



## Trekking no Santuário dos Annapurnas

REF. ASSAP

### Nepal

O Santuário dos Annapurnas destaca-se como uma das melhores regiões do Nepal para um primeiro contacto com o trekking. Bons trilhos, diversidade natural e cultural e risco quase nulo de efeitos de altitude fazem deste "santuário" um paraíso do trekking. Atravessando uma enorme diversidade de paisagens. Selva, floresta tropical, pacatas vilas rurais, e no apogeu, atingimos a orla dos glaciares, no coração dos Himalaias.

E para uma visão mais completa do país, visitamos as cidades de Kathmandu e Pokhara. Nas pitorescas ruas de Kathmandu encontramos um ambiente colorido e exótico, interligado com santuários Hindus e mosteiros Budistas.

### Acção Social nesta viagem:

Em parceria com o The Mountain Fund apoiamos o banco de vestuário em Kathmandu. Para colaborar com esta iniciativa pode doar algum vestuário ou disponibilizar espaço na sua bagagem para transportar equipamento já doado.

### Testemunho de Clientes:

"A hospitalidade do povo, as paisagens de perder a respiração, a calma e serenidade adquirida... Foram dias de sonho."

Júlia M.

### Destques:

- Visite os templos e mosteiros de Kathmandu e viva a agitação das suas ruas
- Descubra a hospitalidade das várias etnias nepalesas
- Caminhe entre selva, floresta tropical e vigorosos rios, no coração dos Himalaias
- Observe o gigante Annapurna I (8091) a partir do campo base
- Percorra as aldeias do Santuário dos Annapurnas



<b>Épocas de Partida:</b> Março a Maio; Setembro a Novembro	<b>Duração da viagem:</b> 17 dias
<b>Actividades:</b> Trekking, Visitas Culturais	<b>Alojamento:</b> Hotéis (5 noites), Tea-houses (9 noites)

Data	Preço	Notas	Outros serviços	Preço
4 a 20 Setembro 2010	1150 €		Voo (valor indicativo)	1100 €
3 a 19 Outubro 2010	1150 €		Suplemento individual	150 €
31 Out a 16 Nov 2010	1150 €			
14 a 30 Novembro 2010	1150 €			

### Dia 0

Voo para Kathmandu.

Os voos para o Nepal fazem normalmente escala na Europa e depois em Deli. Pode aproveitar esta paragem na capital Indiana para uma rápida visita a esta cidade.

### Dia 1 Kathmandu

À chegada ao aeroporto somos recebidos e levados para Thamel, o bairro mais emblemático de Kathmandu, onde se localiza o nosso hotel. Que é também ele um dos alojamentos mais emblemáticos da cidade, frequentado tanto por conhecidos alpinistas como por antigas estrelas de rock. Descontraia da viagem no seu jardim interior, longe da agitação das ruas. Quando sentir vontade de partir à descoberta de Kathmandu, basta sair da porta do hotel e está no coração de Thamel. À noite, encontramos-nos com a equipa do trekking para um jantar de boas vindas num típico restaurante nepalês.

Alojamento: Hotel

Alimentação: Jantar

### Dia 2 Vale de Kathmandu

Na companhia de um guia turístico partimos em busca dos recantos mais belos do Vale de Kathmandu. Contemplamos bem de perto os gigantes olhos de Buda, na stupa de Buddhanath. Visitamos Pashupatinath, o mais famoso templo hindu do país, localizado nas margens do sagrado rio Bagmati, onde encontramos os homens santos Hindus. Visitamos também outros locais emblemáticos, como o Templo dos Macacos e a praça Durbar de Patan. À noite, vibre com a animada vida de Thamel, onde encontra inúmeros bares, dos mais tradicionais aos mais trendy.

Alojamento: Hotel  
Alimentação: Pequeno-almoço

#### Dia 3 Pokhara

Acordamos bem cedo para efectuar a nossa viagem de autocarro (1ª classe) até Pokhara. Esta viagem dá-lhe a oportunidade de uma forma confortável ter um contacto mais próximo com o Nepal, já que à medida que avançamos revela-se uma infinidade de paisagens deslumbrantes. À chegada seguimos para o nosso hotel, localizado na margem do lago Phewa. O resto do dia é livre para que possa fazer os últimos preparativos para o trekking. Em opção, pode alugar um pequeno barco a remos e dar um mergulho no lago. À noite, reencontramos para uma reunião de preparação com os guias e com a equipa de carregadores.

Alojamento: Hotel  
Alimentação: Pequeno-almoço e Almoço

#### Dia 4 Tolka (6h de caminhada)

Realizamos uma viagem de 1h de carro até ao local de partida do trekking, que iniciamos cruzando campos de cultivo e pequenas aldeias. Deparamo-nos com verdes arrozais e campos de millet, que contrastam com os cumes brancos que já se vêem ao longe. Caminhamos por vales povoados por diversas etnias. É um prazer observar o quotidiano singelo destas povoações, um contraste de cisão com as cidades.

Alojamento: Tea-house  
Alimentação: Pequeno-almoço, Almoço e Jantar

#### Dia 5 Chomrong (6h de caminhada)

Continuamos caminhando pelas aldeias, aproximando-nos da orla da floresta tropical. Os campos de cultivo vão escasseando, e os vales mais profundos. O trilho que usamos é percorrido tanto pelos habitantes locais, como pelas expedições de alpinismo a caminho da montanha. É comum cruzarmo-nos com crianças divertidas a caminho da escola, ou filas de mulas a transportar víveres para as aldeias. Chomrong, o nosso destino de hoje, é uma das nossas aldeias preferidas. O último local de habitação permanente, lar da etnia Gurung. Daqui em diante o corte com a civilização é profundo. Para trás ficam as aldeias e os campos de cultivo, e à nossa frente a selva estende-se como um manto de boas vindas ao coração dos Himalaias.

Alojamento: Tea-house  
Alimentação: Pequeno-almoço, Almoço e Jantar

#### Dia 6 Bamboo (5h de caminhada)

Entramos no vale que dá acesso ao maciço dos Annapurnas e lentamente ficamos rodeados por montanhas gigantes, que se elevam acima dos 6000 metros. A vegetação torna-se cada vez mais exótica e o sentimento de isolamento aumenta. Por nós cruzam-se apenas outros trekkers ou alpinistas e os nepaleses que tratam das suas tea-houses.

Alojamento: Tea-house  
Alimentação: Pequeno-almoço, Almoço e Jantar

#### Dia 7 Himalayan Lodge (3h de caminhada)

O caminho por este vale é soberbo, um cenário perfeito. Imagine-se rodeado por uma exuberante vegetação, tendo como pano de fundo montanhas cobertas de neve, enquanto um vigoroso rio azul cobalto corre no fundo do vale.

Alojamento: Tea-house  
Alimentação: Pequeno-almoço, Almoço e Jantar

#### Dia 8 Campo Base do Machhapuchhare (3h de caminhada)

Entramos no reino das grandes montanhas, deixamos para trás a selva e floresta tropical para passamos a caminhar no sopé dos gigantes. A altitude torna-se mais elevada, pois cruzamos a barreira dos 3000 metros. Os dias de trekking tornam-se mais curtos, deixando-nos tempo para o descanso necessário. Não são esperados quaisquer problemas com a altitude, já que os dias anteriores serviram para que o corpo se adaptasse de forma progressiva ao ar mais rarefeito.

A nossa tea-house fica situada mesmo por debaixo do Machhapuchhare, considerada uma das montanhas mais belas dos Himalaias, fechada aos alpinistas por ser sagrada.

Alojamento: Tea-house  
Alimentação: Pequeno-almoço, Almoço e Jantar

#### Dia 9 Campo Base do Annapurna (2h de caminhada)

Encontram-se em nosso redor as jóias da coroa que se elevam acima dos 6000 metros e acima dos 8000 metros: Hiunchuli, Annapurna Sul, Annapurna III, Gagapurna, Machhapuchhare e, claro, o gigante Annapurna I. Existem muitos outros “montes” de 5000 metros em nosso redor que, entre os nepaleses, nem nome encontram. O campo base situa-se a 4200 metros, o que, muito provavelmente, é um recorde de altitude para muitos elementos do grupo.

Caminhe até à orla do maciço glacial para ter uma visão de perto da cadeia montanhosa. Um pouco acima da tea house encontramos um conjunto de chortens, locais fúnebres em memória dos alpinistas mortos nas encostas das montanhas. No campo de voleibol poderá, provavelmente, conversar com os carregadores das expedições que aqui matam o tempo enquanto aguardam por instruções dos seus sidars.

Alojamento: Tea-house  
Alimentação: Pequeno-almoço, Almoço e Jantar

#### Dia 10 Doban (5h de caminhada)

Acorde e assista a um fascinante nascer do sol. Maravilhe-se com a visão das grandes montanhas iluminadas pelas suaves cores matinais, naquela que pode ser uma das memórias inesquecíveis da viagem.

Regressamos a Doban pelo mesmo trilho, caminhamos de novo pela selva e, com calma, chegamos a tempo de provar uma tarte de maçã, acompanhada de chá, ao lanche.

Alojamento: Tea-house  
Alimentação: Pequeno-almoço, Almoço e Jantar

#### Dia 11 Chomrong (5h de caminhada)

Após um descontraído despertar, continuamos o caminho de regresso. Aproveite o tempo livre em Chomrong e divirta-se a explorar esta aldeia budista. Observe as crianças a brincar à porta da escola e encante-se com o sentimento de estar numa aldeia isolada dos Himalaias.

Alojamento: Tea-house  
Alimentação: Pequeno-almoço, Almoço e Jantar

#### Dia 12 Grandrung (6h de caminhada)

Continuamos a descida explorando um outro vale. Voltamos aos campos de arrozais e millet, florestas de bambus e pontes suspensas. Voltamos às regiões habitadas por pequenas aldeias. Em Grandrung, descanse no terraço e contemple as montanhas, que daqui parecem ainda estar bem perto.

Alojamento: Tea-house

Alimentação: Pequeno-almoço, Almoço e Jantar

#### Dia 13 Pokhara (5h de caminhada)

Deixamos a solidão dos vales e das montanhas para regressarmos ao frenesim da cidade. O caminho percorre agora o leito do rio e cruza diversas aldeias hindus. À chegada a Pokhara, aproveite o tempo para explorar um pouco mais a cidade e o seu lago.

Alojamento: Hotel

Alimentação: Pequeno-almoço, Almoço e Jantar

#### Dia 14 Kathmandu

Durante o dia chegamos a Kathmandu, que agora parece diferente, após um contacto mais profundo com o povo e com a cultura do país. Divirta-se a passear pelas ruas e a negociar nos mercados. À noite parta em busca da animação da cidade.

Alojamento: Hotel

Alimentação: Pequeno-almoço e Almoço

#### Dia 15

Pela manhã somos levados para o aeroporto, onde nos despedimos dos nossos anfitriões.

Fim do programa e voo de regresso.

Alimentação: Pequeno-almoço

#### **Inclui:**

- Transfer entre aeroporto e hotel
- Transfer entre hotel e aeroporto
- Alojamento: hotel em Kathmandu, hotel em Pokhara, tea houses durante o trekking
- Alimentação conforme programa
- Transporte em autocarro turístico entre Kathmandu e Pokhara e regresso a Kathmandu
- Licença de trekking para o Santuário dos Annapurnas
- Serviço de guias e carregadores
- Transporte em veículo privado entre o início e final do trekking e o hotel de Pokhara
- Visita guiada ao vale de Kathmandu em veículo privado com guia turístico

#### **Exclui:**

- Voos internacionais
- Alimentação não especificada
- Visitas não especificadas
- Extras pessoais, como bebidas, telefone, etc
- Gratificações
- Vistos
- Taxas de aeroporto
- Actividades extra
- Seguro de acidentes pessoais
- Alimentação não discriminada