

TREKKING

TREKKING EVEREST TRES COLLADOS

La desafiante caminata por el valle de Khumbu,
mucho más que el Campo Base del Everest.



B4Experience

Nepal



Llega al Campo Base del Everest y al Kalapattar pero abandonando la ruta habitual. Descubre los mejores rincones del Khumbu atravesando los tres altos pasos en una ruta más exigente y menos masificada.

Ver programa en la web

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



MESES RECOMENDADOS

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



PRECIO

Desde 2.225€ /persona

Descuentos para grupos





Highlights

- LLEGA AL EBC SALIENDO DE LA RUTA NORMAL.
- DESCUBRE TODOS LOS VALLES DEL KHUMBU.
- CRUZA LOS COLLADOS RENJO LA (5415 M), CHO LA (5367 M) Y KONGMA LA (5535 M).
- TREKKING EN PEQUEÑOS GRUPOS PRIVADOS.

Grupo privado

100% personalizable

Desde (Personas)	Categoría	Disponibilidad	N. días	Precio por pers.
4	Estándar	01 sept 2025 - 08 dic 2025	22	2.190€
2	Estándar	01 sept 2025 - 08 dic 2025	22	2.475€
4	Estándar	01 mar 2026 - 31 may 2026	22	2.225€
2	Estándar	01 mar 2026 - 31 may 2026	22	2.560€
4	Estándar	01 sept 2026 - 08 dic 2026	22	2.225€
2	Estándar	15 sept 2026 - 08 dic 2026	22	2.560€

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.
✕ No hay grupos abiertos disponibles, solo grupos privados					

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

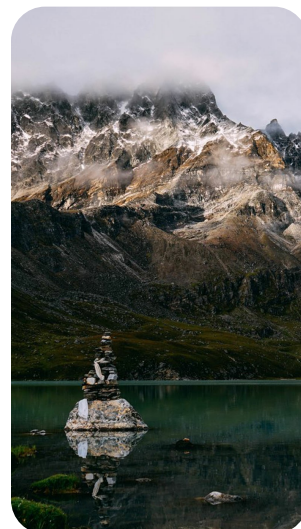
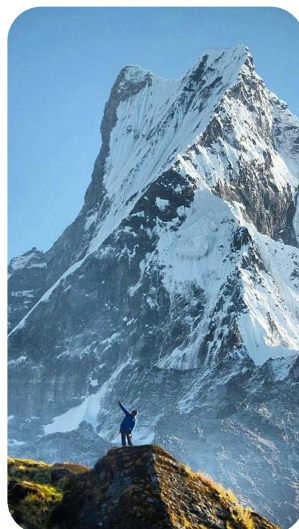
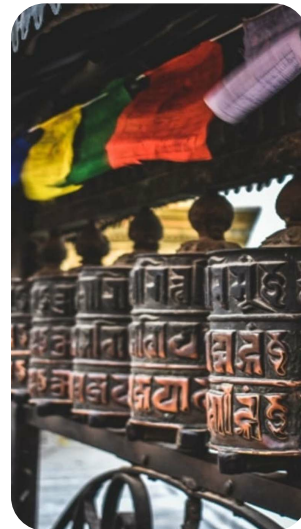


Incluye

- Traslado privado desde y hasta el aeropuerto
- Hotel en Katmandú (clase turista) con desayuno incluido (habitación compartida)
- Transporte y vuelo a Lukla
- Alojamiento en los albergues disponibles durante el trekking (trekking basado en casas de té) (habitación compartida)
- 3 comidas fijas (desayuno, almuerzo y cena) sugeridas por el guía durante la caminata
- Tasas de parques nacionales y tarifas TIMS
- Un guía de trekking de habla inglesa (Sirdar)
- Porteador (uno por cada 2 personas). Llevar un máximo de 20 kg de peso total, aunque se sugiere dar un máximo de 8-10 kg por persona
- Salario diario del personal nepalí, comida y alojamiento
- Seguro para guías y porteadores
- Asesoramiento técnico y material.

No Incluye

- Vuelos y visados a Nepal (nosotros podemos gestionarlos)
- Bebidas durante la ruta
- Almuerzo y cena en Katmandú
- Seguro de viaje/médico/cancelación y rescate (podemos gestionarlo)
- Gastos por bloqueos de carreteras/deslizamientos/calamidades naturales/huelgas
- Todo lo no incluido en el apartado "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: DIA LIBRE EN KATMANDÚ

Día libre en Katmandú para realizar la tramitación de permisos y poder realizar 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. Trekking a Phakding (2600 m) con un paisaje verde impresionante con vistas a Kusum Kangharu.

Aprox.: 3 h, 7,5 km, +300/-500

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + almuerzo + cena.

DÍA 4: TREKKING EN BAZAR DE NAMCHE

Seguimos el Dudh Koshi, ascendiendo a través de bosques de pinos y cedros del Himalaya, hasta el célebre pueblo de Namche Bazaar (3440 m). 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.

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

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 (3.700 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: CAMINATA 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, la caminata continúa hacia Thame, donde harás una parada para almorzar. Este pueblo ofrece tiempo suficiente para explorar la cultura sherpa, con una visita a una pequeña planta de energía hidroeléctrica. Noche en el albergue. Caminata de Namche Bazaar a Thame (3750 m).

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

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + Almuerzo + cena.

DÍA 7: DÍA DE ACLIMATACIÓN EN THAME

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

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + almuerzo + cena.

DÍA 8: CAMINATA A LUNGDEN (4.500 M)

La caminata continúa con una caminata fácil hasta Marlung a lo largo del río Bhote Koshi. Después de un breve descanso, el sendero asciende a través de un valle seco hasta Lungden. La caminata ofrece vistas impresionantes de picos nevados. Como Thame es el último pueblo sherpa, hoy experimentará la soledad de las montañas. Al llegar, considere una caminata corta por encima del albergue para ayudar a la aclimatación. Lungden (4500 m).

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

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + Almuerzo + cena.

DÍA 9: CAMINATA A GOKYO (4.800 M) A TRAVÉS DEL PAS DE RENJO LA (5.415 M)

Comienza con una caminata cuesta arriba, seguida de una caminata más fácil, antes de enfrentarte a una desafiante subida a la cima del Paso Renjo La. Desde aquí, disfruta de las impresionantes vistas del Monte Everest, el Monte Nuptse y el impresionante Lago Gokyo. Desciende al Tercer Lago y acomódate en tu albergue en Gokyo para pasar la noche.

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

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + almuerzo + cena.

DÍA 10: CAMINATA A GOKYO RI (5.330 M) Y A THAKNAK (4.750 M)

Por la mañana temprano, suba a Gokyo Ri para contemplar un amanecer inolvidable y vistas panorámicas del Everest y el Himalaya. Después de disfrutar de las vistas, regrese a Gokyo para desayunar y luego descienda a Thaknak, pasando por el Segundo Lago y atravesando el glaciar.

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

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + almuerzo + cena.

DÍA 11: CRUZA EL PASO CHO-LA (5.367 M) HASTA DZONGLA (4.850 M)

Prepárate para un día desafiante cruzando el Paso Cho-La. Aunque el paso en sí no es demasiado difícil, la subida empinada y la travesía del glaciar requieren precaución. Después de cruzar, desciende a Dzongla para pasar la noche, disfrutando del impresionante paisaje de gran altitud.

Aprox.: 6 h, 8.7 km +800/-650

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + Almuerzo + cena.

DÍA 12: TREKKING A LOBUCHE (4,900 M)

Después de un desayuno caliente, desciende por un sendero relativamente fácil hasta Lobuche. La caminata corta tiene como objetivo permitir la aclimatación a medida que ganas altura. Después de instalarte, explora el cercano glaciar Everest.

Aprox.: 2 h, 6.7 km +250/-170

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + almuerzo + cena.

DÍA13: TREKKING A GORAK SHEP Y KALAPATTHAR (5,160 M)

Caminata hacia Gorak Shep por un sendero rocoso, con vistas al monte Everest, el monte Nuptse y el monte Pumori. Después de llegar a Gorak Shep, sube a Kalapatthar, un mirador privilegiado para ver el Everest y los picos circundantes. Captura fotos impresionantes antes de descender de regreso a Gorak Shep para pasar la noche.

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

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + almuerzo + cena.

DÍA 14: TREKKING A LOBUCHE

Descenso de regreso a Lobuche para una caminata corta, que le permitirá descansar y prepararse para el siguiente paso. Tómese su tiempo para relajarse y disfrutar del entorno.

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

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + almuerzo + cena.

DÍA 15: TREKKING A CHUKUNG VIA KONGMA LA PASS (5,530 M)

Comienza el día con una caminata por el glaciar de Khumbu en dirección este. Cruza el glaciar y el río y asciende hasta el paso de Kongma La, el paso más alto de la caminata. No hay fuentes de agua en la ruta, por lo que es recomendable llevar abundante agua. La cumbre ofrece impresionantes vistas de 360 grados de los picos circundantes. Desciende abruptamente hasta el valle de Chukung para pasar la noche.

Aprox.: 7 h, 9.8 km +720/-910

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + Almuerzo + cena.

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

Después del desayuno, suba a Chukkung Ri, un mirador clásico que ofrece vistas de Lhotse, Makalu, Island Peak, Amadablam y el Himalaya. Regrese a Chukkung para almorzar y luego camine hasta Dingboche para pasar la noche.

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

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + Almuerzo + cena.

DÍA 17: TREKKING A TENGBOCHE (3,867 M)

Disfruta de un día relativamente fácil de caminata cuesta abajo por el valle. El paisaje cambia a medida que pasas por aldeas sherpas. Después de Pangboche, desciende hasta el río, cruza el puente y asciende a Tengboche, hogar del monasterio más antiguo de la región. Por la tarde, visita el monasterio para asistir a una ceremonia de canto budista.

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

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + almuerzo + cena.

DÍA 18: TREKKING A MONJO (2,680 M)

Comienza con un descenso a Phunkethanga, un pequeño asentamiento con casas de té. Continúa cuesta abajo por un sendero boscoso, cruza el río Dudh Koshi y asciende abruptamente hasta Sanasa, luego continúa hasta Namche Bazaar. Finalmente, camina hasta Monjo para pasar la noche. Noche en el albergue.

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

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + Almuerzo + cena.

DÍA 19: TREKKING A LUKLA (2,800 M)

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.

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

Alojamiento: Casa de té

Comida: desayuno + Almuerzo + cena.

DÍA 20: VUELO DE REGRESO A KATMANDÚ

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

Alojamiento: Hotel de 3 estrellas

Comida: desayuno.

DÍA 21/22: DÍAS LIBRES EN KATMANDÚ

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

Alojamiento: Hotel de 3 estrellas

Comida: desayuno.

Extra Services :

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.

Tour cultural KTM 2: tour de 1 día para visitar 3 sitios declarados Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO: ciudad de Patan + plaza Durbar de Katmandú + estupa Swayambhu Nath. (Incluye guía cultural que habla inglés, español...), noche de hotel adicional y comidas no incluidas.

Noche extra: Una noche adicional en KTM (incluye desayuno en habitación compartida o individual) Puedes reservar servicios adicionales en el momento de reservar su viaje o más tarde.

Política de pago y cancelación

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

Pago Final: El importe restante, equivalente al 70% del total, debe ser abonado a más tardar 60 días antes de la fecha de salida.

Extras: Los costos 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 pago de la totalidad del importe abonado (según sus condiciones).

El usuario final podrá desistir del viaje contratado, teniendo derecho a la devolución de las cantidades abonadas, salvo las penalizaciones indicadas, pero deberá satisfacer además a la Agencia las cantidades que se indican a continuación una vez confirmado el viaje. Si éste no se llevase a cabo por no alcanzarse las plazas mínimas necesarias, el cliente podrá guardar el crédito para futuros viajes o solicitar la devolución 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.

*Se aplican gastos de gestión de 250€.

*No se abonarán gastos de cancelación de reservas ya emitidas. Si existen otros gastos no reembolsables ya emitidos, estos tampoco se abonarán y se descontarán del importe a abonar.

*El coste de cancelación de vuelos emitidos es del 100% del importe.

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

PIES

- Calcetines (recomendados que no sean 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 1 l (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
- Botiquín de primeros auxilios y medicación
- 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 1250m 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.

Dinero en efectivo:

En Katmandú normalmente se puede pagar con tarjeta (en restaurantes, taxis, tiendas de souvenirs... no es habitual). A partir de ahí, ya no habrá cajeros automáticos. 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.

Cantidad de efectivo recomendada:

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, podrían considerar aumentar a 5-7 USD.

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.

¿En qué hotel nos alojaremos?

La primera y última noche nos alojaremos en el hotel International Guest House de Katmandú. Las demás noches dormiremos en diversos albergues que encontraremos por el camino. El programa ofrece alojamiento en habitaciones compartidas. Si desea una habitación individual, indíquelo en el momento de la reserva.

Medicamentos por la altura:

Las rutas son progresivas para evitar (en la medida de lo posible) el mal de altura. Los guías llevan un botiquín completo de primeros auxilios, 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 zona de Nepal tiene un operador diferente. Consulta con nuestro equipo cuál funciona en cada zona. Con una recarga de 15-20 €, tendrás datos suficientes 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.

Pastillas potabilizadoras

Comprad siempre agua embotellada o hervida en los lodges.

Repelente de Mosquitos

El repelente puede ser útil los primeros días, pero en las zonas altas 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.

¿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

