



TREKKING CAMPO BASE DO EVEREST



UMA JORNADA ÉPICA PELAS MONTANHAS DO HIMALAIA

Se você busca uma experiência única, desafiadora e inspiradora, o trekking até o Campo Base do Everest é a escolha ideal. Localizado no coração do majestoso Himalaia, este é um dos trekkings mais emblemáticos do mundo, oferecendo uma jornada que combina desafio, beleza natural e uma cultura fascinante.

O trekking até o Campo Base do Everest começa em Kathmandu, a vibrante capital do Nepal, onde mergulhamos na cultura nepalesa antes de partirmos para Lukla, uma pequena cidade onde começamos nossa caminhada.

A partir de Lukla, seguimos trilhas sinuosas que serpenteiam através de vales verdejantes, rios cristalinos e aldeias pitorescas habitadas por comunidades locais amigáveis e acolhedoras. À medida que ganhamos altitude, somos recebidos por vistas deslumbrantes das montanhas imponentes que cercam o vale.

Durante nossa jornada, atravessamos pontes suspensas sobre gargantas profundas, caminhamos por trilhas íngremes e nos maravilhmos com a beleza intocada das paisagens dos himalaia. Ao longo do caminho, passamos por vilarejos tradicionais, onde temos a oportunidade de interagir com os habitantes locais e aprender sobre suas tradições e estilo de vida.

Conforme ascendemos rumo ao Campo Base do Everest, a paisagem se torna mais dramática e impressionante. Cruzamos glaciares serenos, contemplamos a grandiosidade dos picos nevados e nos maravilhmos com a imponência do Everest, a montanha mais alta do mundo.

Finalmente, após dias de caminhada desafiadora, alcançamos o Campo Base do Everest, um lugar sagrado e emocionante onde montanhistas de todo o mundo se reúnem em busca de aventura e conquista. Aqui, somos recebidos pela vista magnífica do Everest e das montanhas circundantes, uma recompensa verdadeiramente inesquecível por nossos esforços.



POR QUE ESCOLHER ESSA JORNADA

DESAFIO PESSOAL

O trekking até o Campo Base do Everest oferece uma oportunidade única para testar seus limites físicos e mentais, superar desafios e alcançar uma conquista significativa.

BELEZA NATURAL DESLUMBRANTE

Ao longo da jornada, somos agraciados com vistas espetaculares das montanhas do Himalaia, rios cristalinos, florestas exuberantes e paisagens de tirar o fôlego.



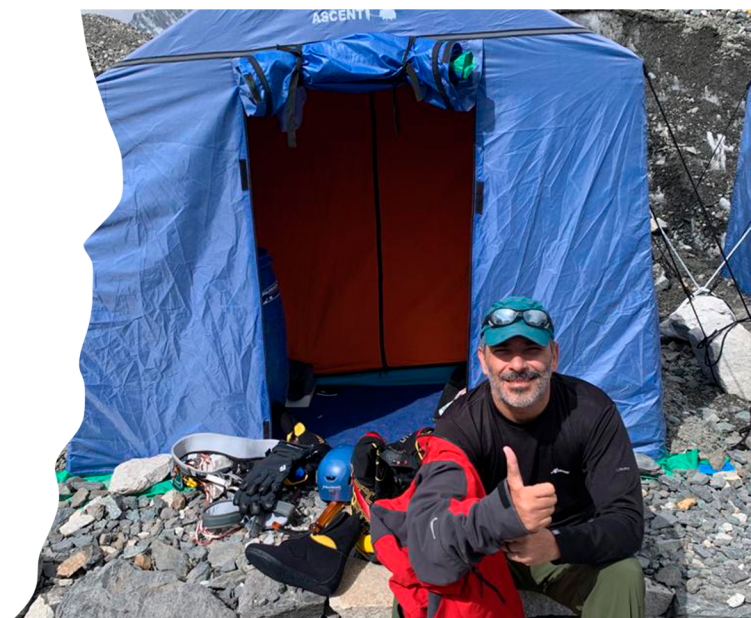
CULTURA E TRADIÇÃO

Além da beleza natural, o trekking oferece uma imersão na rica cultura e tradição do Nepal, proporcionando oportunidades únicas de interação com as comunidades locais e aprendizado sobre sua história, costumes e modo de vida.

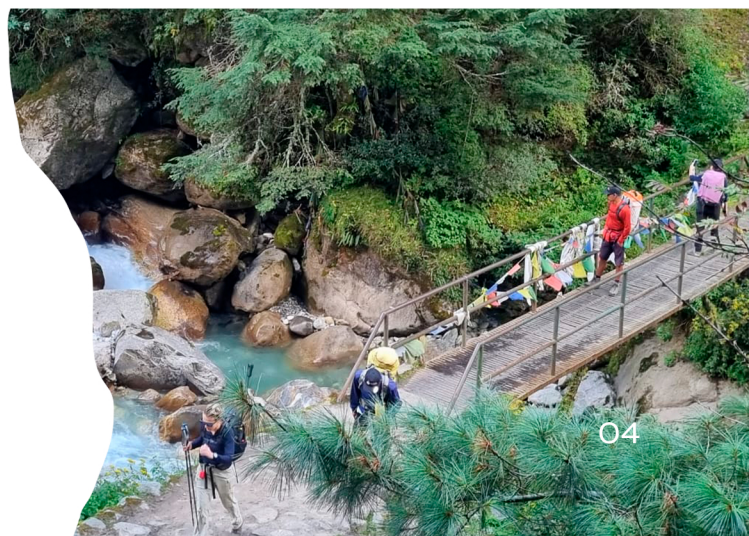


EXPERIÊNCIA ÚNICA

O Campo Base do Everest é um destino icônico e lendário, e esta jornada oferece a oportunidade de vivenciar pessoalmente sua magia e grandiosidade.

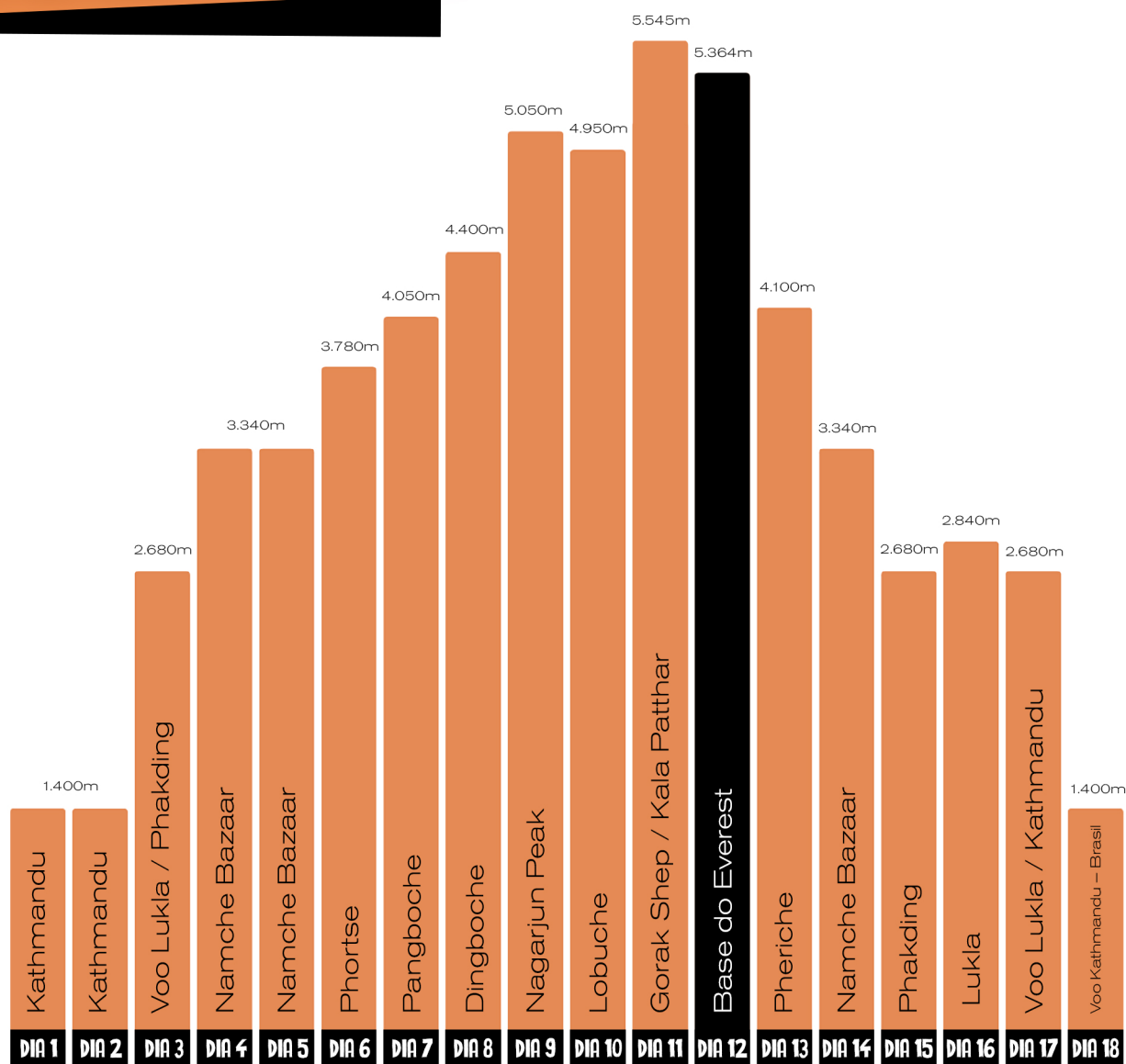


Em resumo, o trekking até o Campo Base do Everest é uma jornada verdadeiramente épica que proporciona uma experiência incomparável de aventura, beleza natural e cultura fascinante no coração do Himalaia. Venha se juntar a nós nesta emocionante aventura e faça parte de uma experiência que ficará gravada em sua memória para sempre.






ITINERÁRIO



LEGENDA

 Refeições:
[C] - Café da manhã
[A] - Almoço
[L] - Lanche de trilha
[J] - Jantar

 Wifi no acampamento

 Eletricidade para carregar eletrônicos

 Banheiro

 Ducha quente

 Transporte privado

 Voo

 Pernoite em barraca

 Pernoite em hotel, quartos duplos

 Vinho, cerveja e refrigerantes à vontade

 Distância percorrida

 Tempo de atividade

 Desnível

O tempo de atividade está indicado em horas e tem como base um ritmo leve com pausas para lanches e fotos.

DIA 1

CHEGADA EM KATHMANDU



Nossa expedição começa em Kathmandu, ao desembarcar realize os trâmites para obtenção do visto. Em seguida, na saída do aeroporto, nossa equipe estará te esperando para realizar sua transferência para o hotel.



DIA 2

PASSEIO CULTURAL EM KATHMANDU



Conheceremos neste dia o principal templo budista e hinduísta do Nepal. Teremos também tempo livre para caminhar pelas ruas do "Thamel". Pernoite em hotel.

DIA 3

VOO KATHMANDU / LUKLA E TREKKING PHAKDING (2.680M)



Lukla (2.840m) recebe a visita de milhares de pessoas para trekking todos os anos. A pista de pouso inclinada proporciona uma das aterrissagens mais emocionantes do mundo! Após o pouso, iniciamos a caminhada até Phakding ao longo das margens do Rio Dudh Kosi, que significa "rio de leite" por causa de sua aparência esbranquiçada. Pernoite em lodge.



DIA 4

CAMINHADA À NAMCHE BAZAAR (3.340M)



Caminhada à Namche Bazaar, a capital Sherpa, passando por pontes suspensas sobre cânions maravilhosos. Já com clima de altitude e rodeada de montanhas geladas, Namche é a maior vila e o centro administrativo da região do Khumbu. Pernoite em Namche Bazaar. Pernoite em lodge.



DIA 5

ACLIMATAÇÃO EM NAMCHE BAZAAR



Dia de aclimatação à altitude. Faremos uma caminhada pelos arredores de Namche. Pernoite em lodge.



DIA 6

CAMINHADA À PHORTSE (3.780M)



Caminharemos com vista para o Everest, Lhotse, Nuptse e Ama Dablam. Este será um dos dias mais belos de nosso percurso, a vila de Phortse é a mais preservada culturalmente de todo vale e concentra a maior quantidade de Sherpas que já escalaram o Monte Everest. Pernoite em lodge.



DIA 7

CAMINHADA À PANGBOCHE (4.050M)



Caminhada até Pangboche (4.050m), onde fica Lama Puljor, que recebe turistas em seu monastério para bênçãos e rituais budistas para uma boa jornada no trekking e na vida. Este é um dos vilarejos mais auspiciosos do vale e oferece uma vista incrível ao gigante Ama Dablam. A Grade6 para neste vilarejo para promover uma aclimação lenta e gradual a todos os participantes.



DIA 8

GAMINHADA À DINGBOCHE (4.400M)



Neste percurso, contornaremos o Amadablam (6.854m), com excelentes vistas desta montanha, considerada uma das mais lindas do mundo. A vegetação muda ainda mais, onde os bosques e as grandes árvores dão lugar aos arbustos e vegetações de menor porte. Pernoite em lodge.



DIA 9

ACLIAMATAÇÃO EM DINGBOCHE (5.050M)



Neste dia faremos uma caminhada de aclimatação em parte da subida do Nagarjun Peak (5.050m) ao lado do vilarejo, a fim de estimular ou acelerar o processo de aclimatação. A paisagem nos apresenta com incríveis montanhas nevadas por toda a volta. Pernoite em lodge.



DIA 10

GAMINHADA À LOBUCHE (4.950M)



Após cruzarmos o vale de Periche, subiremos pela moraina frontal do Glaciar do Khumbu, passando por memoriais erguidos em homenagem aos alpinistas mortos no Monte Everest e chegaremos a Lobuche. Pernoite em lodge.



DIA 11

GAMINHADA À GORAK SHEP (5.100M) / KALA PATAR (5.545M)



Caminhamos pela manhã até Gorak Shep onde faremos uma pausa para almoço e nos alojaremos. Após o almoço, arrumamos nossas mochilas com muita roupa de frio e vamos subir o Kala Patar para ver o pôr do Sol iluminando com luz laranja e violeta o Everest, o Lhotse e o Nuptse. Descida e pernoite em Gorak Shep. Pernoite em lodge.



DIA 12

CAMINHADA AO ACAMPAMENTO BASE DO EVEREST (5.364M)



Seguindo pela lateral do Glaciar do Khumbu por 1 hora, entramos no glaciar e com mais 2 horas atingimos o marco do acampamento base. São aproximadamente 3 horas de ida e 3h de volta. Pernoite em Gorak Shep. Pernoite em lodge.



DIA 13

CAMINHADA À PHERICHE (4.100M)



Sairemos de Gorak Shep rumo à Pheriche onde já sentiremos os efeitos do relaxamento ao descer. Pernoite em lodge.



DIA 14

CAMINHADA À NAMCHE BAZAAR (3.340M)



Chegada de volta a capital sherpa no final da tarde. Mais uma noite nesta vila de características peculiares da região Solo-Khumbu. Pernoite em lodge.



DIA 15

CAMINHADA À PHAKDING (2.680M)



Chegada de volta à Phakding para mais uma noite de descanso. Pernoite em lodge.



DIA 16

GAMINHADA À LUKLA (2.840M)



Nosso último dia de caminhada! Voltaremos à Lukla, cruzando pontes e caminhando nos bosques no vale do Dudh Kosi. Jantar de confraternização e despedida do nosso guia local e carregadores. Pernoite em lodge.



DIA 17

VOO LUKLA / KATHMANDU



Voo Lukla – Katmandu. Pernoite em hotel.

DIA 18

VOO KATHMANDU / BRASIL



Transfer para aeroporto.



CAMPO BASE NA PRIMAVERA!

Na Grade6, os participantes também têm a oportunidade de ter um pernoite no acampamento base do Monte Everest na primavera, sendo uma experiência única e um grande diferencial nessa expedição!

*Pernoite condicionado à confirmação da expedição Everest.



Preparar-se para o trekking até o Campo Base do Everest é uma tarefa que requer planejamento, condicionamento físico, equipamento adequado e conhecimento das condições do ambiente.



Aqui estão algumas etapas importantes para sua preparação:



TREINAMENTO FÍSICO:

O trekking até o Campo Base do Everest é uma jornada desafiadora que exige boa condição física. Comece a treinar com antecedência, focando em treinamento cardiovascular, resistência e força muscular. Atividades como caminhada, corrida, ciclismo, natação e exercícios de musculação são ótimas opções. Também é importante incluir treinamento específico de caminhada em terrenos variados e com uma mochila carregada.

EQUIPAMENTO ADEQUADO:

Certifique-se de ter o equipamento certo para a jornada. Isso inclui roupas adequadas para o clima, calçados confortáveis e resistentes, uma mochila adequada para trekking, saco de dormir, bastões de caminhada, óculos de sol, protetor solar, itens de primeiros socorros, entre outros.

NUTRIÇÃO E HIDRATAÇÃO:

Mantenha-se bem nutrido e hidratado durante o trekking. Leve consigo alimentos energéticos e nutritivos, como barras de cereais, frutas secas, nozes e lanches leves. Beba água regularmente para evitar a desidratação, especialmente em altitudes elevadas.

SEGURO DE VIAGEM E DOCUMENTOS:

Certifique-se de ter um seguro de viagem abrangente que cubra atividades de trekking em alta altitude. A Grade6 fará a indicação e toda orientação necessária para emissão do seguro RESGATE e SAÚDE. Além disso, leve consigo todos os documentos necessários, como passaporte e vistos.

TREINAMENTO EM TÉCNICAS DE TREKKING:

Se você não tem experiência prévia em trekking em montanhas, considere fazer um curso de treinamento com um guia experiente. Aprenda técnicas de caminhada, acampamento, segurança em montanhas e gestão de riscos.

RESPEITO PELO AMBIENTE:

Esteja ciente da importância de minimizar o impacto ambiental durante o trekking. Pratique o Leave No Trace (Deixe Sem Rastros), recolhendo todo o lixo, utilizando banheiros designados e respeitando a flora e a fauna locais.

Ao seguir estas etapas e se preparar cuidadosamente, você estará melhor equipado para desfrutar da experiência única de trekking até o Campo Base do Everest com segurança e sucesso.



ATIVIDADE DIÁRIA:

5 - 6 horas



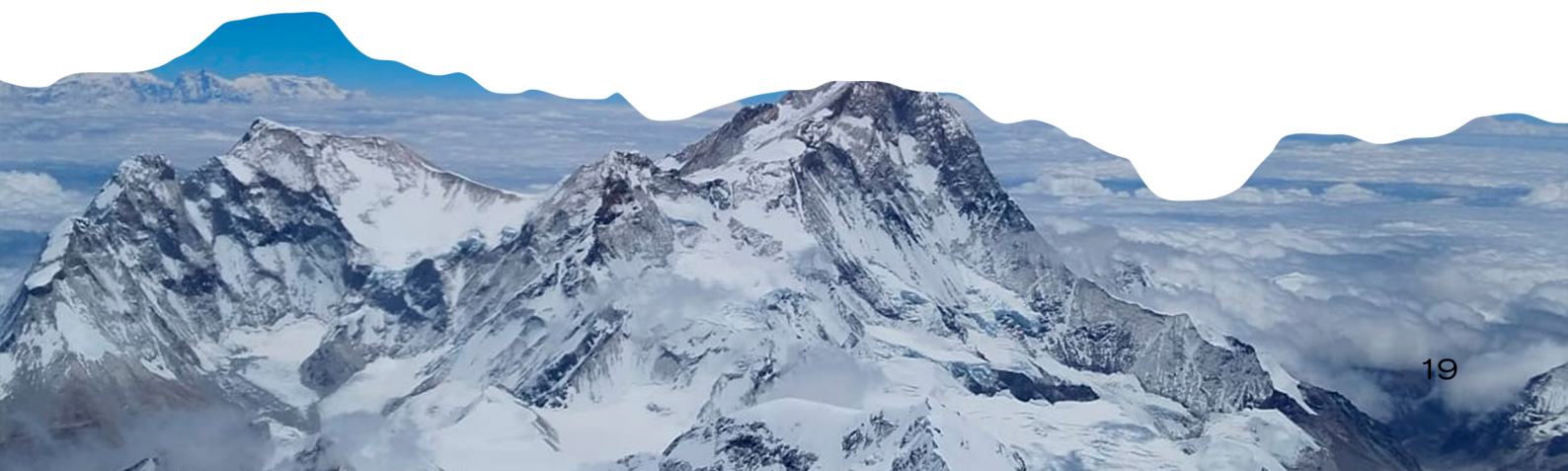
ITENS INCLUSOS:

- Encontros virtuais para sanar dúvidas e interagir com o grupo;
- Encontro pré expedição na Mantiqueira durante um final de semana para treino com o guia, interação com o grupo, briefing, checagem de equipamentos e vestimentas antes da expedição;
- Consultoria para compra e aluguel de equipamentos necessários;
- Consultoria para compra, emissão de passagens aéreas e visto;
- Indicação de profissionais para acompanhamento em treinamento físico e nutrição;
- Durante a expedição guia brasileiro acima de 6 participantes;
- Guia Grade6 nepalês;
- Carregadores durante o trekking (incluso 15kg por pessoa);
- 3 noites de hotel em Kathmandu c/ café da manhã (quartos duplos). Hotel 5 estrelas;
- Alimentação completa durante o trekking, exceto sobremesas e refrigerantes;

- Hospedagem nos melhores lodges durante o trekking;
- Traslados Aeroporto / Hotel / Aeroporto e traslados para passeio cultural;
- Voo Kathmandu / Lukla / Kathmandu;
- Entradas dos templos a serem visitados segundo o roteiro;
- Saco de dormir e jaqueta de pluma para os dias de trekkings;
- Pernoite no acampamento base do Everest nas datas de abril *(Esse item está condicionado à confirmação da expedição Everest);
- Consulta online com o médico especialista em medicina de alta montanha.

ITENS NÃO INCLUSOS:

- Passagem aérea internacional e taxas de embarque (aprox. U\$2.200);
- Vistos Nepal (aprox. U\$50);
- Gorjetas, bebidas, internet e banho durante a trilha (aprox. U\$500);
- Alimentação (almoço e jantar) em Kathmandu. (aprox. U\$150);
- Seguro saúde e resgate (aprox. U\$ 800);
- Em caso de volta antecipada, os gastos serão por conta do participante;
- Equipamento individual.





DIFERENCIAIS GRADE6:

- Seleção, contratação e treinamento do operador local, levando em conta a experiência, certificação dos guias, boa remuneração e treinamento para atender o público brasileiro;
- Atendimento nacional feito diretamente com o guia;
- Conexão direta com a Grade6 no Brasil para o suporte na utilização do seguro em caso de necessidade;
- Suporte pré, durante e pós expedição;
- Sherpas com vasta experiência, com credenciais internacionais e membros da associação nepalesa de montanhismo;
- Responsabilidade socioambiental: ao viajar com a Grade6, você contribui ativamente com o nosso projeto social que mantém um orfanato com 13 crianças, oferecendo segurança, saúde, alimentação, vestimentas, educação e estrutura;
- Everest Sustentável: Todo o lixo produzido durante a expedição é direcionado para tratamento e descarte correto através da SPCC (Sagarmatha Pollution Control Committee);
- Guia brasileiro com vasta experiência nas montanhas da região, inclusive Everest;
- Todos os staffs possuem seguro para atividade em questão.





CONHEÇA OS GUIAS

Clique no guia para mais informações.



**CARLOS EDUARDO
SANTALENA**



**FERNANDO
CHEVCHUK**



**EDUARDO
COTRIM**



**ARETHA
DUARTE**



**BERNARDO
OLIVER**



PIONEIRISMO

Somos a primeira empresa brasileira a operar comercialmente expedições de alta montanha. São quase 30 anos organizando as expedições mais complexas do planeta para que você realize seus sonhos e tenha as melhores experiências que as montanhas podem oferecer. Todos os roteiros foram testados, avaliados e aprovados com a liderança do guia Carlos Eduardo Santalena, que por meio de sua experiência desenvolveu os melhores planos de aclimação para brasileiros conquistarem seus objetivos.

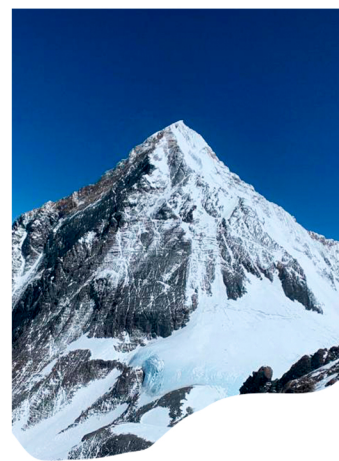
SUSTENTABILIDADE

Estamos comprometidos em causar um impacto positivo com nossas operações através da seleção, contratação e treinamento dos nossos parceiros, levando em conta a experiência, certificação dos guias, boa remuneração e treinamento para atender o público brasileiro. Todo resíduo proveniente das nossas expedições é direcionado para tratamento e descarte correto, preservando e melhorando os locais que realizamos nossas operações.

SEGURANÇA

Nossos roteiros passam por uma análise de segurança completa e possuímos planos de contingência, aumentando a segurança de todos os integrantes.

Todos os guias têm certificação internacional de primeiros socorros. Assim como um alpinista precisa das maiores competências, empenho e treinamento para escalar um Grade6, nós treinamos muito, nos empenhamos e colocamos nossa competência e expertise para atender com excelência e segurança os desejos e sonhos dos nossos expedicionários e aventureiros. Uma expedição é uma história para o resto da vida; um verdadeiro aprendizado.



EXPEDIÇÕES
GRADE6