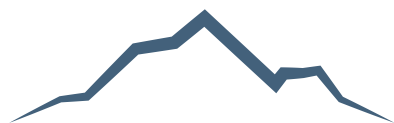


EXPEDIÇÃO CAMPO BASE DO EVEREST NEPAL



CAMPO BASE DO EVEREST

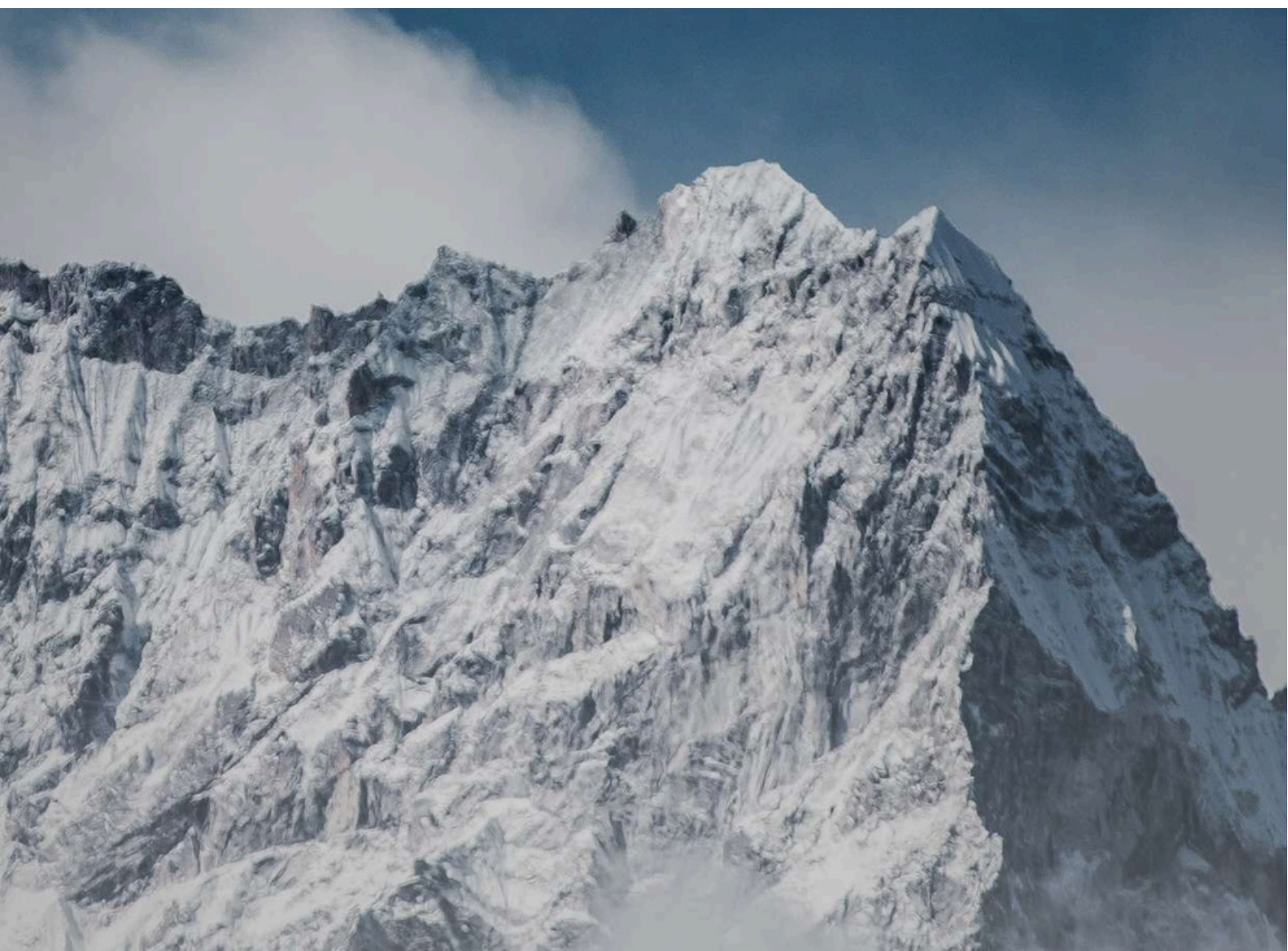


5.364 metros

Venha fazer parte desta viagem ao Nepal, onde juntos subiremos até o Campo Base do Everest, a montanha mais alta do nosso planeta, com 8.848 metros.

Contamos com o apoio de uma empresa nepalesa de turismo, com foco em expedições de aventura nas montanhas, que dará toda a estrutura e suporte para que tenhamos uma viagem tranquila, segura e incrível.

Veja a seguir nosso roteiro, serviços, data da viagem, valores e forma de pagamento.



ROTEIRO DA viagem



**INÍCIO DA
VIAGEM**

19/04/2026



16 dias

**FIM DA
VIAGEM**

04/05/2026



15 noites



COM QUEM VOU VIAJAR?

Camila tem 35 anos, foi bancária por longos 14 anos até deixar a vida de escritório para se tornar nômade digital e, empreendendo no setor de turismo, há 3 anos, vive seu maior sonho: é viajante em tempo integral! É apaixonada pela natureza, atividades outdoor, destinos exóticos, experiências e principalmente por compartilhar tudo isso com outras pessoas.

Renato tem 35, conquistou a liberdade geográfica por meio do empreendedorismo no setor imobiliário, soma mais de 55 carimbos em seu passaporte e busca sempre viver novas experiências inesquecíveis para um dia contar ao netinhos.

Da união desse casal de alma viajante, nasceu o **@SouldeTrip**, projeto onde compartilham a vida, destinos e sonhos com quem mais quiser viver e sonhar junto com eles!

A expedição Nepal - Campo Base do Everest será a próxima oportunidade pra isso e esperamos que você faça parte dessa experiência!

Bora?



Embarque
nessa viagem!





DIA 01

Chegada em Kathmandu



Vista de Kathmandu

Bem vindo a Kathmandu, capital do Nepal. Assim que você desembarcar, nosso motorista estará te aguardando no aeroporto com uma placa com seu nome. Ele te receberá e fará o seu transfer para o hotel, onde iremos nos encontrar.

Dia livre. À noite teremos um jantar de recepção com comida típica Nepalesa e dança tradicional.

O hotel é super bem localizado, tem uma boa estrutura e atenderá tranquilamente a qualquer necessidade.



Informações

HOTEL

5 estrelas

PERNOITE

Kathmandu

QUARTOS

Duplos

REFEIÇÕES

-

Explorar Kathmandu

Após o café da manhã no Hotel, faremos um tour pela capital Kathmandu. Teremos um carro privado com motorista e um guia local que nos apresentará os seguintes pontos turísticos:



Informações

HOTEL	5 estrelas
PERNOITE	Kathmandu
QUARTOS	Duplos
REFEIÇÕES	Café da manhã

Templo de Pashupatinath

Localizado às margens do rio Bagmati, esse é **um dos templos Hindus mais sagrados do mundo**. Durante nossa visita, acompanharemos de perto o ritual de cremação de corpos que é feito diariamente pelos hindus.



Bodhanath Estupa

Esta é **uma das maiores estupas (templos) budistas do mundo**.

Almoçaremos em um restaurante com comida típica nepalesa, com uma incrível vista do templo.



Swayambhunath Estupa

Visitaremos esse que também é conhecido como templo dos macacos. Um local curioso, onde um templo budista e um templo hindu dividem o mesmo espaço.

Localizado no topo de um morro, **de lá conseguiremos ver toda a cidade de Kathmandu** num fim de tarde inesquecível.

Kathmandu > Lukla > Tok Tok

Pela manhã, faremos um voo de Kathmandu para o aeroporto de Lukla, já nos Himalaias. **Sobrevoar as montanhas dos Himalaias** já é uma experiência incrível por si só.

Pousaremos a 2840m de altitude no aeroporto de Lukla, um dos mais famosos do mundo. Lá encontraremos os porters, incríveis profissionais que nos ajudarão a levar parte da nossa bagagem. Tomaremos chá, alinharemos o planejamento e passaremos pelo Portal de Pasang Lhamu, a primeira mulher nepalesa a conquistar o Monte Everest – assim **começaremos nossa caminhada de 10km rumo a Tok Tok.**



11km



5h a 6h



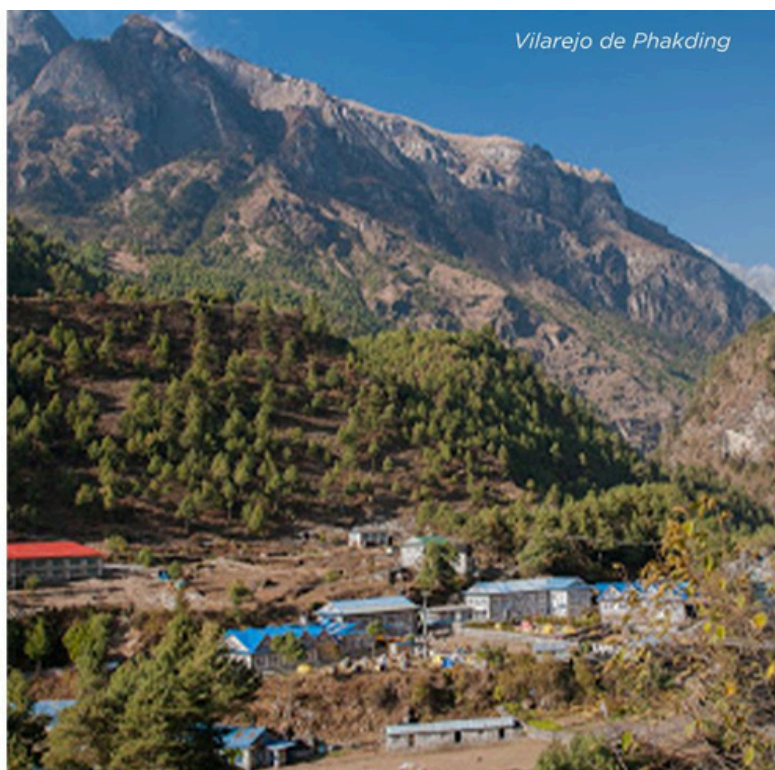
Altitude

Lukla	2.840 m
Tok Tok	2.800 m



Informações

ACOMODAÇÃO	Lodge na montanha
PERNOITE	Tok Tok
QUARTOS	Duplos
REFEIÇÕES	Café, almoço e jantar

*Aeroporto de Lukla**Vilarejo de Phakding*

Tok Tok > Namche Bazar

Após o café da manhã, iniciaremos nossa caminhada passando pela floresta de Rhododendron.

Será um dia longo de caminhada, passando por um **fascinante caminho cruzando montanhas e vales**, com muitas subidas e descidas até chegarmos em Namche Bazar, o maior vilarejo de todo nosso percurso.



10km



6h a 8h



Altitude

Tok Tok	2.800 m
Namche Bazar	3.440 m



Informações

ACOMODAÇÃO	Lodge na montanha
PERNOITE	Namche Bazar
QUARTOS	Duplos
REFEIÇÕES	Café, almoço e jantar



Vilarejo de Namche Bazar

Aclimação em Namche Bazar

Passaremos o dia no vilarejo de Namche Bazar, onde **faremos nossa primeira aclimação**.

Neste dia **subiremos uma montanha** que está nos arredores da vila, **chegando a até 4.000m de altitude**, para adaptar nosso corpo. Na sequência, voltaremos para Namche e visitaremos o Museu dos Sherpas, povo que vive nas montanhas.

Restante do dia livre para explorar o vilarejo.



Altitude

Namche Bazar	3.440 m
--------------	---------

Aclimação	4.000 m
-----------	---------



Informações

ACOMODAÇÃO	Lodge na montanha
------------	-------------------

PERNOITE	Namche Bazar
----------	--------------

QUARTOS	Duplos
---------	--------

REFEIÇÕES	Café, almoço e jantar
-----------	-----------------------



Namche Bazar > Tengboche



10km



6-8 horas

Após o café da manhã, sairemos de Namche para um dia de caminhada. Serão aproximadamente 8 horas até o nosso próximo destino, o vilarejo de Tengboche.

Este local é conhecido por seu famoso **mosteiro**, onde monges fazem celebrações quase que diárias, abençoando todos que estão fazendo a caminhada. **Se tivermos sorte, participaremos também desta celebração.**



Altitude

Namche Bazar	3.440 m
--------------	---------

Tengboche	3.860 m
-----------	---------



Informações

ACOMODAÇÃO	Lodge na montanha
------------	-------------------

PERNOITE	Tengboche
----------	-----------

QUARTOS	Duplos
---------	--------

REFEIÇÕES	Café, almoço e jantar
-----------	-----------------------

Vilarejo de Tengboche





DIA 07

Tengboche > Dingboche



11km



6h a 8h

Após o café da manhã, iniciaremos nossa caminhada até o vilarejo de Dingboche.

Durante todo o percurso teremos a montanha Ama Dablan à nossa direita, cujo nome significa “abraço de mãe” por conta de sua formação.



Altitude

Tengboche	3.860 m
-----------	---------

Dingboche	4.410 m
-----------	---------



Informações

ACOMODAÇÃO	Lodge na montanha
------------	-------------------

PERNOITE	Dingboche
----------	-----------

QUARTOS	Duplos
---------	--------

REFEIÇÕES	Café, almoço e jantar
-----------	-----------------------

Aclimação em Dingboche

Esta será a **segunda aclimação** que faremos em nossa caminhada.

Com acompanhamento do guia, subiremos uma montanha nos arredores de Dingboche, onde **chegaremos a quase 5.000 metros de altitude.**

Teremos a tarde livre para explorar o vilarejo.



Altitude

Dingboche	4.410 m
-----------	---------

Aclimação	5.000 m
-----------	---------



Informações

ACOMODAÇÃO	Lodge na montanha
------------	-------------------

PERNOITE	Dingboche
----------	-----------

QUARTOS	Duplos
---------	--------

REFEIÇÕES	Café, almoço e jantar
-----------	-----------------------



Dingboche > Lobuche

Prepare-se para um dos dias mais lindos do trekking!

Após o café da manhã, iniciaremos a subida até Lobuche, por um bom tempo acompanhados pela Ama Dablan ao fundo. Depois, **passaremos pelo memorial feito para os montanhistas que perderam suas vidas naquela região.**

Continuaremos nossa caminhada até o vilarejo de Lobuche, onde passaremos a noite.



12km



6h a 8h



Altitude

Dingboche	4.410 m
-----------	---------

Lobuche	4.910 m
---------	---------



Informações

ACOMODAÇÃO	Lodge na montanha
------------	-------------------

PERNOITE	Lobuche
----------	---------

QUARTOS	Duplos
---------	--------

REFEIÇÕES	Café, almoço e jantar
-----------	-----------------------



Campo Base do Everest

DIA 10

Lobuche > Gorak Shep > Campo Base



12km



8 horas

Após o café da manhã em Lobuche, iniciaremos nossa caminhada de 3 horas até Gorak Shep.

Deixaremos nossas malas na acomodação, almoçaremos e no início da tarde partiremos para o Campo Base do Everest.

Hora de celebrar a chegada ao nosso objetivo! Ficaremos um tempo no EBC e voltaremos para Gorak Shep, onde passaremos a noite.



Altitude

Lobuche	4.910 m
Gorak Shep	5.140 m
Campo Base	5.364 m



Informações

ACOMODAÇÃO	Lodge na montanha
PERNOITE	Gorak Shep
QUARTOS	Duplos
REFEIÇÕES	Café, almoço e jantar

Gorak Shep > Kala Patthar > Pangboche

Para os mais dispostos, neste dia será possível subir a montanha Kala Patthar, com o acompanhamento do nosso guia.

Para isso será necessário acordar às 4 da manhã e **subir até 5.550m, o ponto mais alto da viagem**. É nesse lugar que poderemos **ver o Everest de frente – e com o sol nascendo!**

Aos que não desejarem, podem ficar na acomodação descansando. Após a subida, o grupo se reunirá na acomodação por volta das 08 horas da manhã. Tomaremos café e iniciaremos o percurso de volta.



Altitude

Gorak Shep	5.140 m
------------	---------

Kala Pattar	5.550 m
-------------	---------

Pangboche	3.985 m
-----------	---------



Informações

ACOMODAÇÃO	Lodge na montanha
------------	-------------------

PERNOITE	Pangboche
----------	-----------

QUARTOS	Duplos
---------	--------

REFEIÇÕES	Café, almoço e jantar
-----------	-----------------------



18km

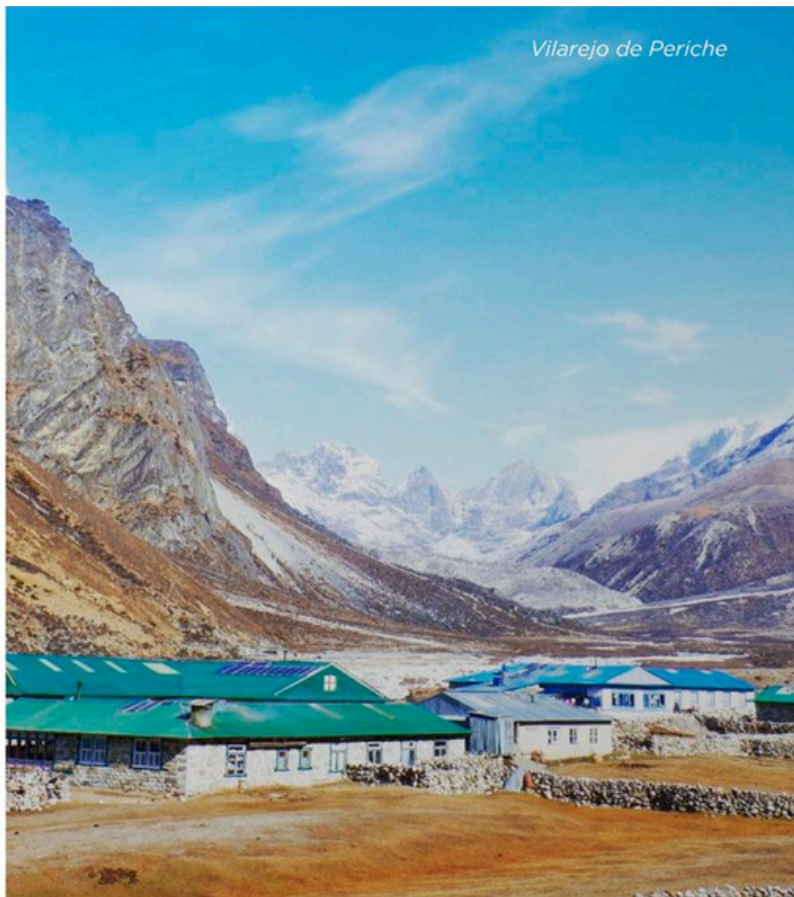


9 horas

Vista do Everest estando no Kala Patthar



Vilarejo de Periche



Pangboche > Namche Bazar

Desceremos de Pangboche até Namche Bazar. Este será nosso penúltimo dia de caminhada nas montanhas.

Para os que desejarem, **será possível** pegar um helicóptero a partir de Periche para um sobrevoo nos lagos Gokyo, já descendo até Lukla e poupando a última parte da caminhada.

**14km****7 horas**

Altitude

Pangboche 3.985 m

Namche Bazar 3.440 m



Informações

ACOMODAÇÃO Lodge na montanha

PERNOITE Namche Bazar

QUARTOS Duplos

REFEIÇÕES Café, almoço e jantar



DIA 13

Namche Bazar > Lukla

Após o café da manhã, iniciaremos uma caminhada de 8 horas até Lukla, **nossa última parada nas montanhas.**

À noite teremos um jantar de despedida com nossa equipe de guia e porters, para comemorarmos o sucesso dessa nossa jornada.



18km



8 horas



Altitude

Namche Bazar 3.440 m

Lukla 2.840 m



Informações

ACOMODAÇÃO Lodge na montanha

PERNOITE Lukla

QUARTOS Duplos

REFEIÇÕES Café, almoço e jantar

Vilarejo de Lukla





Thamel street em Kathmandu

DIA 14

Lukla > Kathmandu

Logo cedo, pegaremos o voo de Lukla para Kathmandu. Iremos direto para o hotel, onde faremos check in.

Dia livre para explorar Kathmandu.

Kathmandu



Informações

HOTEL	5 estrelas
PERNOITE	Kathmandu
QUARTOS	Duplos
REFEIÇÕES	Café da manhã

Dia Coringa: Kathmandu ou Lukla

Esse é um dia coringa, por isso faz parte do roteiro.

Existe a possibilidade do voo de Lukla para Kathmandu ser cancelado, por isso temos um dia extra na programação, para dar mais segurança para o voo de saída do país.

Se tudo tiver dado certo no dia anterior e estivermos de volta a Kathmandu, veremos juntos algo legal para fazer neste dia. Não faltarão opções.

Informações

HOTEL	5 estrelas
PERNOITE	Kathmandu
QUARTOS	Duplos
REFEIÇÕES	Café da manhã





DIA 16

Kathmandu

Este é o último dia da expedição.
Nosso motorista irá te encontrar no hotel
e levar para o aeroporto para que você
pegue o seu voo para o Brasil ou
próximo destino.

Até a próxima!



Informações

HOTEL	-
PERNOITE	-
QUARTOS	-
REFEIÇÕES	Café da manhã

Depoimento

DE QUEM JÁ VIAJOU

"Descrever o Everest Base Camp é difícil! É sobre olhar várias vezes a mesma paisagem e a **cada momento ter uma interpretação diferente**. Também, é sobre aceitar que não temos domínio de nada, **se a montanha deixar, você continua**. É entender sobre nossos limites, sobre ir além e também sobre decidir parar. É conseguir enxergar que lugares são sempre sobre pessoas e com isso ajudar quem você nunca viu e depender de quem você não conhece. **É ver que felicidade não é sobre ter e sim sobre ser** (basta você receber um bom dia de um sheerpa seguido do seu habitual Namastê sorridente e então entenderá). É saber escutar o interior e ter que "lidar" com isso. É ir sozinho e voltar com melhores amigos. **É uma jornada incrível para quem está aberto a ver, ouvir e mudar**. Pra mim, foi necessário!"



Felipe
Baia





PERGUNTAS FREQUENTES

ONDE É O PONTO DE ENCONTRO DO GRUPO?

O grupo será formado por brasileiros vindos de diferentes partes do Brasil e do mundo. Dessa forma, **o ponto de encontro será na cidade em que a expedição começa: Kathmandu.** Logo na saída do aeroporto, nosso motorista estará te esperando com uma placa com o seu nome ou logo da agência. Ele irá lhe receptionar e levar ao nosso hotel.

COMO SÃO OS HOTÉIS QUE VAMOS NOS HOSPEDAR EM KATHMANDU?

Ficaremos acomodados no coração de Kathmandu, em um hotel 5 estrelas.

O hotel é bem localizado, possui bons quartos, café da manhã super bem servido, internet boa em todos os ambientes, atendendo perfeitamente às nossas necessidades.

QUE ROUPAS DEVO LEVAR PARA OS DIAS EM KATHMANDU?

Em Kathmandu poderemos ter dias quentes e noites mais frias. Sugiro levar calças leves ou bermudas para os passeios durante o dia e um agasalho leve caso esfrie durante a noite.

QUAL A ESTRUTURA DAS ACOMODAÇÕES NAS MONTANHAS?

As acomodações nos vilarejos iniciais são bem estruturadas, algumas com banheiro privativo. Nenhuma delas tem calefação nos quartos, apenas na área comum de refeição. Quanto mais alto o vilarejo, mais simples serão as acomodações e menor será a estrutura tanto dos quartos, quanto dos banheiros e das demais facilidades. **Tentaremos sempre reservar as melhores opções, mas é importante entender que não existirá nenhum tipo de luxo ou conforto especial nessas acomodações.**



Também é importante destacar que nas montanhas os quartos reservados serão sempre para duas pessoas, mas devido à falta de estrutura que possuem, pode ser que tenhamos que colocar mais pessoas no mesmo quarto. Além disso, é necessário deixar registrado que, em casos extremos, existe a possibilidade de ter que dormir em uma sala aberta com mais pessoas. Não conseguimos prever a quantidade de pessoas que estarão nas montanhas, portanto é necessário que haja sua compreensão caso um dia ou outro, o seu quarto não seja duplo.



PERGUNTAS FREQUENTES

QUE ROUPAS E ACESSÓRIOS DEVO LEVAR PARA OS DIAS NA MONTANHA?

Para facilitar e orientar os participantes da expedição, foi criada uma lista com sugestões do que seria ideal levar para a montanha. Ela será compartilhada com todos os participantes após reserva da viagem.

QUANTO EU DEVO LEVAR DE DINHEIRO EXTRA?

Mesmo que as acomodações e todas as principais refeições nas montanhas já estejam incluídas, sugerimos que leve **pelo menos US\$ 30 dólares por dia**. Este dinheiro será usado para comprar água, banho quente, cargas de celulares e equipamentos, comida extra ou qualquer necessidade que venha a ter. Além disso, todas **as entradas no dia do tour em Kathmandu deverão ser pagas por você no dia do passeio (aproximadamente US\$ 20 dólares)**.

QUANTO DEVO LEVAR PARA DAR DE GORJETA?

Solicitamos o valor mínimo **US\$ 125 dólares de gorjeta**. Esse valor seria distribuído da seguinte forma:

- US\$ 5 dólares para o guia do tour
- US\$ 50 dólares para o guia da montanha
- US\$ 70 dólares para o porter que irá levar as malas

Gorjeta é algo esperado para todo e qualquer serviço prestado ao turista no Nepal, além de ser uma forma de ajudarmos essas pessoas que estarão com nosso grupo por tantos dias.

OS LÍDERES DA EXPEDIÇÃO ESTARÃO COM O GRUPO DURANTE TODOS OS DIAS?

Sim, os líderes estarão com o grupo durante todos os dias da expedição, acompanhando na cidade, durante o trekking e auxiliando no contato entre guia, porters e membros da expedição.

Mas, tendo por conhecimento de todos que qualquer um do grupo poderá passar mal pela altitude ou qualquer outro problema relacionado, caso isso aconteça e seja necessário uma evacuação de um ou dos dois líderes, o grupo continuará sendo liderado pelo guia de montanha credenciado, juntamente com os porters.

O que *está* incluso NO PACOTE?



Transfers Hotel -
Aeroporto e todos
os transportes
internos referente
aos tours citados



Voo doméstico
Kathmandu - Lukla -
Kathmandu



Hospedagem em hotel
5 estrelas com café da
manhã em Kathmandu;
e em lodges nas
montanhas durante o
trekking



Guias credenciados pelo
governo durante toda a
expedição e porters para
carregar as bagagens
durante o trekking (1
ajudante para cada 2
pessoas)



Café da manhã,
almoço e jantar
durante o trekking,
sem bebidas inclusas



Toda documentação,
permissões e taxas
necessárias para visitar
a região do Everest





O que *não* está incluso?



Voos internacionais



Taxa de visto
(USD 50 para 30 dias)



Seguro, despesas
médicas ou resgate
de helicóptero



Todas as bebidas,
além das refeições
não especificados no
roteiro



Tickets de
entrada nos
pontos turísticos
em Kathmandu



Gorjetas para
guias e
motoristas



Despesas de
situações
imprevisíveis, como:
atrasos e
cancelamentos de
voos, calamidades
naturais, etc



Gastos pessoais
(lavanderia, internet,
noite extra, etc)

Quero embarcar NESSA VIAGEM!

Investimento



VALORES

USD 4.200 por pessoa, em quarto duplo
+ USD 600 por pessoa em caso de quarto individual

Valor por pessoa em acomodação dupla;
Proposta para grupo mínimo de 06 pessoas;
Válido para saída em grupo conforme datas informadas;
Valor em dólar, pagamento em reais, com câmbio efetuado no dia do pagamento;
Valores sujeitos à alteração sem aviso prévio, somente a reserva garante os valores informados.



FORMAS DE PAGAMENTO

- Via PIX, à vista ou com parcelamento sem juros:

- 30% de entrada em reais via pix;
- 70% em parcelas mensais, quitadas até 45 dias antes da viagem, via pix;

- Cartão de crédito:

À vista ou parcelado em até 12x, com juros conforme número de parcelas (solicitar simulação).



INFORMAÇÕES E RESERVAS

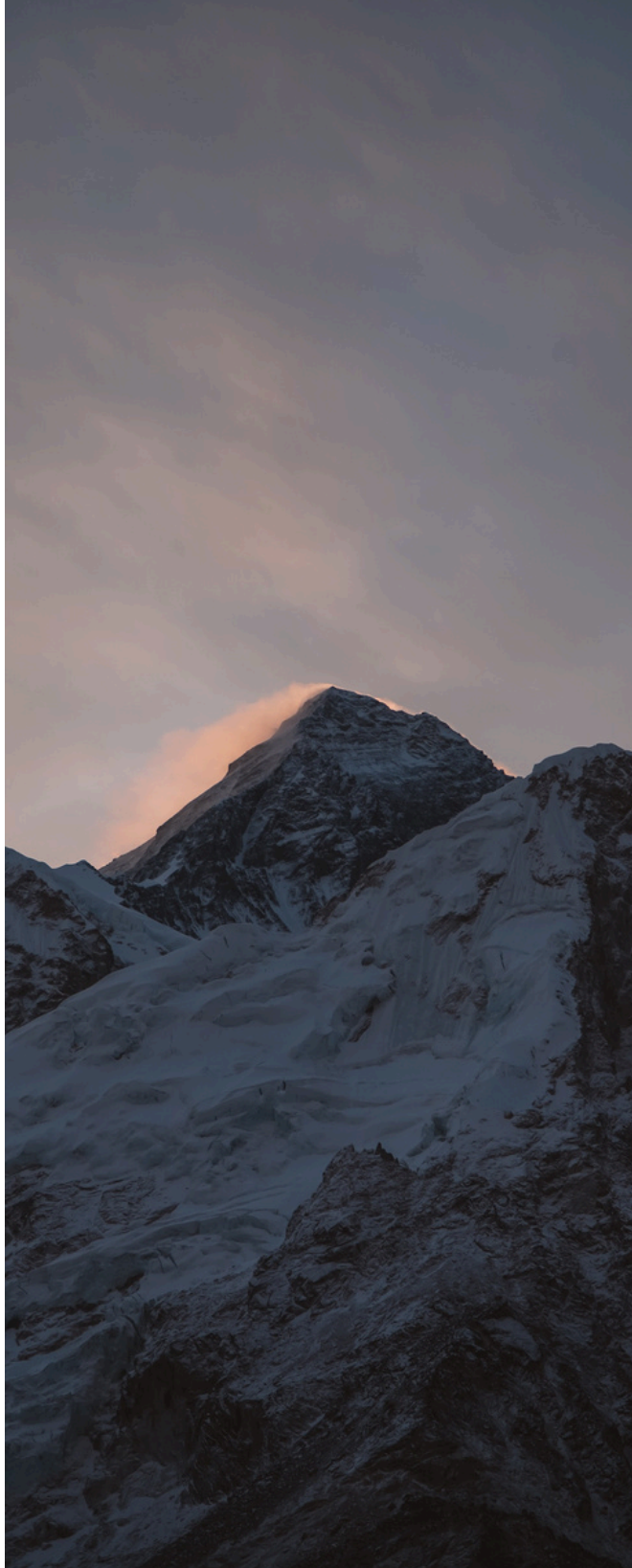
WhatsApp:

+55 11 96909-3234 Camila

+55 11 97413-2055 Renato

Política de cancelamento

- Até 7 dias após o pagamento:
Devolução integral do valor pago;
- Até 90 dias antes da partida:
20% de multa sobre o valor do pacote;
- Entre 89 dias e 45 dias antes da partida:
50% de multa sobre o valor do pacote;
- Após 44 dias de antecedência da partida:
Não haverá reembolso.





NOS VEMOS
EM BREVE,
NAS MONTANHAS!

