



**SERGIO FURLAN**  
EXPERIENCIA EN MOVIMIENTO

## **CAMPO BASE ÉVEREST**





# **SERGIO FURLAN**

## EXPERIENCIA EN MOVIMIENTO

Trekking al Campo Base del Everest desde Lukla en 12 días (ida y vuelta con ascenso al Kala Patthar).

El Trekking al Campo Base del Everest en 12 días es una de las travesías más icónicas del Himalaya, comenzando en Lukla y terminando en el Campo Base del Everest (5.364 m) con un ascenso al Kala Patthar (5.545 m). Este recorrido ofrece una experiencia inolvidable, pasando por pueblos sherpas, monasterios y vistas majestuosas de las montañas más altas del mundo, incluido el Everest.

### **DESCRIPCIÓN GENERAL DEL TOUR**

La caminata cubre aproximadamente 130 km en total (ida y vuelta), con un ascenso gradual para facilitar la aclimatación a la altura. Partiendo desde Lukla, te llevarán a través de pueblos como Namche Bazaar, Tengboche y Dingboche, hasta llegar al ansiado Campo Base y el Kala Patthar.

El trekking te permitirá experimentar la cultura sherpa, disfrutar de paisajes únicos y caminar por valles glaciares y ríos que atraviesan el Himalaya.

### **ITINERARIO Y DESCRIPCIÓN DETALLADA DE CADA ETAPA**

#### **Día por día del Trekking al Campo Base del Everest (12 días)**



# SERGIO FURLAN

EXPERIENCIA EN MOVIMIENTO



## **Día 1:** Vuelo Katmandú - Lukla (2.840 m) y caminata a Phakding (2.610 m)

Comenzá con un vuelo desde Katmandú hacia Lukla, seguido de una caminata corta hacia Phakding, ideal para aclimatarte.

Distancia: 8 km

Tiempo: 3-4 horas

Desnivel: Descenso de 230 m

## **Día 2:** Phakding - Namche Bazaar (3.440 m)

El segundo día es más desafiante, con un ascenso importante hacia Namche Bazaar, la puerta de entrada al Everest.

Distancia: 11 km

Tiempo: 6-7 horas

Desnivel: Ascenso de 830 m

## **Día 3:** Aclimatación en Namche Bazaar



# SERGIO FURLAN

## EXPERIENCIA EN MOVIMIENTO

Aclimatación con caminatas ligeras hacia el Hotel Everest View o Khumjung para obtener vistas impresionantes del Everest.

### **Día 4:** Namche Bazaar - Tengboche (3.867 m)

La caminata te lleva al monasterio de Tengboche, rodeado de vistas espectaculares de montañas como Ama Dablam y el Everest.

Distancia: 9 km

Tiempo: 5-6 horas

Desnivel: Ascenso de 427 m

### **Día 5:** Tengboche - Dingboche (4.410 m)

Caminá hacia Dingboche, con un ascenso suave por el valle de Imja Khola.

Distancia: 11 km

Tiempo: 6-7 horas

Desnivel: Ascenso de 543 m

### **Día 6:** Aclimatación en Dingboche

Día de aclimatación en Dingboche. Podés realizar una caminata al Nangkartshang Peak para vistas adicionales.

### **Día 7:** Dingboche - Lobuche (4.940 m)

Ascendé hasta Lobuche, un pequeño asentamiento con vistas cercanas del glaciar Khumbu.

Distancia: 12 km

Tiempo: 6-7 horas

Desnivel: Ascenso de 530 m

### **Día 8:** Lobuche - Gorak Shep (5.164 m) - Campo Base del Everest (5.364 m)

El día culminante del trekking con la llegada al Campo Base del Everest, tras un descanso en Gorak Shep.

Distancia: 15 km (ida y vuelta al Campo Base)

Tiempo: 8-9 horas



# SERGIO FURLAN

## EXPERIENCIA EN MOVIMIENTO

Desnivel: Ascenso de 424 m

**Día 9:** Gorak Shep - Ascenso al Kala Patthar (5.545 m) - Pheriche (4.240 m)

Ascenso temprano al Kala Patthar para vistas increíbles del Everest al amanecer. Luego, descenso a Pheriche.

Distancia: 13 km

Tiempo: 7-8 horas

Desnivel: Ascenso de 381 m, descenso de 1.305 m

**Día 10:** Pheriche - Namche Bazaar

Desciende hacia Namche Bazaar, disfrutando del aire más denso y del regreso a menor altitud.

Distancia: 15 km

Tiempo: 6-7 horas

Desnivel: Descenso de 1.200 m

**Día 11:** Namche Bazaar - Lukla

La última etapa te lleva de regreso a Lukla, donde concluirá el trekking.

Distancia: 19 km

Tiempo: 7-8 horas

Desnivel: Descenso de 600 m

**Día 12:** Vuelo Lukla - Katmandú

Después del trekking, se vuela de vuelta a Katmandú para finalizar esta épica travesía.



# SERGIO FURLAN

## EXPERIENCIA EN MOVIMIENTO

### EQUIPAMIENTO NECESARIO

Para realizar este trekking, es fundamental contar con el equipo adecuado. Según Inka Expediciones, se recomienda lo siguiente:

- ✓ Botas de trekking impermeables y resistentes.
- ✓ Ropa de abrigo en capas, incluyendo chaqueta impermeable y térmica.
- ✓ Saco de dormir para bajas temperaturas (mínimo -10°C).
- ✓ Bastones de trekking para el apoyo en terrenos difíciles.
- ✓ Mochila de 40-50 litros.
- ✓ Protección solar: gafas, gorra, y protector solar.
- ✓ Botellas de agua y sistema de purificación.
- ✓ Botiquín personal con medicamentos esenciales (incluyendo para el mal de altura como Diamox).

### RECOMENDACIONES GENERALES

**Aclimatación:** Respetar los días de aclimatación es fundamental para evitar el mal de altura.

**Permisos:** Se requieren el Permiso TIMS y el Permiso de Entrada al Parque Nacional Sagarmatha, que se obtienen en Katmandú.

**Seguro de trekking:** Es obligatorio tener un seguro que cubra evacuaciones en helicóptero y emergencias a gran altitud.

**Vacunas recomendadas:** Antes de viajar a Nepal, se recomiendan vacunas contra el Tétanos, Hepatitis A y B, COVID y Fiebre Tifoidea. También puede ser aconsejable vacunarse contra el Malaria dependiendo de las zonas que planees visitar en Nepal.



# SERGIO FURLAN

EXPERIENCIA EN MOVIMIENTO

**Botiquín médico:** Asegurate de llevar medicamentos esenciales, como antidiarreicos, antiinflamatorios y medicamentos para el mal de altura.

**Para más información sobre precios y disponibilidad,  
consultanos al (+54) 261- 6955242**



**SERGIO FURLAN**  
EXPERIENCIA EN MOVIMIENTO