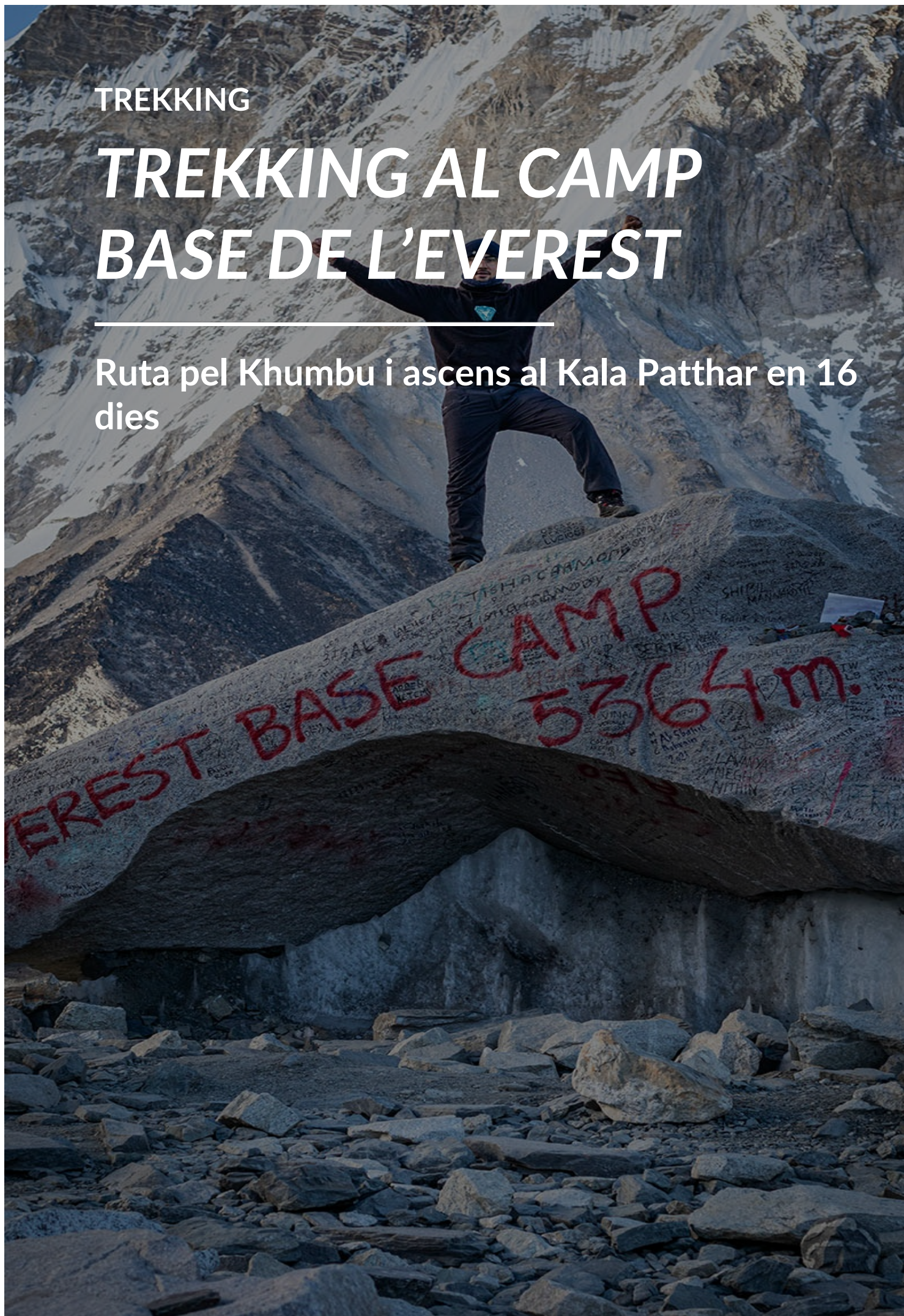


TREKKING

TREKKING AL CAMP BASE DE L'EVEREST

Ruta pel Khumbu i ascens al Kala Patthar en 16
dies



NEPAL



Ruta de 16 dies al camp base de l'Everest per la vall del Khumbu, amb dues jornades d'aclimatació, vol a Lukla i allotjament en lodges. El programa inclou guia, portador i l'ascens al Kala Patthar per contemplar l'Everest.

Ver programa en la web

<https://b4experience.com/ca/everest-base-camp-trek>

MESES RECOMENDADOS

MARÇ, APRIL, MAIG, SETEMBRE, OCTOBER, NOVEMBRE,
DESEMBRE



PRECIOS

Desde 1.780€ /persona

Descuentos por grupos





Highlights

- TOCA EL CAMP BASE DE L'EVEREST.
- DESCOBREIX LA VALL DE KHUMBU.
- 5.630M KALA PATTHAR, LES MILLORS VISTES DE L'EVEREST.
- SENDERISME O TRAIL RUNNING EN PETITS GRUPS PRIVATS.

Grupo privado

100% personalizable

Desde (Personas)	Categoría	Disponibilidad	Nº días	Precio por pers.
5	Estándar	01/09/2026 13:00:00 - 08/12/2026 14:00:00	16	1.780€
4	Estándar	01/03/2027 15:00:00 - 31/05/2027 16:00:00	16	1.840€
4	Estándar	01/03/2027 09:00:00 - 31/05/2027 10:00:00	16	1.840€
2	Estándar	01/09/2026 15:00:00 - 31/12/2026 16:00:00	16	1.980€
2	Estándar	01/03/2027 15:00:00 - 31/05/2027 16:00:00	16	2.010€
2	Estándar	01/09/2027 13:00:00 - 31/12/2027 14:00:00	16	2.010€
1	Estándar	01/09/2027 12:00:00 - 31/12/2027 13:00:00	16	2.700€
1	Estándar	01/03/2027 12:00:00 - 31/05/2027 13:00:00	16	2.700€
1	Estándar	01/09/2026 15:00:00 - 08/12/2026 16:00:00	16	2.700€

Viaja con tus familiares o grupo de amigos.

*Confirmar disponibilidad en info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com

Grupo abierto

Comparte la experiencia con otros viajeros

Fechas	Nº días	Plazas disp.	Precio por pers.
05 d'oct. 2026	16	T:8 O:2 6	1.980€
16 de nov. 2026	16	T:8 O:1 7	1.980€
20 de març 2027	16	T:8 O:0 8	2.010€

*Confirmar disponibilidad en info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com

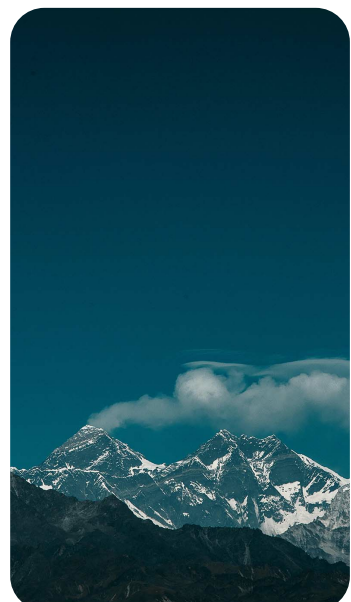
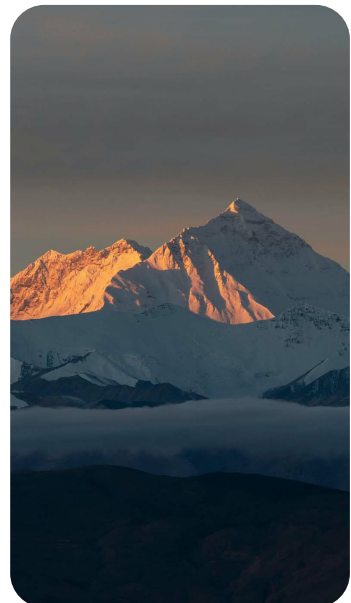
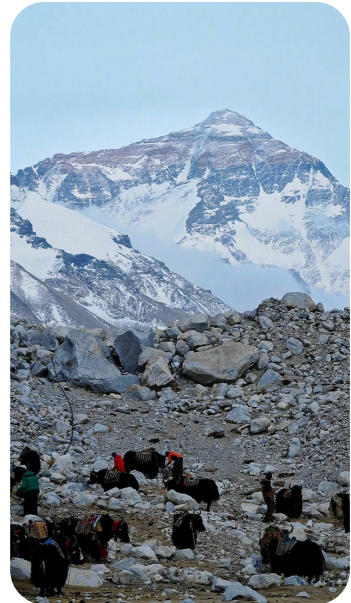


Incluye

- Trasl·lat privat des de i cap a l'aeroport.
- Hotel a Katmandú (classe turista) amb esmorzar inclòs (habitació compartida).
- Transport i vol a Lukla.
- Allotjament als alberg disponibles durant la caminada. (Caminada amb allotjament en cases de te) (habitació compartida).
- 3 àpats fixos (esmorzar, dinar i sopar) suggerits pel guia durant la caminada.
- Tarifes del parc nacional i tarifes TIMS.
- Guia de trekking de parla anglesa (Sirdar).
- Porter (un per cada 2 persones). Transporta un màxim de 20 kg de pes total, encara que se suggereix donar un màxim de 8-10 kg per persona.
- Salari diari per al personal nepalès, menjar i allotjament.
- Assegurança per a guies i porters.
- Assessorament tècnic i equipament.

No incluye

- Vols i visats al Nepal (podem encarregar-nos de tramitar-los).
- Begudes durant la ruta.
- Dinar i sopar a Katmandú.
- Assegurança de viatge/mèdica/cancel·lació i rescat (podem encarregar-nos de tramitar-la).
- Despeses degudes a talls de carretera/despreniments/desastres naturals/vagues.
- Qualsevol cosa que no estigui inclosa a la secció «INCLÒS».



Itinerario

DIA 1: Arribada a Katmandú.

Arribada a Katmandú. Trasllat a l'hotel. Tarda lliure: podrem visitar l'estupa de Swayambhu (temple dels micos), perdre'ns pels carrers de Thamel o sopar el nostre primer Dal bhat (el plat més tradicional de la gastronomia nepalesa).

Allotjament: Hotel de 3 estrelles

DIA 2: Dia lliure a Katmandú

Dia lliure a Katmandú per tramitar els permisos i fer les últimes compres per al trekking. Pots aprofitar algun dels nostres serveis extres: vol matutí a l'Everest o un dia d'excursió cultural pel Vall de Katmandú (es poden reservar en el moment de la reserva o més endavant).

Allotjament: Hotel de 3 estrelles

Menjar: esmorzar

DIA 3: Vol a Lukla

Al matí ben d'hora, trasllat a l'aeroport de Ramechap (4 hores en cotxe) per agafar el vol a Lukla. El vol a Lukla és una experiència única per si mateixa. L'aeròdrom està en pendent i la diferència d'alçada entre els dos extrems de la pista és només de 60 metres. Caminada fins a Phakding amb un impressionant paisatge verd i vistes al Kusum Kangaru.

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 4: Caminada al Mercat de Namche

Seguim pel Dudh Koshi, ascendint a través de boscos de pins i cedres de l'Himàlaia, fins al famós poble de Namche Bazaar. El poble de Namche és un històric punt comercial on comerciants nepalesos i tibetans intercanvien sal, carn seca i tèxtils. A més de ser una destinació esplèndida per comprar artesanies tradicionals, Namche continua sent el centre comercial principal al Khumbu i atrau comerciants de l'Himàlaia i de les terres baixes. Passaràs dos dies a Namche per aclimatar-te, visitar els mercats locals i passar temps amb el teu equip.

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 5: Bazar de Namche i hotel amb vista a l'Everest

Aquest dia està especialment dissenyat per a l'aclimatació. Caminarem fins a l'aeroport de Syangboche (3700 m), que se suposa que és l'aeroport més alt del món, i després continuarem fins a l'Everest View Hotel per gaudir d'excel·lents vistes panoràmiques de l'Everest, Lhotse, Amadablam, Tawache, etc. De tornada, visitarem el Museu Sherpa de la Cultura de l'Everest i la Galeria de Fotografia.

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 6: Caminada a Tengboche

El camí, suau i fàcil, ens porta cap a la vista del Mont Everest, descendint profundament cap a la Vall Dudh Koshi a Pungki Thanka i des d'aquest punt, ascendint pel flanc dret de la Vall Dudh Koshi fins al Monestir de Tengboche (3860m). És el centre espiritual del Khumbu. La pujada és llarga, però està més que compensada per les magnífiques vistes del Mont Amadablam i, en un dia clar, les vistes del Mont Everest i els seus cims circumdants.

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 7: Trek a Dingboche

Descendrem per un bosc preciós, travessarem l'Imja Khola i caminarem pel poble de Pangboche (3900 m); potser avui sigui la ruta de trekking més interessant perquè no perdrem alçada com altres dies i gaudirem de les vistes del Mont Amadablam, el Mont Lhotse i altres cims; la ruta continua a través de pastures fins a Dingboche, conegut com la 'vall de l'estiu'.

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 8: Trek a Nagerjun i retorn a Dingboche

Aquest serà el segon dia d'aclimatació, que requereix unes 6 hores de caminada a una altitud de 5100 m. Després de l'esmorzar, pujarà a Nagerjun (5100 m), un turó situat als costats de la vall de Chhukung, just per sobre de Dingboche. L'objectiu principal és pujar alt i dormir baix. El camí es torna empinat de vegades, cosa que fa que sigui un dia físicament esgotador. Pujar el turó podria portar fins a 5 hores. Des d'aquesta altura hi ha bones vistes de Lobuche Est (6119 m), Lobuche Oest (6145 m), Pic Taboche (6367 m), Thamserku (6608 m), Kangtega (6685 m) i Ama Dablam (6856 m). En un dia clar, fins i tot pots veure Makalu, la cinquena muntanya més alta del món, amb excel·lents vistes de la vall de Pheriche. Després d'un breu descans, començaràs el descens de tornada a Dingboche i la caminada a gran altitud dura aproximadament 2 hores. Després de dinar, pren-te un merescut descans, ja que les temperatures de la tarda poden baixar ràpidament a mesura que el sol es pon darrere els cims de les muntanyes. També passaràs una segona nit a Dingboche.

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 9: Caminada a Lobuche

Caminem per una ampla vall fins a Dughla, passant pel refugi d'emergències per a excursionistes de Pheriche (4240 m). Aquest sender està gestionat per metges voluntaris occidentals i compta amb el suport de l'Associació de Rescat de l'Himàlaia, que ofereix tractament i consultes als excursionistes. Continuem pel vall, guanyant alçada.

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 10: Trekking fins al campament base de l'Everest

Després d'una curta pujada entre prats, contempla el glacià de Khumbu. Just davant tens Kalapattar, el millor mirador per veure tota la cara sud del mont Everest i els cims que l'envolten. Després d'un parell d'hores arribarem a Gorekshep i continuarem la caminada fins al campament base de l'Everest. No hi ha gaire desnivell, però sí moltes pujades i baixades i, combinat amb l'altitud, pot ser una caminada esgotadora, però el viatge val la pena. Després d'unes 3 hores aproximadament, arribaràs al campament base i gaudiràs d'una vista magnífica del glacià de Khumbu i de la cascada de gel, on comencen les expedicions a l'Everest.

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 11: Trekking a Kala Patthar-Gorakshep-Pheriche

El dia comença amb una caminada fins a Kalapattar (5.545 m), el millor mirador per contemplar l'Everest en tot el seu esplendor i la espectacularitat de l'Himàlaia. Després tornarem a Gorekshep per dinar i després baixarem fins a Pheriche (4.210 m).

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 12: Trek fins a Namche

Caminada fàcil al llarg de l'Imja Khola, fins a Tengboche, baixada per Pungki Thanka i pujada completa a Kyangjuma, i un camí més fàcil fins a Namche.

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

Dia 13: Caminada a Lukla

La caminada continua al llarg del riu Dudh Kosi fins a la petita pista d'aterratge de muntanya a Lukla, on prendrà el seu vol de tornada a Katmandú.

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

Dia 14: Vol de tornada a Katmandú

Vol panoràmic increïble de 30 minuts de tornada i retorn a Katmandú.

Allotjament: Hotel de 3 estrelles

Menjar: esmorzar

Dia 15/16: Dies lliures a Katmandú

Dia lliure a Katmandú. Sortida final, trasllat a l'aeroport.

Allotjament: Hotel de 3 estrelles

Menjar: esmorzar

Serveis addicionals :

Tots els nostres tours a Nepal es poden ampliar i personalitzar. Aquests són els serveis addicionals més populars:

Vol matutí a l'Everest: vol d'aproximadament 1 hora per veure/tocar el mont Everest (volarem a només 8 km del cim). Inclou trasllat d'anada i tornada a l'hotel. (Sortirem a les 5:15 h i tornarem a l'hora de l'esmorzar)

KTM Cultural Tour 1: Tour d'1 dia per visitar 3 llocs declarats Patrimoni de la Humanitat per la UNESCO: Temple Pashupatinath + Estupa Boudhanath + Ciutat de Bhaktapur. (Inclou guia cultural que parla anglès i espanyol, nit d'hotel addicional i menjar no inclòs)

KTM Cultural Tour 2: Tour d'1 dia per visitar 3 llocs declarats Patrimoni de la Humanitat per la UNESCO: Ciutat de Patan + Plaça Durbar de Katmandú + Estupa Swoyambhu Nath. (Inclou guia cultural que parla anglès i espanyol, nit d'hotel addicional i menjar no inclòs)

Nit extra: Una nit addicional a KTM (inclou esmorzar en habitació compartida o individual)

Pots reservar aquests serveis addicionals al moment de reservar el viatge o més tard.

Polítiques de pagament i cancel·lació

Reserva inicial: Per assegurar la teva plaça, cal un pagament inicial del 30% de l'import total del viatge en el moment de fer la reserva.

Pagament final: L'import restant, equivalent al 70% del total, s'ha d'abonar com a màxim 60 dies abans de la data de sortida.

Extres: Els costos addicionals del viatge, com assegurances, vols o altres serveis opcionals, s'han de pagar íntegrament en el moment de la reserva.

Assegurança de cancel·lació: El client podrà contractar una assegurança de cancel·lació de viatge per poder obtenir el reemborsament de la totalitat de l'import abonat (segons les condicions de la pòlissa).

L'usuari final podrà desistir del viatge contractat, tenint dret a la devolució de les quantitats abonades, excepte les penalitzacions indicades. Tanmateix, haurà d'abonar a l'agència les quantitats següents un cop confirmat el viatge.

Política de cancel·lació 3

- Reemborsament complet dins les 24 hores posteriors a la compra
- Fins a 60 dies abans del viatge: devolució del 100% de l'import del viatge
- Fins a 45 dies abans del viatge: devolució del 50% de l'import del viatge
- Per a terminis inferiors als descrits: no es realitzarà cap reemborsament.

*S'aplicarà una taxa de gestió de 250 €

*Si hi ha altres despeses no reemborsables ja emeses, tampoc seran retornades i es descomptaran de l'import total a reemborsar

*El cost de cancel·lació de vols ja emesos és del 100% del preu del bitllet.

Off Trail S.L. actua en aquest viatge combinat en qualitat de minorista/comercialitzador. En les sortides programades obertes, la realització del viatge requereix un mínim de 2 persones inscrites confirmades, informant-se el viatger a través del portal del client quan s'assoleixi aquest mínim per poder confirmar la sortida. En cas de no assolir-se el nombre mínim indicat, l'organitzador podrà cancel·lar el viatge i notificar-ho al viatger dins el termini legal aplicable de fins a 20 dies naturals abans de la sortida. En les sortides privades o viatges a mida, el programa s'entendrà confirmat des de l'acceptació de la reserva, en tractar-se d'un viatge dissenyat específicament per al nombre de persones indicat al contracte i amb preu ajustat a aquesta configuració. En cas de cancel·lació per no assolir-se el mínim exigít, el viatger tindrà dret al reemborsament íntegre de les quantitats abonades, sense compensació addicional.

Llista de material

ROBA FUNCIONAL

- Jaqueta Hardshell (Gore Tex impermeable)
- Pantalons lleugers impermeables
- Jaqueta d'abric: jaqueta de plomes o primaloft
- Folre polar lleuger
- Pantalons tèrmics i samarreta per dormir al refugi
- Pantalons de trekking
- Samarretes tècniques (assecat ràpid)
- Roba interior (es recomana que no sigui de cotó)

CAP

- Gorra lleugera per al sol
- Gorro de llana
- Braga de coll (tipus buff)
- Ulleres de sol

MANS

- Guants tèrmics per al fred
- Bastons de trekking

PEUS

- Mitjons (recomanats no de cotó)
- Botes de trekking o sabatilles de trail running
- Xancletes per al lodge o sandàlies de trekking amb tira al taló

MOXILLES

- Motxilla lleugera per al trekking del dia
- Funda de motxilla per a la pluja
- Bossa de lona tipus duffle bag (màx 12,5kg per persona)

MATERIAL DEL LODGE

- Sac de dormir
- Taps per a les orelles

ACCESSORIS

- Frontal i bateria o bateries de recanvi
- Crema solar, cacau de llavis i after sun

MENJAR/BEURE

- Sistema d'hidratació mínim 1l (Camelbag o cantimplora)
- Termo (opcional)
- Snacks, fruits secs, barretes energètiques...

EQUIP DE VIATGE

- Roba informal
- Passaport, Visat, diners en efectiu, documentació de l'assegurança, cartilla de vacunació
- Tovallola de microfibra
- Farmaciola de primers auxilis i medicació.
- Manta tèrmica
- Mòbil i rellotge amb track de la ruta (opcional)
- Powerbank, càmera, cables de càrrega, auriculars, llibre...

FAQs

Quin nivell físic i tècnic necessito tenir?

Cal un nivell mínim que permeti fer una ruta de muntanya de 1200m de desnivell en un dia. No és una ruta exigent i s'intercalen jornades amb caminades curtes per garantir una bona aclimatació i una bona recuperació de les jornades de trekking. Durant la ruta podem portar una petita motxilla amb les coses que farem servir durant el dia. Els portadors transportaran les nostres motxilles fins al següent lodge.

Com organitzar la bossa amb el material que portarà el portador?

El portador porta el material de 2 persones (màxim 12kg per persona). Heu de compartir una bossa entre cada dues persones i donar-la al portador. L'ideal és un petate d'aproximadament 80 L. L'altra maleta es quedarà al hotel a Katmandú.

Motxilla durant la ruta:

Porteu una motxilla petita que us permeti portar una jaqueta, cantimplora i alguna barreta o fruits secs. Tot el material que no utilitzeu durant el dia el porten els portadors.

Grampons

A les zones altes del trekking hi pot haver neu o gel, tot i que no és habitual. Les condicions poden canviar ràpidament, especialment en passos de més de 5.000 metres. Algunes persones porten grampons de cadenes per millorar l'adherència en superfícies reliscoses; per als trekkings no són necessaris grampons de puntes.

On ens allotjarem?

La primera i última nit ens allotjarem a l'hotel International Guest House de Katmandú. La resta de nits dormirem als diferents lodges que trobarem al llarg del camí. El programa ofereix allotjament en habitacions compartides. Si desitgeu habitació individual, indica-ho en el moment de la reserva.

Diners en efectiu:

A Katmandú normalment es pot pagar amb targeta (als restaurants, taxis, botigues de souvenirs... no usual). A partir d'aquí ja no hi haurà caixers. És imprescindible portar moneda local. Es poden portar euros o dòlars i canviar-los directament a rupies a l'aeroport o a Thamel el dia d'arribada. Es recomana portar un mínim de 250€ en efectiu per les despeses no incloses, com begudes o menjars a Katmandú i per les propines.

Propines:

Se sol donar una propina al final del viatge (no obligatori, però altament recomanable), en efectiu (no tenen datàfon). Guies: 5-10 USD per persona i dia. A trekkings més llargs (com el circuit d'Annapurna o el Camp Base de l'Everest), les propines poden augmentar, arribant a 10-15 USD per persona i dia. Portadors: 3 a 5 USD per dia i per persona. En trekkings més llargs o exigents, podrieu considerar augmentar a 5-7 USD.

Necessito assegurança de rescat?

L'assegurança de rescat és molt recomanable a tots els viatges actius. Cal tenir en compte que aquestes assegurances són específiques per a cada tipus d'activitat (senderisme, escalada...).

Condicions d'higiene als lodges:

A mesura que guanyeu altitud, els allotjaments són molt més bàsics. Es recomana portar tovallolletes humides i un sac de dormir per evitar utilitzar les mantes.

Dutxes i aigua calenta:

A les zones més altes, les dutxes amb aigua calenta són molt escasses. És MOLT fàcil refredar-se, cosa que multiplica els problemes relacionats amb el mal d'alçada. RECOMANEM evitar dutxar-se. Les tovallolletes humides són una bona alternativa per mantenir la higiene.

Medicaments per l'alçada:

Les rutes són progressives per evitar (en la mesura que sigui possible) el mal d'alçada. Els guies porten una farmaciola completa, inclòs un mesurador de saturació d'oxigen. Per a medicaments com l'Edemox o similars, consulteu amb el vostre metge, encara que no són necessaris.

Mòbil i SIM:

Podeu comprar una targeta SIM en arribar. A cada zona del Nepal hi ha un operador diferent. Consulteu amb el nostre equip quin funciona a cada zona. Amb una recàrrega de 15-20€ tindreu dades suficients per fer servir WhatsApp quan hi hagi cobertura. Les trucades normals són molt més cares.

És necessari portar algun tipus de suplement o recuperador?

Els suplementes poden ser útils, però no són imprescindibles. És interessant prendre ferro els dies previs a l'inici d'una activitat en altitud. Podeu consultar-ho amb el vostre metge o nutricionista. Recomanem que portis les teves pròpies barretes energètiques, fruits secs... perquè puguis menjar mentre fas les activitats.

Pastilles potabilitzadores

Compreu sempre aigua embotellada o bullida als lodges.

Repel·lent de Mosquits:

El repel·lent pot ser útil els primers dies, però a les zones altes no és necessari (prescindible).

Cartilla de vacunació:

No hi ha cap vacuna obligatòria per viatjar al Nepal.

Adaptadors d'endolls:

Són els mateixos que hi ha a Europa.

Puc afegir dies extra o activitats a Kàtmandu?

Clar, el programa permet afegir vols matutins a l'Everest o tours culturals complementaris per la vall, a més de nits extra a Katmandú contractables en reservar.

Hi ha una alternativa menys massificada i més exigent al trekking clàssic al Camp Base de l'Everest?

Sí. Si ja heu fet el trekking a l'EBC o busqueu un recorregut més exigent i fora de les rutes més concorregudes, us recomanem l'opció del Trekking dels Tres Collados de l'Everest. Aquest itinerari inclou també el Camp Base i Kala Patthar, però afegeix la cruïlla de tres colls per sobre dels 5000m —Renjo La, Cho La i Kongma La— travessant valls remotes com Gokyo i la vall de Bhote Kosi. És una travessia circular d'uns 180km amb més desnivells diaris i paisatges més salvatges, ideal per als que busquen un veritable desafiament en alçada i una experiència més exclusiva i completa a la regió del Khumbu.

Quins són els requisits de passaport i visat?

És important tenir un passaport vàlid amb almenys 6 mesos de validesa. Nepal té VISA a l'arribada per a la majoria dels països, pot accelerar el procés i evitar cues en aterrar, si presenteu la vostra sol·licitud en línia a través d'aquest enllaç web oficial. En arribar, adreceu-vos al taulell del banc a l'Aeroport Internacional Tribhuwan amb l'ID d'enviament (pàgina de confirmació) que va rebre en completar el formulari de sol·licitud per a una visa del Nepal. Pagueu la tarifa corresponent en efectiu i, després de fer el pagament, adreceu-vos al taulell de l'oficial d'immigració amb el vostre passaport original per processar la visa. En el cas d'una visa, mantingueu-vos actualitzats, ja que les polítiques d'immigració canvien sovint. És per això que és recomanable verificar la informació més a prop de la data de viatge prevista. Actualment, al febrer del 2025, els costos de la visa de turista del Nepal són els següents: 15 Dies: USD 30 30 Dies: USD 50 90 Dies: USD 125.



Contacto

info@b4experience.com

www.b4experience.com

+34 613 03 77 00

[Ver programa en la web](#)

Trekking

info@b4experience.com / +34 613 03 77 00

