



Club Montañeros de Pradoluengo

ISLAND PEAK (6.173) y trekking al Campo Base del Everest Nepal

Trekking y Alpinismo a los pies del Everest

Duración del programa base: 21 días grupo trekking y 26 días grupo Island Peak.

Fechas: 25/09 al 15/10 y 25/09 al 10.

Salida: Madrid

Fecha de actualización: 21/11/09

INTRODUCCIÓN:

El **Himalaya** es una cordillera situada en el continente asiático, y se extiende por los países de Bután, China, Nepal, Tibet, India y Pakistán formando un arco de oeste a este de 2.600 kilómetros y de norte a sur de 350 kilómetros. Su nombre procede del sánscrito significa *valle de nieves*.

Es la cordillera más alta de la tierra, con catorce cimas de más de 8.000 metros de altura, siendo el Everest con sus 8.848 metros, la montaña más alta de la tierra, con 8.848 m. Está localizada en las coordenadas en el Himalaya, en el continente asiático, y marca la frontera entre Nepal y Tibet. En Nepal es llamado **Sagarmatha** (la frente del cielo) y en China **Chomolungma** o **Qomolangma Feng** (madre del universo). La montaña fue nombrada Everest en honor de Sir George Everest, británico, topógrafo general de la India, en 1865.

El trekking al Campo Base del Everest por la ruta de los Lagos de Gokyo es, sin ninguna duda, uno de los más bonitos; no ya porque llega al Campo Base de la montaña más alta del mundo, el Everest, a pie de la cascada de Khumbu, sino por que recorre el valle del mismo nombre: Namche Bazar, Tyangboche y otros pueblos; el Ama Dablam, el Pumori son algunas de las montañas que veremos; el Kalapatar, un 5.000 al que subiremos y desde donde tendremos la mejor vista...

Realizar este trekking al Campo Base del Everest por los Lagos de Gokyo supone adentrarse en una zona remota, solitaria y de un paisaje difícil de olvidar. Para los que dispongan de unos días más aconsejamos esta opción, para salir de la ruta normal y más frecuentada y pasar unos días inolvidables a los pies del Techo del Mundo.

El Island Peak es un 6000 muy atractivo. Llamado a sí por que vista desde Dingboche se muestra como una auténtica isla en medio de un mar de hielo. Pese a tener una gran altura y ser una montaña cercana al Everest, es un pico en el que menos gente se aventura por ser una zona menos transitada.

En realidad el **Island Peak** es una prolongación de la arista sur del Lhose Shar, del cual tan sólo le separa un pequeño collado. Su privilegiada situación permite contemplar desde su cumbre una de las vistas más sobrecogedoras de la zona: El Nurse, Lhotse, Cho Polu, Makalu, Baruntse, Pumori y Amada Dablam son algunas de las cimas que tendréis el placer de ver.

Os proponemos la posibilidad de ascender a una montaña del Himalaya, compañera del Everest y otros "Ochomiles". En tan solo tres semanas se combina uno de los Trekking más bonitos del Nepal, con la ascensión de la famosa cumbre del Imajatse o Island Peak.

La ruta de ascensión al Island Peak no tiene grandes dificultades técnicas y discurre por el flanco sudeste de la montaña. Después de una primera parte rocosa, hay que superar una zona de glaciar y el tramo final que consiste en una arista nevada que nos conducirá directamente a la cumbre.

Saboreareis los placeres de caminar entre pueblos sherpa míticos como: Namche Bazar, Tyangboche... a la vez que participareis en una expedición himaláyica que os abrirá las puertas a futuros proyectos



Club Montañeros de Pradoluengo

PROGRAMA DIA A DIA (parte común y parte específica para grupos trekking e Island Peak)

Día 25/09	España-Katmandú
Día 26/09	Llegada a Katmandú . Noche en Hotel.
Día 27/09	Día libre en Katmandú . Noche en Hotel.
Día 28/09	Vuelo a Lukla y Trekking hasta Padkhing Lodge (2.630 m)
Día 29/09	Trekking a Namche Bazar (3.440 m)
Día 30/09	Día de descanso en Namche Bazar.
Día 01/10	Trekking a Phortse (3.810 mts).
Día 02/10	Trekking a Machermo (4.410 mts)
Día 03/10	Trekking a Gokyo Lake (4.790 mts)
Día 04/10	Día de descanso o de ascensión al Gokyo Peak (5.360 mts)
Día 05/10	Travesía del Cho - la Pass (5.330 mts) y descenso a Dughla (4.620 mts)
Día 06/10	Trekking hasta Gorak Shep (5.140 mts)
Día 07/10	Ascensión al Kalapattar (5.550 m) descenso a Gorak Shep (5.140 m)

A partir de día 07/10: GRUPO TREKKING

Día 08/10	Trekking hasta Periche (4.720 mts)
Día 09/10	Trekking hasta Namche Bazar (3.440 mts)
Día 10/10	Trekking hasta Lukla (2.840 mts).
Día 11/10	Vuelo a Kathmandu y noche en Hotel.
Días 12-13/10	Días de estancia libre en Kathmandu . Noches en Hotel.
Día 14/10	Vuelo de regreso a España .
Día 15/10	Llegada a España .

A partir de día 07/10: GRUPO ISLAND PEAK

Día 08/10	Trekking a Dingboche (4.410 m)
Día 09/10	Trekking al Campo Base del Island Peak (4.970 m)
Día 10/10	Aclimatación en el Campamento Base.
Día 11/10	Ascensión al Island Peak (6.173 m). Descenso al Campo Base.
Día 12/10	Día de reserva.
Día 13/10	Descenso a Pangboche (3.930 mts).
Día 14/10	Descenso a Namche Bazar (3.440 m)
Día 15/10	Descenso a Lukla (2.8400 m)
Día 16/10	Vuelo a Katmandú . Noche en Hotel.
Días 17-18/10	Días libre en Katmandú . Noches en Hotel.
Día 19/10	Vuelo de regreso a España
Día 20/10	Llegada a España .



Club Montañeros de Pradoluengo

NIVEL FÍSICO-TÉCNICO DEL PARTICIPANTE:

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.

Esta montaña no tiene una gran dificultad técnica por lo que **es importante tener una buena práctica en la marcha con crampones** en todo tipo de pendientes hasta 50° por terreno glaciar y buen manejo de progresión con cuerdas. Se aconseja realizar previamente, para los menos experimentados, algún curso invernal especializado.

Es necesaria una **revisión médica** antes de la salida (incluidos los dientes). 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**, sobretudo 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:

- Calcetines finos y recios (varios pares de recambio).
- Botas de plástico o similares de cuero especiales para la altura
- Botas de Trekking usadas.
- Polainas de nieve o cubre botas de suela libre de goma
- Pantalones, camisas, etc. (puede hacer calor).
- Polos de cuello alto (varios).
- Chaqueta de forro polar.
- Pantalón de forro polar (optativo).
- Chaqueta y pantalón de Gore-tex o similar.
- Chaqueta de plumas (optativo).
- Pasamontañas.
- Gorra de sol.
- Gafas de glaciar.
- Guantes finos interiores.
- Guantes ó manoplas de lana ó similar (sirven los de tipo esquí).
- Saco de dormir y colchoneta.
- Crema protectora piel y labios.
- Mochila 50-60 litros.

Para más información de estas actividades u otras del Club:
C/ José Antonio nº 35- 2º 09260 - Pradoluengo (Burgos) Tfno: 678.65.92.62
Correo electrónico: info@cmpradoluengo.org - cmpradoluengo@yahoo.es
Paginas Web: www.cmpradoluengo.org



Club Montañeros de Pradoluengo

- Petate ó bolsa de viaje.
- Bastones para la marcha.
- Navaja y mechero
- cuchara, vaso y plato de plástico.
- Cantimplora.
- Linterna frontal con abundantes pilas alcalinas de recambio y bombillas.
- Botiquín personal con aspirinas, material de cura, etc.
- Cámara fotográfica
- Crampones automáticos con gomas anti - zuecos.
- Piolet ligero.
- Bastones telescópicos (optativo).
- Material de escalada imprescindible para una ascensión.
- Arnés ligero
- Cintas planas
- Cordino de 8 mm
- 3 mosquetones de seguridad.
- Ascendedor - bloqueador (jumar)
- Descensor u ocho.
- Altimetro (opcional)
- GPS (opcional)
- Casco
- Manta de aluminio
- Tiendas de altura
- Equipo de cocina de altura.

INFORMACIONES DE INTERÉS PARA EL EXPEDICIONARIO:

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 (habrá que volver a sacar otro al volver a entrar en el país al finalizar la ascensión) Son necesarias 2 fotografías tamaño carné.

Seguros: El tema de los seguros es siempre complicado. Cada participante deberá decidir que tipo de seguro le conviene. Como norma recomendamos siempre ir lo más cubierto posible ante cualquier problema que pueda surgir.

- **Seguro de rescate en montaña y accidentes deportivos:** Es imprescindible tener un seguro de rescate, recomendamos a todos los participantes estar en posesión de la Tarjeta de la Federación de Montaña y Escalada del año en curso, con la cobertura adecuada a la actividad y zona a visitar o seguro de similar cobertura. **Conviene recalcar que los seguros federativos no incluyen accidentes fuera de la montaña ni enfermedades comunes, no producidas por causas de la actividad deportiva.**
- Igualmente y como complemento del anterior seguro citado, se puede contratar un **seguro de asistencia en viaje y sanitaria (no incluye la actividad deportiva en montaña)** e incluye un seguro básico de cancelación del viaje (hasta 600€). Conviene revisar los seguros que ya se poseen pues actualmente muchos de ellos incluyen la asistencia en viaje (seguros del coche, de la casa, sanitarios etc.)
- Seguros de rescate y asistencia sanitaria en viaje: Es la tercera posibilidad que une un poco las dos anteriores. Son seguros de reciente creación que incluyen rescate en cualquier lugar del mundo y haciendo cualquier actividad deportiva. Por ejemplo www.ihl.com. Los interesados deben contratarlo ellos directamente. Normalmente interesa mas hacerlo por un año que por días sueltos.
- **Recomendamos contratar un seguro de cancelación del viaje**, el precio varia dependiendo del capital asegurado (hasta 2.000€). **Hay que contratarlo a la vez que el billete de avión.** Si estáis interesados consultarnos condiciones y precios.

Para más información de estas actividades u otras del Club:
C/ José Antonio nº 35- 2º 09260 - Pradoluengo (Burgos) Tfno: 678.65.92.62
Correo electrónico: info@cmpradoluengo.org - cmpradoluengo@yahoo.es
Paginas Web: www.cmpradoluengo.org



Club Montañeros de Pradoluengo

Si por alguna circunstancia de **fuerza mayor y documentada**, se tuviera que anular el viaje una vez pagado, se realizara los trámites correspondientes para reclamar la devolución de todo o parte del importe del viaje (depende de las condiciones contratadas). **Igualmente puede haber gastos de cancelación del paquete de agencia, dependiendo de la antelación de la anulación.**

Vacunas: No hay ninguna vacuna obligatoria, pero es conveniente tener actualizado el calendario oficial de vacunaciones. Pueden ser recomendables otras vacunas, cuya prescripción deberá realizarse de forma personalizada en cualquiera de los Centros de Vacunación Internacional autorizados. Se aconseja que cada participante se informe en su centro de vacunación más próximo y tome las decisiones oportunas junto con su médico.

Es muy importante, sobretodo 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 Web del ministerio de sanidad www.msc.es

Plan de vuelo previsto: QATAR AIRLINES

Todo el grupo

25/09/2010	QR072	MADRID – DOHA	16,00 – 00,15
26/09/2010	QR352	DOHA – KATHMANDU	03,55 – 11,20

Grupo trekking

14/10/2010	QR351	KATHMANDU – DOHA	19,25 – 21,40
15/10/2010	QR069	DOHA – MADRID	01,25 – 08,10

Grupo Island Peak

19/10/2010	QR351	KATHMANDU – DOHA	19,25 – 21,40
20/10/2010	QR069	DOHA – MADRID	01,25 – 08,10

Plan de vuelo previsto a fecha elaboración de la Ficha Técnica. A confirmar según disponibilidad de plazas.

Equipajes: Normalmente el equipaje facturado no puede exceder de 20kg. por persona. Al formalizar vuestro billete de avión se os indicará con exactitud. **Cualquier exceso de equipaje correrá a cargo del participante.**

En caso de pérdida o deterioro de equipaje por parte de la compañía aérea, antes de abandonar el aeropuerto se deben cumplimentar los trámites burocráticos necesarios, para una posterior reclamación. Os recordamos que hay nuevas medidas de seguridad sobre el equipaje de mano. Consultar la página del Ministerio de Fomento www.fomento.es para cualquier duda.

INFORMACIÓN DEL PAÍS:

El Estado de Nepal, situado en el Himalaya se encuentra en el centro-sur de Asia compartiendo frontera con la República Popular China (Región Autónoma del Tíbet) y la India. La cultura nepalí se encuentra influenciada por la cultura india por el sur y la tibetana por el norte. Se pueden apreciar varias similitudes en cuanto a vestimentas, forma de vida, lenguaje y comida. De acuerdo con el censo del año 2001 el 80,6% de los habitantes son hinduistas, siendo el único país del mundo que tiene ésta por la religión del estado. Su capital es Katmandú. Podéis recabar más información sobre estos países en la página del Ministerio de Asuntos Exteriores www.mae.es



Club Montañeros de Pradoluengo

Cancillería Española: La de la Embajada de España en **Nueva Delhi (India).**

Cónsul Honoraria de España en Nepal: Ms. **Ambica Shrestha**

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

Tel: 4479448, 4470770, 4479328 Móvil: 977.9851021311

Idioma: El nepalí es hablado por el 47,8% de la población como lengua materna, aunque hay muchas otras lenguas.

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. Para mas información de los cambios actuales de moneda podéis consultar la página www.oanda.com/convertir/travel

Diferencia Horaria: GMT+ 5:45h. Podéis consultar la página www.hora.es

Electricidad: la corriente eléctrica es de 230 V 50 Mz. Para información de la corriente eléctrica y enchufes podéis visitar la página www.otae.com/enchufes

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 sobretodo 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 mas información podéis consultar la página www.weather.com/espanol

=====
MUY IMPORTANTE: ESTA FICHA TÉCNICA SE REFIERE A UNA **EXPEDICIÓN DE ALTA MONTAÑA** EN PAÍSES A VECES COMPLICADOS, QUIEN SE INSCRIBE TIENE QUE SABER QUE NO TODAS LAS VARIABLES PUEDEN SER CONTROLADAS Y QUE SIEMPRE EXISTE UN MARGEN DE RIESGO EN LOS MISMOS, ASÍ COMO EN LA MONTAÑA. POR ESTE MOTIVO, EL PROGRAMA PUEDE SUFRIR MODIFICACIONES POR CAUSAS DE FUERZA MAYOR O AJENA A NUESTRA VOLUNTAD.

EL CLUB MONTAÑEROS DE PRADOLUENGO DECLINA CUALQUIER RESPONSABILIDAD DERIVADA DE ESTOS POSIBLES CAMBIOS O DE UNA INTERPRETACIÓN ERRÓNEA DE LA INFORMACIÓN AQUÍ CONTENIDA. IGUALMENTE DE CUALQUIER INCUMPLIMIENTO POR PARTE DEL PARTICIPANTE DE LA NORMATIVA EXPRESA DEL PAÍS.

RECOMENDAMOS LEER ATENTAMENTE ESTA FICHA TÉCNICA POR PARTE DE TODOS LOS MIEMBROS DE LA EXPEDICIÓN Y CONSULTARNOS SI TENÉIS ALGUNA DUDA.



Club Montañeros de Pradoluengo

HOJA DE INSCRIPCIÓN

Esta hoja deberá entregarse o enviarse al Club Montañeros de Pradoluengo, al realizarse el primer ingreso, junto con el justificante de este.

Expedición a:

Fechas:

Nombre y Apellidos: (INDICAR CON CLARIDAD TAL Y COMO FIGURAN EN EL PASAPORTE):

DNI nº:

Pasaporte número:

Lugar de expedición:

Fecha de expedición:

Fecha de caducidad:

Ingreso inscripción (euros):

Cuenta Corriente de CajaBurgos a nombre del **Club Montañeros de Pradoluengo** número: **2018/0086/12/3020002986** (Enviar el documento de ingreso).

Anterior experiencia en altura (muy breve):

.....

.....

Compañía (s) aseguradora (s) y teléfonos de contacto:

.....

Persona de contacto en España durante la expedición y teléfonos:

.....

Otra información que consideres de interés:



Club Montañeros de Pradoluengo

CONVENIO PARA LAS EXPEDICIONES A GRANDES ALTURAS

Esta hoja deberá ser firmada y enviada a la organización al realizar el primer ingreso de reserva de la expedición.

El objetivo de este "convenio" entre el organizador, y el participante es principalmente confirmar que el cliente esta informado y es consciente de los riesgos que se asumen en este tipo de ascensiones a grandes alturas.

Nombre y apellidos:

Expedición a: de metros

Fechas de la expedición:

El abajo firmante confirma que:

- Ha leído atentamente la última ficha técnica de la expedición y acepta el contenido.
- Posee la experiencia mínima obligatoria, descrita en la ficha, y se siente apto para intentar la ascensión.
- Esta sano física y mentalmente y no padece ninguna enfermedad que pueda dar problemas en la montaña.
- Posee un seguro de accidentes y rescate para todo el viaje hasta la altura máxima de la montaña.

Para las expediciones guiadas:

- Entiende las limitaciones de las capacidades físicas de los guías y portadores que, igual que la de los participantes, pueden llegar a estar también muy mermadas a estas altitudes.
- Acepta las decisiones del guía en los temas organización, logística y seguridad, y especialmente en el día de ataque final a la cumbre.
- Desea colaborar para el buen desarrollo de la expedición y formar un equipo. Desea participar, en lo posible, en las tareas colectivas que ayuden a conseguir el objetivo.

En a de

Firma del participante