



PRESENTACION

- QUIENES SOMOS
- DONDE ESTAMOS
- CONTACTO

NUBA VIAJES

- NUESTROS VIAJES
- VIAJES A MEDIDA
- VIAJES DE NOVIOS
- ¿VIAJAS SOLO?
- ESPECIALES

NUBA EMPRESAS

- QUIENES SOMOS
- QUE OFRECEMOS
- NUESTROS CLIENTES

CLUB NUBA

- BIENVENIDO AL CLUB
- NEWSLETTER
- POSTALES
- AREA DE PRENSA
- RESERVAS ONLINE

PROGRAMAS

<-VOLVER

SIGUIENTE PROGRAMA >|

Asia **NEPAL Y TIBET**

[Conoce Nepal y Tibet](#)



**LAS TRES CARAS DEL EVEREST CON MIGUEL ANGEL VIDAL - OPCIÓN 1: CARA SUR**

Ascenso al Campamento Base del Everest

Duración: **15 días**  
Grupo: **NUBA**



La montaña más alta del planeta es también un símbolo, un mito de grandeza reverenciado por el hombre más allá de su enorme interés deportivo. Algunos "trekkers" han podido visitar hasta hoy su cara sur, considerada una de esas conquistas imprescindibles para el montañero, pero nunca hasta ahora habían podido soñar con una conquista mucho mayor: sus caras oeste y norte.

Miguel Angel Vidal, cuyo curriculum impresiona tanto como esa altura máxima que nos desafía, firma este viaje único a la base del Everest (5600 m) y lo articula en dos etapas, el Ascenso al Campamento Sur (14 días) y el Ascenso a los Campamentos Oeste y Norte, que incluye la primera etapa y un segundo recorrido, más árido, durante 7 días más (21 días en total). Dos niveles de dificultad que permitirán la participación de viajeros con diferentes grados de preparación física y de experiencia.

El Everest encierra mil leyendas, pero también mil historias reales de resistencia, ambición y coraje. De glorias deportivas y de dolor por quienes sucumbieron a su dureza. Ahora, quienes tengan el privilegio de unirse a esta singular aventura podrán compartir con Miguel Angel Vidal su gran pasión por la montaña pero también aprender de sus conocimientos sobre las heladas tierras de Nepal y Tibet. La quietud de sus monasterios y la espiritualidad de sus gentes serán el mejor estímulo para quienes sueñen con acercarse, en cuerpo y alma, al "techo del mundo". (Grupo maximo 20 personas)

>FECHAS

□

[<< ver más fotos >>](#)

[✉ Buzón de sugerencias](#) | [✉ Enviar a un amigo](#) | [🖨 Imprimir](#)

FECHAS

4-18 Octubre

BIOGRAFIA DEL AUTOR

**MIGUEL ANGEL VIDAL GONZÁLEZ**

Miguel Angel Vidal González nace en Madrid en 1958 y reside en Avila desde 1979. Casado y con dos hijos, la atracción de las cumbres nevadas le han convertido en deportista de élite y como tal ha participado siempre en nuestras expediciones a los "ochomiles" protagonizando los hitos de la historia española del alpinismo y el "himalayismo".

**CURRICULUM DEPORTIVO**

- 1978 Andes del Perú. Chacararaju (6.113 m) Medalla de oro al mérito deportivo.
- 1980 Aconcagua (6.980 m)
- 1981 Alaska en Invierno. Monte Hunter (4.433 m)
- 1983 Karakorum Pakistán "K2" (8.611 m) con "Al filo de lo Imposible", de TVE
- 1983 Aconcagua y Patagonia.
- 1986 Patagonia Austral. Fitz Roy (3.441 m). 1ª Ascensión Española.
- 1989 Himalaya del Tibet. Everest (8.848 m). Grupo Militar de Alta Montaña.
- 1989 Himalaya del Nepal. Pabil (7.102 m).
- 1990 Himalaya del Tibet. Shisha Pangma (8.046 m). Primera ascensión española.
- 1992 Himalaya del Nepal. Everest (8.848 m). Grupo Militar de Alta Montaña y TVE.
- 1993 Pamir. Pico Lenin (7.134 m).
- 1994 Pamir. Pico Lenin (7.134 m).
- 1996 Himalaya del Garwai. India. Pico Toledo (6.393 m). Cumbre virgen.
- 1997 Himalaya del Nepal en invierno. Cascadas de hielo en Khumbu. Namche Bazar Ice Fall (mes de Enero).
- 1997 Himalaya del Nepal. Ama Dablam en invierno (6.812 m). Mes de Diciembre.
- 1999 Himalaya del Nepal. Kang Tokla (6.132 m). Cumbre virgen.
- 2000 Himalaya del Tibet. Everest (8.848 m). Expedición iPIX 2000.
- 2000 Himalaya del Nepal. Dolpo. Putha Hiunchuli (Dhaulagiri VII) (7.246 m). Primera Ascensión Española.
- 2002 Karakorum Pakistán. K2 (8.611 m). Expedición Española Espolón S.S.E.

**FORMACIÓN Y TÍTULOS**

- Diplomado Universitario en Enfermería por la Universidad de Salamanca (1987).
- Experto en Enfermería del Deporte y la Educación Física por la Universidad Complutense de Madrid (1990).
- I y II Curso de Iniciación a la Medicina y Ciencias del Deporte del C.O.E. y F.E.M.E.D.E. (1990 y 92).
- Curso de Cuidados de Enfermería en las Urgencias Médico Quirúrgicas de la Escuela de enfermería de la Universidad Complutense de Madrid (1988).
- I y III Curso sobre Psicología y Psicopatología del Ciclo Vital del Colegio Universitario de Medicina y la Excm. Diputación Provincial de Avila (1990 y 92).
- Curso de Urgencias Médicas en Atención Primaria de Salud de la Dirección General de Salud y Asistencia de la Junta de Castilla y León (1990).
- Curso de Introducción a la Investigación en Enfermería del Consejo Autonómico de Consejos de Enfermería de la Junta de Castilla y León (1991).
- Profesor de Alpinismo de la E.E.A.M. desde 1979
- Guía de Alta Montaña reconocido por la Unión Internacional de Asociaciones de Guías de Alta Montaña (U.I.A.G.M.) desde 1993.
- Miembro activo del Grupo Español de Alta Montaña (G.A.M.E.) desde 1994

**LIBROS Y ARTÍCULOS**

- Avila en las Cumbres. Ed. Caja de Ahorros de Avila (1990).
- Guía de Gredos. Ed. Fondo Natural (1993).

Guía de los Peligros de Gredos. Ed. Fondo Natural (1993).  
GREDOS. Turismo, Deporte, Aventura. Ed. Fondo Natural (1995 y 1999).  
Numerosos artículos, crónicas y reportajes para Desnivel, Alta Ruta, Relevo, El Diario de Avila, Aire Libre, Escalada, etc.

## ITINERARIO

**IMPORTANTE:** Es necesario tener experiencia en trekkings en altura y buena forma física.

### Día 1º Madrid-Kathmandu

Vuelo Madrid - Ciudad de conexión - Kathmandu.  
Noche en vuelo.

### Día 2º Kathmandu

Llegada a Kathmandu y resto del día libre. Visita guiada de la ciudad.

Alojamiento en hotel de 4\*.  
Régimen de media pensión.

### Día 3º Kathmandu - Lukla - Phakding

Vuelo a Lukla. Recepción en el aeropuerto y comienzo del trekking hasta Phakding.

Alojamiento en Lodge.  
Régimen de pensión completa.

### Día 4º Phakding - Namche.

Jornada de trekking.

Alojamiento en lodge.  
Régimen de pensión completa

### Día 5º Namche - Khumjum.

Jornada de trekking.

Alojamiento en lodge.  
Régimen de pensión completa

### Día 6º Khumjum - Tyangboche

Jornada de trekking.

Alojamiento en lodge.  
Régimen de pensión completa

### Día 7º Tyangboche - Periche

Jornada de trekking.

Alojamiento en lodge  
Régimen de pensión completa

### Día 8º Periche - Lobuche

Jornada de trekking

Alojamiento en lodge  
Régimen de pensión completa

### Día 9º Lobuche - Kalapathar (5.600 m) - Gorasep (4.900 m)

Jornada de trekking.

Alojamiento en lodge  
Régimen de pensión completa

### Día 10º Pangboche

Jornada de trekking.

Alojamiento en lodge  
Régimen de pensión completa

### Día 11º Pangboche

Jornada de trekking.

Alojamiento en lodge  
Régimen de pensión completa

### Día 12º Pangboche - Lukla

Jornada de trekking.

Alojamiento en lodge  
Régimen de pensión completa

### Día 13º Lukla-Kathmandu.

Vuelo Lukla - Kathmandu. Resto del día libre.

Alojamiento en hotel de 4\*.  
Régimen de media pensión.

#### Día 14º Kathmandu - Ciudad de conexión

Vuelo Kathmandú - Ciudad de conexión

#### Día 15º Ciudad de conexión - Madrid

Llegada a Madrid.  
Fin del viaje.

### PRECIO Y FORMA DE PAGO

#### Precios itinerario (en habitación doble)

Precio total (itinerario+vuelo): 2.623 Euros por persona en habitación doble

#### Precios vuelos internacionales (aproximado)

Precio de los vuelos incluido en el precio total.

#### Cambio monetario

Estos precios están calculados considerando un mismo valor para el euro y el dólar (diciembre 2002). El sensible aumento de la cotización del dólar con respecto al euro hará subir los precios en la misma proporción.

#### El precio total incluye

Vuelos internacionales y domésticos  
Todos los traslados en vehículo todoterreno  
Camiones para transporte del material  
Alojamiento y régimen alimenticio especificados en programa.  
Tutoría permanente de Miguel Angel Vidal, conferencias y charlas.  
Guía local durante el trekking  
Staff de NUBA-Expediciones  
Porteadores  
Visita guiada de medio día a Kathmandu  
Seguro de Viaje

#### El precio total no incluye

Visado de entrada a Tíbet (China)  
Propinas  
Bebidas  
Ningún extra no mencionado en el programa

#### Forma de pago (off line)

Señal del 30% sobre el precio total del viaje (terrestre más vuelo) en el momento de la inscripción y el resto 15 días antes de la fecha de salida del viaje. Nuestros datos bancarios son Banco Sabadell, entidad 0081, oficina 0352, dígito de control 11, nº C/C 0001045413. Señale su nombre, el de la expedición y la fecha de la misma en la transferencia y envíenos el justificante por fax al número 91 562 04 90

### DATOS DE INTERÉS

#### Clima

NEPAL  
Al pie de la montaña: tropical, caluroso y húmedo casi todo el año  
Montaña media: templado y agradable  
Alto Himalaya (por encima de 4.000 m): glacial

TIBET  
Clima frío, seco y soleado. Noches frías, incluso en verano.

#### Equipo recomendado

Botas de trekking ya usadas, forro polar, capa o traje de agua, gorro de lana, guantes, medias de lana, pantalones y camisas de algodón, saco de dormir caliente, gafas de sol, mochila pequeña, brújula, navaja, cantimplora, linterna frontal, traje de baño, gorro para el sol y mechero.  
En cuanto el botiquín personal, se recomienda llevar tiritas (compeed), colirio no antibiótico, aspirinas, fiorinal con codeína, crema antisolar de alta protección, crema protectora de labios y repelente contra mosquitos.

#### Documentación

NEPAL  
Pasaporte con al menos seis meses de validez.  
Visado (se tramita en el aeropuerto y cuesta 25 \$).  
Se necesita una fotografía tamaño carnet para el visado y dos para el permiso de trekking.

CHINA  
Pasaporte con al menos 6 meses de validez  
Visado (se obtiene en la Embajada de China).  
Los pasaportes son necesarios en los hoteles, aeropuertos (internacionales y domésticos), bancos, etc.  
Al entrar al país, se debe cumplimentar la Declaración de Equipaje del Viajero y conservar una copia hasta el momento de la salida. Se pueden introducir razonables cantidades de dinero, alcohol, cigarrillos para uso personal, cámaras, radios, ordenadores y grabadoras. Los objetos de valor que se declaren en la aduana, como cámaras de vídeo, ordenadores o joyas, tienen que ser mostrados a las autoridades aduaneras a la salida de China, ya que en caso contrario deben pagar sus propietarios una tasa de importación.  
Está prohibido introducir armas, munición, explosivos, material gráfico en contra de China, drogas, animales y plantas enfermas. También está prohibido sacar de China cualquiera de los objetos anteriores, además de animales en peligro de extinción o plantas sin permiso de exportación.

#### Vacunas

NEPAL  
No es obligatoria ninguna vacuna para la entrada en Nepal, en caso de duda se recomienda contactar con el Centro de Vacunación Internacional (hay en casi todas las capitales de provincia). En Madrid está en la calle Francisco Silveira

número 57. Tlf: 91 402-16-63.

#### CHINA

No se precisa ninguna vacuna para ingresar al país, aunque se recomienda consultar al Centro de Vacunación Internacional. Hay en casi todas las Capitales de Provincia. Puede exigirse la cartilla sanitaria de vacunaciones a las personas que hayan visitado zonas del mundo con epidemias. Los visitantes deben rellenar una Declaración Médica cuyo formulario se distribuye antes de la llegada.

#### PRECAUCIONES SANITARIAS EN NEPAL Y CHINA

Es importante saber que sólo debe beberse agua hervida o mineral en los dos países, y que para evitar el riesgo de contraer hepatitis no deben consumirse verduras crudas ni frutas sin pelar. En las zonas tropicales conviene llevar un buen repelente antimosquitos.

NOTA: La información relativa a vacunas en Nepal y Tibet (China) es anterior a la aparición del S.A.R.S. Consultar información actualizada sobre el S.A.R.S. En el Centro de Vacunación Internacional, Tel. 914021663.

#### Moneda

#### NEPAL

La moneda es la rupia nepalí.

#### CHINA

La moneda china es el renminbi (RMB) o yuan, que se divide en jiao, igual a 10 fen. Hay billetes de 100, 50, 10, 5, 2 y 1 yuan, 50, 20 y 10 fen. Las monedas son de 10, 20, y 50 fen, así como 1 yua

La exportación e importación de esta moneda se permite, siempre que la cantidad no supere los 6.000 yuanes.

#### Observaciones

Este programa es susceptible de cambios producidos por alteraciones climatológicas o geográficas, problemas con los intermediarios aéreos u hoteleros, circunstancias políticas o bélicas, acontecimientos imprevistos u otros motivos. Las decisiones sobre los cambios serán tomadas por el responsable de la expedición, que siempre velará por la seguridad del grupo y por el buen desarrollo del viaje.

[Búsqueda avanzada](#)

| [✉ Buzón de sugerencias](#) | [📧 Enviar a un amigo](#) | [🖨 Imprimir](#)

[<-VOLVER](#) [SIGUIENTE PROGRAMA](#) [>](#)