

EVEREST

ACAMPAMENTO BASE

19 dias
06 a 24/Out 2018

PROGRAMA 19 DIAS

DIA 1: CHEGADA EM KATHMANDU 06/10

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 07/10

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: PREPARAÇÃO PARA O TREKKING E TOUR EM BAHKTAPUR 08/10

Café da manhã no hotel e passeio para a pequena cidade antiga de Bhakpatur.

Retorno para o hotel e reunião de preparação para o trekking.

DIA 4: KATHMANDU/LUKLA/PHAKDING 09/10

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 Namaste Lodge.

Tempo de Caminhada: 3h30

Distância: 6.2Km



DIA 5: TREKKING PARA NAMCHE BAZAAR 10/10

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 Hotel Namche.

Tempo de Caminhada: 5hs

Distância: 7.4Km

DIA 6: ACLIMATAÇÃO EM NAMCHE 11/10

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

Pernoite no Hotel Namche.

DIA 7: TREKKING PARA ENGBOCHE 12/10

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 Rebendell Lodge.

Tempo de caminhada: 5hs

Distância: 10.4 km

DIA 8: TREKKING ATÉ DINGBOCHE 13/10

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 Family Lodge.

Tempo de Caminhada: 5h30

Distância: 10.4Km



DIA 9: ACLIMATAÇÃO EM INGBOCHE 14/10

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

Pernoite no Family Lodge.

DIA 10: TREKKING ATÉ LOBUCHÉ 15/10

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 11: EVEREST BASE CAMP 16/10

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 Buddha Lodge.

Tempo de caminhada: 8hs
Distância: 15km

DIA 12: KALAPATHAR E PHERICHE 17/10

Pela manhã, 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 Himalayan Lodge.

Tempo de Caminhada: 7hs
Distância: 15Km



DIA 13: TREKKING ATÉ TENGBOCHE 18/10

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

Pernoite no Rebendell Lodge.

Tempo de Caminhada: 5hs
Distância: 8.5Km

DIA 14: TREKKING ATÉ NAMCHE 19/10

Caminhada de volta a Namche Bazaar.

Pernoite no Hotel Namche.

Tempo de Caminhada: 5hs
Distância: 5.9Km

DIA 15: TREKKING ATÉ LUKLA 20/10

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

Pernoite no Numbur Lodge.

Tempo de Caminhada: 8hs
Distância: 13.6Km

DIA 16: LUKLA/KATHMANDU 21/10

Hoje, se o tempo permitir, voltamos para Kathmandu.

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

Restante do dia livre.

DIA 17: KATHMANDU 22/10

Aula de Yoga pela manhã e restante do dia livre.

DIA 18: KATHMANDU 23/10

Aula de Yoga pela manhã e restante do dia livre.

DIA 19: KATHMANDU/BRASIL 24/10

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;
- 6 noites de hospedagem em Kathmandu com café da manhã em hotel 5*;
- Passeios guiados em Kathmandu com entradas;
- Acomodação em lodge durante a trilha ao acampamento base do Everest com café da manhã (5 noites com águas quente disponível);
- Todos os gastos dos porteadores e porteador durante a trilha (máximo 15kgs por pessoa);
- Jantar de boas-vindas;
- Kit de primeiros socorros;
- Equipe de apoio durante a trilha;
- Guia acompanhante brasileiro 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 segurança, aclimatação, 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 (refeições custam entre US\$ 4 a 10);
- Equipamento pessoal;
- Passagem aérea internacional.

PREÇOS

PARTE TERRESTRE

Por pessoa em quarto duplo/triplo:

12 x US\$ 274,16* (US\$ 3290)

*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.

* Para pagamentos iniciados até Outubro/16.

PARTE AÉREA

É possível utilizar milhas ou podemos fazer uma cotação da melhor tarifa disponível no ato de sua reserva. Cotado dia 28/06 saindo de GRU via Delhi (sujeito à alteração):

US\$ 1100*

HOSPEDAGEM

Khatmandu: Hotel Yak & Yeti ou similar nas primeiras 3 noites e Resort Gokarna nas 3 últimas noites. Ambos 5*.



www.adventureweekend.com.br
contato@adventureweekend.com.br
(61) 3274-8200 / 3349-4237



PROGRAMAÇÃO DA EXTENSÃO À ÍNDIA

DIA 1: KATHMANDU/DELHI/AGRA 24/10

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 25/10

Visitação no Taj Mahal.

Ao final da tarde transfer para Delhi e check-in no hotel.

DIA 3: DELHI 26/10

Visitas a templos e a parte nova de Delhi.

DIA 4: DELHI 27/10

Visitas a templos e a parte antiga de Delhi.

DIA 5: DELHI/BRASIL 28/10

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

Fim dos nossos serviços



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;
- Visitas guiadas em Delhi e Agra;
- Todos os impostos governamentais;
- Reuniões para orientações de viagem (dicas de segurança, aclimatação, 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