

## Trekking ao Campo Base do Everest

### SAÍDAS PROGRAMADAS:

20-APR-17

01-OCT-17

#### → 1º Dia - Chegada a Katmandu

Chegada a Katmandu e traslado ao Hotel Radisson (5\*). Conforme as pessoas forem chegando revisaremos o equipamento de trekking.

#### → 2º Dia – Katmandu

De manhã, passeio a pé pela Durbar Square, a praça do antigo palácio real, lindo conjunto arquitetônico com o palácio e inúmeros templos. A caminho da Durbar Square conversaremos sobre hinduísmo, budismo, arquitetura, usando pequenos templos para ilustrar o que ensinaremos. À tarde compraremos ou alugaremos o equipamento de montanha que for necessário.

#### → 3º Dia - Katmandu

Pela manhã, visita a dois importantes templos na periferia de Katmandu, Pashupatinath, templo dedicado ao Lord Shiva, aqui em sua manifestação como Pashupati, é o mais importante templo hindu do Nepal. Situado às margens do sagrado rio Bagmati, é o principal local de cremações no Nepal. O segundo templo que visitaremos, Boudnath, é o maior e mais ativo templo budista do Nepal e se situa no coração do bairro budista.

#### → 4º Dia – Voo de Katmandu a Lukla e caminhada a Monjo

**Primeiro dia de trekking - Distância caminhada - 13 km, subida acumulada - 560 m, descida acumulada - 560 m**

Voo de Katmandu a Lukla (2800 metros) na região do Khumbu, de onde iniciaremos nosso trekking. O voo, com certeza, será uma das lembranças marcantes da viagem devido à linda vista que teremos do Himalaia. As tão sonhadas montanhas estão lá, erguendo-se a alturas que não supúnhamos que fossem possíveis. Caminhada de 6 horas de duração até Monjo (2800 metros), onde dormiremos à beira do Dudh Kosi, o Rio do Leite. Esse é um dia fácil para começarmos a nos adaptar ao o ritmo da caminhada.

#### → 5º Dia - Monjo - Namche Bazaar

**Segundo dia de trekking - Distância caminhada - 6 km, subida acumulada - 700 m, descida acumulada - 120 m**

Caminhada com 5 horas de duração até Namche Bazaar (3400 metros), maior vilarejo do Khumbu. Esse é um dia razoavelmente difícil, pois é apenas o nosso segundo dia e a diferença de altitude é grande, mas as vistas do vale do Dudh Kosi e a primeira vista do nosso objetivo, o Everest, fazem o esforço valer a pena.

#### → 6º Dia - Namche Bazaar – Thamo

**Terceiro dia de trekking - Distância caminhada - 8 km, subida acumulada - 600 m, descida acumulada - 600 m**

Caminhada de aproximadamente 4 horas ao vilarejo de Thamo (3400 metros), fora da rota de trekking e, portanto, mantendo seu modo de vida tradicional. Antes de chegarmos a Thamo, como parte de nosso programa de aclimação, visitaremos o pequeno e raramente visitado monastério de Laudo acima de Thamo a 3800 metros, onde seremos recebidos carinhosamente por Ani e Lama, os únicos monges que habitam este monastério há mais de 20 anos. Passar algumas horas neste refúgio de paz, contemplando as montanhas nevadas ao nosso redor e embalados pelo suave som do sino será uma das mais doces lembranças de nosso trekking.

#### → 7º Dia - Thamo – Kunde

**Quarto dia de trekking - Distância caminhada - 8 km, subida acumulada - 900 m, descida acumulada - 450 m**

Caminhada de 3 horas de duração a Kunde (3800 metros), outro vilarejo fora da rota de trekking tradicional. Ali se encontra um dos hospitais mantidos pela Hillary Foundation. À tarde, caminhada até uma crista a 4200 metros para aclimação. Kunde está situada em um lindo vale em forma de ferradura e tem a sua frente uma das mais lindas montanhas do planeta, o Ama Dablam.

#### → 8º Dia - Kunde – Deboche

Quinto dia de trekking. Distância caminhada 9 km, subida acumulada 650 m, descida acumulada 750 m  
Caminhada de 5 horas a Deboche (3700 metros). Iniciaremos nossa caminhada com uma longa descida de 600 metros até cruzar o Rio Dudh Kosi e em seguida ganharemos novamente esta altitude chegando ao maior monastério do Khumbu e sede de importantes festivais, o monastério de Temboche. Destruído em um incêndio em 1989, agora está totalmente reconstruído em seu antigo esplendor. Após visitarmos o monastério seguiremos por mais vinte minutos até Deboche onde nos hospedaremos em um dos mais novos lodges do Khumbu com todos os quartos de frente ao Everest. As vistas pela manhã, ao nascer do sol, são simplesmente deslumbrantes. Ao nosso redor os grandes gigantes do Himalaia como o Tramserku, Kantega, Ama Dablam, Lhotse, Nuptse, e, é claro, o Everest, iluminados pela suave luz no amanhecer. E para isso se necessita apenas abrir a cortina da janela de nosso quarto...

### → 9º Dia - Deboche – Pamboche

#### **Sexto dia de trekking. Distância caminhada 12 km, subida acumulada 1000 m, descida acumulada 770 m**

Caminhada de 2 horas de duração a Pamboche (4000 metros). Pamboche é um dos vilarejos mais simpáticos do Khumbu, ficando exatamente à frente do Ama Dablan. Chegando no lodge, seguiremos para uma caminhada de aclimação rumo ao campo base do Ama Dablan, a 4600 metros. Para aqueles que quiserem fazer um dia um pouco mais leve, sugerimos subir até 4300 metros, que é a altitude em que dormiremos a noite seguinte. Tanto para quem chegar ao campo base, quanto para aqueles que atingirem os 4300, as vistas da caminhada são espetaculares.

### → 10º Dia – Pamboche – Dimboche

#### **Sétimo dia de trekking. Distância caminhada 8 km, subida acumulada 730 m, descida acumulada 380 m**

Caminhada de 3 horas de duração até Dimboche (4300 metros). Esse é o vilarejo mais alto do Khumbu com habitação permanente. Como parte de nosso processo de aclimação subiremos uma crista atrás do vilarejo até 4600 metros de onde poderemos avistar o Makalu, a quinta mais alta montanha do planeta. Para aqueles que ainda tiverem energia podem seguir até o cume do Nangazan Ri a 5080 metros!

### → 11º Dia - Dimboche – Dugla

#### **Oitavo dia de trekking - Distância caminhada - 8,5 km, subida acumulada - 700 m, descida acumulada - 420 m**

Caminhada de 3 horas até Dugla (4600 metros). Apesar de pequena em termos de distância e tempo, esta caminhada de hoje é importantíssima em termos de aclimação. Dormindo aqui quebramos a grande subida entre Dimboche a Lobuche. Após um pequeno descanso no lodge seguiremos para nossa caminhada de aclimação a uma colina onde chegaremos a 4900 metros, a mesma altitude que dormiremos no dia seguinte.

### 12º dia - Dugla – Lobuche

#### **Nono dia de trekking - Distância caminhada - 4,5 km, subida acumulada - 385 m, descida acumulada - 65 m**

Caminhada de 3 horas de duração a Lobuche (4950 metros). Aqui, a paisagem muda completamente para vegetação alpina e estaremos caminhando cercados de alguns dos maiores picos deste planeta. Entramos no coração do Himalaia. Embora essa caminhada, em termos de distância, seja bastante curta, poucos quilômetros, ela é um pouco cansativa devido à altitude e a uma subida íngreme logo no início do dia. Ao final desta subida se encontra o Memorial aos Sherpas, lembrando todos os sherpas que morreram escalando o Everest. Almoçaremos no lodge onde iremos dormir, um dos mais confortáveis de toda trilha. Tarde livre para descansar para o duro dia que se seguirá.

### 13º dia - Lobuche - Gorak Shep - Kala Patar - Gorak Shep

#### **Décimo dia de trekking - Distância caminhada - 10 km, subida acumulada - 800 m, descida acumulada - 550 m**

Pela manhã, caminhada de 4 horas de duração até Gorak Shep (5190 metros). Após almoçarmos e descansarmos, subiremos o Kala Patar para ver o pôr-do-sol, com o Everest a apenas oito quilômetros de distância, refletindo a luz avermelhada do sol contra um céu azul escuro. A sensação de, após dez dias de caminhada, atingir nosso objetivo e sermos recompensados por essa indescritível vista é emocionante. Apesar de a subida ser bastante gradual, ela é cansativa devido à altitude.

### 14º dia - Gorak Shep - Campo Base do Everest - Gorak Shep

#### **Décimo primeiro dia de trekking - Distância caminhada - 7 km, subida acumulada - 340 m, descida acumulada - 340 m**

Hoje faremos a árdua, porém recompensadora, caminhada até o Campo Base do Everest (5264 metros). De Gorak Shep seguiremos pela morena lateral do glaciar do Khumbu até descermos para o gelo do glaciar propriamente dito e, entre subidas e descidas, contemplaremos as incríveis formações de gelo enquanto nos aproximamos do campo base. Ali, nos meses de abril e maio, centenas de escaladores, estrangeiros e sherpas, se preparam para o grande desafio: estar por alguns minutos no topo do mundo. Retornaremos a Gorak Shep para dormir.

### 15º dia - Gorak Shep – Dimboche

#### **Décimo segundo dia de trekking - Distância caminhada - 13 km, subida acumulada - 190 m, descida acumulada - 1040 m**

Hoje, concluídos com sucesso nossos objetivos, iniciaremos nossa caminhada de volta a Lukla. Saindo de Gorak Shep rapidamente perderemos altitude passando por Lobuche, por Dugla e pernoitaremos no vilarejo de Dimboche (4300 metros). Apesar de ser basicamente descida, este é um dia longo devido a grande distância que percorreremos.

### 16º dia - Dimboche – Deboche

#### **Décimo terceiro dia de trekking - Distância caminhada - 9,5 km, subida acumulada - 200 m, descida acumulada - 770 m**

Caminhada de 5 horas de duração de Dimboche a Deboche. Agora, missão cumprida e mais de 1500 metros abaixo do Kala Patar, podemos comemorar nossos feitos com uma cerveja (naturalmente gelada) enquanto o sol se põe tingindo os picos de dourado. A caminho de Deboche pararemos em Pamboche para receber as bênçãos do Lama Geshe Rimpoche, um dos mais respeitados lamas da região.

### **17º dia - Deboche – Monjo**

#### **Décimo quarto dia de trekking - Distância caminhada - 15 km, subida acumulada - 300 m, descida acumulada - 1200 m**

De Deboche seguiremos por um caminho serpenteante até chegarmos em Namche Bazaar onde almoçaremos. Seguiremos, então, para o vilarejo de Monjo onde dormiremos. Apesar de ser um longo dia, com ao redor de oito horas de caminhada, seremos recompensados com a gradual perda de altitude.

### **18º dia - Monjo – Lukla**

#### **Décimo quinto dia de trekking - Distância caminhada - 13 km, subida acumulada - 560 m, descida acumulada - 560 m**

Hoje, nosso último dia de trek, caminharemos de volta a Lukla em aproximadamente 5 horas, com nosso coração dividido entre a vontade de voltar aos confortos de Katmandu e o desejo de não abandonar esta região mágica que tantas memórias nos deixará. Como opcional poderemos fretar um helicóptero desde Monjo e fazer um inesquecível voo panorâmico sobrevoando todo nosso trajeto de trekking e também o vale do Gokyo terminando em Lukla. O custo deste voo é de aproximadamente US\$ 400,00 por pessoa. Para que o voo possa acontecer é necessário que o tempo esteja limpo e que exista um helicóptero disponível em Lukla. Por estas razões não incluímos este voo no programa.

### **19º dia - Voo de Lukla – Katmandu**

Pela manhã cedo voaremos de volta a Katmandu. Traslado ao hotel Radisson e restante do dia livre.

### **20º dia - Voo de retorno ao Brasil**

Traslado ao aeroporto para vôo internacional.

Passaporte deve ter validade superior a 6 meses da data da viagem.

Cidadão brasileiro necessita de visto para entrar no país.

Obrigatória a vacina de febre amarela (certificado internacional) para ingresso na Índia, aplicada no mínimo com dez dias de antecedência da viagem.

#### **INCLUI:**

- Voos domésticos Katmandu / Lukla / Katmandu
- 4 noites de hospedagem em Katmandu, com café da manhã
- 15 noites de hospedagem em abrigos de montanha
- Transporte especificado no roteiro
- Acompanhamento de guia da Morgado Expedições a partir de Katmandu
- Alimentação completa durante o trekking
- Equipe de apoio com carregadores e guias locais. Cada pessoa terá direito a 15 quilos de equipamento a ser levado pelos carregadores. Uma taxa adicional será cobrada pelo excesso.

#### **NÃO INCLUI:**

- Parte Aérea Internacional e suas respectivas taxas cobradas por companhias aéreas.
- Passeios mencionados como opcionais ou sugeridos
- Refeições não mencionadas como inclusas e quaisquer Bebidas.
- Banhos durante o trekking (custo em média US\$ 4,00 por banho).
- Recarga de eletrônicos (custo em média é de US\$ 4,00 por hora).