

# ESPECIAL

## Aos pés de Deus

CAMINHAR ATÉ A SAGRADA SAGARMATHA, EVEREST EM NEPALÊS, É UM ENCONTRO ÉPICO COM A NATUREZA E CONSIGO MESMO QUE, SEGUNDO NOSSO REPÓRTER, NÃO EXIGE DO VIAJANTE COMER O PÃO QUE O DIABO AMASSOU

FOTOS E TEXTO POR CAIO VILELA



O dia amanhece nublado na porção mais baixa e florestada do Himalaia. Sob fina neblina, o fundo do Vale de Phakding só recebe os primeiros raios de luz depois das 8 da manhã. Pastores conduzem rebanhos enquanto o Sol aquece os terraços de arroz. As brumas se dissipam, e as montanhas mais altas do planeta são reveladas em um pano de fundo de proporções gigantescas no horizonte. Inserido num grupo com mais uma dúzia de brasileiros, tenho a mesma reação imediata de deslumbramento do resto da turma: começamos todos a fotografar, empolgados com aquela luz dourada que banha a paisagem tomada de picos nevados. "Calma", diz o guia nepalês Padang. "Este é o dia menos bonito da caminhada."

Estamos na primeira manhã de um trekking de 16 dias pelo Khumbu, o vale glacial sombreado pelo Everest e seus vizinhos Lhotse, Nuptse, Pumori e Amadablam, além de outros gigantes sagrados com mais de 8.000 metros. Durante o preguiçoso café da manhã, observamos crianças brincando no jardim, enquanto mulheres acendem incenso em um santuário budista e preparam chá de gengibre no fogão a lenha, repetindo um ritual milenar. Na pousadinha rural, a atmosfera de tranquilidade que rege a vida na montanha contagia os brasileiros.





Com uma xícara de chá entre as mãos, percebo que não é preciso ser atleta ou jovem mochileiro para encarar a verdadeira odisséia a pé que nos espera no coração do Himalaia. Apenas disposição para caminhar – por vezes subindo – em um terreno sem grandes dificuldades técnicas ou exposição a alturas. “Temos o dia todo para completar um percurso que faríamos em 5 horas, caso não houvesse nenhuma pausa para descanso”, esclarece nosso guia. Com sua doçura e serenidade, típicas do povo nepalês, Padang estava ali para garantir o ritmo de passeio de nossa jornada. Nosso objetivo final é chegar aos pés da sagrada Sagarmatha, como o Everest é chamado pelos nepaleses.

Claro que uma boa dose de exercício físico diário faz parte do programa, e esse esforço – nota-se depois – garante as mais gratificantes recompensas. Em nosso loop planejado sobre o mapa, encaramos quatro dias de caminhada até alcançar Gokyo, um vale elevado ocupado por três lagos de altitude. A partir dali, subimos dois picos, de 5.450 e 5.550 metros (*Gokyo Ri e Kala Pattar*), e atravessamos um passo, quando cruzamos uma cadeia de montanhas, de 5.400 metros chamado Cho La, antes de chegar ao campo-base do Everest, situado a 5.300 metros. Uma versão resumida da trilha pode ser feita em 11 dias, usando o mesmo caminho para ir e retornar ao campo-base. Assim se corta a porção mais bonita do Khumbu: as paisagens escondidas no Vale de Gokyo.

Entre as localidades mais interessantes e confortáveis do trajeto está Namche Bazar, o maior dos vilarejos do caminho, onde um mercado semanal reúne aos sábados camponeses de toda a região. A 3.500 metros acima do nível do mar e pouco mais de 2.000 habitantes, Namche exhibe seu cotidiano rural estimulado economicamente com a presença de uma ruela repleta de cafés, lojinhas, postos de telefone e internet. No alto do povoado incrustado em uma escarpa inclinada, o primeiro mirante para o Everest divide atenções com um pequeno museu da cultura sherpa. Com tantos atrativos e aconchego, dá vontade de ficar mais. Mas é preciso seguir em frente.

Em menos de 3 horas caminhando a partir do campo de futebol no alto do Namche, chegamos a 4.000 metros de altitude. A paisagem se transforma. Florestas de pinheiros são substituídas pela aridez de rochas e gelo. Estupas tibetanas, os monumentos budistas em torno dos quais os fiéis se aglomeram, marcam o caminho e o vento sopra bandeirolas coloridas espalhando mantras caligrafados em sânscrito. Contemplados a distância, ocasionais turistas estrangeiros com roupas coloridas destoam na monocromia dos ambientes nevados e cedem passagem aos iaques de carga dos nepaleses. Completamos 6 horas de caminhada nos dias mais curtos, e 8 nos mais longos, descontando o tempo de parada para o almoço, mas incluindo as pausas para fotografia e descanso nos



inúmeros mirantes. Dentro da pequena mochila diária vai apenas a câmera, água, protetor solar, castanhas e um chocolatinho. Carregadores sherpas contratados levam toda a bagagem, e ainda animam o ambiente, com seu eterno alto-astral e natural hospitalidade.

Para a maioria das pessoas, a ideia de alcançar a base da mãe de todas as montanhas é o propósito da grande aventura. Mas um dia caminhando na trilha basta para fazer cair a ficha: o destino final não é o único objetivo da viagem. Como bem notado por 100% de nosso grupo, o período de duas semanas longe da civilização permite tempo de sobra para bastante reflexão e autoconhecimento, com direito a um bom exercício e muito ar puro.

O programa do dia começa: andar a pé até o próximo vilarejo. O mesmo programa dos próximos 13 dias, porém percorrendo novas paisagens espetaculares.

Entre um povoado e outro, os carregadores sobem ladeiras sem perder o fôlego. Carregam pelos menos 30 quilos cada um, e caminham cantando *Rishan Firiri* e outros clássicos do repertório da cantiga popular sherpa. À noite, se juntam à equipe de cozinha das pousadas e, incansáveis, trabalham com dedicação para incrementar e garantir uma boa refeição para o grupo.

O ar começa a ficar rarefeito à medida que vencemos o relevo, e alguns efeitos da altitude aparecem acima dos 4.000 metros. Ocasionalmente falta de apetite, falta de sono, náusea e dores de cabeça são geralmente curados com repouso e chazinho, e embora incomodem um





Acampamentos do &Beyond: sem demagogia, cobrando dos clientes pela sustentabilidade da região e pela consciência limpa







pouco nosso grupo, não conseguem atrapalhar o passeio. Para aqueles com alguma indisposição existe Diamox, uma droga que ameniza – e por vezes neutraliza por completo – o mal-estar.

A adaptação à altitude independe do condicionamento físico de cada um. Um dos integrantes do grupo, fumante que nunca havia feito longas caminhadas, tirou de letra todas as subidas do caminho. No resto da turma havia um executivo de multinacional, uma agente de viagens, dois bancários, um metalúrgico, uma psicóloga, uma médica e um piloto de avião. Alguns estavam preparados com treinos, pedaladas e leituras, mas no caminho descobriram possuir um metabolismo com adaptação naturalmente mais lenta. Entra aí a sabedoria dos guias nepaleses, que programaram fazer a caminhada inteira em um ritmo suave. “Na trilha, jamais vamos pedir para segurar o ritmo dos primeiros ou apressar os últimos. Queremos estimular cada um a encontrar seu próprio ritmo”, diz Deepak, um jovem carregador, misturando um pouco inglês e mímica. De fato, sabendo respeitar o próprio ritmo natural de aclimação e caminhando devagar e sempre, a coisa flui suave. Não é como voar para La Paz, onde desembarcar do avião a 4.000 metros já significa um golpe em qualquer pulmão. O trekking do Everest começa a 2.800 metros e sobe gradualmente, vencendo aproximados 350 metros de desnível por dia, no máximo. E isso faz toda a diferença.

O aconchego no fim do dia está garantido com outra pousadinha simpática: quarto privado quentinho, cama com travesseiro, banho, comida caseira, lareira e até internet. Por comida entenda-se bife de iaque, noodles chinês, chowmein e arroz frito com vegetais; mas também pizza e espaguete. O conforto da cidade presente nos alojamentos de montanha é um fenômeno recente no Nepal. Há menos de dez anos a caminhada se fazia com pernoites em barracas ou dormitórios coletivos. Sem internet. Hoje o caminhante conta com pousadas equipadas com quartos duplos, banheiro ocidental e restaurantes bem estabelecidos, na maior parte da rota. Gente do mundo todo posta suas fotos na rede ou encontra familiares, via webcam, ao longo da trilha e até mesmo em Gorak Shep, a última pousada antes do campo-base. Durante os quatro dias na porção mais alta do Khumbu, o conforto é mais restrito: a eletricidade movida a gerador tem uso regulado com horário, os banheiros são coletivos e o banho é improvisado com bacia e canequinha.

No caminho de volta, uma visita ao povoado de Tengboche, onde fica a melhor padaria do Khumbu, e uma passada no memorial dos escaladores que ali deixaram a vida ilustram a caminhada. A 3.860 metros, Tengboche abriga um monastério,





símbolo da presença do budismo tibetano no Nepal. O vilarejo é habitado por monges e famílias religiosas, que recebem cordialmente os visitantes fora do horário reservado para oração.

Bem explorado, como fonte de renda, o turismo move o cotidiano do povo nepalês. O potencial turístico é uma bênção para o desenvolvimento desse antigo protetorado britânico, geograficamente espremido entre dois gigantes: China e Índia. A hospitalidade natural de seu povo favoreceu a instalação dessa atividade econômica de uma forma respeitosa e positiva.

Hoje o trekking mais clássico é feito todo ano por gente de todas as idades e nacionalidades. Mesmo na alta temporada nunca se sente um ambiente de lotação nas trilhas, como acontece em julho na trilha inca peruana. No Nepal, o menu de ecoturismo é variado: são inúmeras rotas de trekking, rafting, escalada, safári (nas partes florestadas, próximo à divisa com a Índia), canoagem, cavalgadas e outras modalidades. Mas a épica jornada até o sopé da sagrada Sagarmatha ou Chomolungma, como o Everest é chamado pelos tibetanos, sempre será um dos motivos mais convincentes para se aventurar por aqui. Quem passa por uma experiência como esta acredita ter chegado aos pés de Deus – isso não é algo que se consiga guardar só para si.

“NA TRILHA, JAMAIS VAMOS PEDIR PARA SEGURAR O RITMO DOS PRIMEIROS OU APRESSAR OS ÚLTIMOS. QUEREMOS ESTIMULAR CADA UM A ENCONTRAR SEU PRÓPRIO RITMO”



#### DETALHES TÃO PEQUENOS

A viagem custa aproximados 12.000 reais, com tudo incluído. São 16 dias de trekking, o resto se divide entre a maratona de voos (*sp-istambul-delhi-kathmandu-lukla-kathmandu-delhi-istambul-sp*); dois dias em Kathmandu e um dia de aclimação em Namche (3.500 m). A cada temporada os grupos saem com 12 a 18 pessoas e todos portam um seguro de viagem que cobre até remoção com helicóptero, caso (toc, toc, toc) alguém precise.

**Quando ir** – O Nepal tem duas temporadas de trekking: abril-maio e setembro-outubro. Ambas são temporadas ideais para caminhadas no Himalaia, mas a primavera (*abril-maio*) tem dois bônus: vê-se a florada do rododendro, flor símbolo do Himalaia, e também o movimento nas trilhas de expedições de escaladores rumo ao cume do Everest.

**Quem leva** – A agência Venturas & Aventuras tem duas saídas por ano, geralmente no começo de abril e de outubro;  
[www.venturas.com.br](http://www.venturas.com.br)