Co-funded by
the European Union

# Walk around the Earth

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by
the European Union

Dobro jutro!

Não dormimos muito bem a noite passada por causa do frio e do escasso ar, com muito pouco oxigénio.

No topo do Monte Everest, há apenas cerca de 33% do oxigénio disponível ao nível do mar. Por causa disso, a maioria das pessoas não conseguiria sobreviver no topo do mundo sem garrafa de oxigénio, e mesmo os alpinistas só conseguem ficar lá por um curto período de tempo.

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by
the European Union

# Diário de viagem – Dia 12: Mt. Everest (Nepal/China) → K2 (Pakistan/China)

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by
the European Union

- As primeiras pessoas que chegaram ao topo do Everest foram Sir Edmund Hillary e Tenzing Norgay, no dia 29 de maio de 1953.

- A pessoa que mais vezes escalou o topo do mundo foi Kami Rita Sherpa, que já esteve lá mais de 30 vezes!

- A pessoa mais jovem a chegar ao cume foi Jordan Romero, que escalou o Monte Everest com apenas 13 anos.

- A pessoa mais velha a chegar ao cume foi Yuichiro Miura, do Japão, aos 80 anos.

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by the European Union

Infelizmente, mais de 330 pessoas perderam a vida ao tentar chegar ao cume. As principais causas de morte são avalanches (deslizamentos de neve e gelo), quedas, altitude (como inchaço dos pulmões ou do cérebro) e hipotermia.

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by the European Union

Tomámos o pequeno-almoço em Namche Bazaar, no Nepal. A partir deste local, que tem cerca de 1.600 habitantes e é frequentemente chamado de “capital do povo Sherpa”. A maioria das expedições ao Monte Everest começa aqui.

O povoado tem muitos restaurantes, cafés, padarias, um pub irlandês e até um mercado. Uma especialidade local é o bife de iaque, gado que vive nesta região.

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by
the European Union

Os sherpas são um grupo étnico de origem tibetano-birmanesa que vivem no Nepal e na Índia, principalmente na região ao redor do Monte Everest.

São conhecidos em todo o mundo como alpinistas extremamente habilidosos e guias confiáveis em expedições ao Himalaia, graças à sua resistência física e adaptação a grandes altitudes.

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by
the European Union

**Katmandu** é a capital do Nepal, rica em história e cultura.

A Praça Durbar, Swayambhunath e Boudhanath Stupa estão entre os monumentos mais famosos da cidade e são Património Mundial da UNESCO.

A cidade oferece uma mistura única de espiritualidade hindu e budista. O Templo Pashupatinath em Katmandu é um dos mais importantes e sagrados templos hindus, dedicado ao deus Shiva.

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by
the European Union

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by
the European Union

- O Tibete fica num planalto com uma altitude média entre 4.000 e 4.500 metros, razão pela qual é frequentemente chamado de “Telhado do Mundo”. Este planalto cobre uma área de cerca de 2,5 milhões de quilómetros quadrados, sendo maior que muitos países.

- O Tibete é tão vasto que Espanha, Itália, Portugal, Grécia, Turquia, Chipre, Sérvia e Croácia caberiam dentro dele, sobrando espaço para quase toda a França.

- Devido à grande altitude, o ar é mais escasso, e tanto os tibetanos como os animais estão adaptados a estas condições.

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by
the European Union

- Existem muitos templos e locais de oração no Tibete, uma vez que o budismo é extremamente importante na vida quotidiana das pessoas. As casas têm um estilo especial, com bandeiras de oração ao vento.

- O Tibete tem uma cultura muito antiga e rica, tem a sua própria língua e tradições que foram preservadas pelas pessoas que vivem lá há milhares de anos.

- Muitos dos rios importantes da Ásia nascem no Tibete, incluindo o Yangtze, o Mekong, o Brahmaputra, o Rio Amarelo e o Indo. O planalto tibetano fornece recursos hídricos para grande parte da Ásia.

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by
the European Union

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by
the European Union

Continuamos viagem! O tempo está frio em alguns lugares nevou. O sol apareceu no final do percurso.

Estamos acima dos 3.000 metros de altitude, por isso é difícil caminhar e avançamos lentamente. Estamos cansados, sem vontade de conversar e mal podemos esperar que o dia termine.

Ao longo do caminho, encontramos pandas vermelhos, iaques, carneiros selvagens e abutres do Himalaia. Felizmente, não encontramos nenhum leopardo-das-neves!|

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by the European Union

Chegamos ao extremo norte da Índia, perto da fronteira com a China.

Sabias que…

Na Índia, as vacas costumam andar livremente pelas ruas. No hinduísmo, elas são consideradas animais sagrados, por isso muitas pessoas respeitam-nas, não comem a sua carne e cuidam delas. São frequentemente chamadas de “mães”.

O **Taj Mahal** é um monumento ao amor. É um belo edifício branco que o imperador Shah Jahan mandou construir em memória da sua amada esposa Mumtaz após a sua morte. A construção levou muitos anos e hoje parece uma cena de um conto de fadas.

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by
the European Union

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by
the European Union

- A comida indiana é conhecida pelo uso abundante de especiarias, e os pratos podem ser bastante picantes. Entre os alimentos mais populares estão o caril com arroz e o chapati, um tipo de pão.

- Na Índia, os elefantes são símbolos de sorte e sabedoria. É comum vê-los em festivais, onde são decorados e pintados com cores vivas.

- Centenas de línguas diferentes são faladas na Índia! As línguas oficiais são o hindi e o inglês, mas cada região tem as suas próprias línguas e dialetos.

- O críquete é de longe o desporto mais popular na Índia, uma verdadeira paixão que reúne milhões de pessoas. As crianças jogam em todos os lugares, desde grandes estádios até ruas estreitas, muitas vezes com equipamentos improvisados.

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by
the European Union

- Continuamos a viagem, do Himalaia para a cordilheira Karakoram.

- A Karakoram é uma das cordilheiras mais altas do mundo, logo a seguir ao Himalaia. Estende-se pelo Paquistão, Índia e China.

- Encontram-se lá grandes glaciares, como Baltoro e Siachen. Esta é uma das maiores áreas glaciares do mundo fora do Ártico e da Antártida.

- Na cordilheira Karakoram, há quatro picos com mais de 8.000 metros, enquanto no Himalaia há dez.

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by
the European Union

Resta-nos apenas a subida final ao **K2**, a segunda montanha mais alta do mundo, com 8.611 metros. A maioria dos alpinistas concorda que o K2 é mais perigoso e difícil. Houve muito menos ascensões bem-sucedidas ao K2 devido às paredes rochosas muito íngremes e às tempestades frequentes e repentinas.

Os alpinistas dizem que aqui, o tempo ensolarado pode transformar-se numa tempestade de neve em apenas alguns minutos.

Cerca de 6.500 pessoas escalaram com sucesso o Monte Everest, enquanto apenas cerca de 450 alpinistas chegaram ao cume do K2.

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by
the European Union

Cerca de uma em cada cem tentativas no Monte Everest termina em morte, enquanto no K2, um em cada cinco alpinistas perde a vida.

Desta vez, o tempo foi bom para nós e conseguimos atingir o nosso objetivo, mas descemos muito rapidamente até à base, onde jantámos junto à fogueira com chá quente.

Até amanhã!

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by
the European Union

This research was funded by the European Commission ERASMUS+Sport Collaborative Partnerships. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.