Narshing Chowk, Thamel, Kathmandu, Nepal
+977 9823621022 · info@mounteverestgo.com

Trekking ao Campo Base do Everest

Itinerário dia a dia

DESDE
US$1,399
por pessoa

DURAÇÃO	ALTITUDE MÁX.	DIFICULDADE	REGIÃO	TAMANHO DO GRUPO
14 dias	**5,564 m**	**Extenuante**	**Everest Região**	**Máx. 10**

Dates, prices and booking online:
https://mounteverestgo.com/pt/viagem/caminhada-do-acampamento-base-do-everest-14-dias/

DESTAQUES



Esteja no Everest Base Camp a 5.364 m, sob o Khumbu Icefall



Veja o nascer do sol sobre o Everest a partir de Kala Patthar, a 5.564 m



Dois dias completos de aclimatação em Namche Bazaar e Dingboche



Aldeias Sherpa, mosteiros e o pátio do mosteiro de Tengboche



Atravesse a Hillary Suspension Bridge sobre o Dudh Koshi



Caminhe pela moreia glacial, passando por Thukla até Lobuche

ITINERARY AT A GLANCE

Dia 1	Chegada a Katmandu	1,400 m
Dia 2	Voo Katmandu → Lukla, caminhada até Phakding	2,610 m
Dia 3	Phakding → Namche Bazaar	3,440 m
Dia 4	Aclimatação em Namche Bazaar	3,440 m
Dia 5	Namche Bazaar → Tengboche	3,810 m
Dia 6	Tengboche → Dingboche	4,360 m
Dia 7	Aclimatação em Dingboche	4,360 m
Dia 8	Dingboche → Lobuche	4,960 m
Dia 9	Lobuche → Gorak Shep, visita ao Campo Base do Everest	5,364 m

Dia 10	Nascer do sol no Kala Patthar, descida até Pheriche	4,288 m
Dia 11	Pheriche → Namche Bazaar	3,440 m
Dia 12	Namche Bazaar → Lukla	2,840 m
Dia 13	Voo Lukla → Kathmandu	1,400 m
Dia 14	Partida de Kathmandu	1,400 m

LOCAIS QUE VAI VISITAR



Kathmandu 1,400 m

Katmandu é a capital do Nepal e a porta de entrada para todas as regiões de trekking - um vale do Patrimônio Mundial da...



tengboche 3,867 m

Tengboche é o coração espiritual do Khumbu – local do maior mosteiro da região e um dos mirantes mais icônicos do Everest, emoldurados pela...



Deboche 3,820 m

Deboche is a quiet, forested stop on the Everest Base Camp trek, just below Tengboche. At 3,820 m it sits lower than Tengboche, which...



Thukla 4,620 m

Thukla (also spelled Thukla Pass or Duglha) is a small pass on the Everest Base Camp trail, marked by a cluster of memorial cairns...



Lobuche 4,940 m

Lobuche é a última parada noturna antes do Everest Base Camp - um aglomerado de casas de chá na morena lateral do Glaciar Khumbu...



Acampamento da base do Everest 5,364 m

O Everest Base Camp (sul) é o destino icônico do clássico Trek do Everest - uma cidade de tenda sazonal na geleira Khumbu, ao...



Kala Pathar 5,564 m

Kala Patthar (5.545m) é uma pequena protuberância na crista sul de Pumori, que oferece a melhor vista do nascer do sol do cume do...



Pheriche 4,371 m

Pheriche is a small settlement in the Khumbu region of Nepal, situated at an altitude of 4,371 metres. It is a key stop on...

INCLUÍDO

• Guia de trekking licenciado que fala inglês
• Serviço de porteadores (um porteador para dois trekkers)
• Voos Kathmandu–Lukla–Kathmandu com transfers do aeroporto
• Alojamento em casas de chá durante o trekking, em quarto duplo
• Três refeições por dia durante o trekking (pequeno-almoço, almoço, jantar)
• Licença do Parque Nacional de Sagarmatha e taxa do município rural de Khumbu Pasang Lhamu
• Kit de primeiros socorros e verificações com oxímetro de pulso
• Saco de duffel e mapa de trekking

Licenças: tratamos de tudo

• Licença de entrada no Parque Nacional de Sagarmatha
• Licença do município rural de Khumbu Pasang Lhamu
• Cartão do Sistema de Gestão de Informação para Trekker (TIMS), quando exigido

NÃO INCLUÍDO

• Voos internacionais e visto para o Nepal
• Hotéis e refeições em Kathmandu
• Seguro de viagem e de resgate
• Bebidas pessoais, snacks e água engarrafada
• Duches quentes, Wi-Fi e carregamento de dispositivos onde são cobrados
• Gorjetas para o guia e os porteiros
• Noites extra causadas por atrasos de voo ou doença

O ITINERÁRIO COMPLETO

01 Chegada a Katmandu

Rota: Kathmandu Airport → Kathmandu **Altitude:** 1,400 m **Caminhada:** Dia de descanso **Transporte:** Airport pick-up by private vehicle **Refeições:** Refeições não incluídas **Alojamento:** Hotel de 3 estrelas · Himalayan Suite Hotel ou similar

Encontramo-lo no aeroporto e levamo-lo ao seu hotel em Katmandu. A tarde é livre para descansar e, à noite, reunimo-nos para uma sessão informativa sobre a rota, o plano de altitude e o voo para Lukla. Verificamos o seu saco de viagem e as botas antes do início madrugador.

02 Voo Katmandu → Lukla, caminhada até Phakding

Rota: Kathmandu → Phakding **Altitude:** 2,610 m · Ponto mais alto 2,840 m **Caminhada:** 3–4 h **Distância:** about 8 km **Transporte:** Flight Kathmandu to Lukla **Refeições:** Pequeno-almoço, Almoço, Jantar **Alojamento:** Casa de chá ou alojamento de trekking · Lovely Guest House ou similar

Fazemos o curto voo matinal até Lukla e começamos a caminhar a partir da pista de aterragem, primeiro a descer por Chaurikharka e depois ao longo do Dudh Koshi. O trilho passa por muros de mani e pequenos povoados, com almoço em Thado Koshi e um final tranquilo em Phakding. Dormimos aqui em altitude baixa para começar a subida lentamente.

03 Phakding → Namche Bazaar

Rota: Phakding → Namche Bazaar **Altitude:** 3,440 m **Caminhada:** 6–7 h **Distância:** about 11 km **Refeições:** Pequeno-almoço, Almoço, Jantar **Alojamento:** Casa de chá ou alojamento de trekking · Sherpa Home ou similar

Atravessamos o rio repetidamente em pontes suspensas, passamos por Monjo e entramos no parque nacional, depois subimos a longa escadaria de pedra até Namche. A última hora é íngreme e constante, e a recompensa é a vista do Everest a partir da crista antes da cidade. Ficamos duas noites em Namche Bazaar para ajudar o corpo a adaptar-se.

04 Aclimatação em Namche Bazaar

Rota: Namche Bazaar → Namche Bazaar **Altitude:** 3,440 m · Ponto mais alto 3,880 m **Caminhada:** 3–4 h **Distância:** about 5 km **Refeições:** Pequeno-almoço, Almoço, Jantar **Alojamento:** Casa de chá ou alojamento de trekking · Sherpa Home ou similar

Subimos alto e dormimos baixo, subindo até ao Everest View Hotel acima de Khumjung para a primeira vista clara do Ama Dablam e do Everest, e depois regressamos a Namche. A tarde é para descansar, beber água e visitar o mercado de sábado, se o dia coincidir. O nosso guia verifica a saúde de todos antes do jantar.

05 Namche Bazaar → Tengboche

Rota: Namche Bazaar → Tengboche **Altitude:** 3,810 m **Caminhada:** 5–6 h **Distância:** about 10 km **Refeições:** Pequeno-almoço, Almoço, Jantar **Alojamento:** Casa de chá ou alojamento de trekking · Tengboche Friendly Lodge ou similar

O trilho contorna acima do vale com o Everest e o Ama Dablam à frente, desce até Phunki Tenga para o almoço e depois sobe por rododendros e pinheiros até Tengboche. Visitamos o mosteiro na crista ao final da tarde e dormimos a 3.810 m, um ganho modesto em relação a Namche.

06 Tengboche → Dingboche

Rota: Tengboche → Dingboche **Altitude:** 4,360 m · Ponto mais alto 4,410 m **Caminhada:** 5–6 h **Distância:** about 11 km **Refeições:** Pequeno-almoço, Almoço, Jantar **Alojamento:** Casa de chá ou alojamento de trekking · Teahouse lodge in Dingboche ou similar

Descemos até Deboche, atravessamos o rio e caminhamos por Pangboche com o seu antigo gompa, e depois seguimos o vale aberto até Dingboche. A linha das árvores termina aqui e a paisagem abre-se em muros de pedra e campos de trigo-sarraceno. Ficamos duas noites em Dingboche para a segunda paragem de aclimatação.

07 Aclimatação em Dingboche

Rota: Dingboche → Dingboche **Altitude:** 4,360 m · Ponto mais alto 4,700 m **Caminhada:** 3–4 h **Distância:** about 4 km **Refeições:** Pequeno-almoço, Almoço, Jantar **Alojamento:** Casa de chá ou alojamento de trekking · Teahouse lodge in Dingboche ou similar

Uma curta subida até à crista de Nangkartshang, a cerca de 5.000 m, dá algum altitude aos pulmões e uma vista ampla para o Makalu e o Island Peak. Voltamos a descer para dormir no mesmo alojamento, comemos bem e descansamos. O guia vigia dores de cabeça e apetite, os sinais simples que importam nesta altitude.

08 Dingboche → Lobuche

Rota: Dingboche → Lobuche **Altitude:** 4,960 m **Caminhada:** 5–6 h **Distância:** about 9 km **Refeições:** Pequeno-almoço, Almoço, Jantar **Alojamento:** Casa de chá ou alojamento de trekking · Teahouse lodge in Lobuche ou similar

Subimos o vale amplo passando por Duglha e subimos até ao passo de Thukla, onde os memoriais de pedra aos alpinistas se erguem ao vento. A partir daí o trilho segue a moreia até Lobuche a 4.960 m. É um grande ganho de altitude para dormir, por isso mantemos a tarde tranquila e bebemos com regularidade.

09 Lobuche → Gorak Shep, visita ao Campo Base do Everest

Rota: Lobuche → Gorak Shep **Altitude:** 5,364 m **Caminhada:** 7–8 h **Distância:** about 12 km **Refeições:** Pequeno-almoço, Almoço, Jantar **Alojamento:** Casa de chá ou alojamento de trekking · Teahouse lodge in Gorak Shep ou similar

Caminhamos pelo caminho rochoso da morena até Gorak Shep, deixamos as mochilas no alojamento e continuamos pela beira do glaciar até ao Campo Base do Everest a 5.364 m. Na primavera, as tendas das expedições ficam abaixo da Cascata de Gelo do Khumbu. Regressamos a Gorak Shep para dormir, mantendo o dia longo mas a noite a uma altitude mais baixa e segura do que o próprio campo.

10 Nascer do sol no Kala Patthar, descida até Pheriche

Rota: Gorak Shep → Pheriche **Altitude:** 4,288 m · Ponto mais alto 5,564 m **Caminhada:** 6–7 h **Distância:** about 13 km **Refeições:** Pequeno-almoço, Almoço, Jantar **Alojamento:** Casa de chá ou alojamento de trekking · Teahouse lodge in Pheriche ou similar

Partimos antes do amanhecer para o Kala Patthar a 5.545 m, a melhor vista de perto da face sul do Everest, depois descemos para o pequeno-almoço e caminhamos de volta por Lobuche até Pheriche. A descida de altitude sabe bem depois dos dias em altura. Dormimos a 4.288 m e o guia verifica todos após o esforço.

11 Pheriche → Namche Bazaar

Rota: Pheriche → Namche Bazaar **Altitude:** 3,440 m · Ponto mais alto 4,288 m **Caminhada:** 6–7 h **Distância:** about 14 km **Refeições:** Pequeno-almoço, Almoço, Jantar **Alojamento:** Casa de chá ou alojamento de trekking · Sherpa Home ou similar

Refazemos o vale passando por Tengboche e descemos até Phunki Tenga, depois subimos a última encosta até Namche. O ar é mais denso aqui e a caminhada mais fácil, com tempo para um duche e uma refeição decente. Ficamos novamente em Namche Bazaar antes do último troço até Lukla.

12 Namche Bazaar → Lukla

Rota: Namche Bazaar → Lukla **Altitude:** 2,840 m · Ponto mais alto 3,440 m **Caminhada:** 6–7 h **Distância:** about 19 km **Refeições:** Pequeno-almoço, Almoço, Jantar **Alojamento:** Casa de chá ou alojamento de trekking · Teahouse lodge in Lukla ou similar

Um dia longo a descer os degraus de pedra e a atravessar as pontes que subimos na ida, passando por Monjo e Phakding até Lukla. Fazemo-lo a um ritmo tranquilo e paramos para almoçar junto ao rio. À noite, temos um último jantar com a equipa antes do voo.

13 Voo Lukla → Kathmandu

Rota: Lukla → Kathmandu **Altitude:** 1,400 m · Ponto mais alto 2,840 m **Caminhada:** Dia de descanso **Transporte:** Flight Lukla to Kathmandu **Refeições:** Pequeno-almoço, Jantar · Farewell dinner in Kathmandu **Alojamento:** Hotel de 3 estrelas · Hotel G Ramayana ou similar

Voamos de volta para Kathmandu de manhã, se o tempo permitir, e seguimos de carro até ao seu hotel. O resto do dia é livre para um duche, um café decente e um passeio em Thamel. Se o voo atrasar, mantemos o dia e ajustamos o plano.

14 Partida de Kathmandu

Rota: Kathmandu → Kathmandu Airport **Altitude:** 1,400 m **Caminhada:** Dia de descanso **Transporte:** Airport drop by private vehicle **Refeições:** Pequeno-almoço

Levamos você ao aeroporto para o seu voo internacional. Se o seu voo sair tarde, há tempo para um último pequeno-almoço na cidade. Despedimo-nos e esperamos vê-lo numa outra rota.