

**TREKKING NEPAL 2006:** del 25-11 al 15-12 // Barcelona - Madrid - Kathmandu (via Doha) i retorn.Participants: **Albert Arbós , Lluís Mayoral , Carles Alcalà , Toni Borràs , Josep M<sup>a</sup> Sans , Enric Fité i Alex García**

Dia	Activitat -- Viatge , Trekking i Ascensió --	Desnivell	Temps caminat trekking	Horaris	Quilometres Viatge- A peu
25/ 11	<b>Sortida</b> de BCN al mitg dia, del davant del C.E. Els Blaus, en tres cotxes llogats al preu d'un Euro més bencina, cap a Madrid. Dinar pel camí. <b>Arribada</b> i estada a Barajas, a l'Hostal "Aeropuerto".			12 h 20 h	605
26/ 11	Sortida cap a la T1 de l'aeroport de Madrid, per deixar els cotxes. Fer la facturació. <b>Sortida</b> de Madrid del vol QR70, amb direcció a Qatar. <b>Arribada</b> a Doha per fer repostatge. Sopar i esperar autorització de vol per l'apertura aeroport de Kathmandú, per problemes de boira.			8 h 9 h 10:30 h 19:30 h	8 5345
27/ 11	<b>Sortida</b> de Doha, continuació del vol cap a Kathmandú. <b>Arribada</b> a Kathmandú (1800 mt). Estada a l'Hotel "Vaishali" de 4 ****, a la zona de Thamel. Dinar a la terrassa del "Rum Doodle", restaurant al costat de l'hotel. Descans i canvi de divises (Rupies). Sopar de benvinguda al restaurant "Nepali Chulo", amb Prem Pahari, el nostre guia del trekking.			5 h 10:30 h 12:30 h 21 h	7 2+2
28/ 11	Visita a Swayambhunath: Temple dels micos. Visita a Durbar Square, a PATAN. Preparar les motxilles pel trekking i sopar al "Rum Doodle", altre cop.				
29/ 11	<b>Sortida</b> del vol cap a Lukla (2850 mt), amb avioneta. Arribada, trobada amb els portejadors i esmorzar. <b>Inici trekking</b> <b>Sortida</b> de Lukla Parada descans a Kusum Kangra Khola. Continuació camí <b>Arribada</b> a PHAKDING (2650 m), per fer-hi estada ****	+1050   -200		8 h 8:30 h 9 h 10:20 h 10:35 h 11:30 h	7
30/ 11	<b>Sortida</b> de PHAKDING Arribada al Control Park Sagarmatha (2700 mt) Continuació camí. Arribada a l'Entry Park Continuació camí Arribada a Jorsalle (2800 mt) per dinar Continuació camí <b>Arribada</b> a NAMCHE BAZAAR (3440 mt), per fer-hi estada d'aclimatació	+50  +100 +640		8 h 9:50 h 10:10 h 10:15 h 10:30 h 10:45 h 11:25 h 14:10 h	10
01/ 12	<b>Sortida</b> de Namche Bazaar, per fer caminada aclimatació Arribada a l'Aerodrom Syangboche (3750 mt) Continuació camí, amb vistes de l'Ama Dablam Arribada a l'Hotel Japonès 'Everest View' (3890 mt) Inici retorn (Aclimatació a 3900 mt) <b>Arribada</b> a Namche Bazaar (3440 mt). Descans.	+310  +140 +10 -460		8:30 h 10:15 h 10:30 h 11 h 12 h 13 h	7
02/ 12	<b>Sortida</b> de Namche Bazaar Parada descans Continuació camí Arribada a Kyengjoma (3550 mt) Continuació camí Arribada a Thamserkun (3300 mt) Continuació camí <b>Arribada</b> a TENGBOCHE-Monestir (3860 mt), per fer-hi estada	+110  -250 +560		8:30 h 9:15 h 9:30 h 10:45 h 11:10 h 12:30 h 13:40 h 15:20 h	9
03/ 12	<b>Sortida</b> de Tengboche Parada descans a la porta de Pangboche (3950 mt) Continuació camí Arribada a Shomare (4060 mt) Continuació camí <b>Arribada</b> a DINGBOCHE (4400 mt), per fer-hi estada d'aclimatació	+90 +110 +340		8:35 h 10:30 h 11:10 h 11:50 h 13:30 h 15 h	12

04/ 12	<b>Sortida</b> de Dingboche, per fer caminada d'aclimatació Arribada a Syalkyo Continuació camí Arribada a Chukhung (4730 mt) Continuació caminada d'aclimatació Parada descans (5063 mt) Continuació camí retorn. (Aclimatació a 5063 mt) Arribada a Chhukhung (4730 mt) <b>Arribada</b> a Dingboche (4350 mt), per fer-hi estada	+330    +333  -333 -380	5:45 h	8:45 h 10:35 h 10:50 h 11 h 11:35 h 12:35 h 13:15 h 14:20 h 15:35 h		<b>13</b>
05/ 12	<b>Sortida</b> de Dingboche Arribada a Dusa (3780 mt) Continuació camí Arribada a Dughla-Thokla (4100 mt) Continuació camí Arribada a Stone Memorials (4380 mt) Continuació camí <b>Arribada</b> a LOBUCHE (4930 mt), per fer-hi estada ****	-570   +320  +280  +550	3 h	8:30 h 9:15 h 9:30 h 10:25 h 11 h 11:45 h 12 h 13 h		<b>9</b>
06/ 12	<b>Sortida</b> de Lobuche Parada descans Continuació camí Arribada a Gorak Shep (5160 mt). Instal·lació en lodge Continuació cap el <u>Everest Base Campament</u> Vista del Everest Base Campament (5200 mt) Retorn al lodge <b>Arribada</b> a GORAK SHEP (5160 mt), per fer-hi estada	+230    +40  -40	5:50 h	8:45 h 9:45 h 10 h 11:15 h 13 h 15 h 15:20 h 16:45 h		<b>13</b>
07/ 12	<b>Sortida</b> de Gorakshep Ascensió al <b>KALA PATTAR -superior- (5640 mt)</b> Retorn al lodge Arribada a Gorakshep (5160 mt) i recollir motxilles. Inici camí de retorn del trekking <b>Arribada</b> a LOBUCHE (4930 mt), per fer-hi estada	+480   -480  -230	4:50 h	7:20 h 9:15 h 9:45 h 10:45 h 12:20 h 14:15 h		<b>12</b>
08/ 12	<b>Sortida</b> de Lobuche Arribada a Dughla-Thukla (4600 mt) Continuació camí Arribada a Pheriche (4260 mt) Continuació camí Arribada a Panboche (4000 mt) Continuació camí <b>Arribada</b> a TENGOBOCHE-Monestir (3860 mt), per fer-hi estada	-330   -340  -260  -140	6:15 h	9 h 9:50 h 10:15 h 11:35 h 12 h 13:15 h 14:15 h 16:35 h		<b>18</b>
09/ 12	<b>Sortida</b> de Tengboche Arribada a Thamsekun (3300 mt) Continuació camí Arribada a Kenjoma (3550 mt) Continuació camí <b>Arribada</b> a NAMCHE BAZAAR (3440 mt), per fer-hi estada	-560   +250  -110	4:40 h	8:30 h 9:45 h 10 h 11:40 h 12:10 h 13:40 h		<b>9</b>
10/ 12	<b>Sortida</b> de Namche Bazaar Arribada a Jorsalle (2800 mt) Continuació camí Arribada a Control Park Sagarmatha (2700 mt), per recollir Certificat del Trekking al Campament Base Everest. Continuació camí <b>Arribada</b> a PHAKDING (2650 mt), per fer-hi estada	-640   -100  -50	3:45 h	9 h 10:40 h 10:55 h  12 h 12:15 h 13:15 h		<b>10</b>
11/ 12	<b>Sortida</b> de Phakding, amb mal temps. <b>Arribada</b> a LUKLA (2850 mt) <i>nevant</i> , per fer-hi estada <b>Final trekking</b>	+200	2:30 h	10 h 12:30 h		<b>7</b>
12/ 12	<b>Sortida</b> del vol de Lukla (2850 mt) , després de llarga espera per motius de boira, cap a Kathmandú amb avioneta. <b>Arribada</b> a Kathmandú (1800 mt) i estada a l'Hotel "Vaishali". Descans.	-1050		11:30 h 12:15 h		

13/ 12	<b>Matí</b> Visita al Boudhanath Stupa i a Pashupatinath. <b>Tarda</b> Visita d'un taller de pintura de 'Mantres' i 'Mándales'				7 7	
14/ 12	Dia lliure. Visita de Durbar Square a BASANTAPUR. Sopar de comiat al "Rum Doodle", al costat de l'Hotel, per deixar-hi la nostre "empremta" i la del C.E. Els Blaus, amb el peu simbolic del 'Ieti'				12	
15/ 12	<b>Sortida</b> de Kathmandú del vol QR65, amb direcció a Qatar. Arribada a Doha per fer repostatge. Dinar. Sortida de Doha, continuació del vol cap a Madrid. <b>Arribada</b> a Madrid			10:30 h 13 h 15 h 20:30 h	7 5345	
16/ 12	<b>Sortida</b> de Madrid (T4), enllaç i continuació del vol cap a Barcelona Arribada a Barcelona. <b>Arribada</b> a CASA.			00 h 00:45 h 02 h	485 15	
		<b>Total acumulat</b>	+5473 -5473	55:55 h		136

-Enric Fité-

