



## Pequim, Lhasa e Kathmandu

Aventura, descoberta, cultural. 13 dias de viagem. Trajetos em mini bus. Alojamento em hotéis e 2noites hostel/camaratas

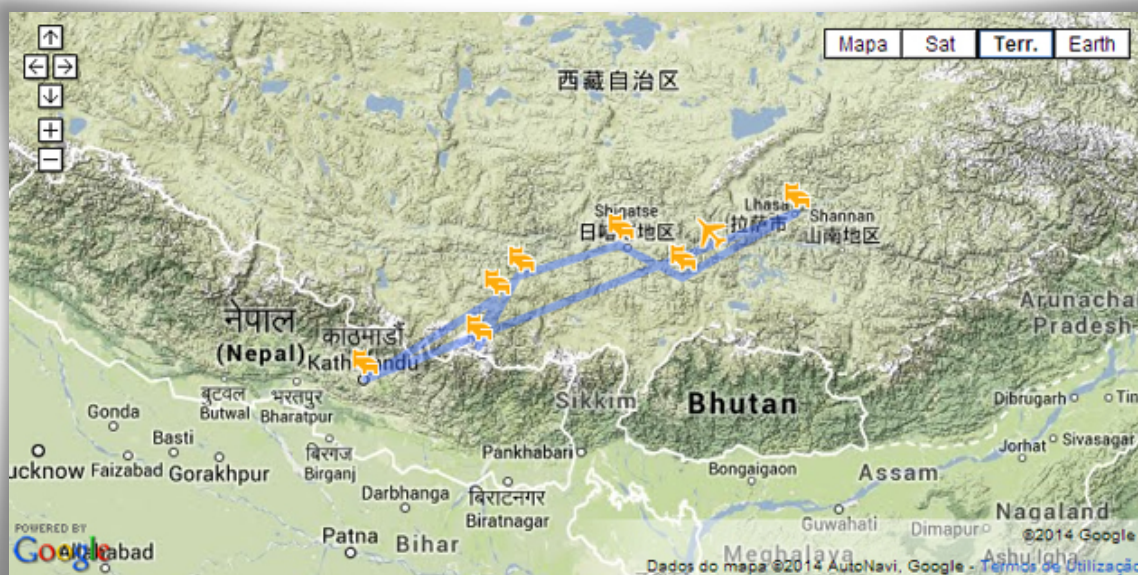


### Testemunho

Maria F

- 09/10/2017 16:54:49

Tibet é um sonho, um povo de um paraíso perdido no meio de cordilheiras de montanhas magnificas com paisagens indescritíveis. Um povo simpatico e acolhedor isolado do resto do mundo. Vão conhece-los!



### Descrição

**Tibete.** Nome que invoca mistério e magia. Espreado por uma vasta região desértica a grande altitude a Norte dos Himalaias encontramos este antigo reino por muitos apelidado de **Shangri-la**, um lugar maravilhoso onde o tempo parece deter-se em ambiente de paz e felicidade.

Frequentemente esta região é apelidada de **teto do mundo**, o Tibete é selvagem, sedutor e encantador. As altas montanhas, os lagos de tons azuis e uma **riqueza cultural** de grande beleza permitem ao viajante a sensação de estarem num local único, parado no tempo.

Uma viagem ao passado, onde a **religiosidade** dos Tibetanos é omnipresente. Não há lugar no mundo onde a **espiritualidade** se faça sentir tão fortemente.

#### DESTINO

Nepal.

#### TIPO

Cultural, Descoberta, .

#### DURAÇÃO

13 dias

#### DIFICULDADE

Nível 1

#### CONFORTO

Nível 2



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

Dia	Itinerário	Alojamento	Refeições
1	Voos cidade de origem - Pequim	-	-
2	Chegada a Pequim	Hotel	P
3	City tour: Grande Muralha da China em Mutianu	Hotel	P - A
4	Voo Pequim - Lhasa	Hotel	P
5	City tour em Lhasa	Hotel	P - J
6	Segundo dia de city tour em Lhasa	Hotel	P
7	Lhasa - Gyantse - Shigatse	Hotel	P
8	Shigatse - Tingri - Campo Base do Everest - Mosteiro de Rongpuk	Hostal	P
9	Mosteiro de Rongpuk - Gyirong (fronteira com o Nepal)	Guesthouse	-
10	Gyirong - Kathmandu	Hotel	P
11	City tour Kathmandu	Hotel	P
12	Voo Kathmandu - cidade de origem	-	P
13	Chegada à cidade de origem	-	-

### City Tour Pequim + hotel (Tiannamem, Templo do Céu, Cidade Proibida)



#### Dia-a-Dia

##### 1: Voos cidade de origem - Pequim

Voo cidade de origem - Pequim com escalas intermédias. Noite a bordo.

##### 2: Chegada a Pequim

Chegada, assistência no aeroporto e transporte para o hotel situado no centro de Pequim.

Check-in e tempo livre para visitar a cidade.

Noite em hotel.

##### 3: City tour: Grande Muralha da China em Mutianu

Pequeno-almoço no hotel e à hora marcada encontro com o guia para visitar a Grande Muralha da China em Mutianu (6 a 8 horas aprox de duração total da visita com transporte privado incluído).

Visita à Grande Muralha em Mutianu

Visita guiada à Grande Muralha em Mutianu das 7.30am às 18.00pm aprox

Programa da visita:

- Encontro com o guia na recepção do hotel pelas 07:30-08:00AM (Horário sujeito a confirmação)

- Transferes incluídos

- 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 2 horas 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

Tempo livre e noite em hotel.

##### 4: Voo Pequim - Lhasa

Pequeno-almoço no hotel e à hora marcada, transporte para o aeroporto para voarmos de Pequim a Lhasa.

Chegada ao Tibete, assistência no aeroporto e transporte para o hotel. O aeroporto de Gonggar está situado a 2 horas de distância da cidade, a cerca de 84km.

Ida para Lhasa, a capital do Tibete. Chegada, check-in no hotel.

##### 5: City tour em Lhasa

Pequeno-almoço e encontro com o guia para realizarmos o primeiro city tour em Lhasa.

Visita ao Palácio de Norbulinkha, mosteiro de Jokhang, mercado de Barkhor e Potala

Visitaremos o palácio e parque de Norbulinkha, o parque foi construído por Kelsang Gyatso, o sétimo Dalai Lama em 1755, tornando-se na residência de verão durante o reinado de Jamphel Gyatso, o oitavo Dalai Lama. O «Novo Palácio» foi iniciado em 1954 por ordem do atual Dalai Lama, tendo ficado concluído em 1956. Este contém capelas, jardins, fontes e tanques.

Para oeste, o Kalsang Potang construído por Kelsang Gyatso é «um belo exemplo da arquitetura local. A sua sala do trono totalmente restaurada é algo de interessante». Os seus jardins são locais de piquenique para as gentes de região e providenciam um belo cenário para espetáculos teatrais, dança e festivais, em particular o Sho Dun, ou «Festival do Iogurte», o qual se realiza no início de Agosto, com famílias a acampar nos terrenos durante vários dias, rodeadas por coloridos guarda-ventos provisórios feitos com tapetes e lenços e gozando o calor do Verão.

O palácio fica localizado três quilómetros a oeste do Palácio de Potala, o qual era o palácio de Inverno. Edifícios adicionais foram acrescentados ao parque durante a primeira metade do século 20. Em 2001, a UNESCO inscreveu o Norbulingka na sua Lista do Património Mundial como parte do Conjunto Histórico do Palácio de Potala em Lhasa. Continuaremos a visita ao mosteiro de Jokhang e ao Palácio de Potala.

Jantar num restaurante tibetano local e regresso ao hotel.

## **6: Segundo dia de city tour em Lhasa**

Hoje, visitaremos o mosteiro de Deprung, que se encontra a cerca de 80 Km a oeste de Lhasa, o mosteiro de Deprung com data de 1416, é considerado um dos maiores mosteiros do mundo, há uns anos a sua população de monges era de cerca de 10 mil monges.

Este mosteiro sobreviveu a várias investidas dos reis de Tsang e dos mongóis. Como curiosidade, a lenda dos cães de Deprung: grande parte dos gompas e dos mosteiros servem de «casa» a vários cães, pois para os monges estes são a reencarnação de monges que não foram dignos deste mosteiro.

Continuamos a visita ao mosteiro de Sera, situado a 5 km Norte de Lhasa, é juntamente com Deprung um dos grandes mosteiros Gelugpa de Lhasa, outrora já teve uma população de cerca de 5 mil monges, mas hoje em dia está reduzido a uma população de poucas centenas. O seu complexo arquitetónico é vastíssimo. Regresso a Lhasa e tempo livre.

Noite em hotel.

## **7: Lhasa - Gyantse - Shigatse**

Pequeno-almoço e à hora marcada, partida em veículo 4x4 para Shigatse (cerca de 5 horas / 340km).

A maior parte da jornada será até Gyantse (3960m) via o lago de Yamdrok Tso. Visita ao stupa Kumbum e ao mosteiro Pelkor Choede.

O percurso de Lhasa para Gyantse é uma experiência única. A estrada está encaixada entre montanhas inóspitas e vales isolados. A partir do colo de Kampa La, a paisagem altera-se dramaticamente e aparece-nos pela primeira vez no horizonte as cores turquesa do lago Yamdrok Tso, uma imagem maravilhosa.

A rota é paralela ao lago por dezenas de quilómetros até Nakartse, uma povoação que encontramos durante o caminho. Aos poucos, começamos a subir até chegarmos a Karo La (5010 m), o local de uma das batalhas que se deu a uma altitude mais elevada, entre soldados ingleses e tibetanos. Após mais algumas horas com vistas para montanhas e glaciares, destacando-se o Mt. Nechingsang, chegamos a Gyantse. À entrada, encontramos o imponente e labiríntico Gyantse Dzong, poderemos subir ao seu topo para admirar as vistas sobre a cidade de Gyantse.

O Kumbum Stupa é uma obra prima arquitetónica. Construído em 1440 em forma de uma mandala, distingue-se pelas suas preciosas estátuas e murais do século 15, é constituído por 112 capelas (somente 23 estão abertas ao público), contendo imagens e murais de datas muito antigas. O mosteiro de Pelkor Choede, que serve as ordens budistas Gelugpa, Sakya e Buluk foi construído em 1418 mas está admiravelmente conservado. Os seus thankas antigos, os murais coloridos e as suas diversas imagens que adornam as suas capelas, assim como o seu recinto, fascinam os visitantes. A sua visita é imperdível.

Após a visita a Gyantse, continuamos a rota por estrada até Shigatse ( 86 km / 1h 30m).

Noite em hotel na segunda maior cidade do Tibete.

## **8: Shigatse - Tingri - Campo Base do Everest - Mosteiro de Rongpuk**

Pequeno-almoço e à hora marcada partida em veículo minibus para o Mosteiro de Rongpuk ( 400 km / 9-11 horas). Antes de sairmos de Shigatse, visitaremos o imponente mosteiro de Tashilhumpo, erguido em honra de Panchen Lama.

O imponente mosteiro de Tashilhumpo, localizado dentro da cidade domina a paisagem, tanto fisicamente como espiritualmente. Os seus expansivos e exuberantes jardins, os seus telhados dourados, os impressionantes portões e o enorme complexo de edifícios brancos e vermelhos assim como o seu enorme muro de traça thanka fazem da nossa visita, uma experiência inesquecível.

Fundado em 1447 pelo primeiro Dalai Lama, o mosteiro de Tashilhumpo é também conhecido por ser o lugar do Panchen Lama, uma figura muito importante do Tibete.

É um dos principais mosteiros da ordem de Gelugpa. No seu interior, alberga uma das principais imagens de Maitreya, ou o Buda do futuro, essa imagem com 26 metros de altura demorou mais de 4 anos a ser acabada. O Kundung Lhakang com o túmulo do quarto Panchen Lama, o mestre do quinto Dalai Lama, conhecido como a reencarnação de Amitabha (ou Buda da infinita luz), é um dos locais mais interessantes do mosteiro. Se tivermos tempo, faremos o circuito dos peregrinos à volta do mosteiro, pois segundo a tradição, quem o faz ficará abençoado. O dia de hoje será certamente inesquecível.

Depois da visita, continuação até ao Mosteiro de Rongpuk. Paragem em Lhatse para almoçarmos. Continuação da rota para Sul, através da estrada que nos levará ao campo base (5200m) da montanha mais alta do mundo - o Mt. Everest.

As vistas do mosteiro de Rongpuk enquadrado com a silhueta do Monte Everest é algo que desejamos guardar na memória.

As vistas enchem-nos a alma de beleza e grandiosidade. Situado na base de um glaciar, o mosteiro de Rongpuk é um dos maiores mosteiros da região, fundado em 1902 distingue-se como a casa espiritual desta inóspita e belíssima região.

O alojamento é na Rongpuk guest house em camaratas de 4 a 8 pessoas ou em tenda, consoante a disponibilidade local.

Nota: o alojamento neste dia é muito básico, com wc no exterior. Se viajar entre setembro e abril, recomenda-se que leve um saco de cama (ou saco lençol).

### **9: Mosteiro de Rongpuk - Gyirong (fronteira com o Nepal)**

Bem cedo pela manhã, desde o Mosteiro de Rongpuk e ainda antes dos raios de sol iluminarem o cume do Everest, iremos usufruir de magníficas vistas para a montanha mais alta da Terra. Com efeito, o Mosteiro de Rongpuk tem a particularidade de ser o mosteiro ou templo mais alto do mundo, situado a uma altitude de 5800 metros acima do nível das águas do mar.

Apesar do seu clima frio e severo, nele habitam e vivem cerca de 60 monges e monjas budistas, apesar das populações locais acreditarem somente serem cerca de 30 no total. No entanto, já teve uma população de cerca de 500 religiosos.

Caso o grupo concorde e o tempo ajude, poderemos fazer uma caminhada (8km - ida e volta) até ao Campo Base do Everest com início às 06:00am ou então ir de minibus.

Regresso a Rongpuk, ida em veículo para Gyirong, situada na fronteira com o Nepal a 2300m de altitude, com passagem pelo colo Nyalam Tong (5,150m) local onde a estrada denominada "Friendship Highway" se conecta com Kathmandu e Lhasa. fronteira com o Nepal, cerca 370 km de distância por uma estrada com vistas espectaculares para a cordilheira dos Himalaias.

Chegada e check-in no hotel básico em Gyirong.

### **10: Gyirong - Kathmandu**

Pequeno-almoço, check-out e à hora marcada, o guia Tibetano deixar-nos-á na fronteira e fará a ligação com o motorista nepalês.

Teremos que atravessar a pé a ponte que separa os dois países para tratarmos do visto de entrada no Nepal já na companhia do guia Nepalês.

Após o carimbo das autoridades nepalesas no passaporte, iremos encontrar o motorista nepalês que nos guiará até Kathmandu.

Chegada a Kathmandu, check-in no hotel e tempo livre para explorar o centro da cidade. Recomendamos o "Monkey temple" , pois não está incluído no city tour do dia seguinte.

### **11: City tour Kathmandu**

Pequeno-almoço e à hora marcada, encontro com o guia no hotel para realizar um city tour na cidade de Kathmandu e vale sagrado.

O city tour inclui a Praça Durbar (Unesco), templos de Boudanath e Pashupatinath e a cidade de Baktapur, situada no Vale de Kathmandu.

Regresso ao hotel e tempo livre.

Noite em hotel.

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

Pequeno-almoço e à hora marcada, transporte para o aeroporto para voarmos de regresso à cidade de origem. Possibilidade de escalas intermédias.

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

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



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

---

29/07/2018 - € 2.100

07/08/2018 - € 2.100

30/08/2018 - € 2.030

05/09/2018 - € 2.030

02/10/2018 - € 2.030

Preço do Voo desde: € 1150,00



### **Extensões**

---

City Tour Pequim + hotel (Tiannamem, Templo do Céu, Cidade Proibida - Preço: € 150



### **Suplementos**

---

Suplemento quarto individual: € 375,00



## Notas

---

### Nota 1: Festivais

Sempre que possível faça coincidir a sua viagem com algum festival na cidade de Lhasa. Geralmente, os peregrinos visitam a cidade nessas alturas, dando à cidade uma atmosfera festiva e colorida. As datas dos festivais são consentâneas com o calendário lunar, variando de ano para ano. Consulte a Papa-Léguas para as datas precisas.

LHASA: Festival de Ano Novo (Losar), Festival da grande Oração (Monlam), Nascimento de Sakyamuni (não é propriamente um festival, mas sim uma peregrinação), Adoração de Buddha, Festival Deprung, entre muitos outros.

**Nota 2:** Fuso horário do Tibete GMT/UTC +8; Fuso horário do Nepal GMT/UTC +5.45;

**Nota 3:** Para informações acerca do custo de vida <http://www.numbeo.com/cost-of-living/>

**Nota 4:** Para quem queira estar contactável com um número de telemóvel chinês (visto o roaming da Vodafone, por exemplo, ser de 3.34 Eur chamadas efectuadas e 1.67 Eur 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 5:** 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 6:** 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 7:** Utilize a aplicação VPN para comunicar do Tibete com o exterior Link <https://www.safervpn.com>

**Nota 8:** Visita à Cidade Proibida, ao templo do Céu e Praça Tiannamem

Visita guiada à Cidade Proibida, ao templo do Céu e Praça Tiannamem, das 8.30am até por volta das 18:00.

Regresso ao hotel e tempo livre.

Programa da visita:

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

-Transferes incluídos.

-Forbidden City-Sightseeing (2.5 hours)

-Temple of Heaven □Sightseeing (1 hour)

-Tiannamem Square

-Almoço em restaurante local chinês (cerca de 1 hora)

Horários sujeitos a alterações.

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



## Inclui

---

- Transporte aeroporto-hotel-aeroporto em Pequim, Lhasa e Kathmandu (veja as condições particulares);
- Visita guiada à Grande Muralha da China em Mutianu com transportes incluídos;
- Transporte em veículo privado em minibus para o percurso pelo Tibete;
- Transporte privado da fronteira da China até Kathmandu;
- Visitas (no Tibete) discriminadas no itinerário, entradas nos lugares a visitar e mosteiros;
- Guia local de língua inglesa, durante o percurso pelo Tibete;
- 2 noites de hotel em Pequim em quarto duplo;
- 2 Noites de hotel em Kathmandu em quarto duplo;
- 6 Noites de hotel em quarto duplo e 1 noite hostel/acampamento, no Tibete;
- Refeições de acordo com o itinerário;
- Seguro e assistência em viagem.



## Exclui

---

- Voos internacionais e voos Pequim-Lhasa;
- Visto de entrada na China (desde 60 Eur);
- Visto de entrada no Nepal a tratar na embaixada em Lisboa ou na fronteira (30 USD aprox);
- Taxas de aeroporto;
- Todas as atividades e visitas opcionais;
- Qualquer tipo de gratificação;
- Todos os extras pessoais (telefone, lavandaria etc);
- Visitas em Pequim e Kathmandu não discriminadas no itinerário;
- Qualquer item não mencionado como incluído.



## Equipamento

---

Nesta lista há equipamento (assinalado com \*) para a época das chuvas no Nepal, contudo, poderá chover fora da época das chuvas.



- Anorak com Gore-tex e corta-vento;
- Impermeável ou capa para a chuva\*;
- Botas de marcha com Gore-tex e sandálias de borracha;
- Calças consoante a época do ano;
- Camisas de manga comprida e curta;
- Chapéu e óculos de sol;
- Cantil;
- Lanterna e pilhas;
- Bolsa de higiene (incluir toalhetes de limpeza, creme de proteção solar, protetor labial);
- Binóculos e material fotográfico;
- Saco de cama se viaja entre Setembro e Abril.



## Documentação

**Passaporte** em vigor, com uma validade mínima de 6 meses.

**Visto/ permit do Tibete:** a autorização de entrada no Tibete é da responsabilidade do nosso operador.

Aconselhamos que leve uma fotocópia do passaporte e/ou digitalize-o e envie para um endereço electrónico baseado na web, para o ter disponível através desta via.

Para mais informações, consulte [www.secomunidades.pt](http://www.secomunidades.pt)



## Condições Particulares

### Documentação

Passaporte: deve ter 6 meses de validade após a data de saída do ultimo país visitado.

China: Visto obrigatório (a tratar pelo viajante). O visto tem o custo de 60 Eur e demora aproximadamente 4 dias úteis.

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

Nepal: visto tirado na fronteira com um custo de cerca de 30 USD.

### 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.

### Fecho das fronteiras terrestres no Tibete

O Governo da República Popular da China poderá, sem aviso prévio e a qualquer momento, encerrar as fronteiras terrestres e aéreas a cidadãos estrangeiros. Se este facto acontecer a clientes já com voos reservados e emitidos, todos os custos de alterações ou cancelamentos estarão a cargo do viajante.

© 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)