



## Evereste e Lagos de Gokyo

REF. ASSEP

### Nepal

Quando imaginamos os Himalaias rapidamente nos vem à memória a maior montanha do mundo. Esta viagem leva-o através da história do Evereste, percorrendo o coração da cultura Sherpa nos vales de Gokyo e do Khumbu. De Kathmandu ao sopé da grande montanha, percorremos a rota usada desde os primeiros alpinistas até hoje para chegar ao campo base. No vale de Khumbu conheça as velhas histórias do alpinismo e as ambições da nova geração. Explore simpáticas aldeias Sherpa, mosteiros budistas e um cenário de montanha deslumbrante. Saia depois dos trilhos mais batidos e percorra os lagos de Gokyo, de onde poderá contemplar as gigantes montanhas de perto.

### Testemunho de Clientes:

"Uma viagem que sempre esteve no meu imaginário. E aceitando o desafio da Nomad realizar o sonho.." Osório G.

### Destaques:

- Viva a agitação das ruas de Kathmandu
- Suba ao cume do Gokyo Ri (5360m)
- Caminhe pelos lagos de Gokyo
- Tenha uma vista privilegiada do Evereste topo do Kala Pattar
- Descubra a cultura do povo Sherpa
- Percorra o vale de Khumbu até ao sopé do Evereste
- Visite mosteiros budistas



Épocas de Partida: Fevereiro a Maio; Outubro a Dezembro	Duração da viagem: 24 dias
Actividades: Trekking, Visitas Culturais	Alojamentos: Hotéis, Tea House

Data	Preço	Notas	Outros Serviços	Preço
7 a 30 Maio 2011	1380 €		Voo (valor indicativo)	1100 €
5 a 28 Outubro 2011	1380 €		Suplemento alojamento individual	250 €
2 a 25 Novembro 2011	1380 €		Extensão a Deli	sob consulta
6 a 29 Dezembro 2011	1380 €			
Outras datas sob consulta	1380 €			

### Dia 0

Voo Kathmandu

### Dia 1 Kathmandu

À sua espera no aeroporto está o nosso representante que o irá receber na sua entrada no Nepal. Seguimos para o hotel em Thamel, o bairro mais carismático de Kathmandu. A capital do Nepal situa-se no centro de um vale subtropical, uma cidade alegre e colorida, com incríveis monumentos e recantos. Para hoje não temos nenhuma actividade programada, poderá aproveitar para espairecer pelas ruas. O dia acaba com um jantar de boas vindas com toda a nossa equipa.

### Dia 2 Phakding (2610m)

Deixamos Kathmandu para trás e embarcamos num pequeno avião em direcção ao vale de Khumbu. Voamos ao lado da cordilheira dos Himalaias, num voo espectacular, que culmina com a aterragem em Lukla, na pista construída por Sir Edmund Hillary. Após aterrarmos, enquanto a nossa equipa prepara o nosso equipamento, temos tempo para vaguear um pouco pela aldeia. Durante a tarde começamos o nosso trekking. O dia de hoje será fácil e calmo.

### Dia 3 Namche Bazaar (3440m)

Seguimos vale acima em direcção à capital do povo Sherpa - Namche Bazaar. Cruzamos o rio nas típicas pontes suspensas seguindo pela sua margem. Atravessamos uma floresta de pinheiros e rododendros, um cenário magnífico, especialmente na primavera. A meio do dia avistamos pela primeira vez os grandes cumes dos Himalaias. As íngremes faces nevadas, apontadas aos céus irão certamente nos impressionar.

### Dia 4 Namche Bazaar (3440m)

Paramos em Namche, para desta forma melhor aclimatar o nosso corpo à altitude. Namche é famosa pelas suas padarias e mercados de rua, uma aldeia que prosperou no passado, devido à sua importância comercial nas trocas com o Tibete. Não perca o nascer e pôr-do-sol, as melhores vistas são um pouco mais acima na aldeia. Durante o dia terá muitas oportunidades de dar pequenos passeios, visitando as aldeias circundantes.

#### Dia 5 Tyangboche (3870m)

Seguimos pelo trilho na margem do rio Dudh Koshi, acompanhados sempre pelo Evereste e Amadablam, até Tyangboche. Uma aldeia cheia de história, construída em volta do mosteiro Tibetano. O mosteiro de Tyangboche, um dos mais importantes mosteiros da região, foi edificado em 1919 por Lama Gulu. Aproveite para visitar o mosteiro e ouvir os monges entoar os seus mantras.

#### Dia 6 Dingboche (4360m)

Estamos cada vez mais perto das grandes montanhas dos Himalaias, rodeados pelos altos cumes. Rumamos para Dingboche, saindo da rota mais usada. A localização desta aldeia ajuda-nos a obter um melhor processo de aclimatização. Em Pangboche podemos visitar o mais antigo mosteiro da região, construído aquando a introdução do Budismo no Khumbu. A caminhada de hoje, devido à altitude, pode ser extenuante. Para minimizar o seu esforço, tenha em atenção as sugestões do seu guia.

#### Dia 7 Dingboche (4360m)

Estamos já a uma altitude considerável. Para que possamos descansar um pouco e aclimatar, paramos um dia em Dingboche. A aldeia é composta por pequenos campos de cultivo, rodeados por muros, que protegem as plantações dos ventos gélidos. Daqui temos uma paisagem estonteante, com as montanhas a surgir à nossa frente com toda a sua imponência. Opcionalmente podemos realizar a suave caminhada até Chhukung (4730m), este processo de passar o dia a uma altitude e depois descer para dormir, é a base de qualquer aclimatização - até para se escalar o Evereste.

#### Dia 8 Lobuche (4950m)

Hoje vamos dormir a uma altitude acima do cume do Monte Branco - que situado nos Alpes, é a montanha mais alta da Europa Ocidental. Nos Alpes uma montanha de 4000m é um colosso, aqui é apenas um pequeno monte. Caminhamos por locais de uma beleza indescritível, assolados por um sentimento de serenidade. O trilho é agora plano e na linha do horizonte, a muralha dos Himalaias surge em todo o seu esplendor. Passamos pelos chortens, memoriais fúnebres budistas, em memória dos alpinistas que perderam a vida no Evereste.

#### Dia 9 Gorakh Shep (5160m)

Como a caminhada de hoje é relativamente curta, dá-nos tempo pela manhã. Aproveitamos para tomar um demorado pequeno-almoço. Caminhamos já a uma altitude elevada, o que nos faz avançar devagar. O dia é cansativo, mas extremamente gratificante. Gorakh Shep era o local original do campo base do Evereste, foi daqui que partiu a dupla Hillary/Tenzing em direcção ao cume pela primeira vez na história.

#### Dia 10 Kalapatthar (5545m) e Lobuche (4950m)

Saímos cedo em direcção ao cume do Kalapatthar, subimos calmamente a encosta, até nos determos no seu topo. Mesmo a tempo de presenciar um magnífico nascer do sol, iluminando toda a cadeia dos Himalaias que agora nos rodeia completamente, criando uma paisagem que supera qualquer expectativa. Descemos depois de volta a Lobuche, percorrendo o caminho inverso. Estamos agora prontos e aclimatados para nos aventurarmos na segunda parte do nosso trekking, os lagos de Gokyo.

#### Dia 11 Dzongla (4830m)

Deixamos os trilhos mais frequentados, para rumarmos ao colo de Cho La (5330m), e aos lagos de Gokyo. Seguimos por um vale encaixado, em direcção a Dzongla, uma pequena aldeia que serve de pasto aos iques nos meses de verão.

#### Dia 12 Thangnak (4700m)

Hoje enfrentamos mais um desafio, a passagem pelo colo de Cho La (5330m). A subida é íngreme, mas as vistas que se tem do colo recompensam todo o esforço. O Makalu, Amadablan e Cholatse erguem-se em frente dos nossos olhos.

#### Dia 13 Gokyo (4790m)

Para descansar do dia de ontem, caminhamos apenas 3 horas. Cruzamos o glaciador de Ngozumpa e seguimos o trilho que nos levará aos lagos. O nosso lodge está situado na margem do lago azul de Dudh Pokhari.

#### Dia 14 Gokyo Ri (5360m)

O dia de hoje pode ser de repouso ou para os mais aventureiros de um último desafio - a subida ao topo do Gokyo Ri (5360m). Do cume têm-se umas das melhores vistas dos Himalaias, as montanhas alinham-se no horizonte: Evereste, Lhotse, Nuptse, Makalu, Cho Oyu e Gyachung Kang. Enquadradas com todo o vale de Gokyo, dominado pelo impressionante glaciador de Ngozumpa.

#### Dia 15 Dole (4200m)

Está na hora de começar a descer o vale, regressar às altitudes mais baixas, de volta ao nosso ponto de partida. O trilho que seguimos levamos por diversas aldeias Sherpas, isoladas no meio deste vale.

#### Dia 16 Khumjung (3780m)

Deixamos para trás a paisagem de alta montanha, para voltarmos à vegetação e aos vários povoados. Khumjung é uma bela aldeia Sherpa, onde podemos encontrar várias gompas e a escola construída por Hillary.

#### Dia 17 Phakding (2610m)

Estamos de volta o trilho principal, o mesmo que usamos no início do nosso trekking. Refazemos o nosso percurso de volta a Phakding.

#### Dia 18 Lukla

Voltamos ao mesmo local onde à mais de duas semanas aterramos.

#### Dia 19 Kathmandu

Bem cedo pela manhã despedimo-nos do povo Sherpa e voamos de regresso ao conforto de Kathmandu. Durante a tarde tem tempo para deambular pela cidade ao seu passo.

#### Dia 20 Kathmandu

Dia livre em Kathmandu. É também um dia de reserva, na eventualidade de o nosso voo entre Lukla e Kathmandu ter de ser adiado.

#### Dia 21 Vale de Kathmandu

Visita guiada ao vale de Kathmandu. A visita inclui: Buddhanath Stupa, o maior no Nepal da comunidade Tibetana, onde emergem os olhos de Buda. Iremos ainda ver o Templo Pashupatinath, a praça Durbar em Patan e Shoyambhunath Stupa, construído há quase 2000 anos.

#### Dia 22

Pela manhã somos transportados para o aeroporto, onde nos despedimos dos nosso anfitriões.

Fim do programa e voo de regresso.

#### **Inclui:**

- Transferes entre aeroporto/hotel e volta em carro privado
- Licença local de trekking
- Visita guiada ao vale de Kathmandu
- Alojamento em hotel 3 estrelas em Kathmandu
- Jantar de recepção em Kathmandu
- Voo interno
- Toda a alimentação durante o trekking
- Alojamento em tea-houses durante o trekking
- Transportes locais
- Acompanhamento de um guia local durante toda a viagem (língua falada: inglês)
- Carregador durante o trekking

#### **Exclui:**

- Voos internacionais
- Vistos
- Taxas de Aeroporto
- Alimentação não especificada
- Gratificações de qualquer espécie
- Actividades extra
- Extras pessoais como bebidas, telefone, etc