



TREKKING CAMPO BASE EVEREST via GOKYO

Com Luiz Simões

Março 2019

Everest para os ocidentais, Sagarmatha, a deusa mãe da Terra, para os nepaleses ou Qomolongma para os tibetanos; a mais alta montanha da Terra vem, por décadas, povoando os sonhos de alpinistas e aventureiros e, mais recentemente, de pessoas de todas as partes do mundo, de várias idades, profissões e interesses, que têm uma coisa em comum: o amor pelas montanhas e por culturas pouco influenciadas pelo Ocidente.

Nessa viagem caminharemos por trilhas usadas há centenas de anos pela população local, pois caminhar é o único meio de locomoção no acidentado relevo das montanhas do Nepal. Por 18 dias conheceremos vilarejos e monastérios rodeados pela mais linda paisagem deste planeta, além de cinco dias em Katmandu e em pequenas cidades do Vale de Katmandu explorando seus magníficos templos e rica cultura.

Este trekking seguirá uma rota alternativa para chegar ao campo base do Everest visitando os lindos lagos turquesa de Gokyo, um vale paralelo ao vale principal da região do Everest e cruzando o passo Cho La com 5300 metros de altitude. De Gokyo teremos uma visão um pouco mais ampla das montanhas da região que será complementada pela posição mais próxima ao Everest proporcionada pela subida ao Kala Patar.

GUIA DESSA VIAGEM



No início dos anos 80 **Luiz Simoes** deixou a Biologia para ser fotógrafo e anos mais tarde trocou o trabalho de estúdio pela fotografia outdoor. Por vários anos não teve moradia fixa, realizando diversos trekkings, escaladas e viagens de bicicleta nos Andes, Himalaya, Karakorum, Pamir, Tibet, Pirineus, Alpes, Dolomitas, e os desertos do Sahara, Atacama e Taklamakan, entre outras.

Residente em Barcelona há mais de 25 anos, Luiz tornou-se um assíduo frequentador dos Pirineus, onde realiza trekkings e escaladas com frequência, conhecendo intimamente a cordilheira que separa a Espanha e a França.

Grande adepto do Cicloturismo, realizou viagens insólitas, como a travessia do Sahara em solitário, pedalando quase 5 mil

quilômetros na Argélia, até as regiões do Hogar e do Tassili n'Ajjer, com trechos de mais de 300 quilômetros sem água e de até 16 dias sem abastecimento. Em sua primeira viagem ao Himalaya, em 1989, conheceu Manoel Morgado e juntos pedalaram durante 2 meses por Kashmir, Ladakh e Zanzkar, convertendo-se em eternos amigos.

Ao longo de 25 anos Luiz pedalou mais de 50 mil quilômetros por rotas como a Transahariana, Tamanrasset-Djanet, Marrocos, Kashgar-Lhasa-Katmandu, Karakorum Highway, Zanzkar, Srinagar-Leh-Manali, Patagônia, Carretera Austral, Altiplano Boliviano, os salares de Uyuni e de Atacama ou Douz-KzarGhilane na Tunísia. Suas viagens se publicaram em revistas do Brasil, Espanha e Inglaterra. Em 1988 Luiz estagiou por várias semanas na fábrica de bicicletas Monty, que patrocinou algumas de suas viagens e durante 1994 foi assessor de cicloturismo da Evans Cycles, a maior rede de lojas de bicicletas de Londres.

Em 2012 Luiz entrou para a equipe da Morgado Expedições, na área administrativa e guiando trekkings, viagens de bicicleta e escaladas nos Pirineus, na Lapônia e no Himalaya indiano.

Recentemente, Luiz e Manoel voltaram às terras onde se conheceram, Ladakh e Zanzkar, para realizar juntos o antigo sonho de uma travessia invernal no Himalaya, caminhando vários dias em condições extremas sobre o rio Zanzkar congelado. Um dos lugares mais extremos, isolados e belos do planeta.



ROTEIRO RESUMIDO

24/03/2019 – Chegada a Katmandu
25/03/2019 – Katmandu
26/03/2019 - Katmandu
27/03/2019 - Voo de Katmandu a Lukla e caminhada a Monjo
28/03/2019 - Monjo - Namche Bazaar
29/03/2019 – Namche Bazaar – Thamo
30/03/2019 - Thamo - Kunde
31/03/2019 - Kunde - Dole
01/04/2019 - Dole - Machermo
02/04/2019 - Machermo - Gokyo
03/04/2019 - Gokyo – Gokyo Ri - Gokyo - Tagnag
04/04/2019 - Tagnag - Travessia do Cho La - Dzongla
05/04/2019 - Dzongla – Lobuche
06/04/2019 – Lobuche – Kala Patar – Gorak Shep
07/04/2019 – Gorak Shep – Campo Base – Gorak Shep
08/04/2019 - Gorak Shep - Dimboche
09/04/2019 - Dimboche - Deboche
10/04/2019 - Deboche - Monjo
11/04/2019 - Monjo - Lukla
12/04/2019 – Voo para Katmandu
13/04/2019 - Voo de retorno ao Brasil

Detalhes

Distância Total percorrida - 151 quilômetros
Subida cumulativa total - 8860 metros
Descida cumulativa total - 8860 metros

ROTEIRO DETALHADO

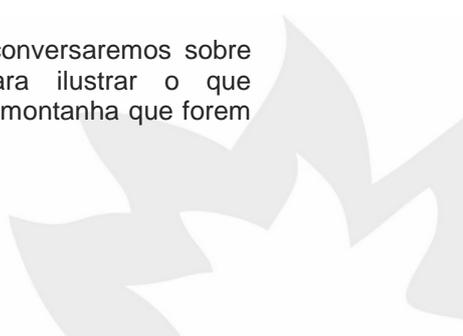
1° Dia – 24/03/2019 - Chegada a Katmandu

Chegada a Katmandu e traslado ao Hotel Radisson (5*). Conforme as pessoas forem chegando revisaremos o equipamento de trekking.

Chegada a Katmandu e traslado ao Hotel Radisson (5*). Conforme as pessoas forem chegando o guia revisará o equipamento de cada um para, no dia seguinte, comprar ou alugar o que faltar.

2° Dia – 25/03/2019 - Katmandu

De manhã, passeio a pé pela parte antiga da cidade durante o qual conversaremos sobre hinduísmo, budismo e arquitetura usando pequenos templos para ilustrar o que ensinaremos. À tarde compraremos ou alugaremos os equipamentos de montanha que forem necessários.



3° Dia – 26/03/2019 - Katmandu

Pela manhã, visita a dois importantes templos na periferia de Katmandu, Pashupatinath, templo dedicado ao Lord Shiva, aqui em sua manifestação como Pashupati, é o mais importante templo hindu do Nepal. Situado às margens do sagrado rio Bagmati, é o principal local de cremações no Nepal. O segundo templo que visitaremos, Boudnath, é o maior e mais ativo templo budista do Nepal e se situa no coração do bairro budista da capital.

4° Dia – 27/03/2019 - Primeiro dia de trekking - Distância caminhada - 13 quilômetros, subida acumulada - 560 metros, Descida acumulada - 560 metros

Voo de Katmandu a Lukla (2.800 metros) na região do Khumbu, de onde iniciaremos nosso trekking. O voo, com certeza, será uma das lembranças marcantes da viagem devido à linda vista que temos do Himalaia. As tão sonhadas montanhas estão lá, erguendo-se a alturas que não supúnhamos que fossem possíveis. Caminhada de 5 horas de duração até Monjo (2800 metros), onde dormiremos à beira do Dudh Kosi, o Rio do Leite. Esse é um dia fácil para começarmos a nos adaptar ao o ritmo da caminhada. Hospedagem em um lodge com banheiro e chuveiro no quarto.

5° Dia 28/03/2019 - Segundo dia de trekking - Distância caminhada - 6 quilômetros, subida acumulada - 700 metros, Descida acumulada - 120 metros

Caminhada com 5 horas de duração até Namche Bazaar (3400 metros), maior vilarejo do Khumbu. Esse é um dia razoavelmente difícil, pois é apenas o nosso segundo dia e a diferença de altitude é grande, mas as vistas do vale do Dudh Kosi e a primeira vista do nosso objetivo, o Everest, fazem o esforço valer a pena.

6° Dia – 29/03/2019 - Terceiro dia de trekking - Distância caminhada - 8 quilômetros, subida acumulada - 600 metros, Descida acumulada - 600 metros

Caminhada de aproximadamente 4 horas ao vilarejo de Thamo (3400 metros), fora da rota de trekking e, portanto, mantendo seu modo de vida tradicional. Antes de chegarmos a Thamo, como parte de nosso programa de aclimação, visitaremos o pequeno e raramente visitado monastério de Lawdo acima de Thamo a 3800 metros, onde seremos recebidos carinhosamente por Ani, a única monja que habita este monastério há mais de 30 anos. Passar algumas horas neste refúgio de paz, contemplando as montanhas nevadas ao nosso redor e embalados pelo suave som do sino será uma das mais doces lembranças de nosso trekking.

7° Dia – 30/03/2019 - Quarto dia de trekking - Distância caminhada - 8 quilômetros, subida acumulada - 900 metros, Descida acumulada - 450 metros

Caminhada de 3 horas de duração a Kunde (3700 metros), outro vilarejo fora da rota de trekking tradicional. Ali se encontra um dos hospitais mantidos pela Hillary Foundation. À tarde, caminhada até uma crista a 4000 metros para aclimação. Kunde está situada em um lindo vale em forma de ferradura e tem a sua frente uma das mais lindas montanhas do planeta, o Ama Dablam.

8° Dia – 31/03/2019 - Quinto dia de trekking - Distância caminhada - 13 quilômetros, subida acumulada - 800 metros, Descida acumulada - 640 metros

Caminhada de 7 horas a Dole (4000 metros). A partir de hoje, nos separaremos da trilha que leva diretamente ao Campo Base do Everest e começaremos nossa subida rumo aos lagos de Gokyo. Ao sair de Kunde descenderemos em direção ao vilarejo de Kunjung e, por uma estreita trilha, subiremos até um pequeno passo de onde teremos uma vista panorâmica da região. Descenderemos então até o fundo do vale para tornar a subir até o vilarejo de Dole na encosta esquerda (oeste) do Vale de Gokyo.

9º Dia – 01/04/2019 - Sexto dia de trekking - Distância caminhada - 5 quilômetros, subida acumulada - 500 metros, Descida acumulada - 125 metros

Caminhada de 4 horas de duração a Machermo (4400 metros). Hoje é um dia bastante fácil com subidas e descidas pouco íngremes percorrendo a encosta do vale. A partir de hoje teremos lindas vistas da sexta mais alta montanha do planeta, o Cho Oyu com 8201 metros. À tarde, caminhada de aclimação subindo uma crista ao lado do vilarejo, de onde teremos uma linda vista do Everest e de outras montanhas da região. À partir de hoje e enquanto estivermos acima de 4000 metros daremos uma bolsa de água quente para cada cliente para aquecer os pés nas noites frias que teremos pela frente.

10º Dia – 02/04/2019 - Sétimo dia de trekking - Distância caminhada - 7 quilômetros, subida acumulada - 420 metros, Descida acumulada - 100 metros

Caminhada de 4 a 5 horas de duração a Gokyo (4700 metros). Nossa trilha continuará percorrendo a encosta oeste do vale até chegarmos ao final do glaciar do Cho Oyu, o maior do Nepal. Subiremos por uma trilha íngreme ao lado esquerdo do glaciar e chegaremos ao primeiro dos lagos turquesas de degelo da região do Gokyo. A partir deste ponto, subiremos de maneira quase imperceptível passando pelo segundo e pelo terceiro lagos, chegando assim ao pequeno vilarejo de Gokyo onde dormiremos.

11º Dia – 03/04/2019 - Oitavo dia de trekking - Distância caminhada - 8 quilômetros, subida acumulada - 800 metros, Descida acumulada - 860 metros

Agora, já aclimatados, estamos prontos para a subida do Gokyo Ri, o primeiro dos três pontos de vistas panorâmicas que subiremos neste trekking. Gokyo Ri é uma pequena colina (para padrões de Himalaia) a 5.300 metros na margem norte do terceiro lago. Conforme ganhamos altitude, vamos tendo visões cada vez mais deslumbrantes dos três lagos, do glaciar e das imensas montanhas ao nosso redor, entre elas o Everest, o Lhotse, Makalu e o Cho Oyu, respectivamente a primeira, quarta, quinta e sexta mais altas montanhas da Terra. A emoção de chegar ao cume do Gokyo Ri é indescritível! Após o almoço sairemos com calma para uma caminhada fácil e curta, porém extremamente espetacular. Seguiremos em direção leste e cruzaremos o glaciar do Cho Oyu caminhando entre formações de gelo azul, morenas e pequenos lagos de degelo. Após 2 horas e meia de caminhada, chegaremos ao nosso abrigo em Tagnag (4700 metros) onde passaremos a noite.

12º Dia – 04/04/2019 - Nono dia de trekking - Distância caminhada - 9,3 quilômetros, subida acumulada - 890 metros, Descida acumulada - 752 metros

Caminhada de 7 a 10 horas de duração atravessando o Cho La (5300 metros). Hoje será o dia mais difícil do trekking e por isso começaremos o dia muito cedo para poder fazê-lo com calma. Logo após sairmos do abrigo, começaremos uma longa subida ao lado de um rio de corredeira. Após duas horas de subida chegaremos a um platô com lindas vistas das montanhas ao redor e da parte final de nossa subida, o Cho La. Desceremos uma pequena colina e começaremos a íngreme subida do passo entre grandes rochas e pequenos córregos congelados. A dificuldade da subida será mais do que compensada pela inesquecível visão que teremos do topo. Após um bom descanso, muitas fotos e um pequeno lanche, estaremos prontos para cruzar o campo de neve que cobre o cume do passo. Esta travessia em neve normalmente está bem marcada com uma trilha formada pelos outros trekkers que passaram antes de nós. Ao final do platô nevado, desceremos de forma íngreme inicialmente e um pouco mais gradual conforme perdemos altitude. Dormiremos em Dzongla, um pequeno agrupamento de lodges a 4700 metros de altitude.



13° Dia – 05/04/2019 - Décimo dia de trekking - Distância caminhada - 6,5 quilômetros, subida acumulada - 300 metros, Descida acumulada - 200 metros

Pela manhã, caminhada de 3 horas de duração até Lobuche. Hoje reencontraremos a trilha normal ao campo base do Everest que deixamos em Namche Bazaar. Restante do dia livre para descansar do dia do passo.

14° Dia – 06/04/2019 - Décimo primeiro dia de trekking - Distância caminhada - 10 quilômetros, subida acumulada - 800 metros, Descida acumulada - 550 metros

Hoje cruzaremos vários glaciares laterais chegando a Gorak Shep onde passaremos a noite mais alta de nosso trekking a 5.100 metros. Como usamos uma variante da trilha normal, após Lobuche teremos vistas lindíssimas do glaciar do Everest. Na metade da tarde, subiremos o Kala Patar para ver o pôr-do-sol, com o Everest a apenas oito quilômetros de distância, refletindo a luz avermelhada do sol contra um céu azul escuro. A sensação de, após 12 dias de caminhada, atingir nosso último objetivo e sermos recompensados por essa indescritível vista é emocionante. Embora a subida seja bastante gradual, ela é cansativa devido à altitude. Apesar de nosso lodge ser bastante simples, nossos quartos terão lençóis elétricos para amenizar o intenso frio das próximas duas noites.

15° Dia – 07/04/2019 - Décimo segundo dia de trekking - Distância caminhada - 7 quilômetros, subida acumulada - 340 metros, Descida acumulada - 340 metros

Hoje faremos a árdua, porém recompensadora, caminhada até o Campo Base do Everest. De Gorak Shep seguiremos pela morena lateral do glaciar do Khumbu até descermos para o gelo do glaciar propriamente dito e entre subidas e descidas contemplaremos as incríveis formações de gelo enquanto nos aproximamos do campo base. A caminhada de ida e volta demora, em média, 5 horas.

16° Dia – 08/04/2019 - Décimo terceiro dia de trekking - Distância caminhada - 13 quilômetros, subida acumulada - 190 metros, Descida acumulada - 1040 metros

Hoje, concluídos com sucesso nossos objetivos, iniciaremos nossa caminhada de volta a Lukla. Saindo de Gorak Shep rapidamente perderemos altitude passando por Lobuche, Dugla e pernoitaremos no vilarejo de Dimboche (4300 metros).

17° Dia – 09/04/2019 - Décimo quarto dia de trekking - Distância caminhada - 9,5 quilômetros, subida acumulada - 200 metros, Descida acumulada - 770 metros

Caminhada de 3 horas de duração de Dimboche a Deboche (3700 metros). A caminho de Deboche pararemos em Pamboche para receber as bênçãos do Lama Geshe Rimpoche, um dos mais respeitados lamas da região.

18° Dia – 10/04/2019 - Décimo quinto dia de trekking - Distância caminhada - 15 quilômetros, subida acumulada - 300 metros, Descida acumulada - 1200 metros

De Deboche, passando pelo monastério de Tengboche, seguiremos por um caminho serpenteante até chegarmos em Namche Bazaar onde almoçaremos. Seguiremos então para o vilarejo de Monjo onde dormiremos. Hospedagem em um lodge com banheiro e chuveiro no quarto.



19° Dia – 11/04/2019 - Décimo sexto dia de trekking - Distância caminhada - 13 quilômetros, subida acumulada - 560 metros, Descida acumulada - 560 metros

Hoje, nosso último dia de trek, caminharemos de volta a Lukla em aproximadamente 5 horas, com nosso coração dividido entre a vontade de voltar aos confortos de Katmandu e o desejo de não abandonar esta região mágica que tantas memórias nos deixará. Como opcional poderemos fretar um helicóptero desde Monjo e fazer um inesquecível voo panorâmico sobrevoando todo nosso trajeto de trekking e também o vale do Gokyo terminando em Lukla. O custo deste voo é de aproximadamente US\$ 400,00 por pessoa. Para que o vôo possa acontecer é necessário que o tempo esteja limpo e que exista um helicóptero disponível em Lukla. Por estas razões não incluímos este voo no programa.

Hospedagem em um lodge com banheiro e chuveiro no quarto.

20° Dia – 12/04/2019 - Voo para Katmandu

Pela manhã cedo voaremos de volta a Katmandu. Traslado ao hotel Radisson e restante do dia livre.

21° Dia – 13/04/2019 - Voo de retorno ao Brasil

Traslado ao aeroporto para voo internacional.

VALORES POR PESSOA (Dólares)

PARTE TERRESTRE por pessoa em apartamento duplo

Para grupos de 8 pessoas ou mais: US\$ 5.000,00 por pessoa

Pagamento à vista: **US\$ 5.000,00** ou

Entrada de **US\$ 2.000,00 + 3 parcelas de US\$ 1.000,00** cada (Total **US\$ 5.000,00**)

Para grupos de 7 pessoas: US\$ 5.500,00 por pessoa

Pagamento à vista: **US\$ 5.500,00** ou

Entrada de **US\$ 2.200,00 + 3 parcelas de US\$ 1.100,00** cada (Total **US\$ 5.500,00**)

Para grupos de 6 pessoas: US\$ 6.000,00 por pessoa

Pagamento à vista: **US\$ 6.000,00** ou

Entrada de **US\$ 2.400,00 + 3 parcelas de US\$ 1.200,00** cada (Total **US\$ 6.000,00**)

Para grupos de 5 pessoas: US\$ 6.500,00 por pessoa

Pagamento à vista: **US\$ 6.500,00** ou

Entrada de **US\$ 2.600,00 + 3 parcelas de US\$ 1.300,00** cada (Total **US\$ 6.500,00**)

Para grupos de 4 pessoas: US\$ 7.500,00 por pessoa

Pagamento à vista: **US\$ 7.500,00** ou

Entrada de **US\$ 3.000,00 + 3 parcelas de US\$ 1.500,00** cada (Total **US\$ 7.500,00**)

Para grupos de 3 pessoas: US\$ 9.000,00 por pessoa

Pagamento à vista: **US\$ 9.000,00** ou

Entrada de **US\$ 3.600,00 + 3 parcelas de US\$ 1.800,00** cada (Total **US\$ 9.000,00**)



Para grupos de 2 pessoas: US\$ 12.000,00 por pessoa

Pagamento à vista: **US\$ 12.000,00** ou

Entrada de **US\$ 4.800,00 + 3 parcelas de US\$ 2.400,00** cada (Total **US\$ 12.000,00**)

Single Supplement involuntário: US\$ 400

Conforme os clientes forem se inscrevendo na viagem, serão feitos pares para a divisão de quartos. Caso, ao final do período de inscrição alguém fique sem par, esta pessoa terá de pagar um single supplement conforme preços acima.

Single Supplement voluntário: US\$ 800

Caso a pessoa escolha ficar em quarto individual pagará o dobro do single supplement involuntário, já que por sua escolha outra pessoa do grupo também ficará em um quarto individual.

INCLUI

- Acomodação no hotel citado ou similar, em quartos duplos, com café da manhã;
- Ingressos e passeios especificados;
- Voos domésticos;
- Transporte especificado no roteiro;
- Acompanhamento de guia da Morgado Expedições a partir de Katmandu;
- Alimentação completa durante o trekking;
- Equipe de apoio com carregadores e guias locais. Cada pessoa terá direito a 15kg de equipamento a ser levado pelos carregadores. Uma taxa adicional será cobrada pelo excesso;

NÃO INCLUI

- Vãos internacionais;
- Alimentação fora do trekking;
- Bebidas engarrafadas e sobremesas durante o trekking;
- Banhos durante o trekking (custam em média US\$ 4,00 por banho);
- Taxas de embarque;
- Vistos ou gorjetas;
- Recarga de eletrônicos - seu custo em média é de US\$ 4,00 por hora;
- Qualquer item não citado acima.



POLÍTICA DE CANCELAMENTO

A Morgado Expedições cobrará uma taxa de cancelamento de 20% do valor da viagem de clientes, caso a desistência aconteça entre 60 e 30 dias antes do início da mesma e 50% de clientes que desistirem da viagem entre 29 dias e 15 dias antes da data do início da viagem. Depois disso não haverá restituição de nenhuma parte do pagamento.

VISTO

Brasileiros podem tirar visto do Nepal na chegada e custa US\$ 40 por um mês. Necessita uma foto 3x4.

SEGURO

Para esta viagem é obrigatório o seguro de viagens que inclua resgate por helicóptero.

VACINAS

Para passageiros viajando com passaporte brasileiro é obrigatório ter a vacina de Febre Amarela. Recomendamos também as vacinas de Hepatite A e Febre Tifóide. Recomendamos conversar com o seu médico sobre vacinação e fazer uma consulta a um dos serviços de Medicina dos Viajantes. Esses serviços são disponíveis no Laboratório Fleury (011 319 0828 com o Dr Jessé) ou no Hospital Emílio Ribas de segunda a sexta feira das 12 às 17 horas (011 3896 1400 com a Dra Tânia).

VOOS

Por favor consulte-nos sobre voos para essa viagem.

ATENÇÃO

Por favor, preencha a ficha cadastral ou atualize os seus dados. Estas informações são de extrema importância para que a sua viagem aconteça com organização e sucesso, pois utilizaremos esses dados para fazer as reservas e emissões de sua viagem. Informações equivocadas podem gerar multas por alteração;

Certifique-se de que seu passaporte tenha validade de no mínimo de 6 meses contado a partir da data de saída da viagem.

INFORMAÇÕES E RESERVAS