



Trekking Campo Base do Everest e Vale de Gokyo - Nepal

Everest em nepalês é chamado de Sagarmatha (rosto do céu) e em tibetano Chomolangma ou Qomolangma (mãe do universo). Neste trekking apreciaremos as paisagens de algumas das maiores e mais admiradas montanhas do planeta como: Everest (8.850m), Lhotse (8.516m), Nuptse (7.879m) e Pumori (7.165m). Além do contato direto com o ambiente de montanha, esta viagem também oferece ao viajante a oportunidade dele vivenciar uma rotina baseada em diferentes valores culturais. Através do contato com esses valores o viajante pode experimentar diferentes sabores ou formas de saborear a vida.

Roteiro indicado para pessoas que querem fazer caminhadas com nível de intensidade médio com vários dias de duração. A população basicamente Budista e Hinduísta com certeza é um dos principais atrativos dessa viagem, oferecendo não só o respeito, mas também a grande sabedoria do Oriente. Atividade mundialmente praticada onde os principais atrativos são as paisagens, as diferenças culturais, o contato direto com o ambiente natural, a superação de limites pessoais entre outros.

O Trekking ao Campo Base do Everest tem 25 dias de duração desde o voo de saída do Brasil até o dia de retorno. Este roteiro pode ser feito praticamente o ano todo, exceto no verão devido às monções (muita chuva e neve). As altas temporadas acontecem na primavera e no outono respectivamente de março a junho e de setembro a novembro no hemisfério norte.

A Grade 6 é pioneira nessa área e vem desenvolvendo atividades ligadas ao montanhismo desde 1994.

Itinerário:

Obs 1: As refeições inclusas estão indicadas como [C] - café-da-manhã, [L] - lanche de trilha ou almoço e [J] - jantar.

Obs 2: O tempo de caminhada está indicado em horas e tem como base em um ritmo leve com pausas para lanches e fotos.

1º Dia – Voo São Paulo - Doha.

2º Dia - Voo Doha - Kathmandu.

Primeiro contato com a cultura local. Hospedagem em Hotel*** no centro do bairro Thamel no coração de Kathmandu. Dia propício para desvendar os segredos do Thamel (centro comercial).

3º Dia - Dia livre em Kathmandu (Opcional incluso: Passeio Cultural). [C]

No passeio cultural, é possível fazer uma visita a Bhaktapur, cidade vizinha considerada pela população local uma das mais preservadas historicamente entre as cidades do vale de Kathmandu.

4º Dia - Vôo Kathmandu / Lukla. Trekking até Monjo (2.800M). [CLJ] – 5h

Lukla (2.840m) recebe a visita de milhares de pessoas para trekking todos os anos. A pista de pouso inclinada proporciona uma das aterrissagens mais emocionantes do mundo! Após o pouso, iniciamos a caminhada até Monjo ao longo das margens do Rio Dudh Kosi, que significa “rio de leite” por causa de sua aparência esbranquiçada.

5º Dia - Caminhada a Namche Bazaar (3.340M). [CLJ] – 5h

Caminhada a Namche Bazaar, a capital Sherpa, passando por pontes suspensas sobre cânions maravilhosos. Já com clima de altitude e rodeada de montanhas geladas, Namche é a maior vila e o centro administrativo da região do Khumbu. Pernoite em Namche Bazaar.

6º Dia - Aclimação em Namche Bazaar. [CLJ] – 2h

Dia livre para conhecer a capital dos Sherpas e aclimação à altitude. Sugerimos uma caminhada leve pelo vale que leva ao vilarejo de Thamo, em trilha relativamente plana em meio a um bosque, com paisagens maravilhosas. Pernoite em Namche Bazaar. Namche Bazaar, a capital dos Sherpas.

7º Dia - Caminhada a Khumjung (3.800M). [CLJ] – 1h30

Após o despertar, caminharemos de Namche Bazaar até Khumjung. Iniciamos em uma subida íngreme, que vai diminuindo a inclinação conforme avançamos, e faremos uma pausa para chá no Hotel Everest View, de onde temos uma visão do imponente Amadablam com o Everest ao fundo.

8º Dia - Caminhada a Tengboche (3.867m). [CLJ] – 4h

Caminhada até Tengboche (3.867m), onde tem o monastério do Khumbu. Uma das paisagens mais incríveis do Nepal são as do Everest e do Amadablam vistos da frente do monastério. Visitaremos o monastério e assistiremos uma cerimônia budista, com possibilidade de visita ao Lama Rimpoche.

9º Dia - Caminhada a Dingboche (4.300M). [CLJ] – 5h

Neste percurso, contornaremos o Amadablam (6.854m), com excelentes vistas desta montanha, considerada uma das mais lindas do mundo. A vegetação muda ainda mais, onde os bosques e as grandes árvores dão lugar aos arbustos e vegetações de menor porte.

10º Dia - Aclimação em Dingboche (4.300M). [CLJ]

Dia livre para aclimação. Neste dia podemos descansar ou fazer caminhadas curtas e subir uma pequena montanha do lado do vilarejo, afim de estimular ou acelerar o processo de aclimação. A paisagem nos presenteia com incríveis picos nevados por toda a volta.

11º Dia - Caminhada a Lobuche (4.950M). [CLJ] – 4h

Neste dia entramos definitivamente no clima de alta montanha. Após cruzarmos o vale de Periche e uma pausa para um chá, subiremos lentamente pela moraina frontal do Glaciar do Khumbu, passando por memoriais erguidos em homenagem a alpinistas mortos no Monte Everest.

12º Dia - Caminhada a Gorak Shep (5.100m) / Kala Patar (5545m). [CLJ] – 5h

Seguindo pela lateral do Glaciar Khumbu, caminhamos até Gorak Shep. Ali fazemos uma pausa para almoço e nos alojamos. Após o almoço, arrumamos nossas mochilas com muita roupa de frio e vamos subir o Kala Patar para ver o por do Sol, iluminando com luz laranja e violeta o Everest, o Lhotse e o Nuptse. Descida e pernoite em Gorak Shep.

13º Dia – Caminhada ao Acampamento Base do Everest (5.300M). [CLJ] – 6h

Seguindo pela lateral do Glaciar do Khumbu por 1 hora, entramos no glaciar e com mais 2 horas atingimos o aglomerado de barracas das expedições que visam escalar a maior montanha do mundo! São aproximadamente 3 horas de ida e 3 horas de volta. Pernoite em Gorak Shep.

14º Dia - Caminhada A Lobuche (4.950M). [CLJ] – 2h

Sairemos de Gorak Shep de volta a Lobuche onde pernoitaremos. Como este dia é curto, aproveitamos para acordar um pouco mais tarde, descansar e hidratar bem, recuperando-nos dos dois dias anteriores.

15º Dia - Descida a Dzongla (4.843M). [CLJ] – 3h

Continuamos pelo caminho de volta e ao invés de virar à esquerda e entrar no vale de Periche (volta para Namche), viramos à direita e pernoitamos em Dzongla, com o objetivo de cruzarmos o Cho La Pass (Passo: passagem entre duas as montanhas) em direção ao vale de Gokyo. Dia curto e ótimo para descansar, aproveitando mais uma vez a grandeza da paisagem do Himalaia.

16º Dia - Caminhada a Gokyo (5.040M). [CLJ] – 10h

Acordamos bem cedo para o dia mais longo de todo o circuito. Nosso caminho, através do passo nevado de Cho La Pass (5.420m), nos leva ao vale de Gokyo. Um dia longo, com um desnível de 600m de subida e 700m de descida para vencer o passo. Caminharemos aproximadamente uma hora sobre o gelo, passando bem perto dos cumes nevados.

17º Dia - Subida ao Gokyo Ri. [CLJ] – 3h

Apesar da vista a partir de Gokyo já ser incrível, é possível subir um pouco mais para termos um visual realmente memorável. Em 2 horas chegamos ao topo do Gokyo Ri, de onde avistamos novamente o Everest, o Lhotse e as montanhas ao redor. No topo do Kala Patar estamos frente-a-frente com o Everest. No topo do Gokyo Ri vemos o Everest imponente, ao fundo na paisagem. Pernoite em Gokyo.

18º Dia - Caminhada a Dhole (4.040M). [CLJ] – 6h

Agora no caminho de volta, a maior parte do caminho é descida. Mais aclimatados, ou seja, mais fortes faremos este percurso mais rapidamente, acelerando um pouco mais o ritmo de volta. Começamos a perceber novamente a mudança no clima, na vegetação e na temperatura.

19º Dia - Caminhada a Namche Bazaar (3.340M). [CLJ] – 5h

Em apenas mais um dia de caminhada, estaremos de volta a Namche Bazaar. Mais uma noite nesta vila de características peculiares, onde se pode comer uma deliciosa torta de maçã, podemos ir ao Pub, à lanhouse (internet), às compras de artesanato e lembranças da região Solu-Khumbu.

20º Dia - Caminhada a Lukla (2.840M). [CLJ] – 6h

Nosso último dia de caminhada! Voltaremos à Lukla, cruzando pontes e caminhando nos bosques no vale do Dudh Kosi, para mais um maravilhoso e emocionante vôo de volta a Kathmandu. Jantar de confraternização e despedida do nosso guia local e carregadores.

21º Dia -Voo Lukla / Kathmandu. [C]

Acordamos bem cedo e vamos para o aeroporto esperar o nosso vôo de volta a Kathmandu. Chegamos antes do almoço em Kathmandu e aproveitamos a tarde para compras no Thamel ou visitas à cidade.

22º Dia - Dia Livre em Kathmandu (Opcional Incluso: Passeio Cultural). [C]

Após o trekking, temos outra percepção da cultura nepalesa, com o Budismo e o Hinduísmo muito marcantes. Em Kathmandu podemos analisar os contrastes desta cultura e aproveitamos os últimos momentos neste lugar ímpar!

23º Dia - Voo Kathmandu - Doha.

24º Dia - Voo Doha - São Paulo.

Obs. Este roteiro é uma sugestão da logística a ser utilizada. Alterações podem ser feitas dependendo do ritmo do grupo e principalmente das condições climáticas. Alterações podem ocorrer principalmente no trajeto pelo passo de Cho La, devido às condições de neve e por ser um percurso feito em altitude.

Infográfico do roteiro do Trekking Campo Base do Everest:

A forma de se ler o infográfico é na vertical, exemplo do dia 15/5:

BASE CAMP EVEREST - DIA 15/5 - 8 HORAS DE CAMINHADA - 5.300M DE ALTITUDE.

O Pacote inclui:

- Guia brasileiro.
- Guia local.
- Carregadores durante o trekking. (incluso 15kg por pessoa)
- 3 noites de hotel (***) em Kathmandu c/ café da manhã (quartos duplos).
- Alimentação completa durante o trekking.
- Hospedagem em lodges durante o trekking.
- Traslados Aeroporto / Hotel / Aeroporto e traslados locais.
- Vôo Kathmandu / Lukla / Kathmandu.
- Entradas dos locais a serem visitados segundo o roteiro.
- Marinheira exclusiva Grade 6, impermeável e resistente (Aprox. 110 litros)

O Pacote não inclui:

- Passagem aérea Brasil / Kathmandu / Brasil.
- Taxas de embarque.
- Vistos Nepal – aprox. US\$ 30,00 (levar duas fotos 3x4cm) retirar o visto diretamente no aeroporto de Kathmandu
- Gorjetas, ligações telefônicas e afins.
- Bebidas.
- Alimentação (almoço e jantar) em Kathmandu.
- Banho extra.

A Participação na viagem requer o seguinte:

- Atestado de saúde aprovando condições físicas e psicológicas para tal.
- Assinatura de um Termo de Compromisso, atestando a consciência da natureza da viagem, bem como todos os riscos envolvidos e descritos pela Grade 6 para o cliente seja via e-mail, telefone e/ou pessoalmente.
- Aquisição de um seguro de viagem com cobertura para esportes de inverno.
- Efetuar a reserva (\$) através de um sinal, pagamento à vista ou 1º parcela e preencher a ficha de inscrição.

**Preço: U\$ 3.250,00 por pessoa, para um grupo de 6 participantes.
Este roteiro poderá ser realizado por apenas 1 pessoa - consultar preço.**

Saídas regulares com guia local.

Saídas com guia brasileiro - consultar calendário.

Obs: Preços e disponibilidade de vagas sujeita a mudanças sem aviso prévio, favor consultar.

Faça sua inscrição e ganhe uma marinheira exclusiva Grade 6 para sua expedição.

A Grade6 conta com profissionais da área de saúde: professores de Educação Física especializados para auxiliá-lo em sua preparação.

Perguntas mais frequentes sobre o Trekking Campo Base do Everest e Vale de Gokyo

01 – Como é o clima nas diferentes altitudes deste local?

O clima deste local é predominante seco em todas as partes do trekking na alta temporada, caracterizando o famoso clima com um céu aberto e um clima frio, porém agradável. Podemos encontrar ventos e adversidades ao longo do caminho, porém nada tão intenso que ofereça riscos.

02 - Como será o transporte?

Geralmente o transporte até Kathmandu é aéreo, bem como o de Kathmandu a Lukla. O primeiro é um Avião de Grande porte que provavelmente fará 2 escalas antes de pousar em Kathmandu, o segundo trecho até Lukla é um pouco mais precário porém é um trecho rápido de aprox. 45min. Os carros em Kathmandu nem sempre estão em bons estado mas cumprem o papel necessário para locomoção, o que torna as cidades ainda mais exóticas.

03 – Este roteiro exige muito fisicamente? Há algum pré-requisito?

Não é um roteiro de alta intensidade e sim um roteiro que engloba uma caminhada de muitos dias e de intensidade moderada. É fundamental praticar atividades físicas constantes e estar bem condicionado fisicamente.

04 - Quanto dinheiro devo levar? e em quais formas?

É importante possuir um cartão de créditos internacional para qualquer eventualidade, além disso, é importante contar mais U\$ 500,00 para emergências. O dinheiro que levará para gastos extras é particular, o que você irá necessitar pagar extra são os dias de almoço e janta em Kathmandu que não estão inclusos. Recomenda-se carregar sempre em mãos dinheiro trocado, principalmente na chegada onde os nepaleses costumam recepcionar os recém-chegados, oferecendo serviços e carregando malas. Os trocados são bem- vindos sempre, já que até de tirar uma foto, você pode ser cobrado.

05 – Por que adquirir o seguro de viagem (obrigatório)?

Para qualquer eventualidade que possa acontecer. É importante ressaltar que este seguro deve ter cobertura sobre esportes de inverno cobrindo assim a atividade que faremos, o trekking em altitude.

06 – As cidades e vilarejos que visitaremos são seguros?

Sim, Porém como boa prática deveremos sempre cuidar muito bem de nossos pertences, sempre mantendo as malas trancadas, e deixando bagagens onde já sabemos ser de confiança, como nos hotéis, lodges ou com os carregadores.

07 - E quanto às doenças?

O maior problema desta região é a higiene, que acaba causando muitas doenças. A melhor forma de evitarmos estas doenças é mantermos nossa higiene e procurar se alimentar em lugares com indicações dadas pelo guia ou alguém de confiança. Precisamos também sempre atentar a nosso cuidado, como estar sempre hidratado e se alimentando de forma equilibrada, além de esterilizar a mão com álcool gel antes das refeições e após ir ao Toileto.

08 - Como tirar visto e quanto custa?

O visto é tirado direto no Aeroporto de Kathmandu e custa U\$ 35,00 para a viagem de 18 dias. Para este visto é necessário portar 2 fotos 3x4 recentes.

09-Há algum tipo de maximização nas chances de sucesso?

Recomendamos uma boa alimentação e hidratação para que assim haja uma boa aclimatação trazendo maior conforto e tranqüilidade a todos durante a atividade. Lembrando o objetivo desta viagem é contemplar as maiores montanhas do mundo bem como toda a cultura milenar do Oriente.

10-O que acontece se não alcançarmos o objetivo de cada dia?

Este trekking é uma grande caminhada por vilarejos o que permite nos permite ser abrigados sempre que necessário, então além de vivenciar a cultura sherpa e nepalesa por todo o Trekking, ainda estaremos bem supridos de alimento, hospedagem e o mínimo de estrutura necessária. É um lugar onde teremos muitas rotas de descanso e fuga.

11-De quantos e quais guias é composta a viagem?

A viagem sempre é composta de um guia brasileiro da Grade 6 e um guia local que já esta bastante acostumado com os brasileiros.O guias sempre carregam curiosidades do local e conhecimento sobre cultura e prática do turismo de aventura.

12- Qual a melhor temporada para este trekking, quais dias em especial?

A melhor temporada para este trekking é na Primavera e Outono, mais precisamente abril, maio, outubro, novembro. O verão apresenta as monções que traz chuva as partes baixas e neve nas partes mais altas, dificultando este roteiro.

13-Irei dividir algum quarto ou hospedagem com outro integrante?

Em todos os nossos roteiros incluímos quartos duplos ou triplos, dependendo da quantidade de participantes. Com certeza você dividirá quarto com algum colega de viagem.

14-Quanto mais ou menos vai pesar minha mochila nas diferentes partes do trekking?

Durante toda a caminhada você carregará apenas sua mochila pequena de ataque, com seus pertences para o dia como roupas extras, alimento, água, máquina fotográfica e outros. A mochila deve pesar entre 5 e 10kg dependendo do que o viajante escolhe levar.É importante ressaltar que ao pegar o vôo a Lukla se você estiver com uma bagagem muito pesada, deixar alguns pertences em Kathmandu pois os carregadores e animais de carga têm um limite de peso, e cada mochila cargueira deverá conter o mínimo necessário para os dias de trekking. Os carregadores levam a mochila maior que poderá ter o limite de 15kg.

15-Como funciona o sistema de aluguel de equipamentos?

Alugamos os equipamentos desde o Brasil, para isso é assinado um termo de responsabilidade sobre aquele equipamento e deixado um cheque caução no valor total do equipamento alugado. O Cliente leva o equipamento por sua conta e devolve por sua conta no mesmo estado de conservação. A tabela de preços de aluguel bem como a necessidade de equipamentos de cada roteiro será enviada a parte com uma lista específica.

16-Como é o tratamento de água no local?

Atualmente existem ONG's que possuem pequenos postos de tratamento e abastecimento de água para os caminhantes. Nós sempre utilizamos estes postos e ajudamos a ONG que busca tornar a região um pouco mais limpa, já que a população local e alguns turistas acabam jogando as garrafas tipo pet no chão.Nos vilarejos, onde não é possível encontrar estes postos, compraremos água engarrafada trazendo de volta a garrafa.Um outro procedimento é levarmos um purificador em gotas para sempre estarmos prevenidos.

17-Como vão ser as refeições nas expedições?

O prato típico nepalês é arroz, lentilhas e vegetais cozidos e os sherpas se alimentam bastante de batatas e carne de Yak. As refeições serão feitas nos Lodges e também ao longo de todo o caminho, porém nestes lodges e em todos os vilarejos que passarmos, teremos opções internacionais (Italiana, Tailandesa, Indiana e etc) e muitos tipos de comida podendo assim variar o cardápio e comer muito bem. Lembrando também que o povo nepalês é basicamente vegetariano. Durante o trekking, está incluso alimentação completa, e durante estadia em Kathmandu está incluso somente o café da manhã.

18-Posso levar algum alimento de casa?

Não, Hoje em dia não é permitido o embarque em aeroportos, portanto qualquer produto de gênero alimentício.

19-Quando preciso agendar meu vôo, preciso usar seu agente de turismo?

Com pelo menos 2 meses de antecedência, para conseguir melhores preços e opções de rotas, e você não necessita usar nosso agente de turismo, podendo fazer por conta.

20-Têm opção de quarto único (simples) nesta expedição?

Sim, mas terá que arcar com a diferença de valor relativa ao quarto que escolher. Entre em contato para obter valores.

21-Há comunicação enquanto estaremos na montanha?

Sim, durante o trekking manteremos comunicação o tempo todo entre os guia e carregadores além de levar um telefone satelital que nos permite comunicação com qualquer lugar do mundo. O cliente poderá utilizar este telefone para falar com a família e só pagará o valor do minuto que atualmente é 1 dólar.

22-Onde posso conseguir maiores informações sobre história, cultura e possíveis atividades na região de destino?

Hoje em dia na internet, você conseguirá achar bastante informação, porém é sugerido uma visita à Grade6 para que possamos nos conhecer e trocar alguns livros, mapas, histórias para maiores esclarecimentos.

23-Quanto devo dar de gorjeta ao guia e aos staffs?

Normalmente é dada a gorjeta para o guia local que acompanha o grupo e esta gorjeta será dividida entre todos os auxiliares nepaleses da expedição. O valor da gorjeta no Nepal é de U\$100,00 por pessoa. No Nepal a gorjeta é cultural.

24-Como se dá a aclimação?

A aclimação é um processo de adaptação do ser humano como um todo na altitude. Para favorecermos uma aclimação serena, recomenda-se subir vagarosamente (UIAA-recomenda ascender no máx 500m de desnível por dia), alimentar-se de forma leve e equilibrada, hidratar-se muito bem(mín. de 3 litros por dia), e o mais importante curtir e apreciar o local, para assim superar qualquer incomodo.

25-O que eu preciso de registro (tel, fax, celular, radio) para esta expedição?

Código do País(Nepal): 977

Tel. Hymalayan Rescue Association – 440292/440293

Tel.Bombeiros - 101

Tel. Policia:100

Tel.Tourist Police - 4228094

Tel. do Guia:19-96550627

Tel. 24hs para turistas - 42255709

26- Que papéis burocráticos e fichas devo preencher?

Ficha de inscrição, regras gerais, termo de responsabilidade, permissão para a caminhada (permit), termo de responsabilidade de aluguel de equipamentos, fotos 3x4 para o visto.

27- O que acontece se eu tiver que largar a expedição mais cedo?

Um guia local voltará com você até Lukla de onde poderemos voltar à Kathmandu, caso você esteja muito mal de Saúde tentaremos fazer um resgate de helicóptero. Os gastos logísticos causados pela desistência serão cobrados separadamente.

28 -Quais são as inclinações mínimas e máximas que irei enfrentar?

As inclinações podem variar entre 30 a 45 graus.

29 - Qual é o dia mais intenso?

É o dia que faremos a travessia Cho La Pass. Caminharemos aproximadamente 10h.

30-Como é o banheiro nos Lodges?

Ao longo de toda a caminhada vamos encontrar muitos tipos diferentes de banheiro. Existem Lodges que já oferecem banheiros privativos com vasos e em outros lugares teremos uma fossa ou buraco ao solo como sendo um banheiro coletivo ao lado de fora do Lodge. Estes Lodges com banheiros externos são utilizados menos vezes que os mais estruturados, que nos dias de hoje vem crescendo. Os banheiros, de modo geral são limpos e hoje em dia quase todos os lodges possuem ducha quente para um delicioso banho.

31-Qual a altitude de Kathmandu?

Aproximadamente 1.350 m.s.n.m

32-Há algum problema com as vestimentas?

Como há muçulmanos na região e algumas outras culturas que adotam cobrir o corpo deixando poucas partes do rosto amostra, recomenda-se no caso das mulheres apenas utilizar roupas mais longas e cumpridas deixando no Brasil as roupas mais curtas e decotadas. Como iremos estar em um grupo de turistas este problema será controlado, mas para prevenir é melhor tomar estas precauções.

33-Qual é cambio da moeda local para dólares?

US\$ 1,00 = Rs(Rúpias Nepalesas) 68,00