **glaciares Kmatolja** al Norte y el **Kartamak** al sur. Desde el Campo Base se asciende por zona de morrenas glaciares y restos de caminos hasta los 5.200 m de altura donde ya se entra en el glaciar.



Hasta aquí podemos encontrar ayuda de los Kyrgyzos que se encuentran en la zona del Campamento base y que nos pueden subir carga hasta el Campo I. Se cobra aproximadamente **4 \$** por Kg. transportado al Campo I en sus burros. Hasta allí se sube con la bota de trekking y normalmente no hay nieve excepto en el último tramo.

Para subir del Campo I hasta el Campo II se ha de pasar la zona con más grietas, pero por la izquierda no plantea grandes problemas. Las pendientes más fuertes que podremos encontrar serán de 40° en tramos cortos, siendo de unos 30° en algún tramo más largo. Se pasa esta zona por un amplio corredor de nieve y por una zona de más pendiente (40°) y se llega a la zona superior más llana a los 6.000 m. Se sigue hacia la izquierda y a una altura aproximada de 6.200 m se pone el CII.



Desde aquí ya estamos sobre la zona de seracs y el camino es todavía más llano y la pendiente más suave. Sin embargo, las condiciones de la nieve no son mejores aquí y la progresión con esquís o raquetas de nieve se hace imprescindible. Se debe marcar el camino con banderines de bambú y llevar el GPS. El Campo III tampoco tiene un lugar definido de colocación, aunque suele hacerse entre los 6.700 m y los 6.950 m, también con la idea de cuanto más alto mejor. A partir de allí la pendiente es todavía más suave, pero el recorrido de la loma somital es largo y cuesta alcanzar la cima. Las pendientes variarán desde los 18° hasta los 5° de pendiente.

Debemos tener en cuenta cuatro aspectos: la altura, el viento, la nieve y el largo del recorrido. De la altura decir que como en otros lugares por encima de los 7.000 metros tiene sus características especiales que todos conocemos. Del viento, hay muchos días en la temporada donde hay vientos huracanados que vienen del de la denominada "rama africana de la jetstream", que bajan la temperatura mucho. La nieve podemos solucionarlo en gran medida con el uso de los esquís o las raquetas.

La monotonía del plateau somital puede ser una de las causas de accidente; la mayoría de los accidentes que ha habido allí han sido por pérdida en el descenso en caso de niebla o de la noche y no encontrar la ruta adecuada para llegar al campamento. Aquí, estimamos que un GPS puede ser una grandísima ayuda. La cima presenta no obstante una gran belleza. El descenso se realiza por la misma ruta y su horario depende mucho del sistema de progresión utilizado (esquís o raquetas).

OTRAS RUTAS:

La ruta chino-Soviética de 1956, que coge la rama del glaciar algo más al sur, tiene dificultades parecidas, pero es más larga. Esta ruta se une con la vía normal a los 6.200 metros de altura aproximadamente y no se suele repetir como hemos dicho por ser más larga. En el lado opuesto de la montaña hay también varias rutas de mayor dificultad y se accede desde otro Campamento Base.

ESTA EXPEDICIÓN SE PUEDE REALIZAR:

Con Guía de Alta Montaña UIAGM de Aragón Aventura, apoyo técnico, logístico y humano durante todo el tiempo de la expedición de un Guía con experiencia y titulado de acuerdo con 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.**



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.

EN ESTA FICHA TÉCNICA OS PROPONEMOS LAS DOS FORMULAS:

LA EXPEDICIÓN CON GUIA UIAGM DE ARAGÓN AVENTURA: Servicios hasta la cima incluidos, asesoramiento desde el principio, Guía de Alta Montaña UIAGM hasta la cumbre, servicios en el campamento base, campamentos y comida de altura. El guía será **Fernando Garrido**, gran conocedor de esta montaña al haber estado ya 13 años seguidos y experto Guía en altitudes en Himalaya y otras cordilleras de la tierra.

LA EXPEDICIÓN SIN GUIA: Asesoramiento y servicios incluidos hasta el campo base, sin Guía, ni campamentos ni comida de altura.

¿POR QUE CONTRATAR CON ARAGON AVENTURA?

- ✓ **Por la garantía de una agencia en España que responde de los servicios contratados.**
- ✓ **Por el asesoramiento constante antes de la expedición.**
- ✓ **Por el mejor precio contratando los servicios con nosotros.**

PROGRAMA DE LA EXPEDICIÓN (para la fecha de salida del 4 de Julio)

Para otras fechas bajo demanda, el programa será similar o con los cambios que estime el cliente.

DÍA 07/07: ESPAÑA-PEKIN

Salida del vuelo regular de Madrid a Pekín a las 12,00 de la mañana.

DÍA 08/07: PEKÍN- KASGHAR

Llegada al aeropuerto de **Pekín. Vuelo a Kasghar con llegada a las 15,25.** Recogida en el aeropuerto por parte de nuestro receptor local y traslado al Hotel. Alojamiento y desayuno.

DÍA 09/07: KASGHAR- SUBASH

Duración de la jornada: 4 h por carretera

Mañana para descansar, realizar las últimas compras y preparativos y conocer esta ciudad de la ruta de la seda, por la tarde viaje a **Subash**. Vamos a viajar por la maravillosa carretera del **Karakorum**, a través de un desfiladero estrecho e increíblemente hermoso del **río Guez**. Poco a poco subiremos a la altura de 3.900 m, a las orillas del **lago Karakul**. Después seguimos el viaje hacia **Subash**. Allí nos alojaremos en yurtas para pasar la noche.



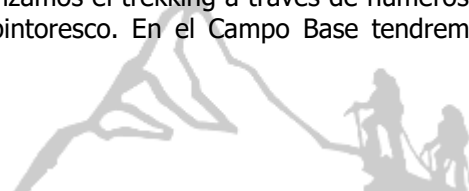
DÍA 10/07: SUBASH

Aclimatación en **Subash** haciendo un recorrido por la zona, ganado altura, para volver a dormir en el campamento. Noche en yurta.

DÍA 11/07: SUBASH - CAMPO BASE (4.450 m)

Duración de la marcha: 4 h

Después del desayuno, nos dirigimos al **Campo Base del Muztag Ata**. En Subash ya nos están esperando los camellos, que llevarán nuestra carga. Equipamos la caravana y comenzamos el trekking a través de numerosas colinas hacia el Campo Base, este está situado en un lugar muy pintoresco. En el Campo Base tendremos incluida pensión completa con cocina europea y china.



Aquí hay electricidad, así que tendréis la oportunidad de cargar baterías de cámaras de fotos y radios. También hay tienda con ducha y baños de tipo de campo. En el territorio del Campo Base hay cobertura por lo que podréis llamar por teléfono sin ningún problema. La conexión entre los Campos de altura y el Campo Base se realiza por radio.

DÍAS 12-26/07: DÍAS PARA ACLIMATACIÓN Y ASCENSO A LA MONTAÑA.

Normalmente instalaremos 3 campamentos de altura para atacar la cima. Estos serán:

CAMPAMENTO 1º: 5.450 m.

El ascenso del Campo Base al Campo 1 es por una buena senda, por la cresta de una cuesta abrupta de piedras. En la cuesta (hasta 5.000 m) no suele haber nieve, y hay posibilidad de pasar esta parte de itinerario con las botas de trekking. El Campo 1 está en un plano con nieve.



CAMPAMENTO 2º: 6.200 m.

Ascenso del Campo 1 al Campo 2. Por el camino encontraremos grietas abiertas y cerradas, en las cuales utilizaremos las cuerdas, la ruta tiene unos muros bastante abruptos de hielo y nieve. Ante vuestros ojos se abrirán unos paisajes hermosos del valle y la carretera de Karakorum.

CAMPAMENTO 3º: 6.850 m. desde donde atacaremos la cima.

El ascenso del Campo 2 al Campo 3. La zona es una cresta ancha de nieve y hielo y luego la pendiente se vuelve más suave, pero el recorrido de la loma somital es largo y cuesta alcanzar la cima. Las pendientes variarán desde los 18 ° hasta los 5° de pendiente.



DÍA 27/07: SUBASH- KARAKUL LAKE-KASGHAR

Duración de la marcha: 3h Por carretera: 4h

Recogida de nuestro campamento y pertenencias y trekking de descenso hasta **Subahs**. Allí nos esperan los vehículos que nos trasladaran por carretera a **Kasghar**. Llegada al Hotel, alojamiento.

DÍA 28/07: KASGHAR- PEKÍN

Desayuno, traslado al aeropuerto y vuelo a Pekín. Noche en Hotel en Pekín, alojamiento y desayuno.

Regreso a casa de los participantes que no deseen quedarse en Pekín.

DÍA 29/07: DÍA LIBRE EN PEKÍN. Visitas por cuenta de los participantes y a organizar en destino con el grupo. Propuestas de visitas (Visita de Pekín, Ciudad Prohibida, Plaza de Tiannanmen). Noche en Hotel, alojamiento y desayuno

DÍA 30/07: DÍA LIBRE EN PEKÍN. Visitas por cuenta de los participantes y a organizar en destino con el grupo. Propuesta de visitas: Muralla China y tumbas Ming. Traslado por la noche al aeropuerto para tomar el vuelo nocturno con destino a España (en la noche del 30 al 31 de Julio).

DÍA 31/07: SALIDA POR LA NOCHE Y LLEGADA A MADRID A LAS 07,15 HORAS.



PRECIOS DEL PROGRAMA DESCRITO, salida del 7/07/2018:

CON GUIA DE ALTA MONTAÑA UIAGM DE ARAGÓN AVENTURA, INCLUYE VUELOS Y TASAS AÉREAS

GRUPO HABITUAL DE 7 o + PERSONAS	4.650 €/persona *
---	--------------------------

SIN GUIA, SERVICIOS INCLUIDOS HASTA EL CAMPO BASE, INCLUYE VUELOS Y TASAS AÉREAS

GRUPO HABITUAL DE 7 O + PERSONAS	3.250 €/persona *
---	--------------------------

*** NOTA: Este precio es contando que los grupos guiados y los grupos sin guía se unan en las mismas fechas, en caso contrario se aplicará un suplemento que se informará antes de la confirmación definitiva de la expedición.**

PRECIOS DE LA EXPEDICIÓN EN OTRAS FECHAS:

SIN GUIA, SERVICIOS INCLUIDOS HASTA EL CAMPO BASE, NO INCLUYE VUELOS

GRUPO DE 5 - 6 PERSONAS	2.350 €/persona
GRUPO DE 7 - 8 PERSONAS	2.050 €/persona
GRUPO DE 9 - 11 PERSONAS	1.890 €/persona
GRUPO DE 12 O + PERSONAS	1.830 €/persona
SUPLEMENTO ESTANCIA EN PEKÍN 2 DÍAS/2 NOCHES	150 €/persona

NOTA: PARA PARTICIPANTES DE DIFERENTE NACIONALIDAD A LA ESPAÑOLA HAY UN SUPLEMENTO DE 190 € EN CONCEPTO DE LOS TRAMITES DEL PERMISO EN CHINA.

ARAGÓN AVENTURA UNE PARA ECONOMIZAR, A DIFERENTES GRUPOS DE PERSONAS EN UNAS FECHAS CONCRETAS.

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

EN GENERAL RECOMENDAMOS INSCRIBIRSE CON MUCHOS MESES DE ANTELACIÓN para poder bloquear los billetes de avión a los precios económicos presupuestados, ya que estos varían sustancialmente dependiendo de las plazas disponibles y fechas. Como norma general hay que reconfirmar el precio, antes de la inscripción, para ver si hay variaciones con respecto a lo presupuestado.

DESCUENTO DE UN 3% SOBRE EL PRECIO A LAS PERSONAS QUE SE INSCRIBAN EN LAS EXPEDICIONES CON GUIA DE ARAGON AVENTURA, CON UNA ANTELACIÓN MINIMA DE 5 MESES.



EL PRECIO INCLUYE:

- Asesoramiento previo por parte de Aragón Aventura para la organización antes de la salida (material, preparación física, técnica y psicológica, etc.).
- Vuelo España – Pekín - Kashgar y regreso **(en la expedición guiada y en estas fechas)**.
- Tasas aéreas.
- Transfer a los Hoteles en Kashgar.
- 2 noches en Kashgar en Hotel.
- Transfer a Subash y regreso.
- Permiso de ascensión y otros permisos.
- Pensión completa en el Campamento Base.
- Camellos para el transporte de la carga hasta el Campamento Base ida y vuelta
- Guía de Aragón Aventura UIAGM **(en la expedición guiada)**.
- Comida, tiendas de altura **(en la expedición guiada)**.
- 2 noches de Hotel en Pekín y transfer al hotel desde el aeropuerto **(en la expedición guiada)**
- Gestión del visado **(no incluye el coste de este)**.
- Bolsa de Aragón Aventura.
- IVA y Gastos de gestión.

EL PRECIO NO INCLUYE:

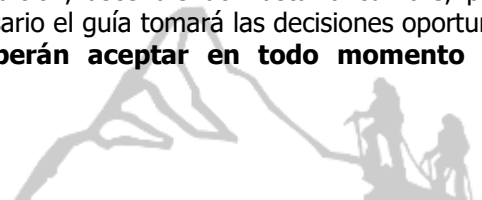
- Coste del visado de entrada en el país.
- Vuelos y tasas aéreas **(excepto en las fechas descritas)**.
- Desayunos, comidas y cenas en las ciudades.
- Seguro médico en la montaña (recomendable Federación de Montaña con la cobertura internacional).
- Seguro de asistencia en viaje y asistencia sanitaria. **SIEMPRE RECOMENDABLE** (consultar el apartado seguro y preguntarnos precios y condiciones).
- Rescates.
- Porteadores de altura.
- Equipo personal.
- Agua mineral, bebidas y extras personales.
- Propinas.
- **EN LA OPCION SIN GUIA:** Cualquier servicio y responsabilidad por encima del Campamento Base (campamentos, equipo de cocina y comida de altura, ruta, etc.).
- Noches en Pekín **(en la opción sin guía)**
- 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.

EL EQUIPO DE GUÍAS:

El guía de alta montaña de **Aragón Aventura** acompañará al grupo desde la salida hasta finalizar la expedición. Su labor consiste en coordinar y organizar todas las gestiones, viaje a la montaña, marcha de aproximación, instalación de campamentos y ascensión a la cumbre. Su trabajo será apoyado por otros Guías de Alta Montaña locales, dependiendo del número de participantes en la expedición.

El guía hará todo lo posible por conseguir el objetivo de la expedición, ascendiendo hasta la cumbre, pero siempre **prevalecerán los principios de seguridad**. En caso necesario el guía tomará las decisiones oportunas para evitar riesgos innecesarios a los participantes y estos **deberán aceptar en todo momento las decisiones del guía**.



Aragón Aventura cuenta con un amplio equipo de **Guías de Alta Montaña** con gran experiencia en expediciones a grandes alturas en todas las cordilleras del mundo. Entre ellos se encuentran **Fernando Garrido**, Guía de Alta Montaña UIAGM, **Jordi Tosas** Guía de Alta Montaña UIAGM y **Juan Carlos Vizcaino**, Guía de Alta Montaña.

Fernando Garrido Velasco es Guía de Alta Montaña UIAGM, nacido en 1958, vive en Jaca (Pirineo aragonés). Habla castellano, francés e inglés. Cuenta con una dilatada trayectoria profesional y amplia experiencia en alta montaña. En la actualidad, **Fernando** es el **responsable en Aragón Aventura** de coordinar los programas del Muztagh-Ata y otras expediciones y asesorar a los participantes desde el primer momento, además de guiar alguna de las expediciones programadas.



En 1979 subió por primera vez al Aconcagua en invierno, también ha ascendido a las cumbres más importantes de los Andes. En el año 1986 permanece 2 meses en solitario en la cumbre del Aconcagua, haciendo una prueba de resistencia y bate el récord del mundo de permanencia en altura. Ha guiado 38 expediciones al Aconcagua y 12 al Muztagh Ata, consiguiendo la cima en la mayoría de las ocasiones,

Entre sus logros en otras montañas se encuentran la ascensión invernal a un 8.000, el Shisha Pangma Central (8.008m), varias expediciones al Everest por diferentes rutas, alcanzando los 8.700 m de altitud por la ruta del couloir Hornbein en la cara norte. El recorrido integral del Himalaya a pie de Bhután a

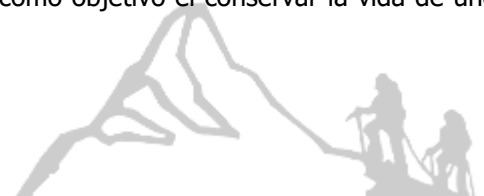
Pakistán. Desde 1.999 ha guiado numerosas expediciones además del Aconcagua, Lenin, McKinley, Cho-Oyu, GII, Island Peak, Mera Peak, Muztah-Ata, Kilimanjaro, entre otras, así como numerosos trekkings en diferentes puntos del planeta.

NIVEL FÍSICO-TÉCNICO DEL PARTICIPANTE:

El Muztagh Ata, pese a no ser una montaña muy técnica y difícil, se trata de una montaña de altitud considerable con todo lo que esto conlleva. Es importante tener una buena práctica en la progresión con crampones en todo tipo de pendientes hasta 50° por terreno glaciar, técnicas de seguridad, así como 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. **SE REQUIERE TENER BUENOS CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIA AMPLIA EN MONTAÑAS DE 6.000 METROS.**

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.

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. Allá 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 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: (A revisar por cada participante con la organización)

- **Mochila** de unos 60 litros.
- **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, camisetas, 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 caliente de plumas.**

- **Pasamontañas.**
- **Gorra de sol.**
- **Guantes finos** interiores.
- **Guantes tipo esquí.**
- **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.
- **Gafas** de ventisca (tipo esquí).
- **Saco de dormir** de plumas muy caliente (mejor con cremallera lateral).
- **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**.
- **Cuchara y taza para altura** (ligeros).
- **Mosquetones** de seguridad.
- **Arnés**.
- **Cordinos**.
- **Linterna frontal** con abundantes pilas de recambio.
- **Botiquín personal**.
- **Bolsa de aseo personal, toalla, 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.
- **Raquetas de nieve** (se pueden alquilar allí) o bien **equipo de esquí de montaña completo**.

LA ORGANIZACIÓN APORTA: (en las expediciones guiadas):

- **Tiendas de altura** con colchonetas aislantes (no las autoinchables)
- **Hornillos de gas**.
- **Comida de altura**.
- **Botiquín colectivo**.
- **Radios** para comunicación con el Campamento Base.
- **Cuerdas** para encordamiento en glaciar.

LA ALIMENTACIÓN DURANTE LA EXPEDICIÓN (en las expediciones guiadas)

En los Campamentos Base, el cocinero nos preparará variada comida local. **La comida de altura** deberá ser de poco peso, fácil de preparar y fácil de asimilar por el organismo en altitud.

En altura el desayuno deberá estar compuesto por bebidas calientes variadas, galletas, cereales, papillas, etc. **Durante el día** se tomarán frutos secos, chocolates, galletas, algún tipo de pan, tostadas o galletas saladas, embutidos, queso, etc.

La comida más importante debe hacerse por la noche, una vez montadas las tiendas, y puede ser sopa, plato caliente de arroz, pasta, puré de patatas, liofilizados, etc. Esto se debe complementar con algún otro alimento sólido y abundantes bebidas calientes.



Los participantes deberán prever algún tipo de sobres para agregar al agua de la cantimplora durante el día. Hay mucha variedad y cada persona tiene gustos diferentes. Si algún participante desea puede llevar algún alimento específico de altura que conozca y que le siente especialmente bien. Las cocinas funcionan con gas propano-butano.

INSCRIPCIONES:

En el momento de la reserva se realizará un ingreso de 1.000€ 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.

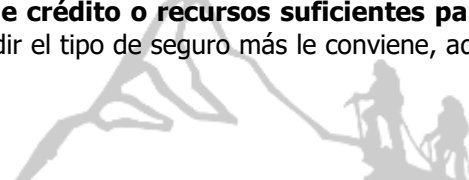
INFORMACIONES DE INTERES:

DOCUMENTACIÓN:

- **Pasaporte** con validez mínima de 6 meses posterior a la fecha prevista de regreso.
- **El visado** de entrada para China lo tramitará Aragón Aventura y **NO está incluido en el precio.**

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.

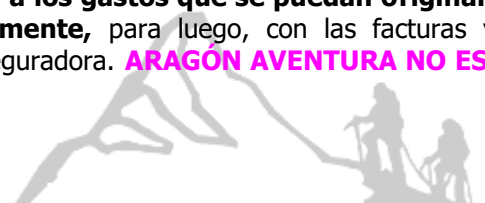
Si por alguna circunstancia de **fuerza mayor ajena a la voluntad del viajero y debidamente documentada**, se tuviera que anular el viaje una vez pagado y **siempre antes de su inicio**, Aragón Aventura informará y asesorará de los trámites correspondientes ante la compañía de seguros para reclamar la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

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

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



PLAN DE VUELO PREVISTO: Para salir de otras ciudades consultar.

CA908	07JUL	MAD	PEK HK10	1200 0410+1 día
CA1477	08JUL	PEK	KHG HK10	0820 1525
CA1478	28JUL	KHG	PEK HK10	1625 2250
CA907	31JUL	PEK	MAD HK10	0125 0715

EQUIPAJES: Normalmente el equipaje permitido facturado es 1 pieza de hasta 23 Kg por persona + 1 pieza de equipaje de cabina (8 Kg. con las medidas estándar, en el momento de la reserva del billete se comunicará exactamente el equipaje permitido por la compañía aérea contratada. **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: No es obligatoria ninguna vacuna, 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.

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:

La **República Popular China** es un Estado situado en el este de Asia, el más poblado del mundo, con más de 1.300 millones de habitantes, y el cuarto más grande en cuanto a extensión territorial. China tiene fronteras con 14 países. Las ciudades más importantes son Pekín, Shanghai, y Hong Kong. Dada su extensión, contiene como es natural una gran variedad de paisajes y zonas climáticas. Al oeste, predominan las grandes cordilleras, sobre todo el Himalaya, que alcanza su mayor altura en el Monte Everest.

La **Región Autónoma Uigur de Xinjiang** es una subdivisión administrativa de la República Popular China y **su capital es Ürümqi**. Se le concedió la categoría de región autónoma el 1 de octubre de 1955. Tiene una extensión de 1.600.000 kilómetros cuadrados, lo que la convierte en la mayor provincia de China. Está dividida en dos cuencas por las **montañas Tian Shan**. Esta cadena montañosa delimita también su frontera con Kirguistán y en ella se encuentra el **Paso de Torugart** (3.752 m). La **autopista del Karakorum** une **Islamabad, Pakistán, con Kashgar** a través del **paso de Khunjerab**.

La **región autónoma Uigur de Xinjiang** es un lugar de convergencia de las cuatro civilizaciones de Oriente y Occidente, así como un pueblo de cuentos. Xinjiang se conoce también como un pueblo de canto y danza, frutas, piedras preciosas y alfombras. **Podéis recabar más información del país 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/>

Embajada Española: Sanlitun Lu, 9 100600 **Pekín** (Beijing). Telf.: 6532.36.29

Idioma: Oficial el **Chino**. El mandarín es la forma estándar hablada del chino, excepto en Hong Kong y Macao, donde se utiliza también el cantones en la expresión oral. El chino es cooficial con el inglés en Hong Kong y con el portugués en Macao. Las lenguas de las minorías étnicas, como el uigur, el mongol o el tibetano son en cierta medida cooficiales en ámbitos locales.

Moneda: Yuán. Actualmente cada vez aceptan más los euros en efectivo (mejor en billetes pequeños) para cambiarlos en yuanes. Solo se puede cambiar en las ciudades. Para más información de los cambios actuales de moneda podéis consultar la página www.oanda.com/converter/travel

Diferencia Horaria: GMT + 8 h. Podéis consultar la página www.hora.es

Clima e Información Meteorológica: Xin Jiang es una de las zonas de menor precipitación pluvial de china; en la mayor parte de sus tierras, el volumen anual de lluvias es inferior a 150 milímetros. Por eso, Xinjiang tiene un clima muy seco, y una gran superficie de desiertos. El clima es continental riguroso, con una temperatura media en el mes de julio que va de 20 a 25° C. En la montaña y climatología es dura, por su aislamiento y altitud, con bajas temperaturas, vientos fuertes y nieve. **Para más información podéis consultar las páginas:** www.snow-forecast.com y www.mountain-forecast.com

Electricidad: La corriente eléctrica es de 220 V. y 50 Mz. No es necesario adaptador para los enchufes. Para información de la corriente eléctrica y enchufes podéis visitar la página www.otae.com/enchufes

Teléfono: Prefijo del país: **+ 86**. En el campamento Base y en parte de la montaña hay cobertura de teléfono móvil. Es recomendable activar un servicio de roaming internacional y consultar planes especiales para las llamadas.

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:

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 responsabilidad.**

Fecha y Firma del participante:

