



# Suiça

Com Francisco Agostinho



## Resumo da Viagem



### Tipo de Viagem

Caminhada



### Dormida

Hotel, Casa de Hóspedes



### Transportes

Comboio



### Reservas

Min: 4 pessoas | Max: 12 pessoas



### Voo não incluído

Valor indicativo: **a partir de 150€**

## Detalhes

### Incluído na viagem: ✓

- ✓ 4 noites de alojamento em quarto duplo/twin em Kandersteg e dormitórios e Selden (hotel e guesthouse)
- ✓ Acompanhamento líder 100 Rota
- ✓ Todos os pequenos almoços | Lunch box/pic-nic para as caminhadas dia 2, 3 e 4.
- ✓ Transportes (se dentro das datas do programa) e transfers de comboio via aeroporto de Genebra ou Zurique (se dentro das datas do programa)

### Não incluído na viagem: ✗

- ✗ Vãos internacionais | **a partir de: 150€** (valor indicativo)
- ✗ Gorjetas | Transfers de/para aeroporto
- ✗ Alimentação não especificada
- ✗ Actividades não incluídas no roteiro
- ✗ Despesas pessoais | Suplemento Quarto individual: 300€
- ✗ Seguro pessoal | recomendamos IATI Seguros de viagem

## A Viagem

No coração dos Alpes Berneses conhecemos o Vale de Gasterntal, um dos segredos mais bem guardados da Suíça. Como? Caminhando.

Uma parte da história da 100 Rota permanece bem viva no seio dos Alpes e como gostamos de trabalhar com o coração decidimos criar este programa que pretende dar-vos a conhecer um cantinho da Suíça ainda desconhecido por muitos, até pelos próprios suíços.

O Vale, escassamente povoado, terá sido habitado mesmo antes da cidade mais próxima, Kandersteg. Na verdade, era mesmo habitado todo o ano, o que não é agora o caso.

Há registos da presença de habitantes e de tráfego nesta área pelo menos desde o século XIV, quando o vale servia de passagem a uma rota comercial vinda do sul da Europa. Presentemente, mais do que a história que prometo contar-te no local, o Vale de Gasterntal é sinónimo de caminhadas, tranquilidade, contemplação do poder da natureza que te rodeia e quem sabe, queijo!

Vamos a isso?



# Programa

---

## Dia 1 | Genebra/Zurique-Kandersteg (chegada)

Este dia é reservado à tua chegada a Kandersteg. De comboio alcançamos a vila de Kandersteg, por aqui pernoitamos e carregamos baterias para os próximos dias!

**Estadia:** Hotel ou Guesthouse em Kandersteg

---

## Dia 2 | Kandersteg-Lago Oeschinsee-Kandersteg

A exploração da região começa por aquele que é considerado um dos lagos mais bonitos dos Alpes berneses, o lago Oeschinsee. Bem cedo, subimos, de teleférico e prepara o teu fato de banho, mas antes, já no topo, contemplamos as vistas e percorremos as margens do lago ao som dos chocalhos das vacas e das cabras.

Se o tempo estiver de feição fazemos um pic-nic e regressamos calmamente a meio da tarde, mas agora a pé até Kandersteg.

**Estadia:** Hotel ou Guesthouse em Kandersteg

**Alimentação:** Pequeno-almoço incluído

**Descrição da caminhada:** 4km | 2 horas **Nível:** Fácil-Moderado | Terra batida, e em asfalto | **Desnível descendente:** 382m

---

## Dia 3 | De Kandersteg a Selden, via Vale Gasterntal

Saímos de Kandersteg após um bom pequeno almoço. A caminhada é longa, mas a culpa da demora vai-se dever sobretudo às paragens para contemplar a paisagem. Começamos a caminhada atravessando a vila em direção ao “nosso” vale de uma forma suave, praticamente plano.

Depois à nossa esquerda seguimos sempre juntos ao Rio Kander e aí sim, temos uma das partes mais exigentes do dia, curta, mas exigente. A recompensa chega lá em cima e contempla todo o vale e montanhas em em teu redor.

Aqui fazemos uma pausa e há que obedecer à força da natureza e agradecer. Demoramo-nos o mais possível.

**Estadia:** Hotel Berghotel Steinbock ou similar em Selden

**Alimentação:** Pequeno-almoço incluído

**Descrição da caminhada:** 11km | 5-6 horas **Nível:** Moderado | Terra batida, e em asfalto | **Desnível ascendente/descendente:** 680m

---

## Dia 4 | Selden-Glaciär Kanderfirn-Selden

Com a caminhada de hoje ficamos a conhecer todo o vale na sua extensão. O objectivo é alcançar o Glaciär de Kanderfirn, onde nasce o rio que nos acompanha desde Kandersteg. Passamos por todo o tipo de paisagens de montanha alpina até chegarmos à zona mais rochosa. O caminho é difícil mas a chegada é recompensadora e a sensação de desafio superado fará esquecer as dores musculares.

Sentamos e olhamos para todo o vale aos nossos pés.

No regresso poderá haver bolo caseiro, chegados ao alojamento um duche renovará as energias e o jantar será servido.

**Estadia:** Hotel Berghotel Steinbock ou similar em Selden

**Alimentação:** Pequeno-almoço incluído

**Descrição da caminhada: 10km | 5-6 horas Nível: Difícil | Terra batida, terra, cascalho do rio | Desnível ascendente/descendente: 900m**

---

## Dia 5 | Kandersteg-Genebra/Zurique (partida)

Está na hora de dizer adeus. Esperamos que esta escapadinha tenha sido do teu agrado. Até breve e obrigado!

---

