



Valle del Khumbu - Kalla Pattar

Resumen del Trekk

Lugar	Etapas	Km.	Des. ↑	Des. ↓	Nivel	
Nepal	12	94	3.485	3.420	Alta	

La Región del Everest es juntamente con la Región de los Annapurna la más visitada del Nepal, aunque su acceso es más difícil.

Es el hogar del famoso pueblo sherpa, el Solu-Khumbu es un paraíso de sublimes montañas. Alberga cuatro de las catorce montañas más altas del mundo - Everest, Lhotse, Lhotse Shar y Cho Oyu- y un amplio abanico de cimas que exceden los 7.000m.

Los pueblos principales del Khumbu, deben sus nombres a legendarios guías de montañas y portadores sherpas, Namche Bazar, Pangboche, Kunjung,...

Por el Valle del Glaciar del Khumbu llegas hacia el Circo de montañas del Pumori, Lhotse, Nuptse i Everest.

Llegar al pueblo de Gorashep, a 5.175 m. de altura, será el objetivo para luego alcanzar la pequeña cima, i digo pequeña por lo alto de las montañas que le rodean, del Kallapattar, a 5.640m., desde donde tenemos al Pumori justo detrás i el resto de magnificas cumbres.

Todo es sublime i al mismo tiempo demoniaco, la montaña y su fuerza de atrae como un imán, quieres ir, llegar, subir, andar, i lo que entra por tus ojos te absorbe el entendimiento transportándote a estados de verdadero éxtasis.

Es un trekking duro, sobre todo por el mal de altura, y el insoportable frio que hace allí arriba. Por las noches se puede llegar a temperaturas de 25 bajo cero, y como los Logdes, pequeñas casas en las que duermes, no están demasiado acondicionadas para el frio, pues el frio se acaba convirtiendo en un verdadero hándicap del trekk.

El mal de altura es otro de los problemas, un consejo intentar controlar la respiración, respirar muchas veces y tomar el máximo de aire que podamos. Pero os he de decir con el mal de altura todo se altera en el cuerpo y también depende de cada cuerpo y de cada mente, y yo diría incluso de cada espíritu.

En cualquier caso animamos y mucho a todo aquel que se sienta atraído por las montañas, la experiencia es indescriptible, inconmensurable y sublime.

Total Km. 90.



1. Luckla a Choplung

Distancia: 2 Km. | Tiempo: 00:30



Imagen de la única pista del aeropuerto de Luckla.

Luckla 2650m.

Después de dos días de retraso de no poder salir del aeropuerto de Katmandu por el mal tiempo, hoy por fin hemos pudimos salir, y llegar al al terrible aeropuerto de Luckla donde la pista está colgada de la ladera y es tan pequeña que cuando bajas de la avioneta te quedas con la boca abierta.

Llegamos por la tarde, anochecía, el guía nos esperaba, pasamos por logde a recomponernos y tomar un té, y salimos andando hacia nuestro primer pueblo, a Choplung.

2. Choplung a Jorsale

Distancia: 10 Km. | Desnivel: ▼95 m. | Tiempo: 07:00



Jorsale (2705m.)

La idea era llegar a Namche Bazar pero no ha sido posible, para ser en realidad el primer día de treking, porque el primero practicamente no hicimos nada, tan solo media hora, llegar hasta Namche hubiera sido muy duro, además a nivel físico nos estamos aclimatando, es decir, por ahora nuestro intestino no funciona muy bien, y hay que ir adaptando a andar cada día, llevar las mochilas, cambio de aguas, etc.....

Para mañana queda la imponente subida a Namche.

Hace bastante calor.

3. Jorsale a Namche Bazar

Distancia: 4 Km. | Desnivel: 740 m. - Tiempo: 03:30



Imagen de Namche Bazar.

Jorsale 2700m.

Namche Bazar 3440m.

Una ascensión dura, 740m en tan solo 3 km.

Namche es la ciudad más grande que se encuentra para hacer este trekking, es el centro administrativo de la región del Khumbu, esta ubicada en una empinada ladera en la confluencia de los ríos Bhoté Khosi e Imja Khola. Hace mucho tiempo era la ruta comercial de los sherpas hacia el Tíbet, ahora es el lugar de inicio de los trekkings por la región del Everest.

Sus casas hacen como especie de U, resiguiento la montaña, aquí encuentras todo lo necesario para iniciar el trekking, y también encuentras el mercado de las gentes de aquí,

incluida carnicería. El mercado es digno de ver, pero sólo se hace un día a la semana y viene gente de todos los pueblecitos de alrededor.

4. Namche Bazar a Tengboche

Distancia: 7 Km. | Desnivel: \uparrow 700 m. - \downarrow 300 m. | Tiempo: 8



Imagen de la llegada a Tengboche.

Namche Bazar (3425m.)

Tengboche (3800m)

Desnivel positivo 700m.

Desnivel negativo 300m.

El camino de Namche a Tengboche ha sido espectacular, una fuerte subida de 200m., seguido de una fuerte bajada de 200m. hasta el río.

El camino ha transcurrido por la ladera de la montaña, con el río abajo, y contemplando como guía del camino vistas al Everest, Lhotse, y Nuptse a lo lejos, de cerca y siempre enfrente nuestro el Ama Dablam, y al lado el Tamserku.

Después fuerte ascensión de 550m. que parecía que no se acababa nunca.

A primera hora de la tarde el bosque se ha llenado de nubes, y después de mucho sudar hemos llegado a Tengboche, donde hay uno de los monasterios más bonitos del camino hacia el Everest, con monjes que hacen vida aquí, llaman a las oraciones, el templo se puede visitar, pero los monjes son muy cautelosos respecto al tema de que les puedas hacer fotos.

Es la Gompah budista con más renombre fuera del Tíbet.

Al día siguiente la idea era ir a Periche, pero nos recomendaron que fuéramos a dormir a Dimboche, porque los vientos en Periche son despiadados y convierten el lugar en uno de los más fríos del Khumbu. Hay un centro de salud, que organiza conferencias sobre psicología en altura y otros temas relacionados con el trekking.

Periche queda al lado del río y Dimboche está escondido detrás de una montaña.

Por la mañana al levantarnos, como cada día sobre las 6 de la mañana, el cielo estaba despejado y hemos podido disfrutar de la vista del Everest al fondo con su cola característica,

suponemos que allí arriba hará mucho viento y frío por supuesto.

5. Tengboche a Dimboche

Distancia: 10 Km. | Desnivel: ↑510 m. - Tiempo: 07:00



Tengboche 3840m.

Dimboche 4350m.

El camino parece lunar, sin vegetación, piedras, las montañas blancas, el Ama Dablan muy cerca, el rio con un agua blanca, helada, paisaje desértico, frio y viento.

A partir de las 13h todos los dias bajan las nubes, la temperatura baja mucho y caen espurnas de nieve. Hace mucho frio. A las 6 de la tarde la temperatura es de 8 grados bajo cero.

En el logde (lugares para dormir) las estufas no van con leña, sino con caca de Jak, ya que no hay muchos árboles por aquí, y la caca de Jak (animal tipo vaca que aguanta las alturas) no es un mal combustible.

Por cierto esta vez para el mal de Altura yo he tomado Edemox, y me ha ido muy bien.

Desde Dimboche divisamos perfectamente el Pumori, pico de más de 8000m. que queda justo detrás del Kalla Pattar.

6. Dimboche a Lobuche

Distancia: 7 Km. | Desnivel: ↑580 m. - Tiempo: 07:00



Dimboche 4350m.

Llevamos acumulados 40 Km. y se nota que ya nos vamos adaptando, pero ahora nos azotara el mal de altura.

Y así ha sido a las 10h de la mañana era imposible respirar, el dolor de cabeza martilleaba las paredes de mi cráneo. Nos hemos parado en un pequeño sitio a tomar un te, he empezado a respirar profundo rápido y seguido, y parece que se ha calmado. Porque ya sabéis el refrán "Con la altura hay que andas despacito, comer poquito, dormir solito y respirar rapidito".

Después de superar el dolor de cabeza todo ha ido mejor, y hemos superado el desnivel de 580m. sin dificultad.

Desde Lobuche se ve el Pumori, el Nuptse y el Lopbuche Este.

A las 4 de la tarde el temperatura es de 0 grado.

El paisaje es inhumano, y subir hasta aquí también, piedras, rocas, nieve frio helado, viento, y el mal de altura que te dificulta respirar, pero es precioso, sublime, quizás esa contradicción es la que te engancha.

Me pregunto que hace la gente subiendo hasta aquí arriba....., que busca.....

7. Lobuche a Gorashep

Distancia: 5 Km. | Desnivel: ↑245 m. - Tiempo: 05:00



Imagen del Glaciar del Khumbu desde la ascensión al Kala Pattar.

Lobuche 4930m. Gorashep 5175m.

El valle del Kumbu, su Glaciar impresionantes, nos lleva por fin a Gorashep, últimos logdes desde donde nos acercaremos al circo del Everest, el Pumori i el Nuptse.

En estos momentos tus peores amigos el frio i el mal de altura, tus aliados la sublimidad del paisaje y tu voluntad.

El camino que va hacia GoraShep recorre por dentro del Glaciar del Khumbu, subes por la morrena del Glaciar, es decir, estas andando por las rocas que el glaciar ha ido desprendiendo a través de los años, y debajo de ese camino y esas rocas esta el rio de hielo que baja del Circo de las montañas mal altas del mundo. El paisaje es absolutamente demoniaco, donde habita la muerte, no hay nada, la nada sobre la nada, no me imagino lo que puede ser en la cima del Everest.....Símbolo de la lucha de la humanidad por vencer las fuerzas de la naturaleza y un símbolo de los logros del alpinismo. Caminar más allá de los últimos refugios de Gorashep y ascender hasta el aventajado punto de Kala Pattar es experimentar la magia y el esplendor de esta montaña.

Muchos trekkineros no duermen en Gorashep, realizan una larga jornada desde Lobuche, ascienden al Kala Pattar y de nuevo bajan a Lobuche, todo por enviar dormir a tanta altura.

Nosotras dormimos en Ghora Shep.

8. Gorashep a Lobuche

Distancia: 14 Km. | Desnivel: ↑710 m. - ↓710 m. | Tiempo: 06.00





Imagen del Kala Pattar con el Pumori detrás.

De Gorashep, 4930m. logde base para ascensiones, a la cumbre KallaPatar, 5640m., 9 km

De Kalla Pattra a Lobuche, 4930m, 5 km.

Por fin la cumbre, arriba el Pumori i el Everest, matador, poderoso, atrayente como un iman, debajo el gran Glaciar que nace de ellos, el Glaciar del Kumbhu, el rio helado, que recorre todo el Valle.

En la ascensión frio indescriptible, viento y falta de oxigeno.

Arriba la cumbre, pero antes de la cumbre una especie de repechon donde hemos descansado, nos hemos tomado un par de glucosas, y hemos disfrutado de la vista del Pumori y el Everest.

La subida a la cumbre del Kalla Pattar eran unos 40 m. de rocas inmensas, sin camino, a pelo por las rocas, y la cumbre muy puntiaguda, apenas cabían 4 personas, a un lado el precipicio, al otro la vista del Glaciar.

300m de desnivel positivo en 3 km. a esta altura es matador.

Cuando hemos hecho la cumbre hemos bajado hasta Lobuche a toda castaña, por el frio y para aliviar el mal de altura.

Esta noche hemos estado a menos 20 grados bajo cero, y las condiciones del logde bastante mínimas, al igual que la comida....

Llevamos 54 km. acumulados.

Cuesta respirar, una se olvida de respirar, el oxigeno es poco y tienes que respirar con mas intensidad, si no lo haces la cabeza parece que te estalle, pero sigues, algo te precipita a seguir, el poder de las montañas del Himalaya, de una de las más poderosas, ver más de cerca, sentir más cerca el Everest.

Sencillamente maravilloso, llegar hasta aquí ha sido sublime, el paisaje es sublime y te quedas enganchada como por un imán a estas montañas, te enamoras de ellas a pesar de lo duro del camino.

9. Lobuche a Dimboche

Distancia: 6 Km. | Desnivel: ▼580 m. | Tiempo: 04:00



De 4930m. a 4350m.

10. Dimboche a Tengboche

Distancia: 10 Km. | Desnivel: ▼510 m. | Tiempo: 05:00



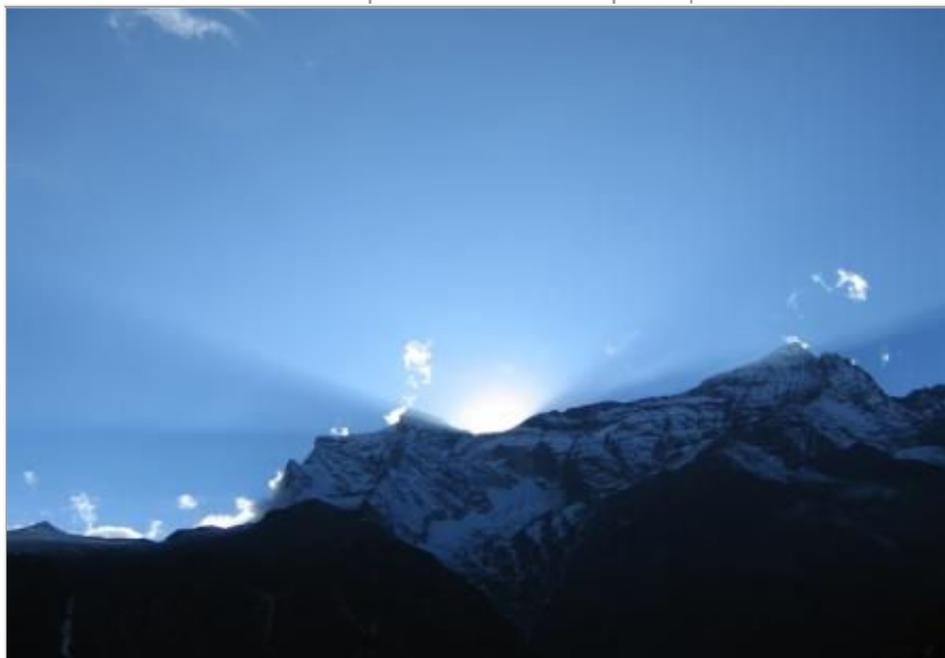
Imagen de Tengboche, vista al fondo del Everest.

Descenso de 4350m. a 3840m.

Volvemos a estar en el Monasterio de Tengboche, con la suerte de que hace mejor tiempo y la vista es espectacular, el atardecer es precioso, por la noche hemos podido ver la luna iluminando el Everest, increíble,...las palabras se quedan cortas ante tanta belleza.

11. Tengboche a Namche Bazar

Distancia: 9 Km. | Desnivel: ↓400 m. | Tiempo: 06:00



De 3840m. a 3440m.

De vuelta..... que tristeza,.....

12. Namche Bazar a Padking

Distancia: 10 Km. | Desnivel: ▼825 m. | Tiempo: 06:00



Imagen de la Cima del Kala Pattar (5640m.)

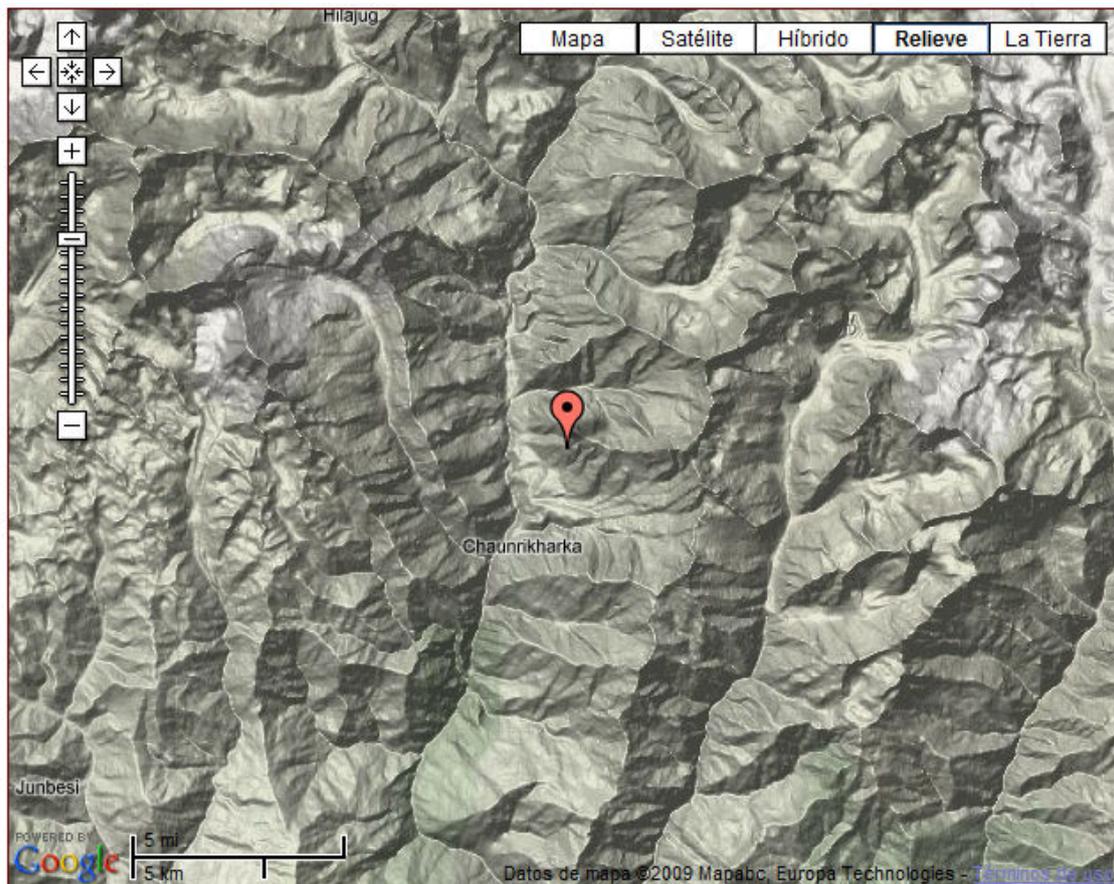
de 3440m. a 2625m.

Al salir de Namche nos ha invadido una sensación extraña, entre tristeza y alegría, una sensación de nostalgia, algo de ti se ha quedado en ese camino que nos ha llevado por el Glaciar del Kumbhu hacia el circo de montañas más impresionantes del planeta.

En nuestra memoria han quedado grabadas imágenes sublimes, belleza pura,

Ubicar en el mapa

Listado de Etapas	Distancia	Desnivel	Tiempo
1. Luckla a Choplung	2 Km.		00:30
2. Choplung a Jorsale	10 Km.	▼95	07:00
3. Jorsale a Namche Bazar	4 Km.	▲740 -	03:30
4. Namche Bazar a Tengboche	7 Km.	▲700 - ▼300	8
5. Tenboche a Dimboche	10 Km.	▲510 -	07:00
6. Dimboche a Lobuche	7 Km.	▲580 -	07:00
7. Lobuche a Gorashep	5 Km.	▲245 -	05:00
8. Gorashep a Lobuche	14 Km.	▲710 - ▼710	06.00
9. Lobuche a Dimboche	6 Km.	▼580	04:00
10. Dimboche a Tengboche	10 Km.	▼510	05:00
11. Tengboche a Namche Bazar	9 Km.	▼400	06:00
12. Namche Bazar a Padking	10 Km.	▼825	06:00



Leyenda: Etapa - Waypoint