

# TREKKING GOKYO-EVEREST



El trekking del Everest es uno de los recorridos más famosos del mundo y es habitualmente recorrido por miles de personas cada año; sin embargo este recorrido alcanza un mayor nivel de belleza si es combiando con el de Gokyo, una extensión que hace de esta combinación la mejor opción para cualquier senderista. Existen tradicionalmente dos fechas para hacer este trekking: primavera y otoño. La diferencia es básicamente que en Otoño las montañas slen presentar más nieve que en primavera y las temperaturas suelen ser un poco más bajas. Al final todo depende de nuestras posibilidades y de cómo nos guste ver los paisajes.

## Como llegar:

La ruta aérea más rápida y segura es la que desde de Madrid nos lleva a Doha (Qatar) y de ahí a Kathmandu, donde ya cogemos una línea local a Lukla, punto de partida y final de todo el trekking. Lo normal es emplear dos días y medio en llegar a Lukla.



## Itinerario:

No hay regla fija puesto que durante todo el recorrido existen múltiples Lodge donde alojarse y por tanto las combinaciones son muy variadas. Aquí vamos a exponer el que a mi criterio queda más completo y posibilita una mejor aclimatación. Todas

las etapas son susceptibles de modificación en función de los días que dispongamos. El recorrido aproximado es de 142,13Km de recorrido con un desnivel acumulado de 8.258 m de subida y 6.573 m de bajada. Toda la ruta discurre por buenos caminos marcados y no requieren el paso por zonas expuestas.

**Día 1- Lukla Phakding:** duración 3h, jornada cómoda apta para todas las horas de llegada de los vuelos.



**Día 2-Phakding- Namche Bazar:** duración 8h, incluida la comida (1-2h). la parte más dura la subida final de 400m hasta Namche.

**Día 3- Nache-Khumjum-Namche:** duración 3 a 5 h, día de aclimatación muy variable en función de la ruta. En Khumjum existe un pequeño monasterio que merece la pena visitar

**Día 4- Namche-Phortse:** duración 7h ,incluida la comida (1-2h), aunque hay remontar un cómodo desnivel de 200 m, el pueblo merece la pena.

**Día 5- Phortse-Marchemo:** duración 7h, incluida la comida (1-2h), camino cómodo y muy agradable.

**Día 6-Marchemo-Gokyo:** duración 3h 30 muy tranquila con un paisaje demoledor.



# TREKKING GOKYO-EVEREST



**Día 7- Gokyo-Gokyo Ri-Gokyo Thagnhak -:** duración 6 h para el Gokyo ri, increíbles vistas de la cara N del Everest y 2h 30 para llegar a Thagnak cruzando el glaciar del Cho Oyu

**Día 8- Thagnhak-Chola-Dhonzgha:** duración 7h, jornada dura con comida en picnic y que con condiciones de mucha nieve puede llegar a ser impracticable, no suele requerir el uso de crampones y piolet.

**Día 9- Dhonzgha-Gora shep:** duración 7h, incluida la comida (1-2h), etapa espectacular con vistas constantes del Pumori, Nuptse.

**Día 10- Gora Shep- CB. Everest-Gora Shep:** duración 4h i/v por la morrena del glaciar de Khumbu

**Día 11- Gora Shep-Kalapatar-Periche:** duración 3 h para el kalapatar donde admirar la cascada de Khumbu, Everest y Lhotse. 5h hasta Periche pasando por Memorial Everest.

**Día 12- Periche-Namche Bazar:** duración 5 a 7 h, incluida la comida

(1-2h), en función de lo que paremos en Thyangboche y su famoso monasterio

**Día 13- Namche- Phakding:** duración 6h, incluida la comida (1-2h) etapa ya conocida, se suele hacer larga

**Día 14-Phakding- Lukla:** duración 2h,, se suele hacer igualmente larga.

## **Dificultad:**

Difícil y exigente, requiere buena condición física.

## **Material:**

Botas ligeras de trekking, Mochila de 30-40l, gafas de sol, gorra, guantes, bastones, pantalón (corto y largo), Chaqueta Gore, paraguas, cubre mochila, guantes, buff.

## **Alojamiento y alimentación:**

Durante todo el trekking el alojamiento se realiza en Lodges, que cuentan con habitaciones (200rp) para 2 pax con cama, colchón y suelen tener edredón, pese a ello es recomendable el uso de saco y saco sabana. La comida se realiza en base a un menú y puede resultar monótona pero en general es buena y no se suele pasar hambre. Los aseos (Toilets) suelen ser exteriores y del tipo letrina. Existe posibilidad de ducha en la mayoría (con distintas calidades: cubo, deposito;etc.) y su precio ronda las 300 rp. En los Lodges podremos abastecernos de lo esencial y básico, los precios suelen subir a medida que nos alejamos de Lukla.



## **Aspectos sanitarios:**

Existen puestos de atención médica en Namche, Marchemo y Periche; independientemente hay contar con un seguro que cubra el rescate en helicóptero. Para el trekking deberemos llevar las medicinas de uso particular y aquellas para solucionar problemas de estomago, garganta, dolor cabeza y antibiótico general.

## **Equipaje:**

Lo normal es usar los servicios de una agencia, pero hay que prever que generalmente se dispone de un porteador por cada 2 pax con un peso de 20kg/pax. Los porteadores son la base de toda esta actividad y su trabajo debe causarnos admiración.



# TREKKING GOKYO-EVEREST



## **Propinas:**

Lo normal es dar una propina a las personas que nos acompañen; Sirdar, Sherpas y portadores +/- 85€ por pax del grupo que se da al Sirdar para que lo reparta entre todos.

## **Tasas:**

Entrar a Nepal exige visado (30€) que puede ser gestionado en el consulado de Nepal en España:

<http://www.turismodenepal.com/submenu/PagInformacion.html> o en el mismo aeropuerto (llevar foto).

Volar a Lukla exige pagar unas 170 rp tanto a la ida como a la vuelta.

