

NEPAL - TREKKING AO CAMPO BASE DO EVEREST

DURAÇÃO

18 dias / 17 noites

DIFICULDADE

Radical (4/5)

A PARTIR DE

US\$ 2.750,00

Saídas diárias e guias locais falando inglês.

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 / 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 atrai 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.

3º Dia - KATHMANDU / LUKLA / PHAKDING: Traslado ao aeroporto para embarque em voo com destino a Lukla. O voo de montanha em Lukla é espetacular e o pouso é o começo de uma empolgante aventura - uma das extremidades da pista é 60 metros mais alta do que a outra. No caminho pelo Dudh Kosi até Phakding você vai encontrar iaques carregando os equipamentos e suprimentos - inclusive os seus - até o acampamento base. Altitude máxima: 2.840m Tempo estimado: 4h Obs.: no caso, do aeroporto de Kathmandu estar lotado devido ao tráfego aéreo, pode acontecer do governo local solicitar a todos os agentes de viagens e trekking que levem os clientes para um outro aeroporto doméstico chamado Aeroporto Ramechhap, para embarcar à Lukla. Esse aeroporto fica a 123 km de Kathmandu. Então, caso seja solicitado, haverá alteração no trajeto deste dia e o transporte será fornecido sem alteração de custo. Café da manhã, almoço e jantar; Pernoite em lodge de montanha.

4º Dia - PHAKDING / NAMCHE BAZAAR: Com uma pequena subida até Jorsalle, passaremos por uma cachoeira ao longo da trilha curtindo a magnífica floresta de rododendros, magnólias e pinheiros gigantes. Depois caminharemos até Namche Bazar, capital administrativa da região, e que, historicamente, foi o ponto de parada para expedições comerciais ao Tibete. Seu mercado aos sábados continua a ser um evento importante para os comerciantes das vilas ao redor. Altitude máxima: 3.440m Tempo estimado: 7h Café da manhã, almoço e jantar; Pernoite em lodge de montanha.

5º Dia - NAMCHE BAZAAR: Dia livre para aclimação. Opcional: excursão para Thame, onde pedras esculpidas marcavam o caminho para este grande vale. Café da manhã, almoço e jantar; Pernoite em lodge de montanha.

6º Dia - NAMCHE BAZAAR / TANGBOCHE MONASTERY: Saindo de Namche, a rota é incrivelmente bela: Thamserku, Kantega, Ama Dablam, Lhotse e Everest ascendem à frente. A vista do amanhecer em Tengboche é considerada uma das mais magníficas do mundo. Tengboche Gompa é o centro cultural e religioso de Khumbu, foi fundada em 1912 e já destruída e reconstruída duas vezes. Também é possível ver animais da região entre Namche Bazaar e Phungi Tanga. Altitude máxima: 3.860m Tempo estimado: 6h Café da manhã, almoço e jantar; Pernoite em lodge de montanha.

7º Dia - TANGBOCHE MONASTERY / DINGBOCHE: Degraus de pedra nos levam através de rododendros, bétulas e coníferas, onde, devido à proibição da caça, faisões mansos são vistos regularmente. Embaixo encontra-se a pequena aldeia de Deboche e seu convento. De Dingboche, o único lugar na região onde a cevada é cultivada, as vistas da montanha são excelentes. Altitude máxima: 4.400m Tempo estimado: 7h Café da manhã, almoço e jantar; Pernoite em lodge de montanha.

8º Dia - DINGBOCHE: Dia para aclimação. Opcional: subir o Imja Khola até Chhukung, um pequeno povoado de verão onde a vista de montanhas, como o Island Peak, Lhotse, Ama Dablan e grandes paredes de gelo são os destaques da caminhada. Café da manhã, almoço e jantar; Pernoite em lodge de montanha.

9º Dia - DINGBOCHE / LOBUCHE: Montanhas e pastos de iaques (no verão) nos guiam até o final do glaciar do Khumbu, onde há uma subida íngreme e difícil. Lá existem monumentos para alpinistas que morreram em avalanches. De Lobuche a vista é para Nuptse e o pôr do sol é magnífico. Altitude máxima: 4.400m Tempo estimado: 7h Pernoite em lodge de montanha; Café da manhã, almoço e jantar.

10º Dia - LOBUCHE / EVEREST BASE CAMP / GORAKSHEP : Hoje acordamos bem cedo e caminharemos até a Gorakshep. Nossa trilha terá vistas incríveis das montanhas ao redor, especialmente durante a subida do glacia afluente. Faremos uma parada para o almoço em Gorakshep e seguiremos para o acampamento base do Everest. Caminharemos para o campo base seguindo o glaciar Khumbu com seus blocos de gelo de 15 metros de altura, uma característica única das geleiras do Himalaia. O campo base do Everest é o principal acampamento para os montanhistas, rodeado de belas montanhas nevadas, tornando uma memória para a vida toda. No final da tarde, retorno a Gorakshep Altitude máxima: 5.150m Tempo estimado: 8h Café da manhã, almoço e jantar; Pernoite em lodge de montanha.

11º Dia - KALA PATTHAR / GORAKSHEP / PANGBOCHE : Hoje acordamos bem cedo, antes do café da manhã, para subir o Kala Patthar apreciando o nascer do sol, na trilha já teremos uma vista maravilhosa do Pumori (7.138m). Do cume do Kala Patthar (5.545m) podemos ver o Everest mais de perto, assim como centenas de outros belos picos do Tibete. Em seguida, voltaremos a Gorakshep para um merecido café da manhã. Mais tarde, descenderemos o Imja Khola até Pangboche, a instalação permanente mais alta. Sua gompá (mosteiro tibetano) é a mais antiga em Khumbu e foi construída sobre o eremitério de Lama Saga Dorje. Altitude máxima: 5.545m Tempo estimado: 6h Café da manhã, almoço e jantar; Pernoite em lodge de montanha.

12º Dia - PANGBOCHE / KHUMJUNG: Descida fácil até Tengboche, onde teremos uma bela vista do Everest, Nuptse, Lhotse, Cholatse, Thamserku e Ama Dablam. Também é possível visitar o mosteiro Tengboche, o centro budista mais importante da região. Caminharemos até Phunki Tenga, onde vamos subir até Khumjung, uma das maiores vilas sherpas da região. Lá poderemos ir até o hospital e a escola da região. Altitude máxima: 3.780m Tempo estimado: 5h Café da manhã, almoço e jantar; Pernoite em lodge de montanha.

13º Dia - KHUMJUNG / PHAKDING: Descida fácil até a vila Phakding. Altitude máxima: 2.600m Tempo estimado: 6h Café da manhã, almoço e jantar; Pernoite em lodge de montanha.

14º Dia - PHAKDING / LUKLA: Fácil trekking para Lukla, o último destino de sua jornada memorável. Nosso guia irá reconfirmar o voo do dia seguinte para Kathmandu. Altitude máxima: 2.800m Tempo estimado: 4h Café da manhã, almoço e jantar; Pernoite em lodges de montanha.

15º Dia - LUKLA / KATHMANDU: Após o café da manhã, traslado para o aeroporto e embarque em voo para retorno a Kathmandu. Chegada em Kathmandu e traslado para o hotel. Obs.: no caso, do aeroporto de Kathmandu estar lotado devido ao tráfego aéreo, pode acontecer do governo local solicitar a todos os agentes de viagens e trekking que recebam os clientes em desembarque de Lukla num outro aeroporto doméstico chamado Aeroporto Ramechhap. Esse aeroporto fica a 123 km de Kathmandu. Então, caso seja solicitado, haverá alteração no trajeto deste dia e o transporte será fornecido sem alteração de custo. Café da manhã; Pernoite em Kathmandu.

16º 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.

17º Dia - KATHMANDU: Dia livre em Kathmandu. Café da manhã; Pernoite em Kathmandu.

18º 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 - 17 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 conforme descritos no roteiro; - Guia local durante a viagem falando espanhol (Kathmandu) e inglês (trekking); - Todas as entradas dos monumentos visitados durante o roteiro; - Voo interno Nepal (Kathmandu / Lukla / Kathmandu); - Permissão de trekking e taxa de entrada no Parque Nacional do Everest; - Carregador durante o trekking (15 kg por pessoa); - Guia de trekking falando língua inglesa; - 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 - Recomendamos o World Nomads - www.worldnomads.com.br; - IRRF referente a remessas ao exterior. Consulte seu agente de viagens sobre esse valor; - Qualquer outro item não mencionado como incluso.

PONTOS DE INTERESSE

Kathmandu / Patam / Lukla / Phakding / Namche Bazaar / Dingboche / Lubuche / Ghraksheo / Kalapatthar / Pangboche / Khumjung / Campo Base do Everest / Durbar Square / Bhaktapur / Swoyambhunath - Ótima opção de viagem para quem deseja embarcar em qualquer data e não tem preferência por um guia falando português; - Roteiro com saídas diárias e valores válidos 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 as 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 Kathmandu, enquanto estamos no trekking; - Saco de dormir para, pelo menos, -5°C conforto (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

- 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/>