

TREKKING

EVEREST BASE CAMP TREK

Caminata al campo base del Everest y Kala
Patthar, la mejor vista.



B4Experience

Nepal



El trekking al Campo Base del Everest y ascenso al Kala Patthar (5.630 m) es uno de los trekkings más famosos y espectaculares de Nepal y del mundo entero. A pesar de su altura, se trata de un reto factible de realizar.

Ver programa en la web

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



MESES RECOMENDADOS

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



PRECIO

Desde 1.780€ /persona

Descuentos para grupos





Highlights

- TOCA EL CAMPAMENTO BASE DEL EVEREST.
- DESCUBRE EL VALLE DEL KHUMBU.
- 5.630M KALA PATTHAR, LAS MEJORES VISTAS DEL EVEREST.
- SENDERISMO O TRAIL RUNNING EN PEQUEÑOS GRUPOS PRIVADOS.

Grupo privado

100% personalizable

Desde (Personas)	Categoría	Disponibilidad	N. días	Precio por pers.
2	Estándar	01 sept 2025 - 08 dic 2025	16	1.840€
5	Estándar	15 sept 2025 - 31 dic 2025	16	1.740€
5	Estándar	01 mar 2026 - 31 may 2026	16	1.780€
2	Estándar	01 sept 2026 - 08 dic 2026	16	1.980€
5	Estándar	01 sept 2026 - 08 dic 2026	16	1.780€
2	Estándar	01 sept 2026 - 08 dic 2026	16	1.980€

Viaja con tus familiares o tu grupo de amigos.

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

Grupos Abiertos

Comparte la experiencia con otros viajeros

Categoría	Fechas	Nº días	Plazas dispo.	Punto de origen	Precio por pers.
Everest Base Camp Trek	26 mar 2026	15	12	Nepal	1.880€

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

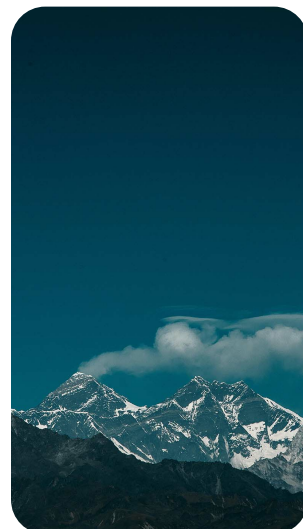
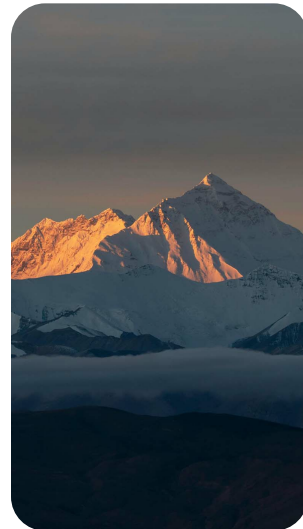
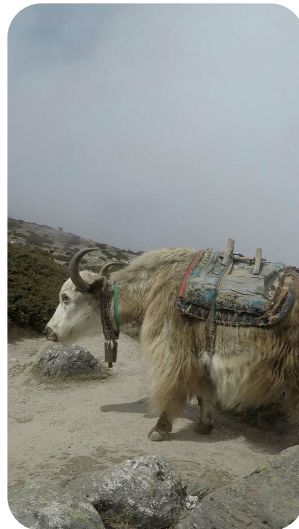


Incluye

- Traslado privado desde y hacia el aeropuerto.
- Hotel en Katmandú (clase turista) con desayuno incluido (habitación compartida).
- Transporte y vuelo a Lukla.
- Alojamiento en los albergues disponibles durante la caminata. (Caminata con alojamiento en casas de té) (habitación compartida).
- 3 comidas fijas (desayuno, almuerzo y cena) sugeridas por el guía durante la caminata.
- Tarifas del parque nacional y tarifas TIMS.
- Guía de trekking de habla inglesa (Sirdar).
- Portero (uno por cada 2 personas). Transporta un máximo de 20 kg de peso total, aunque se sugiere dar un máximo de 8-10 kg por persona.
- Salario diario para el personal nepalí, comida y alojamiento.
- Seguro para guías y porteros.
- Asesoramiento técnico y equipamiento.

No Incluye

- Vuelos y visados a Nepal (podemos encargarnos de tramitarlos).
- Bebidas durante la ruta.
- Almuerzo y cena en Katmandú.
- Seguro de viaje/médico/cancelación y rescate (podemos encargarnos de tramitarlo).
- Gastos debidos a cortes de carretera/desprendimientos/desastres naturales/huelgas.
- Cualquier cosa que no esté incluida en la sección «INCLUIDO».



Itinerario

DÍA 1: Llegada a Katmandú.

Llegada a Katmandú. Traslado al hotel. Tarde libre: podremos visitar la estupa de Swayambhu (templo de los monos), perdernos por las calles de Thamel o cenar nuestro primer Dal bhat (el plato más tradicional de la gastronomía nepalí).

Alojamiento: Hotel de 3 estrellas

DÍA 2 : Día libre en Katmandú

Día libre en Katmandú para realizar la tramitación de permisos y poder hacer las últimas compras para el trekking. Puedes aprovechar alguno de nuestros servicios extras: vuelo matutino al Everest o un día de excursión cultural por el Valle de Katmandú (se pueden reservar en el momento de la reserva o más adelante).

Alojamiento: Hotel de 3 estrellas

Comida: desayuno

DÍA 3 : Vuelo a Lukla

Por la mañana temprano, traslado al aeropuerto de Ramechap (4 horas en coche) para tomar el vuelo a Lukla. El vuelo a Lukla es una experiencia única en sí misma. El aeródromo está en una pendiente y la diferencia entre los dos extremos de la pista es de tan solo 60 metros. Caminata hasta Phakding con un impresionante paisaje verde y vistas al Kusum Kangaru.

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + almuerzo + cena

DÍA 4 : Trekking al Bazar de Namche

Seguimos por el Dudh Koshi, ascendiendo a través de bosques de pinos y cedros del Himalaya, hasta el célebre pueblo de Namche Bazaar. El pueblo de Namche es un histórico puesto comercial donde los comerciantes nepaleses y tibetanos intercambian sal, carne seca y textiles. Además de ser un espléndido destino para comprar artesanías tradicionales, Namche sigue siendo el puesto comercial central en el Khumbu y atrae a comerciantes del Himalaya y de las tierras bajas. Pasarás dos días en Namche para aclimatarte, visitar los mercados locales y pasar tiempo con tu equipo.

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + almuerzo + cena

DÍA 5 : Bazar de Namche y hotel con vista al Everest

Este día está especialmente diseñado para la aclimatación. Caminaremos hasta el aeropuerto de Syangboche (3700 m), que se supone que es el aeropuerto más alto del mundo, y luego continuaremos hasta el Everest View Hotel para disfrutar de excelentes vistas panorámicas del Everest, Lhotse, Amadablam, Tawache, etc. En el camino de regreso, visitaremos el Museo Sherpa de la Cultura del Everest y la Galería de Fotografía.

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + almuerzo + cena

DÍA 6: Trekking a Tengboche

El camino, suave y fácil, nos lleva hacia la vista del Monte Everest, descendiendo profundamente hacia el Valle Dudh Koshi en Pungki Thanka y desde este punto, ascendiendo por el flanco derecho del Valle Dudh Koshi hasta el Monasterio Tengboche (3860m). Es el centro espiritual del Khumbu. La subida es larga, pero se ve más que compensada por las magníficas vistas del Monte Amadablam y, en un día claro, las vistas del Monte Everest y sus picos circundantes.

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + almuerzo + cena

DÍA 7 : Trek a Dingboche

Descenderemos por un hermoso bosque, cruzaremos el Imja Khola y caminaremos a través del pueblo de Pangboche (3900 m); quizás hoy sea el trekking más interesante porque no perderemos altitud como en otros días y disfrutaremos de las vistas del Monte Amadablam, el Monte Lhotse y otros picos; la ruta continúa a través de pastos hasta Dingboche, conocido como el 'valle del verano'.

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + almuerzo + cena

DÍA 8 : Trek a Nagerjun y vuelta a Dingboche

Este será el segundo día de aclimatación, que requiere unas 6 horas de caminata a una altitud de 5100 m. Después del desayuno, ascenderás a Nagerjun (5100 m), una colina ubicada en los flancos del valle de Chhukung, directamente sobre Dingboche. El objetivo principal es subir alto y dormir bajo. El camino se vuelve empinado a veces, lo que hace que sea un día físicamente extenuante. Ascender la colina podría llevar hasta 5 horas. Desde esta altura hay buenas vistas de Lobuche Este (6119 m), Lobuche Oeste (6145 m), Pico Taboche (6367 m), Thamserku (6608 m), Kangtega (6685 m) y Ama Dablam (6856 m). En un día claro, incluso puedes ver Makalu, la quinta montaña más alta del mundo, con excelentes vistas del valle de Pheriche. Después de un breve descanso, comienza el descenso de regreso a Dingboche y la caminata a gran altitud dura aproximadamente 2 horas. Después del almuerzo, tómate un merecido descanso, ya que las temperaturas de la tarde pueden bajar rápidamente a medida que el sol se pone tras las cimas de las montañas. También pasarás una segunda noche en Dingboche.

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + almuerzo + cena

DÍA 9 : Trek a Lobuche

Caminamos por un amplio valle hasta Dughla, pasando por el puesto de socorro para excursionistas de Pheriche (4240 m). Este sendero está dirigido por médicos voluntarios occidentales y cuenta con el apoyo de la Asociación de Rescate del Himalaya, que ofrece tratamiento y consultas a los excursionistas. Continuamos por el valle, ganando altura.

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + almuerzo + cena

DÍA 10: Trekking al campamento base del Everest

Después de una corta subida a través de prados, contempla el glaciar de Khumbu. Justo enfrente está Kalapattar, el mejor mirador para ver toda la cara sur del monte Everest y los picos circundantes. Después de un par de horas llegaremos a Gorekshep y continuaremos nuestra caminata hacia el campamento base del Everest. No hay mucho desnivel, pero sí muchas subidas y bajadas y, combinado con la altitud, puede ser una caminata extenuante, pero el viaje vale la pena. Después de aproximadamente 3 horas de caminata, llegarás al campamento base y disfrutarás de una vista magnífica del glaciar de Khumbu y la cascada de hielo, donde comienzan las expediciones al Everest.

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + almuerzo + cena

DÍA 11 : Trekking a Kala Patthar-Gorakshep-Pheriche

El día comienza con una caminata hasta Kalapattar (5.545 m), el mejor mirador para contemplar el Everest en todo su esplendor y la espectacularidad del Himalaya. Después regresamos a Gorekshep para el almuerzo y después descenderemos hasta Pheriche (4.210 m).

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + almuerzo + cena

DÍA 12 : Trek a Namche

Caminata fácil a lo largo de Imja Khola, hasta Tengboche, bajada por Pungki Thanka y subida completa a Kyangjuma, y un sendero más fácil hasta Namche.

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + almuerzo + cena

Día 13: Caminata a Lukla

La caminata continúa a lo largo del río Dudh Kosi hasta la pequeña pista de aterrizaje de montaña en Lukla, donde tomará su vuelo de regreso a Katmandú.

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + almuerzo + cena

DÍA 14 : Vuelo de regreso a Katmandú

Increíble vuelo panorámico de 30 minutos de regreso y retorno a Katmandú.

Alojamiento: Hotel de 3 estrellas

Comida: desayuno

DÍA 15/16 : Días libres en Katmandú

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

Alojamiento: Hotel de 3 estrellas

Comida: desayuno

Servicios Extra :

Todos nuestros tours a Nepal se pueden ampliar y personalizar. Estos son los servicios adicionales más populares:

Vuelo matutino al Everest: vuelo de aproximadamente 1 hora para ver/tocar el monte Everest (volaremos a solo 8 km de la cumbre). Incluye traslado de ida y vuelta a su hotel. (Saldremos a las 5:15 a. m. y regresaremos a la hora del desayuno)

KTM Cultural Tour 1: Tour de 1 día para visitar 3 sitios declarados Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO: Templo Pashupatinath + Estupa Boudhanath + Ciudad de Bhaktapur. (Guía cultural incluido (habla inglés, español...), noche de hotel adicional y comida no incluida)

KTM Cultural Tour 2: tour de 1 día para visitar 3 sitios declarados Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO: Patan City + Plaza Durbar de Katmandú + Stupa Swoyambhu Nath. (Guía cultural incluido (habla inglés, español...), noche de hotel adicional y comida no incluida)

Noche extra: Una noche adicional en KTM (incluye desayuno en habitación compartida o individual)

Puede reservar servicios adicionales en el momento de reservar su viaje o más tarde.

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.

Lista de material

ROPA FUNCIONAL

Chaqueta Softshell (a prueba de viento, repelente al agua, ligera) para actividades normales o Hardshell (Gore Tex impermeable) solo cuando se pronostica muy mal tiempo

Pantalones ligeros impermeables

Chaqueta abrigada: chaqueta de plumas o preferiblemente primaloft (ya que pueden soportar el agua)

Forro polar ligero

Pantalones térmicos y camiseta para dormir en el refugio

Pantalones cortos y camisetas técnicas (secado rápido)

Trajes de baño

Ropa interior (se recomienda que no sea de algodón)

CABEZA

Gorra ligera para correr

Gorro de lana

Polaina para el cuello

Gafas de sol

MANOS

Guantes finos de polar

Bastones de trekking

ZAPATOS

Calcetines (recomendados no de algodón)

Zapatillas de trail running o botas trekking

Sandalias de trekking con tira en el talón (opcional)

MOCHILAS

Chaleco de trail running o mochila ligera

Funda de mochila para lluvia

Bolsa de lona tipo duffle bag

MATERIAL DE REFUGIO

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, cantimplora o botella flexible)

Termo (opcional)

Snacks, frutos secos, geles, hidratación y suficientes barritas energéticas, barritas proteicas, mezcla de frutos secos, pastillas de magnesio y suplementos de recuperación

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

Powerbank, cámara, cables de carga, auriculares, palo selfie...

FAQs

¿Qué nivel físico y técnico se requiere?

Se necesita un nivel mínimo que permita hacer una ruta de montaña de 1200m de desnivel en un día. No es una ruta exigente y se intercalan jornadas con caminatas cortas para garantizar una buena aclimatación y una buena recuperación de las jornadas de trekking. 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 portador?

El portador lleva el material de 2 personas (máximo 12kg por persona). Debéis compartir una bolsa entre cada dos personas y dársela al portador. 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.

¿Dónde nos alojaremos?

La primera y última noche nos alojaremos en el hotel International Guest House de Katmandú. El resto de noches dormiremos en los diferentes lodges que encontraremos a lo largo del camino. El programa ofrece alojamiento en habitaciones compartidas. Si deseas habitación individual, indícalo en el momento de la reserva.

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 rescate es muy recomendable en todos los viajes activos. Hay que tener en cuenta que estos seguros son específicos para cada tipo de actividad (senderismo, escalada...).

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 potabilizadoras

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.

Adaptadores de enchufes

Son los mismos que existen en Europa.

¿Puedo añadir días extra o actividades en Katmandú?

Claro, el programa permite añadir vuelos matutinos al Everest o tours culturales complementarios al valle, así como noches extras en Katmandú, que se pueden reservar al realizar la reserva.

¿Existe una alternativa menos masificada y más exigente al trekking clásico al Campo Base del Everest?

Sí. Si ya has hecho el trekking al EBC o buscas un recorrido más exigente y fuera de las rutas más concurridas, te recomendamos la opción del Trekking de los Tres Collados del Everest. Este itinerario incluye también el Campo Base y Kala Patthar, pero añade el cruce de tres collados por encima de los 5000m —Renjo La, Cho La y Kongma La— atravesando valles remotos como Gokyo y el valle de Bhote Kosi. Es una travesía circular de unos 180km con mayores desniveles diarios y paisajes más salvajes, ideal para quienes buscan un verdadero desafío en altura y una experiencia más exclusiva y completa en la región del Khumbu.

¿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, puede acelerar el proceso y evitar colas al aterrizar, si presenta su solicitud en línea a través de este [enlace web oficial](#). A su llegada, diríjase al mostrador del banco en el Aeropuerto Internacional Tribhuvan con el ID de envío (página de confirmación) que recibió al completar el formulario de solicitud para una visa de Nepal. Pague la tarifa correspondiente en efectivo y, después de realizar el pago, 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, a febrero de 2025, 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

