

NEPAL - TREKKING AO CAMPO BASE EVEREST COM GUIA BRASILEIRO

DURAÇÃO

18 dias / 17 noites

DIFICULDADE

Radical (4/5)

A PARTIR DE

US\$ 4.900,00

Saídas em 2026 e 2027! Saídas em grupo com Guia brasileiro especialista em alta montanha.

DIA A DIA

1º Dia - CHEGADA EM KATHMANDU: Chegada em Kathmandu. Transfer e pernoite em hotel. Pernoite em hotel.

2º Dia - PASSEIO CULTURAL EM KATHMANDU : Conheceremos neste dia o principal templo budista e hinduista do Nepal. Teremos também tempo livre para caminhar pela ruas do "Thamel". Com café da manhã incluso; Pernoite em hotel.

3º Dia - VOO KATHMANDU / LUKLA E TREKKING PHAKDING (2.680) - 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, iniciamos a caminhada até Phakding ao longo das margens do Rio Dudh Kosi, que significa "rio de leite" por causa de sua aparência esbranquiçada. Com café da manhã, almoço e jantar inclusos; Pernoite em lodge.

4º 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 Pernoite em INamche Bazaar. Com café da manhã, almoço e jantar inclusos; Pernoite em lodge.

5º Dia - ACLIMATAÇÃO EM NAMCHE BAZAAR - 4H: Dia de aclimação a altitude. Faremos uma caminhada pelos arredores de Namche. Com café da manhã, almoço e jantar inclusos; Pernoite em lodge

6º Dia - CAMINHADA A PHORTSE (3.780M) - 5H.: Caminharemos com vista para o Everest, Lhotse, Nuptse e Ama Dablam. Este será um dos dias mais belos de nosso percurso, a vila de Phortse é a mais preservada culturalmente de todo vale e concentra a maior quantidade de Sherpas que já escalaram o Monte Everest. Pernoite em lodge. Com café da manhã, almoço e jantar inclusos; Pernoite em lodge.

7º Dia - CAMINHADA A PANGBOCHE (4.050M) - 3H.: Caminhada até Pangboche (4.050m), onde fica Lama Puljor que recebe turistas em seu monastério para bênçãos e rituais budistas para uma boa jornada no trekking e na vida. Este é um dos vilarejos mais auspiciosos do vale e oferece uma vista incrível ao gigante Ama Dablam. Paramos neste vilarejo para promover uma aclimação lenta e gradual a todos os participantes. Com café da manhã, almoço e jantar inclusos; Pernoite em lodge.

8º Dia - CAMINHADA A DINGBOCHE (4.400M) - 6H.: 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. Pernoite em lodge. Com café da manhã, almoço e jantar inclusos; Pernoite em lodge.

9º Dia - ACLIMATAÇÃO EM DINGBOCHE (5.000M) - 5H.: Neste dia faremos uma caminhada de aclimação em parte da subida do Nagarjun Peak (5.050m) ao lado do vilarejo, afim de estimular ou acelerar o processo de aclimação. A paisagem nos presenteia com incríveis montanhas nevadas por toda a volta. Pernoite em lodge. Com café da manhã, almoço e jantar inclusos; Pernoite em lodge.

10º Dia - CAMINHADA A LOBUCHE (4.950M) - 4H.: Após cruzarmos o vale de Periche, subiremos pela moraina frontal do Glaciar do Khumbu, passando por memoriais erguidos em homenagem aos alpinistas mortos no Monte Everest e chegaremos a Lobuche. Pernoite em lodge. Com café da manhã, almoço e jantar inclusos; Pernoite em lodge.

11º Dia - CAMINHADA A GORAK SHEP (5.100M) / KALA PATAR (5.545M) - 8H.: Caminhamos pela manhã até Gorak Shep onde faremos uma pausa para almoço e nos alojaremos. Após o almoço, arrumamos nossas mochilas com muita roupa de frio e vamos subir o Kala Patar para ver o por do Sol iluminando com luz laranja e violeta o Everest, o Lhotse e o Nuptse. Descida e pernoite em Gorak Shep. Pernoite em lodge. Com café da manhã, almoço e jantar inclusos; Pernoite em lodge.

12º Dia - CAMINHADA AO ACAMPAMENTO BASE DO EVEREST (5.300M) - 6H: Seguindo pela lateral do Glaciar do Khumbu por 1 hora, entramos no glaciar e com mais 2 horas atingimos o marco do acampamento base. São aproximadamente 3 horas de ida e 3h de volta. Pernoite em Gorak Shep. Pernoite em lodge. Com café da manhã, almoço e jantar inclusos; Pernoite em lodge.

13º Dia - CAMINHADA A PHERICHE (4.100M) - 5H: Sairemos de Gorak Shep rumo a Pheriche onde já sentiremos os efeitos do relaxamento ao descer. Pernoite em lodge. Com café da manhã, almoço e jantar inclusos; Pernoite em lodge.

14º Dia - - CAMINHADA A NAMCHE BAZAAR (3.340M) - 6H: Chegada de volta a capital sherpa no final da tarde. Mais uma noite nesta vila de características peculiares da região Solo-Khumbu. Pernoite em lodge. Com café da manhã, almoço e jantar inclusos; Pernoite em lodge.

15º Dia - CAMINHADA À PHAKDING (2.680M) - 3H: Chegada de volta à Phakding para mais uma noite de descanso. Pernoite em lodge. Alimentação completa inclusa; Pernoite em lodge.

16º Dia - CAMINHADA A LUKLA (2.840M) - 3H: Nosso último dia de caminhada! Voltaremos à Lukla, cruzando pontes e caminhando nos bosques no vale do Dudh Kosi. Jantar de confraternização e despedida do nosso guia local e carregadores. Pernoite em lodge. Com café da manhã incluso; Pernoite em hotel.

17º Dia - VOO LUKLA / KATHMANDU. : Voo Lukla - Katmandu. Pernoite em hotel. Café da manhã incluso;

18º DIA - VOO KATHMANDU - BRASIL.: Transfer para aeroporto. Café da manhã incluso; Sem pernoite

DATAS E PREÇOS

DATA	STATUS	A PARTIR DE
------	--------	-------------

06/11/2026	Há Vagas	Sob consulta
09/04/2027	Há Vagas	Sob consulta

O QUE ESTÁ INCLUSO

Inclui: - Guia brasileiro; - Guia local; - Carregadores durante o trekking. (incluso 15kg por pessoa); - 3 noites de hotel em Kathmandu c/ café da manhã (quartos duplos). Hotel 5 estrelas; - Alimentação completa durante o trekking, exceto sobremesas; - Hospedagem em lodges durante o trekking; - Traslados Aeroporto / Hotel / Aeroporto e traslados para passeio cultural; - Voo Kathmandu / Lukla / Kathmanou; - Entradas dos locais a serem visitados segundo o roteiro; - Saco de Saco de Dormir e Jaqueta de pluma de ganso. - Avaliação Física. Não inclui: - Passagem aérea Brasil / Kathmandu / Brasil. ; - Taxas de embarque; - Vistos Nepal - aprox. US\$ 50,00 (levar duas fotos 3x4cm) retirar o visto diretamente no aeroporto de Kathmandu; - Gorjetas, ligações telefônicas e afins; - Bebidas; - Alimentação (almoço e jantar) em Kathmandu; - Banho durante a trilha; - Equipamento individual; - Seguro de viagem com cobertura para esportes de inverno; - Em caso de volta antecipada, os gastos serão por conta do participante.

PONTOS DE INTERESSE

- Um dos trekkings mais cobiçados do mundo com acompanhamento de guia brasileiro especialista em alta montanha, inclusive no Everest. - Saídas disponíveis em Abril e Novembro para mínimo de 6 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. - Todos os staffs possuem seguro para atividade em questão.

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.

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 Perguntas Frequentes 01 - Como é o clima nas diferentes altitudes deste local? O clima deste local é predominante seco em todas as partes do trekking na alta temporada, caracterizando o famoso clima com um céu aberto e um clima frio, porém agradável. Podemos encontrar ventos e adversidades ao longo do caminho, porém nada tão intenso que ofereça riscos. 02 - Como será o transporte? Geralmente o transporte até Kathmandu é aéreo, bem como o de Kathmandu a Lukla. O primeiro é um Avião de Grande porte que provavelmente fará 2 escalas antes de pousar em Kathmandu, o segundo trecho até Lukla é um pouco mais precário porém é um trecho rápido de aprox. 45min.Os carros em Kathmandu nem sempre estão em bons estado mas cumprem o papel necessário para locomoção, o que torna as cidades ainda mais exóticas. 03 - Este roteiro exige muito fisicamente? Há algum pré-requisito? 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. 04 - Quanto dinheiro devo levar?e em quais formas? É importante possuir um cartão de créditos internacional para qualquer eventualidade, além disso, é importante contar mais U\$ 500,00 para emergências. O dinheiro que levará para gastos extras é particular, o que você irá necessitar pagar extra são os dias de almoço e janta em Kathmandu que não estão inclusos. Recomenda-se carregar sempre em mãos dinheiro trocado, principalmente na chegada onde os nepaleses costumam recepcionar os recém-chegados, oferecendo serviços e carregando malas. Os trocados são bem- vindos sempre, já que até de tirar uma foto, você pode ser cobrado. 05 - Por que adquirir o seguro de viagem (obrigatório)? Para qualquer eventualidade que possa acontecer. É importante ressaltar que este seguro deve ter cobertura sobre esportes de inverno cobrindo assim a atividade que faremos, o trekking em altitude. 06 - As cidades e vilarejos que visitaremos são seguros? Sim, Porém como boa prática deveremos sempre cuidar muito bem de nossos pertences, sempre mantendo as malas trancadas, e deixando bagagens onde já sabemos ser de confiança, como nos hotéis, lodges ou com os carregadores. 07 - O que acontece se não alcançarmos o objetivo de cada dia? 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. 08 - E quanto às doenças? O maior

problema desta região é a higiene, que acaba causando muitas doenças. A melhor forma de evitarmos estas doenças é mantermos nossa higiene e procurar se alimentar em lugares com indicações dadas pelo guia ou alguém de confiança. Precisamos também sempre atentar a nosso cuidado, como estar sempre hidratado e se alimentando de forma equilibrada, além de esterilizar a mão com álcool gel antes das refeições e após ir ao Toileto. 09 - Como tirar visto e quanto custa? O visto é tirado direto no Aeroporto de Kathmandu e custa U\$ 35,00 para a viagem de 18 dias. Para este visto é necessário portar 2 fotos 3x4 recentes. 10 - Há algum tipo de maximização nas chances de sucesso? Recomendamos uma boa alimentação e hidratação para que assim haja uma boa aclimatação trazendo maior conforto e tranquilidade a todos durante a atividade. Lembrando o objetivo desta viagem é contemplar as maiores montanhas do mundo bem como toda a cultura milenar do Oriente. 11 - De quantos e quais guias é composta a viagem? A viagem sempre é composta de um guia brasileiro e um guia local que já está bastante acostumado com os brasileiros. Os guias sempre carregam curiosidades do local e conhecimento sobre cultura e prática do turismo de aventura. 12 - Qual a melhor temporada para este trekking, quais dias em especial? A melhor temporada para este trekking é na Primavera e Outono, mais precisamente abril, maio, outubro, novembro. O verão apresenta as monções que traz chuva as partes baixas e neve nas partes mais altas, dificultando este roteiro. 13 - Irei dividir algum quarto ou hospedagem com outro integrante? Em todos os nossos roteiros incluímos quartos duplos ou triplos, dependendo da quantidade de participantes. Com certeza você dividirá quarto com algum colega de viagem. 14 - Quanto mais ou menos vai pesar minha mochila nas diferentes partes do trekking? 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 para 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. 15 - Como funciona o sistema de aluguel de equipamentos? Alugamos os equipamentos desde o Brasil, para isso é assinado um termo de responsabilidade sobre aquele equipamento e deixado um cheque caução no valor total do equipamento alugado. O Cliente leva o equipamento por sua conta e devolve por sua conta no mesmo estado de conservação. A tabela de preços de aluguel bem como a necessidade de equipamentos de cada roteiro será enviada a parte com uma lista específica. 16 - Como é o tratamento de água no local? Atualmente existem ONG's que possuem pequenos postos de tratamento e abastecimento de água para os caminhantes. Nós sempre utilizamos estes postos e ajudamos a ONG que busca tornar a região um pouco mais limpa, já que a população local e alguns turistas acabam jogando as garrafas tipo pet no chão. Nos vilarejos, onde não é possível encontrar estes postos, compraremos água engarrafada trazendo de volta a garrafa. Um outro procedimento é levarmos um purificador em gotas para sempre estarmos prevenidos. 17 - Como vão ser as refeições nas expedições? 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. 18 - Posso levar algum alimento de casa? Não, Hoje

em dia não é permitido o embarque em aeroportos, portanto qualquer produto de gênero alimentício. 19 - Quando preciso agendar meu vôo, preciso usar seu agente de turismo? Com pelo menos 2 meses de antecedência, para conseguir melhores preços e opções de rotas. 20 -Têm opção de quarto único (simples) nesta expedição? Sim, mas terá que arcar com a diferença de valor relativa ao quarto que escolher. Entre em contato para obter valores. 21 - Há comunicação enquanto estaremos na montanha? Sim, durante o trekking manteremos comunicação o tempo todo entre os guia e carregadores além de levar um telefone satelital que nos permite comunicação com qualquer lugar do mundo. O cliente poderá utilizar este telefone para falar com a família e só pagará o valor do minuto que atualmente é 1 dólar. 22 - Onde posso conseguir maiores informações sobre história, cultura e possíveis atividades na região de destino? Hoje em dia na internet, você conseguirá achar bastante informação, porém é sugerido uma visita à Pisa Trekking para que possamos nos conhecer e trocar alguns livros, mapas, histórias para maiores esclarecimentos. 23 - Quanto devo dar de gorjeta ao guia e aos staffs? Normalmente é dada a gorjeta para o guia local que acompanha o grupo e esta gorjeta será dividida entre todos os auxiliares nepaleses da expedição. O valor da gorjeta no Nepal é de U\$100,00 por cliente. No Nepal a gorjeta é cultural. 24 - Como se dá a aclimatação? A aclimatação é um processo de adaptação do ser humano como um todo na altitude. Para favorecermos uma aclimatação serena, recomenda-se subir vagarosamente (UIAA-recomenda ascender no máx 500m de desnível por dia),alimentar-se de forma leve e equilibrada, hidratar-se muito bem(mín. de 3 litros por dia), e o mais importante curtir e apreciar o local, para assim superar qualquer incomodo. 25 - O que eu preciso de registro (tel, fax, celular, radio) para esta expedição? Código do País(Nepal): 977 Tel. Hymalayan Rescue Association – 440292/440293 Tel.Bombeiros – 101 Tel. Policia:100 Tel.Tourist Police – 4228094 Tel. 24hs para turistas – 42255709 26 - Que papéis burocráticos e fichas devo preencher? Ficha de inscrição, regras gerais, termo de responsabilidade, permissão para a caminhada (permit), termo de responsabilidade de aluguel de equipamentos, fotos 3x4 para o visto. 27 - O que acontece se eu tiver que largar a expedição mais cedo? Um guia local voltará com você até Lukla de onde poderemos voltar à Kathmandu, caso você esteja muito mal de Saúde tentaremos fazer um resgate de helicóptero. Os gastos logísticos causados pela desistência serão cobrados separadamente. 28 - Quais são as inclinações mínimas e máximas que irei enfrentar? As inclinações podem variar entre 30 a 45 graus. 29 – Qual é o dia mais intenso? É o dia que vamos ao Campo base e retornamos a Gorakshep, este dia saímos de 5100m, caminhamos até 5400m e retornamos, contabilizando aproximadamente 6hs de caminhada. 30 - Como é o banheiro nos Lodges? Ao longo de toda a caminhada vamos encontrar muitos tipos diferentes de banheiro. Existem Lodges que já oferecem banheiros privativos com vasos e em outros lugares teremos uma fossa ou buraco ao solo como sendo um banheiro coletivo ao lado de fora do Lodge. Estes Lodges com banheiros externos são utilizados menos vezes que os mais estruturados, que nos dias de hoje vem crescendo. Os banheiros, de modo geral são limpos e hoje em dia quase todos os lodges possuem ducha quente para um delicioso banho. 32 - Qual a altitude de Kathmandu? Aproximadamente 1.350 m.s.n.m 33 - Há algum problema com as vestimentas? Como há muçulmanos na região e algumas outras culturas que adotam cobrir o corpo deixando poucas partes do rosto amostra, recomenda-se no caso das mulheres apenas utilizar roupas mais longas e compridas deixando no Brasil as roupas mais curtas e decotadas. Como iremos estar em um grupo de turistas este problema será controlado, mas para prevenir é melhor tomar estas precauções. 34 - Qual é cambio da moeda local para dólares? US\$ 1,00 = Rs(Rúpias Nepalesas) 75,00 35 - Há problemas com máquina fotográfica comum por causa da baixa temperatura? A bateria deve baixar rápido? Nos lodges será possível recarrega-las? A

temperatura no trekking não é baixa a ponto de causar problemas nos equipamentos eletrônicos (como é o caso das escaladas). Realmente é melhor manter as baterias (ou o conjunto) aquecido, mas no trekking não faz tanta diferença. Até Namche Bazar há energia elétrica, e pode-se carregar facilmente qualquer equipamento. Dali para cima, através de painéis solares e pagando uma taxa que varia de lodge para lodge (de US\$ 5 a 8, aproximadamente), é possível recarregar a bateria. Às vezes eles colocam muitos aparelhos em um mesmo painel solar, e a corrente (dividida) fica fraca para cada aparelho e não consegue-se carregar, mas geralmente funciona. Para garantir, o ideal é comprar em Katmandu uma bateria extra e levar na trilha. Outra coisa que pode-se fazer é desligar o painel de LCD e tirar as fotos olhando-se pelo visor “buraquinho” como antigamente, que economiza um pouco também. Ficar olhando as fotos no final do dia também gasta bastante.

36 - Posso participar deste roteiro, caso tenha alguma doença crônica? As doenças crônicas como hipertensão, cardiopatias e diabetes por exemplo, requerem muita atenção mas geralmente não impedem a participação neste roteiro desde que controladas e que o portador não tenha restrições médicas. É necessário um atestado médico que o autorize realizar este programa. Recomendamos que o interessado consulte seu médico e confirme com ele a possibilidade da participação neste programa que se realizará em áreas remotas e geralmente em altitude elevada (acima de 2.500m) e solicite o atestado. Estamos à disposição para dar ao seu médico todas as informações que ele necessite sobre este roteiro.

37 - Qual o papel socioambiental da viagem? Nossas viagens tem como prioridade além da segurança e qualidade, uma preocupação com relação ao Meio Ambiente, onde temos como premissa deixar o local onde foi realizado o roteiro nas mesmas condições ou melhores daquela quando iniciamos. Contudo, recomendamos aos participantes portar no mínimo uma sacola/saco para lixo, assim todos os resíduos e/ou lixo que produzirmos será transportado até o próximo ponto ou cesto específico para esta remoção.