

SINGALILA E SIKKIN - INFORMAÇÕES ÚTEIS



SOBRE

DADOS GERAIS

PARA EMBARQUE

**PARA
COMER**

**ARRUMANDO
A MALA**

**SUGESTÃO DE
BAGAGEM**

**INFORMAÇÕES
ADICIONAIS**

FOTOS



Flora: A glória dos estados de West Bengal e do Sikkim é a sua incrível variedade vegetal. Florestas de magnólias, papoulas azuis, prímulas, gerânios e orquídeas criam um verdadeiro espetáculo. Sua grande variedade de rododendros varia de arbustos ao nível do solo para espécimes em altitudes. O primeiro estudo sobre a flora de Sikkim foi realizado por Sir Joseph Hooker, o notável botânico inglês. Hooker viajou para os interiores de Sikkim, incluindo regiões de montanhas remotas em 1848-49. Sua expedição resultou em uma descoberta incrível de inúmeras atividades vegetais e animais na área. Ele publicou os Rhododendrons do Sikkim em 1849.

A vegetação tropical, principalmente ao longo dos bancos e vales dos rios Tista, Rangit e seus afluentes, consiste principalmente em figos, louros, árvores sal, samambaias e uma variedade de bambu. A zona temperada tem carvalho, castanha, maple, vidoeiro, amieiro, magnólia e as regiões mais baixas possuem zimbros, ciprestes e rododendros.

Fauna: As florestas densas de West Bengal e Sikkim são o lar de uma variedade de animais. O urso preto do Himalaia é encontrado em florestas dos vales mais baixos a cerca de 12,000 pés. Também encontrado aqui é o Red Panda (panda vermelho), pertencente à família do Raccoon, e o esquivo Snow Leopard (Leopardo das Neves), encontrado na árida região alpina fria. Outro animal encontrado principalmente na zona mais alta é o Yak. Esses animais são domesticados e criados no norte de Sikkim. Eles são usados principalmente como animais de carga sobre o terreno da montanha e podem sobreviver até temperaturas sub-zero.

A região também é rica em avifauna e é considerada um paraíso para observadores de pássaros. A população aviária se estende a quase 550 espécies. A avifauna é composta pelo faisão Impeyan, o faisão com chifres carmesins, a perdiz da neve, o galo da neve, os abutres de lammergeyer e griffon, bem como as águias douradas, as codornas, etc. No Sikkim existe uma rica diversidade de artrópodes, muitos dos quais permanecem inexplorados ainda hoje. O grupo mais bem estudado continua sendo as borboletas, com 50 por cento das 1.400 espécies de borboletas registradas no subcontinente indiano encontrado no estado.

Dados gerais

Hospitais e Emergência: Viajar em qualquer lugar desconhecido, sempre vale a pena exercer o bom senso e estar familiarizado com os recursos à sua disposição se você tiver problemas ou precisar de assistência. Em Darjeeling e Sikkim (Gangtok) temos atendimento médico e serviço de transporte de resgate terrestre e aéreo (helicóptero) em caso de acidente ou calamidade natural.

Transporte: As estradas que ligam as cidades em West Bengal têm sido regularmente mantidas o que garante deslocamentos mais rápidos e confortáveis. Já no Sikkim as condições das estradas são mais precárias em função do alto índice pluviométrico e falta de investimento na manutenção ou construção de melhores vias de acesso entre as suas principais cidades.

Preparando-se fisicamente: Sugerimos que você adote um regime de exercício semanal. Caminhadas regulares é o melhor treinamento, mas correr e nadar também são bons para o desenvolvimento cardiovascular e resistência. Antes da partida, sugerimos que você tente praticar algumas caminhadas em ambientes montanhosos.

Altitude: Ao longo da sua viagem, você alcançará altitudes entre 2.100 e 3.700 metros. Não é algo que você deve se preocupar. O corpo humano é bastante capaz de se adaptar a uma ampla gama de altitudes, mas é importante que sigamos algumas regras simples para se aclimatar com sucesso.

Fuso Horário: A Índia não observa horário de verão, (DST) ou outros ajustes sazonais. A diferença de horário entre Brasil e Índia é de 08h30.





Para embarque



Documentos necessários

Visto & Permit : Brasileiros precisam de visto para visitar a Índia. O portador de passaporte Brasileiro pode requerer eletronicamente um visto de turismo (E-Visa) no site do Governo da Autoridade Consular: Indianvisaonline.gov.in/evisa/Registration (visto de entrada dupla, por até 60 dias). O formulário está em inglês.

O Sikkim faz parte do território da Índia mas por ser considerado uma área restrita é necessário um PERMIT (Inner Line Permit). Esse documento é emitido pela autoridade local no distrito de MELLI (fronteira entre Darjeeling e Sikkim); Trazer duas 2 fotos extras e 1 fotocópia do passaporte.

Vacina

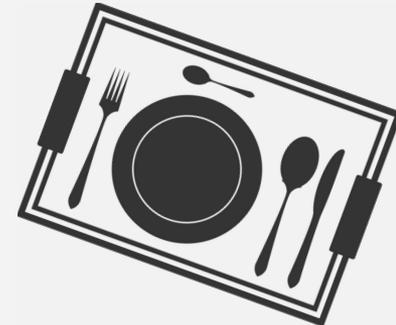
É necessário atestado de vacinação internacional de febre amarela. Atualmente esta vacina é vitalícia e quem já tomou ao menos uma vez na vida só precisa conferir se já possui o certificado internacional (mesmo que nele conste uma data vencida, atualmente a OMS considera que a vacina é vitalícia).

* ANVISA - www.anvisa.gov.br/viajante

* Organização Mundial de Saúde - www.who.int/ith/chapters/ith2011annexs.pdf



Para comer



Gastronomia

A comida servida durante a caminhada é feita a partir de ingredientes produzidos e comprados localmente. A ênfase é fornecer uma dieta rica em carboidratos e em grande parte vegetariana, facilmente digerível em alta altitude. Em Darjeeling e no Sikkim teremos nossas refeições no hotel ou nos restaurantes nas proximidades. Todas as refeições durante a caminhada estão incluídas.



Arrumando a mala



franquia

de

bagagem

A sua bagagem no trekking será transportada por carregadores. O peso da sua bolsa (duffle bag) não deve ser superior a 10 Kg. Por favor, note que o limite de bagagem de check-in em todos os voos internos na Índia é agora de 15 Kg e você é responsável por quaisquer encargos de excesso de bagagem que a companhia aérea possa aplicar. É possível deixar roupas de viagem e quaisquer outros itens não necessários na caminhada no hotel que vamos ficar em Darjeeling.

Sugestão de bagagem

Equipamentos

- Botas de caminhada amaciada;
- Sandalias (havaianas) ou croc para uso nos lodges;
- Um par de tênis para os passeios nas cidades;
- Calça e camisa térmicas (segunda pele);
- Calças de trekking;
- Camisetas dry fit (manga curta e manga longa);
- Jaqueta impermeável (Anorak);
- Chapéu de sol / Gorro;
- Short ou bermuda. Pode ser também uma calça com zíper na perna;
- Um pulôver de fleece fino;
- Um par de luvas grossas. A luva grossa deve ser grande o suficiente para ser usada com a fina por baixo sem comprimir as pontas dos dedos
- Óculos escuros com filtro UV;
- Cobre mochila;
- Bastões de caminhada de altura regulável;
- Toalha (wet towel | toalha de material sintético);
- Snacks - recomendado levar dois snacks por dia para comer entre as refeições;

- Lenços umedecidos - recomendado da marca Himalaya encontrado em Darjeeling;
- Lenços de papel;
- Daypack 30 litros
- Lanterna e baterias sobressalentes;
- Garrafas de água 1 litro;
- Protetor solar (incluindo lábios);
- Saco de dormir (conforto avaliado - 5°C); Podem ser alugados em Darjeeling. Faça o pedido pelo menos 2 semanas antes da viagem.
- Forro do saco de dormir
- Artigos de higiene pessoal;
- Gel para limpeza de mãos (antibacteriano) - recomendado o da marca Himalaya (ayurveda) encontrado em Darjeeling;
- Medicamentos de uso pessoal. Trazer do Brasil. Recomendamos a seguinte lista: Azitromicina para tratamento de infecções bacterianas das vias respiratórias e de diarreia bacteriana, analgésicos como Novalgina ou Paracetamol, descongestionante nasal como Naldecon diurno e noturno, reidratante oral em pó, Anti-inflamatório, Imodium (para diarreia), fibra como Metamucil caso você tenha tendência para obstipação.
- Pequeno cadeado (para bloquear o seu duffle bag)
- Repelente de insetos
- Lenço ou buff
- Kit de reparo - (por exemplo, agulha, fio, fita adesiva)
- Câmera





Informações adicionais

Bancos e Cambio: Dólares americanos e euros são facilmente trocados em Delhi. Os cartões de crédito podem ser usados para comprar muitos produtos em Darjeeling e no Sikkim e são particularmente úteis para lembranças mais caras. Existem diversos bancos indianos que possuem ATMs (caixas eletrônicas) nas cidades de Darjeeling, Pelling e Gangtok, e neles podem sacar em moeda local (rupias) utilizando cartão de crédito ou débito. Também é possível fazer trocar Dólar (1 usd = 65 rupias) ou Euro (1 EU = 72 rupias) em algumas casas de cambio em Darjeeling e Gangtok.

Gorjetas: É importante lembrar que a gorjeta é voluntária. Sempre pagamos às equipes locais os melhores valores do mercado, mas as gorjetas que recebem são vistas como um agradecimento pessoal dos membros do grupo. Por nossa parte, aconselhamos as equipes locais de que as gorjetas não são um dever ou um pré-requisito, mas são um bônus e inteiramente dependentes do serviço que foi dado por eles.

Livros

Top Treks of the World. New Holland / Steve Razzetti
Trekking no Himalaia indiano. Lonely Planet
Índia. Um Kit de sobrevivência de viagens. Lonely Planet
O Guia Trekkers para o Paquistão e a Índia. Hugh Swift
Explorando o Himalaya Oculto. Kapadia e Mehta







VENTURAS

www.venturas.com.br

atendimento@venturas.com.br

Tel: +55 (11) 3879-9494 / Emergência: +55 (11) 9 9906-3809

Rua Plínio de Moraes, 422 - Sumaré - São Paulo - SP - Brasil - 01252-030