

TREKKING

CAMPO BASE DEL EVEREST Y LAGOS DE GOKYO

Trekking por el Khumbu, Cho La, Gokyo Ri y el
Campo Base del Everest



NEPAL



Un gran trekking de 20 días por el Khumbu que combina el Campo Base del Everest con Kala Patthar, el paso de Cho La y los Lagos de Gokyo. Recorre pueblos sherpa, valles de altura y paisajes glaciares en una de las rutas más completas del Himalaya.

Ver programa en la web

<https://b4experience.com/es/campo-base-del-everest-y-lagos-de-gokyo>

MESES RECOMENDADOS

MARZO, ABRIL, MAYO, SEPTIEMBRE, OCTUBRE,
NOVIEMBRE, DICIEMBRE



PRECIOS

Desde 1.900€ /persona

Descuentos por grupos





Highlights

- LLEGA AL CAMPO BASE DEL EVEREST A 5.364 M
- CRUZA EL PASO DE CHO LA A 5.368 M
- EXPLORA LOS ESPECTACULARES LAGOS DE GOKYO
- SUBE A GOKYO RI Y KALA PATTHAR.

Grupo privado

100% personalizable

Desde (Personas)	Categoría	Disponibilidad	Nº días	Precio por pers.
5	Estándar	01/09/2027 12:00:00 - 19/12/2027 13:00:00	20	1.900€
5	Estándar	01/03/2027 12:00:00 - 31/05/2027 13:00:00	20	1.900€
2	Estándar	01/09/2027 12:00:00 - 19/12/2027 13:00:00	20	2.020€
2	Estándar	01/03/2027 12:00:00 - 31/05/2027 13:00:00	20	2.020€
1	Estándar	01/09/2027 12:00:00 - 19/12/2027 13:00:00	20	2.280€
1	Estándar	01/03/2027 12:00:00 - 31/05/2027 13:00:00	20	2.280€

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.
20 mar 2027	20	T:8 O:1 7	2.020€

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



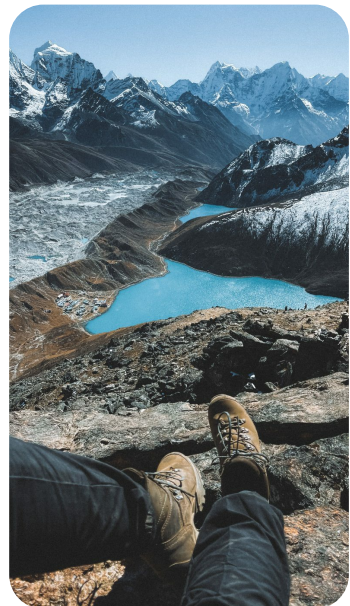
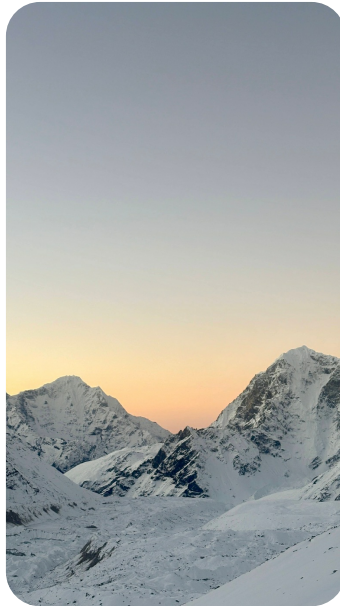
Incluye

- Recogida y traslados para vuelos internacionales y domésticos según itinerario.
- 3 noches de hotel de categoría 3 estrellas en Katmandú.
- Régimen de alojamiento y desayuno en Katmandú.
- Transporte privado entre Katmandú y Manthali/Ramechhap en coche o jeep con guía.
- Una cena de bienvenida en Katmandú.
- Vuelos domésticos de ida y vuelta a Lukla vía Ramechhap.
- Acompañamiento del guía de trekking en los vuelos domésticos.
- 1 guía de trekking certificado y con experiencia.
- 1 guía asistente adicional para grupos de más de 5 participantes.
- 1 porteador por cada 2 participantes.
- Transporte de hasta 15 kg de equipaje personal por participante.
- Distribución indicada: 12 kg de equipaje + 3 kg en mochila.
- 16 noches / 17 días de alojamiento en hotel/lodge durante el trekking, según programa.
- Permisos necesarios para realizar el trekking al Campo Base del Everest.
- Desayuno, almuerzo y cena durante el trekking.
- Té o café durante el trekking.
- Seguro del personal local participante en el trekking.
- Transporte terrestre y aéreo doméstico del personal involucrado.
- Botiquín de primeros auxilios transportado por el guía de trekking.
- Tasas de servicio y tasas gubernamentales.

No incluye

- Visado de entrada a Nepal para 30 días.
- Vuelos internacionales (podemos gestionarlos)
- Permisos para drones o filmaciones especiales.
- Almuerzos y cenas durante la estancia en Katmandú, excepto la cena de bienvenida.
- Seguro de viaje, médico y rescate de emergencia con cobertura mínima de 15.000 USD.
- Material y equipo personal de trekking.
- Bebidas alcohólicas.
- Agua mineral.
- Recarga de baterías.
- Lavandería.
- Duchas calientes.

- Agua caliente.
- Comidas adicionales a las indicadas en el apartado “Incluido”.
- Propinas para guía y porteadores, con una recomendación mínima del 8–10 % del coste total por participante.
- Gastos adicionales ocasionados por retrasos o cancelaciones de vuelos de Lukla.
- Comidas y alojamiento adicionales derivados de retrasos o cancelaciones.
- Vuelos en helicóptero en caso de optar por esta alternativa debido a retrasos.
- Gastos derivados de la pérdida de vuelos internacionales.
- Cualquier servicio no indicado expresamente en el apartado “Incluido”.



Itinerario

DÍA 1: LLEGADA A KATMANDÚ

Llegada a Katmandú, situada a 1.375 m, donde comienza el programa. A tu llegada se realiza el servicio de recogida previsto y el traslado hasta el hotel. Esta primera jornada permite instalarte, descansar después del viaje internacional y comenzar a prepararte para los próximos días de trekking por la región del Khumbu y del Everest.

Alojamiento: Hotel de 3 estrellas

DÍA 2: FORMALIDADES Y ÚLTIMOS PREPARATIVOS

Jornada en Katmandú dedicada a realizar las formalidades necesarias y completar las últimas compras antes del trekking. El programa reserva este día para preparar todo lo necesario antes de desplazarnos hacia Ramechhap y Lukla. La estancia se realiza de nuevo en hotel y se incluye una cena de bienvenida en Katmandú.

Alojamiento: Hotel de 3 estrellas

Comida: desayuno + cena de bienvenida

DÍA 3: RAMECHHAP, VUELO A LUKLA Y TREK A PHAKDING

Salida de madrugada, aproximadamente a las 02:00 h, por carretera hacia Ramechhap. Desde allí tomaremos el vuelo a Lukla, situada a 2.860 m, punto de partida del trekking. Después comenzaremos a caminar hasta Phakding, a 2.650 m, completando nuestra primera etapa a pie por la región del Everest.

Alojamiento: Lodge

Comida: desayuno + almuerzo + cena

DÍA 4: TREK A NAMCHE BAZAAR

Continuamos caminando desde Phakding hasta Namche Bazaar, situado a 3.440 m. La ruta avanza por el valle del Khumbu, siguiendo el itinerario que conduce hacia las zonas de mayor altitud. Namche será además nuestra base durante dos noches, lo que permitirá realizar al día siguiente una jornada de aclimatación antes de continuar hacia Tengboche.

Alojamiento: Lodge

Comida: desayuno + almuerzo + cena

DÍA 5: EVEREST VIEW POINT Y ACLIMATACIÓN

Jornada de aclimatación activa desde Namche Bazaar. Realizaremos una caminata hasta el Everest View Point, alcanzando aproximadamente los 3.900 m, antes de regresar nuevamente a Namche. La subida permite ganar altitud durante el día y volver a dormir más abajo, favoreciendo la adaptación progresiva antes de continuar hacia cotas superiores.

Alojamiento: Lodge

Comida: desayuno + almuerzo + cena

DÍA 6: TREK A TENGBOCHE

Dejamos Namche Bazaar para continuar hasta Tengboche, situado a 3.860 m. La ruta atraviesa la región del Everest y permite seguir avanzando hacia el interior del Khumbu. El programa destaca esta zona por sus paisajes de montaña, la presencia de poblaciones sherpa y la fuerte influencia de la cultura budista a lo largo del recorrido.

Alojamiento: Lodge

Comida: desayuno + almuerzo + cena

DÍA 7: TREK A DINGBOCHE

Continuamos a pie desde Tengboche hasta Dingboche, situado a 4.410 m. Entramos ya en una fase del trekking en la que permaneceremos de forma continuada por encima de los 4.000 metros. Dingboche será nuestra base durante dos jornadas, ya que el día siguiente está reservado para continuar con la aclimatación antes de avanzar hacia Lobuche.

Alojamiento: Lodge

Comida: desayuno + almuerzo + cena

DÍA 8: ACLIMATACIÓN EN DINGBOCHE

Día de aclimatación desde Dingboche. El programa contempla una caminata hasta Nakarsing Hill antes de regresar nuevamente a Dingboche, a 4.410 m. Esta jornada permite continuar con la progresión de altura antes de afrontar las siguientes etapas hacia Lobuche, Gorakshep y el Campo Base del Everest.

Alojamiento: Lodge

Comida: desayuno + almuerzo + cena

DÍA 9: TREK A LOBUCHE

Retomamos la marcha desde Dingboche y continuamos hasta Lobuche, situado a 4.900 m. Nos acercamos así al Campo Base del Everest y entramos en una de las fases de mayor altitud del itinerario. Después de varios días de progresión y aclimatación, pasaremos la noche cerca de la barrera de los 5.000 metros antes de continuar hacia Gorakshep.

Alojamiento: Lodge

Comida: desayuno + almuerzo + cena

DÍA 10: GORAKSHEP Y CAMPO BASE DEL EVEREST

Desde Lobuche caminaremos hasta Gorakshep, situado a 5.140 m. Desde allí continuaremos hasta el Campo Base del Everest, a 5.364 m, uno de los grandes objetivos del viaje. Después de completar la visita regresaremos nuevamente a Gorakshep, donde pasaremos la noche antes de afrontar al día siguiente la subida a Kala Patthar.

Alojamiento: Lodge

Comida: desayuno + almuerzo + cena

DÍA 11: KALA PATTHAR Y REGRESO A LOBUCHE

Realizaremos la subida a Kala Patthar, situado a 5.644 m según el itinerario del documento. Tras completar la ascensión iniciaremos el descenso y regresaremos hasta Lobuche, a 4.900 m. Después de haber alcanzado el Campo Base del Everest, esta jornada completa una de las partes más emblemáticas del recorrido antes de dirigirnos hacia Gokyo.

Alojamiento: Lodge

Comida: desayuno + almuerzo + cena

DÍA 12: TREK DE LOBUCHE A DZONGLA

Abandonamos Lobuche y continuamos el trekking hasta Dzongla, situado a 4.830 m. La ruta comienza a orientarse hacia la segunda gran parte del itinerario: el cruce del paso de Cho La y la llegada al valle de Gokyo. Esta noche sirve como etapa previa antes de afrontar al día siguiente una de las jornadas de montaña más importantes del viaje.

Alojamiento: Lodge

Comida: desayuno + almuerzo + cena

DÍA 13: CHO LA PASS Y LLEGADA A GOKYO

Una de las jornadas clave del trekking. Desde Dzongla nos dirigiremos hacia Gokyo, situado a 4.790 m, cruzando el paso de Cho La, cuya altitud indicada en el itinerario es de 5.368 m. Esta etapa conecta la zona del Everest con el valle de Gokyo y nos introduce en uno de los paisajes de alta montaña más representativos de la ruta.

Alojamiento: Lodge

Comida: desayuno + almuerzo + cena

DÍA 14: LAGOS DE GOKYO Y ASCENSO A GOKYO RI

Jornada dedicada a descubrir la zona de Gokyo. El programa contempla explorar los Lagos de Gokyo o realizar la subida a Gokyo Ri, situado a 5.357 m. Desde este punto, el documento destaca las panorámicas sobre algunas de las grandes montañas del Himalaya, además del paisaje glaciar y de alta montaña que rodea el valle.

Alojamiento: Lodge

Comida: desayuno + almuerzo + cena

DÍA 15: EXPLORACIÓN DE LOS LAGOS DE GOKYO

Segundo día completo en la zona de Gokyo, dedicado específicamente a explorar sus lagos. Este margen permite conocer con más calma uno de los enclaves más destacados de la región del Everest. El programa describe los lagos glaciares de Gokyo como uno de los grandes atractivos de la ruta, rodeados de montañas y paisajes de alta altitud.

Alojamiento: Lodge

Comida: desayuno + almuerzo + cena

DÍA 16: TREK A MACHHERMO

Comenzamos el regreso desde Gokyo descendiendo hasta Machhermo, situado a 4.465 m. Después de las jornadas de mayor altitud alrededor de Cho La y Gokyo Ri, iniciamos una progresiva pérdida de altura por el valle. El itinerario continúa así hacia Namche Bazaar antes de completar los últimos días de trekking hasta Lukla.

Alojamiento: Lodge

Comidas: Desayuno + almuerzo + cena.

DÍA 17: DESCENSO A NAMCHE BAZAAR

Continuamos descendiendo desde Machhermo hasta Namche Bazaar, situado a 3.440 m. Volvemos a uno de los principales puntos de la ruta de aproximación, esta vez en nuestro camino de regreso. Después de haber recorrido el Campo Base del Everest y el valle de Gokyo, seguimos perdiendo altura antes de afrontar la última jornada completa hasta Lukla.

Alojamiento: Lodge

Comidas: Desayuno + almuerzo + cena

DÍA 18: TREK DE NAMCHE A LUKLA

Última gran jornada a pie. Desde Namche Bazaar descendemos hasta Lukla, situada a aproximadamente 2.800 m según el itinerario de regreso. Con esta etapa finaliza el trekking propiamente dicho por la región del Everest. Pasaremos la noche en Lukla antes de tomar al día siguiente el vuelo de regreso hacia Ramechhap.

Alojamiento: Lodge

Comidas: Desayuno + almuerzo + cena

DÍA 19: VUELO A RAMECHHAP Y REGRESO A KATMANDÚ

Desde Lukla tomaremos el vuelo de regreso a Ramechhap. Una vez allí continuaremos por carretera hasta Katmandú. A nuestra llegada pasaremos la última noche en un hotel de categoría 3 estrellas, cerrando así el recorrido por el Khumbu antes del vuelo internacional del día siguiente.

Alojamiento: Hotel 3 estrellas

Comidas: Desayuno.

DÍA 20: REGRESO

Día libre en Katmandú. Salida final, traslado al aeropuerto.

Comidas: Desayuno.

Políticas de pago y cancelación

Reserva inicial: Para asegurar tu plaza, se requiere un pago inicial del 30% del importe total del viaje en el momento de realizar la reserva.

Pago final: El importe restante, equivalente al 70% del total, debe ser abonado como máximo 60 días antes de la fecha de salida.

Extras: Los costes adicionales del viaje, como seguros, vuelos u otros servicios opcionales, deben ser pagados en su totalidad en el momento de la reserva.

Seguro de cancelación: El cliente podrá contratar un seguro de cancelación de viaje para poder obtener el reembolso de la totalidad del importe abonado (según las condiciones de la póliza).

El usuario final podrá desistir del viaje contratado, teniendo derecho a la devolución de las cantidades abonadas, salvo las penalizaciones indicadas. Sin embargo, deberá abonar a la agencia las siguientes cantidades una vez confirmado el viaje.

Política de cancelación 3

- Reembolso completo dentro de las 24 horas posteriores a 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: no se realizará ningún reembolso.

*Se aplicará una tasa de gestión de 250 €

*Si existen otros gastos no reembolsables ya emitidos, tampoco serán devueltos y se descontarán del importe total a reembolsar

*El coste de cancelación de vuelos ya emitidos es del 100% del precio del billete.

Off Trail S.L. actúa en este viaje combinado en calidad de minorista/comercializador. En las salidas programadas abiertas, la realización del viaje requiere un mínimo de 2 personas inscritas confirmadas, informándose al viajero a través del portal del cliente cuando se alcance dicho mínimo para poder confirmar la salida. En caso de no alcanzarse el número mínimo indicado, el organizador podrá cancelar el viaje y notificarlo al viajero dentro del plazo legal aplicable de hasta 20 días naturales antes de la salida. En las salidas privadas o viajes a medida, el programa se entenderá confirmado desde la aceptación de la reserva, al tratarse de un viaje diseñado específicamente para el número de personas indicado en el contrato y con precio ajustado a dicha configuración. En caso de cancelación por no alcanzarse el mínimo exigido, el viajero tendrá derecho al reembolso íntegro de las cantidades abonadas, sin compensación adicional.

Lista de material**ROPA FUNCIONAL**

- Chaqueta Hardshell (Gore Tex impermeable)
- Pantalones ligeros impermeables
- Chaqueta abrigada: chaqueta de plumas o primaloft
- Forro polar ligero
- Pantalones térmicos y camiseta para dormir en el refugio
- Pantalones de trekking
- Camisetas técnicas (secado rápido)
- Ropa interior (se recomienda que no sea de algodón)

CABEZA

- Gorra ligera para el sol
- Gorro de lana
- Braga para el cuello (tipo buff)
- Gafas de sol

MANOS

- Guantes térmicos para el frío
- Bastones de trekking

PIES

- 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

MOCHILAS

- Mochila ligera para el trekking del día
- Funda de mochila para lluvia
- Bolsa de lona tipo duffle bag (max 12,5kg por persona)

MATERIAL DEL LODGE

- Saco de dormir
- Tapones para los oídos

ACCESORIOS

- Linterna frontal y batería o baterías de repuesto
- Crema solar, cacao labial y after sun

COMER/BEBER

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

EQUIPO DE VIAJE

- Ropa informal
- Pasaporte, Visa, dinero en efectivo, documentación del seguro, cartilla de vacunación
- Toalla de microfibra
- Botiquín de primeros auxilios y medicación.
- Manta térmica
- Móvil y reloj con track de la ruta (opcional)
- Powerbank, cámara, cables de carga, auriculares, libro...

FAQs

¿Qué nivel físico y técnico necesito para realizar este trekking?

Se necesita un nivel mínimo que permita hacer una ruta de montaña de 1200m de desnivel en un día. Es una ruta de nivel moderado; incluye etapas de aclimatación y jornadas de alta montaña como Cho La, Kala Patthar y Gokyo Ri. Se desarrolla durante 20 días y alcanza cotas superiores a los 5.000 m. No se requieren requisitos técnicos específicos. Durante la ruta podemos llevar una pequeña mochila con las cosas que utilizaremos durante el día. Los portadores transportarán nuestras mochilas hasta el siguiente lodge.

¿Cómo organizar la bolsa con el material que llevará el porteador?

El porteador lleva el material de 2 personas (máximo 12kg por persona). Debéis compartir una bolsa entre cada dos personas y dársela al porteador. Lo ideal es un petate de aproximadamente 80L. La otra maleta se quedará en el hotel en Katmandú.

Mochila durante la ruta

Llevad una mochila pequeña que os permita llevar una chaqueta, cantimplora y alguna barrita o frutos secos. Todo el material que no utilicéis durante el día lo llevan los portadores.

Crampones

En las zonas altas del trekking puede haber nieve o hielo, aunque no es habitual. Las condiciones pueden cambiar rápidamente, especialmente en pasos de más de 5.000 metros. Algunas personas llevan crampones de cadenas para mejorar la adherencia en superficies resbaladizas; para los trekkings no son necesarios crampones de puntas.

¿El viaje incluye el Campo Base del Everest?

Sí. El día 10 se camina hasta Gorakshep, situado a 5.140 m, y desde allí se continúa hasta el Campo Base del Everest, a 5.364 m. Después de completar la visita se regresa nuevamente a Gorakshep para pasar la noche antes de realizar la subida a Kala Patthar.

Dinero en efectivo

En Katmandú normalmente se puede pagar con tarjeta (en los restaurantes, taxis, tiendas de souvenirs... no usual). A partir de ahí, ya no habrá cajeros. Es imprescindible llevar moneda local. Se pueden llevar euros o dólares y cambiarlos directamente a rupias en el aeropuerto o en Thamel el día de llegada. Se recomienda llevar un mínimo de 250€ en efectivo por los gastos no incluidos, como bebidas o comidas en Katmandú y por las propinas.

Propinas

Suele darse una propina al final del viaje (no obligatorio, pero altamente recomendable), en efectivo (no tienen datáfono). Guías: 5 a 10 USD por persona y día. En trekkings más largos (como el circuito de Annapurna o el Campo Base del Everest), las propinas pueden aumentar, llegando a 10-15 USD por persona y día. Portadores: 3 a 5 USD por día y por persona. En trekkings más largos o exigentes, podríais considerar aumentar a 5-7 USD.

¿Necesito seguro de rescate?

El seguro de viaje, médico y de rescate de emergencia no está incluido y el programa exige una cobertura mínima de 15.000 USD. Por tanto, deberás contratar una póliza adecuada antes del viaje.

Condiciones de higiene en los lodges

A medida que ganáis altitud, los alojamientos son mucho más básicos. Se recomienda llevar toallitas húmedas y un saco de dormir para evitar utilizar las mantas.

Duchas y agua caliente

En las zonas más altas, las duchas con agua caliente son muy escasas. Es MUY fácil resfriarse, lo que multiplica los problemas relacionados con el mal de altura. RECOMENDAMOS evitar ducharse. Las toallitas húmedas son una buena alternativa para mantener la higiene.

Medicamentos para la altura

Las rutas son graduales para evitar el mal de altura (en la medida de lo posible). Los guías llevan un botiquín completo, que incluye un monitor de saturación de oxígeno. Para medicamentos como Edemox o similares, consulte a su médico, aunque no son necesarios.

Móvil y SIM

Puedes comprar una tarjeta SIM al llegar. Cada región de Nepal tiene un operador diferente. Pregunta a nuestro equipo cuál funciona en cada zona. Una recarga de 15-20 € te dará suficientes datos para usar WhatsApp cuando haya cobertura. Las llamadas normales son mucho más caras.

¿Es necesario llevar algún tipo de suplemento o recuperador?

Los suplementos pueden ser útiles, pero no son imprescindibles. Es interesante tomar hierro en los días previos al inicio de una actividad en altitud. Podéis consultarlo con vuestro médico o nutricionista. Recomendamos que traigas tus propias barritas energéticas, frutos secos... para que puedas comer mientras realizas las actividades.

Pastillas potibilizadoras

Compra siempre agua embotellada o hervida en los lodges.

Repelente de mosquitos

El repelente puede ser útil los primeros días, pero en altitudes elevadas no es necesario (prescindible).

Cartilla de vacunación

No hay ninguna vacuna obligatoria para viajar a Nepal. Consulte a su médico sobre las vacunas recomendadas.

¿Qué tipo de alojamiento se utiliza?

En Katmandú se incluyen tres noches en un hotel de categoría 3 estrellas en régimen de alojamiento y desayuno. Durante el trekking te alojarás en lodges, en habitación compartida.

¿Qué son los Lagos de Gokyo dentro del itinerario?

Los Lagos de Gokyo constituyen uno de los grandes objetivos del viaje. El programa dedica dos jornadas a explorar la zona después de cruzar Cho La. Se trata de lagos glaciares de alta montaña situados en el valle de Gokyo y rodeados por algunos de los paisajes más destacados de la región del Everest.

¿Qué ocurre si el vuelo de Lukla se retrasa o cancela?

Los vuelos de Lukla dependen de la meteorología y pueden sufrir retrasos o cancelaciones. Si esto ocurre, los gastos adicionales de comida y alojamiento corren por cuenta del viajero. También puede utilizarse un helicóptero como alternativa, pero su coste deberá ser abonado por el participante.

¿Cuáles son los requisitos de pasaporte y visado?

Es importante tener un pasaporte válido con al menos 6 meses de validez. Nepal tiene VISA a la llegada para la mayoría de los países. A su llegada, diríjase al mostrador del banco en el Aeropuerto Internacional Tribhuvan y luego diríjase al mostrador del oficial de inmigración con su pasaporte original para procesar la visa. En el caso de una visa, manténgase actualizado, ya que las políticas de inmigración cambian a menudo. Es por eso que es recomendable verificar la información más cerca de su fecha de viaje prevista. Actualmente, los costos de la visa de turista de Nepal son los siguientes: 15 Días: USD 30 30 Días: USD 50 90 Días: 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

