

EXPEDICIONES 2021

MERA PEAK (6.461) - Nepal



"El 6.000 perdido entre los valles Nepalís"

Posibilidad de extensiones a:

***NAGARKOT, LUMBINI y
PARQUE NACIONAL DE CHITWAN***

Duración del programa base: 22 días

Fechas de salida: primavera y otoño 2021

Salida: Madrid / Barcelona (otras ciudades consultar)



INTRODUCCIÓN:

El **Himalaya** es una cordillera situada en el continente asiático, y se extiende por los países de Bhután, 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 siendo el Everest, con sus 8.848 metros, la montaña más alta. Está localizada en el continente asiático, y marca la frontera entre Nepal y Tíbet.

El Mera Peak domina los valles salvajes y desconocidos de **Hinku y Hongu**. La mayor parte del recorrido atraviesa zonas deshabitadas, teniendo la oportunidad de visitar una región preciosa del nordeste de Nepal y al mismo tiempo escasamente transitada. Para los montañeros con alguna experiencia invernal es la ocasión de intentar la ascensión del Mera Peak, es más alto entre los 18 trekking peaks, aunque posiblemente el más asequible.

ESTE PROGRAMA 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 y 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.**

PROGRAMA:

DÍA 1º: ESPAÑA - KATMANDÚ

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

Día 2º: LLEGADA A KATMANDÚ

Llegada a Katmandú, traslado al **hotel Malla** o similar, habitación doble, alojamiento y desayuno.

DÍA 3º: KATMANDÚ

Día libre en **Katmandú**, para últimos trámites y compras, **hotel Malla** o similar, habitación doble, alojamiento y desayuno.

DÍA 4º: VUELO A PHAPLU (2.413 m)

Vuelo **Katmandú - Phaplu (ESTE VUELO SOLO OPERA LUNES Y MIERCOLES)**, por lo que el programa se adaptará a estos días de vuelo. Noche en lodge, pensión completa.

DÍA 5º: PHAPLU (2.413 m) - THANKSINDO (2.930 m)

Duración: 6h

Organizamos nuestras cargas y comenzamos nuestro trekking atravesando un bosque y diferentes cascadas, una larga etapa que haremos con calma, disfrutando de las vistas sobre el **Khumbu** y sobre las cumbres del **Numbur**, hasta llegar **Thanksindo** Noche en lodge, pensión completa.



DÍA 6º: THANKSINDO (2.930 m) - KHARIKHOLA (2.040 m)

Duración: 7,30h

Comenzaremos esta etapa por un sendero que desciende suavemente a través de los bosques a la cuenca del **Dudh Kosi**. Llegaremos a **Jubing**, más o menos a la mitad de nuestra etapa y desde aquí tomaremos un camino en la orilla opuesta del río que asciende hasta **Kharikhola** donde dormiremos esta noche. Se puede visitar el monasterio que hay en la cima de una colina. Noche en lodge, pensión completa.

DÍA 7º: KHARIKHOLA (2.040 m) - PANGOM (2.850 m)

Duración: 7h

Hoy atravesaremos el **Poyan Khola**, y continuaremos hasta el **Khari La** (3.081 m) el punto más alto de nuestra jornada. Seguimos nuestro recorrido atravesando varios pueblos, como **Kharte y Nyrungso**, antes de llegar a **Pangom**. Noche en lodge, pensión completa.

DÍA 8º: PANGOM (2.850 m) – NINGSAW (3.650 m)

Duración: 5/6h

Seguimos ganando altitud poco a poco, para una buena aclimatación. Conforme subimos vamos dejando atrás las zonas más habitadas y los verdes valles. Hoy llegaremos a **Ningsaw**. Noche en lodge, pensión completa.

DÍA 9º: NINGSAW (3.650 m) - CHETRAWA KHOLA (3.580 m)

Duración: 7/8h

Poco a poco nos acercamos a la base del **Mera Peak**, nuestro primer objetivo. Hoy es una etapa parecida a la de ayer, ganando altitud y aclimatando lentamente, para llegar a la tarde a nuestro lodge, pensión completa.



DÍA 10º: CHETRAWA KHOLA (3.580 m) - KHOTE (4.180 m)

Duración: 6/7h

Continuamos subiendo fuertes pendientes hasta llegar a los 3.700 m, para subir y bajar hasta llegar a **Zatswa La**. El camino continúa hasta llegar a **Khote**, en el cruce de dos valles que descienden del **Mera Peak**. El pueblo es precioso, con unas pocas cabañas y tiendas de comestibles. Noche en lodge, pensión completa.

DÍA 11º: KHOTE (4.180 m)

Día de descanso y aclimatación en **Khote**. Noche en lodge, pensión completa.

DÍA 12º: KHOTE (4.300 m) - THANGNAG (4.360 m)

Duración: 4h

Caminaremos a lo largo de la orilla oeste del **Hinku Drangka**, cruzamos los pastos de verano de **Gondishung** donde hay un pequeño Gompa, de **Dupishung y Lungsamba**. El valle se estrecha entre los picos **Kanguru (6.369 m)** y **Mera West (6.255 m)** hasta llegar a **Thangnag** (en tibetano, "llanura negra") donde pasaremos la noche en un lodge, pensión completa.

DÍA 13º: THANGNAG (4.360 m) – KHARE (5.000 m)

Duración: 3/4h

Hoy nuestro camino subirá a lo largo de la morrena lateral del glaciar **Dig** hasta llegar a **Khare**, el último punto del trekking antes de comenzar la ascensión del **Mera Peak**. Noche en lodge, pensión completa.

DÍA 14º: KHARE (5.000 m) – CAMPO BASE DEL MERA PEAK (5.250 m)

Duración: 4h

Por la mañana comenzará nuestra subida hasta el **Campamento Base del Mera Peak**. Para ello ascenderemos por el paso **Mera La (5.460 m)** durante casi una hora por el glaciar para luego descender un poco hasta nuestra zona de acampada. Noche en campamento, pensión completa.



DÍA 15º: CAMPO BASE DEL MERA PEAK (5.250 m) - CAMPO DE ALTURA (5.800 m)

Duración: 5h

Hoy subiremos al campo de altura, lo haremos por el glaciar, un largo ascenso con algún trozo delicado, pero con una pendiente suave, hasta llegar a la ubicación del campo de altura a unos 5.800 m. La vista desde el campamento es un festival de "7.000" y "8.000": Kanchenjunga, Chamlang, Makalu, Baruntse, Everest, Lhotse, Cho Oyu, etc. Este panorama es considerado uno de los mejores de Nepal. Noche en tiendas de campaña, pensión completa.



DÍA 16º: CAMPO DE ALTURA (5.800 m) – MERA PEAK (6.476 m) – CAMPO BASE (5.250 m)

Duración: 10h

Nos despertaremos de madrugada para comenzar a caminar pronto e intentar llegar a la cumbre a las 9 am. La ascensión al Mera Peak, aun no teniendo muchas dificultades técnicas, es un glaciar muy agrietado y hay que tener máxima precaución. A unos 50 metros de la cumbre hay una cuerda fija para superar la última rampa de unos 40º. Una vez en la cumbre nos tomaremos unos minutos para disfrutar de unas sobrecogedoras vistas de los ochomiles de la zona. Descenderemos directamente hasta nuestro campo base, pensión completa.

DÍA 17º: CAMPO BASE (5.250 m) - KHOTE (4.180 m)

Duración: 6h

Descenderemos por el mismo camino que hicimos a la subida hasta el pueblo de **Khote**. Noche en lodge, pensión completa.

DÍA 18º: KHOTE (4.180 m) - CHETRAWA LA (4.580 m)

Duración: 5h Desnivel: + 1.100 m - 790 m

Este día abandonaremos el curso del río, para subir el ultimo collado de nuestro trekking, el Chetrawa La, también llamado Zatrava La. Noche en Lodge, pensión completa.

DÍA 19º: CHETRAWA LA (4.580 m) - LUKLA (2.840 m)

Duración: 6h Desnivel: + 670 m -2.020 m

Ultima etapa de nuestro trekking que nos llevará hasta **Lukla**. Noche en Lodge, pensión completa.

DÍA 20º: LUKLA - KATMANDÚ

Vuelo de regreso de **Lukla a Katmandú**. Traslado al hotel Malla o similar, resto del día libre. Alojamiento y desayuno.

DÍA 21º: KATMANDÚ

Día libre en **Katmandú**. Hotel Malla o similar, alojamiento y desayuno.

DÍA 22º: VUELO KATMANDÚ - ESPAÑA

Traslado al aeropuerto para tomar el vuelo de regreso a España. Llegada por la noche.

Este programa puede sufrir alguna variación a criterio del guía, por condiciones meteorológicas, condiciones físico-técnicas de los participantes o cualquier situación imprevista.



NOTA: HAY POSIBILIDAD DE HACER UN PROGRAMA MÁS LARGO CONTINUANDO DESDE EL CAMPO BASE DEL MERA PEAK HASTA EL COLLADO AMPULAPCHA Y REGRESANDO POR CHUCKUNG Y EL VALLE DE KHUMBU, PUDIENDO ENLAZAR Y SUBIR AL ISLAND PEAK, O CONTINUAR HACIA EL CAMPO BASE DEL EVEREST Y EL KALA PATTAR. CONSULTARNOS SI ESTÁIS INTERESADOS

PRECIOS DEL PROGRAMA DESCRITO:

CON GUÍA DE TREKKING LOCAL DE HABLA INGLESA (no de altura) Y VUELOS INTERNACIONALES NO INCLUIDOS:

GRUPO DE 3 PERSONAS	2.120 €/persona
GRUPO DE 4 A 6 PERSONAS	1.990 €/persona
GRUPO DE 7 A 9 PERSONAS	1.890 €/persona
GRUPO DE 10 A 12 PERSONAS	1.790 €/persona

PRECIOS PERMISO DE ASCENSIÓN AL MERA PEAK:

EN PRIMAVERA	225€/persona
EN OTOÑO	110€/persona

SHERPA DE ALTURA	525€/sherpa*
-------------------------	---------------------

*(A dividir entre todo el grupo)

NOTA IMPORTANTE: LOS PRECIOS BASE DEL PROGRAMA DESCRITO están calculados con el valor de la divisa en enero de 2021 (0,85 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:

- Transporte aeropuerto - hotel ida y vuelta.
- 4 noches en Katmandú en el Hotel Malla o similar, habitación doble, alojamiento y desayuno.
- Vuelo **Katmandú – Phaplu.**
- Vuelo **Lukla - Katmandú.**
- **1 guía local de trekking (no de altura).** Posibilidad de contratar sherpa de altura para la ascensión al Mera y toda la expedición.
- Alojamiento en lodges durante todo el trekking de aproximación al Mera Peak.
- Tiendas de campaña para dos personas en el campo base y campo de altura del Mera Peak.
- Pensión completa durante todo el trekking y ascensión al Mera.
- 1 porteador durante el trekking por cada 2 personas (máximo 14 kg por pax.).
- Tienda comedor y tienda cocina en el campo de altura.
- Permiso de entrada en el Parque Nacional del Everest.
- Seguros, salarios, comidas, traslados y equipamiento del staff nepalí.



EL PRECIO NO INCLUYE:

- Vuelo España - Katmandú ida y vuelta con las tasas de aeropuerto incluidas.
- Visado de entrada en Nepal (40 €).
- Comidas y cenas en Katmandú.
- **Permiso de ascensión a la montaña.**
- **Sherpa de altura (OBLIGADO CONTRATARLO PARA EL GRUPO DESDE 2017).**
- 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.
- Equipo personal.
- Agua mineral y bebidas y extras personales.
- Propinas.
- Gastos imprevistos provocados por circunstancias no controlables como cancelaciones o retrasos de vuelos, desastres naturales, problemas atmosféricos, averías, pérdidas o retraso del equipaje, causas de fuerza mayor, etc.
- Cualquier servicio no especificado en el apartado anterior "incluye".

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 Mera Peak es la montaña más alta que se puede escalar con permiso de trekking en Nepal. Su ascensión, relativamente sencilla, no presenta dificultades técnicas, aunque su altura y las condiciones de nieve pueden dificultar la ascensión. El desarrollo habitual del trekking nos conduce por una larga travesía glaciaria hasta la cima. **Es importante tener una buena práctica en la marcha con crampones** en todo tipo de pendientes hasta 40° por terreno glaciario. Se aconseja realizar previamente, para los menos experimentados, algún curso invernal especializado.

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. 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 50/60 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.**
- **Camisetas** de manga larga y corta.
- **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** (se puede comprar allá...).
- **Pasamontañas.**
- **Gorra de sol.**
- **Guantes finos** interiores.
- **Guantes tipo esquí.**
- **Manoplas de plumas** o similar.
- **Gafas** de máxima protección solar.
- **Gafas** de ventisca (tipo esquí).
- **Saco de dormir** de plumas (mejor con cremallera lateral, se puede comprar allá...).
- **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.**
- **Casco.**
- **Cordinos.**
- **Ascendedores - bloqueadores** tipo "jumar" para las cuerdas fijas.
- **Cuerdas para encordamiento glaciar.**
- **Linterna frontal** con abundantes pilas de recambio.
- **Botiquín:** No olvides tu medicación personal.
- **Útiles de aseo personal,** papel higiénico, toallitas húmedas, etc.
- **Toalla ligera.**



- **Altímetro** (optativo).
- **GPS** (optativo).
- **Batería externa** (optativo).

EXTENSIÓN A NAGARKOT:

Nagarkot es un pueblo de Nepal, próximo a Katmandú, situado a 2.195 m de altitud, donde los habitantes sobreviven del cultivo en las laderas de las montañas. Tienen una perspectiva diferente del paisaje, pues la puerta de entrada al pueblo está por encima de las nubes. Un lugar de ensueño.

En el pueblo de **Nagarkot** únicamente viven 3.500 habitantes, quienes son los afortunados de levantarse todos los días flotando sobre las nubes. Los turistas se niegan a perderse esta increíble experiencia y ver tan panorámico paisaje en las alturas. Además, el pueblo posee el privilegio de ser el balcón más próximo hacia el Everest y otros picos nevados de la cordillera del Himalaya.



PROGRAMA:

DÍA 1º: KATMANDÚ - NAGARKOT

Desayuno, traslado por carretera a **Bhaktapur**, visita de los lugares de interés en esta bella población y continuamos a **Nagarkot**. Noche en **hotel Contry Villa**, habitación doble o triple, alojamiento y desayuno.

DÍA 2º: NAGARKOT - KATMANDÚ

Nos levantaremos temprano para hacer un pequeño recorrido y contemplar la salida del sol, después regreso a **Nagarkot**, visita del pueblo y alrededores. Por la tarde regreso a **Katmandú**. Noche en el **hotel Malla**, habitación doble o triple, alojamiento y desayuno.

DÍA 3º: KATMANDÚ - AEROPUERTO

Desayuno y traslado al aeropuerto.

PRECIOS DE LA EXTENSION A NAGARKOT:

CON GUÍA LOCAL DE HABLA INGLESA:

GRUPO DE 2-3 PERSONAS	310 €/persona
GRUPO DE 4-6 PERSONAS	275 €/persona
GRUPO DE 7-9 PERSONAS	230 €/persona

EL PRECIO INCLUYE:

- Transporte Katmandú **Bhaktapur - Nagarkot** en vehículo privado, ida y vuelta.
- Visita de Bhaktapur.
- 1 noche Hotel **Country Villa en Nagarkot**, habitación doble, alojamiento y desayuno.
- 1 noche en el **Hotel Malla o similar en Katmandú**, habitación doble, alojamiento y desayuno.
- Traslado al aeropuerto de Katmandú.
- IVA y gastos de gestión.



EL PRECIO NO INCLUYE:

- Comidas y cenas en Nagarkot y Katmandú.
- Suplemento habitación individual (**80€/todo el programa**).
- Entradas en Bhaktapur (**15\$US cada una**).
- Bebidas y gastos personales.
- Propinas.
- Todo lo no expresado en incluye.

LUMBINI: Lugar de nacimiento de Buda.

En la región nepalí de **Terai**, muy cerca de la frontera con India, se encuentra **Lumbini**: un pequeño pueblo famoso por estar considerado históricamente el lugar de nacimiento de Buda. Declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco en el año 1997, lo primero que sorprende de Lumbini es su pequeñísimo tamaño.

Apenas dos calles polvorientas y una hilera de casas de adobe y paja componen esta "localidad" que ha sabido mantener su encanto original, a pesar de ser uno de los centros de peregrinaje más importantes en un continente donde el budismo es la religión predominante.

Un enorme parque conocido acoge en su interior monasterios para el retiro de los fieles, lagos, zonas de paseo, y el **Templo de Maya Devi**, una moderna construcción de ladrillo que protege el lugar exacto donde, según las escrituras, la Reina Maya dio a luz al pequeño Siddharta hace más de 2.500 años.



PROGRAMA:

DÍA 1º: KATMANDÚ – BHAIRAWA - LUMBINI

Desayuno, traslado al aeropuerto para tomar el vuelo a **Bhairawa**. Llegada y traslado al hotel Hokke situado en el **pueblo de Lumbini** (1 hora de trayecto), habitación doble, alojamiento y desayuno.

DÍA 2º: LUMBINI

Desayuno y día para visitar los diferentes monasterios y stupas budistas del pueblo de **Lumbini**. Noche en hotel Hokke, alojamiento y desayuno.

DÍA 3º: LUMBINI - KATMANDÚ

Después del desayuno, traslado al aeropuerto para tomar el vuelo de regreso a **Katmandú**. Traslado al Hotel Malla, habitación doble, alojamiento y desayuno.

DÍA 4º: KATMANDÚ - AEROPUERTO

Desayuno y traslado al aeropuerto.

PRECIOS DE LA EXTENSION A LUMBINI:

CON GUÍA LOCAL DE HABLA INGLESA:

GRUPO DE 2-3 PERSONAS:	735 €/persona
GRUPO DE 4-6 PERSONAS	650 €/persona
GRUPO DE 7-9 PERSONAS	595 €/persona



EL PRECIO INCLUYE:

- Vuelo **Katmandú - Bhairawa** ida y vuelta.
- 2 noches de hotel en Lumbini, habitación doble, alojamiento y desayuno.
- Visita turística de Lumbini.
- 1 noche de hotel en Katmandú, habitación doble, alojamiento y desayuno.
- Todos los traslados al aeropuerto.
- IVA y gastos de gestión.

EL PRECIO NO INCLUYE:

- Suplemento habitación individual **(210€/todo el programa)**.
- Comidas y cenas en Lumbini y Katmandú.
- Tasas de aeropuerto.
- Bebidas y gastos personales.
- Propinas.
- Todo lo no expresado en incluye.

CHITWAN, KASARA RESORT

Junto con la frontera con India, al sur de Katmandú, se encuentra el **Parque Nacional de Chitwan**, una región de **humedales y jungla**. En **Chitwan** habitan elefantes, rinocerontes, cocodrilos y el famoso tigre de bengala, que aunque es muy escurridizo, con mucha suerte y paciencia puede llegar a ser visto de vez en cuando.

Una de las mejores formas de recorrer las profundidades del parque es hacerlo **mediante un paseo en canoa** a lo largo de alguno de sus ríos. Otra opción es visitarlo **a lomos de un elefante**, lo que nos asegura unas vistas desde las alturas que no tendremos de otro modo.

El Kasara Resort se encuentra en Chitwan. Su esencia es una armoniosa mezcla de naturaleza y modernidad. Ofrece un lujo sencillo en un entorno exuberante y natural en el corazón del emocionante **Parque Nacional Chitwan** de Nepal. Un lugar ideal para relajarse después de un trekking de montaña y descansar es sus cómodas instalaciones, en resumen, visitar otra parte de Nepal, diferente y no tan conocida, disfrutando de la vida salvaje en estado puro.



PROGRAMA:

DÍA 1º: KATMANDÚ – CHITWAN - KASARA RESORT

Desayuno, traslado por carretera al complejo hotelero **Kasara Resort de Chitwan**. Llegada después de comer, por la tarde actividades y visita a los elefantes. Noche en el **Kasara Resort**, habitación doble, pensión completa.

DÍA 2º: KASARA RESORT

Desayuno pasaremos todo el día en la jungla, iremos con un todo terreno visitando las diferentes zonas para ver a los animales en su hábitat natural. Podremos dar un paseo andando, en canoa etc. Noche en el **Kasara Resot**, habitación doble, pensión completa.



DÍA 3º: KASARA RESORT - KATMANDÚ

Después del desayuno, traslado por carretera a **Katmandú**. Noche en el Hotel Malla, habitación doble, alojamiento y desayuno.

DÍA 4º: KATMANDÚ - AEROPUERTO

Desayuno y traslado al aeropuerto.

PRECIOS DE LA EXTENSION A CHITWAN:

CON GUÍA LOCAL DE HABLA INGLESA:

GRUPO DE 2-3 PERSONAS	595 €/persona
GRUPO DE 4-6 PERSONAS	515 €/persona
GRUPO DE 7-9 PERSONAS	465 €/persona

EL PRECIO INCLUYE:

- Traslado Katmandú - Chitwan, ida y vuelta.
- 2 noches de hotel en el **Kasara Resort**, habitación doble, pensión completa.
- Visita a la jungla y actividades de naturaleza.
- 1 noche en el hotel Malla o similar de Katmandú, habitación doble, alojamiento y desayuno.
- Traslado al aeropuerto de Katmandú.
- IVA y gastos de gestión.

EL PRECIO NO INCLUYE:

- Comidas y cenas en Katmandú.
- Suplemento habitación individual (**240€/todo el programa**)
- Bebidas y gastos personales.
- Propinas.
- Todo lo no expresado en incluye.

INSCRIPCIONES:

REQUISITOS PARA FORMALIZAR LA INSCRIPCIÓN:

- Realizar un pago de reserva de **1.000 €/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 deberá pagar en el momento de la reserva **el importe total de los vuelos. No se emitirá ningún billete de avión si no se ha pagado la totalidad de su importe.**
- Adjuntar una **copia escaneada del pasaporte** del participante.
- Envía certificado médico de aptitud para realizar esta expedición
- Cumplimentar por parte de cada participante y enviar a la oficina de Aragón Aventura, por mail o fax, la **hoja de inscripción y el convenio** que vienen al final de esta ficha técnica
- Si se quiere contratar un seguro de asistencia en viaje y cancelación (consultar apartado "Seguros") confirmar en el momento de la reserva el tipo de seguro elegido.

NO SE CONSIDERARÁ NINGUNA INSCRIPCIÓN EN FIRME HASTA QUE SE HAYAN REALIZADO LOS REQUISITOS ANTERIORMENTE CITADOS.



El pago se puede realizar por transferencia bancaria a la cuenta corriente **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), indicando el nombre del participante y viaje a realizar.

También se puede realizar el PAGO CON TARJETA a través de nuestro **TPV** entrando en la página de Aragón Aventura https://aragonaventura.es/tpvtrex/formulario_cliente_2.html , haciendo clic en la parte de abajo a la derecha, cumplimentar los datos que se solicitan y enviar (es automático y no tiene recargo alguno).

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€). **ESTE SEGURO DEBE CONTRATARSE EN EL MOMENTO DE LA RESERVA DEL VIAJE O COMO MÁXIMO, DENTRO DE LOS 6 DÍAS SIGUIENTES, PARA QUE CUBRA LA GARANTIA DE ANULACIÓN.**
- **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 SEGURO DEBE CONTRATARSE EN EL MOMENTO DE LA RESERVA DEL VIAJE O COMO MÁXIMO, DENTRO DE LAS 24 HORAS SIGUIENTES, PARA QUE CUBRA LA GARANTIA DE ANULACIÓN.**





AA TREKKINGS Y EXPEDICIONES

C/ Los Pastores 12

22700 JACA (Huesca) España

NIF: B22333272

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

e-mail: informa@aragonaventura.es

web: www.aragonaventura.es

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: En el momento de la reserva del billete se comunicará la compañía aérea y el plan de vuelo previsto.

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 Lukla- Katmandú 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 Lukla, 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.



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/

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**

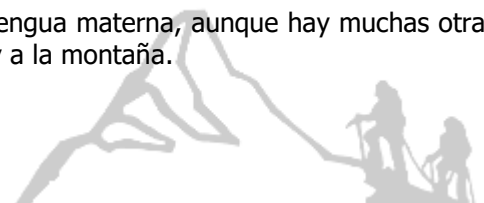
P.O. Box: 459, Battisputali, **Katmandú**, Nepal

Tel: 4479448, 4470770, 4479328 Móvil: 977.9851021311

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.

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

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:

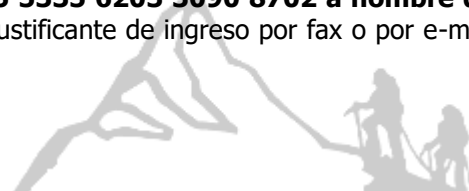
Si se inscribe junto a otros participantes, indicar nombre y apellidos:

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
https://aragonaventura.es/tpvtrex/formulario_cliente_2.html

- 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 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:

