



## O teto do Mundo

Aventura, cultural. 11 dias de viagem. Trajetos em mini bus. Alojamento em hotéis e hostais. Extensão opcional antes da viagem: Pequim citytour, Muralha da China e comboio até Lhasa (4 dias).



### Descrição

«Go to Tibet and see many places, as much as you can; then tell the world.» Dalai Lama

Tashidelek! Chegamos ao Tibete.

O teto do mundo é um dos locais mais marcantes de toda a Ásia, nesta viagem, oferecemos a possibilidade de visitar fabulosos mosteiros, de contemplar vistas para o Everest de «cortar a respiração» a qualquer apaixonado pela natureza e de conhecer um dos povos mais simpáticos e amigáveis do nosso mundo, os Tibetanos.

Pode completar esta viagem com uma extensão a Pequim, antes do itinerário, e entrar no Tibete de comboio.

#### DESTINO

China.

#### TIPO

Cultural, Étnicas, .

#### DURAÇÃO

11 dias

#### DIFICULDADE

Nível 1

#### CONFORTO

Nível 2



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

Dia	Itinerário	Alojamento	Refeições
1	Voo cidade de origem - Pequim	-	-
2	Paragem em Pequim	Hotel	-
3	Voo Pequim- Lhasa e chegada a Lhasa	Hotel	-
4	Lhasa	Hotel	P - J
5	Segundo dia em Lhasa	Hotel	P
6	Lhasa - Gyantse - Shigatse	Hotel	P
7	Shigatse - Mosteiro de Rongbuk	Guesthouse	P
8	Mosteiro de Rongbuk (Campo Base do Evereste) - Shigatse	Hotel	-
9	Shigatse - Lhasa	Hotel	P
10	Voo Lhasa - cidade de origem	-	P
11	Chegada à cidade de origem	-	-
<b>Pequim e ida para Lhasa de comboio</b>			
11	Voo cidade de origem - Pequim	-	-
12	Chegada a Pequim	Hotel 3*	-
13	Visita à Grande Muralha em Mutianyu	Hotel 3*	P - A
14	Visita à Cidade Proibida, ao templo do Céu e Palácio de Verão - comboio	Comboio	P - A
15	Comboio para Lhasa	Comboio	-
16	Chegada a Lhasa	Hotel	-



## Dia-a-Dia

---

### 1: Voo cidade de origem - Pequim

Voo com destino a Lhasa, mas com paragem em Pequim. Noite a bordo.

### 2: Paragem em Pequim

Chegada a Pequim de madrugada. Transporte para o hotel e dia livre.

Caso queira, poderemos tratar de um city tour para este dia.

Nota: este dia é imprescindível para que receba o permit de entrada no Tibete, que terá de ser o documento original.

### 3: Voo Pequim- Lhasa e chegada a Lhasa

À hora combinada transporte para o aeroporto para embarcar para Lhasa.

Chegada a Lhasa, a capital do Tibete, assistência no aeroporto e transporte para o hotel.

Será recebido pela nossa hospitalidade com a saudação tibetana «Tashidelek» e com a oferta de um cachecol branco para abençoar a sua estadia no Tibete. Depois faremos o transporte para o hotel, enquanto o guia lhe dará alguns conselhos para se ambientar à altitude pois Lhasa está a 3490m acima do nível das águas do mar.

Chegada ao hotel, check-in e resto do dia livre.

Nota: confirme com o guia/motorista a que horas será o encontro do grupo no dia seguinte.

### 4: Lhasa

Os próximos dois dias serão passados a explorar Lhasa na companhia de um guia.

Palácio Potala . O centro espiritual e administrativo do Tibete e o palácio do Dalai Lama. Visitaremos o seu interior para conhecermos os seus inúmeros quartos, salas de audiência e os inúmeros chortens do Dalai Lama.

Templo e mosteiro de Jokhang . O templo mais sagrado do Tibete, referido ao longo dos séculos como a «catedral do Tibete». Mandado construir pelo rei Songsten Gampo em 647 d.C., não há local no Tibete que atraia tantos peregrinos. O Jokhang é cercado pelo antigo mercado de Lhasa, chamado de Barkhor, sendo um dos poucos locais no território onde se pode encontrar produtos e peças de artesanato budistas como dorjes, phurbas, thangkas, joias em turquesa, chapéus e botas tibetanas, entre outros artigos, como manteiga de Yak.

Mosteiros de Deprung e Sera . Situados, a Oeste e Norte, nos arredores de Lhasa são outros dois grandes mosteiros do Tibete. O mosteiro de Drepung alberga mais de 10 mil monges, enquanto o de Sera, pouco falta para atingir esse número, pela quantidade de monges podemos perceber a importância destes mosteiros na cultura da religião Budista. Se tivermos sorte, poderemos assistir durante as nossas visitas aos rituais de canto dos mantras e sutras.

Jantar incluído

Noite em hotel em Lhasa.

### 5: Segundo dia em Lhasa

Segundo dia a explorar Lhasa e os seus mosteiros na companhia de um guia local de língua inglesa.

### 6: Lhasa - Gyantse - Shigatse

Pequeno-almoço, check-out do hotel em Lhasa e à hora marcada, partida em mini bus para Gyantse.

Seguimos por uma estrada que serpenteia o Rio Tsangpo até ao colo de Khampa La, onde usufruiremos de vistas para um cenário inesquecível a cerca de 5 mil metros de altitude. A descida que se segue, é ainda mais espetacular com o lago Yamdrok () a aparecer no horizonte, coroado pelo cume nevado do Ningdzingzonka, uma montanha com mais de 7 mil metros. Continuamos, por estrada, junto às margens do lago, seguindo na direção de Gyantse, a terceira maior cidade do Tibete.

Chegada e visita ao famoso Mosteiro de Pelkor que alberga o «Gyantse Kumbum», um dos maiores Kumbuns do Tibete, contendo 9 andares e cada um com o seu pequeno templo.

Após a visita, seguimos para Shigatse, chegando à segunda maior cidade do Tibete depois de cerca de 1 hora e meia de condução.

Em Shigatse, visitaremos o mosteiro Tashilunpo, o local de Panchen Lama, a segunda reencarnação mais importante do Tibete. O mosteiro é um imenso complexo de templos, altares e muros com rodas de oração.

Noite em hotel.

### 7: Shigatse - Mosteiro de Rongbuk

Pequeno-almoço e saída de Shigatse (via Lhatse) após tratarmos do «Aliens Travel Permit». No caminho para Lhatse o nosso guia parará o veículo várias vezes para descansarmos e contemplarmos as vistas, com a chegada a Shegar e se as nuvens permitirem, contemplaremos pela primeira vez o Mt. Everest.

Depois de 4 a 6 horas de viagem, chegaremos ao mosteiro de Rongbuk, mas antes ainda passaremos pelo inesquecível colo de Pang La, situado a 5050m de altitude. Em Pang La, as vistas são soberbas, pois veremos cinco das montanhas mais altas da Terra; da esquerda para a direita: Mt. Makalu (8481m), Mt. Lhotse (8511m), Mt. Everest (8848m) e Mt. Cho Oyu (8154m). A noite em Rongbuk será passada em tenda ou no mosteiro (depende da ocupação e do número de turistas).

Nota: o alojamento em Rongbuk é muito básico, a casa de banho é no exterior. Se viajar entre setembro e abril, recomendamos que leve saco de cama (ou saco lençol) pois as noites já são mais frias.

#### **8: Mosteiro de Rongbuk (Campo Base do Evereste) - Shigatse**

Muito cedo pela manhã, antes do sol nascer no cume do Everest, poderá usufruir de fantásticas vistas para a montanha, que se ergue majestosa em forma de pirâmide branca mesmo em frente a Rongbuk, o que faz deste local, um sítio privilegiado para observar a montanha mais alta da Terra!

O mosteiro budista de Rongbuk é o templo mais alto do mundo, a 5800 mil metros de altitude e situado numa região de grande rigor climático, o frio que se faz sentir não afastou os cerca de 60 monges e monjas budistas que vivem no mosteiro. No entanto, a população local afirma que só vivem cerca de 20 mongas e 10 monges, mas em tempos passados chegou a albergar cerca de 500 monges.

Possibilidade de fazermos um trekking (caminhada) de cerca de 4 km de Rongbuk até à entrada do Campo base do Everest ou caso prefira, pode ir de autocarro local até ao campo base da montanha mais alta da terra (esta caminhada é opcional e será gerida consoante a vontade do grupo). No topo, poderá sentir a atmosfera da montanha e contemplar a beleza da montanha.

Regresso ao alojamento e ida de automóvel para Shigatse, iniciando a viagem de regresso a Lhasa. Passagem por Shigatse e continuação para Lhatse para almoçar (por conta do viajante), pelas 6-7 horas da tarde, regressaremos a Shigatse para passar a noite.

NOTA: O trekking é opcional e depende da vontade do grupo e será gerido na altura. Se por exemplo apenas 1 elemento do grupo pretender fazer o trekking, terá de se seguir a opção da maioria dos elementos do grupo ou o guia pode sugerir essa pessoa ir com outro grupo que tenha guia.

#### **9: Shigatse - Lhasa**

Pequeno-almoço e ida por estrada em veículo privado de Shigatse para Lhasa pela mesma estrada que utilizamos na ida para Rongbuk.

Chegada a Lhasa pelas 6 da tarde, check-in no hotel e tempo livre.

Noite em hotel.

#### **10: Voo Lhasa - cidade de origem**

Pequeno-almoço e à hora marcada, check-out no hotel e transporte para o aeroporto para voarmos de regresso à cidade de origem.

#### **11: Chegada à cidade de origem**

Chegada à cidade de origem e fim dos serviços da Papa-Léguas.

#### **Extensão Pequim e ida para Lhasa de comboio**

#### **11: Voo cidade de origem - Pequim**

Voo com destino a Pequim (escalas intermédias). Noite a bordo.

#### **12: Chegada a Pequim**

Chegada a Pequim e assistência no aeroporto, transporte para o hotel. Tempo livre em Pequim.

#### **13: Visita à Grande Muralha em Mutianyu**

Pequeno-almoço e visita guiada à Grande Muralha em Mutianyu das 7.30am às 18.00pm aprox  
Transferes incluídos.

Programa da visita:

Encontro com o guia na recepção do hotel pelas 07:30-08:00 AM

Chegada à Muralha pelas 09:30 - 10:00AM

Almoço em restaurante (cerca de 1 hora)

Duração da visita Muralha da China em Mutianu (cerca de 2horas e 30m)

Horários sujeitos a alterações.

Esta visita é realizada em grupo, juntar-se-á a um grupo internacional.

Regresso ao hotel em Pequim pelas 18:00

#### **14: Visita à Cidade Proibida, ao templo do Céu e Palácio de Verão - comboio**

Pequeno-almoço e visita guiada à Cidade Proibida ([http://pt.wikipedia.org/wiki/Cidade\\_Proibida](http://pt.wikipedia.org/wiki/Cidade_Proibida)), ao templo do Céu e Palácio de Verão, das 8.30am até por volta das 18h e de seguida irá para a "West Railway Station" para embarcar no comboio das 20h com destino a Lhasa.

Transferes incluídos.

Programa da visita:

Pick up service by your tour guide and driver at 7:30-8:00AM  
Forbidden City-Sightseeing (2.5 hours)  
Temple of Heaven □ Sightseeing (1 hour)  
Chinese lunch at a local restaurant (1 hour)  
Summer Palace -Driving Time (40 minutes)  
Summer Palace -Sightseeing (1.5 hours). (Option: Kunming Lake Boat)  
Horários sujeitos a alterações.

Esta visita é realizada em grupo, juntar-se-á a um grupo internacional.

O comboio para Lhasa, com saída de Pequim é equipado com recursos avançados que estão de acordo com a elevação especial, temperatura e outras situações específicas ao longo de ferrovia mais alta do mundo, Qinghai-Tibet, tailor-made, como ar-condicionado, sistema de sobrealimentação, o suprimento de oxigênio, exibição de altitude, etc Além disso, o comboio está equipado com janelas que permitem ver a panorâmica e cobertas com uma película anti-ultravioleta, de modo a proteger os passageiros contra a radiação. A viagem tem um cenário único e maravilhoso ao longo da ferrovia Qinghai-Tibete.

#### **15: Comboio para Lhasa**

Continuação da viagem de comboio para Lhasa.

Noite em cabine de 4 lugares.

#### **16: Chegada a Lhasa**

Chegada à Lhasa. Transfere da estação para o hotel e dia livre.



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

---

07/02/2018 - € 1.345  
13/02/2018 - € 1.345  
30/03/2018 - € 1.425  
02/04/2018 - € 1.425  
20/04/2018 - € 1.425  
03/05/2018 - € 1.425  
11/05/2018 - € 1.425  
25/05/2018 - € 1.425  
04/06/2018 - € 1.425  
18/06/2018 - € 1.425  
06/07/2018 - € 1.590  
13/07/2018 - € 1.590  
03/08/2018 - € 1.590  
17/08/2018 - € 1.590  
27/08/2018 - € 1.500  
03/09/2018 - € 1.500  
14/09/2018 - € 1.500  
01/10/2018 - € 1.500  
19/10/2018 - € 1.425  
04/11/2018 - € 1.425  
18/11/2018 - € 1.345  
02/12/2018 - € 1.345  
26/12/2018 - € 1.425

Preço do Voo desde: € 1300,00



#### **Extensões**

---

Pequim e ida para Lhasa de comboio - Preço: € 743



#### **Suplementos**

---

Suplemento quarto individual 3\*: € 395,00  
Suplemento Individual extensão: € 150,00



#### **Notas**

---

Nota 1: Gastos locais, cerca de 300€;

Nota 2: Aconselhamos a que leve um adaptador universal de tomada e uma ficha tripla (para pode carregar mais de um aparelho ao

mesmo tempo).

Nota 3: A corrente elétrica é de 220V 50Hz.

Nota 4: Recomenda-se que leve roupas para o frio e para temperaturas intermédias.

Nota 5: Para informações de saúde no país consulte <http://www.mdtravelhealth.com/>

Nota 6: Para quem queira estar contactável com um número de telemóvel chinês (visto o roaming da Vodafone, por exemplo, ser de 3.34€ chamadas efectuadas e 1.67€ chamadas recebidas) aconselhamos a levarem um telemóvel desbloqueado e a adquirir um cartão chinês (o ano passado custava 160 yuans, já com dinheiro para chamadas).

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

Nota 8: Tibete GMT/UTC +8 ()

Nota 9: Informamos que nos hotéis (Pequim) poderão vos pedir uma caução pelo quarto que será devolvida no final da estadia caso não haja nenhum estrago no quarto. Essa caução poderá ser solicitada em dinheiro (o ano passado foi de 150 yuans) ou cartão de crédito.

Nota 10: No Tibete, as chamadas telefónicas internacionais estão bloqueadas - só pode ligar a China - assim com o gmail, pelo que terá de utilizar outros endereços eletrónicos caso queira comunicar com o exterior.

Nota 11: Utilize a aplicação VPN (virtual private network) para comunicar da China com o exterior Link <https://www.safervpn.com>



## Inclui

---

- Transferes aeroporto-hotel-aeroporto (veja as condições particulares);
- Transporte em veículo privado - mini bus no Verão e 4x4 no Inverno, para o percurso pelo Tibete;
- Visitas (no Tibete) discriminadas no itinerário, entradas nos lugares a visitar e mosteiros;
- Guia local de língua inglesa, durante o percurso pelo Tibete;
- Permit Tibete e «Alien's travel Permit» necessário em Shigatse;
- Refeições de acordo com o itinerário;
- Alojamento em hotel em quarto duplo;
- Tenda ou guesthouse (camaratas) em Rongpuk;
- Seguro e assistência em viagem.

Extensão Comboio Pequim - Lhasa:

- Transferes aeroporto - hotel - estação de comboios;
- Visitas guiadas «Cidade Proibida, templo do Céu e palácio de Verão, Muralha da China;
- Viagem de comboio 2Noites em liteiras de 4 lugares;
- Transferes em Lhasa;
- 2N hotel em Pequim em quarto duplo;
- Refeições de acordo com o itinerário;
- Seguro e assistência viagem;



## Exclui

---

- Voos internacionais e nacionais;
- Taxas de aeroporto;
- Almoços e jantares (salvo o de boas vindas em Lhasa);
- Todas as atividades e visitas opcionais;
- Qualquer tipo de gratificação;
- Todos os extras pessoais (telefone, lavandaria etc);
- Qualquer item não mencionado como incluído.

Extensão Comboio Pequim - Lhasa:

- Voos internacionais;
- Visto de entrada na China;
- Todas as atividades e visitas opcionais;
- Todos os extras pessoais (telefone, lavandaria etc);
- Qualquer tipo de gratificação;
- Qualquer item não mencionado como incluído.



## Equipamento

---

A lista de equipamento depende da época do ano. Informe-se acerca das condições climáticas. Como regra geral, é imperativo que leve o essencial para reduzir o peso do seu saco de viagem.

### Cabeça:

- Chapéu-de-sol;
- Gorro;
- Óculos de sol;
- «Buff» ou lenço multiusos;

### Tronco:

- Primeiras camadas térmicas/quentes;
- T-shirts;
- Forro polar 100 e 200;
- Impermeável leve e/ou corta-vento;

### Mãos:

- Luvas de primeira camada e luvas externas;

### Pernas:

- Calças primeira camada;
- Calças casual;

### Pés:

- Botas/tênis de caminhada, quentes, robustas e maleáveis com apoio para o tornozelo;
- Meias casual;

### Outro equipamento:

Saco maleável de 70 - 90 litros. Será conveniente que o seu equipamento seja acondicionado num saco maleável, que facilita o seu manuseamento e transporte;

Roupas de viagem;

Estojo de higiene (incluir toalhetes de limpeza, creme de protecção solar, protector labial);

Saco-cama resistente ao frio. Temperatura de conforto: 0 graus em média (depende da época do ano); - importante levar se viaja entre Setembro e Abril.

1 manta de sobrevivência em folha de alumínio;

Toalha sintética de trekking - «pack towel»;

Sabonete de mãos anti-bacteriano;

Bolsa de documentos e dinheiro (com apoio no pescoço);

Pequeno cadeado para trancar o saco;

Mochila de dia para transportar roupa e comida extra;

Cantil ou Camelbak com capacidade mínima de 1,5 L. Beba sempre muita água, não espere por ficar sequioso para o fazer. Na montanha o ar é mais seco, e além disso a exposição prolongada ao sol e ao vento contribui para uma maior perda de água. Tenha sempre presente que necessita de estar bem hidratado, e que desta maneira terá uma melhor recuperação da fadiga muscular.

Lanterna frontal e pilhas alcalinas de substituição;

Kit básico de primeiros-socorros;

Máquina fotográfica;

Se viajar entre setembro e abril a temperatura está mais fria e recomendamos roupa mais quente principalmente para as noites, como polares e/ou casaco de penas.



## Documentação

---

Passaporte com pelo menos 6 meses de validade após a data da saída da China.

O visto de entrada da China é obrigatório: tem o custo de 60€ e demora aproximadamente 4 dias úteis.  
A Papa-Léguas pode tratar do visto pelo valor de 35€ + o valor do visto (95€ total).

O «permit» do Tibete está incluído no preço terra.



## Condições Particulares

---

### Documentação

**Passaporte:** deve ter no mínimo, 6 meses de validade após a data de saída da China.

**Visto:** obrigatório (a tratar pelo viajante). O visto tem o custo de 60€ e demora aproximadamente 5 dias úteis.

Se quiser que a Papa-Léguas trate do visto, o custo é de 35€ (mais o valor do visto, total de 95€).

### 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.

O nível de conforto da viagem é 2 devido a possibilidade de uma noite em tenda ou guesthouse em Rungbuk.

### Suplemento individual

O suplemento de quarto individual não se aplica à noite em Rungbuk.

### Transferes

O Viajante que não adquira os voos à Papa-Léguas, pode não ter assegurado os transferes de chegada e partida caso os seus voos não sejam exatamente iguais aos voos reservados para o grupo.

Se o Viajante optar por reservar à Papa-Léguas os transferes para os voos por si comprados, implica o pagamento adicional dos mesmos que variam consoante o país de destino e o programa efetuado.

© 2018 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)