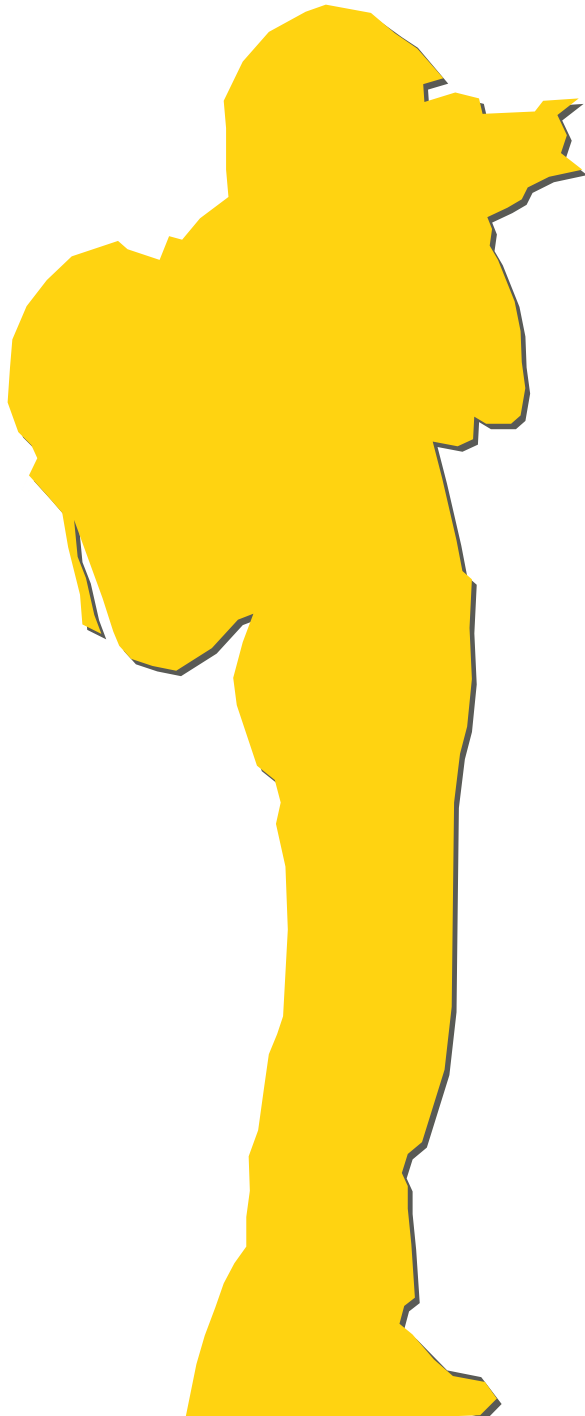


EXPEDIÇÃO EXTREMOS

De 29 de março a 16 de abril de 2009 (19 dias)



TREKKING

AO ACAMPAMENTO BASE DO

EVEREST

Faça parte do nosso grupo

SONHE. PLANEJE. REALIZE.

w w w . e x t r e m o s . c o m . b r

Venha fazer parte dessa aventura

Para você que adora trekking e que sempre acompanhou as Expedições Extremos do fotógrafo Elias Luiz, agora você vai poder fazer parte da maior de todas as aventuras e poderá vivenciar o maior de todos os trekking de nosso planeta, venha para o Trekking ao Acampamento Base do Everest com o Portal Extremos, faça parte do nosso grupo. Uma realização Rota Alternativa Turismo.

- **19 dias de aventura**
- **Sendo 12 dias de trekking**
- **Visita aos mosteiros**
- **Toda refeição incluída durante o trekking**
- **Hospedagem em lodjes**
- **Altitude máxima 5.545 metros**
- **Guia Sherpa**
- **Guia Bilingüe**
- **Carregadores iaques**
- **Jantar típico nepalês**
- **City-tour em Katmandu**
- **Acampamento Base do Everest**
- **Fotógrafo Elias Luiz**

UMA AVENTURA PARA A VIDA TODA

Rota Alternativa Turismo

EMBRATUR RS10-00701671000180

Em novembro de 2006, a Rota Alternativa testou e aprovou uma das caminhadas mais impressionantes do mundo: Trekking ao Campo Base do Everest, no Nepal! Em abril de 2008, o primeiro grupo da Rota deslumbrou-se com aquelas paisagens. Agora, vamos reprisar esta aventura, alcançando este ponto, de onde partem as expedições que buscam a conquista do Everest, via Nepal. No total, 12 dias de trilhas por fantásticas paisagens, junto às mais altas montanhas do mundo: vales, rios de degelo, pontes pênsil, montanhas de neves eternas, pequenos povoados de uma gente exótica e gentil. Um roteiro preparado por uma das melhores operadoras de Kathmandu, especialmente para a Rota Alternativa!!

1º Dia - Domingo, 29 de março

Apresentação e embarque aéreo com destino à Amsterdã.

2º Dia - Segunda-feira, 30 de março

De Amsterdã para Baharein, e depois para Doha.

3º Dia - Terça-feira, 31 de março

Doha para Kathmandu e traslado ao hotel. Possibilidade de passeio para um primeiro contato com a barulhenta capital nepalesa. Pernoite na cidade.

4º Dia - Quarta-feira, 1 de abril

Após o café da manhã, city tour em Kathmandu visitando: Durbar Square, Swambhu e Patan, um complexo de palácios e templos construídos entre os séculos 12 e 18, no reinado da dinastia Malla. O Durbar Square protegido pela UNESCO como Patrimônio da Humanidade, é um ponto urbano de importância social e religiosa. Swoyambhunath stupa (templo dos macacos), localizado no topo de uma montanha, é um dos templos budistas mais sagrados do Nepal, e sua origem está ligada à criação de Kathmandu. No final da tarde, tempo livre para compras, com enorme variedade de artigos de esportes de aventura, artesanato e outros produtos provenientes da China. Pernoite em Kathmandu.

5° Dia - Quinta-feira, 2 de abril

Café da manhã e embarque aéreo para Lukla (2835m), que tem seu aeroporto encravado na montanha. O vôo demora 45 minutos, em avião para 20 pessoas. Estamos começando a nossa aventura, em altitudes que já se aproximam aos 3000m. Em Lukla, nos despedimos do conforto moderno. Você estará conectando-se ao mais simples, ao mais natural. Apesar disso, durante a caminhada estaremos em alojamentos preparados para o turismo, relativamente confortáveis e com boa comida. Início do trekking para Phakding (2652m). Pernoite em alojamento.

6° Dia - Sexta-feira, 3 de abril

Após café da manhã, saída para Namche Bazaar (3446m), um simpático e alegre centro de comércio, onde tibetanos que cruzaram o Nangpala Pass vendem os seus produtos baratos da China. Ao longo do caminho, observaremos a mudança da vegetação. Árvores darão lugar a arbustos e capoeiras. Longas pontes pênseis metálicas aparecerão em nosso caminho, cruzando os rios a todo o momento. Pernoite no alojamento.

7º Dia - Sábado, 4 de abril

Descanso em Namche Bazaar para aclimatação. Tempo para visitar as lojas e as cercanias da cidade. Observar sua cultura, seu modo de vida. Pernoite no alojamento.

8º Dia - Domingo, 5 de abril

Café da manhã e saída para Thyangboche (3867m). Em nossa trilha, momentos para apreciar as montanhas Thamserku (6608m), Kantega (6685), Ama Dablam (6856m), Everest (8850), Lhotse (8414m) e Nuptse (7861m). O pôr-do-sol nas montanhas é inesquecível. Entre várias subidas e descidas chegaremos à Thyangboche, onde encontraremos o santo monastério da região de Khumbu. Visitaremos o monastério e assistiremos o Lama realizar a puja (benção). Há também um museu para visitar. Pernoite no alojamento.

9º Dia - Segunda-feira, 6 de abril

Saída para Pheriche (4252m). Em todo nosso caminho, além das belas paisagens de vales e montanhas, passaremos por diversos pequenos povoados. Chegando a Pheriche, teremos uma visão privilegiada da montanha Ama Dablam. Pernoite no alojamento.

10° Dia - Terça-feira, 7 de abril

Após café da manhã, saída para Lobouche (4930m). Continuaremos a nossa subida, agora na região do Glacial Khumbu. Na frente, a montanha Pumori (7165m). Pernoite em alojamento.

11° Dia - Quarta-feira, 8 de abril

Após café da manhã, saída para Namche Bazaar (3446m), um simpático e Saída para Gorakshep. À tarde, faremos o trekking ao Campo Base do Everest, o grande objetivo de nossa viagem. Sentiremos a emoção de estar no local de onde partem as principais expedições que buscam atingir o cume do mundo, via Nepal. Veremos a Cascata de Gelo, tão citada nos livros sobre o Everest. Retorno a Gorakshep. Pernoite em alojamento.

12° Dia - Quinta-feira, 8 de abril

Pela manhã, subida ao topo Kalapathar (5545m). Para escapar dos ventos eternos, começaremos o dia bem cedo. A melhor maneira de vencer o frio da montanha é aquecer-se fisicamente. Caminhar bem cedo na escuridão das montanhas é inesquecível. O primeiro sol da manhã nos dará as boas vindas no Kalapathar e uma visão deslumbrante do Monte Everest junto com o Nuptse, Loste, Pumori e muitos outros que nos cercam. Completamente extasiados com a grandeza das belezas naturais, retornaremos à Gorakshep. Iniciaremos nosso caminho de volta até Lobuche. Pernoite no alojamento.

13° Dia - Sexta-feira, 9 de abril

Dia de retorno à Dingboche. Pernoite em alojamento.

14° Dia - Sábado, 10 de abril

Dia de retorno à Namche Bazaar. Pernoite em alojamento.

15° Dia - Domingo, 11 de abril

Dia de retorno à Lukla. Pernoite em alojamento.

16° Dia - Segunda-feira, 12 de abril

Embarque aéreo para Kathmandu. Chegada e traslado para o hotel. Dia livre para descanso e compras. Pernoite em Katmandu.

17° Dia - Terça-feira, 13 de abril

Visita ao templo de Pashupatinath (crematório ao ar livre) e Boudhanath. À noite, jantar típico nepalês (incluído).

18° Dia - Quarta-feira, 14 de abril

Após o café da manhã, embarque aéreo para Londres. Londres para São Paulo

19° Dia - Quinta-feira, 15 de abril

Chegada no final da noite no Brasil, e fim dos nossos serviços.

Condições de Pagamento

Trecho Terrestre: U\$ 2,240.00

Garantia de reserva de U\$ 390,00 (pagamento no ato) + 5 x U\$ 370.00 para 1º/Out, 1º/Nov, 1º/Dez/2008 e 1º/Jan, 1º Fev/2009.

Trecho aéreo (preços de junho/2008):

U\$ 1,399.00 para o trecho Porto Alegre // Bahrein // Porto Alegre (à vista ou em até 10x com juros de 2,7% ao mês no cartão de crédito).

U\$ 451.00 para o trecho Bahrein // Kathmandu // Bahrein (à vista, no cartão de crédito).

* Para saídas de outras partes do Brasil, favor entrar em contato. - nelson@rotaalternativa.com.br

Não inclui taxas de embarque: U\$ 297.00 e despesas de emissão.

Preços sujeitos à alteração, em função da modificação de tarifa pela cia. aérea, na emissão.

Incluído no preço

Ticket aéreo no trecho: Porto Alegre / Kathmandu / Porto Alegre e Kathmandu / Lukla / Kathmandu;
Transfer aeroporto / hotel / aeroporto, na viagem;
Acomodação e café da manhã em hotel de 2 a 3 estrelas em Kathmandu (em quartos duplos);
Jantar típico nepalês na última noite em Kathmandu;
City tour e passeios em Kathmandu;
Alimentação completa e acomodação durante todo o trekking;
Guia local e carregadores de bagagem, no trekking;
Ticket de entrada no Parque Nacional e outros locais visitados;
Acompanhante bilíngüe desde Porto Alegre;

Não inclui no preço

Refeições em Kathmandu, exceto o jantar nepalês;
Vistos e taxas aeroportuárias;
Seguro pessoal;
Sacos de dormir para usar no trekking (podem ser reservados com antecedência, consulte a Rota)
Gastos pessoais;
Gorjetas para guia local e carregadores de bagagens;
Qualquer gasto descrito como opcional;

Lista de material

Bagagem: Sugerimos uma mala com rodinhas, para facilitar a movimentação nos aeroportos (peso máximo 23 kg), além da bagagem de mão (mochila).

Materiais (sugestões):

- (x) um casaco de inverno (leve apenas 1), de preferência com capuz e bolsos para as mãos;
- (x) agasalhos para o frio (roupas confortáveis), como aquelas que usamos durante nosso inverno: blusões de soft (pile), calças tipo fusô (indispensáveis), etc;
- (x) acessórios para o frio: luvas (uma interna e outra externa), gorro, polainas, cachecol, meia calça, etc;
- (x) camisetas de manga curta e comprida, em dry-fit, de secagem rápida;
- (x) calçados bastante confortáveis, de preferência forrados, como botas e tênis de cano alto;
- (x) pares de meias de caminhada, que absorvem o suor. Meia fina, para usar junto a pele, sob a outra;
- (x) capa de chuva (anorak) com capuz;
- (x) toalha de banho pequena, de secagem rápida.
- (x) material de higiene pessoal (leve tudo que está acostumado a usar, porém, em menor quantidade);
- (x) bolsa de viagem para carregar as roupas no trekking;
- (x) uma mochila, que irá com você nos trajetos de avião e passeios em geral.
- (x) uma pochete, para que seus documentos e dinheiro fiquem bem a mão;
- (x) sua documentação: carteira de identidade, passaporte e cópia de ambos.
- (x) máquina fotográfica, pilhas, filmadora, carregador, fitas e filmes (leve vários!);
- (x) binóculo (se tiver);
- (x) boné ou similar;
- (x) óculos escuros (protege do sol e do vento);
- (x) óculos de grau e lentes de contato (se for seu caso, leve ambos);
- (x) protetor solar, creme hidratante e protetor labial (o ar Nepal é extremamente seco);
- (x) remédios e similares de uso pessoal e material simples para costura;
- (x) lista de endereços de amigos e parentes (se você quiser mandar um postal);

- (x) canetas e um bloco pequeno para suas anotações;
- (x) um livro ou revista (para distrair quando for necessário);
- (x) calculadora;
- (x) lanterna com pilhas extras;
- (x) canivete;
- (x) saco de dormir (pode ser alugado em Kathmandu, fale antecipadamente com a Rota).

Na nossa trilha pelas montanhas, teremos temperaturas muito baixas (de até - 10° ou -15°). Assim é muito importante estarmos preparados para isso.

Para comprar os seus equipamentos aqui no Brasil, sugerimos as lojas virtuais com parceria com o Portal Extremos:

- www.canyonadventure.com.br
- www.casadepedra.com.br/loja/
- www.mterra.com.br
- www.penatrilha.com.br

Opção importante: Em Kathmandu, no Thamel, existem várias opções de vestuários para esporte aventura, como casacos de pena de ganso, calças de gore-tex (impermeáveis), calças de caminhada, bastões de caminhada (indispensáveis), camisetas dry-fit (mangas curta e longa), bolsa de viagem, etc., tudo com excelentes preços (produtos chineses de qualidade razoável).

Boa Viagem!

Toda responsabilidade da viagem fica ao encargo da Rota Alternativa Turismo, isentando o Portal Extremos de quaisquer eventualidades. Este roteiro está regido pelas Condições Gerais da Deliberação Normativa nº 161, de 19/08/85, da EMBRATUR, à disposição na Agência. Rota Alternativa Turismo
Representante: Vera Machado Turismo, (51) 3231-4442, com Simone ou Débora
nelson@rotaalternativa.com.br - www.rotaalternativa.com.br