

Tekking K2 y Gondogoro La

PAKISTAN | KARAKORAM | (5,600M)

OVERVIEW

Ubicada en la cordillera del Karakórum del norte de Pakistán se encuentra una serie de montañas cubiertas de nieve que se elevan sobre los cielos azules, una de ellas es el legendario K2 o Chogori, la segunda más alta de la Tierra, rodeada de muchas otras picos misteriosos y gigantes. El trekking al salón del trono de los dioses de la montaña, el campo base del K2, es emocionante; el lugar es especial y es un sueño de toda la vida para la mayoría de nosotros.

TEKKING BALTORO K2 Y GONDOGORO LA KARAKORAM

Pakistan | 5,600m

Dossier



Tekking K2 y Gondogoro La

PAKISTAN | KARAKORAM | (5,600M)

A PRIMERA VISTA

Número total de días 20 días

Desafiante (Montañismo): Días de trekking 14

Alojamiento: 6 noches en hotel, 14 noches de camping

Precio para el año : (€ 2,250)

Tamaño mínimo del grupo: 3 personas

Tamaño máximo del grupo 20 personas

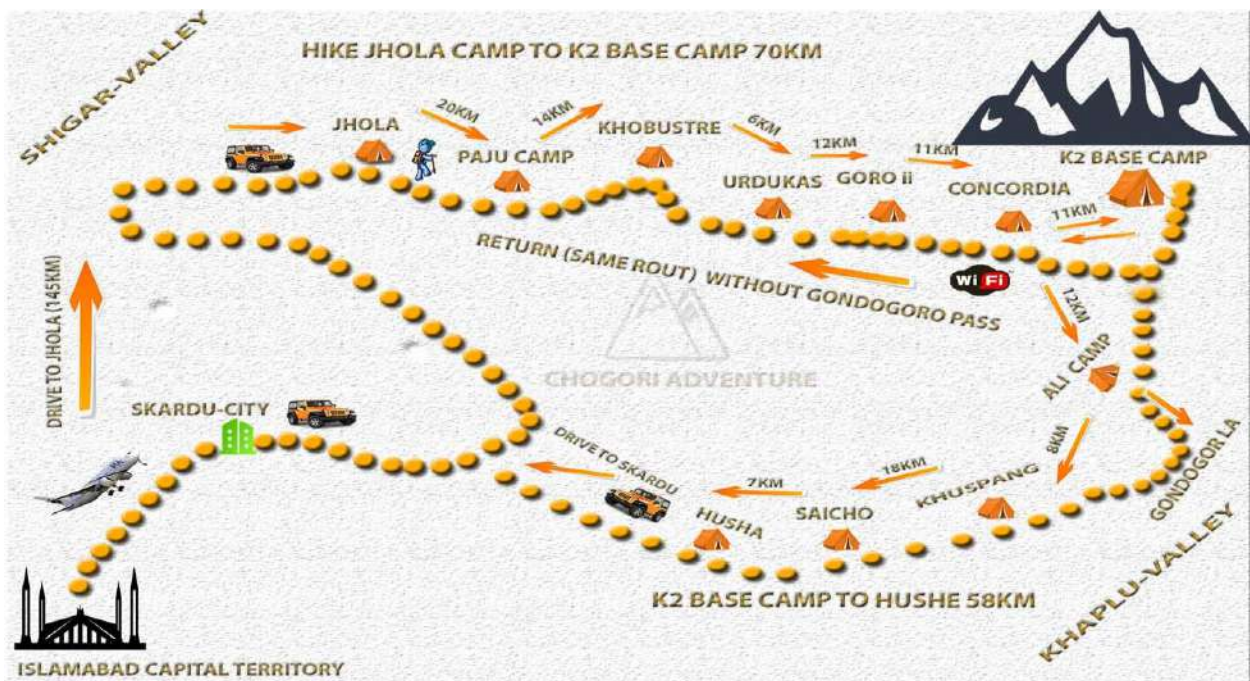
Precio Para Trekking Privado

Costo 2-4 personas	Costo 4-8 pax	Costo 8-12 Pax	Costo 12-20 pax
€5,000	€3,000	€2,250	€2,150



Tekking K2 y Gondogoro La

PAKISTAN | KARAKORAM | (5,600M)



Tekking K2 y Gondogoro La

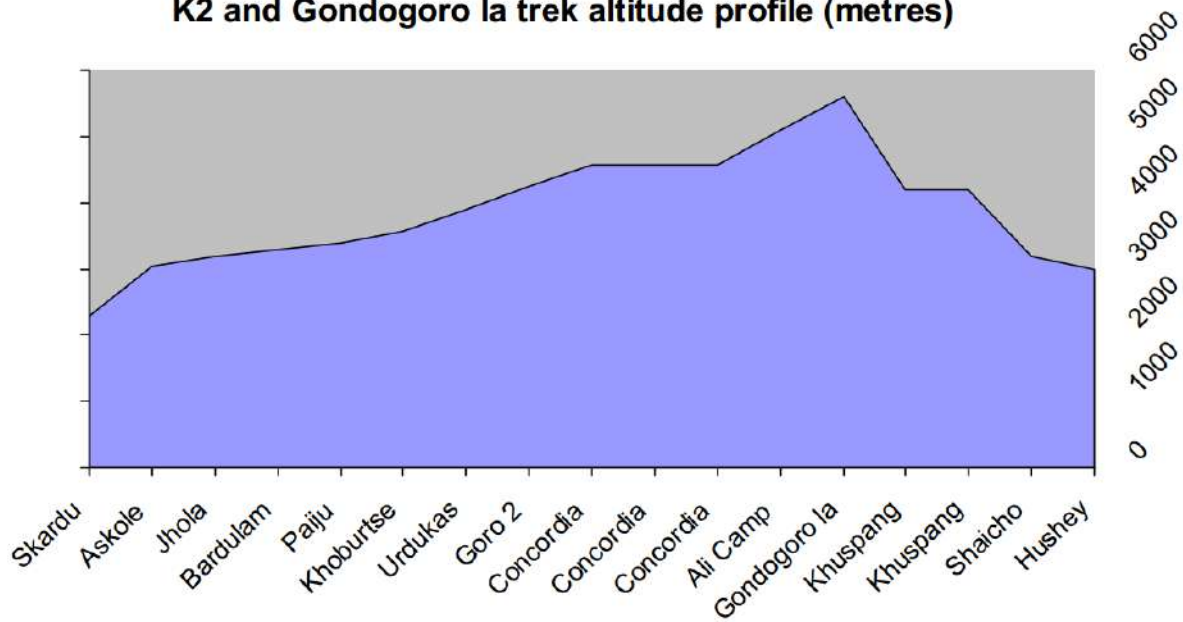
PAKISTAN | KARAKORAM | (5,600M)

DESTACAR

- El Trekking K2 y Gondogoro La en Pakistán te lleva al corazón de la Cordillera del Karakórum
- Espectacular vista de montaña Vuelo a Skardu
- Vistas del K2, Broad Peak y los Gasherbrums desde el Gondogoro La
- Vacaciones de senderismo a Concordia, Monumento Gilkey y el Glaciar Baltor
- Una de las cinco mejores aventuras de trekking del mundo
- Experimenta el pintoresco Valle de Hushe en Pakistán
- Descubre el antiguo Reino del Himalaya del Valle de Baltistán.

ALTITUDE

K2 and Gondogoro la trek altitude profile (metres)



Tekking K2 y Gondogoro La

PAKISTAN | KARAKORAM | (5,600M)

DESCRIPCIÓN

El trekking al K2 y Gondogoro La en la cordillera del Karakórum es una experiencia sobrecogedora que lleva a los aventureros a través de algunos de los paisajes más impresionantes y desafiantes del mundo. Comenzando en Askoli y ascendiendo gradualmente hasta alcanzar altitudes asombrosas, los senderistas atraviesan ríos y glaciares, culminando en el Paso Gondogoro a 5,585 metros sobre el nivel del mar. Este viaje no solo ofrece vistas panorámicas del majestuoso K2, la segunda montaña más alta del mundo, sino que también lleva a los excursionistas a través de una variedad de terrenos, desde aldeas remotas hasta vastos glaciares, brindando una experiencia única e inolvidable en las remotas tierras altas de Pakistán.

El trekking se realiza en condiciones desafiantes, con caminatas diarias de 6 a 10 horas, pero la recompensa son vistas espectaculares, una conexión con la naturaleza prístina y la posibilidad de explorar la cultura local. Los servicios incluyen guías experimentados, personal de cocina, porteadores y una infraestructura que permite a los aventureros sumergirse en la belleza cruda de las montañas del Karakórum mientras disfrutan de un nivel de comodidad y apoyo esenciales para enfrentar este desafío inolvidable.



Tekking K2 y Gondogoro La

PAKISTAN | KARAKORAM | (5,600M)

SERVICIOS INCLUIDOS

- Todos los traslados y asistencias en los aeropuertos de Pakistán.
- Alojamiento en Islamabad en hotel en habitaciones dobles con desayuno.
- Vuelos domésticos en avión: Skardu - Islamabad.
- Autobús: Islamabad - Skardu.
- Vehículos todo terreno Skardu - Askole, Hushe - Skardu.
- Pensión completa durante el trekking.
- Todo el material de uso colectivo durante el viaje de trekking: tiendas de campaña, tienda comedor, mesas y sillas plegables, esterillas.
- Cocinero, ayudantes de cocina, porteadores durante todo el recorrido de trekking. • Permiso de parques nacionales.
- Visa de entrada a Pakistán. • Directrices del personal pakistaní.

SERVICIOS NO INCLUIDOS

- Boleto de avión a Pakistán.
- Seguro. Obligatorio el de la federación de montaña. Modalidad en todo el mundo, picos de menos de 7000 m. (Aproximadamente 150 €)
- Habitación y tienda individual. (Si desea este servicio adicional, \$ 350)
- Bebidas, lavandería y propinas.
- Gastos imprevistos causados por circunstancias incontrolables como cancelaciones o retrasos de vuelos, carreteras bloqueadas, condiciones climáticas, desastres naturales...
- Cualquier otro gasto no mencionado en SERVICIOS INCLUIDOS.



Tekking K2 y Gondogoro La

PAKISTAN | KARAKORAM | (5,600M)

COMUNICACIÓN

Hay internet en Concordia y en el campo base del K2, proporcionaremos conexión wifi si la red está disponible. También llevamos un teléfono satelital Thuraya para uso logístico, de seguridad y personal. Las llamadas personales tienen un costo de £3 (US\$5) por minuto y £2 (US\$3) para enviar y recibir mensajes de texto.

Un Día Típico en el Trekking

El día en el trek comienza con una taza de té entregada a su tienda, seguido de empacar el equipo nocturno en una bolsa de viaje. Después del desayuno, generalmente entre las 6 am y las 8 am, comienza el trek a un ritmo tranquilo, permitiendo tiempo para disfrutar del paisaje, tomar fotos y explorar pueblos. El almuerzo se sirve alrededor de las 11 am en el camino, preparado por los cocineros. El trek continúa por la tarde, llegando al campamento a media tarde con tiendas de campaña ya instaladas. Por la noche, se sirve una cena de tres platos en la tienda comedor alrededor de las 7 pm, seguida de una discusión sobre el plan del próximo día y posibles momentos sociales antes de retirarse a tiendas individuales para la noche.

COMIDA

En Islamabad y Skardu, hay numerosos restaurantes muy valorados como Kabul, Larosh y Shahi Dewan, que ofrecen cocina paquistaní. Los alojamientos en hoteles incluyen desayuno en ambas ciudades. Durante el trekking, el desayuno consta de gachas, cereal, tostadas o chapatis, tortillas y diversas bebidas calientes. El equipo de trekking prepara un almuerzo caliente, o en días más largos se proporciona un almuerzo para llevar. En el campamento se ofrece té de la tarde y galletas, seguido de una cena de tres platos que incluye sopa, plato principal y postre, con verduras frescas y carne traídas para las comidas.



Tekking K2 y Gondogoro La

PAKISTAN | KARAKORAM | (5,600M)

CLIMA

La temporada óptima de trekking en Pakistán para K2 y Gondogoro La es de junio a septiembre. En regiones montañosas entre 1,000m y 3,500m, las noches son frescas alrededor de 5°C, mientras que las temperaturas diurnas pueden alcanzar los 40°C en elevaciones más bajas. A altitudes más altas, las temperaturas oscilan entre aproximadamente 20°C y -10°C, con mañanas despejadas, acumulación de nubes por la tarde y noches estrelladas. Rawalpindi/Islamabad experimenta condiciones calurosas y húmedas con temperaturas que oscilan entre 30°C y 46°C, mientras que Skardu a 2,340m disfruta de temperaturas más frescas.

SEGURO DE VIAJE

Un aspecto crucial del trekking es obtener un seguro de rescate debido al alto costo de los servicios de rescate de emergencia. Verifique su cobertura de seguro, prestando atención a detalles específicos como la actividad (turismo, trekking o montañismo), la altitud máxima alcanzada (5,600m) y las disposiciones para la evacuación en helicóptero en emergencias. Se enfatiza que cualquier gasto incurrido durante los procedimientos de evacuación y repatriación es responsabilidad del participante, y el líder del tour puede iniciar el rescate sin previo aviso a la compañía de seguros.



Tekking K2 y Gondogoro La

PAKISTAN | KARAKORAM | (5,600M)

Evaluación de Amenazas y Riesgos

Los participantes en el trekking de K2 y Gondogoro La deben reconocer y asumir los riesgos inherentes involucrados, incluyendo caídas, enfermedades de altitud, condiciones climáticas severas, cruces de ríos, desprendimientos de rocas, avalanchas, encuentros con la vida silvestre, terremotos y desafíos en áreas remotas. Se ha llevado a cabo una evaluación detallada de amenazas y riesgos, resaltando peligros potenciales como lesiones fisiológicas y riesgos de tráfico en carreteras. Los servicios de emergencia y las instalaciones médicas son limitados en áreas remotas, y la evacuación por lesiones graves puede retrasarse, involucrando helicópteros sujetos a condiciones climáticas. Se aconseja a los viajeros discutir las vacunas y estar preparados para diversos desafíos durante esta aventura.

Consideraciones Culturales

Los visitantes por primera vez a Pakistán deben respetar las normas culturales conservadoras, vistiendo de manera modesta, especialmente las mujeres, y evitando muestras públicas de afecto. Saludos como "As-Salamu Alaikum" son cruciales. Solicitar permiso antes de tomar fotografías, especialmente en áreas religiosas o rurales. Participar en conversaciones amigables, pero abordar temas sensibles como la religión y la política con discreción. Comprender y apreciar las costumbres paquistaníes mejora la experiencia de viaje.

Finanzas

Al presupuestar para el viaje, considere la aceptación de tarjetas de crédito en las ciudades para minimizar el transporte de efectivo. Mantenga una parte en billetes pequeños y monedas para gastos imprevistos. Distribuya el dinero en dos o tres ubicaciones para mitigar el riesgo de pérdida o robo. Los euros son fácilmente intercambiables, las tarjetas de crédito son ampliamente aceptadas, y los cinturones prácticos son ideales para llevar dinero y documentación. El cambio de divisas está disponible en Islamabad.



Tekking K2 y Gondogoro La

PAKISTAN | KARAKORAM | (5,600M)

Propinas

En países menos desarrollados, las propinas no se perciben de la misma manera que en los países desarrollados. Aunque no son obligatorias, una cantidad socialmente aceptable mínima es alrededor del 5-10% del costo del servicio. En trekkings en grupo, es costumbre dar propinas al equipo local. Esta práctica, que marca el final del trekking, reconoce sus esfuerzos y no está incluida en el precio del viaje.

Equipaje

Durante el trekking, cada persona tiene un límite de 13 kg de equipaje, excluyendo una mochila personal. Artículos frágiles y esenciales como calzado cómodo, una toalla, ropa abrigada, un impermeable y una cámara deben guardarse en la mochila de mano y el cinturón. Se necesitan ropas frescas fuera de los días de trekking, y se aconseja vestirse discretamente, especialmente para las mujeres. Evite artículos prohibidos en el equipaje de mano. El equipaje adicional se puede almacenar en la oficina de Skardu durante el trekking.

Lista de Empaque

Para garantizar la seguridad y el éxito del Trekking K2 Gondogoro La, es necesario adherirse a una lista especificada de ropa y equipo. El guía en Skardu verificará su equipo antes de la salida. El trekking implica condiciones climáticas variables, desde temperaturas cálidas de hasta 40°C inicialmente hasta las temperaturas más frías alrededor de -10°C en Concordia. Se proporcionará una lista de empaque detallada por separado.



Tekking K2 y Gondogoro La

PAKISTAN | KARAKORAM | (5,600M)

Itinerario

El itinerario detallado día a día para el trekking está destinado a seguirse, con flexibilidad potencial basada en condiciones locales o factores imprevistos. El líder del trekking se esforzará por minimizar las molestias trabajando en cualquier cambio necesario, y se proporcionará un itinerario detallado en un archivo separado.

Procedimiento de Reserva

Selecciona unas vacaciones y fecha de salida adecuadas en el sitio web, luego completa el formulario o informa a través de correo electrónico o WhatsApp.

Para confirmar la reserva, realiza un depósito del 10% del costo total, visible en la página de Fechas y Costos. La reserva se confirma solo al recibir el depósito.

Pagos y Reembolsos

La confirmación de la reserva depende de la recepción del depósito; las reservas solo a través del sitio web no son suficientes. Los reembolsos están sujetos a circunstancias desfavorables (por ejemplo, pandemias, disturbios políticos) con una deducción del 50%, y los depósitos pueden transferirse durante los próximos tres años. El pago completo se realiza en Pakistán durante el viaje, preferiblemente en dólares estadounidenses o euros.

Requisitos de Visa

Para el trekking de K2, asegúrate de solicitar la visa de "Trekking y Montañismo". Proporciona una copia de tu pasaporte y recibe una carta de invitación, acompañada de una copia de la identificación y licencia de trekking del signatario en Pakistán.



Tekking K2 y Gondogoro La

PAKISTAN | KARAKORAM | (5,600M)

FAQs

Altitud Máxima en el Trek de Gondogoro La:

El trekking de K2 Gondogoro La comienza a una altitud de 540 metros en Islamabad y asciende gradualmente a una altitud máxima de 5585 metros en la cima del Paso Gondogoro, pasando por puntos clave como Skardu (2,228m), Askoli (3,040m) y el campo base del K2 (4,998m). El trekking ofrece un ascenso desafiante a través de las montañas del Karakórum, alcanzando su punto más alto en Gondogoro La.

Seguridad en Pakistán para Extranjeros:

Pakistán es generalmente seguro para los turistas, con la excepción de algunas áreas a lo largo de la frontera con Afganistán. La región montañosa del norte de Gilgit-Baltistán, donde tiene lugar el trekking de K2 Gondogoro La, se destaca como particularmente segura, con bajos índices de criminalidad y un entorno hospitalario para los extranjeros. Se recomienda a los viajeros que verifiquen y sigan las respectivas advertencias de viaje y realicen investigaciones, con numerosos testimonios independientes disponibles en línea como referencia.

Seguridad en K2 Base Gondogoro La:

Las preocupaciones de seguridad durante el trekking de K2 Gondogoro La giran principalmente en torno a desastres naturales e incidentes en la montaña, como caídas de piedras, pero hasta ahora no se han reportado peligros en el paso. Se aconseja a los excursionistas que caminen con su guía, cedan el paso a los animales en el Glaciar Baltoro y se aseguren de tener un equipo o personal de rescate al subir o bajar de Gondogoro La, al mismo tiempo que priorizan la aclimatación y prestan atención a su salud para evitar el mal de altura.



Tekking K2 y Gondogoro La

PAKISTAN | KARAKORAM | (5,600M)

Qué llevar para el trekking de K2 y Gondogoro La:

Para el trekking de K2 Gondogoro La, es esencial empacar todos los equipos y prendas de vestir enumerados, con artículos valiosos e importantes como cámaras, dinero en efectivo y documentos priorizados en tu mochila de día. El límite máximo de equipaje es de 13 kg por excursionista y, durante los días de trekking, cada persona debe llevar su propia botella de agua, chaqueta impermeable, bocadillos, galletas y cámara, mientras que los demás pertenencias pueden ser llevadas por los porteadores.

Cómo opera el Trek de Gondogoro La:

A la llegada a Islamabad, nuestro personal proporcionará transporte a un hotel asociado y al día siguiente organizará su traslado al aeropuerto. En Skardu, nuestro personal estará presente para escoltarlo al hotel y facilitar traslados en la ciudad o en jeep, asegurando apoyo durante todo el trekking a K2 y Gondogoro La, donde todo el equipo necesario será llevado por el personal y los porteadores acompañantes, ya que no hay albergues ni hoteles en el camino.

Tareas y Responsabilidades del Guía:

El guía, que opera todo el trekking en las montañas, coordina con el líder del equipo para el viaje al campo base del K2, Gondogoro La y de regreso a Skardu. Estos guías profesionalmente capacitados, con licencia gubernamental y fluidez en inglés, con años de experiencia, están disponibles para asistencia, quejas o comentarios. Para trekkings privados, se hacen esfuerzos para contratar guías que hablen el idioma nativo de los participantes. Además, guías asistentes, personal de cocina y porteadores acompañan a los excursionistas, brindando apoyo continuo durante todo el trekking de K2 y Gondogoro La.



Tekking K2 y Gondogoro La

PAKISTAN | KARAKORAM | (5,600M)

¿Qué es un tour privado y organizan trekkings privados para Gondogoro La?

Organizamos tours privados a pedido para el trekking de K2 Gondogoro La. En un trekking privado, tienes un itinerario más flexible y opciones para personalizar el tour según tus planes.

¿Dónde puedo conseguir agua potable?

Durante los primeros días del trekking de Gondogoro La, hay agua limpia de manantial disponible y, por seguridad, se hierve. En el glaciar, se recoge agua del glaciar, se hierve y se proporciona a los excursionistas para rellenar sus botellas durante todo el trekking. Además, se ofrecen tabletas y purificadores de purificación de agua, y se alienta a los excursionistas a traer los suyos para fines de limpieza. Se recomiendan dos botellas de agua reutilizables para el almacenamiento, prefiriendo evitar envases de plástico desechables.

¿Cómo voy al baño durante el trekking a K2 y Gondogoro La?

Los baños están disponibles en altitudes más bajas hasta el campamento Urdukas durante el trekking de Gondogoro La. Sin embargo, en el glaciar, se proporcionarán tiendas de baño en la mayoría de los campamentos cuando estén disponibles.

¿Puedo ducharme a lo largo del sendero de K2?

Agua corriente fresca está disponible para lavarse y ducharse durante los primeros días del trekking de K2 Gondogoro La hasta el campamento Urdukas. Más allá de Urdukas, debido a las adversas condiciones climáticas, no es posible ducharse hasta el regreso a Urdukas o al campamento Saicho, donde se proporcionan duchas portátiles y los excursionistas pueden solicitar al guía una ducha o agua caliente.



Tekking K2 y Gondogoro La

PAKISTAN | KARAKORAM | (5,600M)

¿Cómo será el alojamiento?

El alojamiento en Islamabad y Skardu al principio y al final del trekking se organiza en hoteles o casas de huéspedes bien amueblados con comodidades en la habitación en régimen de habitación doble para participantes del mismo género. Durante los días de trekking en el Karakórum, se proporcionan amplias tiendas de dormir en régimen de habitación doble, con la opción de alojamiento individual con suplemento bajo petición, y las participantes individuales femeninas se les ofrece una tienda individual sin costo adicional si no hay otras mujeres en el equipo.

Mejor época para el trekking de K2 Gondogoro La

La mejor época para el trekking de K2 Gondogoro La comienza desde mediados de junio hasta septiembre, siendo julio, agosto y mediados de septiembre los meses principales. Nuestras salidas fijas operan de junio a octubre. También organizamos trekkings a pedido durante todo el año.

¿Cuáles son el permiso de trekking y el NOC para Gondogoro La?

El trekking de K2 y Gondogoro La se lleva a cabo en el Parque Nacional Central del Karakórum, situado en la frontera Indo-Pak y Pak-China, y está designado como una región restringida. Los excursionistas deben obtener un permiso de trekking y un Certificado de No Objeción (NOC) de las autoridades pertinentes antes de emprender el viaje al campo base del K2 y Gondogoro La.

¿Qué tan difícil es subir Gondogoro La?

Subir Gondogoro La se considera desafiante debido a su gran altitud y terreno empinado e helado. Los excursionistas deben estar físicamente en forma, aclimatados y bien preparados para el exigente ascenso.



Tekking K2 y Gondogoro La

PAKISTAN | KARAKORAM | (5,600M)

¿Es seguro el Paso Gondogoro La?

Aunque el Paso Gondogoro La es un paso común hacia el Valle de Hushe desde Concordia y no ha experimentado grandes accidentes en el pasado, sí presenta riesgos potenciales como grietas, caída de piedras y avalanchas. Los excursionistas deben tener precaución y estar al tanto de estos peligros naturales durante el trekking.

¿Cuál es la duración máxima de durante el trekking de K2 Gondogoro La?

El trekking al campo base del K2 y Gondogoro La no tiene horas de caminata fijas, con duraciones variables para cada día, algunas largas y otras cortas. En promedio, una persona en buena forma y salud puede necesitar caminar aproximadamente de 5 a 8 horas diarias, aunque la duración puede variar según los niveles de condición física de los excursionistas.



Tekking K2 y Gondogoro La

PAKISTAN | KARAKORAM | (5,600M)

Distancia Diaria del Trekking de K2 y Gondogoro La:

La distancia total del trekking de K2 y Gondogoro La es de 130 kilómetros, comenzando desde el campamento de Jhola y terminando en el pueblo de Hushe, lo que implica trekking diario de 6-10 horas en promedio.

Desglose completo de la distancia del trekking de K2:

Islamabad a Skardu: 640 kilómetros

Skardu a Askoli: 126 kilómetros

Akoli al Campo Base del K2: 90 kilómetros

Campo Base del K2 a Hushe: 58 kilómetros

Distancias Diarias Detalladas:

Askoli a Mongron

Distancia Diaria: 20 km,

Tiempo de Senderismo: 7-8 horas.

Ganancia de Altitud: 150 m,

Altitud Máxima: 3,150 m



Tekking K2 y Gondogoro La

PAKISTAN | KARAKORAM | (5,600M)

Mongron a Paju:

Distancia Diaria: 20.5 km Tiempo de Trekking: 7-8 horas

Ganancia de Altitud: 250 m Altitud Máxima: 3,400 m

Paju campamento a Khoburse campamento:

Distancia de Trekking: 14.7 km Tiempo de Trekking: 5-6 horas

Ganancia de Altitud: 400 m Altitud Mínima/Máxima: 3,800 m

Khoburse a Urdukas:

Distancia de Trekking: 6.2 km Tiempo de Trekking: 4-5 horas

Ganancia de Altitud: 200 m Altitud Máxima: 4,000 m

Urdukas a Goro II:

Distancia: 12.2 km Tiempo de Trekking: 7-8 horas

Ganancia de Altitud: 300 m Altitud Mínima/Máxima: 4,300 m

Goro a Concordia:

Distancia de Trekking: 11.8 km Tiempo de Trekking: 4-5 horas

Ganancia de Altitud: 391 m Altitud Máxima: 4,691 m



Tekking K2 y Gondogoro La

PAKISTAN | KARAKORAM | (5,600M)

Concordia al Campo Base del K2:

Distancia de Trekking: 11.8 km

Tiempo de Trekking: 4-6 horas

Ganancia de Altitud: 429 m

Altitud Mínima/Máxima: 5,100 m

Trek de Regreso a Concordia:

Distancia de Trekking: 11.8 km

Tiempo de Trekking: 4-6 horas

Pérdida de Altitud: 429 m

Altitud Máxima: 4,691 m

Trek a Ali Camp:

Distancia de Trekking: 12.1 km

Tiempo de Trekking: 5-7 horas

Ganancia de Altitud: 309 m

Altitud Máxima: 5,000 m

Ali Camp al cruce de Gondogoro La y Campamento de Khuspang:

Distancia de Trekking: 8.1 km

Tiempo de Trekking: 9-12 horas

Ganancia de Altitud: 585 m / 900 m Altitud Máxima (Paso): 5,585 m

Campamento a: 4,680 m

Khuspang a Saicho:

Distancia de Trekking: 18 km

Tiempo de Trekking: 6-10 horas

Pérdida de Altitud: 1,350 m

Altitud del Campamento: 3,350 m



Tekking K2 y Gondogoro La

PAKISTAN | KARAKORAM | (5,600M)

Saicho a Hushe:

Distancia de Trekking: 7.2 km

Tiempo de Trekking: 3-4 horas

Pérdida de Altitud: 300 m

Altitud del Campamento: 3,048 m

Peso Máximo Permitido:

El peso máximo permitido para el trekking de K2 Gondogoro La es de 13 kg. Por cada kg adicional, se debe pagar 10 dólares por kg.

¿Puedo Ir Solo a K2 y Gondogoro La?

No es posible realizar el trekking al campo base del K2 y Gondogoro La para viajeros en solitario. Se requiere un guía con licencia y permisos.

¿Qué Sucede si los Vuelos se Cancelan?

Skardu, al ser una ciudad montañosa, a menudo experimenta cancelaciones de vuelos debido a condiciones climáticas impredecibles. En caso de cancelaciones de vuelos hacia o desde Skardu, la opción alternativa es viajar por carretera a través de la Autopista Karakoram, ya que esperar un mejor momento meteorológico no es factible.

¿Es Segura la Autopista Karakoram?

Sí, excepto por desastres naturales, la Autopista Karakoram es totalmente segura para los turistas.



Tekking K2 y Gondogoro La

PAKISTAN | KARAKORAM | (5,600M)

¿Dónde Puedo Comprar la Ropa y el Equipo?

Sí, puedes comprar o alquilar equipo y ropa para el trekking de K2 en Pakistán. Recomendamos traer tu propia ropa, pero en Skardu, hay un mercado de ropa de segunda mano para actividades al aire libre donde puedes alquilar o comprar los artículos necesarios, aunque la disponibilidad puede variar.

¿Puedo Cargar Electrónicos en el Camino?

Sí, puedes cargar electrónicos durante el trekking de K2, ya que se proporcionan paneles solares y generadores. Sin embargo, se recomienda tener dispositivos de almacenamiento de energía confiables para una carga eficiente.

¿Cómo Entrenar para el Trekking de K2 y Gondogoro La?

El trekking de K2 y Gondogoro La es un desafío serio y requiere una preparación adecuada. Se recomienda realizar entrenamientos de cardio, resistencia, fuerza y estar cómodo llevando una mochila durante largos períodos. Senderismo, entrenamientos, senderismo con una mochila y nutrición son elementos clave en la preparación para el trekking de Gondogoro La. Tener algún conocimiento de montañismo es una ventaja adicional.

Senderismo:

Comienza con distancias mínimas y aumenta gradualmente.

Hacer senderismo con pesos ligeros al principio y aumentar gradualmente a 12-15 kg.

Ayuda a construir resistencia y fuerza.

Entrenamiento en el Gimnasio:

Se recomienda un entrenamiento aeróbico y de peso ligero.



Tekking K2 y Gondogoro La

PAKISTAN | KARAKORAM | (5,600M)

Nutrición:

Una dieta equilibrada es clave para mantener un buen nivel de salud.

Ritmo:

Aumenta la intensidad y duración del entrenamiento durante los primeros 2 a 3 meses y disminuye una semana antes de la partida.

Conocimiento de Escalada:

Aprender algunos conceptos básicos sobre escalada, ya que cruzar el Paso Gondogoro a 5,600 m es equivalente a una expedición de escalada.

¿Es Segura la Autopista Karakoram para Viajar?

La Autopista Karakoram es un lugar totalmente seguro para los turistas extranjeros y ofrece una de las experiencias de viaje por carretera más pintorescas del norte de Pakistán y sus montañas.

