



# Ar Livre Informação

## NEPAL 2005

### NEPAL 2005

20 de Março a 12 de Abril de 2005

#### O CAAL NO TECTO DO MUNDO - Kathmandu, o Vale de Khumbu até ao Acampamento Base, o Vale de Gokyo e o Island Peak

Dando sequência ao compromisso atempadamente assumido de, em ano de XX aniversário, levar o CAAL aos Himalaias, chegou o momento de lançar esta grande actividade, a decorrer por alturas da próxima Páscoa. Iremos repetir esta viagem em finais de Novembro/início de Dezembro, embora as condições dessa actividade estejam ainda dependentes dos acertos de preço e horário dos aviões.

A maior montanha da Terra - Everest, Sagarmatha ou Chomolangma consoante o ponto de vista - (8848m), pontifica na cabeceira de um vale glacial grandioso, o vale de Khumbu, cuja subida, em conjunto com a exploração dos seus tributários englobados no mesmo parque natural, constitui incontestavelmente um dos mais belos treks do planeta. O CAAL propõe aos seus sócios partir à descoberta deste santuário, terra em que vivem os sherpas, um povo sorridente e corajoso. Glaciares suspensos e cumes cintilantes - Cho Oyu, Pumori, Lhotse, Nupse, para referir apenas os gigantes... - enquadram o Khumbu, destacando-se daquele céu de coloração azul profunda tão característico das grandes altitudes, embora os olhos do montanhoso sejam atraídos sem cessar pelo Ama Dablam, uma das mais perfeitas montanhas não vulcânicas do mundo. As orações em jeito de salmo que anunciam a proximidade de um mosteiro budista ou os chocalhos dos yaks, cuja bosta seca alimenta os fogões que aquecem os refúgios, confirmar-nos-ão que estamos no tecto do mundo...

Esta actividade terá dois grupos. Um grupo 'base' de trek acessível (não sem esforço...), a qualquer sócio motivado e praticante assíduo, e um grupo 'ascensão' de trek&peak reservado aos alpinistas mais experimentados.

#### ESTRUTURA DA ACTIVIDADE:

GRUPO BASE  
VALE DE KHUMBU ATÉ AO CAMPO BASE DO  
EVEREST + VALE DE GOKYO (3 BOTAS)

Preço 2151 euros

- D1 (20 de Março, domingo) - Comparência no aeroporto pelo final da manhã. Partida no voo KL 1694 para **Amsterdão**. Jantar livre. Partida com destino a **Kathmandu** por volta da meia-noite, no voo MP 555.
- D2 - Voo nocturno directo a **Kathmandu** (1 escala). Chegada ao Nepal no final da tarde. Transfer para hotel em Thamel, o bairro mais característico da cidade.
- D3 - Pequeno almoço no hotel. Em hora a indicar transporte para o aeroporto e voo interno para **Lukla** (2700m). Em condições meteorológicas favoráveis é um voo espectacular que culmina na famosa aterragem na pista rudimentar de Lukla. Depois da descarga da bagagem e de uma refeição leve iniciamos uma marcha fácil de 3 horas até **Phakding** (2800m), passando por uns espectaculares rochedos inteiramente gravados e policromados com orações budistas tântricas.
- D4 - Phakding - **Namche** (3440m) (6 horas) - Subida fácil até Monjo, entrada no **Parque Nacional do Sagarmatha**. Segue-se uma descida para o vale do rio Dudh que atravessaremos três vezes por pontes suspensas, a última das quais longa e espectacular. Subida por entre uma floresta de coníferas, avisando ao longe o Everest (8848m) e o Lhotse (8516m).
- D5 - Namche - Dia livre para aclimação à altitude. Conhecida por Nauje pelo povo sherpa, Namche é a mais importante povoação do Khumbu, muito cosmopolita e cheia de actividade. Para além de aqui serem organizadas as pesadas expedições aos cumes do parque, é também um importante centro de comércio local. Será possível visitar o mosteiro e/ou subir até Syangboche, passando por típicos currais de yaks em que se podem avistar os famosos faisões multicolores.
- D6 - Namche - **Dole** (4100m) - Dia de entrada no vale de Gokyo. De manhã ainda por florestas de bétulas e rododendros em que habitam gamos; à tarde já acima da linha de arvoredo. Percurso ascendente por vezes íngreme, de alguma dureza. Paragem em Mong, onde se localiza o chorten do Dorje Lama (a 'reencarnação' do lama do mosteiro tibetano de Rongbuk, introdutor do budismo no Khumbu). Com o Ama Dablam bem à sua frente Dole é uma aldeia pitoresca, sem energia eléctrica.
- D7 - Dole - **Machermo** (4410m) - Etapa curta e feita em progressão lenta - para otimizar a aclimação à altitude - com o rio Dudh bem abaixo dos nossos pés e o Cho Oyu no horizonte durante boa parte do percurso.
- D8 - Machermo - **Gokyo** (4750m) - Continuaremos a subida do vale atingindo a frente do glacial de Ngozumpa - uma moreia caótica de onde a água jorra violentamente - seguindo depois o trilho íngreme mas de beleza espectacular que acompanha o seu curso até atingir os lagos de Gokyo - célebres pela sua cor turquesa - e por fim a aldeia, difícil de atingir mas cujo enquadramento recompensa o esforço dispendido.
- D9 - Gokyo - Dia livre para recuperação do esforço, ouvindo o grasnar dos faisões e os rugidos do glacial. Possibilidade de pequenas explorações no magnífico cenário envolvente. Para os mais resistentes recomenda-se subir, por carroeiro fácil em zig-zag, ao Gokyo Ri (5357m), a elevação sobranceira à aldeia, da qual se têm vistas fabulosas sobre os colossos de toda a vertente oriental do Khumbu, do Everest ao Makalu.
- D10 - Gokyo - **Phortse** (3840m) - Dia de descida do vale de Gokyo, se possível seguindo a margem oposta à da subida, pelas aldeias de Thare e Thore, num percurso marcado por impressionantes quedas de água. Phortse é uma bela aldeia alpendurada sobre a embocadura do vale e com boas vistas

**GRUPO ASCENSÃO DO ISLAND PEAK  
VALE DE KHUMBU ATÉ AO CAMPO BASE DO EVEREST +  
ASCENSÃO DO ISLAND PEAK (4 BOTAS)**

**Preço**

**2.684,50 euros**

PNeste grupo os dias referentes ao vale de Gokyo são substituídos pela aproximação ao **Island Peak** (vale de Chukhung), e respectiva ascensão. Naturalmente o trek ao campo base terá lugar antes da ascensão. Esquemáticamente o programa é:

- sobre Dole, em que se pernitoou anteriormente.
- D11 – Phortse – Tengboche (3860m) – Percurso por um agradável carreiro a meia encosta na margem esquerda do rio Inja. Em Phunki, onde o Dudh e o Inja se encontram, poderemos admirar enormes cilindros de orações movidos a água. Ao entrar em Tengboche atravessaremos o característico portão que anuncia a chegada a um mosteiro importante...
  - D12 – **Tengboche** – Pangboche (3985m) – De manhã visitaremos o mosteiro. O mosteiro de Tengboche é o local de culto mais importante de toda a região, a ele acorrendo peregrinos de todas as proveniências, sobretudo durante o seu festival anual. Da parte da tarde uma curta etapa até Pangboche atravessando uma mata de zimbros particularmente verdejante. No caminho passaremos pelo convento de monjas do Debuche onde se podem apreciar paredes gravadas com orações mani.
  - D13 – 1 de Abril - **Pangboche** – Dingboche (4410m) – Etapa ‘à sombra’ do Ama Dablam (6856m), a mais bela montanha dos Himalaias, e da imponente face sul do Lhotse. Cruzamo-nos com diversas caravanas de yaks, num carreiro a meia encosta que passa por dois stupas. Quem tiver forças poderá visitar o mosteiro situado nas falésias sobranceiras a Dingboche e as habitações de monjas espalhadas pela encosta.
  - D14 – Dingboche – **Lobuche** (4880m) – Subida regular até Tugla, depois mais difícil junto à moreia do glaciar de Khumbu. No seu topo encontramos um conjunto de pequenos chortens dedicados a todos os sherpas que morreram no Everest. O troço final é plano. Lobuche é um aglomerado rudimentar situado já a uma altitude considerável, num ponto acanhado do vale em que o sol entra com dificuldade, sendo seguramente o local mais desolado desta actividade.
  - D15 – Lobuche – **Kala Pattar** (5545m) – **Gorak Shep** (5100m) – Situado no prolongamento de um contraforte do Pumori, o Kala Pattar – o ponto mais alto deste trek - é uma elevação de subida ‘fácil’ que visa o mais famoso de todos os panoramas sobre o Everest, que ali surge bem próximo. A sua ascensão é facultativa. A altitude reduzirá as forças dos candidatos, obrigando a uma progressão bem lenta. Pernoita em Gorak Shep que nem chega a ser uma aldeia, apenas um par de refúgios benvindos numa zona em que o frio já ataca forte.
  - D16 – **Gorak Shep** – Campo Base do Everest (5200m) – Lobuche – Visita do campo base, o local em que estacionam as expedições ao cume. Impressionante panorama sobre a famosa cascata de gelo do Glaciar de Khumbu – novecentos metros de altura... - um dos maiores obstáculos à ascensão. Início da descida do vale com regresso a Lobuche.
  - D17 – Lobuche – Tengboche
  - D18 – Tengboche - Monjo
  - D19 – Monjo –Lukla
  - D20 – Voo para Kathmandu. Transfer para o hotel. Tarde livre.
  - D21/D22 – Dias livres em Kathmandu. Possibilidade de visitar a cidade e os diversos locais históricos do vale (património da humanidade) – Swayambunath, Pashupatinath, Patan, Bakhtapur, Boudhanath, etc... Para o turno do Outono será uma ótima oportunidade de fazer originais e económicas compras de Natal... Estes dias servem também como defesa contra atrasos devidos a imponderáveis meteorológicos, situação frequente nos voos para Lukla.
  - D23 - A meio da tarde transfer para o aeroporto. Embarque no voo MP 556 com destino a Amsterdão. Noite a bordo (1 escala).
  - D24 – **12 de Abril, terça-feira** - Chegada à Europa de madrugada. Tempo de espera e embarque no voo KL 1693. Chegada a Lisboa pela hora do almoço.

- D1 a D5 – Sem alteração
- D6 – Namche – Pangboche
- D7 – Aclimação em Pangboche
- D8 a D10 – Idênticos aos D13 a D15 do grupo anterior
- D11 – Gorak Shep – Campo Base do Everest - Dingboche
- D12 – Dingboche – Chukhung
- D13 – Chukhung – Campo Base do Island Peak
- D14 e D15 – Ascensão do Island Peak (1 dia de reserva meteorológica)
- D16 – Campo Base do Island Peak – Dingboche
- D17 – Dingboche – Namche
- D18 – Namche – Monjo
- D19 a D24 – Sem alteração

Naturalmente o operador local reserva-se o direito de, em função das condições meteorológicas, da condição dos grupos ou de outras justificáveis, alterar estes programas, nomeadamente no que toca aos **locais de pernoita**.

Para saber mais: Recomenda-se a consulta de [www.nepaltrek.co.uk](http://www.nepaltrek.co.uk), em que um montanheiro inglês relata as suas experiências neste mesmo itinerário, com amplo e sugestivo registo fotográfico.

**Os preços incluem:**

Viagem Lisboa – Kathmandu – Lisboa via Amsterdão em classe turística em voos do grupo KLM. Viagem Kathmandu – Lukla – Kathmandu em avião turbo-hélice ou helicóptero. Transfer. 4 noites com pequeno almoço em hotel de categoria turística de Kathmandu (quartos duplos com banho). Albergues de montanha simples em regime de pensão completa durante o trek (alguns com possibilidade de tomar banho quente). Taxa de entrada no parque nacional. Guia profissional nepalês, falando inglês. Transporte de 15 quilos de bagagem durante o trek por carregadores sherpa. Seguro. Material de campismo e refeições cozinhadas no acampamento base durante a ascensão ao Island Peak.

**Os preços não incluem:**

Visto de entrada no Nepal (a obter no aeroporto - 30 USD). Taxa de saída do Nepal (aprox. 15 USD). Visitas nos dias livres. Almoços e jantares nas cidades. Gorjetas.

**Plano de pagamentos:**

Pagamento por cheques pré-datados, a entregar no acto de inscrição com os seguintes montantes e datas de vencimento.

**Grupo Base - 6 prestações de 358,50 euros, a vencer nos dias 30 de Novembro, Dezembro, Janeiro, Fevereiro, Março e Abril.**

**Grupo Ascensão do Island Peak - 7 prestações de 383,50 euros a vencer nos dias 30 de Novembro, Dezembro, Janeiro, Fevereiro, Março, Abril e Maio.**

**Inscrições: No horário habitual, até dia 30 de Novembro, na sede do Clube. Inscrições limitadas.**