

## Trekking ao Campo Base do Everest

### SAÍDAS PROGRAMADAS:

19-APR-18

07-OCT-18

#### → 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 parte antiga da cidade durante o qual conversaremos sobre hinduísmo, budismo e arquitetura usando pequenos templos para ilustrar o que ensinaremos. À tarde compraremos ou alugaremos os equipamentos de montanha que forem necessários.

#### → 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, 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. Hospedagem em um lodge com banheiro e chuveiro no quarto.

#### → 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 Lawdo 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

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 a sala de refeições 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 Dablam. Chegando ao lodge, seguiremos para uma caminhada de aclimação rumo ao campo base do Ama Dablam, a 4600 metros que nos meses de outubro e novembro se encontra repleto de expedições em busca deste lindo cume. 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.

### → 10° 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! A partir de hoje e enquanto estivermos acima de 4000 metros daremos uma bolsa de água quente para cada cliente para aquecer os pés nas noites frias que teremos pela frente.

### → 11° 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 Loboche. 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.

### 12° 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.

### 13° 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. Embora a subida seja bastante gradual, ela é cansativa devido à altitude. Apesar de nosso lodge ser bastante simples nossos quartos terão lençóis elétricos para amenizar o intenso frio das próximas duas noites.

### 14° 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.

### 15° dia - Gorak Shep – Dimboche

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

### 16° 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 1.500 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.

### 17° 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. Hospedagem em um lodge com banheiro e chuveiro no quarto.

### **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. Hospedagem em um lodge com banheiro e chuveiro no quarto.

### **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).