

PROPOSTA DE VIAGEM

Nepal: Trekking para Campo Base do Everest

Nepal · 19 dias



Percorrer as mais grandiosas paisagens de montanha a apreciar a hospitalidade do povo sherpa. 19 dias de viagem, 10 de caminhada com pernoita em albergue, 2 de avioneta, 5 noites em hotel

DURAÇÃO

19 dias

DESTINO

Nepal

DIFICULDADE

Nível 3 - Vigoroso

ALOJAMENTO

Albergue, hotel

ACTIVIDADES

Caminhada, avioneta

TIPO

Caminhadas

PREÇO POR PESSOA DESDE

3,380 €*Preço em vigor à data de 23/09/2026*

Preparámos esta proposta com todo o detalhe para que possa avaliar a viagem com calma. Para reservar ou esclarecer qualquer dúvida, fale connosco.

[VER ESTA VIAGEM ONLINE](#)[LER TESTEMUNHOS DE VIAJANTES](#)

Voos incluídos

- ✓ Voos em classe turística em linha regular Lisboa-Kathmandu
- ✓ Voo para/de Lukla

Datas disponíveis

2026

04 - 22 Out

15 Nov - 03 Dez

Sobre a viagem

Katmandu e os bairros típicos do **Vale de Katmandu**;

Parque Nacional de Sagarmatha;

Percorreremos o famoso **trekking do Everest**,

Dias livres para aclimação em **Namche Bazaar** e em **Dingboche**;

Os cilindros de oração movidos a água em **Phunki**;

Travessia de pontes suspensas por cabos sobre os ribeiros;

Visita do importante **Mosteiro deThyengboche**;

A visão dos gigantes dos **Himalaias**, a destacar os **Everest** (8848m), **Lhotse** (8516m), **Nuptse** (7855m) e dos seus imensos glaciares,

Ascensão do **Kala Pattar**;

Visita ao **acampamento base do Everest**;

Trekking Everest Campo Base: A Grande Aventura no Nepal

Percorrendo as mais grandiosas paisagens de montanha dos Himalaias iremos admirar o imponente Teto do Mundo e apreciar a simpática hospitalidade do povo sherpa e visitar mosteiros budistas tibetanos com este Trekking Everest Campo Base.

Nepal: **Trekking Everest Campo Base** -

Os nepaleses chamam-lhe **Sagarmatha** (Deusa Mãe da Terra) e os tibetanos **Chomolungma** (Senhora Deusa do Vento): é a montanha mais alta da Terra!

Depois de um espetacular voo aterramos perto de **Namche Bazaar**, a capital da raça sherpa. Iremos apreciar a sua actividade comercial onde agricultores e comerciantes locais negociam com mercadores vindos do Tibet com as suas caravanas de yaks e de cavalos.

Depois seguiremos o célebre vale de **Khumbu** até à **base do Everest**, numa caminhada muito panorâmica, sempre envolvidos por uma paisagem grandiosa de elevados cumes nevados que ao fim do dia adquirem um tom rosáceo. Atravessamos prados de altitude onde pastam serenamente cabras e yaks e onde os pastores se abrigam em cabanas de rocha.

Passamos por vários mosteiros budistas sempre engalanados com bandeiras de oração que flutuam ao vento, e as rochas gravadas com orações nos caminhos atestam a grande devoção deste povo.

Visitamos o **mosteiro de Thyengboche**, o mais importante centro de culto da região, onde acorrem peregrinos de todas as proveniências durante os seus festivais religiosos.

Você irá surpreender-se com esta majestosa paisagem de grandes montanhas e de longos vales que irá renovar-se todos os dias, e terá o sentimento fascinante de ter visitado uma região muito longínqua.

Em viagem - Trekking Everest Campo Base

Acordar às 7h; depois de uma breve higiene matinal e de refazermos o nosso saco, é a hora do pequeno-almoço: ovos, chapatti, doce, manteiga, queijo, cereais, leite, chá e café. Enquanto isso os nossos sherpas preparam as bagagens para serem transportadas pelos carregadores ou pelos yaks.

A manhã será passada caminhando calmamente, contemplando a Natureza e correspondendo às saudações dos nativos, cada qual caminhando ao seu ritmo.

Poderemos cruzar-nos com búfalos a pastar ou atravessar uma das diversas pontes suspensas que balançam à nossa passagem.

A meio do dia a refeição será frugal: sopa de massas com vegetais, chapatti, queijo, doce, biscoitos.

Depois continuamos o nosso caminho por entre arrozais em socalcos ou florestas de magnólias. O espectáculo das grandes montanhas nevadas aproxima-se e longe está a civilização moderna.

Aqui viveremos ao ritmo dos nativos, livres de compromissos e de preocupações, num contexto pouco inalterado ao longo dos séculos.

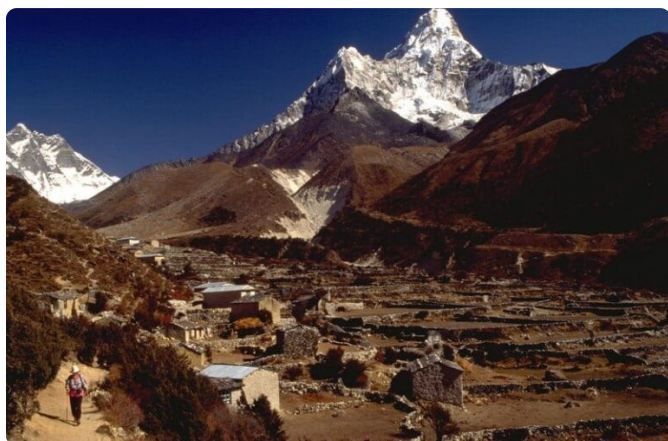
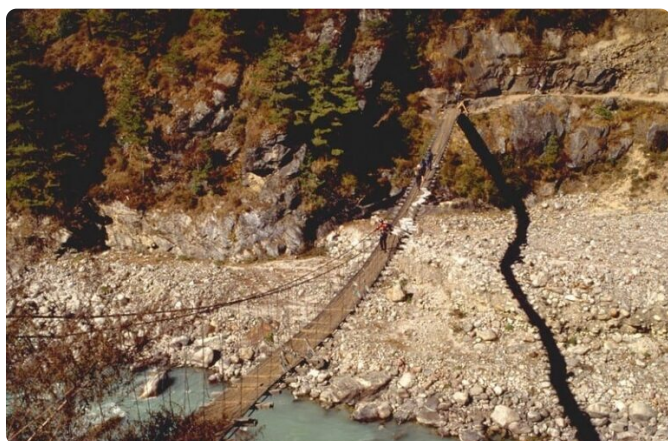
A meio da tarde chegamos ao albergue onde nos recebem com chá e biscoitos.

Você terá a oportunidade de dar um passeio nas redondezas para apreciar o panorama em redor. Ou irá esticar as pernas na sala refeitório comentando animadamente as peripécias do dia com os seus companheiros de viagem.

Enquanto isso, na cozinha é preparado o jantar, que compreende três pratos, normalmente sopa de legumes, depois “dhal-bhat”, arroz com puré de lentilhas, batatas cozidas, fritas ou salteadas com galinha, legumes cozidos, arroz frito com legumes, saladas de tomate e atum, doce, chá e café.

Pouco depois do crepúsculo instala-se o frio da noite, e invade-nos o desejo de repousarmos na mornidão do saco-cama, normalmente perto das 20h.

Imagens



Programa detalhado

D3

Dia livre em Kathmandu

Dia livre em **Kathmandu** para visitar os diversos locais históricos no vale: **Durbar Square, Swayambunath, Pashupatinath, Patan, Bakhtapur, Boudhanath**, etc;

D4

Partida para Ramecchap

Partida para **Ramecchap**, local de onde voaremos para **Lukla**. 131 km, 5h. Alojamento em lodge.

Todos os voos para Lukla realizam-se a partir deste aeródromo para evitar congestão no de Kathmandu.

D5

Voo Ramecchap-Lukla (50mn), marcha fácil até Phakding (2800m) (3h)

Voo para **Lukla** (2700m) (50mn). O nosso passeio inicia-se após este espectacular voo com destino à pedregosa e reduzida pista de Lukla. Depois de descarregar-se o equipamento e de uma refeição leve, iniciamos uma caminhada fácil até **Phakding** (2800m) (3h), passando por uns espectaculares rochedos inteiramente gravados e policromados com orações budistas tântricas;

D6

Phakding-Namche Bazaar (3440m) (6h)

Phakding-Namche Bazaar (3440m) (6h). Subida fácil até **Monjo**, onde entramos no **Parque Nacional de Sagarmatha**. Segue-se uma descida para o vale do **rio Dudh** que atravessamos três vezes por pontes suspensas, a última das quais longa e muito espectacular. Subida por entre uma floresta de pinheiros de onde avistaremos, ao longe, o **Everest** (8848m) e o **Lhotse** (8516m);

D7

Namche Bazaar, dia livre para melhorar a aclimação à altitude

Namche Bazaar, dia livre para melhorar a aclimação à altitude. Esta aldeia é a mais importante de toda a região do **Solu Khumbu**, muito cosmopolita e cheia de actividade. Não só se organizam aqui as pesadas expedições ao **Everest**, como também é um importante centro de comércio da região. Ainda hoje se vêem chegar do **Tibet** caravanas de yaks carregadas de lã e de sal. Poderá visitar o **mosteiro de Namche** e subir a **Syangboche** passando por bonitos currais de yaks, onde poderá avistar alguns dos famosos faisões multicolores.

D8

Namche Bazaar-Thyengboche (3860m) (5h30)

Namche Bazaar-Thyengboche (3860m) (5h30). Seguimos por um agradável carreiro a meia encosta na margem esquerda do **rio Imja**. Atravessamos depois uma floresta e alguns prados onde poderemos encontrar faisões, cabras selvagens e gamos. Passamos por **Phunki**, após atravessarmos o **rio Dudh Kosi** numa ponte suspensa. Aqui podemos admirar enormes cilindros de oração movidos

pela água. Chegamos a **Thyengboche** após atravessarmos o característico portão que anuncia a chegada a um mosteiro importante. Daqui teremos um bonito panorama sobre o **vale de Imja**, de onde se destaca o **Lhotse** e o **Ama Dablam**, e o caminho das nossas próximas duas etapas;

D9**Thyengboche-Dingboche (4158m, 6h)**

Thyengboche-Dingboche (4158m) (6h). O **mosteiro de Thyengboche** é o local de culto mais importante de toda a região, ao qual acorrem peregrinos de todas as proveniências para assistirem ao seu festival anual. De manhã descansamos e visitamos o mosteiro. À tarde faremos uma curta etapa até **Pangboche** que tem um pequeno mosteiro. Atravessamos uma floresta de zimbros salpicada de inúmeras flores alpestres. No caminho passamos pelo convento de monjas em **Debuche**, pequeno e humilde, onde se poderão apreciar paredes gravadas com orações mani e bandeiras de oração esvoaçantes. Adiante atravessamos a aldeia de **Pangboche** que tem um mosteiro. Entraremos no famoso **vale de Khumbu** e teremos sempre um bonito panorama sobre o **Ama Dablam** (6856m), considerado por muitos a montanha mais elegante e sobre a imponente face sul do **Lhotse** (8516m). Cruzamo-nos com diversas caravanas de yaks num carreiro que, lá do alto, segue a margem direita do **Imja Khola**. Chegamos a uma zona de prados de altitude e, após a travessia de uma ponte de madeira, deparamos com dois stupas, múltiplos chortens e bandeiras de oração que anunciam a chegada a **Dingboche**.

D10**Dingboche-Lobuche (4880m) (6h)**

Dingboche-Lobuche (4880m) (6h). Subida regular até **Tukla** passando por belíssimos prados com muros de pedra e cabanas de rocha onde pastam yaks. Bonita vista para **Pheriche** e para o leito do **Lobuche Khola**, em baixo. Encontro com os inúmeros pequenos chortens dedicados a todos os sherpas que morreram no **Everest**. A partir daqui o caminho é plano até Lobuche e a vista das grandes montanhas nevadas um espectáculo constante;

D11**Visita do acampamento base do Everest , alojamento em Gorakshep (5164m)**

Visita do acampamento base do **Everest**, o local onde estacionam as expedições de alpinismo que tentam a escalada do Everest e do **Lhotse** (3h). Excelente panorama sobre os elevados cumes em redor e sobre a impressionante cascata de gelo que tem um altura de 800m. Alojamento em **Gorakshep** (5164m).

D12

Hoje faremos a ascensão fácil e facultativa do Kala Pattar (5545m). Regresso a Pangboche (3985m)

Dia cansativo mas gratificante: Hoje faremos a ascensão fácil e facultativa do **Kala Pattar** (5545m), que demorará cerca de 3h. Sentiremos a altitude a reduzir-nos as forças e avançaremos lentamente. A esplêndida vista do seu cume oferece-nos um espectáculo magnífico das grandes montanhas muito próximas, sobretudo a clássica vista do **Everest** (8848m), do **Lhotse** (8516m) e do **Nuptse** (7855m) e dos seus imensos glaciares. Regresso a **Pangboche** (3985m).

D13

Caminhada Pangboche-Khumjung (3760m) (5h)

Caminhada **Pangboche-Khumjung** (3760m) (5h). Regresso pelo vale ao longo das moreias do glaciar de **Khumbu**.

D14

Caminhada Khumjung-Monjo (6h).

Caminhada **Khumjung-Monjo** (6h).

D15

Caminhada Monjo-Lukla (3h).

Caminhada **Monjo-Lukla** (3h).

D16

Voo para Kathmandu

Voo para **Kathmandu**, transporte para o hotel, tarde livre.

D17

Dia livre em Kathmandu

Dia livre em **Kathmandu**, que serve também como segurança para o caso do mau tempo impedir os voos de **Lukla**.

D18

Transporte para o aeroporto e voos Kathmandu-Lisboa

Transporte para o aeroporto e voos Kathmandu-Lisboa

D19

Chegada a Lisboa

Chegada a Lisboa

O que inclui

- ✓ Voos em classe turística em linha regular Lisboa-Kathmandu,
- ✓ Hotel em quarto duplo com banho e pequeno-almoço em Kathmandu,
- ✓ Albergues de montanha durante o passeio a pé em quarto duplo,
- ✓ Todos os transportes terrestres,
- ✓ Taxa de entrada nos parques nacionais,
- ✓ Serviços de guia,
- ✓ Voo para/de Lukla,
- ✓ Carregadores (7.5 kg por participante) e pessoal de apoio,
- ✓ Transporte das bagagens durante o passeio.

O que não inclui

- ✗ Visto (USD 50.).
- ✗ Taxa de aeroporto (+/- USD 15.).
- ✗ Equipamento pessoal,
- ✗ Visitas nos dias livres,
- ✗ Refeições,
- ✗ Suplemento individual no alojamento em hotel em Kathmandu,
- ✗ Eventuais mudanças de aeroporto,
- ✗ Seguro de viagem,
- ✗ Gorjetas.

Condições particulares de participação

Condições Trekking Everest Campo Base

Suplemento individual: Eur 180 (só hotel em Kathmandu).

Suplemento época alta: Mar-Abr +Eur 120, Out +Eur 180.

Inscrição - Trekking Everest Campo Base: Deve enviar-nos a ficha de inscrição preenchida junto com 30% do preço. Devido à grande afluência de viajantes nestas épocas, a sua inscrição deverá ser confirmada com a maior brevidade.

Descontos: Este programa não está ao abrigo da escala de descontos por antecipação de inscrição e/ou de grupo de amigos.

Partidas do Brasil: Consulte-nos sobre o itinerário de voos a partir da sua cidade a fim de lhe prepararmos uma proposta. Por favor indique o nome do programa, a data de partida, a cidade de onde partiria e os nomes das pessoas que viajariam consigo.

Partidas do Porto: Consulte-nos com a maior antecedência.

Preço - Trekking Everest Campo Base: Válido em 2026.

Nota: O preço dos voos é baseado em estimativas razoáveis para os trimestres futuros. As companhias aéreas poderão impor aumentos de preço dentro de prazos reduzidos por motivos vários que se prendem com economia, segurança e demais exigências legais. O preço dos hotéis e dos voos poderão alterar-se a partir de Outubro.

Refeições durante o trek: Os albergues que utilizamos servem refeições e oferecem uma escolha variada que poderemos escolher de uma lista. Conte com preços de Eur 3-5 para uma refeição ligeira a meio do dia (por ex: sopa de massas com vegetais) e Eur 5-10 por jantar. Não incluímos as refeições no preço do programa para permitir-lhe uma maior liberdade de escolha e uma melhor gestão dos seus recursos.

Seguro: O preço do seguro para esta viagem é de Eur 88 (por favor consulte as coberturas).

Alojamento - Trekking Everest Campo Base: Hotel de 3* em Kathmandu, albergues de montanha simples durante o passeio, que servem todas as refeições, alguns com possibilidade de tomar-se banho quente.

Transportes: Voos em classe económica na Emirates, Turkish ou Qatar, autocarro fretado nas ligações domésticas, turbo-hélice entre Kathmandu e Lukla. Nota: as companhias aéreas do Nepal não cumprem os requisitos de segurança suficientes para serem aprovadas pela UE.

Bagagens: Serão transportadas por carregadores, máximo de 15 kg por pessoa.

Acompanhamento: Guia profissional nepalês falando inglês. Caso o grupo atinja 6 viajantes, o guia será acompanhado por um guia-ajudante.

Grupo - Trekking Everest Campo Base: mín 2 pessoas, máx 14.

Programa: Em função das condições do tempo, da condição do grupo ou outras justificáveis, o guia poderá alterar o programa do percurso pedestre, nomeadamente os locais de pernoita. Na época alta, sobretudo após um período de mau tempo, poderá haver um trânsito muito intenso de voos domésticos no aeroporto de Kathmandu, e o voo do nosso grupo não poder partir na data prevista. Neste caso, o grupo será transportado para Ramechhap de onde voará para Lukla. Esta opção implica um transporte terrestre de 144 km, e uma pernoita em hotel. Terá um custo extra de Eur 120 por pessoa. Neste caso, o dia de descanso em Dingboche será suprimido.

Documentação: Passaporte válido, visto para o Nepal obtido no aeroporto de Kathmandu.

Vacinas: Nenhuma obrigatória.

Equipamento: Botas para marcha, saco-cama de 3-4 estações, mochila pequena, saco de nylon flexível para a bagagem, casaco impermeável, máquina fotográfica.

Nota - Trekking Everest Campo Base: Após a sua inscrição receberá uma lista detalhada do equipamento a levar.

nekhu-12jan26

Testemunhos de viajantes

Veja o que dizem os viajantes que já fizeram esta viagem connosco:

<https://rotasdovento.com/destinos/nepal-trekking-para-campo-base-do-everest/#testemunhos>

[VER PÁGINA ONLINE](#)[TESTEMUNHOS](#)

Os preços e datas apresentados são indicativos e estão sujeitos a confirmação no momento da reserva.

Proposta gerada em 23/09/2026 · Rotas do Vento · Viagens de Aventura desde 1992