



CAMINATA AL CAMPAMENTO BASE DEL EVEREST (EBC)

PRECIO POR PERSONA

\$2.800US

Para personas que buscan aventuras para toda la vida, EBC es la mejor caminata del mundo que se centra en el pico más alto del planeta, el Monte Everest.

APM2 (en México) en alianza con **Seven Summit Treks** (en Nepal) te invitan a esta inolvidable aventura.

DATOS DEL VIAJE EN EL 2024:

VIAJE
CAMINATA CAMPAMENTO
BASE DEL EVEREST

SERVICIO
PENSIÓN COMPLETA

PAÍS
NEPAL

DURACIÓN
15 DÍAS

RUTA
VÍA LUKLA

GRADO
INTERMEDIO - DIFÍCIL

REGIÓN
KHUMBU (EVEREST)

MEJOR TEMPORADA
PRIMAVERA Y OTOÑO

MAX ELEVACIÓN
5545 M. / 18,192 FT.

CAMINATA POR DÍA
5 - 7 HORAS

ALOJAMIENTO
HOTEL + ALBERGUE

TAMAÑO DE GRUPO
10 - 15 PAX

LLEGADA

SALIDA A LUKLA

FIN DEL VIAJE



6 DE OCTUBRE

8 DE OCTUBRE

21 DE OCTUBRE

EXPERIENCIA REQUERIDA

No es obligatorio tener experiencia previa de senderismo. La caminata al campamento base del Everest no exige ninguna habilidad técnica, por lo que no es necesario tener experiencia previa en escalada ni en altitud para completar la caminata. Sin embargo, si debes ir muy bien preparado físicamente a fin de gozar el *trekking* y para poder llegar al EBC, te diremos como hacerlo.

RESUMEN

La **Caminata Campamento Base del Everest (EBC)** es la aventura de tu vida; es más que una simple caminata, es el viaje por encima de las nubes. El EBC se encuentra en el centro del valle de Khumbu. El propio valle de Khumbu es un gran destino turístico para turistas de todo el mundo. EBC es el impresionante punto final para aquellos que desean ver la espectacular vista del Monte Everest, con una elevación de 8,848 m. El Monte Everest lleva el nombre de Sir George Everest, y también se le llama popularmente Sagarmatha en Nepal. Fueron Sir Edmund Hillary y Tenzing Norgay quienes alcanzaron la cumbre por primera vez en 1953. Habían elegido la parte occidental a través de la cascada de hielo de Khumbu. Caminarás con todos estos momentos históricos en tu mente y tendrás magníficas vistas a tu alrededor. Solo recuerda una cosa, es el sueño para todo excursionista, **la caminata EBC es un viaje perfecto para toda la vida.**

El sendero comienza en Lukla (2,828 m), pueblo ubicado en la región de Khumbu. La región de Khumbu es la tierra natal de los poderosos Sherpas y del misterioso Yeti. Picos como Ama Dablam (6,812), Lhotse (8,516), Makalu (8,463), Pumori (7,161), Nuptse (7,855) y otros picos altos se alzan para darle la bienvenida a esta región. Un par de semanas de tu vida serían el mejor momento para descubrir paisajes gigantescos así como las culturas sherpa y tibetanas. Este es, dicho por muchos, el mejor lugar del mundo para quienes adoran la naturaleza y las montañas. La caminata EBC sigue el sendero a lo largo del río Dudh Koshi que se eleva dentro de un bosque muy nutrido. En el camino, es probable que puedas ver varias especies en peligro de extinción, como la oveja azul y el ciervo almizclero. Esta región es hogar de leopardos de las nieves, pero la mayoría de las veces no están cerca. Durante este viaje se verán diferentes especies de aves como el faisán del Himalaya, Danphe y Munal. Continuando el viaje, llegaremos a Namche Bazaar (3,500 m) que es el punto de parada para los viajes al Everest y otros picos de esta zona. Este pueblo es popular entre los excursionistas, especialmente para la aclimatación a la altitud. Este sitio está por encima del umbral del mal de altura, por lo que la mayoría de los excursionistas prefieren pasar al menos dos noches aclimatándose.

La ruta continúa desde Namche Bazaar a través del río Imja Khola hasta el valle debajo del Everest. Siguiendo la ruta tradicional por Lobuche y Gorakshep, el sendero llega al destino; el campamento base del Everest. Después de llegar al EBC, escalaremos a Kalapatthar para explorar las vistas panorámicas impresionantes del Everest y de otros Himalayas. Es la mejor sensación sentir el Everest justo frente a tus ojos, la sensación es simplemente magnífica, la guardarás en tu alma por siempre.

"Esperamos compartir esta experiencia contigo y poder brindarte nuestro gran servicio"

ITINERARIO

DÍAS	ITINERARIO	FECHA	COMIDAS	ALOJAMIENTO
0	Llegada a Katmandú y traslado al hotel (1,400 m)	6	X	Hotel
1	Día libre en Katmandu (compra del equipo que te haga falta o día turístico de acceso libre).	7	D	Hotel
2	Vuelo nacional desde Katmandú a Lukla y caminata hasta Phakding (2,800 m)	8	D/A/C	Albergue
3	Caminata desde Phakding a Namche Bazar (3,440 m)	9	D/A/C	Albergue
4	Aclimatación en Namche Bazar (Caminata al Hotel con vista al Everest)	10	D/A/C	Albergue
5	Caminata desde Namche Bazar a Dibuche (3,870 m)	11	D/A/C	Albergue
6	Caminata de Dibuche a Dingboche (4,243 m)	12	D/A/C	Albergue
7	Aclimatación en Dingboche	13	D/A/C	Albergue
8	Caminata de Dingboche a Lobuche (4,940 m)	14	D/A/C	Albergue
9	Caminata desde Lobuche al campamento base del Everest y de regreso a Gorakshep (5,170 m)	15	D/A/C	Albergue
10	Caminata desde Gorakshep a Kalapatthar 5,545 m (vista del amanecer) y regreso a Dingboche (4,360 m)	16	D/A/C	Albergue
11	Caminata desde Dingboche a Namche Bazar	17	D/A/C	Albergue
12	Caminata de Namche Bazar a Lukla	18	D/A/C	Albergue
13	Vuelo doméstico de Lukla a Katmandú y traslado al hotel.	19	D	Hotel
14	Turismo en Katmandú	20	D	Hotel
15	Traslado al Aeropuerto Internacional para salida final	21	Desayuno	

D= Desayuno, A= Almuerzo y C= Cena.

EL PRECIO INCLUYE [SERVICIO DE PENSIÓN COMPLETA]:

- LLEGADA Y SALIDA:** Aeropuerto – Traslado al hotel – Aeropuerto (recogida y llevada), con un vehículo privado.
- HOSPEDAJE EN HOTEL EN KATMANDÚ:** 4 noches de hotel en Katmandú (categoría 5 estrellas) - habitación individual en régimen de alojamiento y desayuno.
- CENA DE BIENVENIDA:** Una cena de bienvenida en un restaurante en Katmandú con el personal de la agencia.
- PERMISOS:** Todos los trámites necesarios: permiso del Parque Nacional Sagarmatha, tarjeta Tims, permiso de entrada al municipio rural de Pasang Lhamu y tarifas.
- SEGURO:** Seguro médico y de rescate de emergencia para todo el personal nepalí involucrado durante la caminata.
- MAPA DE SENDERISMO:** Mapa de senderismo de la región del Everest.
- TRANSPORTACIÓN DE EXCURSIONISTAS:** Vuelo nacional de Katmandú a Lukla y al regresar, de Lukla a Katmandú, según el itinerario.
- EQUIPAJE DE EXCURSIONISTAS:** Hasta 15 Kg por integrante como equipaje personal durante el recorrido a cargo de porteadores.
- COMIDA & ALOJAMIENTO:** Tres comidas al día (desayuno, almuerzo y cena; incluyendo té, café y agua caliente) junto con alojamiento accesible en Hotel/Albergue (Compartido) durante la caminata.
- Durante el viaje se servirán verduras verdes higiénicas y frescas, así como carne fresca.**
- BEBIDAS:** Por día 2 litros de agua hervida por integrante para llevar en el termo.
- GUÍA:** Guía con licencia del gobierno (de habla inglesa) durante la caminata y el día de turismo en Katmandú.
- PORTEADOR:** Porteadores según sea necesario (2 excursionistas: 1 porteador) hacia y desde el campamento base (en ambos sentidos).
- SALARIO DEL PERSONAL Y SUBSIDIOS:** Salarios diarios, remuneraciones, equipo, comida y ropa del personal y porteadores nepalíes.
- OXÍGENO DE RESPALDO, MASCARILLA Y REGULADOR:** Una botella de oxígeno, junto con un juego de reguladores y máscaras de oxígeno, estarán disponibles en el campamento base para emergencias (sujeto a un cargo).
- TELÉFONO SATELITAL:** Para comunicación de emergencia llevada por un guía, también disponible para excursionistas (sujeto a un cargo).
- VISITA TURÍSTICA EN KATMANDU:** Visita turística en Katmandú: Swayambhu (templo de los monos) y la plaza Durbar, con un guía profesional.
- KIT MÉDICO:** Botiquín médico completo para excursionistas y personal.-
- PLAN DE ENTRENAMIENTO.** Te daremos un plan de 3 meses para que te entrenes para la caminata.

**** NOTA: TODOS LOS MATERIALES Y EQUIPOS DE LA EXPEDICIÓN DEBEN DEVOLVERSE DESPUÉS DEL VIAJE.**

EL COSTO EXCLUYE:

- TARIFA AÉREA:** Tarifa aérea de vuelo internacional (desde y hacia Katmandú).
- TARIFA DE VISA DE ENTRADA A NEPAL:** El costo de la visa nepalesa es \$50 USD por 30 días.
- ALMUERZO Y CENA:** Almuerzo y cena durante la estancia en Katmandú (también en caso de regreso de la caminata antes del itinerario programado).
- NOCHE EXTRA EN KATMANDÚ:** Noches extra de alojamiento en Katmandú. En caso de llegada anticipada o salida tardía, regreso anticipado de la caminata, cancelación de vuelo nacional (por cualquier otro motivo) distinto al itinerario programado.
- PÓLIZA DE SEGURO:** Seguro que cubre tanto los gastos médicos como los de evacuación a gran altura (por cancelación, interrupción del viaje, rescate a gran altura y evacuación aérea, tratamiento médico, repatriación, etc.) *Obligatorio.
- GASTOS PERSONALES:** Llamadas telefónicas, internet en la caminata, artículos de baño, recarga de baterías, ducha de agua caliente, lavandería, refrescos, cervezas y cualquier bebida alcohólica.
- EQUIPO DE CAMINATA PERSONAL:** Ropa, artículos y todo el equipo de senderismo personal, botiquín médico personal.
- ARTÍCULOS DE HIGIENE PERSONAL:** Jabones, shampo, papel higiénico, pasta de dientes y otros artículos utilizados para mantenerse limpio.
- GRABACIONES:** Tarifa especial de permiso de filmación, cámara y drones.
- SERVICIO DE INTERNET:** Los albergues venden tarjetas para acceder a internet.
- PORTEADOR EXTRA:** \$30 USD por porteador extra por día (Si se solicita porteador extra).
- *PROPINAS:** Calcula algunas propinas para porteadores \$100 USD, guía y demás personal mínimo \$100 USD. Consulta los detalles a continuación.
- Extra:** Cualquier otro servicio o actividad, que no esté mencionado en el itinerario y otros elementos no enumerados en la sección "Costo Incluye".

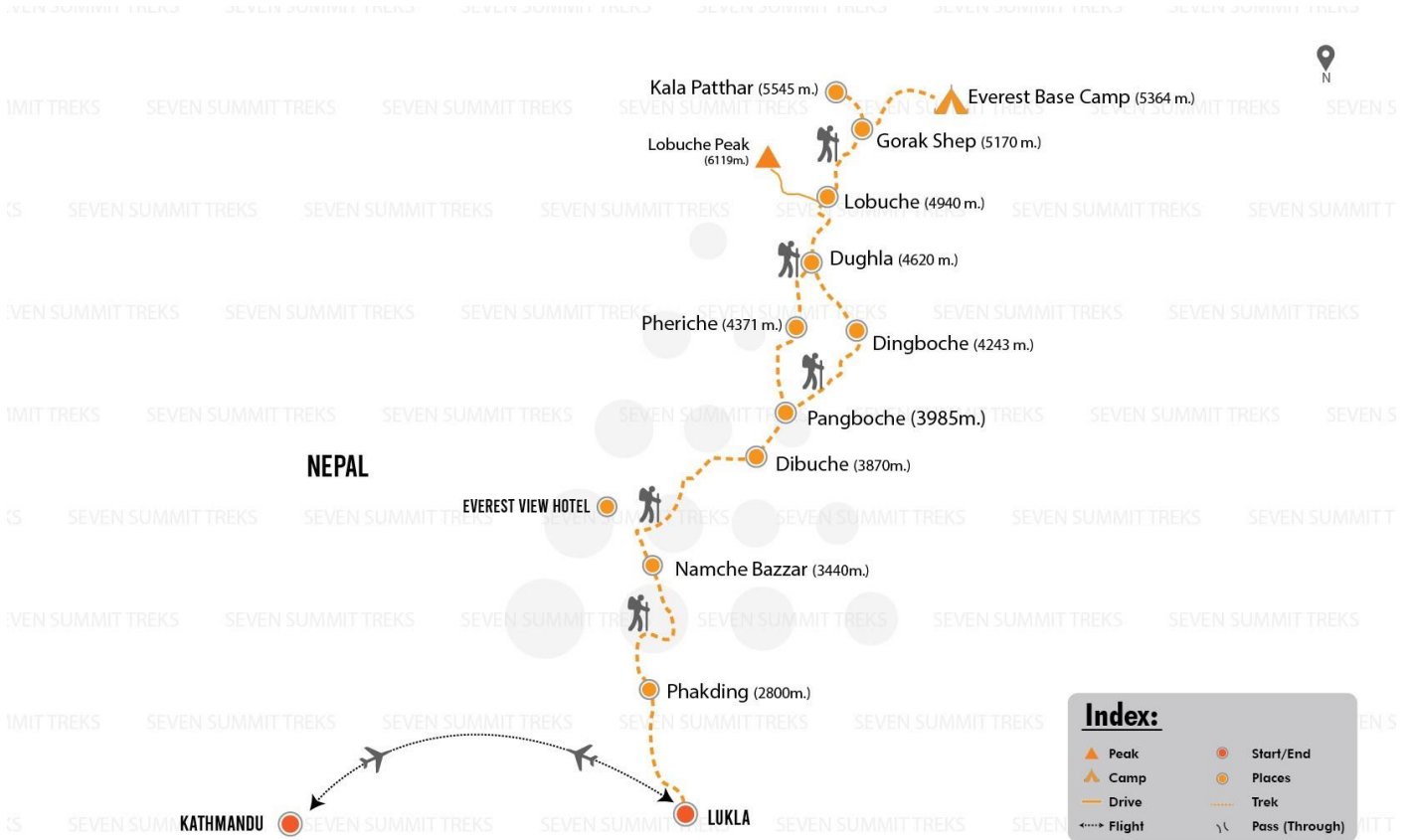
* Nota: Todas las propinas y otros costos mencionados anteriormente deben pagarse en efectivo. Por lo tanto, los excursionistas deben traer efectivo para estos gastos.

+ SERVICIOS ADICIONALES (EN DOLARES AMERICANOS).

Habitación individual en caminata	\$ 500	Habitación individual durante todos los días de senderismo (ida y vuelta).
Helicóptero (para 5 personas).		Un paseo en helicóptero te ahorra los días de senderismo. Si deseas utilizar la opción de viajar en helicóptero (de Katmandú a Lukla, de Lukla al campamento base, del campamento base a Namche o a Lukla, o directamente a Katmandú) durante el período de la expedición, infórmanos unos días antes.
- Katmandú a Lukla	\$ 3,200	
- ECB a Lukla	\$ 2,300	
- ECB a Katmandú	\$ 5,200	

Noches extra en Katmandú	\$100	Cada noche extra (excepto el programa) en Katmandú en hotel de 5 estrellas en plan alojamiento y desayuno.
--------------------------	-------	--

MAPA DE RUTA



All Reserved @ Seven Summit Treks!!

LIDER DEL TRECK

Andrés Pérez Martínez

- He realizado expediciones y subido montañas en México, Bolivia, Perú, Ecuador, Tanzania, Italia, Suiza, Francia y Nepal.
- Subí la cima sur del Everest en mayo del 2023.
- Imparto conferencias de Alto Desempeño en empresas, universidades, asociaciones y congresos.
- Soy socio fundador de Promoción Empresarial y de APM2, compañías de capacitación ejecutiva (con más de 150 mil ejecutivos formados) y de aventura, respectivamente.
- Creo contenido para el MIT (*Massachusetts Institute of Technology*) y para Mundo Ejecutivo.
- He participado en entrevistas en los principales medios de comunicación.
- Soy Coautor del libro Liderazgo Efectivo, de Summarium, Best Seller de Amazon.



LISTA DE EQUIPO

EL EQUIPO DEBE LLEVARLO EL EXCURSIONISTA, NO ESTÁ INCLUIDO EN EL COSTO DEL PAQUETE.

DOCUMENTOS DE VIAJE

- Pasaporte vigente por mínimo 8 meses.
- Tarjetas de crédito/débito
- Fotografía tamaño pasaporte (4)
- Papeles de seguro e dirección de contacto
- Direcciones de contacto de familiares/compañía

CALZADO

- Calcetines normales (2-3 pares)
- Zapatos de senderismo (Gore-Tex)
- Chanclas (1 par)

PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

- Ropa interior térmica (2 Pzas.)
- Chamarra de polar fleece (1 Pza.)
- Chamarra Gore-Tex (1 Pza.)
- Chamarra de plumas (1 Pza.)
- Camiseta de algodón (2 Pzas.)

PARTE INFERIOR DEL CUERPO

- Ropa interior térmica (2 Pzas.)
- Pantalón de polar fleece (1pz)
- Pantalón Gore-Tex (1 Pza.)
- Pantalones de peso medio (1Pz)
- Pantalones de senderismo livianos y de secado rápido (2-3 Pzas.)
- Polainas para botas de senderismo

CABEZA

- Gorra para el sol
- Gorro de polar fleece / Gorro caliente (1-2 Pzas.)

- Bandana para el cuello (2 Pzas.)

MANOS

- Guantes delgados de polar fleece (2 pares)
- Guantes rompe-vientos / con función de toque de pantalla
- Bastones de senderismo

EQUIPO PARA DORMIR

- Bolsa de dormir -20°C a -30°C (retornable)
- Colchón Thermarest (espuma celular)
- Almohada

MÉDICO/PRIMEROS AUXILIOS- SUGERIDO

- Ibuprofeno
- Antibiótico
- Diamox
- Paracetamol
- Banditas adhesivas
- Vendajes para grietas
- Tintura de yodo
- Ondem
- Cetirizina
- Electrolito
- Minil 10mg (palpitaciones, ansiedad)
- Codopar (dolor de cabeza y dolor de pecho)
- Salbetol 4mg (falta de aliento)
- Azitromicina 500mg (amigdalitis crónica, fiebre, infección de nariz, garganta - se debe tomar 5 días)
- Flupen 250mg (previene la infección de la herida)
- Allegra 120/180mg (amigdalitis alérgica)

EQUIPO PARA EL SOL

- Bloqueador solar (FPS-50)
- Bloqueador para labios (FPS-30)
- Lentes de sol (con protección UV)

ARTÍCULOS DE HIGIENE PERSONAL

- Papel higiénico / toallitas húmedas
- Pasta de dientes / cepillo de dientes
- Jabón
- Toalla
- Bolsa para basura

COMIDA Y BEBIDA

- 1 bote para agua
- Termo de 1 / 1.5 L
- Taza
- Cuchara / tenedor
- Tazón

MOCHILA

- Mochila de 35 L – 45 L

MISCELANEO

- Corta-uñas
- Sombrilla / impermeable
- Bolsa de agua caliente
- Botella para orina
- Lámpara de cabeza

SEGURO:

Una ley gubernamental dicta que ningún extranjero podrá contratar un seguro en Nepal. Por lo tanto, los clientes deben adquirir un paquete de seguro de viaje (que cubra gastos médicos, evacuación aérea, misiones de búsqueda y rescate) en su propio país. El senderismo puede implicar riesgos y varios otros factores que no se pueden predecir. Las emergencias médicas y las calamidades naturales son comunes en las grandes altitudes y nos gusta tener la seguridad de que nuestros clientes estén asegurados contra evacuaciones en helicóptero, cancelaciones de viajes y accidentes personales para que no tengan que sufrir dos veces.

Debido a razones imprevistas, por ejemplo, lesiones, problemas familiares, compromisos laborales, etc., es posible que los clientes deban cancelar su viaje antes del inicio o durante la caminata. Teniendo en cuenta estos factores, es mejor estar preparado para las posibilidades. Esta agencia solicitará información personal y de seguro del cliente para poder realizar los trámites y papeleo adecuados en caso de situaciones impredecibles. Si de alguna manera se necesita un rescate, nuestra empresa se pondrá en contacto con las empresas de rescate y se encargará de todos los trámites. Cabe señalar que la empresa no asumirá

ninguna pérdida ni proporcionará compensación en caso de que el seguro del huésped no cubra alguno o todos los aspectos del viaje.

Como se menciona en los Términos y Condiciones de Seven Summit Treks y APM2, la agencia está exenta de hacerse responsable de diferentes gastos que puedan ocurrir en caso de diferentes emergencias o situaciones imprevistas. Eres libre de elegir tu aseguradora, pero busca un acuerdo que cubra el aplazamiento y cancelación del viaje, el rescate y también que cubra los gastos médicos. Asegúrate de que no tenga limitaciones en cuanto a la altura del *trekking*, prohibiciones en los ejercicios que realizarás o los lugares que visitarás. Protégete con el seguro adecuado para que puedas emprender tu viaje con tranquilidad y centrarte más en tu caminata.

Asegúrate de enviarnos una copia de tu póliza de seguro antes de comenzar tu viaje para que podamos ayudarte en cualquier caso de emergencia.

Te sugerimos contrates a la compañía **Global Rescue** para el servicio de helicóptero, en caso de necesitarlo.

Encuentra los detalles sobre el seguro antes de comprar la póliza [aquí](#).



PROCESO DE RESERVA Y PAGO:

Si tienes la intención de embarcarte en una aventura a través de APM2 en alianza con Seven Summit Treks Pvt. Ltd. debes reservar el viaje 3 meses antes. Es necesario un período de preparación de 3 meses para garantizar la máxima seguridad y satisfacción de los clientes.

El cliente deberá pagar el 30% del costo total, en el momento de realizar la reserva. El monto del anticipo se utilizará para las reservas necesarias de hoteles, vuelos, guías y porteadores y para recibir la aprobación de las autoridades gubernamentales. Otro 40% del cargo total deberá depositarse un mes antes del vuelo a Nepal. El 30% restante del cargo total deberá pagarse en Katmandu, **antes** del inicio de tu aventura.

Nombre del banco	: HIMALAYAN BANK LTD.
Nombre del cuentahabiente	: Seven Summit Treks Pvt. Ltd
Número de cuenta (USD \$)	: 01902853840022
Código Swift / BIC	: HIMANPKA
Dirección	: Thamel, Katmandú, Nepal
Número celular	: +977 9851111187
Código postal	: 44600
Correo electrónico	: info@sevensummittreks.com

Después de depositar el importe de la reserva en la cuenta de la empresa, podemos confirmar tu registro en nuestro equipo de expedición. Puedes encontrar toda la información sobre listas de equipo, itinerarios, rutas de viaje, etc. que se requieren para tu expedición en este sitio web que te ayudará a administrar todo lo necesario para tu expedición.

Una vez que te registres para la expedición, nuestro [equipo de expertos](#) te brindará una consulta gratuita. Te proporcionaremos información sobre planificación de progresión y de entrenamiento así como consejos prácticos sobre cómo lograr tus objetivos de aventura.

Después del proceso de la solicitud inicial envíanos:

- Copia de tu pasaporte.
- Copia de tu póliza de seguro antes de tu llegada.
- Los detalles de tu viaje de llegada/salida, antes de tu llegada.
- Copia del informe de tu médico (verificado por tu médico indicando que estás en condiciones de unirte y ejercitarte a mayor altitud) antes de tu llegada.

Encuentra los detalles sobre nuestras políticas de pagos, cancelación y reembolso [aquí](#).



SEVEN SUMMIT

WWW.SEVENSUMMITTREKS.COM

EBC TREK





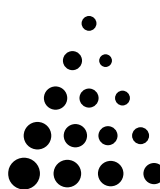
¿MÁS INFORMACIÓN?:

Para todas las consultas y reservas de viajes

Mail apm2everest@gmail.com Teléfono y whats_ +52-55-1798-0823

SÍGUENOS:

  @apm2everest y [@SEVENSUMMITTREKS](https://www.instagram.com/SEVENSUMMITTREKS)



**SEVEN
SUMMIT
TREKS**