



Trekking Santuário dos Annapurna com João Garcia

Trekking. 15 dias de viagem. 9 dias de trekking, 1 dia de visita a Kathmandu e Baktapur. Alojamento em hotéis de 3 estrelas em Pokhara e Kathmandu e lodges durante o trekking.



Descrição

Uma das melhores áreas do Nepal para fazer o primeiro trekking no Nepal é a região do Annapurna e o seu santuário.

As jornadas percorrem espessas selvas e bosques de rododendros. Ao longo dos trilhos, cruzamo-nos com nepaleses de diferentes etnias: Gurung, Tamang, Chettri e Magar.

As vistas sobre os gigantes Annapurna I (8.091 metros), Annapurna II (7.937 metros), Annapurna III (7.555 metros), Annapurna IV (7.525 metros), Annapurna Sul (7.237 metros), Machapuchare (6.993 metros) e Lamjung Himal (6.931 metros) dominam a linha do horizonte.

A rota do trekking segue as encostas a meia altura, pelas sombras dos gigantes dos himalaia, sendo tecnicamente fácil. Os contrastes são grandes, entre os campos de arroz do fundo dos vales e dos glaciares do Machapuchare. Os bosques de rododendros estão povoados por uma multidão de aves de diferentes espécies.

Esta viagem é uma excelente introdução à cultura e ao meio natural desta belíssima região do Nepal. O Santuário dos Annapurna é um local que certamente ficará gravado na sua memória.

DESTINO

Nepal.

TIPO

Trekking, Natureza, Tour Líder, .

DURAÇÃO

15 dias

DIFICULDADE

Nível 3

CONFORTO

Nível 2



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

Dia	Itinerário	Alojamento	Refeições
1	Voos cidade de origem - Kathmandu	-	-
2	Chegada a Kathmandu	Hotel	-
3	City tour em Kathmandu (Boudhanath, Pashupatinath e à cidade de Baktapur)	Hotel	P
4	Transporte Kathmandu - Kande (1776m) e trekking até Pothana (1890m)	Lodge	P - A - J
5	Trekking Pothana - Landruk (1640m)	Lodge	P - A - J
6	Trekking Landruk - Chomrong (2170m)	Lodge	P - A - J
7	Trekking Chomrong - Dovan (2600m)	Lodge	P - A - J
8	Trekking Dovan - Macchapucchere Base Camp (3700m)	Lodge	P - A - J
9	Trekking Macchapucchere Base Camp (3700m) - Annapurna Base camp (4130m)	Lodge	P - A - J
10	Trekking Annapurna Base Camp - Bamboo (2310m)	Lodge	P - A - J
11	Trekking Bamboo - Jhinu Danda (1780m)	Lodge	P - A - J
12	Trekking Jhinu Danda - Ghandruk (1940m) - Transfere para Pokhara	Hotel	P - A
13	Voo Pokhara - Kathmandu	Hotel	P
14	Voo Kathmandu - cidade de origem	-	P
15	Chegada à cidade de origem	-	-



Dia-a-Dia

1: Voos cidade de origem - Kathmandu

Saída com destino a Kathmandu com possibilidade de escalas intermédias.
Noite em voo.

2: Chegada a Kathmandu

Chegada a Kathmandu, assistência no aeroporto e transporte para o hotel, situado no centro de Kathmandu.
Check-in a partir das 13:00-14:00 (Horário sujeito a confirmação) e tempo livre.
Noite em hotel.

3: City tour em Kathmandu (Boudhanath, Pashupatinath e à cidade de Baktapur)

Pequeno-almoço e à hora marcada, encontro com o guia/motorista no hotel para iniciarmos o city tour em Kathmandu que inclui as visitas aos templos de Boudhanath, Pashupatinath, situados no centro da cidade e à cidade de Baktapur, esta, situada no Vale de Kathmandu e classificada pela Unesco como património da Humanidade.

Kathmandu, a capital do Nepal, situa-se no centro de um prodigioso vale cujas paisagens são consideradas as mais belas do mundo.

Esta cidade é alegre e colorida como poucas; possui belíssimos monumentos e bonitos recantos, além de mercados e ruas como a Makhan Tole, na qual se respira os ares medievais desta cidade.

Sugerimos a visita livre à Praça "Durbar Square", localizada no coração do núcleo histórico. Outra visita quase obrigatória é ao palácio de Kumari, construído em 1760, conhecido pelos seus belos balcões e janelas talhados em madeira.

Outros lugares interessantes são o palácio Real, conhecido como Hanuman Dhoka que em tempos foi a residência da antiga dinastia Malla; o elegante pagode de Narayana Mandir, os belíssimos edifícios em redor da praça de Khastamandap e muitos outros lugares de interesse.

Menção à parte merece o templo de Machendranath, santuário erigido em honra do deus da chuva, que é particularmente venerado no Nepal, pois a maioria da população vive da agricultura.

Regresso ao hotel em Kathmandu da parte da tarde e templo livre.

4: Transporte Kathmandu - Kande (1776m) e trekking até Pothana (1890m)

Pequeno-almoço e à hora marcada, encontro como o motorista e guia no hotel para seguirmos em veículo privado até Kande, o local onde se inicia o nosso trekking até ao Santuário dos Annapurna. Para alguns, um dos locais mais belos da Terra.

Chegada a Kande, encontro com a equipa de carregadores e pequeno briefing antes de iniciarmos a marcha através do vale do Rio Bhurungi Khola até Thikhedhunga, passando por campos de pasto e terrenos agrícolas e pelo colo da aldeia Ulleri.

Desde Tirkhedhunga (1577m) a paisagem transforma-se numa magnífica floresta de carvalhos e rododendros que nos acompanha até Ulleri, uma aldeia de etnia Magar

A 8091m de altitude, a montanha dos Annapurna I é uma das mais altas da Terra, as montanhas que se encontram nas suas imediações são igualmente imponentes.

Este trekking abrange uma grande variedade de paisagens desde as terras baixas de teor agrícola, às pacíficas e emblemáticas aldeias, culminado nos impressionantes glaciares e vistas para alta montanha. Este trekking, permite-nos, igualmente, conhecer um pouco do quotidiano dos povos e etnias que vivem nas encostas da cordilheira dos Annapurna.

A chegada a Pothana, seremos recompensados pelas magníficas vistas para a montanha Machhapuchhre, uma montanha sagrada cuja ascensão é proibida.

Noite em lodge.

Trekking Kande - Pothana

Extensão: 4 km aprox.

Tipo: linear em ambiente agrícola e florestal.

Caminho: Trilhos e estradões em terra batida e pedra.

Desnível positivo - 114m .

Altitude máxima - Pothana (1890m).

Altitude mínima - Kande (1776m).

Duração □ 3 horas com paragens.

Nível de dificuldade - nível 2+

5: Trekking Pothana - Landruk (1640m)

Caso acordemos cedo, poderemos contemplar um fabuloso nascer do dia sobre estas lindíssimas paisagens de montanha, ainda antes do pequeno-almoço.

Pequeno-almoço no alojamento e à hora marcada, início do trekking até Landruk.

Hoje, teremos uma caminhada fácil e tranquila, seguindo um trilho através da floresta até Deurali que se situa a 2100 metros de altitude, sendo o ponto mais elevado do dia. A partir da pequena aldeia de Deurali, podemos contemplar magníficas vistas para as montanhas Hiunchuli e Annapurna South.

Seguimos a marcha através de um caminho rasgado com degraus em pedra através de aldeias e povoados de etnia Gurung que acompanham o vale do rio Modi Khola.

Chegada a Landruk e noite em lodge.

Trekking Pothana - Landruk

Extensão:

Tipo: linear em ambiente florestal.

Caminho: Trilhos e estradões em terra batida e pedra.

Desnível positivo - 324m.

Altitude máxima - Deurali (2100m).

Altitude mínima - (1776m).

Duração □ 5 horas com paragens.

Nível de dificuldade - nível 2

6: Trekking Landruk - Chomrong (2170m)

O início da caminhada de hoje, é um agradável passeio a pé através do fundo do vale junto ao rio Modi Khola. Por uma ponte suspensa seguirmos para a outra margem, que percorreremos em direcção Nordeste até ao "Santuário dos Annapurna".

Após atravessarmos uma pequena ponte de madeira de um afluente do Modi Khola, temos uma íngreme subida até à aldeia de etnia Gurung de Chomrong.

Antes de chegarmos à aldeia, podemos fazer um pequeno desvio e visitar as nascentes de água quente para um revigorante banho.

Chomrong é uma aldeia Gurung e muitos dos seus homens serviram no exército inglês como batedores, os conhecidos Gurkhas.

As vistas da aldeia são soberbas. Vale a pena aqui passar a noite para sentir a alegria dos Gurungs.

Trekking Landruk - Chomrong

Extensão:

Tipo: linear em ambiente florestal e montanha.

Caminho: Trilhos e estradões em terra batida e pedra.

Desnível positivo - 530m.

Altitude máxima - Chomrong (2170m).

Altitude mínima - Landruk (1640m).

Duração □ 5-6 horas com paragens.

Nível de dificuldade - nível 2+

7: Trekking Chomrong - Dovan (2600m)

Iniciamos a marcha com a descida de umas escadas até à ponte sobre o Chomrong Khola para voltarmos a subir pelo lado oeste do vale do Modi Khola, cujas águas nascem no glaciar do Annapurna Este.

Passaremos por verdejantes florestas de bambú, Rododendros e carvalhos, onde aqui e ali, poderemos espreitar através das clareiras, as maravilhosas vistas para as montanhas.

O caminho volta a subir até Kuldi para novamente descer através de antigas escadas de pedra até Dovan.

Trekking Chomrong - Dovan

Extensão:

Tipo: linear em ambiente florestal e montanha.

Caminho: Trilhos e estradões em terra batida e pedra.

Desnível positivo - 430m .

Altitude máxima - Dovan (2600m).

Altitude mínima - Chomrong (2170m).

Duração □ 5-6 horas com paragens.

Nível de dificuldade - nível 2+

8: Trekking Dovan - Macchapucchere Base Camp (3700m)

Desde Dovan o trilho sobe através de uma encosta no fim do vale e na moreia lateral da montanha até chegarmos à base do glaciar onde se situa o "Macchapucchere Base Camp".

Hoje entraremos na cota altimétrica de 3000 mil metros, nesse sentido, o nosso ritmo terá de ser mais lento e adaptado à altitude, as vistas para as montanhas Hiun Chuli (6434m), Mardi Himal (5553m) e Machhapuchre (6997m) são soberbas.

Se o tempo estiver limpo, também, veremos as montanhas Tare Kang e Gangapurna a Norte.

Chegada e tempo livre para usufruir da região e das vistas para o Santuário dos Annapurna e para a mítica montanha de Macchapucchere.

Noite em lodge.

Trekking Dovan - Macchapucchere Base Camp

Extensão:

Tipo: linear em ambiente de montanha e moreia glaciar.

Caminho: Trilhos em terra batida e pedra.

Desnível positivo - 1100m .

Altitude máxima - Macchapucchere Base Camp (3700m).

Altitude mínima - Dovan (2600m).

Duração □ 7-8 horas com paragens.

Nível de dificuldade - nível 3+

9: Trekking Macchapucchere Base Camp (3700m) - Annapurna Base camp (4130m)

A subida para o Campo base do Annapurna demora cerca de 2 horas e meia, é aconselhável fazê-lo pela manhã para que as nuvens

não cubram as maravilhosas vistas que iremos usufruir neste dia.

Pode haver alguma neve no trilho, que nos lembrará que estamos num dos locais mais bonitos do planeta: o Santuário das montanhas Annapurna (4130m).

Opcionalmente, poderá seguir um trilho - a partir do ABC (Annapurna Base Camp) - até à base do glaciar, apesar da inclinação do trilho, é uma experiência gratificante.

Tarde livre para explorarmos a região do santuário dos Annapurna.

Noite em lodge no Annapurna Base camp (ABC).

Trekking Macchapucchere Base Camp - Annapurna Base Camp

Extensão:

Tipo: linear em ambiente de montanha e moreia glaciar.

Caminho: Trilhos em terra batida e pedra.

Desnível positivo - 430m.

Altitude máxima - Annapurna Base Camp (4130m).

Altitude mínima - Macchapucchere Base Camp (3700m).

Duração □ 2 horas e 30 minutos com paragens.

Nível de dificuldade - nível 2+

10: Trekking Annapurna Base Camp - Bamboo (2310m)

Hoje acordaremos cedo para contemplarmos o nascer do sol nas montanhas, um espectáculo imperdível.

Após o magnífico vislumbre do nascer do sol nas montanhas Annapurna 1, Macchapucchre, Annapurna South, Tent Peak, Gangapurna, Himchuli and Annapurna 3, partiremos rumo às terras baixas, ou seja, regressaremos ao vale do rio Modi Khola com destino à aldeia de Bamboo, onde passaremos a noite.

Este é um dia longo, praticamente sempre a descer e exigente para os joelhos, cujo uso de bastões é altamente aconselhável.

Chegada ao alojamento e tempo livre.

Trekking Annapurna Base Camp - Bamboo.

Extensão: 17 km

Tipo: linear em ambiente de montanha e moreia glaciar.

Caminho: Trilhos em terra batida e pedra.

Desnível negativo (-)1820m.

Altitude máxima - Annapurna Base Camp (4130m).

Altitude mínima - Bamboo (2310m).

Duração □ 7/8 horas com paragens.

Nível de dificuldade - nível 3

11: Trekking Bamboo - Jhinu Danda (1780m)

Hoje o percurso faz-se aos altos e baixos, sobretudo na zona das escadas de pedra de Chomrong para depois descermos até Jhinu Danda. Desde Jhinu Danda são 20 minutos a pé até às nascentes de água quente do Rio Modi Khola para um merecido descanso.

Chegada ao alojamento em Jhinu Danda e tempo livre.

Trekking Bamboo - Jhinu Danda (1780m)

Extensão: 16 km

Tipo: linear em ambiente de montanha e floresta.

Caminho: Trilhos em terra batida e pedra.

Desnível negativo (-) 530m

Altitude máxima - Bamboo (2310m).

Altitude mínima - Jhinu Danda (1780m).

Duração □ 6 horas com paragens.

Nível de dificuldade - nível 2+

12: Trekking Jhinu Danda - Ghandruk (1940m) - Transfere para Pokhara

O trilho faz-se a descer através de florestas de rododendros e pinheiros.

Chegada a Ghandruk e fim deste fabuloso trekking. Ida em automóvel até à cidade de Pokhara e noite em hotel.

Tempo livre na cidade situada nas margens do calmo e deslumbrante Lago Pawa Tal.

Trekking Jhinu Danda - Ghandruk

Tipo: linear em ambiente agrícola e de floresta.

Caminho: Trilhos em terra batida e pedra.

Desnível negativo (-)

Altitude máxima - Bamboo (2310m).

Altitude mínima - Jhinu Danda (1780m).

Duração □ 6 horas com paragens.

Nível de dificuldade - nível 2

13: Voo Pokhara - Kathmandu

Pequeno-almoço no hotel e à hora marcada, transporte para o aeroporto para voarmos de Pokhara para Kathmandu.

Chegada, transporte para o hotel em Kathmandu, check-in e tempo livre.

14: Voo Kathmandu - cidade de origem

Transporte para o aeroporto à hora marcada e o voo de regresso. Noite a bordo.

15: 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

01/10/2022 - € 1.850

Preço do Voo desde: € 950,00



Extensões

Não tem.



Suplementos

Suplemento quarto Individual (sujeito a disponibilidade): € 220,00



Notas



Inclui

- Acompanhamento no trekking do alpinista João Garcia;
- Voo Pokhara - Kathmandu;
- 4 Noites de hotel e 8 em lodge, ocupação dupla;
- Refeições: 12 pequenos-almoços, 9 almoços e 8 jantares;
- Transporte aeroporto-hotel-aeroporto em Kathmandu e Pokhara;
- Transporte em veículo privado kathmandu - início do trekking;
- 1 dia de visita guiada em Kathmandu;
- Transporte do fim do trekking - hotel em Pokhara;
- Licença para o trekking e entradas dos parques;
- Seguro e assistência em viagem.



Exclui

- Voos cidade de origem - Kathmandu - cidade de origem;
- Visto de entrada no Nepal;
- Equipamento pessoal de trekking;
- Visitas nas cidades (exceptuando 1 dia de visita em Kathmandu);
- Entradas nos lugares a visitar durante o city tour em Kathmandu (cerca de 30 Eur);
- Todas as despesas pessoais;
- Qualquer tipo de gratificação;
- Qualquer item não mencionado como incluído.



Equipamento

EQUIPAMENTO RECOMENDADO

A lista de equipamento varia com as épocas do ano/ altitude e actividades. 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:

- Chápeu de sol
- Gorro
- Óculos de sol

Tronco:

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

Mãos:

- Luvas de primeira camada e luvas externas
- Bastões (opcional)

Pernas:

- Calças primeira camada
- Calças de trekking (exemplo - convertíveis em calções)
- Calças leves impermeáveis
- Calções
- Calças casual

Pés:

- Botas de caminhada
- Sapatos desportivos ou sandálias para uso nos lodges e cidades
- Meias
- Meias técnicas de caminhada;

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**
- Saco - cama resistente ao frio. Temperatura de conforto -5 graus.
- 1 manta de sobrevivência
- 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/ trekking de cerca de 30 Litros.

- Cantil com capacidade para 1,5 L. Beba sempre muita água, não espere 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
- Navalha multiusos, tipo exército suíço
- Kit básico de primeiros-socorros
- Máquina fotográfica

**Estojo de higiene: material de banho; protector solar; protector labial; pastilhas purificadoras de água; toalhetes; repelente de insectos (depende da altura do ano); lenços de papel e papel higiénico.

**Documentação**

- **Passaporte** em vigor, com uma validade mínima de 6 meses.
- **Visto**, trata-se no Consulado em Lisboa: (30 usd aprox e 2 fotografias) ou no aeroporto à entrada do país.
- 2 fotografias por pessoa para o trekking permit.

Para mais informações, consulte 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. 1 fotografia do formato passaporte, (sem muita diferença com a fotografia do passaporte) e US\$50 para estadias com 30 dias. Não são válidas fotocópias a cor.

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.

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.

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.

© 2022 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