



TREKKING CAMPO BASE EVEREST

Com Manoel Morgado

Março 2019

Everest para os ocidentais, Sagarmatha, a deusa mãe da Terra, para os nepaleses ou Qomolangma 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 16 dias conheceremos vilarejos e monastérios rodeados pela mais linda paisagem deste planeta, além de 4 dias em Katmandu e em pequenas cidades do Vale de Katmandu explorando seus magníficos templos e rica cultura. Devido a este trekking ser um dos mais altos do mundo, chegando a 5555 metros de altitude, nosso processo de aclimação é extremamente cuidadoso e nosso roteiro prevê 11 dias de caminhada até chegarmos ao campo base do Everest. Além disso, em boa parte dos dias faremos caminhadas de aclimação atingindo altitudes que serão as que dormiremos nas noites subsequentes.



ESPECIALISTA



Para **Manoel Morgado** viajar sempre foi parte integral de sua vida. Desde muito jovem aventurou-se primeiro pelo Brasil e depois pelos países da América do Sul. Em 1980 formou-se em medicina e fez especialização em pediatria, mas antes de começar a trabalhar seguiu para uma longa viagem de dois anos de duração pela Europa e Ásia e este ano na Ásia acabou sendo determinante em sua história de vida. Voltando ao Brasil

trabalhou como pediatra por cinco anos, mas acabou percebendo que necessitava unir trabalho com viagens e voltou para a Ásia onde viajou por outros três anos. Em 1992 abriu sua primeira empresa de turismo levando brasileiros para viajar pelos lugares que amava. Desde então guiou centenas de pessoas por inúmeros países. Em sua convivência com as culturas asiáticas acabou entrando em contato com yoga, meditação e budismo que influenciaram profundamente sua maneira de ver o mundo. Também teve a oportunidade de praticar vários esportes de aventura como kayaking, rafting, ciclo turismo, escalada em rocha e em gelo. Mas estar rodeado por montanhas nevadas é o que faz com que se sinta mais realizado. Manoel já escalou dezenas das principais montanhas do mundo incluindo as mais altas da América do Sul (Aconcágua), da América do Norte (McKinley), da Europa (Elbrus), da África (Kilimanjaro), da Oceania (Kosciuszko), além das mais altas da Bolívia (Sajama) e do Equador (Chimborazo), do Irã (Damavand). Em setembro de 2009 escalou o Cho Oyu, (8201 metros), a sexta mais alta montanha do planeta, e em maio de 2010 colocou os pés no cume do Everest tornando-se o oitavo brasileiro a lograr este feito. Em dezembro de 2011 concluiu a escalada da montanha mais alta de cada continente, o chamado Sete Cumes (Seven Summits), tornando-se o segundo brasileiro a conquistar este feito. Em março de 2012 lançou seu primeiro livro - Sonhos Verticais - contado suas escaladas do Cho Oyu e Everest e nos anos seguintes publicou mais dois livros, "Manaslu, em busca dos meus limites" e "Sete Cumes, uma vida nas montanhas". Atualmente divide seu ano entre estar nas montanhas em suas expedições pessoais e os grupos que guia e seu veleiro "Good Karma" fazendo a circunavegação do planeta.



ROTEIRO RESUMIDO

03/03/2019 - Chegada a Katmandu
04/03/2019 - Katmandu
05/03/2019 - Katmandu
06/03/2019 - Voo de Katmandu a Lukla e caminhada a Monjo
07/03/2019 - Monjo - Namche Bazaar
08/03/2019 - Namche Bazaar – Thamo
09/03/2019 - Thamo - Kunde
10/03/2019 - Kunde - Portse
11/03/2019 - Portse - Pamboche
12/03/2019 - Pamboche - Dimbochea
13/03/2019 - Dimboche - Dugla
14/03/2019 - Dugla - Lobuche
15/03/2019 - Lobuche - Gorak Shep - Kala Patar - Gorak Shep
16/03/2019 - Gorak Shep – Campo Base do Everest - Gorak Shep
17/03/2019 - Gorak Shep – Dimboche
18/03/2019 - Dimboche - Deboche
19/03/2019 - Deboche - Monjo
20/03/2019 - Monjo - Lukla
21/03/2019 - Voo de Lukla – Katmandu
22/03/2019 - Voo de retorno ao Brasil

Detalhes

Distância total percorrida: 144,5 quilômetros
Subida cumulativa total: 8615 metros
Descida cumulativa total: 8615 metros

ROTEIRO DETALHADO

1º Dia – 03/03/2019 - Chegada a Katmandu

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

2º Dia - 04/03/2019 - 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.

3º Dia - 05/03/2019 - Katmandu

Pela manhã, visita a dois importantes templos na periferia de Katmandu, Pashupatinath, templo dedicado ao Lord Shiva, aqui em sua manifestação como Pashupati, 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.

4º Dia - 06/03/2019 - Primeiro dia de trekking - Distância caminhada - 13 km, subida acumulada - 560 m, descida acumulada - 560 m

Voo de Katmandu a Lukla (2800 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 teremos do Himalaia. As tão sonhadas montanhas estão lá, erguendo-se a alturas que não supúnhamos que fossem possíveis. Caminhada de 6 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.

5º Dia - 07/03/2019 - Segundo dia de trekking - Distância caminhada - 6 km, subida acumulada - 700 m, descida acumulada - 120 m

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.

6º Dia - 08/03/2019 - Terceiro dia de trekking - Distância caminhada - 8 km, subida acumulada - 600 m, descida acumulada - 600 m

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 e Lama, os únicos monges que habitam este monastério há mais de 20 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**.

7º Dia - 09/03/2019 - Quarto dia de trekking - Distância caminhada - 8 km, subida acumulada - 900 m, descida acumulada - 450 m

Caminhada de 3 horas de duração a Kunde (3800 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 4200 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.



8º Dia - 10/03/2019 - Quinto dia de trekking. Distância caminhada 9 km, subida acumulada 650 m, descida acumulada 750 m

Hoje será um dia com muitas subidas e descidas! Caminhada de 5 horas a Portse (3700 metros). Iniciaremos nossa caminhada com uma suave descida atravessando o vilarejo onde dormimos, Kunde, e o vilarejo seguinte Kunjung e em seguida subiremos até Mong La, um passo a 4000 metros com vistas deslumbrantes das montanhas ao nosso redor. Após um breve descanso descenderemos 400 metros até cruzarmos o rio no fundo do vale para em seguida subirmos 200 metros rumo ao nosso destino, Portse. Assim como os vilarejos dos últimos 3 dias, Portse tampouco está na rota normal de trekking recebendo poucos turistas e mantendo seu modo de vida tradicional. Ao fazermos esta rota estaremos caminhando por trilhas diferentes das que faremos em nosso caminho de volta à Lukla tornando assim o trek mais variado e conhecendo mais vilarejos.

9º Dia - 11/03/2019 - Sexto dia de trekking. Distância caminhada 12 km, subida acumulada 1000 m, descida acumulada 770 m

Caminhada de 2 horas de duração a Pamboche (4000 metros). Pamboche é um dos vilarejos mais simpáticos do Khumbu, ficando exatamente à frente do Ama Dablam. Chegando ao lodge, seguiremos para uma caminhada de aclimação rumo ao campo base do Ama Dablam, a 4600 metros que nos meses de outubro e novembro se encontra repleto de expedições em busca deste lindo cume. Para aqueles que quiserem fazer um dia um pouco mais leve, sugerimos subir até 4300 metros, que é a altitude em que dormiremos a noite seguinte. Tanto para quem chegar ao campo base, quanto para aqueles que atingirem os 4300, as vistas da caminhada são espetaculares.

10º Dia - 12/03/2019 Sétimo dia de trekking. Distância caminhada 8 km, subida acumulada 730 m, descida acumulada 380 m

Caminhada de 3 horas de duração até Dimboche (4300 metros). Esse é o vilarejo mais alto do Khumbu com habitação permanente. Como parte de nosso processo de aclimação subiremos uma crista atrás do vilarejo até 4600 metros de onde poderemos avistar o Makalu, a quinta mais alta montanha do planeta. Para aqueles que ainda tiverem energia podem seguir até o cume do Nangazari Ri a 5080 metros! A 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.

11º Dia - 13/03/2019- Oitavo dia de trekking - Distância caminhada - 8,5 km, subida acumulada - 700 m, descida acumulada - 420 m

Caminhada de 3 horas até Dugla (4600 metros). Apesar de pequena em termos de distância e tempo, esta caminhada de hoje é importantíssima em termos de aclimação. Dormindo aqui quebramos a grande subida entre Dimboche a Loboche. Após um pequeno descanso no lodge seguiremos para nossa caminhada de aclimação a uma colina onde chegaremos a 4900 metros, a mesma altitude que dormiremos no dia seguinte.

12º Dia - 14/03/2019 - Nono dia de trekking - Distância caminhada - 4,5 km, subida acumulada - 385 m, descida acumulada - 65 m

Caminhada de 3 horas de duração a Lobuche (4950 metros). Aqui, a paisagem muda completamente para vegetação alpina e estaremos caminhando cercados de alguns dos

maiores picos deste planeta. Entramos no coração do Himalaia. Embora essa caminhada, em termos de distância, seja bastante curta, poucos quilômetros, ela é um pouco cansativa devido à altitude e a uma subida íngreme logo no início do dia. Ao final desta subida se encontra o Memorial aos Sherpas, lembrando todos os sherpas que morreram escalando o Everest. Almoçaremos no lodge onde iremos dormir, um dos mais confortáveis de toda trilha. Tarde livre para descansar para o duro dia que se seguirá.

13° Dia - 15/03/2019 - Décimo dia de trekking - Distância caminhada - 10 km, subida acumulada - 800 m, descida acumulada - 550 m

Pela manhã, caminhada de 4 horas de duração até Gorak Shep (5190 metros). Após almoçarmos e descansarmos, 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 dez dias de caminhada, atingir nosso 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.

14° Dia - 16/03/2019 - Décimo primeiro dia de trekking - Distância caminhada - 7 km, subida acumulada - 340 m, descida acumulada - 340 m

Hoje faremos a árdua, porém recompensadora, caminhada até o Campo Base do Everest (5264 metros). 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. Ali, nos meses de abril e maio, centenas de escaladores, estrangeiros e sherpas, se preparam para o grande desafio: estar por alguns minutos no topo do mundo. Retornaremos a Gorak Shep para dormir.

15° Dia - 17/03/2019 - Décimo segundo dia de trekking - Distância caminhada - 13 km, subida acumulada - 190 m, descida acumulada - 1040 m

Hoje, concluídos com sucesso nossos objetivos, iniciaremos nossa caminhada de volta a Lukla. Saindo de Gorak Shep rapidamente perderemos altitude passando por Lobuche, por Dugla e pernoitaremos no vilarejo de Dimboche (4300 metros). Apesar de ser basicamente descida, este é um dia longo devido a grande distância que percorreremos.

16° Dia - 18/03/2019 - Décimo terceiro dia de trekking - Distância caminhada - 9,5 km, subida acumulada - 200 m, descida acumulada - 770 m

Caminhada de 5 horas de duração de Dimboche a Deboche. Agora, missão cumprida e mais de 1.500 metros abaixo do Kala Patar, podemos comemorar nossos feitos com uma cerveja (naturalmente gelada) enquanto o sol se põe tingindo os picos de dourado. A caminho de Deboche pararemos em Pamboche para receber as bênçãos do lama principal do monastério. A tarde poderemos subir até o monastério de Temboche, o maior da região, para assistirmos a uma cerimônia budista com diversos monges recitando sutras ao som dos tradicionais instrumentos tibetanos.



17º Dia - 19/03/2019 - Décimo quarto dia de trekking - Distância caminhada - 15 km, subida acumulada - 300 m, descida acumulada - 1200 m

De Deboche seguiremos por um caminho serpenteante até chegarmos em Namche Bazaar onde almoçaremos. Seguiremos, então, para o vilarejo de Monjo onde dormiremos. Apesar de ser um longo dia, com ao redor de oito horas de caminhada, seremos recompensados com a gradual perda de altitude. Hospedagem em um lodge com banheiro e chuveiro no quarto.

18º Dia - 20/03/2019 - Décimo quinto dia de trekking - Distância caminhada - 13 km, subida acumulada - 560 m, descida acumulada - 560 m

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 voo 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.

19º Dia - 21/03/2019 - Voo de Lukla – Katmandu

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

20º Dia - 22/03/2019 - 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\$ 4.800,00 por pessoa

Pagamento à vista: **US\$ 4.800,00** ou

Entrada de **US\$ 1.920,00 + 3 parcelas de US\$ 960,00** cada (Total **US\$ 4.800,00**)

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



e-mail: latitudes@latitudes.com.br

tel: (+ 55) 11 3045 7740

end.: R. Clodomiro Amazonas, 1158, Ljs 62 / 63

São Paulo - SP - Brasil - CEP 04537-901

