

# ARLIVRE INFORMAÇÃO

## TIROL 2016 - Alpes Românticos...

De 30 de julho a 07 de agosto

Tirol, o Coração dos Alpes na Áustria, abre-se para nos revelar um fascinante mundo de Montanha

O **Parque Natural de Ötztal** oferece uma incomparável diversidade: cobrindo uma extensão de 510km<sup>2</sup>, o segundo maior Parque Natural do Tirol, é nele que se situam alguns **glaciares**, alargando-se a **pinhais** profundos e um ambiente de magníficos **lagos**. Florestas de montanha, prados alpinos e paisagens rochosas cobertas por gelo glaciário cintilante: o **impressionante Ötztal** (vale do Ötz) e os **Alpes Stubai** dominam as paisagens do Parque. Ele mantém bonitas e incrivelmente diversificadas áreas protegidas como o **pinhal de Obergurgl**, a reserva natural da **floresta Windachtal** e a área de conservação que circunda o romântico **lago Piburger**.

67 'gigantes' do gelo representam 95km<sup>2</sup> de glaciário, formando uma **paisagem magnífica de alta montanha, contra o céu azul**.

**As diversas regiões do Tirol têm muitas histórias para contar.**

De facto, em algumas delas **o tempo parece ter parado**. Muitos dos seus símbolos foram construídos durante a Idade Média e foram carinhosamente preservados e restaurados. O 'telhado de ouro' em Innsbruck, o castelo com o seu famoso órgão ao ar livre ('Heldenorgel') em Kufstein e a cidade de Rattenberg, com a sua tradição do vidro soprado, estão entre os mais belos itens.

**Todas estas regiões contêm inúmeros museus e outras atrações culturais e lúdicas.** A região mais antiga do Tirol pode ser encontrada em **Hall in Tirol** que, por muitos séculos, desfruta de grande riqueza, graças à sua florescente indústria de **mineração de sal**.

### Breve História

Esta região montanhosa conta com relevo acima dos três mil metros em alguns locais. As **principais regiões tirolesas** são as seguintes: Zillertal, Inntal, Lechtal, Ötztal, Wildschonau e Stubaital (em alemão a palavra 'Tal' significa 'vale'). As suas **principais cidades** são Innsbruck (capital), Kufstein, Schwaz, Kitzbühel e Landeck – Tirol do norte.

**A sua economia baseia-se principalmente no turismo, na agricultura e na pecuária**, existindo também centrais hidroelétricas e algumas regiões industriais.

**A capital, Innsbruck**, já foi sede das famílias reais austríacas (Babenberg e Habsburg) e **é hoje mundialmente famosa** por ser um local ideal para desportos de inverno.

Por se tratar de uma região cortada por montanhas, cada vale (em alemão 'Tal') ou cidade possui características próprias, nos seus costumes tradicionais e manifestações folclóricas, muitas vezes



mantidos há mais de mil anos. É disto exemplo o **tradicional 'jodel'** (canto característico de origem celta, com passagem rápida da voz do peito para o falsete), ou os **diversos dialectos** existentes, que dão peculiaridade a cada região.

**Palácios imperiais ou arquitectura urbana de vanguarda? Botas para trilhos ou saltos altos?**

Tudo isto para podermos desfrutar durante a nossa estadia no Tirol, começando pela cidade de **Innsbruck, a capital**. Innsbruck e as vilas em redor representam **a simbiose perfeita entre a natureza rústica dos Alpes e o estilo urbano e moderno** de uma cidade com mais de 800 anos de história. Com quatro enfoques distintos – cidade, desporto, cultura e natureza.

No entanto, Innsbruck é mais do que uma simples cidade histórica com **um dos mais belos centros urbanos barrocos e góticos da Europa**. A cidade também é jovem e vibrante, repleta de estudantes universitários, arquitectura de vanguarda e eventos culturais; e é a única cidade-sede de olimpíadas da Áustria que já acolheu os Jogos Olímpicos de Inverno (em 1964 e 1976).

É uma cidade no oeste da Áustria e é atravessada pelo rio Inn, o qual lhe deu o nome. A sílaba 'bruck' tem a sua origem na palavra alemã (Brücke), que significa 'ponte', o que leva a cidade a chamar-se 'Ponte do rio Inn'.

### Língua

**A região tirolesa possui três idiomas oficiais**, que se dividem em vários dialectos.

**Alemão** (bávaro): idioma falado na maior parte do Tirol. É a língua original da região do Tirol (Áustria) e do Tirol do sul (Itália), além de ser mantido desde o século XIII em alguns vales do Trentino.

**Ladino** ou ladín: é a língua mais antiga do Tirol, falada em alguns vales entre a parte sul do Tirol e o Trentino.

**Italiano** (dialecto trentino): língua oficial do Trentino e da parte sul do Tirol (embora predomine o alemão).

### Clima

**O clima austríaco é um clima continental** com invernos frios, chove e neva muitas vezes. As temperaturas mínimas de inverno variam entre os -2C e os -15C e os verões são curtos com temperaturas que variam entre os 20C e os 30C.

Ao contrário do clima a que estamos habituados aqui, as chuvas são mais intensas nos meses de verão e os valores variam entre os 800mm e os 1500mm por ano.

### Transporte

**Partida: dia 30 de julho** (sábado), voo LU1793 Lisboa/ Munique

(partida às 06h05 e chegada às 10h05).

**Regresso: dia 7 de agosto** (domingo), voo LU1792 Munique/Lisboa (partida às 19h10 e chegada às 21h20).

**As deslocações entre as atividades serão feitas de autocarro.**

## PROGRAMA

**Sábado, dia 30 de julho**

**À chegada a Munique, teremos o autocarro à nossa espera** para nos levar ao primeiro plateau da nossa atividade. Depois de cerca de 2h30 de viagem, estaremos na **localidade de Hohenschwangau, onde visitaremos o Castelo de Neuschwanstein.**

O Castelo de Neuschwanstein é um palácio alemão, construído na segunda metade do século XIX, perto das cidades de Hohenschwangau e Füssen no sudoeste da Baviera, **a escassos quilómetros da fronteira com a Áustria.**

**Foi mandado construir pelo rei Luís II da Baviera** (Ludwig II) inspirado na obra do seu amigo e protegido, o compositor Richard Wagner. A arquitectura do castelo possui um estilo fantástico, o qual **serviu de inspiração para o 'castelo da Cinderela', símbolo dos Estúdios Disney.**



Castelo Neuschwanstein

No final da nossa visita, seguiremos para **Umhausen, localidade da nossa estadia.**

**Domingo, dia 31 de julho**

Na **aldeia de montanha** de nome Kühtai, daremos início à nossa atividade, utilizando o teleférico situado aos 1967m, que nos levará até aos 2409m. Percorreremos o caminho nº 146 que nos levará ao **refúgio Drei-Sennhütte**, passando pela barragem de Finstertal que se encontra rodeada de picos. Teremos um desnível a vencer de cerca de 500m até à portela, que se situa aos 2796m. Aqui estamos no ponto mais alto e iremos ter como destino a passagem por outro **refúgio Schweinfurter Hütte**. Daí em diante, será sempre a descer até alcançarmos os 2034m. Depois continuamos pelo caminho nº 142 que nos levará até **Niederthai, onde existe a maior cascata do Tirol, Stuibenfall**, que vamos percorrer (opcional), durante cerca de 4km.

**Características do percurso:** Percurso sem neutralização e sem grandes dificuldades técnicas, mas longo, a realizar em 6 horas.

**Segunda, dia 1 de agosto**

Contamos com um troço a realizar em cerca de 6 horas e a passagem por **um dos mais belos cenários**, avistando **Innsbruck** da montanha, do lado direito, e do lado esquerdo a **cadeia montanhosa de Karwendel.**

Iniciamos com uma subida de teleférico em Hungerburg, com-

posto por dois troços – Nordkette, até Hafelekarspitze (2300m); seguimos o caminho nº 219 até ao **refúgio Pfeishütte** e depois continuamos pelo caminho nº 221, passando pelas **capelas Ischgl e Santa Magdalena**, e finalizamos em Absam.

**Características do percurso:** Troço longo com desnível de subida acumulado de cerca de 350m e descida de 800m por caminhos florestais bem marcados; em alguns locais teremos de ter atenção redobrada, pois iremos encontrar algumas zonas expostas, sendo que existem proteções. Não haverá possibilidade de neutralização. Depois do nosso trek, poderemos usufruir da **visita livre a Innsbruck**, com possibilidade de visitar **Goldenes Dachl** (o telhado dourado), **Hofkirche** (igreja decorada a ouro), **Schloss Ambras**, um imponente palácio, tudo isto para desfrutar ao vosso belo prazer e ainda... as 'compras'.

**Terça, dia 2 de agosto**

Troço a iniciar de teleférico em Hochgurgl que nos levará aos 3082m, estação Top Wurmkogel (o topo da minhoca). É deste local que temos a possibilidade de observar **os maiores cumes de 3000m existentes**, inclusive o mais alto desta região, que fica a 3770m (**Wildspitze**), e que é a segunda mais alta montanha da Áustria.

Descemos pelo mesmo transfer e vamos até à localidade de Obergurgl, onde tomaremos outro teleférico até à estação de Hohe Mutt II (2720m). Daí podemos observar **o glaciário de nome Rotmoos e o glaciário de Geisberg**, que se situam junto à fronteira com a Itália. Depois efetuamos o caminho até ao **refúgio Schönwieshütte** e finalizamos em Obergurgl. Durante esta descida podemos encontrar uma floresta alpina recheada de flores e árvores com mais de 300 anos.

**Características do percurso:** Utilização de meios mecânicos (sem dificuldade), seguido de troço a realizar em 3h30 com 820m de desnível de descida.

Para terminar o dia teremos a possibilidade de usufruir do **Aqua Dome SPA Center** – em Längenfeld, ao qual temos direito através do **Ötztal Premium Card** (inclui 3 horas de admissão no espaço termal - uma única utilização).

**Quarta, dia 3 de agosto**

1 - Neste dia iremos de autocarro até **Matrei am Brenner**, situado a sul de Innsbruck – Stubaital, o autocarro deixa-nos junto à capela de Maria Waldrast (1641m) e aí **subiremos ao Serles** (2717m).

**Características do percurso:** Sem grandes dificuldades técnicas, ainda que o desnível seja de 1076m de subida e descida (cerca de 3 horas de subida e 2h30 de descida).

2 - Como alternativa, poderá ser efetuado um **troço pedestre panorâmico**, desde o Santuário Maria Waldrast, passando por Jochl e seguindo até Koppeneck, observando o Serles e os dois vales circundantes (Stubaital e Brenner) das plataformas panorâmicas.

**Características do percurso:** Troço sem dificuldades técnicas e com cerca de 80m de desnível acumulado.

Segue-se a visita aos...

...Swarovski Kristallwelten (**os Mundos dos Cristais Swarovski**) que foram inaugurados em 1995 por ocasião do 100º aniversário da Swarovski. Desde maio de 2015 existe uma nova era de admiração nos Mundos dos Cristais Swarovski... As maravilhosas salas foram renovadas e ampliadas. **Em volta do 'Gigante' espera-o um lugar de natureza cristalina – O Jardim!**

**Quinta, dia 4 de agosto**

1 - Em Sölden, mais propriamente Windau, tomaremos o teleférico Gaislachkogelbahn I, com paragem na estação intermédia Almzeit, para continuarmos de seguida até ao fantástico **Plateau Ice**

**Q – onde foi realizado o filme do 007 ‘Spectre’ – Hint (3058m).** Apreciaremos a paisagem e o regresso será pelo caminho que irá passar pelo **lago Geislachsee** e finalizamos em Bodnegg (1580m). **Características do percurso:** Neste dia teremos um desnível de 1470m de descida. Percurso a realizar entre 5 a 6 horas num terreno íngreme, para levar em conta.

2 - Em alternativa, **o grupo desce de teleférico** até à estação intermédia e depois segue pelo caminho até Sölden, serão cerca de 820m de desnível.

3 - Também poderá ser **descer pelo teleférico até Sölden**, onde nos aguarda o autocarro.

Como recompensa desta atividade teremos a possibilidade de usufruir da **piscina coberta em Sölden**, para retemperar as forças (aberta até às 21h00).

### Sexta, dia 5 de agosto

1 - **Caminho panorâmico sobre Längenfeld**, que nos permite desfrutar do vale de Ötz (Ötztal), através de uma **ponte suspensa** (Hängebrücke) com cerca de 82m e que estabelece a ligação entre Burgstein e Brand.

**Características do percurso: Hängebrücke – Längenfeld**, percurso de cerca de 3 horas, fácil, com desnível de 280m. Percurso a iniciar em Burgstein e a acabar em Längenfeld (cidade SPA).

2 - Como alternativa existe a **‘via ferrata’ Lehner Wasserfall**, situada ao longo de uma cascata na localidade de Längenfeld. (Para realizar esta difícil atividade o sócio experimentado deverá levar o equipamento adequado).

Possibilidade de visitar o **Museu Heritage** ao ar livre e o **Museu Wood Carving** em Längenfeld.

Jantamos no Hotel Johanna e seguimos para uma **noite de espetáculo ‘jodel song’ em Innsbruck**.

### Sábado, dia 6 de agosto

**Percurso com início em Ehrwald, apanhando o teleférico** Ehrwalder Almbahn até aos 1502m, onde faremos um troço de ida e volta **até ao lago Seebensee**, podendo usufruir de magníficas vistas sobre as montanhas do Tirol.

**Características do percurso:** Troço a realizar em aproximadamente 4 horas e com desnível acumulado de 150m.

O autocarro aguarda-nos no teleférico Almbahn e leva-nos ao teleférico Obermoos, onde subimos **ao Zugspitze aos 2962m (o ponto mais alto da Alemanha)**, com vista privilegiada para 4 países – Áustria, Alemanha, Suíça e Itália, onde se situa uma torre metereológica e onde fazem fronteira a Áustria e a Alemanha.

**Neste dia teremos o jantar de grupo a realizar no Hotel Johanna.**

### Domingo, dia 7 de agosto

**Antes do nosso regresso a Lisboa**, e já no caminho para o aeroporto, faremos um pequeno troço com início em Pertisau e final em Hinterwinkel, **ao longo do lago Achensee**. O lago Achensee é um lago natural (em alemão ‘lago’ diz-se ‘See’), formado por glaciares e encontra-se situado entre as montanhas do **Parque Natural Karwendel**, a uma altitude de 929m. Tem um comprimento de 19km e é conhecido pelo **‘mar do Tirol’**.

**Características do percurso:** Percurso fácil a realizar em 3h30, com cerca de 8,7km ao longo do Lago Achensee (ao estilo de Monsanto).

Terminado o nosso último troço de caminhada desta semana de atividade, **sairemos de autocarro pelas 14h00 até ao aeroporto de Munique**.

**Este programa é meramente indicativo, podendo ser alterado em função das condições climáticas durante a semana de atividade.**

### Inscrições

As inscrições serão realizadas na sede do Clube, no próximo dia **1 de fevereiro de 2016**, segunda, entre as **18h00 e as 20h00**.

Cada sócio poderá inscrever-se a si e ao seu agregado familiar, ou outro sócio.

### Preço e Plano de Pagamentos

A viagem tem o custo total de **1.360,00€ por participante**, com o seguinte plano de pagamentos:

no momento da inscrição, em fevereiro, deverão ser pagos **360,00€**; depois no dia 1 dos restantes meses até julho (**mais 5 prestações**), deverão ser pagos **200,00€ por mês**.

### O preço inclui

Voos Lufthansa Lisboa-Munique-Lisboa em classe económica; taxas de aeroporto e combustível no montante previsto à data da orçamentação da actividade; transporte terrestre em autocarro de acordo com o programa; todos os meios mecânicos a serem utilizados; alojamento de 8 noites em hotel em quarto duplo; todos os pequenos-almoços, almoços tipo picnic e jantares (inclui o jantar de grupo) com espectáculo de ‘jodel song’; seguro de acidentes pessoais e assistência em viagem.

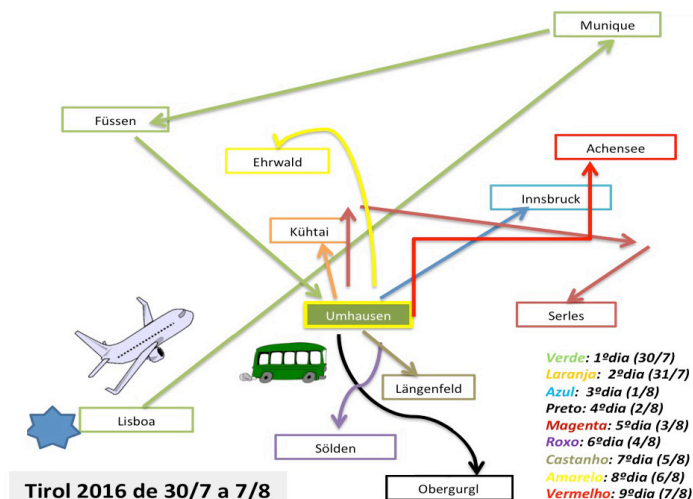
Inclui ainda o **Öztal Card 2016 (que será utilizado apenas no vale de Özt)** - meios mecânicos (teleféricos), Aqua Dome SPA, Area 47 (apenas swimming lake), piscinas públicas, todos os museus do vale e transportes públicos.

### Cancelamento

Se a viagem for cancelada pelo participante **até 1 de Abril de 2016**, o Clube devolverá as verbas pagas, com exceção de **75,00€**, que **servirão para despesas de cancelamento a que o Clube está obrigado**. Após esta data não haverá lugar a reembolso, a não ser que haja possibilidade de substituição por um sócio em lista de espera ou, no caso de não existir lista de espera, por um sócio indicado pelo desistente.

**Muito importante** – O Clube terá de abrir mão das reservas excedentárias pouco depois desta data, não podendo assim garantir vagas na actividade para além dela, mesmo que a capacidade inicialmente disponível não esgote. Por esse motivo **os sócios interessados em participar devem realizar sem falta a sua inscrição no dia indicado**. Capacidade limitada a 50 lugares.

### Boa Atividade



# Nepal 2016 - Ronda dos Annapurnas

CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre

21 outubro - 6 novembro (17 dias)

## Enquadramento

O Nepal é a meca de todos aqueles que são apaixonados pela montanha. Aqui se encontram 8 dos 14 cumes acima dos 8.000m e, claro, aqui se encontra o ponto mais alto do planeta, o Monte Everest com 8.848m.

Outrora uma monarquia, que terminou com um regicídio em 2001 perpetrado pelo herdeiro da coroa, é hoje, e após 2008, uma república parlamentarista, em que aproximadamente 90% da população vive da agricultura e onde a indústria do turismo tem vindo a tornar-se cada vez mais um pilar na economia do país.

O Nepal, com 12 etnias diferentes, é um país de gentes simpáticas e que gostam de receber os forasteiros. São herdeiros de uma cultura milenar e, no que respeita à religião, é um país onde prevalece o hinduísmo e onde apenas 10% da população pratica o budismo.

Todos os anos rumam ao Nepal expedições com o objetivo de alcançar algum dos desejáveis cumes da cordilheira dos Himalaias e, no alcance desse objetivo, o povo sherpa, que habita as zonas mais montanhosas e elevadas do Nepal, é a ajuda mais apreciada. Perfeitamente adaptado às condições de altitude, os sherpas são o suporte necessário às expedições como guias e como carregadores.

O país possui paisagens avassaladoras e montanhas imponentes. Ao atingir-se um cume, ainda que de grande altitude, a probabilidade do olhar 'chocar' com um outro cume ainda mais alto é uma realidade, o que transmite uma sensação estranha e extraordinária. Isto só não acontece no topo do Monte Everest, localizado na fronteira com o Tibete (região ocupada pela China), e é conhecido como sendo o 'teto do mundo'. Foi escalado pela primeira vez em 1953 pelo neozelandês Edmund Hillary e pelo seu guia sherpa Tenzing Norgay. Como curiosidade, em nepalês o seu nome significa 'deusa mãe do céu' e em tibetano 'deusa mãe da terra'.

O clima é rigoroso, especialmente na montanha e nos meses de inverno. Nos meses de abril e maio, assim como outubro e novembro, as épocas mais atrativas para o turismo, realizam-se sobretudo atividades de grandes expedições. Após a época das monções são as atividades de trekking que tomam lugar. Também é no período que vai de meados de outubro a meados de novembro que as montanhas estão mais limpas e permitem alcançar melhores vistas. Claro que tudo isto se baseia na análise e estudos do clima e não pode ser garantido como certo!

É neste país extraordinário, e precisamente na melhor época para as atividades de trekking, que o CAAL vem propor mais uma das suas 'fantabulásticas' atividades - a Ronda dos Annapurnas Out. 16. Será certamente uma experiência inesquecível para todos aqueles que nela queiram e possam participar!

## Kathmandu,

é a capital e a maior cidade do Nepal, está situada a 1.300m de altitude e é muito popular entre montanhistas e turistas em geral. A zona comercial mais famosa de Kathmandu é o bairro Thamel.



O bairro tem sido o centro da indústria do turismo durante décadas, tendo começado a sua projeção nos anos 60, em que Kathmandu foi 'inundado' de hippies. No bairro Thamel tudo se encontra, desde operadores turísticos a restaurantes, supermercados, livrarias, locais para dormir, lojas de contrafação de roupa e equipamento de montanha, aluguer de material, etc. Trata-se de um local de visita obrigatória!

Além do bairro Thamel, são muitos os locais a visitar na cidade e entre eles alguns estão classificados

pela UNESCO como Património da Humanidade. Alguns dos locais mais emblemáticos da cidade ficaram com marcas visíveis de destruição aquando do sismo que atingiu o Nepal em 25 de abril de 2015. Contudo, a cultura nepalesa não se abala desta forma e Kathmandu continua a merecer uma visita. Durbar Square, o templo Pashupatinath, a Boudhanath Stupa e o templo Swayambhunath são alguns exemplos dos locais que merecem ser explorados. Historicamente o Nepal consistia em inúmeros reinados e as 'Durbar Square', praças que se encontram defronte de um antigo palácio real, eram a sua face mais imponente.

Hoje, Kathmandu possui três dessas praças, a enumerar: Kathmandu Durbar Square (a mais popular), Patan Durbar Square e Bhaktapur Durbar Square.

O templo Pashupatinath com arquitectura estilo 'pagode-nepalês', é outro dos locais de interesse a visitar na cidade de Kathmandu. Trata-se de um templo hindu dedicado a Shiva e está localizado junto ao rio Bagmati.

Os 264 hectares do extenso complexo são compostos por diversos edifícios e templos, entre os quais o templo da cremação Boudhanath stupa com os seus 120m de diâmetro é a maior stupa do Nepal e uma das maiores do mundo, é um dos locais mais antigos de Kathmandu.

Fora do Tibete é o centro budista mais sagrado do mundo. Está edificado no centro de uma larga praça circular, rodeada de famílias e lojas tibetanas que, de acordo com a tradição budista, é sempre percorrida no sentido dos ponteiros do relógio Pokhara,

é a terceira cidade mais importante do Nepal, capital da região oeste do país, e fica a 200km da capital Kathmandu. A cidade fica à beira do lago Fewa e é também conhecida como a cidade-lago.

Pokhara é porta de entrada para todos aqueles que pretendem explorar a região dos Annapurnas. Este conjunto montanhoso de extraordinária beleza possui, entre muitos outros topos dignos de respeito, os cumes Annapurna I (8091m) e Dhaulagiri (8167m), respetivamente o 10º e 7º local mais alto do planeta.

São inúmeros os trekkings que se podem realizar na região dos Annapurnas e a sua escolha depende apenas do tempo que se pretende passar na montanha e dos dias de férias de cada um...

Os dois percursos mais emblemáticos são o Santuário dos Annapurnas e o Circuito dos Annapurnas e, destes, no caso de ser preciso optar em função do tempo disponível (2 semanas) a parte mais interessante é composta pela parte superior do Circuito

## dos Annapurnas com acesso ao Lago Tilicho e travessia do colo Thorong La Pass.

Este será o percurso a realizar na atividade **Ronda dos Annapurnas Out.16** proposto pelo CAAL.

### Descrição da viagem

O percurso de trekking do nosso programa incorpora paisagens de montanhas imponentes com os seus picos brancos, planaltos e trilhos, alguns dos quais em socacos, inúmeras aldeias ao longo do caminho que nos permitem ir observado o modo de vida destas gentes, templos e passagens de altitude. Na internet podemos encontrar inúmeros registos fotográficos e de vídeo deste **percurso, considerado um dos mais bonitos e emblemáticos do nosso planeta azul.**

O circuito completo dos Annapurnas é um percurso que pode ser estimado em aproximadamente 230km, mas existem algumas variações mais curtas deste itinerário.

**O programa de viagem proposto pelo CAAL descrito em seguida conta com 17 dias de viagem, incluindo ligações internacionais.** Dos 15 dias de que é composto o programa de terra, **10 dias são usados para o trekking** que irá completar o trecho de maior altitude do circuito dos Annapurnas, **2 dias correspondem às ligações em transporte privado terrestre** Kathmandu - Syange e Pokhara - Kathmandu, **1 dia está reservado à ligação aérea** Jonson Pokhara e a **visitar Pokhara.** Por fim, o equivalente a **1 dia e meio estará reservado para visitar e usufruir de Kathmandu.**

### Descrição sumária do itinerário proposto pelo CAAL

Antes de falar sobre os dias de trekking e o modo como ocuparemos as nossas horas, vamos aqui referir 2 ou 3 notas que devemos ter em conta ao longo destes dias, de forma a não repetir na descrição de cada um dos dias de viagem:

**Nota 1:** Os sacos de viagem serão transportados até ao local de pernoita e só teremos acesso a eles no final de cada dia. Contudo, cada um dos companheiros de viagem deverá transportar uma **mochila de dia onde guardará os pertences pessoais, água, agasalho e alguma comida.**

**Nota 2:** O preço deste programa inclui as três principais refeições (pequeno-almoço, almoço e jantar) e, também, alguns chás.

**Nota 3:** Algumas pessoas começam a sentir sintomas de aclimação simples e identificados como dores de cabeça, por volta dos 4000m. Outras há que sentem esses sintomas por volta dos 3000m ou 3500m. **Aqui o importante é beber muita água.** É necessário fazer funcionar os rins com o objetivo de aumentar a produção de hemoglobina, a molécula que transporta o oxigénio até às células e, dessa forma, fomentar as trocas gasosas e facilitar a aclimação. Por tudo isto **a palavra de ordem é hidratar** bebendo 5 a 6 litros de água/chá/sopa por dia e estar atento aos sinais do corpo. Estas dores de cabeça devem passar com uma simples 'aspirina' ou 'ipobrufeno' ou semelhante. Pelo caminho, nas várias 'teahouses' que iremos encontrar, será possível comprar água engarrafada.

### Sobre o Itinerário Diário

#### **Dia 1 (21 out – 6ªfeira):Voo internacional Lisboa (0m) - Kathmandu (1300m)**

O Nepal fica bastante distante, a cerca de 20/22 horas de ligações aéreas, por esse motivo iremos sair cedo de Lisboa. No trajeto de avião faremos escala num aeroporto europeu e depois uma segunda escala numa cidade da Ásia. **Chegaremos a Kathmandu depois do almoço do dia seguinte.**

#### **Dia 2 (22 out): Kathmandu (1300m)**

**Chegada ao aeroporto internacional de Kathmandu** onde sere-

mos rececionados pelos guias que nos acompanharão ao longo das 2 semanas seguintes.

**Transfere para o hotel, onde teremos um pequeno briefing.** Terminar a preparação da bagagem que iremos levar para o trekking: um saco até 15kg, que será transportado por carregadores, e a mochila de dia com agasalhos, água e comida a gosto.

**Iremos deixar no hotel tudo quanto não seja necessário no trekking.**

**Dormida em Kathmandu,** no hotel Aryatara, localizado no bairro Thamel.

Refeição incluída: **jantar de boas vindas**

#### **Dia 3 (23 out): Kathmandu (1300m) - Syange (1100m)**

De manhã cedo viajaremos em **transporte privado (bus) para a vila de Syange,** situada na região dos Annapurnas. A deslocação irá demorar aproximadamente 8 a 10 horas, dependendo do trânsito, estado das estradas e duração das paragens intermédias.

**Dormida em Syange.**

Refeições incluídas: PA + A + J

#### **Dia 4 (24 out): Syange (1100m) - Dharapani (1960m)**

Hoje será o primeiro dia de trekking! Em ritmo leve e compassado iremos caminhar cerca de 6 a 7 horas, com paragem para almoço e tempo para beber um chá em alguma das inúmeras 'teahouses' que iremos encontrar pelo caminho. **Hidratar é palavra de ordem ao longo deste trekking!**

**Dormida em Dharapani** onde teremos oportunidade de apreciar as vistas fantásticas das montanhas escarpadas.

Refeições incluídas: PA + A + J

#### **Dia 5 (25 out): Dharapani (1960m) - Chane (2710m)**

Hoje ganharemos um pouco de altitude e faremos um percurso de aproximadamente 5 a 6 horas.

**Dormida em Chane.**

Refeições incluídas: PA + A + J

#### **Dia 6 (26 out): Chane (2710m) - Pisang (3300m)**

Hoje faremos um percurso de aproximadamente 5 a 6 horas, continuando a ganhar altitude e sempre na companhia das belas paisagens.

**Dormida em Pisang.**

Refeições incluídas: PA + A + J

#### **Dia 7 (27 out): Pisang (3300m) - Manang (3500m)**

Por razões de aclimação hoje abrandaremos um pouco o ritmo e não iremos ganhar muita altitude. Contudo, faremos um percurso de aproximadamente 6 a 7 horas.

**Dormida em Manang.**

Refeições incluídas: PA + A + J

#### **Dia 8 (28 out): Manang (3500m) - Kangsar (3750m)**

Continuamos a aclimatar e por isso, hoje faremos um percurso de aproximadamente 2 a 3 horas. Estamos numa fase crítica no que diz respeito a uma rotina de aclimação, razão pela qual no dia de hoje e no dia anterior, ganharemos no total apenas 400m.

**Dormida em Kangsar.**

Refeições incluídas: PA + A + J

#### **Dia 9 (29 out): Kangsar (3750m) - Tilicho Base Camp (4140m)**

Hoje faremos um desvio do nosso trajeto principal em direção ao lago Tilicho. Iremos caminhar cerca de 5 a 6 horas. O campo base do lago Tilicho é um núcleo muito pequenino e é composto por 2 ou 3 'teahouses'.

### **Dormida no campo base do lago Tilicho.**

Refeições incluídas: PA + A + J

### **Dia 10 (30 out): Tilicho Base Camp (4140m) - Lake Tilicho (4910m) - Tilicho Base Camp (4140m)**

Hoje iremos sair cedo e subiremos até ao lago Tilicho onde poderemos apreciar a sua beleza. Retornaremos depois ao campo base do lago Tilicho. Ao todo, faremos um percurso de aproximadamente 5 a 6 horas.

O lago Tilicho é um dos lagos mais altos do planeta, localizado a 4910m e as suas águas azuis turquesa são rodeadas de uma paisagem quase lunar e de grande beleza.

### **Dormida no campo base do lago Tilicho.**

Refeições incluídas: PA + A + J

### **Dia 11 (31 out): Tilicho Base Camp (4140m) - Yak Kharka (4010m)**

Hoje faremos um percurso de aproximadamente 5 a 6 horas em direção a Yak Kharka.

### **Dormida em Yak Kharka.**

Refeições incluídas: PA + A + J

### **Dia 12 (1 nov): Yak Kharka (4010m) - Thorong Padi High Camp (4650m)**

Hoje faremos um percurso de aproximadamente 4 a 5 horas e teremos oportunidade de apreciar vistas fantásticas das montanhas em redor.

### **Dormida no campo de altitude Thorong Padi.**

Refeições incluídas: PA + A + J

### **Dia 13 (2 nov): Thorong Padi (4650m) - Thorong La Pass (5416m) - Muktinath (3800m) - Jonson (2700m)**

Hoje iniciaremos o nosso percurso ainda de madrugada para subir ao ponto mais alto do nosso trekking, o colo Thorong La Pass com 5416m, que alcançaremos em aproximadamente 5 horas. Depois iremos descer para Muktinath e, daqui, em transporte privado, faremos 1 hora de estrada até Jonson. No total iremos completar um percurso de aproximadamente 7 a 8 horas. Se tivermos tempo poderemos visitar o mosteiro local, um grande complexo.

### **Dormida em Jonson.**

Refeições incluídas: PA + A + J

### **Dia 14 (3 nov): Jonson (2700m) - Pokhara (850m)**

No período da manhã iremos voar para Pokhara e teremos a oportunidade de apreciar a extraordinária beleza das montanhas, desta vez através de vista aérea. Resto do dia livre para visitar e usufruir de Pokhara.

### **Dormida em Pokhara.**

Refeições incluídas: PA

### **Dia 15 (4 nov): Pokhara (850m) - Kathmandu (1300m)**

Hoje vamos aproveitar para os últimos olhares a Pokhara e, depois, viajaremos em transporte privado para Kathmandu.

### **Dormida em Kathmandu.**

Refeições incluídas: PA + jantar de despedida

### **Dias 16 (5 nov) e 17 (6 nov): Kathmandu (1300m) - Lisboa (0m)**

Hoje teremos o dia livre para visitar Kathmandu e fazer as últimas compras.

Tranferiremos para o Aeroporto de Kathmandu para chegarmos a Lisboa no dia seguinte, após um voo com 2 escalas.

### **Dormida já em Lisboa.**

Refeição incluída: PA

### **Notas de Viagem**

A viagem que o Clube propõe aos seus associados é uma viagem ao estilo de **Viagem de Aventura** e em **estilo expedicionário**, em que viajaremos de autocarro e avião nos principais trajetos, faremos caminhadas diárias durante alguns dias, e dormiremos na quase totalidade das noites em 'teahouses' (alojamento simples). Devemos ter em consideração que as comodidades serão reduzidas mas, em contrapartida, teremos oportunidade de vivenciar uma experiência única.

### **Deveremos viajar com a mente aberta e não esquecer que a aventura começa onde a estrada termina!**

Somos um Clube com tradição e experiência em atividades de pedestrianismo, razão pela qual temos a obrigação de fazer um **Turismo Responsável: perspetiva ambientalista, respeito pela cultura local e promoção da economia local.**

Já muito foi escrito nos parágrafos anteriores mas, ainda assim, chamamos a atenção para o seguinte:

**Passaporte** - Para fazer esta viagem e ser admitido como turista no Nepal é necessário possuir passaporte válido e com data limite de validade superior a 6 meses após a data de saída do país. Isto quer dizer que **cada participante deve verificar se tem passaporte válido e se a data limite desse passaporte é superior a 10 de maio de 2017;**

**Para entrar no país é necessário ter visto de turista para 30 dias.** Os cidadãos com **passaporte português podem fazer o pedido de visto à chegada**, no aeroporto internacional de Kathmandu, sendo necessário apresentar **2 fotografias tipo passe e pagar cerca de \$40 USA.** Os cidadãos com passaporte de outras nacionalidades devem verificar quais as necessidades que devem satisfazer para entrar no país;

**Almofada** - Os participantes deverão levar a sua própria almofada se assim o desejarem;

**Saco-cama e casaco de penas** - Localmente, a empresa parceira irá emprestar saco-cama de 4 estações e um casaco de penas, ambos têm de ser devolvidos no final do programa de terra. Contudo, por questões de higiene, **é necessário levar um lençol género saco-cama** para colocar por dentro do saco-cama que vão emprestar;

**Bagagem** - Trata-se de uma viagem ao estilo expedicionário, razão pela qual não são admitidos trolleys ou outras malas rígidas durante os dias de trekking. Nesse período **as nossas bagagens serão transportadas por portadores** e por isso deveremos colocar todos os nossos pertences a transportar dentro de um **saco maleável que não pode ultrapassar os 12-15kg de peso** por pessoa. Se não tiver um saco-maleável, não faz mal. A empresa parceira nesta viagem irá oferecer um desses sacos para o efeito;

**Mochila de dia** - Os participantes irão transportar os seus pertences pessoais numa mochila de dia. Nela deverão colocar alguma comida energética extra, agasalho, impermeável se for caso disso, água e todos os objetos pessoais que precisem para durante o dia. **Não esquecer também o frontal, manta de sobrevivência, o kit de primeiros socorros e farmácia pessoal e, claro, a máquina fotográfica para registar esta magnífica viagem;**

**Kit de primeiros socorros e farmácia particular** - O Nepal não é um país europeu e vamos estar alguns dias fora da capital. Assim, recomendamos que cada participante leve um **kit de primeiros socorros** (artigos para bolhas, feridas, ligadura por precaução, etc.). Aconselhamos também a levar uma **pequena farmácia pessoal** com algumas carteiras de comprimidos, como por exemplo antibiótico, analgésico, anti-diarreico, 'Voltaren Rapid' em comprimido, etc. Não esquecer os comprimidos que cada um toma regularmente, se for esse o caso;

**Condições sanitárias** - Os locais de dormida conhecidos como 'teahouses' são muito simples. **Difícilmente será possível tomar banho nos dias de trekking** e, se possível, estes serão caros (5€ ou mais por 2 ou 3 minutos de banho em água tépida), pelo que se aconselha a levar o necessário para tomar o chamado 'banho dodot'; Viajar para o Nepal **não obriga, mas aconselha-se seriamente, a fazer a consulta do viajante** disponível em alguns hospitais e institutos da cidade, como por exemplo o Hospital de Sta Maria ou o Instituto de Medicina Tropical. Como vamos para a montanha e em altitude, é provável que não seja necessário fazer a profilaxia da malária. Os mosquitos não gostam de altitude e só se aguentam até aos 1200m mais ou menos. Contudo, deixe essa decisão para o médico que lhe fizer a consulta do viajante. Não se esqueça que Pokhara fica a 850m de altitude e Kathmandu fica no limiar dos 1200m;

**Clima** - Esta viagem realiza-se após as monções, período integrado na altura recomendada para visitar esta região. De ter em atenção que, **durante o dia, as temperaturas podem subir** e até estar agradáveis mas, **durante a noite, as temperaturas podem descer bastante** e até atingir valores negativos. No que diz respeito a roupa é preciso ir preparado com várias camadas;

**Moeda** - A moeda local é a **rupia nepalesa**. É possível trocar dinheiro nas caixas ATM do aeroporto e em Kathmandu. Fora da cidade não é possível trocar dinheiro com facilidade. **A moeda estrangeira preferida no Nepal é o dólar americano** pelo que se aconselha a levar dólares para trocar ao câmbio local. Pode também levar uma reserva em euros para qualquer eventualidade e, se não o gastar, este dinheiro regressa a Lisboa.

**As notas que levar, sejam elas dólares ou euros, devem estar em bom estado** (não devem estar riscadas ou rasgadas e devem ter aspecto pouco usado). Embora o sistema monetário nepalês inclua moedas, dificilmente irá encontrar moedas nas trocas comerciais porque simplesmente não circulam mas, se receber alguma, guarde como recordação;

**Alimentação** - A alimentação será boa e fresca e será fornecida de acordo com o itinerário. **Teremos pequeno-almoço, almoço e jantar durante o trekking**. Se algum participante tiver necessidades especiais de alimentação, como por exemplo ser vegetariano, deve informar a organização no dia da inscrição para que, atempadamente, possam ser tomadas medidas;

**Água** - A água não será fornecida pelos nossos guias locais. **Será possível comprar água engarrafada durante o percurso nos vários locais de passagem**. Não esquecer que a hidratação é muito importante para que tudo corra bem na sua aventura pelo Nepal, por isso deve ter em mente que deverá beber pelo menos 5/6 litros por dia. Nos dias em que andar de autocarro, pode beber um pouco menos mas, ainda assim, deve beber bastante água;

**Roupa, calçado e bastões** - Os participantes devem levar botas, calçado que deve ser confortável e já acamado ao pé. Aconselhamos também o uso de **bastões**.

Quanto a roupa, **os participantes devem seguir a regra de vestir por camadas** isto é, levar roupa de primeira camada, roupa para segunda camada (manga curta e manga comprida, preferencialmente sintético e secagem rápida), agasalhos em camadas e **roupa impermeável** (casaco e calça) para qualquer eventualidade.

Não é necessário usar um 'modelito' novo todos os dias, precisamos sim, usar roupa confortável e descontraída para caminhada/ trekking. Não se esqueça que as noites são frias e os dias podem ser soalheiros, mas **não iremos ter temperaturas de verão**. Por isso deve optar por vestir-se por camadas e levar roupa a contar que pode apanhar vento e até temperaturas perto ou abaixo de zero durante o dia;

**A não esquecer** - Artigos de higiene pessoal, toalha, protetor solar, óculos de sol, chapéu, cantil, frontal, máquina fotográfica, toalhinhas 'dodot', papel higiénico, comida energética, lenços de papel, gel de álcool desinfetante, etc.

## Condições Financeiras

O programa de terra, de acordo com a descrição e inclusões anteriores, tem um custo base de 1.800,00€ (valor por pessoa) acrescido do valor do voo internacional para o itinerário Lisboa - Kathmandu - Lisboa. Estão também disponíveis os seguintes extras (valores por pessoa):

- φ Suplemento individual no valor de 300,00€;
- φ Noite extra em Kathmandu a partilhar quarto duplo no valor de 25,00€;
- φ Noite extra em Kathmandu em quarto individual no valor de 40,00€;

Por se estar ainda muito distante da data da partida, ainda não nos foi possível obter da parte da agência de viagens o valor para o bilhete de avião para grupo, mas o seu valor deverá rondar os 1.150,00€ por pessoa, devendo o valor final da atividade não ultrapassar os 2.950,00€.

Como é habitual, o Clube definiu um plano de pagamentos, que respeita as regras a seguir indicadas, e que já inclui provisão para aquisição do bilhete de avião.

- φ **400,00€** no momento da inscrição a 1 de fevereiro;
- φ **325,00€ acrescido da soma dos extras solicitados**, no dia 1 de março;
- φ **325,00€** no dia 1 dos meses de abril, maio, junho, julho, agosto e setembro;
- φ A 1 de outubro, na última prestação, será feito o encontro de contas em função do valor do custo do bilhete de avião;

Os pagamentos devem ser efetuados por transferência bancária e os comprovativos entregues na sede do CAAL, juntamente com a identificação e número de sócio.

**A participação nesta atividade do Clube requer que a pessoa a participar seja sócio efetivo do Clube!**

## Sobre o Cancelamento:

**No caso de cancelamento por parte da pessoa inscrita**, o Clube fará todos os esforços para encontrar um substituto, sendo certo que:

- φ para cancelamentos até ao dia 31 de julho será devolvido o montante pago, diminuído de 250,00€ que resultam de custas e taxas de gestão administrativa junto do parceiro de viagem local;
- φ após 31 de julho não haverá lugar a reembolso, a não ser que haja possibilidade de substituição por um sócio em lista de espera ou; no caso de não existir lista de espera, um sócio indicado pelo desistente.

## Sobre a Inscrição:

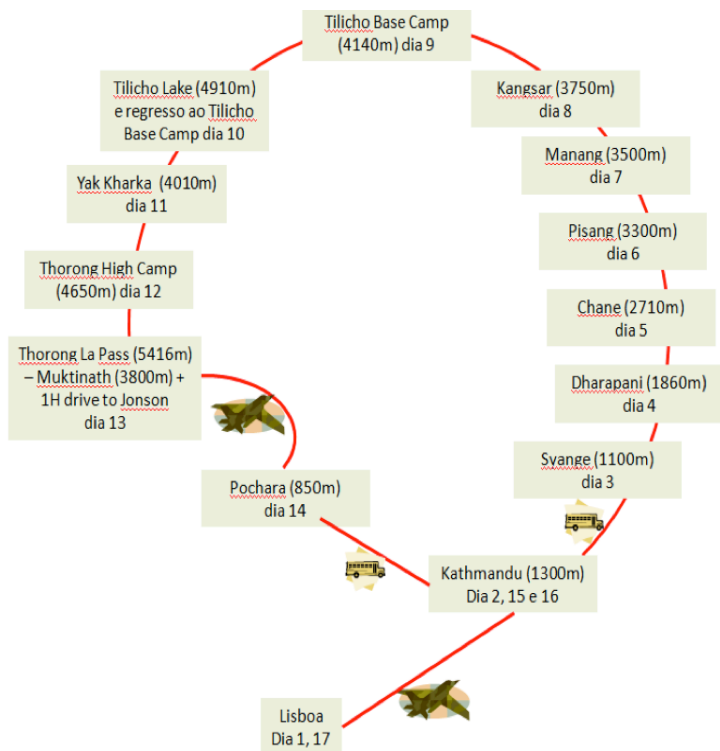
As inscrições serão realizadas na **sede do CAAL**, no próximo **dia 1 de fevereiro pelas 18h30**. Cada sócio poderá inscrever-se a si e ao seu agregado familiar ou outro sócio.

No momento da inscrição, e caso se aplique à sua situação, deve ser indicado:

- φ Extras requeridos (suplemento individual / noite extra em quarto duplo ou individual);
- φ Alguma restrição alimentar; para o caso de existir;

## Sobre o que está Incluído no Programa

- φ Voo internacional Lisboa - Kathmandu - Lisboa (valor acrescido ao programa de terra);
- φ Transferes de/para o aeroporto internacional de Kathmandu;
- φ Voo doméstico Jonson - Pokhara.
- φ Em Kathmandu e em Pokhara, dormidas em hotel de 3 estrelas em alojamento de quarto duplo, com pequeno-almoço incluído. Por via de pagamento de suplemento extra é possível ficar em alojamento individual;
- φ Jantar de boas vindas e jantar de despedida, ambos em Kathmandu;
- φ Deslocações terrestres conforme o itinerário, em particular os trajectos: Kathmandu a Syange, Muktinath a Jonson e Pokhara a Kathmandu;
- φ Dormidas em 'teahouses' em alojamento de quarto duplo durante o trekking. Por via de suplemento extra será também possível ficar em alojamento individual em alguns pontos do percurso;
- φ Durante o trekking as três refeições diárias e alguns chás;
- φ As autorizações necessárias e taxas legais para se caminhar na região dos Annapurnas;
- φ A equipa de guias local será constituída por um guia principal experiente a falar inglês e um guia principal auxiliar. A equipa local conta também com vários guias assistentes completando um rácio de 1 guia por cada 6 clientes;
- φ O comité de expedição em que o programa do CAAL se integra inclui também portadores sherpas num rácio de 1 portador sherpa por 2 clientes, transportando no máximo 2 x 15kg;
- φ Enquadramento CAAL;
- φ Um bom kit de primeiros socorros;
- φ Gorjetas para os guias e portadores;
- φ Seguro. O seguro deste programa não inclui resgate por avião/helicóptero;



- φ Oferta de um saco (duffel bag) de 90 litros por parte da empresa que nos acompanha localmente;
- φ Mapa;
- φ Saco-cama de 4 estações e casaco de penas, a título de empréstimo, por parte da empresa local.

## Sobre o que NÃO está Incluído no Programa

- φ Vistos de entrada no Nepal, os quais se tiram à chegada, localmente. Para o visto são necessários o passaporte com validade de pelo menos 6 meses a contar da data de saída do Nepal, 2 fotografias tipo passe e 40 \$USA para um período máximo de 30 dias de estadia;
- φ Custas por excesso de bagagem;
- φ Noites extra em Kathmandu;
- φ Despesas e extras pessoais.

## Nota Final de Chamada de Atenção:

O Clube reserva-se o direito de alterar o preço da atividade em consequência de alterações não previstas, e que escapam ao nosso controle, nomeadamente de taxas de aeroporto ou governamentais, combustível, cambiais, etc.

Ajustes no itinerário poderão ser feitos, resultantes quer de decisões do grupo, quer por força das circunstâncias, nomeadamente questões meteorológicas, avarias mecânicas, ou mesmo motins e guerra.

No âmbito desta atividade, e uma vez formado o grupo, cerca de 1 mês antes da partida, será realizada uma reunião de esclarecimentos adicionais, na sede do Clube, em data e hora a indicar.

**Esta é uma viagem de aventura e, por muito mitigada que seja, estaremos no interior do Nepal!**



## CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre ORGANIZAÇÃO NÃO GOVERNAMENTAL DE AMBIENTE

Presidente: Luisa Pinto Ferreira

Centro Associativo do Calhau  
Parque Florestal de Monsanto 1500-045 Lisboa

NIB 003507360001660883032

Conta - 0736 016608 830 - CGD S. Domingos de Benfca

Tel.: 217 788 372 Tlm: 966 295 260

caal@mail.telepac.pt www.clubearlivre.org

Horário de expediente 3a, 4a e 5a feira das 13h30 às 18h00