

NEPAL - TREKKING AO CAMPO BASE DO EVEREST COM LOBUCHE EAST

DURAÇÃO

22 dias / 21 noites

DIFICULDADE

Radical (4/5)

Aproveite o trekking ao Campo Base para subir uma montanha acima de 6.000m, uma das mais acessíveis do Himalaia.

DIA A DIA

1º Dia - VOO SÃO PAULO / DOHA :

Voo São Paulo - Doha

Pernoite e alimentação no voo.

2º Dia - VOO DOHA / KATHMANDU :

Primeiro contato com a cultura local.

Sem alimentação inclusa;

Pernoite em hotel.

3º Dia - PASSEIO KATHMANDU :

No passeio cultural, conheceremos a maior Stupa Budista do mundo chamada Boudanath e um dos templos hindus mais frequentados de toda Ásia, onde teremos contato direto com as duas grandes religiões do Nepal.

Café da manhã incluso;

Pernoite em hotel.

4º Dia - VOO KATHMANDU / LUKLA // TREKKING ATÉ PHAKDING (2.650) - 3H:

Lukla (2.840m) recebe a visita de milhares de pessoas para trekking todos os anos. A pista de pouso inclinada proporciona uma das aterrissagens mais emocionantes do mundo! Após o pouso, iniciaremos a caminhada até Phakding ao longo das margens do Rio Duch Kosi, que significa "rio de leite" por causa da sua aparência esbranquiçada.

Alimentação completa inclusa;

Pernoite em lodge

5º Dia - CAMINHADA A NAMCHE BAZAAR (3.340) - 5H:

Caminhada a Namche Bazaar, a capital Sherpa, passando por pontes suspensas sobre cânions maravilhosos. Já com clima de altitude e rodeada de montanhas geladas, Namche é a maior vila e o centro

administrativo da região do Khumbu.

Alimentação inclusa;

Pernoite em lodge.

6º Dia - ACLIMATAÇÃO EM NAMCHE BAZAAR - 2H:

Dia livre para conhecer a capital sherpa e adaptação à altitude. Sugerimos uma caminhada leve pelo vale que leva ao vilarejo de Thame, em meio a um bosque, com paisagens maravilhosas.

Alimentação completa inclusa;

Pernoite em lodge.

7º Dia - CAMINHADA A TENGBOCHE (3.800) - 4H:

Caminhada até Tengboche (3.867m), onde se encontra o maior monastério do Khumbu. Uma das paisagens mais incríveis do Nepal são as do Everest e do Amadablam vistos da frente do monastério. Visitaremos o monastério e assistiremos uma cerimônia budista.

Alimentação completa inclusa;

Pernoite em lodge.

8º Dia - CAMINHADA A PHERICHE (4.240) - 5H:

Neste percurso, contornaremos o Amadablam (6.854m), com excelentes vistas desta montanha, considerada uma das mais lindas do mundo. A vegetação muda ainda mais, onde os bosques e as grandes árvores dão lugar aos arbustos e vegetações de menor porte.

Alimentação completa inclusa;

Pernoite em lodge.

9º Dia - ACLIMATAÇÃO EM PHERICHE (4.240) - 4H:

Neste dia faremos uma caminhada de aclimação em parte da subida do Nagariun Peak (5.050m) ao lado do vilarejo, a fim de estimular ou acelerar o processo de aclimação. A paisagem nos apresenta com incríveis montanhas nevadas por toda a volta.

Alimentação completa inclusa;

Pernoite em lodge.

10º Dia - CAMINHADA A LOBUCHE (4.950) - 4H:

Neste dia entramos definitivamente no clima de alta montanha. Após cruzarmos o vale de Periche e uma pausa para um chá, subiremos lentamente pela moraina frontal do Glaciar do Khumbu, passando por memoriais erguidos em homenagem a alpinistas mortos no Monte Everest.

Alimentação completa inclusa;

Pernoite em lodge.

11º Dia - CAMINHADA A GORAK SHEP (5.100) / KALA PATAR (5.545) - 6H:

Seguindo pela lateral do Glaciar Khumbu caminharemos até Gorak Shep. Ali fazemos uma pausa para almoço e nos alojamos. Após o almoço, arrumamos nossas mochilas com muita roupa de frio e vamos subir o Kala Patar para ver o pôr-do-sol, iluminado com luz laranja e violeta, o Everest, o Lhotse e o Nuptse se mostram imponentes. Descida e pernoite em Gorak Shep.

Alimentação completa inclusa;

Pernoite em lodge.

12º Dia - CAMINHADA AO ACAMPAMENTO BASE DO EVEREST (5.300) - 6H:

Seguindo pela lateral do Glaciar do Khumbu por 3 horas, atingimos o aglomerado de barracas das expedições que visam escalar a maior montanha do mundo! São aproximadamente 3 horas de ida e 3 horas de volta. Pernoite em Gorak Shep.

Alimentação completa inclusa;

Pernoite em lodge.

13º Dia - LOBUCHE BASE CAMP (4.950) - 5H:

Caminhada até o campo base do Lobuche Peak.

Alimentação completa inclusa;

Pernoite em lodge.

14º Dia - DESCANSO:

Dia de descanso na parte da manhã e preparação para a escalada.

Alimentação completa inclusa;

Pernoite em lodge.

15º Dia - CAMPO AVANÇADO LOBUCHE (5.350):

Neste dia sairemos do Campo Base ao Campo Avançado, início da escalada.

Alimentação completa inclusa;

Pernoite em acampamento.

16º Dia - ATAQUE AO CUME LOBUCHE E RETORNO AO CAMPO BASE:

Ataque ao cume Lobuche e retorno ao Campo Base.

Alimentação completa inclusa;

Pernoite em lodge.

17º Dia - CAMINHADA A PANGBOCHE (3.930) - 3H:

Caminhada a Pangboche.

Alimentação completa inclusa;

Pernoite em lodge.

18º Dia - CAMINHADA A NAMCHE BAZAAR (3.440) - 5H:

Caminhada a Namche Bazaar.

Alimentação completa inclusa;

Pernoite em lodge.

19º Dia - CAMINHADA A LUKLA (2.840) - 8H:

Caminhada a Lukla.

Alimentação completa inclusa;

Pernoite em lodge.

20º Dia - VOO LUKLA / KATHMANDU :

Voo Lukla - Kathmandu.

Café da manhã incluso;

Pernoite em hotel.

21º Dia - VOO KATHMANDU / DOHA:

Voo Kathmandu - Doha.

Pernoite não incluso.

Café da manhã incluso.

22º Dia - VOO DOHA / SÃO PAULO :

Voo Doha / São Paulo.

Sem alimentação inclusa;

Sem pernoite.

O QUE ESTÁ INCLUSO

Inclui:

- Guia;
- Carregadores durante o trekking. (incluso 15kg por pessoa);
- Carregadores para equipamento coletivo durante a escalada do Lobuche Peak;
- 3 noites em hotel 3 estrelas em Kathmandu c/ café da manhã (quartos duplos);
- Alimentação completa durante o trekking e escalada;
- Hospedagem em lodges durante o trekking;
- Traslados Aeroporto / Hotel / Aeroporto e traslados locais;
- Voo Kathmandu / Lukla / Kathmandu;
- Entradas nos locais a serem visitados segundo o roteiro;
- Permit de escalada para o Lobuche Peak;
- Permit de trekking.

Não inclui

- Passagem aérea Brasil / Kathmandu / Brasil;
- Taxas de embarque;
- Vistos Nepal - USD100 (levar duas fotos 3x4 cm) retirar o visto diretamente no aeroporto de Kathmandu;
- Bebidas, gorjetas, ligações telefônicas e gastos pessoais;
- Alimentação (almoço e jantar) em Kathmandu;
- Banho extra durante a trilha;
- Equipamentos técnicos individuais para escalada;
- Seguro internacional;
- Carregadores para equipamento individual durante o roteiro;

Em caso de volta antecipada, os gastos serão por conta do participante.

PONTOS DE INTERESSE

- Saídas disponíveis em Abril e Outubro para mínimo de 6 e máximo 12 pessoas participantes.
- Seleção, contratação e treinamento do operador local, levando em conta a experiência, certificação dos guias, boa remuneração e treinamento para atender o público brasileiro.
- Conexão direta com o Brasil para o suporte na utilização do seguro em caso de necessidade.
- Sherpas com vasta experiência, com credenciais internacionais e membros da associação nepalesa de montanhismo.
- Inserção na cultura local, através de visitas a projetos sociais em Kathmandu e durante o trekking.
- Todos os staffs possuem seguro para atividade em questão.
- Aproveite a aclimação do trekking ao Campo Base do Everest para encarar uma montanha acima de 6.000m, uma das mais acessíveis do Himalaia, o Lobuche Peak. Com acompanhamento de guia local nepalês.

SOBRE A TRILHA

Este não é um roteiro de alta intensidade e sim um roteiro que engloba uma caminhada de muitos dias e de intensidade moderada. É fundamental praticar atividades físicas constantes e estar bem condicionado fisicamente.

Este trekking é uma grande caminhada por vilarejos o que permite nos permite ser abrigados sempre que necessário, então além de vivenciar a cultura sherpa e nepalesa por todo o Trekking, ainda estaremos bem supridos de alimento, hospedagem e o mínimo de estrutura necessária. É um lugar onde teremos muitas rotas de descanso e fuga.

Durante toda a caminhada você carregará apenas sua mochila pequena de ataque, com seus pertences para o dia como roupas extras, alimento, água, máquina fotográfica e outros. A mochila deve pesar entre 5 e 10kg dependendo do que o viajante escolhe levar. É importante ressaltar que ao pegar o voo a Lukla se você estiver com uma bagagem muito pesada, deixar alguns pertences em Kathmandu pois os carregadores e animais de carga têm um limite de peso, e cada mochila cargueira deverá conter o mínimo necessário para os dias de trekking. Os carregadores levam a mochila maior que poderá ter o limite de 15kg.

O prato típico nepalês é arroz, lentilhas e vegetais cozidos e os sherpas se alimentam bastante de batatas e carne de Yak. As refeições serão feitas nos Lodges e também ao longo de todo o caminho, porém nestes lodges e em todos os vilarejos que passarmos, teremos opções internacionais (Italiana, Tailandesa, Indiana e etc) e muitos tipos de comida podendo assim variar o cardápio e comer muito bem. Lembrando também que o povo nepalês é basicamente vegetariano. Durante o trekking, está incluso alimentação completa, e durante estadia em Kathmandu está incluso somente o café da manhã.

Com 6.119 m de altitude, a maior dificuldade de escalar o Lobuche é superar o ar rarefeito e vencer alguns trechos de escalada em gelo. Este programa é realizado apenas na alta temporada de escalada nos Himalaias. Como este programa é realizado juntamente com o Trekking Campo Base do Everest, o participante já estará devidamente aclimatado para ascensão e devidamente adaptado a cultura local.

O QUE LEVAR

Solicite a lista completa dos equipamentos necessários à seu consultor de viagens.

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

A Participação na viagem requer o seguinte:

Atestado de saúde para a pratica de atividade física.

Assinatura de um Termo de Compromisso, atestando a consciência da natureza da viagem, bem como todos os riscos envolvidos e descritos para o cliente seja via e-mail, telefone e/ou pessoalmente.

Aquisição de um seguro de viagem com cobertura para esportes de inverno.

Efetuar a reserva através de um sinal (10%) e preenchimento da ficha de inscrição.

Cópia do passaporte

Obrigatório - vacina contra febre amarela.

Cópia do bilhete aéreo