



ZONA DE L'EVEREST

24 Dies de trekking amb la oportunitat d'escalar l'Island Peak de 6189 metres.

Un viatge que ens portarà al cor de la regió de l'Everest per contemplar els paisatges i panoràmiques més boniques que envolten el sostre del món. Pujarem al camp base, també el cim del Kala Pattar (5545 mts) i visitarem interessants monestirs budistes.

L'Everest amb 8848 metres és la muntanya més alta de la terra i s'alça imponent sobre l'altiplà tibetà en la frontera entre Nepal i el Tibet a la serralada de l'Himalaia.

Aquest trekking ens portarà al cor dels cims i la cultura de la regió de l'Everest, on podrem observar i admirar també altre muntanyes no menys impressionants com l'Ama Dablam, Pumori, Nuptse, Lhotse...

Iniciarem el nostre viatge a Kathmandú, capital de Nepal. Des de Kathmandú volarem a Lukla on començarem el trekking per la vall del Khumbu, la porta d'entrada a la regió de l'Everest.

Aquí començarà la nostra ruta per la zona on podrem contemplar impressionants panoràmiques de les muntanyes més altes de la terra. El recorregut arribarà en el seu punt àlgid quan arribem a Kala Pattar de 5545 metres, des de aquí podrem gaudir d'unes vistes impressionants.

Durant el recorregut apart de gaudir d'aquestes vistes, podrem visitar monestirs i gaudir de la cultura i forma de vida del poble sherpa.

També durant aquest impressionant trekking es pot gaudir si es vol, d'una escalada a l'Island Peak de 6189 metres d'altitud on també des de el cim es pot contemplar un panorama majestuós.

ITINERARI

Dia 01: Barcelona – Kathmandú (Nepal)

Dia 02: Arribada a Kathmandú (Nepal)

Trasllat a l'hotel. Farem un breu resum sobre les formalitats necessàries i el reste del programa.

Dia 03: Vol Kathmandú / Lukla (2866 mts) / Trekk a Phakding (2652 mts)

D'hora al matí, trasllat a l'aeroport per sortir volant cap a Lukla, un excel·lent vol de muntanya de 40 min. que permet gaudir de les vistes de la serralada. Arribada i breu visita a Lukla. Agafarem contacte amb el nostre equip de portejadors. Acontinuació començarem el trekking de la jornada.

⚠ Duració aproximada de l'etapa és de 3 hores

Dia 04: Phakding / Namche Bazaar (3440 mts)

El trekking continua a través dels pobles de Toktok i de Jorsalle fins als peus de Namche. Una pujada directa a Topdanda, aprop de Namche Bazaar. Es tracta d'un interessant recorregut entre boscos i muntanyes de gran magnitud que ens serviran d'aperitiu a lo que ens espera el dia següent. Posteriorment arribarem a Namche

Bazaar la capital de la vall del Khumbu i del país sherpa així com important centre comercial. Namche és un punt de pas obligatori de les caravanes del Tibet per el coll de Nangpa La, de 5716 mts.

⤴ Duració aproximada de l'etapa és de 6 hores

Dia 05: Dia lliure a Namche (3440 mts)

Namche Bazar és la capital de la vall del Khumbu. Namche Bazar està envoltat per les muntanyes més altes del món és un lloc molt recomanable per tenir-hi un dia de descans. És un dia ideal per visitar el monestir de Namche, el museu del Parc Nacional del Sagarmatha, el museu dedicat al sherpa i a la conquesta de l'Everest. Hi ha un mercat cada dissabte, totes les persones de la vall del Khumbu arriben i omplen Namche Bazar. A la vall del Khumbu està prohibit matar qualsevol tipus d'animal, per això la gent de la vall va el dissabte a vendre carn i tot tipus de necessitats de la vida diària.

Dia 06: Namche / Dole (4084 mts)

Després de una curta però dura pujada, un espectacular sender en forma de balcó ens mostra un esplèndid i excepcional paisatge, aquest sender puja fins al poblet de Phortse. De Phortse Tenga una vall nova celestial ens atrau a dalt de Gokyo. Una pendent suau, des de Phortse Tenga, ens ofereix una vista increïble del Cho-Oyu. Muntanyes gegants amb unes vistes agradables voregen cada costat de la vall.

⤴ Duració aproximada de l'etapa és de 6 hores

Dia 07: Dole / Machhermo (4410 mts)

Després de l'esmorzar caminem per una muntanya que puja suaument. Tot el camí fins a Gokyo ofereix unes vistes panoràmiques de muntanyes entre les més interessants hi han, Kang-Thega, Cho-Oyu, Gyachung Kang, Taboche, Cholatse i Machhermo-Che, etc. Machhermo està situat en una petita vall.

⤴ Duració aproximada de l'etapa és de 4 hores

Dia 08: Machhermo / Gokyo (4750 mts)

Després de l'esmorzar el sender voreja per un precipici i creua un riu glacial fins arribar al primer llac de Gokyo, moltes vegades es poden veure dos ànecs de muntanya nedant en el llac mentre gaudeixen de l'harmonia i bellesa d'aquesta vall. Continuem i creuem el segon llac, després el tercer i ja hi som. Gokyo és el lloc més bonic de la vall de l'Everest amb els seus llacs blaus, vistes increïbles de muntanyes gegants i una glacera sorprenent.

⤴ Duració aproximada de l'etapa és de 2 hores

Dia 09: Escalada al Pic de Gokyo (5483 mts) i dia lliure

D'hora al matí, ascens al pic de Gokyo (5483 mts). La vista des de aquí és indescriptible, com també l'estat de pau interior, no es poden trobar paraules. Des de aquí es pot gaudir d'una vista completa de la muntanya més alta del món, el Makalu, Cho-Oyu, Lhotse, Nuptse, Ama Dablam, Rolwaling Himal, Karyi-Lung, Kusum-Kangru i molts més. Baixem a Gokyo per fer un bon dinar i un descans en el campament. Si caminem 2 minuts podem gaudir d'una vista increïble de la glacera.

Dia 10: Gokyo / Tragnag (4690 mts)

Després d'esmorzar continua el viatge cap a Tragnag per explorar més coses. Per arribar a Tragnag tenim que creuar la glacera. Tragnag és un campament petit, utilitzat per les pastures d'estiu.

⤴ Duració aproximada de l'etapa és de 2 hores

Dia 11: Tragnag / coll de Cho-la (5420 mts) / Dzongla (4596 mts)

Comencem d'hora al matí per que tenim que creuar el coll de Cho-la (5420 mts). El camí comença per una escala estreta. Després de uns 30 minuts de viatge un altre petita vall amagada es va obrint a nosaltres. Des d'aquí es pot veure el Cho-La Pass i altres muntanyes. A la arribada a Cho-La tenim al davant una vista sorprenent de la vall de l'Everest i la vall de Gokyo al darrera. Des de Cho-La descendim directament a Dzongla. Dzongla és un altre lloc que hi ha una vista espectacular del Cholatse, Ama Dablam, Labuche i el poble de Pheriche més avall.

⤴ Duració aproximada de l'etapa és de 7 hores

Dia 12: Dzongla / Lobuche (4930 mts)

La ruta fins a Lobuche és fàcil, curta i panoràmica. Ofereix una vista maravellosa de la vall de Pheriche, Ama Dablam, Taboche, Cholatse, etc. Lobuche està situat just a sota de la glacera amb uns lodges i hotels.

⤴ Duració aproximada de l'etapa és de 3 hores

Dia 13: Lobuche / Gorakshep (5200 mts) / Pic Kalopathar (5554 mts) / Lobuche

Caminem fins a la vora de la glacera amb vistes del Nuptse, Pumori, Changse, Cholatse, Ama Dablam, Lobuche i molts altres pics més petits. Gorakshep és un agradable lloc vigilat per el Pumori i el Nuptse. De Gorakshep tenim unes 2 hores per arribar al cim de Kalopathar (roca negra en llengua local). Des del cim es pot observar l'Everest, Nuptse, Ama Dablam, Kantega, Tamskerku, Tawetse, Pumori i Changtse, tots formant un magnífic panorama de 360°. Segurament el major espectacle que es pot presenciar a la Terra. Després de passar uns 20 minuts al cim descendim fins a Gorakshep on hi farem una parada per un bon dinar. Tot seguit tornem cap a Lobuche.

⤴ Duració aproximada de l'etapa és de 7 hores

Dia 14: Lobuche / Coll de Kongma La (5553 mts) / Chukung (4743 mts)

De Lobuche creuem la glacera del Khumbu i continuem pujant per una pendent rocosa que ens porta al cim del coll de Kongma La. Al arribar al coll (5535 mts), veurem una ampla vista cap a la vall de Chukung. A partir d'aquí si el temps ens ho permet veurem unes vistes d'aquest meravellós pic, l'Ama Dablam. Aquesta part de Lobuche a Chukung, és una de les zones més aïllades, així que podrem gaudir de l'increïble entorn amb un complet silenci. Un cop passat el coll seguim fins a Chukung on passarem dues nits. Chukung és l'últim poble i porta d'entrada a l'Island Peak.

Si algú no vol fer el coll de Kongma La pot agafar la ruta normal per arribar a Chukung amb el mateix horari. Nosaltres recomanem fer el coll per gaudir una mica més dels colls de l'Himalaya. Els portejadors aniran per la ruta normal.

⤴ Duració aproximada de l'etapa és de 6 hores

Dia 15: Dia de descans a Chukung (4743 mts)

Avui és un dia de casi descans. Abans de que podem descansar, pujarem una muntanya pròxima. Chukung-Ri (5540 mts). Es tracta d'una muntanya sobre el poble de Chukung i just per sota de l'increïble paret del Nuptse i Lhotse. Alguns diuen que la vista des de Chukung-Ri és millor que la de l'Everest Kalapatar. La paret del Lhotse i Nuptse, el granit vermell del Makalu, la paret sud del Baruntse i l'Ama Dablam. Molts diuen que les vistes des del Pic Chukung-Ri són les vistes més belles del món.

Dia 16: Chukung a Camp avançat de l'Island Peak (5280 mts)

La ruta al camp base de l'Island Peak és suau i gairebé sempre a la mateixa altitud. Després d'arribar el camp base encara ens queden 45 minuts per una pendent ascendent fins arribar al camp avançat.

⤴ Duració aproximada de l'etapa és de 4 hores

Dia 17: Escalada de l'Island Peak (6189 mts) / Chukung (4743 mts)

Començarem l'ascens molt d'hora al matí aproximadament a les 4:00 del matí. Arribarem al cim just amb la sortida del sol. Un cop el cim baixarem cap al camp avançat per dinar i a la tarda baixarem a Chukung.

L'Island Peak també conegut com a Imja Tse (6189 mts.) va ser escalat per primera vegada el 1953 en la preparació per pujar a l'Everest. És una cresta molt popular. Apart de ser un ascens molt agradable té alguns paisatges molt espectaculars de la vall del Khumbu. Es diu que aquesta cresta s'assembla a una illa en un mar de gel i és actualment una extensió del Lhotse Shar. La vall forma un semi cercle de precipicis que en el nord es poden observar el Nuptse, Lhotse i Lhotse Shar. A l'est el Cho Polu i una mica més enllà el granit vermell del Makalu. Al sud hi ha el Baruntse, Amphu i l'Amadablam.

⤴ Duració aproximada de l'etapa és de 10 hores

Dia 18: Chukung / Pangboche (3985 mts) / Tengboche (3867 mts)

Després de l'esmorzar seguirem el descens fins a Pangboche, on dinarem. A Pangboche visitarem un monestir de més de 400 anys d'antiguitat (és un dels més venerats de tota la regió del Khumbu) i el seu poble amb antigues cases d'estil sherpa.

Després de dinar en aquest poble anirem fins al monestir de monges de Diboche a prop de Tengboche. Aquest lloc rodejat per un bosc primitiu. Visitarem el monestir de monges i caminarem 30 minuts més per arribar a Tengboche, on hi ha un celebren monestir budista. Situat en un magnífic escenari de muntanya: al sud el Tamserku 6608 mts i el Kangtega 6685 mts, a l'est l'imponent i omnipresent Amadablam 6685 mts, considerada la muntanya més bella de la terra, a l'oest en direcció a Namche Bazar el Kuadge 6187 mts i al nord com aperitiu del que ens espera el Lhotse 8511 mts, i l'Everest 8848 mts.

⤴ Duració aproximada de l'etapa és de 7 hores

Dia 19: Tengboche / Khumjung (3790 mts) / Khunde (3860 mts)

Sortida al matí en direcció al poble de Khumjung i Khunde, on es pot visitar si es vol, el monestir de Khumjung i el seu poble o es pot continuar fins el poble de Khunde. Si fem la parada al poble de Khumjung el matí següent feriem la visita al poble de Khunde.

⤴ Duració aproximada de l'etapa és de 4 hores

Dia 20: Khumjung / Khunde / Lukla (2866 mts)

Sortia la matí en direcció al poble de Lukla. Ens anem retrobant amb les altituds europeas, descendint el camí que ens porta a l'entrada del parc de Jorsalle.

El camí ens porta a creuar novament els pobles del principi del trekking. A Lukla passarem la última nit a la vall del Khumbu. És la ocasió de gaudir del despedida dels amics sherpes que ens han acompanyat.

▲ Duració aproximada de l'etapa és de 8 hores

Dia 21: Lukla / Kathmandú

Vol de tornada a Katmandú molt d'hora. Arribada a Kathmandú. Trasllet a l'hotel i reste del dia temps lliure per anar de compres o visitar els llocs més interessants de Kathmandú.

Dia 22: Visites de Swayambhunath Stupa / Kathmandú Durbar Square / Bazar de Ason

Esmorzar i trasllat a Swayambhunath, situat a sobre una muntanya. Swayambhunath Stupa és una de les joies arquitectòniques més fascinants del món. Aquest lloc es diu que va ser construït als voltants del 250 a.c. La seva fisonomia principal el "Domo Blanco", és identificat com la joia intexable pura del Nirvana, i és coronat per una agulla d'or. D'aquest cim un pot contemplar el panorama de Katmandú i la resta de la vall.

Altres coses importants per ser vistes inclouen un temple magnífic escalonat d'or i dedicat a Harati. Ella és una avia i com es deia era geganta fins que el Lord Buda la va convertir per ser la gran vigilant del nens. A prop d'aquí el monestir de Dewa Dharma amb una estàtua del Buda i pintures tradicionals del budisme.

A continuació trasllat a Basantapur, la Plaça de Katmandú Durbar Square. Aquí hi han un multitud de palaus i temples incloent el Gaddi Baithak Durbar (un palau construït en estil granota el 1908), Basantapur Durbar (l'edifici principal del vell palau reial), Kumari Chowk (la residència de la Deesa Viva) i Kumari Bahal (on la seva família resideix). Tots aquest són localitzats a Basantapur.

Fa aproximadament dos cents anys un visitant occidental va escriure que hi havien tants temples com cases i tants deus com gent a la ciutat. Katmandú acull un gran nombre de monuments històrics. Katmandú Durbar Square està al cor de la ciutat i va ser declarat Patrimoni de la Humanitat per la UNESCO. Aquesta zona també l'anomenen Plaça de Hanuman Dhoka.

Una part en particular fascinant d'aquest complex de palaus és Nautale Durbar (Palau de nou Pisos) a la plaça de Basantapur on el rei Prithivi Narayan va construir-hi una mansió per commemorar la conquesta de la vall el 1768.

A la tarda fem un viatge per Bazar Ason una part antiga de la ciutat i el mercat on un pot veure i experimentar una mica a que dediquen els nepalesos la seva vida diària. Finalitza la visita i tornada a l'hotel.

Dia 23: Kathmandú / Barcelona

Temps lliure fins a la hora de sortida.

Dia 24: Arribada a Barcelona

Guies de Muntanya i Barrancs Ama Dablam

Època: Abril, Maig, Octubre, Novembre

Durada: 24 dies

Nivell físic: És necessari tenir un mínim de forma física i està acostumat a realitzar caminades de llarga durada.

**Tots els horaris són orientatius que poden ser modificats depenent de les necessitats i inclemències del temps, etc...*

