

PROGRAMA DIA A DIA DE LA EXPEDICIÓN Y TREKKING AL AMA DABLAM (6.812.M - NEPAL)

60° Aniversario Club Mayencos-Jaca 1956-2016

Recorrido del grupo del trekking al Campo Base del Everest y Ama Dablam Mayencos 60° aniversario



GRUPO TREKKING Y EXPEDICION EN CONJUNTO

El **Himalaya** es una cordillera situada en el continente asiático, y se extiende por los países de Bután, China, Nepal, Tibet, India y Pakistán formando un arco de oeste a este de 2.600 kilómetros y de norte a sur de 350 kilómetros. Su nombre procede del sánscrito significa valle de nieves.

Es la cordillera más alta de la tierra, con catorce cimas de más de 8.000 metros de altura, siendo el Everest con sus 8.848 metros, la montaña más alta de la tierra.

El trekking al Campo Base del Everest por la **ruta del Khumbu** la más clásica es, sin ninguna duda, uno de los más bonitos; no ya porque llega al Campo Base de la montaña más alta del mundo, el Everest, a pie de

la cascada de Khumbu, sino por que recorre el valle del mismo nombre: Namche Bazar, Tyangboche y otros pueblos; el Ama Dablam, el Pumori son algunas de las montañas que veremos; el Kalapatar, un 5.000 al que subiremos y desde donde tendremos la mejor vista... Realizar este trekking al Campo Base del Everest por la ruta de Khumbu supone adentrarse en una zona remota, solitaria y de un paisaje difícil de olvidar. Os proponemos combinar el programa de trekking con el grupo de expedición para crear un ambiente de montaña de club y compartir una parte de la ruta en conjunto. Saboreareis los placeres de caminar entre pueblos sherpa míticos como: Namche Bazar, Tyangboche... a la vez que participareis en una expedición himaláica que os abrirá las puertas a futuros proyectos

Día 15/10: Salida desde España. Vuelo a Kathmandu.
SALIDA DE MADRID EN VUELO EK144 22,05 – 07,10 (16/10)

Día 16/10: Llegada a Kathmandu. Transfer al Hotel.
SALIDA DE DUBAI EN VUELO FZ575 12,20 – 18,25

Día 17/10: Día de estancia en Kathmandú. Noche en Hotel.

Día 18/10: Vuelo a Lukla. Reunión con el equipo de porteadores.
Inicio del trekking (**etapa 1**) Lukla hasta Phadking Lodge.
Ruta: Lukla (2.840 m) - Phakding (2.610 m)
Distancias: 7'5 km
Desniveles Ascendidos: +200 m
Desniveles Descendidos: -430 m
Tiempos (sin paradas): 3h

Día 19/10: Trekking (**etapa 2**) a Namche Bazar. Noche en Lodge.
Ruta: Phakding (2.610 m) - Namche Bazar (3.440 m)
Distancias: 10'7 km
Desniveles Ascendidos: +1.067 m
Desniveles Descendidos: -292 m
Tiempos (sin paradas): 5h

Día 20/10: Día de aclimatación y descanso en Namche Bazar. Noche en Lodge.

Día 21/10: Trekking (**etapa 3**) a Tyangboche (3.810 m). Noche en lodge.
Ruta: Namche Bazar (3.440 m) - Tyangboche (3.860 m)
Distancias: 9'8 km
Desniveles Ascendidos: +845 m
Desniveles Descendidos: -425 m
Tiempos (sin paradas): 4h

Día 22/10: Trekking (**etapa 4**) a Pangboche (3.930 m). Noche en lodge.
Ruta: Tengboche (3.860 m) - Pangboche (3.930 m)
Distancias: 4'1 km
Desniveles Ascendidos: +253 m
Desniveles Descendidos: -173 m
Tiempos (sin paradas): 2h

Día 23/10: Trekking (**etapa 5**) a Ama Dablam BC (4.600m) y regreso a Pangboche. Noche en lodge).
Ruta: Pangboche (3.930 m) - Campo Base Ama Dablan (4.600m) y regreso
Distancias: 9'2 km
Desniveles Ascendidos: +892 m

Desniveles Descendidos: -900 m
Tiempos (sin paradas): 7h

GRUPO TREKKING AL CAMPO BASE DEL EVEREST

Día 24/10: Trekking (**etapa 6**) a Dingboche (4.410 m). Noche en lodge.

Ruta: Pangboche (3.930 m) - Dingboche (4.410 m).
Distancias: 6'3 km
Desniveles Ascendidos: +457 m
Desniveles Descendidos: -75 m
Tiempos (sin paradas): 2h

Día 25/10: Trekking (**etapa 7**) a Lobuche (4.910 m) Noche en lodge.

Ruta: Dingboche (4.410 m) - Lobuche (4.910 m).
Distancia recorrida: 8'3 Km.
Desnivel acumulado de ascenso: +642m.
Desnivel acumulado de descenso: -59m.
Tiempo en movimiento: 2'5 h.

Día 26/10: Trekking (**etapa 8**) a Gorak Shep (5.180 m).Subida al Kalapattar.

Noche en lodge en Gorakshep.

Ruta: Lobuche (4.910 m) - Gorak Shep (5.180 m) + Subida al Kalapattar (5.640 m).
Distancias: 8'9 km
Desniveles Ascendidos: +820 m
Desniveles Descendidos: -590 m
Tiempos (sin paradas): 5h 10min

Día 27/10: Trekking (**etapa 9**) el Campo Base del Everest (5.300 m) y descenso a Gorak Shep y a Periche (4.240 m). Noche en lodge.

Ruta: Gorak Shep (5.140 m) - Campo Base Everest (5.365 m) - Periche (4.240 m)
Distancias: 21'6 km
Desniveles Ascendidos: +500 m
Desniveles Descendidos: -1331 m
Tiempos (sin paradas): 6h 30min

Día 28/10: Trekking (**etapa 10**) a Phortse (3.810 m). Noche en lodge.

Ruta: Periche (4.240 m) - Phortse (3.810 m).
Distancias: 12'8 km
Desniveles Ascendidos: +402 m
Desniveles Descendidos: -928 m
Tiempos (sin paradas): 4h 30min

Día 29/10: Trekking (**etapa 11**) a Namche Bazar. Noche en lodge.

Ruta: Phortse (3.810 m) - Namche Bazar (3.440 m).
Distancias: 8,7 km
Desniveles Ascendidos: +559 m
Desniveles Descendidos: -700 m
Tiempos (sin paradas): 4h

Día 30/10: Trekking (**etapa 12**) a Lukla (2.750 m). Noche en lodge.

Ruta: Namche Bazar (3.440 m) - Lukla (2.750 m)..

Distancias: 17,8 km
Desniveles Ascendidos: +724 m
Desniveles Descendidos: -1287 m
Tiempos (sin paradas): 6h

Día 31/10: Vuelo a Kathmandú. Noche en Hotel.
Día 01/11: Día libre en Kathmandú. Noche en Hotel.

Día 02/11: Vuelo de regreso a España.
SALIDA DE KATHMANDÚ EN VUELO FZ574 23,10 – 02,40 (03/11)

Día 03/11: Llegada a España.
SALIDA DE DUBAI EN VUELO EK141 07,25 – 12,40

Total ruta de andar 12 días

Ruta: Lukla (2.840 m) - Kalapattar (5.640 m). CB Everest (5.365 m)
Distancias: 125 km
Desniveles Ascendidos: +7406 m
Desniveles Descendidos: -7404 m
Tiempos (sin paradas): 55

GRUPO EXPEDICION AL AMA DABLAN

Días 24/10- 11/11 Días para aclimatación, montaje de campamento y cima.
Día 12/11: Trekking de descenso a Tyangboche (3.810 m). Noche en lodge.
Día 13/11: Trekking a Namche Bazar (3.440 m). Noche en Lodge.
Día 14/11: Trekking a Lukla. Noche en lodge.
Día 15/11: Vuelo a Kathmandú. Transporte al hotel. Noche en Hotel.
Día 16/11: Día libre en Kathmandú. Noche en Hotel.
Día 17/11: Vuelo de regreso a España.
Día 18/11: Llegada a España.



KATMANDHÚ (1.317 m)

La capital de Nepal acostumbra a ser para muchos viajeros la primera destinación en el país. **La ciudad de Katmandú** se asemeja a casi todo el resto de capitales asiáticas por lo caótico. Autobuses, rickshaws, furgonetas y motos luchan por encontrar su espacio. No obstante, tomando como medida los estándares asiáticos, Katmandú no es una ciudad de gran tamaño. Tiene solamente un millón y medio de habitantes, lo que no es mucho para un país situado entre los dos grandes del mundo: China e India.

Katmandú está en medio de un valle y a una altura de 1317 metros sobre el nivel del mar. Se trata de una ciudad con mucha personalidad que no dejará a nadie indiferente. Sus callejuelas, templos, plazas y parques entretienen a cualquier viajero con un poco de curiosidad. Los nepalíes, con su simpatía, formas amistosas y hospitalidad, hacen que uno se sienta como en casa.

En definitiva, Katmandú es una ciudad que ofrece muchos lugares que visitar y actividades para realizar. Yo estuve casi 3 semanas en ella y no hubo casi ningún día que no descubriera algo distinto. Aquí tenéis algunas ideas de **cosas que hacer y ver en Katmandú**:

1) Pasear por los callejones del famoso y turístico barrio de Thammel:

Este barrio es el más turístico de Katmandú. Aquí es donde se alojan la mayoría de viajeros y donde se encuentra la mayor oferta en alojamiento, restaurantes y tiendas para comprar un poco de todo. Una visita obligada para poder experimentar el caos y la energía que desprende esta ciudad.

2) La Plaza Durbar cerca del barrio de Thammel:

La Plaza Basantapur también llamada Plaza Durbar está situada frente al antiguo palacio real de Katmandú (*Hanuman Dhoka*), Patrimonio de la Humanidad. Por su belleza es uno de los lugares más famosos de la ciudad. Os puede llevar una mañana entera visitarla.

3) Swayambhu, el famoso Monkey Temple:

Durante el atardecer es uno de los mejores momentos para visitar este emblemático templo. Uno de los más nombrados y famosos de la ciudad. Es un antiguo complejo religioso situado en lo alto de una colina al oeste de la ciudad de Katmandú. Como dice su nombre suele haber muchos monos, los cuales están considerados sagrados. Este templo ocupa una posición central en el budista tibetano. Para visitarlo habrá que subir sus 365 escalones, pero... ¿Qué es eso para alguien dispuesto a hacer un trekking por los himalayas? ¿O no viniste a Nepal a eso?

4) El templo de Boudhanath Pashupatinath, el más importante y antiguo del Valle:

Se trata de la estupa esférica más grande de Nepal y el sitio más sagrado del país, junto con **Swayambhu**. Está situado a unos 11 km del barrio de Thammel y se puede llegar a él cogiendo un autobús de línea desde Ratnaparko o bien un taxi por unos 3 euros. Para aquellos que les guste o no les importe madrugar, todas las mañanas a las 7 aproximadamente se realiza un ritual en el que la gente camina tres o más veces alrededor de la estupa mientras se repite el famoso mantra *Om Mani Padme Um* y se derraman potes de pintura a la estupa. Cerca del templo se puede llegar a Pashupatinath, un templo hinduista donde se pueden presenciar las cremaciones de difuntos. Algo que os causará un buen *choque cultural*.

5) El precioso parque Dreams of Gardens:

Está situado en la entrada del barrio de Thammel. Es un jardín y/o parque bastante grande ideal para tomarse un respiro de la bulliciosa actividad de la capital y relajarse entre sus bonitos espacios verdes. Un buen lugar para descansar, pasear o tomarse un refresco después de haber estado andando por los callejones del barrio de Thammel. La entrada tan solo son 250 rupias (unos 2 euros aproximadamente).

6) Disfrutar de la variada gastronomía nepalí:

Algo que nadie debe perderse es degustar los diferentes platos más típicos de la cultura nepalí. Los más típicos son: el tradicional Dal Bath (arroz cocido, sopa de lentejas, verdura y patatas) que como os daréis cuenta es básicamente lo que comen siempre los nepalíes. Los momos (también llamados gyoza o dumplings) con diferentes formas e ingredientes (des de búfalo o Yak hasta de chocolate). Los rotis (una especie de pan) cocinados en hornos artesanos. Los diferentes curris de verduras, patatas, queso, etc (Aloo Gobi, Aloomutter, etc) típicos de la cocina india. Y un largo etc.

7) Ir de compras en el barrio de Thammel:

En los callejones del barrio de Thammel podréis encontrar gran cantidad de tiendas para comprar desde accesorios y ropa para los trekkings hasta souvenirs y otro tipo de cosas de estilo nepalí y/o hippie. Lo que más encontraréis serán falsificaciones de ropa de la marca *North Face* con precios muy bajos y de diferentes calidades. Ahora bien, hay que tener ojo con lo que se compra y más si uno planea utilizarlo para el trekking. Por ejemplo, los palos de trekking falsos suelen convertirse en trozos de metal inútiles a los pocos días.

8) Darse un paseo por el parque de Ratnapark:

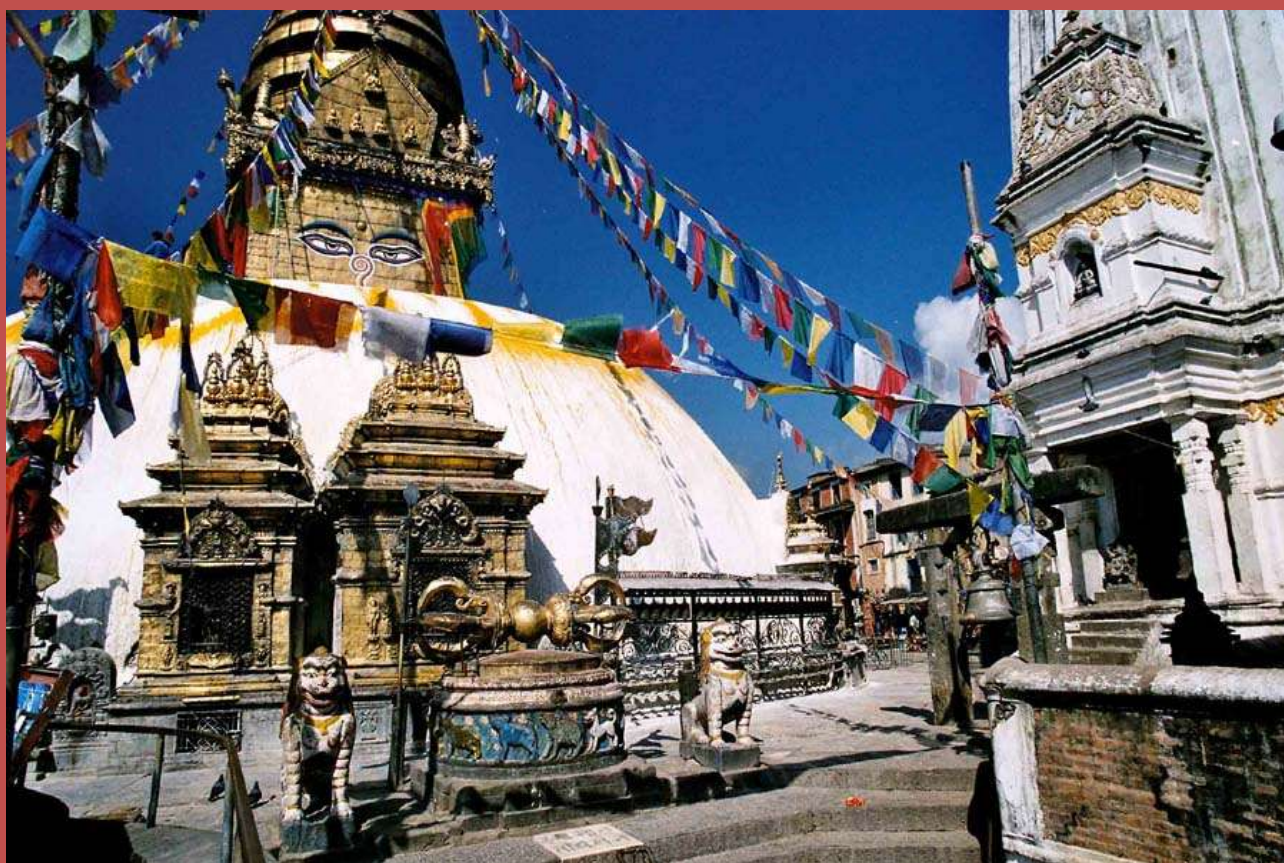
Es uno de los espacios verdes más grandes de Katmandú. Fue construido para niños y lleva el nombre de Ratna, el segundo matrimonio del rey Mahendra. En él se puede presenciar a muchos jóvenes practicando el deporte favorito del país, el cricket, así como gente realizando ejercicio y al lado hay un mercado al aire libre con diferentes puestos ambulantes. Al lado de este parque se encuentra una de las estaciones de autobuses interurbanos más importantes de la capital.

9) Visita a la ciudad o barrio de Patan:

Patan se considera una ciudad a parte de Katmandú aunque está completamente pegada a esta. Se puede llegar en autobús o bien andando media hora. Se trata de una zona con un rico patrimonio cultural. Aquí es donde encontraréis la DurbarSquare que, según mi opinión y la de muchos otros viajeros, es quizás la más bonita de Nepal. Os recomiendo que subáis a alguna de las terrazas de los muchos restaurantes a su alrededor y os toméis un buen Lassi (bebida de yogur) contemplando las vistas y el bullicio de la plaza. Uno de los mejores días para ir es el sábado ya que es festivo.

10) Los alrededores de Katmandú:

En el Valle de Katmandú se encuentran varios lugares que merece la pena visitar si uno dispone de tiempo. Los más famosos son: la antigua y artística ciudad de **Bhaktapur** (para mí fue la ciudad más bonita que visité), **Nagarkot** (una opción es llegar con uno o dos días de caminata desde de Bahktapur), **Kirkipur** (un pueblo pequeño muy auténtico para observar la cultura nepalí), entre otros.



LUKLA (2.860 m)

La ciudad de Lukla, en la región de Khumbu al este de Nepal y en la zona de Sagarmatha, es un lugar muy popular para los turistas que visitan el Himalaya cerca del monte Everest. La población de Lukla, a una altitud de 2.860 metros, cuenta con un pequeño aeropuerto. Aunque Lukla significa "lugar con muchas cabras", no es probable ver muchas en la actualidad.

Lukla cuenta con una cierta variedad de tiendas y albergues donde se pueden tomar comidas del tipo occidental y comprar los últimos objetos necesarios para la expedición, aunque también es posible aprovisionarse en Namche Bazaar en el camino hacia el Everest. Desde Lukla, gran parte de los grupos tardarán dos días hasta llegar a Namche Bazaar, un buen lugar para comenzar la aclimatación a la altitud. En Lukla se puede encontrar hasta una excelente panadería alemana que sirve un delicioso pastel de queso, así como un café muy bueno.

El 90% de los visitantes extranjeros que llegan a la región desde Katmandú lo hacen en avión utilizando el aeropuerto de Lukla, en un trayecto de unos 30 minutos.

El aeropuerto se llama Aeropuerto Tenzing-Hillary. Si el tiempo lo permite, los aviones bi-motor hacen vuelos frecuentes diariamente entre Lukla y Katmandú. El número de vuelos se suele reducir en temporada baja. Ten en cuenta que durante la temporada de lluvias, en verano, puede haber retrasos considerables incluso de una semana. El aeropuerto de Lukla cuenta con una pista de aterrizaje muy corta y empinada, a menudo agravada por condiciones meteorológicas peligrosas, algo que ha provocado varios accidentes fatales. Es considerado uno de los aeropuertos más peligrosos del mundo, debido en gran medida a la altitud, la forma de su pista de aterrizaje y su cercanía a la montaña.

Aquellos que quieran llegar a la zona del Everest y no quiera ir en avión hasta Lukla, deberá llegar caminando desde Jiri, a siete u ocho días de viaje. Cuando Tenzing Norgay y Edmund Hillary realizaron su famosa primera ascensión al Monte Everest, en el año 1953, su expedición vino desde Jiri

Se puede decir que Lukla es básicamente un aeropuerto y una franja de hoteles y alojamientos. Existen un par de alojamientos bastante caros y unos cuantos de alta categoría que ofrecen servicios de lujo como bañeras de hidromasaje. Por supuesto también hay alojamientos para presupuestos más reducidos. La única manera de moverse por los alrededores de Lukla es a pie. No existen carreteras ni medios de transporte modernos, pero las vistas de sus montañas son impresionantes.

En Lukla se pueden ver unos hospitales altamente equipados con instrumentos modernos, los cuales están fuertemente financiados por turistas que ofrecen servicios médicos gratuitos a la población pobre



PHAKDING (2.610 M)

Phakding es un pequeño pueblo en el Khumbu región de Nepal . Se encuentra en el Dudh Kosi valle del río justo al norte de Lukla y sur de Monjo , a una altitud de 2.610 m, una de la UNESCO Patrimonio de la Humanidad desde 1979.

El inicio de la pista en Lukla y Phakding es a menudo el principal punto de parada para los excursionistas en su camino hacia Sagarmartha (Everest) a través del Gokyo Ri o Tengboche . Su función principal del pueblo es apoyar a la industria del turismo y como tal se compone de una serie de casas de huéspedes.

NAMCHE BAZAAR (3.440 m)

Namche Bazaar también Nemche Bazaar o Namche Bazar, es una ciudad de Khumbu región del Nepal. Se encuentra a 3.440 metros de altitud, desarrollada en las laderas de la montaña. Es la puerta del Himalaya y todo excursionista en la región de Khumbu lo visita en su camino a otros puntos de la región. Los visitantes suelen pasar al menos una noche en la ciudad para facilitar la aclimatación a la altura. La ciudad tiene muchas tiendas y albergues donde se puede encontrar todo lo necesario para las excursiones o expediciones, pero los precios son mayores a los de Katmandú.

Namche es el lugar de comercio más importante de la región de Khumbu y por tanto hay mucha presencia oficial nepalí como policía, oficina de correos y algún banco. En lo alto de la ciudad se encuentran las oficinas del Parque nacional de Sagarmartha así como los barracones del Ejército Nepalí.

Inmediatamente al oeste de Namche se encuentra el pico Kongde Ri (6.187 metros) y al este, el pico Thamserku (6.623 metros). En una colina con vistas a Namche Bazar se encuentra el Aeropuerto Syangboche (3.750 m). Ya no se utiliza para vuelos de pasajeros. Los helicópteros rusos hacen vuelos especiales de carga. Namche Bazar es popular entre los excursionistas en la región de Khumbu, especialmente para aclimatación a la altura, y es la puerta de entrada al alto Himalaya. La ciudad tiene un número de alojamientos y tiendas que atienden a las necesidades de los visitantes, así como un número de cafés internet, por lo que es uno de los pocos lugares en la región donde los excursionistas pueden acceder a Internet. Los sábados por la mañana, un mercado semanal se celebra en el centro de la aldea. También puede haber un mercado diario tibetano donde la ropa y los bienes de consumo chinos baratos tienden a ser los principales artículos para la venta.



TYANGBOCHE (3.810 m)

Monasterio budista, el monasterio de Tyangboche, el más grande de la región de Khumbu. Tengboche tiene una vista panorámica de las montañas de la cordillera del Himalaya, incluyendo los picos conocidos, Everest, Nuptse, Lhotse, Ama Dablam, y Thamserku. Tenzing Norgay, el primer hombre en alcanzar la cima del Monte Everest con Sir Edmund Hillary nació en esta área en el pueblo de Thani y fue enviado al monasterio de Tengboche a ser un monje.



PANGBOCHE (3.985 m)

Pangboche es un pueblo de Nepal, a una altitud de 3.985 m. Se encuentra enclavado en la cordillera del Himalaya en el Imja valle Khole, a unos 3 kilómetros al noreste de Tengboche y es una campamento base para escalar cerca del Ama Dablam y trekking. Contiene un monasterio, famoso por el supuesto cuero cabelludo y la mano (del Yeti), el último de los cuales fue robada. El pueblo está habitado principalmente por los sherpas, y Sungdare Sherpa, natural de la villa, tenía el récord de conquistar el Everest cinco veces en la historia de escalada Sherpa y en la historia mundial del alpinismo en 1989

AMA DABLAM (6.812 m)

Ama Dablam montaña situada en la parte este del Himalaya nepalí. El pico principal es de 6.812 m, el pico occidental, más bajo que la cima principal alcanza los 5.563 m. Ama Dablam significa el «collar de la madre y de la perla» (la perla se considera el glaciar colgante). Es una montaña imponente y hermosa que mucha gente que visita el área considera la mejor de la región. El Ama Dablam domina el cielo oriental para cualquier persona senderista en el Himalaya.

La primera ascensión al Ama Dablam fue en 1961 por Mike Gill, Barry Bishop, Mike Ward y Wally Romanes. La ruta normal de subida es la vía de la arista del sudoeste. Los escaladores establecen normalmente tres campamentos a lo largo de la arista, el campamento tres justo debajo y a la derecha del *glaciar colgante* (Dablam). El hielo que se desprende del glaciar, típicamente va hacia la izquierda, lejos del campamento. La ascensión requiere un permiso oficial. Como con el monte Everest, los mejores meses para escalarlo son abril-mayo (antes del monzón) y septiembre-octubre.

El Ama Dablam es una montaña mítica por su esbeltez y belleza, con casi 7.000 metros, a demás de la altitud, las dificultades técnicas son su principal obstáculo; fuertes pendientes de nieve y pasos rocosos, queso no están equipados y presentan una gran dificultad (hasta VIº).

Sin embargo, pasado el Campo 2, sin ser fácil, las aristas y pendientes de nieve a esa altura producen un especial placer al alpinista de dificultad. La vista desde la cima, única, es simplemente impresionante. La montaña está los últimos años muy masificada y esto también plantea problemas a los escaladores. Una ascensión para alpinistas bien entrenados con técnica y experiencia en altura.



DINGBOCHE (4.530 m)

Dingboche es una aldea en el valle del río Imja, se encuentra al noroeste de Nepal, en el distrito de Solu-Khumbu y dentro del Parque nacional de Sagarmatha. Está situada a una altitud de unos 4.530 metros (14.800 pies), y su población se estima en alrededor de 200 personas en 2011.

Dingboche tiene una vista panorámica de las montañas de la cordillera del Himalaya y es una parada popular para los excursionistas y montañeros que van hacia las montañas más altas del planeta, el Everest, el Ama Dablam o el Island Peak.

El río Imja fluye directamente al sudeste de la aldea antes de unirse al río Khumbu y luego al río Duth Kosi. No hay carreteras que dan acceso al pueblo, sólo los senderos de trekking, y con la excepción de algunos productos agrícolas que se producen en el pueblo, búfalos y mulas traer más de lo que se consume localmente.

Viniendo de Namche Bazaar o Tengboche, Dingboche es una mejor alternativa que el pueblo de Pheriche, siendo más ensolarada y menos afectada por los vientos helados que bajan por el valle del Khumbu. Los dos pueblos están separados 30 minutos.¹

El pueblo depende principalmente del turismo, con varios hoteles y áreas para acampar, tiene una sala de Internet (utilizando la tecnología de satélites), un helipuerto y se utiliza principalmente en situaciones de emergencia, y también uno del más alto de los salones de billar en el mundo.¹

Una de las características de Dingboche son kilómetros de muros de piedra, construidos con piedras de diferentes tamaños, que cubren todo el valle de Imja. Estas piedras se retiran del suelo para arar la tierra, hasta fin se apilan unas sobre otras creando kilómetros de muros.

Dingboche tiene veranos frescos y lluviosos e inviernos secos y fríos, afectados principalmente por su altitud y por Monzón en el verano. Para los que van a hacer trekking, la temporada de primavera (marzo y abril) y otoño (octubre y noviembre) son las épocas ideales porque la visibilidad de las montañas es ideal y la temperatura no es demasiado fría. Durante el invierno se puede hacer trekking, pero la gran mayoría de los alojamientos están cerrados y el frío es muy intenso.



LOBUCHE (4.940 m)

Lobuche (ó **Lobuje**) es un pequeño asentamiento cerca del Monte Everest, en la región de Khumbu en Nepal. Es una de las últimas paradas nocturnas con alojamiento en el "camino al campamento base" — una caminata que hacen los escaladores en su ruta al Campo Base del Everest (Sur) al intentar ascender el Everest por la ruta estándar sureste. Es también una parada popular entre los excursionistas en la zona. Desde ahí se puede completar la ruta al Campo Base del Everest, o detenerse en Gorakshep, la última parada con alojamiento en el camino, y escalar el modesto pico cercano Kala Patthar (5,545 m), para obtener una rara vista de la cima del Everest. La estructura del Everest es tal que su cumbre no es visible desde el campo Base. Con una elevación de 4.940 metros, está situado a 150 kilómetros al este de la capital de Nepal, Katmandú, y yace cerca del pie del Glaciar de Khumbu, aproximadamente a 8.5 km al suroeste del Campo Base del Everest. Comparte el nombre con varios picos en el área: Lobuche Extremo Oriente, Lobuche Oriente, y Lobuche Oeste (una montaña separada más hacia el oeste). Es un lugar particularmente ajetreado cada año durante el mes de abril cuando cientos de porteadores y Sherpas de la región lo atraviesan en su camino al Campo Base. Muchos de ellos transportan suministros, con la ayuda de yaks o por otros medios, para varios escaladores y expediciones quienes también viajan por ese camino como preparación para la temporada primaveral de ascenso al Everest en mayo. Los servicios de alojamiento en Lobuche son muy primitivos, consistiendo principalmente en cabañas de piedra con dormitorios compartidos con literas. En años más recientes ha habido algunas mejoras para tener instalaciones modernas y más cómodas, tales como siete refugios provistos de 200 habitaciones de dos camas. Algunos refugios cuentan con internet y servicios de oxígeno.



GORAKSHEP (5.180 m).

El **Gorakshep** es un área con un lago congelado cubierto de arena en Nepal, y también el nombre del pequeño pueblo que se encuentra en su borde a 5.164 m (16.942 pies) de altitud, cerca del Monte Everest. El pueblo no está habitado durante todo el año.

A pesar de las instalaciones en Gorak Shep son básicas, en los últimos tiempos las comodidades más modernas se han tornado disponibles, tales como el acceso a Internet por satélite de alta velocidad. Hay un amplio espacio abierto plano para el establecimiento de tiendas de campaña en Gorak Shep.

Gorak Shep está dentro del Parque nacional de Sagarmatha, donde habita el pueblo Sherpa, famoso por sus habilidades como guías y montañistas. Es la última parada en la mayoría de los recorridos comunes al campamento base del Everest desde Lukla, a raíz de lo que el Dalai Lama llamó "los pasos al cielo".



PHERICHE (4.240 m)

Pheriche es una villa de la región de Khumbu al oriente de Nepal. Situada a una altura de 4371 metros por encima del río Tsola, Pheriche es una parada popular para excursionistas y escaladores. Pheriche cuenta con un hospital rudimentario que es operado bajo el auspicio de la Asociación Himalaya de Rescate (*HRA* por sus siglas en inglés), con su cuartel principal en Katmandú. Dicho hospital permanece abierto sólo durante las dos temporadas de excursión/escalada (de marzo- mayo y noviembre- diciembre). A pesar de que el hospital fue construido con apoyo de Japón en 1975, es atendido por nepalíes y médicos voluntarios, principalmente de Estados Unidos, Europa, Canadá y Australia. Pheriche es una villa principalmente agrícola que produce papa y trigo sarraceno, y crían yaks. Sin embargo, en el verano muchos de los hombres son contratados por excursionistas como guías y porteadores. Hay también muchas cabañas donde los excursionistas y escaladores en camino al Campo Base del Monte Everest pueden detenerse. Es una parada importante para la aclimatación.

Fue gravemente dañada debido al devastador Terremoto de Nepal de abril de 2015, pero sorprendentemente, sólo un habitante sufrió heridas, debido a que los pobladores se encontraban fuera realizando sus actividades. La zona es un centro de tratamiento y ayuda, y un punto de evacuación.

En Pheriche "Himalayan Hotel", llevado por Ang Nuru Sherpa (sherpanuru@hotmail.com), un lodge con todo tipo de comodidades. Con un salón comedor enorme, con agradable música de fondo y una comida

buenísima. En la parte de arriba tiene una habitación solar, donde las cristaleras dejan pasar la luz y entra el calor.