

NEPAL - KATHMANDU E TREKKING ANNAPURNA - POON HILL

DURAÇÃO

11 dias / 10 noites

DIFICULDADE

Intenso (3/5)

A PARTIR DE

US\$ 1.750,00

Trekking moderado com lindas vistas para o Annapurna.

DIA A DIA

1º Dia - KATHMANDU: Chegada em Kathmandu, recepção e traslado para o hotel. Restante do dia livre para descanso e pernoite. Sem refeições inclusas; Pernoite em Kathmandu.

2º Dia - KATHMANDU / BHAKTAPUR / KATHMANDU: Após o café da manhã, visitaremos Durbar Square, Swoyambhunath e Bhaktapur. Nossa primeira parada, a Kathmandu Durbar Square, é um complexo de palácios, pátios e templos. Este local é tombado pela UNESCO e é palco, até os dias de hoje, de cerimônias do governo local. Seguiremos, então, para Swoyambhunath Maha Chaitya, o principal monastério budista do Nepal no topo de uma colina, de onde teremos uma vista maravilhosa da cidade. Por fim, iremos para a cidade histórica de Bhaktapur, que era um reino independente até a unificação do Nepal. Das cidades do vale de Kathmandu, é a mais medieval e explorar suas estreitas ruelas e a sua Durbar Square é uma experiência inesquecível. No final do dia, retorno a Kathmandu, acomodação e pernoite em hotel. Café da manhã; Pernoite em Kathmandu.

3º Dia - KATHMANDU / POKHARA: Após o café da manhã, partimos para Pokhara em um voo panorâmico avistando as lindas montanhas da Cordilheira dos Himalaias. Cercada por montanhas por todos os lados e brindada por um enorme lago, é impossível não se apaixonar por Pokhara! Beleza, paz e tradição de seu povo, em grande parte, tibetano, fazem de Pokhara um destino ímpar. Chegada e acomodação no hotel para pernoite. Café da manhã; Pernoite em Pokhara.

4º Dia - POKHARA / NAYAPUL / ULLERI: Após o café da manhã, traslado para a cidade de Nayapul, onde começaremos nosso trekking. Passaremos por Bhurungdi Khola até alcançar Tirkhedung para o almoço. Após o almoço e descanso, faremos a famosa subida de 3.767 degraus, que será a parte mais dura de todo nosso trekking. Porém, a vista deslumbrante do Annapurna sul e do Hiunchuli nos darão o fôlego necessário para chegar a Uller, vilarejo do povo Magar. Altitude máxima: 1.960m Distância do trekking: 12km Tempo estimado de caminhada: 6h Café da manhã, almoço ou lanche de trilha e jantar; Pernoite em lodge de montanha.

5º Dia - ULLERI / GHOREPANI: Após o café da manhã, partiremos para a subida até Ghorepani. Caminharemos por meia hora seguindo o rio com subidas e descidas até chegar a uma escadaria, que apesar de longa nos dará a chance de conhecer casas de moradores e pequenos cafés ao longo do

caminho. Passaremos por florestas com árvores floridas e bambu até cruzarmos um riacho e chegarmos a Bantanti (2.300m). A partir deste ponto entramos em uma floresta com vegetação densa e mais algumas escadarias para subirmos até chegar a Nangathanti (2.520m). Mais uma hora de caminhada nos levará a nosso destino final do dia - Ghorepani. Altitude máxima: 2.750m Distância do trekking: 8km Tempo estimado de caminhada: 5h Café da manhã, almoço ou lanche de trilha e jantar; Pernoite em lodge de montanha.

6º Dia - GHOREPANI / POON HILL / TADAPANI: Acordaremos bem cedo para subir a famosa Poon Hill a 3.210m. A vista no topo da montanha é indescritível e compensa a caminhada. Para quem não vai ao Santuário Annapurna esta é a melhor vista ao amanhecer! Poderemos apreciar os primeiros raios de sol com as cadeias de montanhas de Dhaulagiri e Annapurna ao fundo. Retornaremos ao nosso lodge para o café da manhã e, em seguida, partiremos para Tadapani (2.590m). Nossa trilha hoje também oferece vistas magníficas da cadeia Annapurna até começarmos nossa descida por uma área de floresta e chegarmos a Tadapani. Altitude máxima: 2.590m Distância do trekking: 14km Tempo estimado de caminhada: 7h Café da manhã, almoço ou lanche de trilha e jantar; Pernoite em lodge de montanha.

7º Dia - TADAPANI / GHANDRUNG: Após o café da manhã, sairemos em direção a Ghandrung em meio à floresta e vistas maravilhosas das montanhas. Esta é uma das maiores vilas da região, dominada pelo povo Gurung, etnia muito conhecida no Nepal por serem guerreiros que lutaram na 1ª e 2ª Guerras Mundiais. Chegando a Ghandrung poderemos visitar o Museu da Cultura Gurung. Altitude máxima: 1.940m Distância do trekking: 6km Tempo estimado de caminhada: 4h Café da manhã, almoço ou lanche de trilha e jantar; Pernoite em lodge de montanha.

8º Dia - GHANDRUNG / NAYAPUL / POKHARA: Após o café da manhã, começamos nosso último dia de trekking descendo até a Nayapul, onde nosso carro estará aguardando para levar-nos a Pokhara. Chegada em Pokhara e acomodação no hotel para um merecido descanso! Altitude máxima: 850m Distância do trekking: 10km Tempo estimado de caminhada: 6h Café da manhã, almoço e jantar; Pernoite em Pokhara.

9º Dia - POKHARA / KATHMANDU: Após o café da manhã, traslado em horário apropriado para embarque para Kathmandu. Chegada em Kathmandu e restante do dia livre. Café da manhã; Pernoite em Kathmandu.

10º Dia - KATHMANDU / PATAN / KATHMANDU: Após o café da manhã, visitaremos Pashupatinath, Boudhanath Stupa e Patan Durbar Square. Começaremos visitando Pashupatinath, o maior templo hindu do Nepal, dedicado ao Deus Shiva, que atraia milhares de devotos. Em seguida, seguiremos para a Estupa Boudhanath, o maior templo budista do Nepal. Após o almoço, iremos para Patan, uma das mais famosas cidades do Vale de Kathmandu. Muito conhecida por seus templos hinduístas e budistas, pelo antigo palácio, além da arte e artesanato do povo Newari. No final do dia retorno a Kathmandu, acomodação e pernoite em hotel. Café da manhã; Pernoite em Kathmandu.

11º Dia - KATHMANDU / ORIGEM: Após o café da manhã e check out no hotel, teremos o dia livre para os últimos passeios pela cidade. Em horário apropriado, traslado para o aeroporto para embarque com destino à cidade de origem. Café da manhã; Sem pernoite incluso. A programação acima poderá sofrer modificações devido a fatores climáticos, de acesso ou que possam interferir na segurança dos participantes.

O QUE ESTÁ INCLUSO

Inclui - 10 noites de hospedagem em apto duplo ou lodge (trekking) com café da manhã; - Pensão completa durante o trekking; - Traslados em todos os aeroportos em serviços privativos, com acompanhamento de representante falando língua inglesa; - Todos os traslados terrestres em serviços privativos, em carro com ar condicionado e motorista falando língua inglesa; - Passeios privativos em Kathmandu conforme descritos no roteiro com acompanhamento de guia local falando inglês; - Todas as entradas dos monumentos visitados durante o roteiro; - Voo interno Nepal (Kathmandu / Pokhara / Kathmandu); - Permissão de trekking e taxa de conservação de Annapurna; - Carregador durante o trekking (15 kg por pessoa); - Guia de trekking falando inglês no Annapurna; - Brindes exclusivos Pisa Trekking; - Assistência 24 horas no Brasil por telefone. Não inclui - Parte aérea - Brasil / Kathmandu / Brasil; - Taxas de embarque; - Gastos pessoais como telefonemas, lavanderia, refeições não inclusas, bebidas, gorjetas etc.; - Passeios e massagens opcionais; - Visto e vacina para o Nepal (a documentação necessária deve ser providenciada diretamente pelo passageiro); - Seguro viagem (consulte nossas opções); - IRRF referente a remessas ao exterior. Consulte seu agente de viagens sobre esse valor; - Qualquer outro item não mencionado como incluso.

PONTOS DE INTERESSE

- Um roteiro para o Nepal com ótimo custo x benefício, onde você conhecerá um pouco da cultura e paisagens naturais; - Viagem perfeita para quem deseja fazer um trekking mais leve, conhecendo pequenos vilarejos e contemplando as belas montanhas do Himalaia; - Trekking de 5 dias dormindo em confortáveis lodges de montanha e todas as alimentações inclusas; - Uma viagem transformadora por um país que tem muito a nos ensinar; - 2 noites em Pokhara, uma das cidades mais astral de todo Nepal, cercada por montanhas e um enorme lago; - 2 dias de passeios culturais em Kathmandu para que conheça os principais templos e monastérios da cidade. Saídas diárias a partir de 1 pessoa.

O QUE LEVAR

- 1 bolsa pequena tipo "marinheira" ou mochila (de preferência que possa ser fechada com cadeado) para deixar com os carregadores. Poderá pegar chuva e sujar devido às condições da trilha e manuseio por parte dos carregadores; - 1 mochila pequena de nylon reforçado para carregar seus pertences (câmera fotográfica, anorak, cantil etc.) durante as caminhadas; - 1 mala ou mochila para guardar pertences no hotel de Pokhara, enquanto estamos no trekking; - Saco de dormir para, pelo menos, -5°C (pode ser alugado em Kathmandu, efetuar a reserva no ato da compra do pacote); - Lanterna pequena (headlamp) e pilhas ou baterias extras; - 1 cantil de 1 litro ou garrafa de plástico pequena descartável; - Álcool gel e/ou lenços umedecidos (para higiene pessoal durante a caminhada); - Bota ou tênis de caminhada pré-amaciado; - 1 par de tênis ou 1 papete; - 1 anorak (capa de nylon com capuz resistente à água e ao vento); - 1 ou 2 casacos tipo "Pile" ou Fleece; - 2 calças tipo suplex ou nylon; - 2 blusas de suplex ou camisetas de manga longa; - 1 par de luvas e gorro de lã ou fleece (podem ser adquiridos na viagem); - 3 ou 4 camisetas de manga curta (de preferência tecido tipo "dryfit" que não retém água); - 1 shorts e/ou bermuda (pode ser aquele modelo de calça-shorts); - Meias: quatro pares de lã e quatro de fibra (CoolMax) p/ caminhada (evitar algodão, pois retém água); - 1 boné e óculos para sol; - Medicamentos particulares e

materiais de higiene pessoal em pequenas embalagens; - Filtro solar para rosto e lábios e repelente contra insetos; - Hidratante para evitar o ressecamento da pele (frasco bem pequeno para a trilha). OPCIONAIS: - Máquina fotográfica, flash, tripé, filmes, filmadora, fitas, livros, além de baterias e pilhas extras, pois estas duram menos no frio; - 1 par de tornozeleiras para quem tiver tendência a "virar" o pé; - Alimentos energéticos (ex.: chocolates, barras de granola, frutas secas etc.); - Hidrosteril ou cloro para purificar a água durante a trilha; - Adoçante (para quem preferir substituir açúcar); - Cajado para auxiliar na caminhada ou bastão de trekking; - Camisetas ou qualquer coisa com paisagens do Brasil, brinquedos ou qualquer outra lembrança para presentear aquelas pessoas que, sem dúvida, você vai encontrar e querer agradecer de alguma forma. ATENÇÃO: Acondicionar todos os itens em sacos plásticos, inclusive o sleeping, para evitar que se molhem em caso de chuva. Toda a bagagem (inclusive sleeping) que será levada pelos carregadores durante o trekking deve pesar até 15 kg.

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

IMPORTANTE: com relação às novas taxas sobre transações internacionais, os valores descritos no site não as incluem, estando sujeitos a alterações. - Passaporte deverá ter validade mínima de 6 meses além do término da viagem. - Vistos: • O visto de turista pode ser aplicado online com pelo menos 15 dias de antecedência a sua chegada, mas também é possível fazê-lo na chegada ao aeroporto de Kathmandu. O taxa do visto é de US\$ 50 e deve ser pago no aeroporto, recomendamos levar essa quantia em espécie. Link para o preenchimento do formulário para aplicar o visto: <https://nepaliport.immigration.gov.np/> - Vacinas: • Para os destinos deste roteiro, é necessário o Comprovante Internacional de Vacinação de Febre Amarela (cartão na cor amarela); • Para a vacinação, em São Paulo favor procurar o Hospital das Clínicas, já que eles fornecem o Certificado Internacional na hora. Endereço: Av. Dr. Enéas de Carvalho Aguiar, 155 – Centro de Imunização – Medicina do Viajante. • É recomendável entrar em contato com o Centro de Medicina dos Viajantes dos principais hospitais de cada cidade. Os centros têm contato com a Organização Mundial da Saúde e informam quais as doenças e epidemias que podem ocorrer em cada país além de indicar quais as medidas profiláticas (vacinas ou outras formas de prevenção) a serem tomadas para cada destino. No caso deste serviço não estar disponível em sua cidade, consulte o seu médico ou o hospital da sua região para obter maiores informações. • Mais informações podem ser encontradas nos sites abaixo: <https://www.gov.br/pt-br/servicos/obter-o-certificado-internacional-de-vacinacao-e-profilaxia> <http://www.cives.ufrj.br/> - Vistos: • O visto de turista pode ser aplicado online com pelo menos 15 dias de antecedência a sua chegada, mas também é possível fazê-lo na chegada ao aeroporto de Kathmandu. O taxa do visto é de US\$ 50 e deve ser pago no aeroporto, recomendamos levar essa quantia em espécie. Link para o preenchimento do formulário para aplicar o visto: <https://nepaliport.immigration.gov.np/> • No caso do Butão, o visto é obrigatório e será requerido diretamente pela Pisa Trekking assim que a reserva for confirmada.