

# EVEREST

## ACAMPAMENTO BASE



PROGRAMA 18 DIAS

### DIA 1: CHEGADA EM KATHMANDU

Chegada em Kathmandu e traslado para o hotel 5\*, localizado no centro da cidade.

Até o horário do jantar, tempo livre para descanso ou passeio livre pela cidade.

Jantar de boas-vindas e orientações gerais.

### DIA 2: TOUR PELO VALE

Depois do café da manhã, faremos um tour pela praça de Durbar, localizada no coração da cidade, abriga vários monumentos e templos dedicados aos diversos Deuses e Deusas Hindus.

Seguimos para visitação ao Templo de Pashupatinath (de Shiva), ao monumento Boudhanath Stupa (um dos maiores e mais antigos monumentos Budistas construído em Nepal, é um dos sítios mais sagrados da cidade) e o complexo de Swoyambhu (geralmente chamado de "Templo do Macaco", outra estupa gloriosa). Retorno para o hotel e descanso.

### DIA 3: KATHMANDU/LUKLA/PHAKDING

Café da manhã e check-out. Transfer para o aeroporto e embarque com destino a Lukla. Começa a nossa aventura! O voo até Lukla dura aproximadamente 40 minutos. Chegando lá, faremos a divisão das bagagens a serem carregadas e iniciamos nossa caminhada de 3h30 até Phakding (2,652m), passando por vilas sherpas, pontes suspensas e vistas incríveis das montanhas.

Pernoite no Sherpa Shangrila Teahouse.

**Tempo de Caminhada:** 3h30

**Distância:** 6.2Km

### DIA 5: PHAKDING/NAMCHE BAZAAR

Café da manhã e saída com destino a Namche Bazaar. A caminhada é agradável com poucas subidas e descidas. Passamos por outra ponte suspensa e chegamos em Monjo, porta de entrada do Parque Nacional de Sagarmatha. Conforme nos aproximamos de Namche (3,440m), porta da região de Khumbu, é possível avistar o Everest. Pernoite no Sherpaland.

**Tempo de Caminhada:** 5hs

**Distância:** 7.4Km





## DIA 5: ACLIMATAÇÃO EM NAMCHE

Dia livre para descanso e aclimatação ao ar rarefeito. O segredo de uma boa aclimatação é "climb high, sleep low" (suba alto, durma baixo). Para os mais dispostos, é possível subir a montanha atrás de Namche, Syangboche.

Pernoite no Sherpaland.

## DIA 6: NAMCHE/TENGBOCHE

Café da manhã e início da caminhada. A trilha até o Rio Imja é tranquila e em descenso. Depois subimos aproximadamente 2 horas até chegar ao Monastério de Thyangboche (3,867m), nosso local de pernoite, um dos mais bonitos da trilha.

Pernoite no Rivendell Lodge.

**Tempo de caminhada:** 5hs

**Distância:** 10.4 km

## DIA 7: TENGBOCHE/DINGBOCHE

Café da manhã no lodge. Começamos a trilha caminhando ao longo do Rio Imja até

Pangboche, onde faremos uma parada para almoço e uma visita ao Monastério. À tarde, continuamos a caminhada até a vila de Dingboche (4,530m).

Pernoite no Bright Star Lodge.

**Tempo de Caminhada:** 5h30

**Distância:** 10.4Km

## DIA 8: ACLIMATAÇÃO DINGBOCHE

Dia livre para descanso e aclimatação. É possível fazer uma caminhada até o mirador dos Himalayas.

Pernoite no Bright Star Lodge.

## DIA 9: DINGBOCHE/LOBUCHE

Hoje subimos gradualmente rumo ao norte. Teremos algumas paradas ao longo do caminho para descanso. Chegamos em Lobuche (4,928m) no final da tarde.

Pernoite no Mother Earth Lodge.

**Tempo de Caminhada:** 7hs

**Distância:** 12Km





## DIA 10: EVEREST BASE CAMP

Hoje atingimos o nosso objetivo!  
Saímos de Lobuche em direção a Gorak Shep (5,364m).

Quem ainda não sentiu a altitude, talvez hoje ela comece a dar um "alô". Seguimos a trilha ao longo do Glaciar Khumbu até o Everest Base Camp. Tempo livre para fotos, emoção e comemoração! Depois do almoço, voltamos para Gorak Shep para pernoite.  
Pernoite no Himalayan Guest Housee.

**Tempo de caminhada:** 8hs

**Distância:** 15km

## DIA 11: KALAPATHAR E PHERICHE

Pela manhã (ainda de madrugada), subiremos o Kalapathar (5,550m), para apreciar o nascer do sol e lindas vistas do Everest. Descemos para o café da manhã ainda em Gorak Shep e continuamos até Pheriche (4,200m) para pernoite.  
Pernoite no Pumori Lodge.

**Tempo de Caminhada:** 7hs

**Distância:** 15Km

## DIA 12: TREKKING ATÉ NAMCHE

Caminhada fácil, predominantemente em descida para altitude mais baixa. Após uma parada em Pangboche, seguimos em direção a Tengboche.

Pernoite no Sherpaland Lodge.

**Tempo de Caminhada:** 7hs

**Distância:** 14.3Km

## DIA 13: NAMCHE/PHAKDING

Caminhada de volta a Phakding.

Pernoite no Teahouse Shangrila.

**Tempo de Caminhada:** 5hs

**Distância:** 7.4Km

## DIA 14: TREKKING ATÉ LUKLA

Hoje teremos uma longa caminhada até chegarmos onde tudo começou: Lukla!

Pernoite no Mera Lodge.

**Tempo de Caminhada:** 3.5hs

**Distância:** 6.2Km





## DIA 15: LUKLA/KATHMANDU

Hoje, se o tempo permitir, voltamos para Kathmandu.

Chegada em Kathmandu e check-in no hotel. Massagem para relaxar.

Restante do dia livre.

## DIA 16: KATHMANDU

Aula de Yoga pela manhã e restante do dia livre.

## DIA 17: KATHMANDU

Aula de Yoga pela manhã e restante do dia livre.

## DIA 18: KATHMANDU/BRASIL

Aula de Yoga pela manhã. Em horário oportuno, será feito o transfer ára o aeroporto. Embarque com destino ao Brasil.

*Fim dos nossos serviços*

## INFORMAÇÕES ADICIONAIS

### ✔ INCLUI:

- Traslados de chegada e saída em Kathmandu;
- 5 noites de hospedagem em Kathmandu com café da manhã em hotel 3\*;
- Passeios guiados em Kathmandu com entradas;
- Acomodação em teahouses durante a trilha ao acampamento base do Everest com café da manhã;
- Todos os gastos dos porteadores e porteador durante a trilha (máximo 15kgs por pessoa);
- Jantar de boas-vindas;
- Saco de dormir e Duffel bag;
- Kit de primeiros socorros;
- Equipe de apoio durante a trilha;
- Guia acompanhante com experiência em alta montanha a partir de Kathmandu;
- Entradas para o Parque Nacional de Sagarmatha e TIMS Card;
- Voo interno Kathmandu/Lukla/Kathmandu (Tara Airlines);
- Aulas de Yoga em Kathmandu;
- Todos os impostos governamentais;
- Reuniões para orientações de viagem (dicas de equipamento, aclimação, câmbio e outros).

### ✘ NÃO INCLUI:

- Seguro-viagem;
- Despesas de caráter pessoal, como: alimentação, táxis, compras, passeios, telefonemas, lavanderia, frigobar, gorjetas, vistos, etc. Ou seja, nenhum item que não esteja claramente citado como incluído na programação;
- Almoço e Jantar no trekking (custam entre US\$ 4 a 10);
- Equipamento pessoal;
- Passagem aérea internacional.





## PREÇOS



### PARTE TERRESTRE

Por pessoa em quarto duplo/triplo:

US\$ 2250\*

\*Os preços estão sujeitos à alteração por conta de variação cambial ou alteração nos custos de operação do pacote, e o pacote sujeito à disponibilidade de reserva.

\* O valor em Reais será calculado no ato de sua reserva de acordo com o câmbio disponível na Cotação SA.



### PARTE AÉREA

É possível utilizar milhas ou podemos fazer uma cotação da melhor tarifa disponível no ato de sua reserva. Cotado dia 05/09 saindo de GRU via Delhi (sujeito à alteração): USD 1100.

## FORMAS DE PAGAMENTO

- Parcelado até a data da viagem no cartão de crédito ou cheques (somente Brasília).
- À vista, 5% de desconto (somente em dinheiro ou transferência).



### HOSPEDAGEM

Kathmandu: Hotel Holy Himalaya.



[www.adventureweekend.com.br](http://www.adventureweekend.com.br)  
[contato@adventureweekend.com.br](mailto:contato@adventureweekend.com.br)  
(61) 3274-8200 / 3349-4237



## PROGRAMA DE EXTENSÃO À ÍNDIA

### DIA 1: KATHMANDU/DELHI/AGRA

Check-out do hotel. Em horário oportuno, será feito o transfer para o aeroporto. Embarque com destino a Delhi.

Chegada em Delhi e transfer para Agra. Check-in no hotel. Restante do dia livre.

### DIA 2: TAJ MAHAL/DELHI

Visitação no Taj Mahal e cidade de Agra. Ao final da tarde transfer para Delhi e check-in no hotel.

### DIA 3: DELHI

Visitas a templos e a parte nova de Delhi.

### DIA 4: DELHI 05/05

Visitas a templos e a parte antiga de Delhi.

### DIA 5: DELHI/BRASIL 06/05

Check-out do hotel. Em horário oportuno, será feito o transfer para o aeroporto. Embarque com destino ao Brasil.

## INFORMAÇÕES ADICIONAIS

### INCLUI:

- Traslados de chegada e saída em Delhi;
- 1 noite de hospedagem em Agra com café da manhã;
- 3 noites de hospedagem em Delhi com café da manhã;
- Todos os impostos governamentais;
- Visitas guiadas em Delhi e Agra;
- Reuniões para orientações de viagem (dicas de segurança, câmbio e outros).

### NÃO INCLUI:

- Seguro-viagem;
- Despesas de caráter pessoal, como: alimentação, táxis, compras, passeios, telefonemas, lavanderia, frigobar, gorjetas, vistos, etc. Ou seja, nenhum item que não esteja claramente citado como incluído na programação;
- Passagem aérea internacional.

## PREÇOS

### PARTE TERRESTRE

Por pessoa em quarto duplo: US\$ 515\*

\*Os preços estão sujeitos à alteração por conta de variação cambial ou alteração nos custos de operação do pacote, e o pacote sujeito à disponibilidade de reserva.

\*O valor em Reais será calculado no ato de sua reserva de acordo com o câmbio disponível na Cotação SA.



### HOSPEDAGEM

Agra: Hotel ITC Mughal ou similar

Delhi: Hotel The Claridges ou similar