

TREKKING

TREKKING EVEREST PELS TRES COLLS

Els tres grans colls de l'Everest i el Camp Base
en una sola ruta



NEPAL



Three Passes Trek al Nepal pels valls del Khumbu, passant per Renjo La, Cho La i Kongma La. L'itinerari enllaça Gokyo, Kalapattar i el camp base de l'Everest al llarg d'una mateixa travessa de muntanya.

Ver programa en la web

<https://b4experience.com/ca/trekking-everest-tres-collados>

MESES RECOMENDADOS

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



PRECIOS

Desde 2.225€ /persona

Descuentos por grupos





Highlights

- ARRIBA A L'EBC SORTINT DE LA RUTA NORMAL.
- DESCOBRIU TOTES LES VALLS DE KHUMBU.
- CREUEM RENJO LA (5415 M), CHO LA (5367 M) I KONGMA LA PASS (5535 M).
- TREKKING EN PETITS GRUPS PRIVATS

Grupo privado

100% personalizable

Desde (Personas)	Categoría	Disponibilidad	Nº días	Precio por pers.
4	Estándar	01/09/2026 12:00:00 - 08/12/2026 13:00:00	22	2.225€
4	Estándar	01/03/2027 12:00:00 - 31/05/2027 13:00:00	22	2.270€
4	Estándar	01/09/2027 12:00:00 - 12/12/2027 13:00:00	22	2.270€
2	Estándar	15/09/2026 12:00:00 - 08/12/2026 13:00:00	22	2.560€
2	Estándar	01/03/2027 12:00:00 - 31/05/2027 13:00:00	22	2.610€
2	Estándar	01/09/2027 12:00:00 - 31/12/2027 13:00:00	22	2.610€

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

Detalle Viaje	Fechas	Nº días	Plazas disp.	Precio por pers.
✕ No hay grupos abiertos disponibles, sólo grupos privados				

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

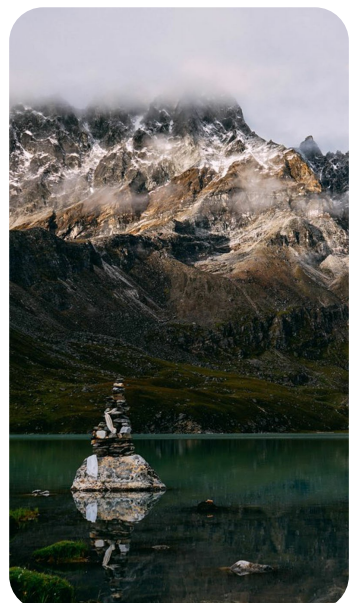
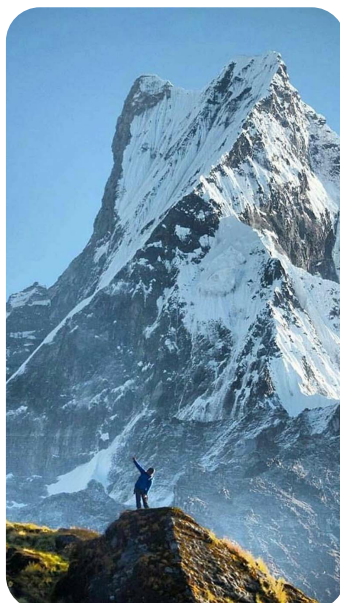
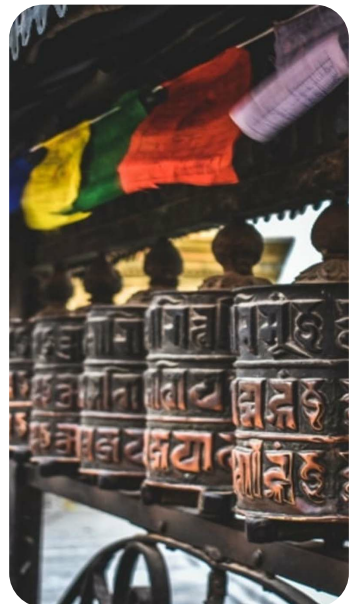
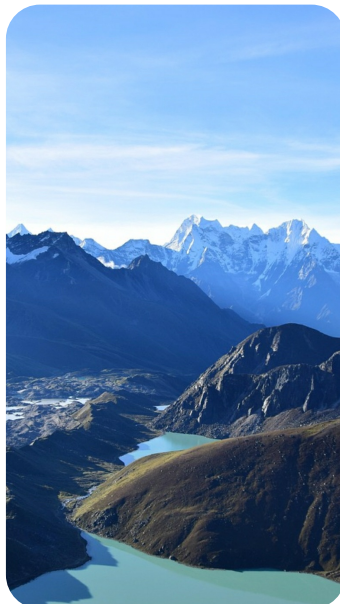
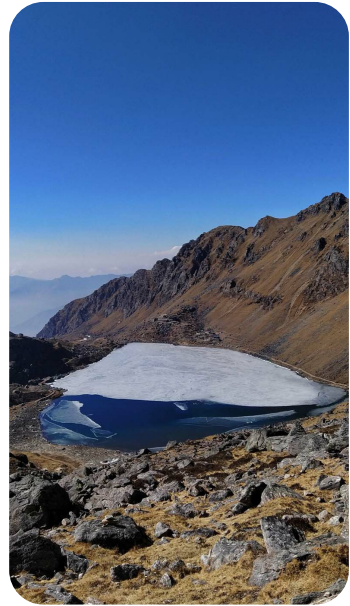


Incluye

- Trasllat privat des i fins a l'aeroport
- Hotel a Katmandú (classe turista) amb esmorzar inclòs (habitació compartida)
- Transport i vol a Lukla
- Allotjament en els albergs disponibles durant el trekking (trekking basat en cases de te) (habitació compartida)
- 3 àpats fixes (esmorzar, dinar i sopar) suggerits pel guia durant la caminada
- Taxes de parcs nacionals i tarifes TIMS
- Un guia de trekking que parla anglès (Sirdar)
- Portejador (un per cada 2 persones). Portar un màxim de 20 kg de pes total, tot i que es recomana donar un màxim de 8-10 kg per persona
- Sou diari del personal nepalès, menjar i allotjament
- Assegurança per a guies i portejadors
- Assessorament tècnic i material

No incluye

- Vols i visats a Nepal (nosaltres podem gestionar-los)
- Begudes durant la ruta
- Dinar i sopar a Katmandú
- Assegurança de viatge/mèdica/cancel·lació i rescat (podem gestionar-ho)
- Despeses per bloquejos de carreteres/allaments/desastres naturals/aturades
- Tot allò no inclòs a l'apartat "INCLÒS"



Itinerario

DIA 1 : ARRIBADA A KATMANDÚ

Arribada a Katmandú. Trasllet a l'hotel. Tarda lliure: podem visitar la stupade 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 fer la tramitació de permisos i poder fer les últimes compres per al trekking. Pots aprofitar algun dels nostres serveis extres: vol matiner 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 cap a Lukla. El vol a Lukla és una experiència única en si mateixa. L'aeròdrom està situat en una pendent i la diferència entre els dos extrems de la pista és només de 60 metres. Trekking fins a Phakding (2600 m) amb un paisatge verd impressionant i vistes a Kusum Kangaru.

Aproximadament: 3 h, 7,5 km, +300/-500 m

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 4 : TREKKING A NAMCHE BAZAAR

Seguim el Dudh Koshi, pujant a través de boscos de pins i cedres de l'Himàlaia, fins al famós poble de Namche Bazaar (3440 m). Namche és un històric punt comercial on els comerciants nepalesos i tibetans intercanvien sal, carn seca i tèxtils. A més de ser un destí excel·lent per comprar artesanies tradicionals, Namche segueix sent el punt comercial central del Khumbu i atrau comerciants de l'Himàlaia i les terres baixes. Passaràs dos dies a Namche per aclimatar-te, visitar els mercats locals i passar temps amb el teu equip.

Aproximadament: 5 h, 10,6 km, +1250/-450

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 5: NAMCHE BAZAAR I EVEREST VIEW POINT

Aquest dia està especialment dissenyat per a l'aclimatació. Caminarem fins a l'aeroport de Syangboche (3.700 m), que es considera l'aeroport més alt del món, i després continuarem fins a l'Everest View Hotel per gaudir d'unes vistes panoràmiques excel·lents 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 THAME (3.750 M)

El sendero te lleva al histórico pueblo de Thamo, un paseo fácil a través de un pintoresco valle. Thamo, un pequeño pueblo sherpa, ofrece una visión de la vida local. Después de explorar el pueblo, la caminata continúa hacia Thame, donde harás una parada para almorzar. En este pueblo tendrás la oportunidad de explorar la cultura sherpa, con una visita a una pequeña planta de energía hidroeléctrica. Noche en el albergue.

Aprox.: 5 h, 8,7 km +650/-250

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 7 : DIA D'ACLIMATACIÓ A THAME

El día está dedicado a la aclimatación, lo que te permitirá explorar el valle y prepararse para el próximo paso de Renjo La. Puedes visitar el monasterio local o aventurarte a Tashi Lapcha Tal, un viaje de ida y vuelta de 5 a 6 horas que requiere un almuerzo para llevar.

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 8 : CAMINADA A LUNGDEN (4.500 M)

La caminata continua fàcilment fins a Marlung al llarg del riu Bhote Koshi. Després d'una breu parada, el sender puja a través d'un vall sec fins a Lungden. La caminata ofereix vistes impressionants de pics nevats. Com que Thame és l'últim poble sherpa, avui experimentaràs la solitud de les muntanyes. En arribar, considera fer una caminada curta per sobre de l'alberg per ajudar a l'aclimatació. Lungden (4500 m).

Aprox.: 5 h, 9 km +650/-100

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 9 : CAMINADA A GOKYO (4.800 M) A TRAVÉS DEL PAS DE RENJO LA (5.415 M)

Comença amb una caminada pujant, seguida d'una caminada més fàcil, abans d'afrontar una pujada exigent al cim del Pas Renjo La. Des d'aquí, gaudeix de les impressionants vistes del Mont Everest, el Mont Nuptse i l'impressionant Llac Gokyo. Baixa fins al Tercer Llac i acomoda't al teu alberg a Gokyo per passar la nit.

Aprox.: 6 h, 11,3 km +1050/-640

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 10 : CAMINADA A GOKYO RI (5.330 M) I TREKKING A THAKNAK (4.750 M)

Ben d'hora al matí, puja a Gokyo Ri per contemplar una sortida de sol inoblidable i vistes panoràmiques de l'Everest i l'Himàlaia. Després de gaudir de les vistes, torna a Gokyo per esmorzar i després baixa fins a Thaknak, passant pel Segon Llac i travessant el glacià.

Aprox: 4 h, 4 km +100/-150 (opcional Gokyo Ri)

Aprox: 4 h, 4 km +100/-150 (opcional Gokyo Ri)

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 11 : CREUAR EL PAS DE CHO-LA (5.367 M) FINS A DZONGLA (4.850 M)

Prepara't per a un dia exigent creuant el Pas de Cho-La. Tot i que el pas en si no és massa difícil, la pujada empinada i la travessia del glacià requereixen precaució. Després de creuar, baixarem fins a Dzongla per passar la nit, gaudint del impressionant paisatge d'alta muntanya.

Aprox.: 6 h, 8,7 km +800/-650

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 12 : TREKKING A LOBUCHE (4.900 M)

Després d'un esmorzar calent, baixa per un sender relativament fàcil fins a Lobuche. La caminada curta té com a objectiu permetre l'aclimatació mentre guanyes altura. Després d'instal·lar-te, explora el proper glacià Everest.

Aprox.: 2 h, 6,7 km +250/-170

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIADA 13: TREK A GORAK SHEP I KALAPATTHAR (5.160 M)

Caminada fins a Gorak Shep per un camí rocós, amb vistes al mont Everest, el mont Nuptse i el mont Pumori. Un cop arribats a Gorak Shep, pugem a Kalapatthar, un mirador privilegiat per contemplar l'Everest i els cims del voltant. Aprofitem per fer fotografies espectaculars abans de baixar de nou a Gorak Shep per passar-hi la nit.

Aprox.: 2 h 5 km +330/-100 (pujada a Kalapattar +3 h, 4,8 km +470/-470)

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar.

DIA 14: CAMINADA A LOBUCHÉ

Descens de tornada a Lobuche per una caminada curta, que li permetrà descansar i preparar-se per al següent tram. Preneu-vos el vostre temps per relaxar-vos i gaudir de l'entorn.

Aprox.: 2 h, 5 km +100/-330

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 15 : TREK A CHUKUNG A TRAVÉS DEL PAS KONGMA LA (5.530 M)

Comença el dia amb una caminada pel glacià de Khumbu en direcció est. Creuaràs el glacià i el riu i ascendiràs fins al pas de Kongma La, el pas més alt de la caminada. No hi ha fonts d'aigua al llarg de la ruta, per la qual cosa es recomana portar suficient aigua. El cim ofereix vistes impressionants de 360 graus dels pics que l'envolten. Baixa bruscament fins a la vall de Chukung per passar la nit.

Aprox.: 7 h, 9,8 km +720/-910

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + Dinar + sopar

DÍA 16 : SUBIDA AL CHUKKUNG RI (5.550 M) Y NOCHE EN DINGBOCHE (4.410 M)

Després de l'esmorzar, puja a Chukkung Ri, un mirador clàssic que ofereix vistes de Lhotse, Makalu, Island Peak, Amadablam i l'Himàlaia. Torna a Chukkung per dinar i després camina fins a Dingboche per passar la nit.

Aproximadament: 2 h, 4,6 km +20/-420 (opcional Chukkung Ri +3 h, 4,7 km +660/-660)

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 17: TREK A TENGBOCHE (3.867 M)

Gaudeix d'un dia relativament fàcil de caminada baixant pel vall. El paisatge canvia a mesura que passes per pobles sherpes. Després de Pangboche, baixa fins al riu, creua el pont i puja fins a Tengboche, la llar del monestir més antic de la regió. A la tarda, visita el monestir per assistir a una cerimònia de cant budista.

Aprox.: 4 h, 10,5 km +320/-800

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 18: CAMINADA FINS A MONJO (2.680 M)

Comença amb un descens fins a Phunkethanga, un petit assentament amb cases de te. Continua baixant per un camí boscos fins a creuar el riu Dudh Koshi i puja bruscament fins a Sanasa, després segueix fins a Namche Bazaar. Finalment, camina fins a Monjo per passar la nit. Nit a l'alberg.

Aprox.: 6 h, 14,3 km +690/-1700

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 19: TREK A LUKLA (2.800 M)

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

Aprox: 5 h, 12,8 km +760/-750

Allotjament: Casa de te

Menjar: esmorzar + dinar + sopar

DIA 20 : VOL DE TORNADA A KATMANDÚ

Increïble vol panoràmic de 30 minuts de tornada i arribada a Katmandú.

Allotjament: Hotel de 3 estrelles

Menjar: esmorzar

DIA 21/22 : DIES LLIURE A KATMANDÚ

Día libre en Katmandú. Traslado al aeropuerto para el vuelo de regreso.

Allotjament: Hotel de 3 estrelles

Menjar: esmorzar

Serveis addicionals :

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, 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, espanyol...), nit d'hotel addicional i menjar no inclòs.

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

Podeu reservar serveis addicionals en el moment de reservar el viatge o més tard.

Política de pagament i cancel·lació

Reserva Inicial: Per assegurar la teva plaça, es requereix 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 en la seva totalitat 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 pagament de la totalitat de l'import abonat (segons les seves condicions).

L'usuari final podrà desistir del viatge contractat, tenint dret a la devolució de les quantitats abonades, excepte les penalitzacions indicades, però haurà de satisfer també l'Agència en les quantitats que s'indiquen a continuació un cop confirmat el viatge. Si aquest no es dugués a terme per no assolir les places mínimes necessàries, el client podrà guardar el crèdit per a futurs viatges o sol·licitar la devolució íntegra de la reserva.

Política de cancelación 3.

REEMBOLSO COMPLETO HASTA 24H DESPUÉS DE LA COMPRA.

Hasta 60 días antes del viaje devolución del 100% del importe del viaje.

Hasta 45 días antes del viaje devolución del 50% del importe del viaje.

Para plazos inferiores a los descritos en la política de cancelación, no se abonará el importe ya abonado.

*S'apliquen despeses de gestió de 250€.

*No es retornaran despeses de cancel·lació de reserves ja emeses. Si hi ha altres despeses no reemborsables ja emeses, aquestes tampoc es retornaran i es descomptaran de l'import a abonar.

*El cost de cancel·lació de vols emesos és del 100% de l'import.

Llista de material**ROBA FUNCIONAL**

- Chaqueta Hardshell (Gore Tex impermeable)
- Pantalons lleugers impermeables
- Chaqueta abrigada: chaqueta de plumas o primaloft
- Polar lleuger
- Pantalons tèrmics i samarreta per dormir al refugi
- Pantalones de trekking
- Camisetas técnicas (secado rápido)
- Ropa interior (es recomana que no sigui de cotó)

CAP

- Gorra ligera para el sol
- Barret de llana
- Braga para el cuello (tipo buff)
- Gafes de sol

MANS

- Guantes térmicos para el frío
- Bastons de trekking

PEUS

- Calcetines (recomendados no de algodón)
- Botas trekking o zapatillas de trail running
- Chanclas para el lodge o sandalias de trekking con tira en el talón

MOTXILLES

- Mochila ligera para el trekking del día
- Funda per a motxilla per a la pluja
- Bolsa de lona tipo duffle bag (max 12,5kg por persona)

MATERIAL DEL LODGE

- Sac de dormir
- Tapons per a les orelles

ACCESSORIS

- Llanterna frontal i bateria o bateries de recanvi
- Crema solar, cacao de llavis i after sun

MENJAR/BEURE

- Sistema de hidratación mínimo 1l (Camelbag o cantimplora)
- Termo (opcional)
- Snacks, frutos secos, barritas energéticas...

EQUIP DE VIATGE

- Ropa informal
- Passaport, Visa, diners en efectiu, documentació de l'assegurança, targeta de vacunació
- Tovallola de microfibra
- Manta tèrmica
- Manta térmica
- Mòvil y reloj con track de la ruta (opcional)
- Powerbank, cámara, cables de carga, auriculares, libro...

FAQs

Quin nivell físic i tècnic es requereix?

Es necessita un nivell mínim que permeti fer una ruta de muntanya amb un desnivell de 1250 m 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 motxilla petita amb les coses que utilitzarem durant el dia. Els portejadors transportaran les nostres motxilles fins al següent lodge.

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

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

Grampons

En les zones altes del trekking pot haver-hi 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 crampons de cadenes per millorar l'adherència en superfícies reliscoses; per als trekkings no són necessaris crampons de puntes.

Diners en efectiu:

A Katmandú normalment es pot pagar amb targeta (als restaurants, taxis, botigues de souvenirs... no és habitual). A partir d'aquí, ja no hi haurà caixers automàtics. 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.

Quantitat d'efectiu recomanada:

Es recomana portar un mínim de 250 € en efectiu per a despeses no incloses, com begudes o menjars a Katmandú i per a les propines.

Propines

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

Condicions d'higiene als lodges:

A mesura que guanyeu altitud, els allotjaments són molt més bàsics. Es recomana portar tovalloletes 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 agafar un refredat, cosa que multiplica els problemes relacionats amb el mal d'altura. RECOMANEM evitar dutxar-se. Les tovallolletes humides són una bona alternativa per mantenir la higiene.

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 desitges habitació individual, indica-ho en el moment de la reserva.

Medicaments per l'altitud:

Les rutes són progressives per evitar (en la mesura del possible) el mal d'altitud. Els guies porten un botiquí complet, inclòs un mesurador de saturació d'oxigen. Pel que fa a medicaments com l'Edemox o similars, consulteu amb el vostre metge, tot i que no són necessaris.

Mòbil i SIM:

Podeu comprar una targeta SIM en arribar. A cada zona de 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 utilitzar WhatsApp quan hi hagi cobertura. Les trucades normals són molt més cares.

Suplements i recuperadors: Cal portar algun tipus de suplement o recuperador?

Els suplements poden ser útils, però no són imprescindibles. És recomanable prendre ferro els dies previs a l'inici d'una activitat en altitud. Podeu consultar-ho amb el vostre metge o nutricionista.

Pastilles per potabilitzar l'aigua

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).

Targeta de vacunació:

No hay ninguna vacuna obligatoria para viajar a Nepal.No hi ha cap vacuna obligatòria per viatjar a Nepal.

Adaptadors d'endolls

Són els mateixos que hi ha a Europa.

Quins són els requisits de passaport i visat?

És important tenir un passaport vàlid amb almenys 6 mesos de validesa. Nepal ofereix visat a l'arribada per a la majoria de països, cosa que pot agilitzar el procés i evitar cues a l'aterratge si presentes la sol·licitud en línia a través d'aquest enllaç web oficial. A l'arribada, dirigeix-te al taulell del banc a l'Aeroport Internacional Tribhuvan amb l'ID d'enviament (pàgina de confirmació) que vas rebre en completar el formulari de sol·licitud per a la visa de Nepal. Paga la tarifa corresponent en efectiu i, després de fer el pagament, dirigeix-te al taulell de l'oficial d'immigració amb el passaport original per tramitar la visa. Pel que fa a la visa, mantingues-te informat, ja que les polítiques d'immigració canvien sovint. Per això, és recomanable verificar la informació més a prop de la data prevista de viatge. Actualment, al febrer de 2025, els costos de la visa de turista de Nepal són els següents: 15 dies: 30 USD 30 dies: 50 USD 90 dies: 125 USD.



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

