

# Expediciones al Campamento Base del Monte Everest



## Información general

---

**Las expediciones al campamento base del monte Everest dejarán en tu memoria:**

- Espectacular panorámica del [monte Everest](#)
- La cultura Sherpa
- Las mas bellas panorámicas de varios picos de más de 8.000 metros
- Lograr la cumbre del pico Kala Pattar con 5.554 m.s.n.m
- Visitas a milenarios monasterios budistas
- Los paisajes únicos y la cultura de los Himalayas, una región remota y aislada del mundo occidental.

**Especificaciones:**

---

- **Duración:** 20 días
- **Nivel de esfuerzo:** "NEVADO" [Ver Niveles...](#)
- **Nivel de confort:** 3 en una escala de 1 a 5. [Ver Niveles...](#) Nos hospedaremos en posadas con camas, comida caliente, algunas posadas tienen baño privado en las habitaciones otras tienen baños compartidos. Ducha con agua caliente es opcional y tiene precio adicional
- **Tiempo de caminatas:** En el monte Everest las caminatas diarias duran entre 3 y 8 horas
- **Distancia:** entre 8 y 20 km de caminatas diarias
- **Ecosistema:**

La fauna y la flora del Himalaya varía con el clima, las precipitaciones, la altitud y el suelo. El clima tropical predomina al pie de las montañas, mientras la nieve perpetua caracterizan a las cumbres más altas. La alta precipitación anual aumenta de oeste a este sobre el frente de la cadena. Esta variedad de clima, la altitud, las precipitaciones y de suelo genera comunidades de plantas, animales y ecosistemas muy diversos.

Por encima del cinturón de Terai se encuentra una zona montañosa conocida como el Bhabhar, donde el suelo es poroso y rocoso, consistente en los restos de rocas de las montañas superiores. El Bhabhar y la parte baja de las cadenas de Shivalik se caracterizan por tener un clima subtropical. En esta zona subtropical predominan los pinares, principalmente de pino chir (*Pinus roxburghii*), que ocupan el extremo occidental, y ocupando la parte central, los bosques templados caducifolios, donde predomina la Shorea (*Shorea robusta*).

A mediana altitud, los bosques tropicales dan paso a bosques de frondosas (al oeste) y cerca de Assam y Arunachal Pradesh. Por encima, sobre todo en el este, crecen los bosques de coníferas y frondosas. En las cumbres más altas del Himalaya predomina la tundra. Las praderas son el hogar del leopardo de las nieves (*Panthera uncia*), una especie en peligro de extinción.

- **Clima:** templado (en Kathmandu según la época del año) a frío y muy frío en los himalayas donde caminaremos
- **Altitud:** 1.300 a 5.554 m.s.n.m.
- **Ubicación:** Himalayas (Nepal - Asia)



El trek al campamento base del Monte Everest es posiblemente el más famoso del mundo. Nos lleva al corazón del campamento base nepalí del Everest.

Nepal tiene ocho de los diez picos más altos del mundo, caminar en sus montañas es una oportunidad imperdible para ver algunos de ellos. Además, durante este viaje tendremos el privilegio de observar de cerca la vida y la cultura del pueblo sherpa.

Desde Katmandú volaremos hasta Lukla, un pequeño pueblo en los Himalayas famoso por su pequeña pista de aterrizaje. Allí comenzará nuestra aventura al campamento base. En los próximos días caminaremos a través de varios pueblos sherpas, pasaremos por monasterios budistas milenarios, disfrutaremos de las vistas panorámicas de las montañas del Khumbu (glaciar) y veremos cada día como nos aproximamos al Everest.

Tendremos la oportunidad de caminar hasta la cumbre del pico Kala Pattar (5.554 m.s.n.m.), con magníficas vistas del Everest, Lhotse, el Nuptse, el Makalu y el Cho Oyu y una estupenda visita al campamento base del Everest con su espectacular cascada de hielo de Khumbu.

Aunque este viaje lo llamamos “trek al campamento base del Monte Everest”, nuestra meta más gloriosa es la cumbre del Kala Pattar, que es más alto que el campamento base del Everest.

Kala Pattar (5.554 m.s.n.m.) (también escrito Kala Pathar) es una montaña en el Himalaya nepalí. Aparece como un gran cerro marrón debajo de la cara sur de la impresionante montaña Pumori (7.161m). Muchos excursionistas en la región del Monte Everest suben a la cumbre del Kala Pattar ya que constituye el punto más accesible para ver el Everest. Las vistas del Everest, Lhotse y el Nuptse desde casi cualquier lugar de Kala Pattar, son espectaculares!

Esta región se encuentra enmarcada en el Parque Nacional de Sagarmatha, es rica en flora y fauna y

es la ruta donde muchos montañistas aseguran haber tenido encuentros con el misterioso "Yeti".

Caminantes principiantes o inexpertos pueden hacer este trekking, pero requiere tener buena forma física obtenida mediante un buen entrenamiento.

Cualquier persona que quiera emprender una aventura desafiante como esta la expedición al monte Everest debe ser consciente de las demandas físicas y mentales involucradas en la misma. Este trek está diseñado para aventureros que busquen un verdadero desafío. Durante la expedición habrán días de hasta 8 horas de ejercicio extenuante, en una región muy remota y terreno accidentado. La altitud máxima bordea los 5.600 m.s.n.m y habrán algunos pasos sobre nieve.

Los expedicionarios requerirán llevar un morral con un peso de aproximadamente 8 kilos. Las condiciones meteorológicas pueden ser adversas algunos días, con noches frías con temperaturas bajo cero.

Si tu no eres deportista, te recomendamos iniciar lo antes posible un proceso de acondicionamiento que involucre ejercicio vigoroso y cardiovascular por lo menos 3 veces a la semana. Este acondicionamiento semanal se debe intercalar con caminatas exigentes los fines de semana y de ser posible alguna salida de dos o más días. El mejor ejercicio para mejorar la condición para las caminatas es precisamente eso mismo: caminar por terrenos inclinados con ascensos y descensos.

Ecoglobal Expeditions realiza caminatas de fin de semana de distintos grados de dificultad, te recomendamos inscribirte desde ya en ellas como preparación para esta gran aventura.

### **Para quién es y para quién no es esta expedición?**

- **Si eres carnívoro no es para ti**, la carne que se consigue no es ni abundante ni de buena calidad, no se consigue ni carne de res ni de cerdo y los pollos parecen codornices. Se consigue carne de yak y algunas veces se cuenta con suerte y puedes lograr conseguir un steak con buen sabor, pero no siempre ni en todos los albergues.
- **Si es indispensable para ti la pulcritud y la higiene, tal ves este viaje no es para ti.** Los nepalíes no se distinguen por la limpieza ni la higiene y ya lo descubrirás en los baños. No encontrarás papel higiénico y deberás siempre contar con uno en tu equipaje y durante tus visitas al baño. No esperes baños pulcros, que siempre tengan una cisterna que funcionen y que huelan a rosas. En Nepal el cuarto del baño es completamente secundario y no es bien cuidado.
- **Si no puedes vivir sin bañarte todos los días con agua caliente, no es para ti.** Los baños con ducha caliente son escasos y hay que pagarlos (entre \$20.000 y \$40.000 por bañada) y también te cobran las toallas en los pocos sitios en los que cuentan con ellas. Debes llevar en tu equipaje una toalla de rápido secado.
- **Si no puedes vivir sin Internet y sin electricidad para cargar todo tipo de aparatos eléctricos (celulares, cámaras, relojes, power banks, etc.) no es para ti.** En los albergues la electricidad es solar y cobran por la carga de cualquier aparato (entre \$15.000 y \$60.000) y el wifi también lo cobran (\$20.000 aprox).

- **Si lo tuyo no es el frío, este viaje no es para tí.** Permanecemos más de 10 días por encima de los 3.000 metros de altitud y las habitaciones de los albergues no tiene calefacción. Los albergues proveen cobijas pero nosotros recomendamos llevar un buen sleeping bag (nosotros te lo podemos prestar o se puede comprar allá muy barato)
- **Si quieres presenciar de primera mano uno de los paisajes más impresionantes del mundo, este viaje sí es para tí.** Majestuosas montañas, nada más ni nada menos que el Himalaya, ríos y lagos verde esmeralda, bosques de pinos del Himalaya y de rododendros de todos los colores, valles extensos, en los que se pierde la vista y cañones profundos de impresionante belleza.
- **Si te gusta interactuar con otras culturas, este viaje si es para tí.** El budismo tibetano con sus templos y sus monjes, la cultura Sherpa, que ha habitado estas tierras por cientos de años y en general los nepalíes, una de las culturas más amigables y sencillas del planeta.
- **Si te gusta la aventura y el ambiente de una expedición de verdad, a un lugar remoto del planeta, este viaje sí es para tí.** Nuestra propuesta tiene el formato de una verdadera expedición, te acompañan guías de montaña y porteadores que llevan la carga (tu equipaje) al mejor estilo sherpa y caminamos bajo un riguroso programa de aclimatación, durante casi dos semana hasta el mismo legendario Campamento Base del Monte Everest. Si tu viaje es en abril o mayo, estarás inmerso en medio de todo el movimiento de expediciones, escaladores, caravanas de sherpas y yaks y vuelos de helicópteros por todo valle del Khumbu.
- **Si eres descomplicado, viajas liviano y te gusta interactuar con aventureros de todo el mundo, este viaje sí es para tí.** Esta expedición es para personas que están dispuestas a compartir con viajeros de todos los países del mundo, con ellos te encontrarás día a día en los albergues y podrás compartir con ellos experiencias. Por otra parte este no es un viaje de lujo y quizás usarás solo 2 ó 3 camisetas durante las dos semanas de caminata.

### ¿Por qué ir con EcoGlobal Expeditions?

- Porque ya hemos realizado 6 exitosas expediciones desde 2003.
- Porque esta expedición la acompaña desde Colombia Juan Fernando Calle, guía profesional, con gran experiencia en expediciones de todo tipo incluida la alta montaña desde 1994.
- Porque Ecoglobal Expeditions es una agencia legalmente constituida desde hace 12 años, con experiencia en expediciones en todas la regiones de Colombia y con operación de viajes en España, Italia, Venezuela, Nepal, India, Perú.
- Porque Ecoglobal Expeditions es miembro de la Asociación Colombiana de Turismo Responsable ACOTUR.

## Fechas

---

Prográmate para hacer parte de las expediciones al campamento base del monte Everest:

- 8 al 27 de mayo de 2023
- 20 de noviembre al 9 de diciembre de 2023

### ¿Cómo es el clima y el viaje en el monte Everest?

#### Febrero - Mayo

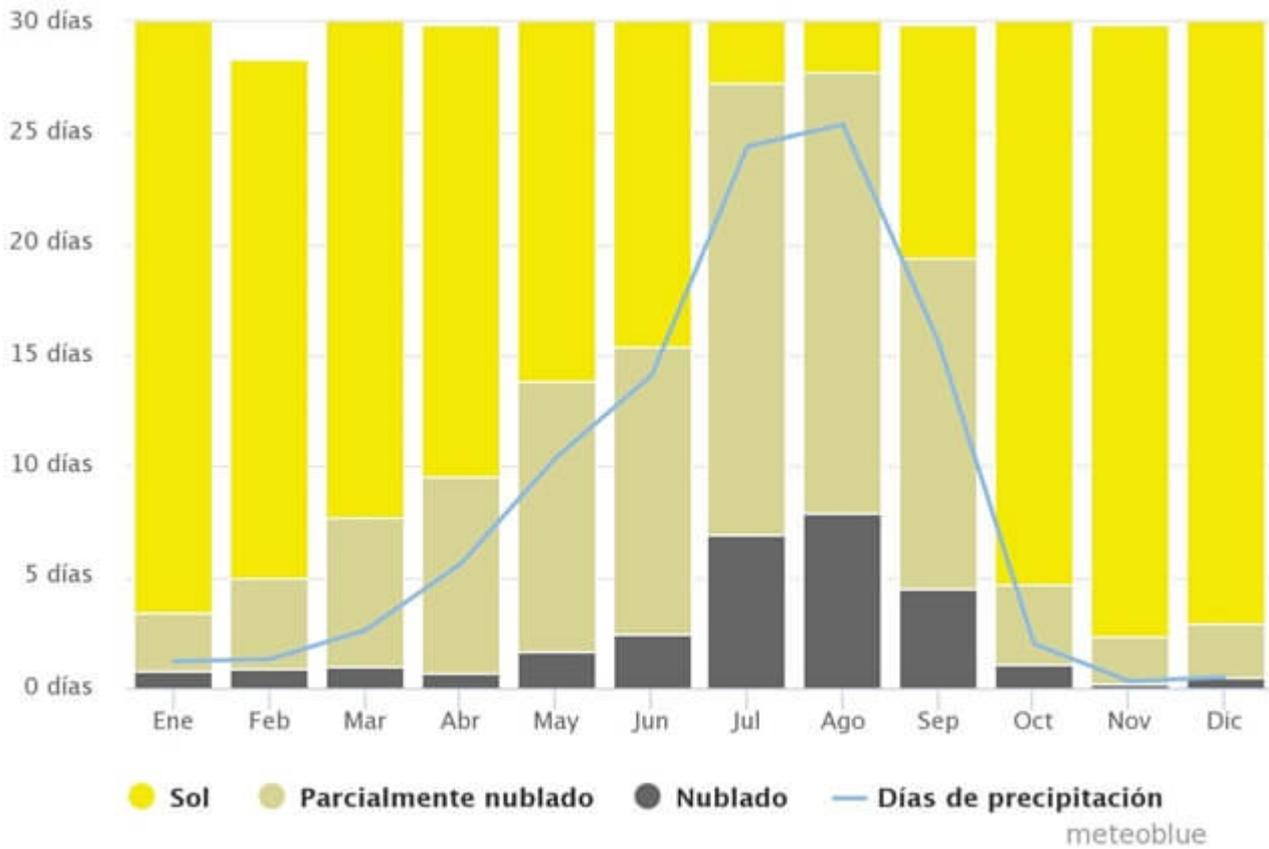
Febrero a mayo es una época popular para caminar en los Himalayas debido a los días claros y brillantes. Como apenas está terminando el invierno es posible que hayan algunas lluvias pero la mayoría de los días serán bastante estables y secos. El camino estará relativamente ocupado en estas fechas debido a que es la época del año en que ocurren los intentos de la cumbre del Everest. Por lo tanto estaremos en medio de la escena del montañismo, es un buen momento para realmente conocer los escaladores que intentan la cumbre y sentir la actividad y el zumbido de los helicópteros que rodea las expediciones de escalada. ¡En estos meses los espectaculares Rhododendrons estarán florecidos!

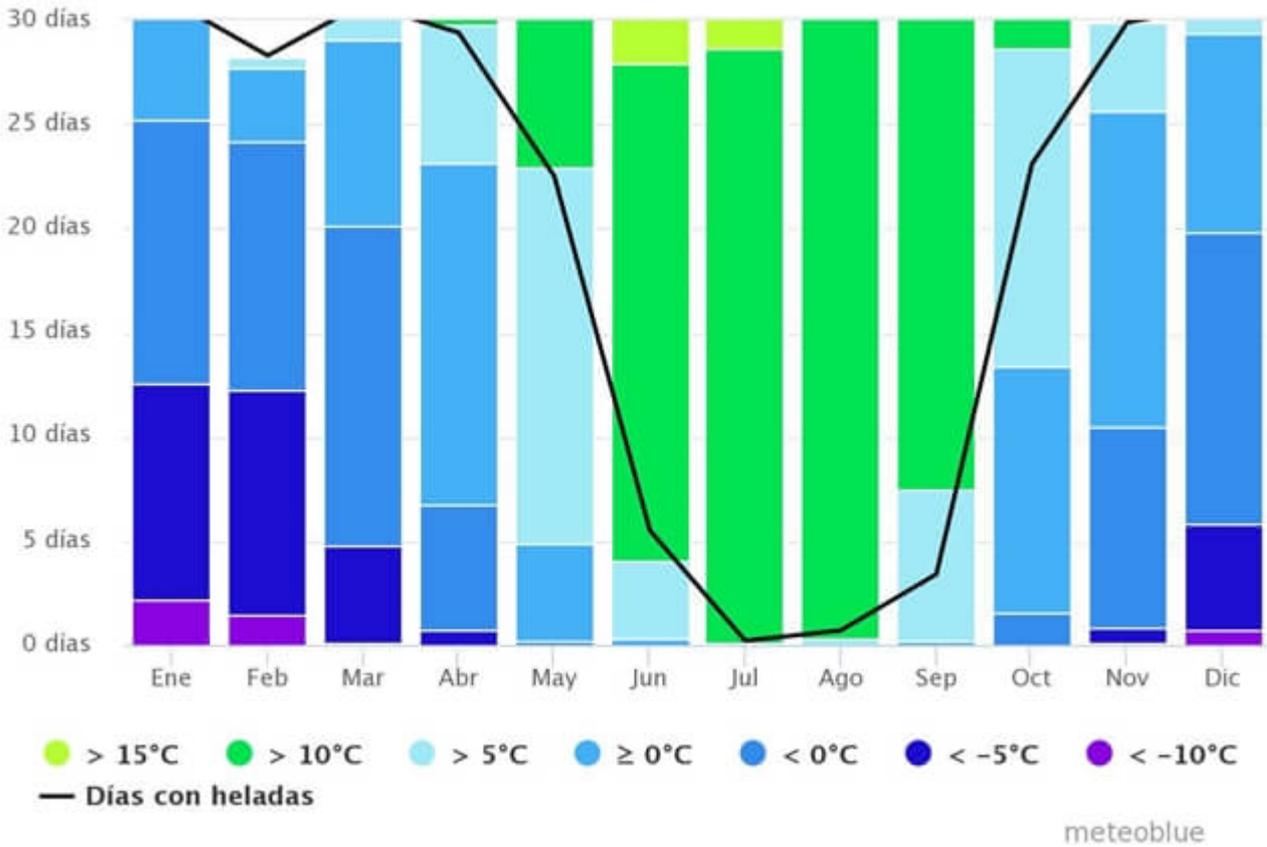
#### Noviembre - Enero

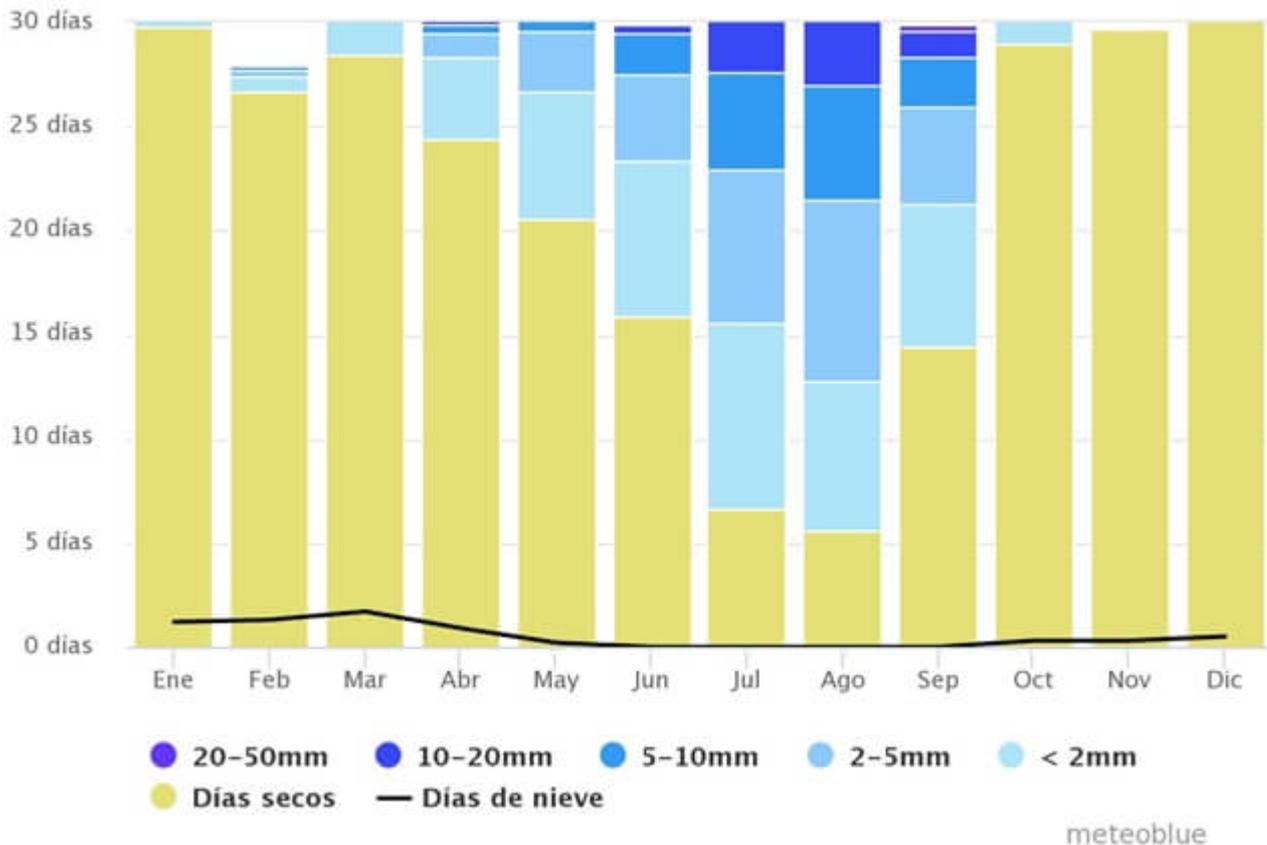
Noviembre a enero es el período más frío en el calendario nepalí (tendremos algunas noches por debajo de los -10 grados centígrados), sin embargo, para los viajeros intrépidos es la mejor época!: el clima es generalmente bastante estable y seco, los cielos estarán totalmente despejados con panorámicas de los Himalayas espectaculares y la ruta estará mucho menos concurrida que en otros meses con posibilidades de escoger mejores opciones de alojamiento en la montaña.

Hemos estado en las dos temporadas y ambas han sido estupendas, por supuesto más fría la de diciembre pero con mejores panorámicas que en abril, y atardeceres y amaneceres inolvidables, y en abril con posibilidad de presenciar todo el movimiento de las grandes expediciones a la cumbre y un campo base totalmente poblado.

### Gráficas del clima en el Campamento Base (por encima de los 5.000 m.s.n.m):







## Precio y forma de pago

### Precio 2023 porción terrestre para las expediciones al monte Everest:

Esto funciona así: las personas interesadas se van inscribiendo mediante el pago de una abono de USD\$500.00 (en PESOS) no reembolsables, y dependiendo del número de personas inscritas es el precio definitivo de la porción terrestre.

### PRECIO POR PERSONA EN HOTEL 3 ESTRELLAS

3 personas - USD4.380

4 personas - USD 3.890

5 personas - USD 3.460

6 personas - USD 3.250



7 personas - USD 3.090

8 personas - USD 2.990

9 personas - USD 2.740

10 personas - USD 2.690

11 personas - USD 2.630

12 personas - USD 2.590

**Suplemento por acomodación individual en hotel en Kathmandú USD 150,00**

**Suplemento por acomodación en hotel 4 estrellas en Kathmandú USD 150,00 más USD 200,00 si prefiere individual**

**Notas:**

- Precios para acomodación doble
- Tiquete aéreo internacional Bogotá - Kathmandú - Bogotá (precio aproximado varía entre COP\$10.000.000.00 y COP\$17.000.000.00)
- Tramite visas (visa de Nepal USD\$50.00 dependiendo del tiquete que se compre es posible que se requiera el trámite de visas para otros países)
- Seguro de salud, accidentes y evacuación (aprox. USD\$260.00)
- Equipo personal (sleeping, guantes, chaqueta y pantalones impermeables aprox. entre COP\$300.000.00 y COP\$2.000.000.00 si no se tiene y se compra en Kathmandú y dependiendo la marca)

**Forma de pago:**

1. Se debe realizar un primer abono de USD\$500.00 en PESOS a la tasa del día del pago, para formalizar tu inscripción, a más tardar el 31 de marzo de 2023 para la expedición de may y el 30 de septiembre de 2023 para la expedición de noviembre.

Mientras más rápido se haga y definamos el grupo mejor porque podemos comprar los tiquetes más baratos.

2. Una vez conformado el grupo se cotizarán los tiquetes aéreos para tomar la decisión de compra por agencia o por Web

3. Comprados los tiquetes para todos los participantes se solicitará un segundo pago en PESOS de USD\$900.00 a la tasa del día del pago

**Nota importante:** en este momento los abonos de USD\$500.00 abonados no son reembolsables en

caso de que el participante decida no ir al viaje, sólo se reembolsan si la expedición se cancela por parte de Ecoglobal Expeditions

4. El saldo se debe pagar en Kathmandú el primer día de la expedición en Dólares Americanos o Euros

[¿Qué hago si realicé la consignación y me inscribí pero no puedo asistir? Ver respuesta aquí...](#)

## ¿Cómo inscribirse?

---

**Para formalizar tu inscripción a las expediciones al campamento del monte Everest, escríbenos a [info@ecoglobalexpeditions.com](mailto:info@ecoglobalexpeditions.com)** con el nombre de las personas interesadas y sus teléfonos (el número telefónico es muy importante para poder informar en caso de cualquier cambio en la programación)

**Se debe realizar un primer abono de USD\$500.00 (en PESOS) no reembolsables, para formalizar tu inscripción,** a más tardar el 31 de marzo de 2023 para la expedición de mayo y el 30 de septiembre de 2023 para la expedición de noviembre. Mientras más rápido se haga y definamos el grupo mejor porque podemos comprar los tiquetes más baratos.

## Incluye

---

En nuestro programa expediciones al campamento base del Monte Everest, se incluye:

- Traslado aeropuerto - hotel - aeropuerto en Kathmandú
- Alojamiento en hotel clase turista en Kathmandú en acomodación múltiple (o individual a petición - suplemento extra), incluye desayuno
- Alojamiento en te-house/lodge/posada de montaña durante los trekking
- Pensión completa (desayuno, almuerzo y cena) en todos los trekking.
- Todos los vuelos internos e impuestos de salida descritos en el programa
- Transporte privado hacia y desde los puntos de partida y final del trekking
- Guías profesionales locales (inglés) con amplia experiencia y acreditados por el gobierno de Nepal
- Tour leader acompañando al grupo desde Bogotá (español/inglés)
- Tarjeta TIMS (Sistema de Gestión de Información de Excursionistas) y permisos de trekking
- Porteadores necesarios para llevar todo el equipo personal y equipo de grupo

- City tour en Kathmandú
- Derecho para 3 caminatas preparatorias en Colombia
- Propinas a porteadores y guías



## No incluye

---

En nuestro programa expedición al campamento base del Monte Everest, no se incluye:

- Tiquete aéreo internacional Bogotá - Kathmandú - Bogotá (precio aproximado varía entre COP\$10.000.000.00 y COP\$17.000.000.00)
- Trámite visas (visa de Nepal USD\$50.00 dependiendo del tiquete que se compre es posible que se requiera el trámite de visas para otros países)
- Hidratación
- Bebidas adicionales: gaseosas, cerveza u otras bebidas alcohólicas
- Seguro de salud, accidentes y evacuación (aprox. USD\$260.00, ver <https://www.worldnomads.com/>)
- Gastos no estipulados
- Almuerzos y cenas en Kathmandú
- Suvenirs
- Equipo personal (sleeping, guantes, chaqueta y pantalones impermeables aprox. entre COP\$300.000.00 y COP\$2.000.000.00 si no se tiene y se compra en Kathmandú y dependiendo la marca)
- Llamadas locales, nacionales o internacionales

- Otras actividades no incluidas en el itinerario

## Itinerario

---

**Nota:** el siguiente itinerario es de carácter informativo y puede variar sin previo aviso de acuerdo con las condiciones climáticas o con imprevistos que se presenten en la zona del monte Everest.

Día 1

Salida de su ciudad de origen

Día 2

En transito

Día 3

Llegada a Kathmandú y traslado al hotel. Cena de bienvenida en un restaurante típico Nepali

Día 4

Día libre en Kathmandú (1.400 m.s.n.m.) (preparación de la expedición). Alojamiento en hotel

Día 5

Vuelo a **Lukla** (2.840 m.s.n.m.) (45 minutos) y caminata hasta **Phakding** (2.610 m.s.n.m.) [**7,5km - 3hrs**]

Día 6

Caminata **Phakding - Namche Bazar** (3.440 m.s.n.m.) [**10,6km - 5hrs**]

Día 7

Día de descanso en **Namche Bazar** para aclimatación (3.440 - 3.874 m.s.n.m.) [**12km - 5hrs**]

Realizaremos una caminata por los alrededores del pueblo visitando el poblado de Khumjung y su

---



hermoso monasterio budista en el cual se encuentra el cuero cabelludo de un Yeti!!

Día 8

Caminata **Namche Bazar - Thyingboche** (3.860 m.s.n.m.) **[10,5km - 6 hrs]**

Día 9

Caminata **Thyangboche - Dingboche** (4,350 m.s.n.m.) **[10,5km - 6 hrs]**

Día 10

Día de descanso en **Dingboche** para aclimatación (4,350 - 5.000 m.s.n.m.) **[8km - 6 hrs]**.

Este día haremos un recorrido por los alrededores del pueblo ascendiendo un pico cercano hasta los 5.000 m.s.n.m

Día 11

Caminata **Dingboche - Lobuche** (4.910 m.s.n.m.) **[10,5km - 5 hrs]**.

Día 12

Caminata **Lobuche - Gorak Chep** (5.140 m.s.n.m.) **[4,0km - 2hrs 15min]** con un ascenso al pico **Kala Pattar** (5.600 m.s.n.m.) **[2,2km x 2 - 3hrs]** el sitio más alto de toda nuestra expedición y del cual se observa el monte Everest en toda su dimensión

Día 13

Caminata **Gorak Chep - Campamento Base del monte Everest** (5.360 m.s.n.m.) **[7,0km** (ida y vuelta) **- 4hrs 40min]** - **Periche** (4.200 m.s.n.m.) **[13km - 5hrs]**

Día 14

Caminata **Periche - Thyingboche** (3.860 m.s.n.m.) **[10km - 4 hrs]**

**Nota:** de acuerdo a estado físico de los participantes podemos continuar otros 10 km hasta Namche Bazar (para un total de 20 km en el día 7 a 8 horas de caminata en su mayoría descenso), para dormir allí dos noches, ya que es más cómodo por instalaciones y altitud que Thyingboche.



Día 15

Caminata **Thyingboche - Namche Bazar** (3.440 m.s.n.m.) **[10km - 3hrs - 20min]**

Día 16

Caminata **Namche Bazar - Lukla [19,1km - 6hrs - 30min]**

Día 17

Vuelo **Lukla - Kathmandu**

Día 18

Visita a los templos de Patan y Pashupatinath y cena de despedida

Día 19

Traslado al aeropuerto y salida hacia su ciudad de origen

Día 20

Llegada a su ciudad de origen

## **Recomendaciones**

---

Para recorrer la ruta de la Expediciones al campamento base del Monte Everest, ten presente:

- La mayoría de las personas que viajan con Ecoglobal Expeditions al Monte Everest son amantes fervientes de la naturaleza, son viajeros descomplicados y “todo terreno”, pacientes, tolerantes, colaboradores y entusiastas. Les gusta viajar en grupo porque encuentran en esta experiencia una oportunidad para aprender de los demás, hacer amigos y compartir las experiencias durante el viaje. Pensando en ello, hemos querido proponer un listado de “[Buenas Prácticas de Viaje en Grupo](#)” que ayude a los viajeros a tener una experiencia más rica y agradable durante las excursiones. El listado lo encuentras haciendo clic aquí: [Buenas](#)

### Prácticas de Viaje en Grupo

- Cada expedicionario debe adquirir un seguro de accidentes que cubra rescate en helicóptero, por ejemplo: <https://www.worldnomads.com/>. En caso de cualquier eventualidad todos los gastos médicos, traslado, recate, medicinas, hospitalización, etc. en que se incurra, corren por cuenta de la persona afectada. Normalmente los seguros solicitan a la persona pagar todos los gastos y luego de una reclamación formal con toda la documentación de rigor, el seguro reembolsa lo pagado menos el deducible correspondiente. Por lo tanto es importante viajar con una tarjeta de crédito con suficiente cupo.
- No lles ni consuma licor (nada de brandy, vino, whisky, cerveza, etc.), ni sustancias tóxicas, psicoactivas o alucinógenas en la montaña (marihuana, cocaína, heroína, éxtasis, hongos, etc. esa combinación es peor que la de la i“gasolina con el licor”!!).
- No lles joyas u objetos de valor (el Rolex y los aretes de Cartier por favor déjalos en tu casa)
- Durante las caminatas no te separes del grupo, no te adelantes, no te quedes atrás solo
- Lleva ropa abrigada, el sitio al que vamos es bien frío.
- Consume mucho líquido durante tu estadía en la montaña, esta práctica ayuda a mejorar la capacidad del cuerpo a adaptarse a la altura.
- Empaca tu ropa en bolsas plásticas dentro del morral, lleva bolsas plásticas extra para usos varios.
- Protege tu cámara de la humedad.
- Lleva baterías de repuesto.
- Dentro de lo posible lleva la menor cantidad de envolturas, latas o vidrios. Por favor no dejemos basura en la montaña.
- Lleva bocadillos, chocolates, maní, panela, etc. empacados en bolsas plásticas resellables-reutilizables (“Ziploc”), sácales el aire cuando las empaques para que ocupen el menor espacio posible dentro de tu morral.
- Viaja liviano de equipaje, no es necesario llevar una muda para cada día.
- Las condiciones climáticas en la montaña pueden cambian en minutos, siempre lleva contigo un impermeable.
- Ten en cuenta que estaremos hospedados en un lugar muy remoto, con servicios básicos. Nuestros anfitriones harán todo lo que esté a su alcance por atendernos lo mejor posible, dentro de las condiciones propias del lugar y de su cultura.
- ¿Sientes que es un viaje muy largo en avión hasta Kathmandú? Clic aquí para [recomendaciones para evitar el “jetlag”](#)

### **Qué llevar:**

- Sleeping bag (bolsa de dormir) para -20 °C
- Botas de montaña impermeables con suela gruesa de buen agarre, que protejan los tobillos. ¡Por favor no te las estrenes el día anterior!!!! Úsalas antes y “dómalas”.
- Una (1) chaqueta de plumas, fibra polar o material sintético para proteger del frío
- Una (1) toalla de rápido secado
- Sandalias deportivas para uso en las cabañas
- Tres (3) pares de medias ojalá de lana.

- Un (1) juego de ropa interior térmica o sudadera de fibra polar o tela gruesa para permanecer en la cabaña y para dormir
- Chaqueta y pantalón impermeables. El mejor material es el Gore-Tex.
- Guantes con forro polar interior o guantes de esquí, ojalá que sean impermeables.
- Polainas
- Bloqueador solar de alta gama. Factor de protección mayor o igual que 60SPF
- Protección labial.
- Gafas de sol.
- Cantimplora, botella o bolsa hidratante.
- Bastones para caminar (trekking poles/walking sticks), lo más recomendable es un par
- Tres camisas ojalá de manga larga, de material sintético de rápido secado (lycra, fibra polar, etc.). Evita las camisetas, buzos y chaquetas de algodón.
- Morral pequeño (hasta de 20 litros) para llevar los implementos personales durante las caminatas.
- Linterna con pilas de repuesto, ojalá frontal.
- Cámara de fotos.
- Sombrero o cachucha para sol.
- Un (1) gorro de lana o fibra polar que cubra las orejas (puede ser pasamontañas)
- Pantalones de trekking de rápido secado. Por favor no lleves pantalones de dril o jeans o en general algodón, no protegen del frío y si se mojan no se secan durante toda la expedición.
- Botiquín personal de primeros auxilios.
- Artículos de higiene personal incluyendo toalla (cepillo de dientes, crema dental, desodorante, jabón, papel higiénico, toalla de baño, etc.)
- Dinero en efectivo para hidratación, propinas, souvenirs, bebidas adicionales y gastos personales
- Documentos personales (identificación, seguro, pasaporte, permiso de trekking)
- Bolsas plásticas
- Dulces / chocolates / maní / bocadillos / energéticos
- Todo esto le debe caber en un morral mediano y se debe empacar en bolsas plásticas. Viaja liviano de equipaje pero con lo necesario.
- Aunque todos nuestros guías tienen conocimientos en primeros auxilios y llevan un botiquín para casos de emergencia, todo buen caminante debe llevar sus medicinas y un pequeño botiquín personal

**Nota:**

La expedición cubre el servicio de porteadores para llevar todo el equipaje de los expedicionarios (pero no debemos tampoco someterlos a una carga extrema ni esperamos que sea necesario un ejercito de porteadores. Viaja liviano de equipaje pero con lo necesario).

Durante las caminatas, tu sólo debes llevar un morral pequeño con una chaqueta para el frío, una chaqueta impermeable, un pantalón impermeable, guantes, agua, golosinas, bloqueador, protector de labios, cámara, linterna.