



## Trekking do Evereste com o João Garcia

19 dias de viagem, 13 de trekking. Acompanhamento do Alpinista João Garcia.

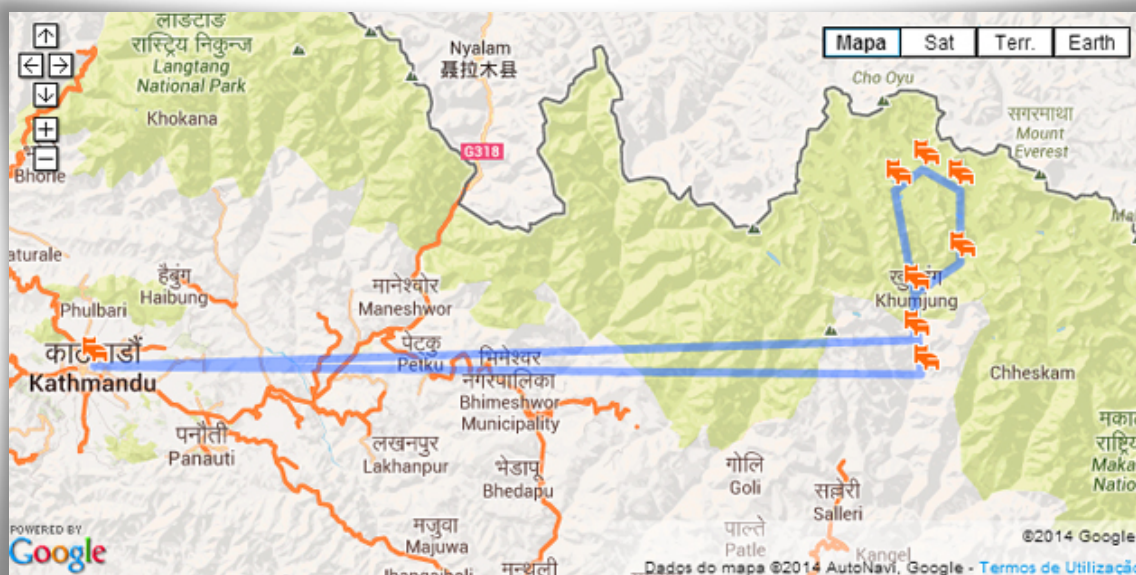


### Testemunho

Rodrigo A

- 06/06/2016 18:45:50

Obrigado à Papa-Léguas por esta fantástica Viagem, especialmente ao Luis que teve um papel crucial na preparação da mesma e ao João Garcia que como sempre enriqueceu cada momento desta nossa experiência unica.



### Descrição

Esta magnífica viagem às montanhas dos Himalaias está focada no país do povo Sherpa situado no Vale do Khumbu. Sendo uma aventura acessível a todos os que gostam de andar a pé e estejam em boa forma física!

Passo a passo, acompanhados pelo alpinista João Garcia, iremos percorrer os trilhos que nos levam às maravilhosas janelas naturais do Nepal, como o Kala Pattar, o Colo do Cho la e o Gokyo Ri, onde as vistas para algumas das montanhas mais belas do planeta são deslumbrantes.

Vale a pena aqui chegar pelo menos uma vez na vida para usufruir destes panoramas!

Ao longo dos dias de caminhada irá conhecer as aldeias Sherpas e o seu modo de vida, a sua hospitalidade e os seus templos.

Conhecerá as suas belezas naturais como as florestas de coníferas e os seus lagos de montanha de intermináveis verdes e azuis.

Este trekking ficará na sua memória como uma das mais belas caminhadas da Terra!

#### DESTINO

Nepal.

#### TIPO

Trekking, Tour Leader, .

#### DURAÇÃO

19 dias

#### DIFICULDADE

Nível 4

#### CONFORTO

Nível 2



### Itinerário detalhado - Legenda (P: Pequeno almoço A: Almoço J: Jantar)

Dia	Itinerário	Alojamento	Refeições
1	Voo cidade de origem - Kathmandu	-	-
2	Chegada a Kathmandu	Hotel	J
3	Voo Kathmandu - Lukla (2860m). Trek para Phakding (2652m)	Lodge	P - A - J
4	Trek Phakding (2652m) - Namche Bazaar (3440m)	Lodge	P - A - J
5	Dia de aclimação em Namche Bazaar	Lodge	P - A - J
6	Trek Namche Bazaar - Pangboche (3870m)	Lodge	P - A - J
7	Trek Pangboche - CB Ama Dablan (4600m) - Pangboche	Lodge	P - Lunch box - J
8	Trek Pangboche - Periche	Lodge	P - A - J
9	Trek Periche - Lobuche	Lodge	P - A - J
10	Trek Lobuche - Kalapatat (5545m) - Lobuche	Lodge	P - A - J
11	Trek Lobuche - Dzong La (4593m)	Lodge	P - A - J
12	Trek Dzong La - Cho La ( 5400m) - Gokyo (4800m)	Lodge	P - A - J
13	Trek Gokyo (4800m) - Gokyo ri (5357m) - Gokyo - Dole (4048m)	Lodge	P - A - J
14	Trek Dole - Namche Bazaar ( 3446m)	Lodge	P - A - J
15	Trek Namche - Lukla	Lodge	P - A - J
16	Voo Lukla - Kathmandu	Hotel	P
17	Kathmandu - visita guiada	Hotel	P
18	Voo Kathmandu - cidade de origem	-	P
19	Chegada à cidade de origem	-	-



## Dia-a-Dia

### 1: Voo cidade de origem - Kathmandu

Voo com destino à cidade de Kathmandu, escalas intermédias e noite em voo.

### 2: Chegada a Kathmandu

Chegada a Kathmandu, tratamento do visto no aeroporto. Assistência no aeroporto à chegada e transporte para o hotel. Check-in e tempo livre.

À hora marcada encontro na recepção do hotel para o jantar de boas-vindas.

### 3: Voo Kathmandu - Lukla (2860m). Trek para Phakding (2652m)

Transporte para o aeroporto e voo Kathmandu-Lukla (2860m). O nosso trekking inicia-se após este espetacular voo com destino à pista de Lukla (aprox 35m). Depois de se descarregar o equipamento, iniciamos uma marcha fácil até Phakding, aprox. 3 horas, passando por «Mani Walls» e Kanis budistas (uma entrada arqueada com rodas de oração), pontes suspensas e aldeias como Choplung e Ghat (2591m). Chegada ao lodge em Phakding e tempo livre.

### 4: Trek Phakding (2652m) - Namche Bazaar (3440m)

Subida fácil até Mondzo (cerca de 2 horas), onde entramos no Parque Nacional de Sagarmatha e onde trataremos da validação do «permit» ou licença. Segue-se uma descida para o vale do rio Dudh Kosi que atravessamos três vezes por pontes suspensas, a última das quais muito alta e muito bonita. Subida por entre uma floresta de pinheiros donde avistaremos ao longe o Everest (8848m) e o Lhotse (8516m), aprox. 6 horas, passagem por Zamphuti, Tortok, Benkar, Chumua, Mondzo, Thaug, Jorsale e finalmente Namche Bazaar. Chegada e tempo livre para explorar a «capital» do vale do Khumbu.

### 5: Dia de aclimação em Namche Bazaar

Dia destinado à aclimação. Vamos estimular o organismo subindo a Kumjung e visitar a escola fundada por Hillary e visitaremos igualmente o Hospital de Khunde. (4h)

Regresso a Namche Bazaar e tempo livre para explorar a "capital" do Vale Khumbu ou realizar as últimas compras do seu equipamento, pois na cidade dos Sherpas poderá encontrar lojas de material de trekking.

## **6: Trek Namche Bazaar - Pangboche (3870m)**

Neste dia, as vistas para o Ama Dablan (6856m) vão ficando cada vez mais impressionantes. Após a subida do dia, paragem no mosteiro de Tengboche e continuação da marcha através de florestas de rododendros. Antes de chegarmos a Pangboche, passaremos por uma espetacular ponte himalaia com vistas a perderem-se nas alturas do vale. Chegada e noite em lodge.

## **7: Trek Pangboche - CB Ama Dablan (4600m) - Pangboche**

Neste dia vamos subir cerca de 600 metros (3-4 horas) até ao campo base de uma das montanhas mais emblemáticas do Nepal, o Ama Dablan. Durante a subida até aos 4600m teremos vistas para o Tawache e para o Pumori. Chegada ao campo base do Ama Dablan, breve descanso, almoço e regresso a Pangboche.

Resto da tarde livre.

## **8: Trek Pangboche - Periche**

Nesta etapa entramos no famoso vale de Khumbu e teremos sempre um bonito panorama sobre a imponente face sul do Lhotse (8516m). Cruzamo-nos com diversas caravanas de yaks num carreiro que, cá do alto, segue a margem direita do Imja Khola.. Chegada a Periche e depois do almoço, subida facultativa Nangkartshang Gompa e a um local panorâmico a 5000m de onde se pode avistar o Monte Makalu 8463m, Cho-Oyu 8206m e que também serve de aclimação. Cerca de 3h + 3h.

## **9: Trek Periche - Lobuche**

Saída de Periche num vale plano passando por belíssimos prados com muros de pedra e cabanas de rocha onde pastam yaks e chegamos a uma zona de prados de altitude. Após a travessia de uma ponte de madeira, nos leva a duas stupas, múltiplos chortens e bandeiras de oração chegamos a Tukla. Continuamos por uma subida íngreme até ao Memorial do Evereste onde pouco depois se pode avistar o monte Pumori de 7161 m. Aprox. 4h.

## **10: Trek Lobuche - Kalapatar (5545m) - Lobuche**

Ascensão ao Kala Pattar (5545m) e regresso a Lobuche. Dia cansativo mas muito gratificante.

Partiremos cedo para Gorakshep (5100m), de onde iniciaremos a ascensão fácil do Kala Pattar que demorará cerca de 3h. Sentiremos a altitude a reduzir-nos as forças e avançaremos lentamente. A esplêndida vista do seu cume oferece-nos um espetáculo magnífico das grandes montanhas muito próximas, sobretudo a clássica vista do Evereste (8850m), do Lhotse (8516m) e do Nuptse (7855m) e dos seus imensos glaciares.

## **11: Trek Lobuche - Dzong La (4593m)**

Neste dia sairemos de Lobuche, acompanhando as vistas do glaciar do Vale do Khumbu, emoldurado pelos gigantes Lhotse (8501m) e Nuptse (7861m) a Nordeste. Rumaremos através de um trilho que sobe gradualmente mas que pode ser escorregadio caso haja neve e chuva. Atravessaremos um belo lago glaciar antes de descermos um pouco até à base do colo Cho la, nas imediações de Dzong La.

Ficaremos alojados num lodge situado no colo de Dzong La, um local de enorme beleza na base do pico Lobuche Oeste (5145m). Tempo livre.

5 horas (aprox).

## **12: Trek Dzong La - Cho La ( 5400m) - Gokyo (4800m)**

Um dos grandes dias deste trekking. A passagem do colo Cho la ( 5400m) e a travessia do glaciar de Ngozumba.

Hoje as vistas são magníficas. Deixamos a região glaciar do Everest e entramos na do Cho Oyu, uma montanha com 8201m e a sexta mais alta da Terra.

Saindo de Dzong La, teremos uma subida escarpada até à base do glaciar do colo Cho La. A partir deste ponto o trilho está coberto de neve e todas as atenções são necessárias em termos de segurança, no entanto as vistas do Colo Cho La são lindíssimas e as bandeiras de oração festejam na nossa companhia a chegada ao ponto mais alto deste trekking.

Iniciamos a descida pelo outro lado do colo, novamente toda a atenção é necessária pois o trilho é escorregadio e íngreme. Vale a pena parar para contemplar as vistas para o vale de Gokyo que se perdem numa sucessão de montanhas, lagos e vales glaciares de enorme beleza.

O trilho serpenteia por moreias glaciares e grandes blocos de pedras até Tangnag (4800m), um pequeno povoado Sherpa situado junto ao glaciar de Gokyo ou de Ngozumba. Dzong La - Tangnag (6 -7 horas)

A marcha prossegue desde Tangnag, através da moreia glaciar passando por lagos gelados, por vezes habitados por patos Siberianos, até à pequena aldeia de Gokyo (2 horas). Chegada e tempo livre.

## **13: Trek Gokyo (4800m) - Gokyo ri (5357m) - Gokyo - Dole (4048m)**

Hoje acordaremos muito cedo para ascendermos à montanha de Gokyo Ri (5357m), uma ascensão fácil e facultativa de ida e volta, de cerca de 2horas.

No topo as vistas são impressionantes e inesquecíveis. Provavelmente a vista mais abrangente para algumas das montanhas no

Nepal, incluindo montanhas com 8 mil metros.

Poderemos vislumbrar o Cho Oyu (8153 m) onde o alpinista Hillary não conseguiu fazer cume quando da sua preparação para ascender o Everest; a montanha Gyangchung Kang (7922 m), o Lhotse (8501 m), o Makalu (8475 m), o Cholatse (6440 m), o Taweche (6542 m), o Kantega (6685 m), o Thamserku (6808 m), o Lobuche (6145 m) e o Everest (8848 m).

Descida até ao lodge, situado em Gokyo.

Desde Gokyo, Iniciamos a marcha por paredes de rocha e vistas incríveis do glaciário. Passaremos por uma ponte de madeira através do vale, sempre com a companhia de lagos glaciares de cores verde-esmeralda e azul turquesa, os dois lagos chama-se Dudh Pokhari e reflete nas suas águas a face branca do Cho Oyu.

Passagem pelo antigo acampamento de Pangka (4548m), abandonado devido a uma avalanche em 1995.

A paisagem muda constantemente neste dia. Desde as montanhas com os seus verticais penhascos e com os trilhos íngremes às terras de pasto em altitude para os yaks, a caminhada faz-se devagar, ao ritmo da paisagem. Chegamos a Machermo ( 2 horas aprox.) situada num lugar idílico com vistas tremendas para anfiteatros de rocha esculpida pela erosão.

Além disso, segundo a lenda, foi neste local que mais vezes foi «avistado» o famoso Yeti, ou o abominável homem das Neves! Por vezes, ouvem-se estranhos sons trazidos pelo vento □

Após uma paragem, seguimos para Dole (cerca de 2horas), que foi em tempos um «Yak Kharka», ou local de pasto para Yaks, mas modificou-se com o advento do trekking e vários lodges foram erguidos. Hoje em dia é um povoamento inteiramente destinado a albergar trekkers e montanhistas. As vistas para Sul desde Dole revelam as montanhas de Kangtega e Thamserku, enquanto a Norte, o gigante Cho Oyu.

#### **14: Trek Dole - Namche Bazaar ( 3446m)**

Desde Dole, atravessaremos uma magnífica floresta de rododendros, continuamos a descer até Phortse Tenga ( 3643m) e ligeira subida até Mong (3973m), a aldeia natal do Lama Sange Dorje, o primeiro Budista do Vale do Khumbu. Este local também conhecido como «Hill Top» tem uma vista especial do Amadablam, Lhotse e Evereste.

Continuação até Namche Bazaar (3446m), a capital do País Sherpa com fantásticas vistas para o Ama Dablan.

Dia com cerca de 5 horas de caminhada.

#### **15: Trek Namche - Lukla**

Aqui com a vantagem da aclimação poderemos realizar duas etapas num só dia. Será um dia quente, de maneira que teremos de prever roupa mais fresca para esta etapa e mais bebidas para esta etapa. Aprox. 5h. Chegada e noite em Lukla. Tempo livre.

#### **16: Voo Lukla - kathmandu**

Voo para Kathmandu, transporte para o hotel, tarde livre.

#### **17: Kathmandu - visita guiada**

Visita guiada em Kathmandu e vale (Baktapur).

Este dia serve também como segurança para o caso do mau tempo atrasar os voos de Lukla.

#### **18: Voo Kathmandu - cidade de origem**

Transporte para o aeroporto e voo com destino à cidade de origem, com escalas intermédias e noite em voo.

#### **19: Chegada à cidade origem**

Chegada e fim dos serviços da Papa-Léguas.



#### **Datas de partida & Preços do programa de terra**

25/04/2018 - € 1.920

Preço do Voo desde: € 1100,00



#### **Extensões**

Não tem.



#### **Suplementos**

Suplemento individual Kathmandu: € 160,00



#### **Notas**

**Nota 1:** Eletricidade: corrente elétrica: 230 V; Frequência: 50 Hz; As tomadas são iguais às de Portugal. Pode consultar: <http://electricaloutlet.org/>. Aconselhamos a que leve uma ficha tripla para poder carregar mais do que um aparelho eletrónico ao mesmo tempo; A corrente eléctrica é a pagar nos lodges, entre 1-4 Eur.

**Nota 2:** Para informações de saúde no país consulte <http://www.mdtravelhealth.com/>;

**Nota 3:** Aconselhamos a que deixe uma muda de roupa no hotel em Katmandu num saco com cadeado;

**Nota 4:** Não é necessário nenhuma experiência prévia em alpinismo mas é necessário estar em boa forma física;

**Nota 5:** Fuso horário padrão Kathmandu: UTC/GMT +5:45 horas;

**Nota 6:** Voos internos: Os voos de Katmandu ↔ Lukla - Katmandu são fortemente afetados pelas condições meteorológicas. Caso no dia referido no programa não se possa voar por questões de meteorologia, o voo, no sistema das companhias de aviação do Nepal, será reagendado para o dia seguinte e para o final dos voos agendados para esse dia.

Caso não se possa voar, o programa poderá ter de ser reajustado, mas nunca se poderão alterar as etapas até ao Kala Pattar pois fazem parte do processo de aclimatização. Havendo necessidade de reajustamentos terá de se encurtar os dias do final do programa.

**Nota 7:** Veja aqui o custo de vida da cidade que irá visitar <http://www.numbeo.com/cost-of-living/>

**Nota 8:** Informações sobre o Nepal <http://www.secomunidades.pt/web/guest/listapaises/NP>

**Nota 9:** Haverá internet em 80% do percurso, mas é a pagar. 100 MB podem custar entre 6-10 Eur.



## Inclui

---

- Acompanhamento no trekking do alpinista João Garcia;
- 13 dias de trekking com carregadores que transportam 10kg de carga por cliente;
- Entrada no Parque Nacional de Sagarmatha;
- Voo doméstico Kathmandu - Lukla - Kathmandu (com máximo de 15kg de carga por cliente incluindo a bagagem de mão) e taxas;
- 3 noites em hotel em quarto duplo em Kathmandu;
- 13 noites em lodge em quarto duplo ou triplo;
- Refeições de acordo com o itinerário;
- Todos os transferes incluídos (veja as condições gerais ponto 6.6);
- Visita guiada de meio-dia a Kathmandu;
- Seguro e assistência em viagem.



## Exclui

---

- Voos internacionais;
- Visto de entrada no Nepal;
- Entradas nos monumentos e locais históricos em Kathmandu e no vale de Kathmandu durante o city tour;
- Custos decorrentes de circunstâncias não previsíveis;
- Duche quente gratuito nos lodges durante o trekking - a pagar entre 3/4€;
- Todos os extras pessoais (bebidas, lavanderia, etc.);
- Todas as atividades e visitas opcionais;
- Qualquer tipo de gratificação;
- Gastos derivados de condições meteorológicas adversas e atrasos de voos;
- Qualquer item não mencionado como incluído.



## Equipamento

---

- Saco de viagem ou mochila flexível (sem estruturas metálicas);
- Capa de chuva para a mochila;
- Mochila de dia (mínimo 25 L) para transporte de objetos pessoais;
- Saco-cama para temperaturas entre os 2º e os 12º C;
- Botas de caminhada para o trekking;
- Tênis ou sapatos confortáveis para descansar os pés;
- Lifas de 1ª camada para o tronco e pernas;
- T-shirts e camisolas de manga comprida para o trekking (evitar o algodão);
- Calças de trekking;
- Calções;
- Casaco Forro polar 100 e forro polar 200 ou equivalente;
- Corta vento/ impermeável tipo Gore-Tex para pernas e corpo (ou equivalente);
- Casaco quente exterior tipo casaco de penas;
- Luvas 1ª camada finas e luvas de montanha (tipo ski);
- Gorro;

- Chapéu de sol;
- Óculos de sol com fator de proteção 4;
- Proteção solar e labial;
- Toalha sintética de trekking - pack towel;
- Sabonete de mãos anti-bacteriano;
- Lanterna (com pilhas suplentes) ou frontal;
- Bolsa de higiene (incluir creme hidratante, toalhetes e/ou papel higiénico);
- Bastões;

Cantil, mínimo 1 litro.

Nota: As calças de ski não são recomendáveis.



## Documentação

- Passaporte em vigor com uma validade mínima de 6 meses a contar da data prevista de saída do Nepal.
- Visto: a tramitar no aeroporto à chegada ou no Consulado do Nepal em Lisboa (<http://www.consuladodonepal.pt>)
- Será necessário: 1 fotografia formato passaporte, (sem muita diferença com a fotografia do passaporte) e 40 USD. Não são válidas fotocópias a cor.
- Aconselhamos que leve uma fotocópia do passaporte e/ou digitalize-o e envie para um endereço eletrónico baseado na web, para o ter disponível através desta via.
- São necessárias duas fotografias para o trekking permit.
- Para informações de saúde no país consulte <http://www.mdtravelhealth.com/>
- Para mais informações, consulte [www.secomunidades.pt](http://www.secomunidades.pt)



## Condições Particulares

**Passaporte** em vigor com uma validade mínima de 6 meses a partir da data de saída do Nepal.

Visto: a tramitar no aeroporto à chegada. 2 fotografias formato passaporte, (sem muita diferença com a fotografia do passaporte) e 45 euros. Não são válidas fotocópias a cor.

Serão necessárias mais duas fotografias para o trekking permit de entrada no parque Samargatha.

**Desistências:** Se o cliente desistir da viagem até 91 dias antes da data de partida e não haja serviços já reservados e pagos, o valor da sinalização já paga será devolvida na íntegra. Caso haja serviços já reservados e pagos, ao valor a reembolsar serão deduzidos os valores pagos aos fornecedores de serviços.

Se o Cliente desistir da viagem a 90 dias ou menos da data de partida, terá que pagar todos os custos a que a sua inscrição e posterior desistência derem lugar e ainda uma quantia que pode atingir 15% do preço da viagem. O Cliente poderá ser reembolsado pela diferença entre a quantia já paga e os montantes acima referidos.

### Requisitos necessários: Boa forma física!

**TREINO:** É esperado que os participantes estejam em boa forma física. Esta viagem é sem dúvida exigente a nível de preparação física. De maneira que é aconselhado que os participantes desta expedição se preparem com alguma antecedência. O treino de endurance deve ser o objectivo principal, adquirido tanto a correr 2 vezes semanalmente (50min x 2/semana) como numa marcha ao fim de semana de mais de 6h com 8Kg min. de peso na mochila. Pedalar ou nadar na mesma proporção, também são excelentes substitutos para quem não possa correr devido a lesão.

### Voos internos:

Os voos de Katmandu □ Lukla - Katmandu são fortemente afectados pelas condições meteorológicas. Caso no dia referido no programa não se possa voar por questões de meteorologia, o voo, no sistema das companhias de aviação do Nepal, será reagendado para o dia seguinte e para o final dos voos agendados para esse dia.

Caso não se possa voar, o programa poderá ter de ser reajustado, mas nunca se poderá tirar encurtar as etapas até ao Kala Pattar pois fazem parte do processo de aclimatização. Havendo necessidade de reajustamentos terá de se encurtar os dias do final do programa.

### Condições meteorológicas

Todas as atividades na montanha estão dependentes da meteorologia quer de forma direta, quer indireta. Se o guia considerar que os fatores meteorológicos observados na altura da realização da atividade podem colocar a integridade física dos participantes e do próprio guia em risco, este, de forma soberana poderá cancelar a atividade. O cancelamento da atividade por motivos meteorológicos não confere o direito ao reembolso de qualquer quantia paga.

Consideram-se como condições meteorológicas a observar as seguintes: ventos fortes; nevoeiro intenso; queda excessiva de neve (contribuindo para o risco de avalanches); trovoadas.

© 2017 PAPA-LÉGUAS, Viagens e Turismo, Lda.  
Rua Conde de Sabugosa, 3F 1700-115 Lisboa Portugal  
Telefone: 00 351 21 8452689/90 . Fax: 00 351 21 8452693 . RNAVT: 2275 . RNAAT 67/2014  
[www.papa-leguas.com](http://www.papa-leguas.com)