



## Ascensão ao Kangyatse 6200m, no Ladakh, com o João Garcia

16 dias de viagem para fazer a ascensão ao Mt Kangyatse. City tour em Delhi. Acompanhamento do alpinista João Garcia.



### Descrição

Esta viagem leva-vos através da cultura budista antiga, mosteiros e paisagens em constante mudança do vale de Markha. Sendo inacessível durante muitos meses no inverno pela neve, a área também abriga algumas das raras espécies selvagens do Himalaia.

O pico nevado de Kangyatse, que se ergue sobre o vale de Markha, é uma das montanhas mais bonitas da região e oferece uma oportunidade única de escalar 6200 m no Himalaia.

Esta viagem é acessível a todos os que disponham de boa forma física (ou treinem para isso) e que estejam habituados a caminhadas em ambiente de montanha.

#### DESTINO

Índia.

#### TIPO

Trekking, Montanha, Tour Leader, .

#### DURAÇÃO

16 dias

#### DIFICULDADE

Nível 3

#### CONFORTO

Nível 1



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

Dia	Itinerário	Alojamento	Refeições
1	Voo cidade de origem - Delhi	-	-
2	Voo Delhi - Leh. Dia livre em Leh	Hotel	-
3	Pequenos passeios pelas redondezas de Leh	Hotel	P
4	Visita a três mosteiros	Hotel	P
5	Leh - Zingchen - Yurutse 4100m	Tenda	P - Lunch box - J
6	Yurutse - Shingo 4000m via Ganda La 4900m	Tenda	P - Lunch box - J
7	Shingo - Hamurtse 3500m	Tenda	P - Lunch box - J
8	Hamurtse - Umlung 3900m	Tenda	P - Lunch box - J
9	Umlung - Thachungtse 4100m	Tenda	P - Lunch box - J
10	Thachungtse - Base Camp 4950m	Tenda	P - Lunch box - J
11	Dia de repouso ativo	Tenda	P - Lunch box - J
12	Campo base - cume - campo base	Tenda	P - Lunch box - J
13	Campo base - Shang Sumdo - Leh via Kongmaru La 5200m	Tenda	P - Lunch box - J
14	Dia livre em Leh	-	-
15	Voo Leh - Delhi (city tour) - Voo de regresso à Europa	-	P
16	Chegada à cidade de origem	-	-



### Dia-a-Dia

#### 1: Voo cidade de origem - Delhi

Voo cidade de origem - Delhi (com estalas intermédias). Chegada na madrugada do dia seguinte.

## **2: Voo Delhi - Leh. Dia livre em Leh**

Dependendo do voo doméstico, faremos o check-in para o voo interno ou teremos de mudar de aeroporto (por conta do viajante) para apanhar o voo para Leh (voo com cerca de 1h30m). Ao chegar, transfere para o hotel e descanso.

Leh está a uma altitude de 3500m, pelo que é necessário descansar e beber muitos líquidos para aclimatar bem.

À tarde poderá visitar o bazar de Leh e arredores.

## **3: Pequenos passeios pelas redondezas de Leh**

De manhã, caminhamos até o Shati Stupa Peace Pagoda, construído por um monge japonês nos anos 80. Está situado no topo de uma montanha e oferece belas vistas da cidade e das montanhas circundantes. A partir daqui, podemos continuar até o Mosteiro de Sankar, um dos poucos mosteiros construídos em terreno plano. O mosteiro é relativamente novo e abriga cerca de 30 monges.

No final da tarde, pode caminhar até o templo de Tsemo para apreciar a vista panorâmica da cidade à luz da tarde.

## **4: Visita a três mosteiros**

Hoje visitamos alguns dos mosteiros mais antigos e famosos do Vale do Indo. De Leh, dirigimos para o mosteiro de Chemre, fundado no século XVII, o mosteiro está empoleirado majestosamente numa colina com as residências dos monges abaixo. De Chemre, seguimos para Hemis, o maior e talvez o mais famoso mosteiro de Ladakh. Este mosteiro tem sido um centro de atração para visitantes e moradores desde que foi fundada no século XVII, especialmente durante o verão pelo seu festival conhecido como Hemis Tsechu.

No regresso, visitamos o Mosteiro Thikse, construído majestosamente numa colina com vista para as partes superiores do vale.

Noite em Leh.

## **5: Leh - Zingchen - Yurutse 4100m**

Sairemos cedo de jipe para Spiuk e continuamos numa estrada de terra. Após cerca de uma hora de carro, entraremos no vale de Zingchen, onde o rio Rumbak desagua no Indo, que desce por um desfiladeiro. Mais adiante, no vale, encontra-se a bonita vila de Rumbak, habitada por 15 famílias.

De Rumbak, faremos uma caminhada até ao nosso acampamento, mas muito importante em termos de aclimação.

Dia de cerca de 5 horas de caminhada.

## **6: Yurutse - Shingo 4000m via Ganda La 4900m**

Uma subida gradual mas longa, levar-nos-á ao colo de Ganda La. Os Stupas e as bandeiras de oração marcam o topo do colo, onde se podem vislumbrar animais selvagens como ovelhas azuis, marmotas e arghali. As vistas da imponente Cordilheira Zanskar e da distante Cordilheira do Himalaia são espetaculares. Uma descida gradual levar-nos-á à pequena vila de Shingo, habitada por apenas 2 famílias.

Aqui será o nosso acampamento para esta noite.

Dia de cerca de 6 horas de caminhada.

## **7: Shingo - Hamurtse 3500m**

Logo após deixarmos o acampamento, entramos em um desfiladeiro estreito com cores espetaculares e formações rochosas. Continuamos a descer no desfiladeiro até que ele se abre para o vale verdejante de Skiu. Nesta idílica vila fica um antigo mosteiro e ruínas de um antigo castelo, onde parava a família real a caminho de Srinagar.

Depois de descansar um pouco, continuamos para Hamurtse, uma pastagem verde perto do rio Markha.

Dia de cerca de 6 horas de caminhada.

## **8: Hamurtse - Umlung 3900m**

O caminho continua ao longo do rio Markha, com algumas travessias de vez em quando. Passamos pelos restos das antigas cavernas do eremitério no alto dos penhascos opostos. No interior, existem restos de pequenas cavernas onde os lamas se sentavam em meditação, plataformas esculpidas em rocha.

Após cerca de 5 horas de caminhada, chegamos à vila de Markha, a maior vila do vale e habitada por 20 famílias. Depois de descansar, continuamos ao longo do rio Markha e logo encontramos uma montanha que abriga o auspicioso mosteiro de Techa.

A subida de meia hora até ao mosteiro, é muito íngreme, mas vale a pena visitar.

A partir daqui, numa curta caminhada chegamos a Umlung.

Dia de cerca de 5 horas de caminhada.

**Nota:** para atravessar os rios convém levar bastões.

## **9: Umlung - Thachungtse 4100m**

O caminho continua ao longo do rio Markha, passando por antigos moinhos de pedra, um castelo em ruínas e a vila de Hankar, a última no vale.

Depois de deixar a vila de Umlung, teremos nossa primeira visão de picos nevados acima de Nimaling, que permanecerão à vista

até atravessarmos Chaktsdang La.  
O nosso acampamento de hoje será no adorável pasto verde de Thachungste.  
Dia de cerca de 5 horas de caminhada.

#### **10: Thachungtse - Base Camp 4950m**

O percurso de Thachungtse até ao campo base é curto, mas íngreme e em alguns locais provavelmente sentiremos o efeito da altitude. Após cerca de 2 horas de ascensão, chegamos à belo plateau de Nimaling, onde as pessoas do vale Markha trazem os animais para pastar durante os meses de verão. De Nimaling, é uma subida gradual em direção ao campo base.

Dia de cerca de 4 horas de caminhada.

#### **11: Dia de repouso ativo**

Depois do pequeno-almoço, fazemos uma caminhada de aclimação subindo um pouco mais alto.  
Ao meio-dia, estamos de volta ao campo base e desfrutamos de uma refeição quente no almoço. Passamos a tarde a descansar e preparar o material necessário.

#### **12: Campo base - cume - campo base**

Partimos de manhã cedo para o cume. A primeira parte da montanha geralmente está livre de neve em agosto e caminhamos em terrenos rochosos, mas a cerca de 5500m atingimos a neve e colocamos os nossos crampons. A subida é bastante direta e fácil, no entanto, à medida que subimos, ela fica mais íngreme.

Uma vez no cume, temos vistas espetaculares da cordilheira do Himalaia ao sul e Karakoram ao norte. Depois de apreciar a vista e colocar bandeiras de oração no cume, descemos ao campo base.

Dia de cerca de 10 a 12 horas de caminhada.

#### **13: Campo base - Shang Sumdo - Leh via Kongmaru La 5200m**

Após uma curta caminhada desde o campo base, subimos gradualmente em direção a Kongmaru La, a passagem mais alta da caminhada no vale de Markha. Uma vez no topo, temos belas vistas de Kangyatse e dos picos circundantes.

A descida é bastante íngreme em alguns lugares, mas gradualmente se estabiliza quando entramos no desfiladeiro Shang, com formações rochosas coloridas e fascinantes.

Algumas travessias de rio barram nosso caminho antes de chegarmos à pequena vila de Chogdo. Aqui, despedimos-nos dos nossos cavalos e dirigimos de volta a Leh.

#### **14: Dia livre em Leh**

#### **15: Voo Leh - Delhi (city tour) - Voo de regresso à Europa**

De manhã voamos para Delhi e temos tempo livre até à hora do voo para a Europa.

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

Chegada e fim dos serviços Papa-Léguas.



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

09/08/2020 - € 1.995

Preço do Voo desde: € 1300,00



#### **Extensões**

Não tem.



#### **Suplementos**

Não tem.



#### **Notas**

**Nota 1:** 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 objetivo 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.

**Nota 2:** Quando um viajante tem uma situação clínica como por exemplo: diabetes, sofrido uma operação ao joelho, tensão alta ou problemas cardíacos, entre outros, terá de trazer um atestado médico a confirmar de que pode realizar o trekking a mais de 5000m e/ou subir a uma montanha de 6000m com uma descida/subida de 1200m de desnível.

**Nota 3:** Passaporte em vigor com uma validade mínima de 6 meses a contar da data de saída do país.

**Nota 4:** O Visto é obrigatório. Documentos necessários por pessoa:

- Preencha o impresso online e imprima <https://indianvisaonline.gov.in/visa/> e clique em: on-line application link.
- 2 Fotografias 5cm x 5 cm (ligeiramente maiores que o tipo passe), caso tenha fotografias digitalizadas pode inserir diretamente no formulário;
- Passaporte com uma validade de 6 meses após a data de saída do país
- Cópia do bilhete aéreo
- 52 euros
- A Papa-Légua pode tratar do visto pelo valor de 35€.

**Nota 5:** Fuso horário padrão Nova Delhi: UTC/GMT + 5:30 horas

**Nota 6:** Nos voos domésticos é permitido o transporte máximo de 15kg no porão e mais 6 kg de bagagem de mão.

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

**Nota 8:** Em Leh não existe roaming. Ou seja, durante o trekking não está contactável.

Existe wifi em muitos restaurantes em Leh, mas não durante o trekking.



### Inclui

- Transferes de e para o aeroporto (veja as condições particulares);
- Alojamento em hotel em quarto duplo e tendas para 2 pessoas;
- Refeições de acordo com o itinerário;
- Acompanhamento do alpinista João Garcia;
- Transportes de acordo com o programa;
- Entradas nos mosteiros Chemre, Thikse e Stakna;
- Seguro e assistência em viagem (exclui ascensão).
- Paraa ascensão, caso necessário, a agência local fornece os crampons, polainas e arnês.



### Exclui

- Voos internacionais e voos domésticos (Delhi-Leh e Leh-Delhi);
- Visto de entrada na Índia;
- Equipamento pessoal para o trekking/ ascensão;
- Todas as atividades e visitas opcionais;
- Qualquer tipo de gratificação;
- Todos os extras pessoais (telefone, lavanderia etc);
- Gastos derivados de condições meteorológicas adversas e atrasos de voos;
- Qualquer item não mencionado como incluído.



### Equipamento

O saco de viagem será transportado por mulas. Convém, que seja resistente e manuseável para ser facilmente transportável. Poderá deixar algum equipamento no hotel em Leh, dentro de uma mala ou outro saco, com cadeado;

Mochila de dia (recomendável de 35LT) para transporte de objetos pessoais;

Saco-cama para temperaturas entre 0° e -5°C;

Botas de média montanha para o trekking e/ou de alta montanha para a ascensão;

Sandálias confortáveis para atravessar rios / 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;

Impermeável tipo Gore-Tex para pernas e corpo (ou equivalente);

Blusão de penas para -10°C que possa ser usado por cima das outras camadas;

Casaco forro polar 100 e forro polar 200 (ou casaco quente);

Luvras 1ª camada finas e luvas de alta montanha (tipo ski);

Meias de trekking;  
Gorro;  
Óculos de sol com fator de proteção 4 (alta montanha);  
Proteção solar e labial;  
Frontal (com pilhas suplentes);  
Bastões de marcha;  
Toalha sintética de trekking - pack towel;  
Gel de mãos anti-bateriano;  
Cantil mínimo 1L (para o dia de cume não convém ser camelbak);  
Bolsa de higiene (incluir creme hidratante, toalhetes e papel higiénico);

**Para a ascensão ao Mt Stok Kangri:**

- Máscara corta-vento (ou Buff)

Caso necessário, a agência local fornece os crampons, polainas e arnês.

**Nos acampamentos será fornecido uma colchonete.**



## Documentação

---



## Condições Particulares

---

- Os viajantes que não comprem os voos à Papa-Léguas, e que queiram usufruir dos transferes de chegada e partida, devem adquirir os voos para o mesmo aeroporto e para a mesma hora dos voos do grupo.
- 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 objetivo 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.
- Quando um viajante tem uma situação clínica como por exemplo: diabetes, sofrido uma operação ao joelho, tensão alta ou problemas cardíacos, entre outros, terá de trazer um atestado médico a confirmar de que pode realizar o trekking a mais de 5000m e/ou subir a uma montanha de 6000m com uma descida/subida de 1200m de desnível.
- Passaporte em vigor com uma validade mínima de 6 meses a contar da data de saída do país.
- É obrigatório visto para a Índia, que terá de ser tirado na embaixada.
- 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.
- Nos voos internos é permitido o transporte máximo de 15kg e mais 5 kg em bagagem de mão.
- Em Leh não existe roaming. Ou seja, durante o trekking não estará contactável.
- Durante o trekking visitamos uma escola e por isso convidamos os viajantes a levarem cadernos e lápis/canetas para poder oferecer às crianças.

## 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 e outros.

© 2019 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