



## Aventura nos Himalaias

Aventura, trekking. 15 dias de viagem. 8 dias de caminhada de grau acessível. Visitas culturais no vale de Kathmandu.



### Testemunho

Arnaldo C

- 09/04/2019 16:44:46

Quero agradecer à Papa-Léguas o facto de me ter proporcionado com a "Aventura nos Himalaias", uma viagem absolutamente fantástica, em termos culturais, humanos e paisagísticos. Posso dizer com toda a certeza que esta foi a viagem da minha vida.

Tudo funcionou perfeitamente, mas quero salientar o excelente trabalho da Vossa agência em Katmandu com um serviço absolutamente impecável, no qual incluo o meu guia e o carregador. Estão todos de parabéns e é meu dever publicitar esse facto. O que farei.



### Descrição

Conheça o vale de Kathmandu e os tesouros arquitetónicos que embelezam as cidades de Kathmandu, Patan e Baktapur.

Explore a pé, através de caminhadas de grau fácil as encostas mais acessíveis das montanhas dos Annapurna, conhecendo o modo de vida das populações e visitando as suas aldeias. As vistas ao longo destes sete dias de caminhada são soberbas e inesquecíveis. Esta viagem é uma experiência magnífica acerca da cultura e natureza de um país maravilhoso que é o Nepal.

#### DESTINO

Nepal.

#### TIPO

Trekking, .

#### DURAÇÃO

15 dias

#### DIFICULDADE

Nível 2

#### CONFORTO



## 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	-
3	City tour Vale de Kathmandu	Hotel	P
4	Ida para região dos Annapurnas. Caminhada até Pothana	Lodge	P - A - J
5	Caminhada Pothana - Landruk	Lodge	P - A - J
6	Caminhada Landruk - Chhmomrong	Lodge	P - A - J
7	Caminhada Chhmomrong - Tadapani	Lodge	P - A - J
8	Caminhada Tadapani - Ghorepani	Lodge	P - A - J
9	Ghorepani - Poon Hill (3195m) - Mohare Danda	Lodge	P - A - J
10	Mohare Danda - Nangi	Lodge	P - A - J
11	Nangi - Beni - Pokhara	Hotel	P
12	Voo Pokhara - Kathmandu	Hotel	P
13	Dia livre em Kathmandu	Hotel	P
14	Voo Kathmandu - cidade de origem	-	P
15	Chegada à cidade de origem	-	-



## Dia-a-Dia

### 1: Voo cidade de origem - Kathmandu

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

### 2: Chegada a Kathmandu

Chegada a Kathmandu. Tramitação por parte do viajante do visto de entrada no Nepal, assistência no aeroporto e transporte para o hotel no centro de Kathmandu.

Check-in a partir das 13:00-14:00 (Horário sujeito a confirmação) e tempo livre em Kathmandu. Noite em hotel.

### 3: City tour Vale de Kathmandu

Visitas a Bhaktapur, cidade classificada pela UNESCO como património da humanidade, situada no vale de Kathmandu, regresso a Kathmandu e visita ao templo budista de Boudanath e ao hindú de Pashupatinath, regresso ao hotel e tempo livre.

### 4: Ida para região dos Annapurnas. Caminhada até Pothana

Pequeno-almoço, check-out do hotel em Kathmandu e ida em veículo privado até à região dos Annapurnas a cerca de 6-7 horas. Almoço e início da nossa caminhada em Kande (1610m) até ao lodge situado em Pothana (1890m).

Noite em lodge.

### 5: Caminhada Pothana - Landruk

Caminhada de nível acessível e de grande beleza passando por Pothana (1800m), Deurali, Bhichok, Tolka e finalmente Landruk (1620m), onde pernoitaremos.

Cerca de 4-5 horas de marcha

Desnível de 1800m - 2000m -1620m

### 6: Caminhada Landruk - Chhmomrong

Iniciamos a caminhada até «New bridge» onde atravessaremos o Rio Modi Khola, que significa o rio da cor do leite devido à espuma dos seus rápidos.

Desde «New bridge» faremos uma subida um pouco acentuada mas a um ritmo calmo e com paragens até Jhinu Danda. conhecida

pelas suas nascentes de água quente onde pararemos para almoçar e para nos banharmos. Continuação da subida até à colorida aldeia de Chhomrong (2210m), situada numa encosta com umas vistas extraordinárias para a montanha Machapuchre, também conhecida com «fish tail» devido à sua forma em cauda de peixe (<http://en.wikipedia.org/wiki/Machapuchare>).

Cerca de 6 horas de marcha com paragens.

Desnível de 1640m a 2210m

#### **7: Caminhada Chhomrong - Tadapani**

Teremos uma caminhada de grau fácil-moderado, praticamente sem grandes desníveis acentuados.

Atravessaremos o rio Kymnu Khola para subir até à aldeia de Chuile e depois Tadapani.

Noite em lodge.

Cerca de 6 horas de marcha com paragens.

Desnível de 2210m a 26500m

#### **8: Caminhada Tadapani - Ghorepani**

A caminhada de hoje será através de uma belíssima floresta de Rododendros, vegetação característica do Nepal. O seu cariz tropical permite uma grande diversidade de espécies, destacando-se alguns símios dos Himalaias e várias espécies de aves.

Chegada a Ghorepani e noite em lodge.

Cerca de 5 horas de marcha com paragens.

Desnível de 2650m a 2900m

#### **9: Ghorepani - Poon Hill (3195m) - Mohare Danda**

De Ghorepani a Poon Hill leva cerca de 45 minutos e terá uma excelente vista do Maciço do Dhaulagiri e do maciço do Annapurna ao fundo. Seguimos pela esquerda, entrando numa floresta cheia de arbustos de rododendros. Continuamos com pequenas subidas e descidas ao longo da cordilheira até chegarmos a Mohare Danda.

Aqui ainda podemos ter a vista da Cordilheira de Dhaulagiri e do maciço de Annapurna.

#### **10: Mohare Danda - Nangi**

Seguindo o impressionante nascer do sol, continuamos em direção a Nangi, por altos e baixos semelhantes até chegarmos ao Passo do Hampal (3098m).

É seguido por uma descida e um trilho íngreme em ziguezague e entra na floresta densa que nos leva à aldeia de Magar Nangi.

A aldeia ainda nos dá uma bela vista das cadeias do Annapurna e Dhaulagiri.

Cerca de 5/6 horas de marcha com paragens.

#### **11: Nangi - Beni - Pokhara**

Deixando Nangi, continuamos a nossa caminhada dentro e fora do trilho da estrada que atravessa diferentes aldeias, até chegarmos à grande cidade de Beni e depois faremos 4 horas de carro até Pokhara.

Os lodges depois de Ghorepani são muito básicos e também podemos ter que usar «casas locais», com wc fora das casas.

A água quente só poderá ser fornecida em baldes para uma lavagem rápida. Os quartos são para 2 pessoas e o suplemento individual não pode ser garantido, pois não há muitos alojamentos.

Cerca de 5 horas de marcha com paragens.

#### **12: Voo Pokhara - Kathmandu**

À hora marcada, transporte para o aeroporto de Pokhara para voarmos até Kathmandu, chegada e assistência no aeroporto.

Transfere e check-in no hotel de Kathmandu.

Tarde livre para explorar a cidade ou descansar.

#### **13: Dia livre em Kathmandu**

Dia livre em Kathmandu.

Sugerimos que aproveite para conhecer o templo de Sayanbunath e visitar a Praça de Durbar, classificada pela UNESCO como património da Humanidade; para realizar as últimas compras ou simplesmente deambular pela cidade.

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

À hora marcada, transporte para o aeroporto para voarmos rumo à cidade de origem. Possibilidade de escalas intermédias.

Noite em voo.

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

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



## Datas de partida & Preços do programa de terra

---

01/11/2019 - € 1.630

14/03/2020 - € 1.640

03/10/2020 - € 1.640

Preço do Voo desde: € 1100,00



## Extensões

---

Não tem.



## Suplementos

---

Suplemento individual Kathmandu: € 180,00



## Notas

---

**Nota 1:** Eletricidade

Corrente elétrica: 230 V

Frequência: 50 Hz

Tipo de tomada/s, consulte: <http://electricaloutlet.org/>

**Nota 2:** Fuso horário padrão Kathmandu: UTC/GMT +5:45 horas

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

**Nota 4:** Informações sobre o Nepal <http://www.secomunidades.pt/web/guest/listapaises/NP>



## Inclui

---

- Guia local a falar inglês;
- Noites em lodge (quarto duplo ou triplo) com wc partilhado durante o trekking e em hotel (quarto duplo) em Kathmandu;
- Todas as refeições incluídas durante o trekking;
- Visitas de acordo com o itinerário;
- Todos os transportes incluídos;
- Transporte por terra Kathmandu - Pokhara;
- Voo interno Pokhara - Kathmandu;
- Seguro e assistência em viagem.



## Exclui

---

- Voos internacionais;
- Visto de entrada no Nepal (cerca 30 Eur por pessoa);
- Valor das entradas dos locais a visitar no vale de Kathmandu;
- Todas as atividades e visitas opcionais;
- Qualquer tipo de gratificação;
- Todos os extras pessoais (telefone, lavanderia etc);
- Qualquer item não mencionado como incluído.



## Atividades opcionais

---

Valor das entradas em Kathmandu e Vale de Kathmandu ( Rúpias nepalesas)

Bhaktapur NPR 750

Patan Durbar Square NPR 250

Golden Temple NPR 25

Patan Museum NPR 250

Pashupatinath NPR 250

KTM Durbar Square NPR 200

Syambhunath NPR 100

Boudhanath NPR 100

Changu Narayan NPR 75

Valores sujeitos a alterações.



## 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.

Devido a questões logísticas o peso da bagagem não deve ultrapassar os 12 KG.

### Cabeça:

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

### Tronco:

- Primeiras camadas térmicas: 2-3 unidades;
- 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 de trekking (e.g., convertíveis em calções);
- Calças leves impermeáveis;
- Calças casual;

### Pés:

- Botas de caminhada, quentes, robustas e maleáveis com apoio para o tornozelo;
- Ténis leves ou sandálias para usar nas cidades e em tempo livre;
- Meias casual;
- Meias de caminhada ( 2 a 3 pares);
- Atacadores suplentes;

### 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 não devendo ultrapassar os 12kg;
- Roupas de viagem;
- Estojo de higiene\*\*
- Saco-cama resistente ao frio. Temperatura de conforto: 0 graus em média;
- 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/ trekking de cerca de 30 - 40 Litros com cobertura impermeável.
- 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;
- Barras energéticas

#### **Equipamento opcional:**

- 2 bastões;
- Cinto para transportar dinheiro;
- Pequeno estojo de costura;
- Fita tape;
- Navalha multiusos, tipo exército suíço;

**\*\*Estojo de higiene:** material de banho; protetor solar; protetor labial; pastilhas purificadoras de água; toalhetes; repelente de insectos (depende da altura do ano); lenços de papel e papel higiénico. Tampões para ouvidos para utilizar no lodges.



#### **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. 1 fotografia formato passaporte, (sem muita diferença com a fotografia do passaporte) e 30 euros. Não são válidas fotocópias a cor.

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)

Para tratarmos da permissão de trekking (Trekking permit) são necessárias 2 fotografias por pessoa.



#### **Condições Particulares**

---

Passaporte em vigor com uma validade mínima de 6 meses a contar da data de saída do país visitado.

Visto: a tramitar no aeroporto à chegada. 1 fotografia formato passaporte, (sem muita diferença com a fotografia do passaporte) e 30 euros. Não são válidas fotocópias a cor.

2 fotografias tipo passe para a permissão de trekking a entregar localmente.

© 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](http://www.papa-leguas.com)