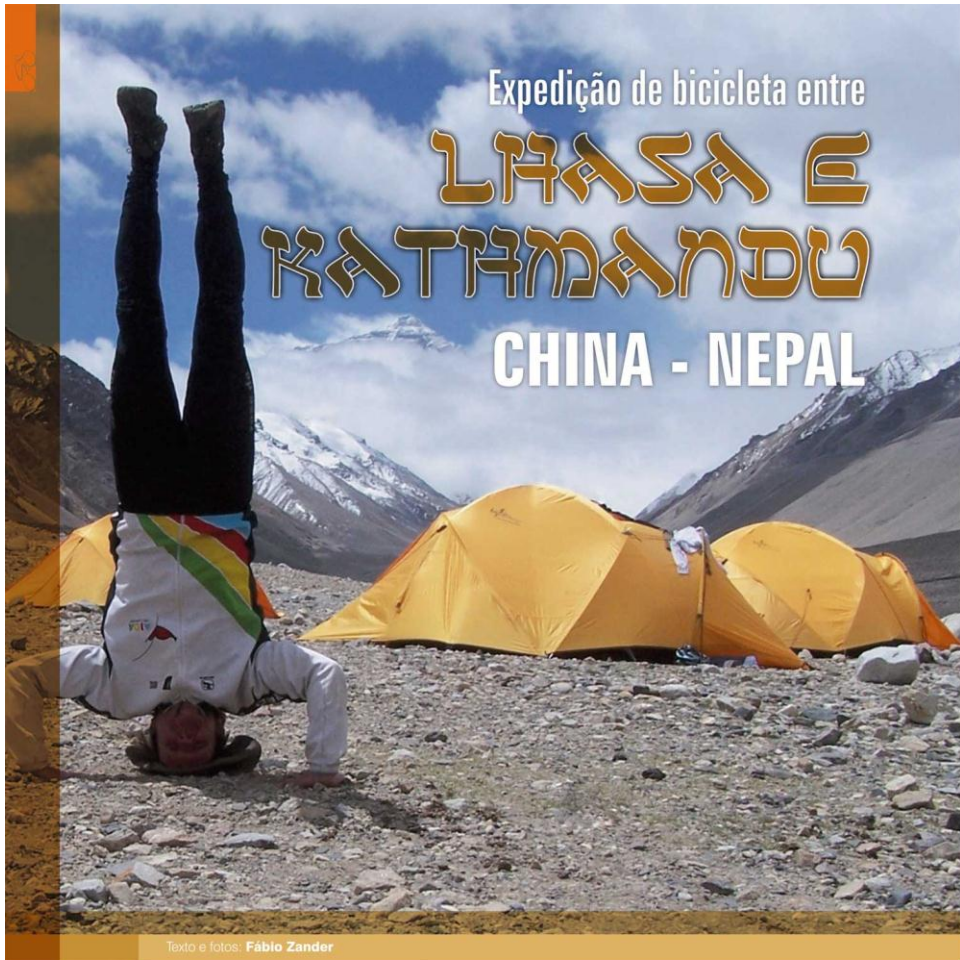


Expedição de bicicleta entre LHASA E KATHMANDU CHINA - NEPAL



Texto e fotos: Fábio Zander

De aproximadamente 1.500 fotos que tirei durante a expedição de bicicleta entre Lhasa e Kathmandu, gosto dessa em que faço uma parada de cabeça para baixo em nosso acampamento, há cinco mil metros de altitude, ao lado do monastério de Rongbuk. A maior montanha do planeta, o Everest, com 8.848 metros está ao fundo, à minha direita. É uma mistura de muita felicidade e pouco oxigênio!

A parada de cabeça para baixo foi inspirada em uma foto que vi anos atrás em um livro do famoso montanhista italiano Hans Kammerlan-

der, que também fez uma parada de cabeça no topo de alguma montanha acima de oito mil metros de altitude.

Guio um grupo de cinco ciclistas (três suíços, um alemão e um italiano) pela maior cordilheira do planeta e coordeno um time de apoio local com sete integrantes, entre eles motoristas, ajudantes, guia e cozinheiro.

A viagem foi realizada entre os dias 4 e 29 de maio desse ano. Dos 26 dias de viagem, foram 15 etapas de pedal. Percorremos 1.030 quilômetros e 11.115

metros de ascensão, atravessando diversos passos (ou também denominados La, em tibetano). Os mais importantes:

- Suge La (5.446 metros)
- Dongu La (4.945 metros)
- Tsuo La (4.534 metros)
- Lhakpa La (5.256 metros)
- Pang La (5.206 metros)
- Lamna La (5.110 metros)
- Lalung La (5.035 metros)
- Thong La (5.135 metros)

A chegada em um passo é o prêmio depois de horas de esforço na subida. Chego no topo, sento-me e curto a vista ao som das bandeiras de orações.

Vôo da Europa a Kathmandu

Eu parti em um voo de Munique, na Alemanha, com destino a Doha, no Qatar, onde me encontrei com o grupo de ciclistas. Depois de quase sete horas de espera no aeroporto, continuamos a viagem em direção a capital do Nepal, Kathmandu.

Chegando no hotel em Kathmandu, fomos todos descansar da longa viagem. No dia seguinte, fizemos alguns passeios a diversos pontos turísticos da cidade que, por sinal, tem um trânsito caótico de dar inveja a São Paulo. Conhecemos o templo budista dos macacos (chamado Swayambhunath), vimos corpos sendo cremados em cerimônias hinduístas às margens do rio sagrado Bagmati, visitamos uma das maiores stupas do Nepal, o Pashupatinath e demos uma volta por Bhaktapur.

Vôo de Kathmandu a Lhasa

Um dos voos mais impressionantes que já vivenciei. Dez minutos depois da partida, estamos sobrevoando as montanhas do Himalaia e, de repente, a visão: o Everest sobressai à esquerda do avião, como uma ilha no meio do mar de nuvens e montanhas nevadas. Impressionante!

Em Lhasa, que fica a 3.670 metros de altitude, ficamos três dias para aclimatização. Super importante, já que nos próximos dias pedalaremos por altitudes acima de 4.000 metros. A pedalada nem é tão técnica e as subidas que encontramos por aqui são facilmente transpostas em altitudes mais baixas ou ao nível do mar, mas pedalar em ambientes que tem quase a metade do oxigênio faz toda a diferença e o corpo precisa de tempo para adaptar-se ao esforço físico.

No primeiro dia em Lhasa, fizemos passeios leves pela cidade para conhecer o palácio Potala e o templo Jokhang. No segundo dia, fizemos uma pedalada leve de 23 quilômetros até o monastério de Sera. No último dia em Lhasa, fizemos





Os chineses têm investido muito dinheiro no Tibet, por exemplo, construindo uma ferrovia até Lhasa, asfaltando estradas como a Friendship Highway ou com infraestrutura básica (água, esgoto e elétrica) nas cidades como Lhasa e Shigatse. Depois do que vi, não consigo imaginar um Tibet livre.

Uma das etapas mais bonitas foi em direção ao passo de Pang, com suas inúmeras curvas e um zigue e zague até o topo, há 5.206 metros de altura. Para isso, saímos novamente da Friendship Highway com destino ao acampamento base do Everest. O dia estava nublado e bem frio lá em cima, e não pudemos ter a primeira vista do Everest. A descida foi de baixo de neve, mas perdendo altitude, a temperatura foi aumentando até o nosso acampamento. À noite, pudemos enfim avistar o topo do Everest em meio às nuvens.

O Everest

No dia seguinte, segui atrás do grupo, só curtindo a pedalada e a aproximação à base do Everest, em Rongbuk. Entramos no parque Qomolangma (o nome tibetano do Everest) e enfrentamos muitos quilômetros de estrada com costela de vaca. Hoje, de propósito, fiquei para trás e próximo ao mais alto monastério do mundo, Rongbuk, avistei o Everest; parei e chorei de emoção. Mais um antigo sonho realizado!

Chegando no acampamento 7, que é um dos nossos acampamentos mais altos da viagem acima de 5.000 metros ao lado do monastério. Ficamos pelo menos uma hora e meia curtindo o vale e o visual do majestoso Everest. Claro, muitas fotos são tiradas, uma delas a parada de cabeça para baixo, os meus 1,74 metros "contra" os 8.848 metros do Everest.

uma pedalada mais longa de 75 quilômetros e atravessamos um passo com 3.892 metros de altura.

Destaque em Lhasa também para a cozinha tibetana. Meu prato preferido: a carne de Yak frita na chapa com legumes e macarrão, acompanhado de uma cerveja feita na região.

O início da pedalada

Somente no oitavo dia de viagem iniciamos a nossa pedalada em direção ao Nepal. Os poucos ciclistas que fazem esse trajeto de Lhasa a Kathmandu normalmente pedalam todo o roteiro pela Friendship Highway, que tem diversos trechos asfaltados e razoável trânsito de caminhões e automóveis. Nós pedalamos os primeiros dias por estradas de terra, cascalho e areia em um trecho ao norte de Lhasa, a partir da vila de Yangpachen, em direção ao passo mais alto de nossa viagem, o Suge La com 5.446 metros de altura. Esse primeiro passo acima dos 5.000 metros foi uma verdadeira luta e adaptação entre o corpo, a bicicleta e a altitude. Há poucos quilômetros do topo, enfrentamos tempo ruim com vento forte e neve, mas esse foi o tempero da travessia do primeiro e mais alto passo de nossa pedalada.

Um dos integrantes sentiu-se mal por causa da altitude. Isso me lembra as palavras de um guia que tive na região de Ladakh, no norte da Índia (Himalaia). Ele sempre dizia que a dor de cabeça é um presente das altas montanhas e é preciso tempo para aceitar essas condições.

Seguindo a pedalada, após a travessia do passo de Suge encontramos, poucos dias depois, a Friendship Highway, por onde seguimos pedalando às margens do rio Brahmaputra até Shigatse que é, depois de Lhasa, a segunda maior cidade do Tibet.



Friendship Highway pavimentada



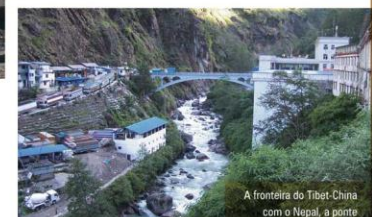
Nosso pequeno acampamento



O monastério mais alto do planeta, o Rongbuk a 5.000 metros de altitude



Nosso pequeno acampamento



A fronteira do Tibet-China com o Nepal, a ponte Friendship

Acampamos diversas vezes durante a nossa pedalada e o nosso time de apoio sempre estava à disposição montando acampamento, nos recebendo com um chá ao final do dia ou preparando deliciosas refeições. Esse time foi muito importante, nos deu tranquilidade para concentrarmos apenas nas pedaladas e nas etapas e passos a serem atravessados.

Nos despedimos do Everest e pedalamos em direção à pequena vila de Tingri, encontrando novamente a Friendship Highway, mas antes atravessamos o passo de Lamna com 5.110 metros; percorremos um dos trechos mais técnicos da viagem e um downhill bastante íngreme. De Tingri, é possível avistar ao longe uma muralha de montanhas nevadas, o Everest e um pouco mais à direita o Cho Oyu com 8.153 metros de altura.

A descida para o Nepal

A partir de Tingri, seguimos pela asfaltada Friendship Highway e antes da longa descida até Kathmandu, a partir da pequena cidade tibetana de Nyalam, o ambiente se transforma radicalmente em poucos minutos. Das alturas de pouca fauna e flora, descemos um longo downhill de aproximadamente 20 quilômetros até a vila de Zangmu e a vegetação verde e exuberante vai tomando conta da paisagem.

De Zangmu, atravessamos a fronteira entre

China e Nepal pela ponte da Amizade (Friendship Bridge) chegando à pequena vila de Kodari. Essa travessia de fronteira demorou aproximadamente duas horas, com um pouco de burocracia em ambos os lados.

Destes pontos em diante, a pedalada dura dois dias até Kathmandu e a estrada não é tão bem conservada como no lado chinês. Algumas trechos me fazem lembrar do interior do Brasil ou trechos pela serra do mar. Há muita extração de madeira, dando lugar a terraços nas montanhas para plantio de milho e principalmente arroz. Triste, pois pouco se vê da mata nativa.

Antes de terminar a pedalada em frente ao hotel no bairro de Thamel em Kathmandu, "enfrentamos" de bicicleta o trânsito maluco da capital nepalesa: uma aventura dentro da aventura para fechar com chave de ouro mais uma travessia pela maior cordilheira do planeta, o Himalaia. 🚲



Chegando em Kathmandu

CHINA - NEPAL



14



15