

5610 m - Damavand (v7s) (Irán)

Hegymászótúra a mesés Perzsia legmagasabb csúcsára

Időpontok	Indulás-érkezés*	Telítettség	Jelentkezési határidő
-----------	------------------	-------------	-----------------------

Miért éppen a Damavand? Az Örmény-magasföld határán szétágazó Eurázsiai-hegységrendszer vonulatában emelkedik az 5610 méter magasságot elérő Damavand rétegvulkáni hegycsúcsa. A "Volcanic Seven Summits" Ázsiát képviselő csúcsára évente több százan indulnak útnak, hogy feljussanak e különösebb technikai nehézséget nem kívánó, azonban az Ararátnál és az Elbrusznál is magasabb trekking csúcsra. A több évre visszanyúló iráni tapasztalataink alapján egy olyan utat állítottunk össze, amely során végig a sikeres akklimatizációt és csúcstámadást tartjuk szem előtt. Ennél fogva a hegyen töltött napok során helyi vezetőnk és segítőnk biztosítja a reggelit és a meleg vacsorát, valamint nehéz csomagjainkat a táborhelyekre terepjárókkal és öszvérekkel szállítják. Így nekünk „csak” kis hátizsákkal kell túráznunk, s a táj, a túrázás élvezetére, no meg a megfelelő akklimatizációra kell csak figyelni. A Damavand legendákkal átszőtt hegyóriása és a rendkívül barátságos és vendégszerető irániak egy örökké emlékezetes kalandra hívnak most téged is!

A "Volcanic 7 Summits" (v7s) kifejezés a hét kontinens hét legmagasabb vulkánját foglalja magába. Ezek közül több csúcs már eddig is szerepelt a kínálatunkban, most azonban tudatosan törekszünk arra, hogy szervezeten, Eupolisz túra keretében valamennyit végigjárjuk. Ezen csúcsok megmászása általában technikailag nem okoz különösebb nehézséget, a nagy magassággal és néha az extrém időjárási viszonyokkal természetesen itt is meg kell küzdenünk, de a megfelelő felkészüléssel, jó kondícióval és tudatos akklimatizációval jó eséllyel ott állhatunk a legtöbb ilyen vulkán csúcsán. A 7 vulkáni csúcsból jelenleg 6 elérhető, s ha már csak az az egy hiányzik, természetesen elmegyünk az Antarktiszra is! :) Ha érdekel ez a kihívás, csatlakozz hozzánk, s járd körbe velünk a világot! A "Volcanic 7 Summits" tagjai: [6893 m - Ojos del Salado \(Dél-Amerika: Chile/Argentina\)](#) [5895 m - Kilimandzsáró \(Afrika: Tanzánia\)](#) [5642 m - Elbrusz \(Európa: Oroszország\)](#) [5636 m - Pico de Orizaba \(Észak-Amerika: Mexikó\)](#) [5610 m - Damavand \(Ázsia: Irán\)](#) [4367 m - Mt. Giluwe \(Ausztrália és Óceánia: Pápua Új-Guinea\)](#) [4285 m - Mt. Sidley \(Antarktisz\)](#)

1.nap - Teherán, Reyneh (2020 m)

Egy átszállást követően, a kora reggeli órákban érkezünk meg a fővárostól, Teherántól 50 kilométerre található Imam Khomeini Nemzetközi Repülőtérre, ahol már várni fognak ránk a partner iroda képviselői. Bérelt autókkal 3-4 órás utazásra indulunk a Damavand lábánál 2020 méter magasságban fekvő Reyneh faluba, ahol elfoglaljuk a szállásunkat. Miután kipihentük az éjszakai repülőút fáradalmait és megreggelizünk, tartunk egy programmegbeszélést. Délután Reyneh környékén teszünk egy rövidebb bemelegítő túrát, ismerkedve a helyi viszonyokkal. A szállásunkra visszatérve megvacsorázunk, kipróbálva a tradicionális iráni konyha remekeit és megtartjuk ismerkedési estünket. Szállás: magánszálláson. Ellátás: reggeli és vacsora.

2.nap - Reyneh (2020 m), Gusfand Sara (3020 m)

A kiváló iráni reggelinket követően összekészülünk, és nagy csomagjainkat terepjárókra helyezzük, amik felviszik helyettünk a következő táborba azokat. Mi pedig a legszükségesebb túrafelszereléssel és a napközbeni elemózsiával megrakott kis hátizsákjainkkal elindulunk a 3020 méter magasan fekvő Gusfand

Sara pár házból és egy mecsetből álló pásztor falujába. Kényelmes, nyugodt tempóban, rövidebb pihenőkkel megszakítva haladunk felfelé annak érdekében, hogy szervezetünk minél jobban tudjon alkalmazkodni a nagyobb magassághoz. A kora délutáni órákban fogunk megérkezni a 3020 méter magasságban lévő Gusfand Saraba. Itt vagy egy menedékházként szolgáló mecsetben, vagy pedig sátorátorban fogjuk elfoglalni szállásunkat, pihenünk egyet és a magunkkal hozott elemőzsiából megebédelünk. A délután folyamán teszünk még egy rövidebb akklimatizációs túrát kb. 3400 méterig, majd visszaereszkedve a faluba megvacsorázunk és nyugovóra hajtjuk fejünket. Szállás: menedékházban, vagy sátorban. Ellátás: reggeli és vacsora. (Szintemelkedés: 570 m fel + 300 m fel és le, Távolság: 4 km + 4 km oda-vissza, Menetidő: kb. 3 óra + 2 óra)

3.nap - Gusfand Sara (3020 m), Bargah menedékház (4240 m)

Reggelit követően összepakolunk. A nehezebb csomagjainkat öszvérek fogják felszállítani a Bargah menedékházhoz. Mi pedig ismételten kis zsákjainkkal hátunkon vágunk neki a hosszú emelkedőnek. Mivel 3000 méter felett már jelentkezhetnek a magashegyi betegség tünetei, ezért kiemelt figyelmet fordítunk a nyugodt tempójú túrázásra, melyet rövidebb-hosszabb megállókkal egészítünk ki, valamint a megfelelő folyadékbevitelre. A délutáni órákban érkezünk meg a 4240 méter magasan fekvő Bargah menedékházhoz. Itt elfoglaljuk szállásunkat, majd megkezdjük legfontosabb napi teendőnket: a pihenést és az energiautánpótlást. A nyugodtabb alvás érdekében délután folyamán teszünk egy rövid akklimatizációs túrát a menedékház feletti ösvényen. Szállás: menedékházban, ellátás: reggeli és vacsora. Szint: 1220 m fel + 150 m fel és le. Távolság: 6 km + 1 km oda-vissza. Menetidő: kb. 5-6 óra + 1,5 óra.

4.nap - Bargah menedékház (4200 m), akklimatizációs túra (4700 m), Bargah menedékház

A mai napot teljes mértékben az akklimatizációnak szenteljük. Reggeli után kis hátizsákjainkkal elindulunk a Bargah menedékháztól a Damavand csúcsa felé. Célunk az, hogy minél jobban hozzászoktassuk szervezetünket a 4000 méter feletti magassághoz. Ennek érdekében ismételten nyugodt tempóban haladunk felfelé, ügyelve arra, hogy ne terheljük meg túlzottan a szervezetünket. Kb. 4700 méterig mászunk fel. Ezt követően visszaereszkedünk a menedékházhoz. A nap hátralévő részében eszünk-iszunk, pihenünk, alszunk és felkészülünk a másnapi csúcstámadásra. Szállás: menedékházban, ellátás: reggeli és vacsora. Szint: 500 m fel és le. Távolság: 4 km oda-vissza. Menetidő: 3-4 óra

5.nap - CSÚCSMÁSZÁS! Bargah menedékház (4240 m), Damavand csúcs (5610 m), Bargah menedékház (4240 m)

Napfelkeltekor mi is felkelünk, majd egy bőséges reggelit követően a hajnali órákban nekiindulunk Irán legmagasabb csúcsának. Az előző napi akklimatizációs túráról már ismert útvonalon haladunk felfelé. A fagyott vízeséseket magunk mögött hagyva belépünk az 5000 méter feletti csúcsrégióba. A magasság növekedésével párhuzamosan csökkenő oxigénhiány mellett, a hegy vulkáni mivoltának köszönhető kénese kigőzölgések nehezítik az utolsó métereket. Ezeket is leküzdve azonban a kora délután órákban abban szerencsében lehet részünk, hogy a "Föld hét legmagasabb vulkánja" közül az Ázsiát képviselő 5610 méter magas Damavand tetején állhatunk. A csúcscsoklik elkészítése, valamint a csúcscsoklik elfogyasztását követően megkezdjük lassú ereszkedésünket vissza, a Bargah menedékházhoz, ahová a késő délutáni órákban érünk vissza. Vacsorát követően fáradtan zuhanunk bele ágyunkba, hogy kipihenjük a csúcsmászás fáradalmait. Szállás: menedékházban. Ellátás: reggeli és vacsora. Szint: 1431 m fel és le. Távolság: 13 km oda-vissza. Menetidő: 10-12 óra.

6.nap - Bargah menedékház (4240 m), Gusfand Sara (3020 m), Reyneh (2020 m), Teherán

Reggelit követően összepakolunk, majd a nehéz csomagjainkkal felmálházzuk a teherhordó szamarainkat. Gusfand Sara-ig kistáskáinkkal hátunkon ereszkedünk le. Itt már várnak ráink dzsippeink, melyek csomagjainkkal együtt lerepítenek reyneh-i barátainkhoz. Itt kocsit cserélünk és az ország fővárosába, Teheránba utazunk, ahol elfoglaljuk a szállásunkat. Miután összekaptunk magunkat, elindulunk felfedezni

Irán zsúfolt, kaotikus, szmogos, dinamikus, nyüzsgő fővárosát, vacsorázni pedig beülünk egy jó kis helyi étterembe, ahol a jó ízű fogások elfogyasztása mellett átbeszéljük az új élményeinket, amelyeket a Damavand mászás során szereztünk. Szint: 1220 m le. Távolság: 5 km. Menetidő: kb. 3-4 óra. Szállás: szálló. Ellátás: reggeli.

7.nap - Teherán

A hajnali órákban transzferünkkel kiutazunk a repülőtérre és megkezdjük az utazást Budapestre.

Tudnivalók

Út ára tartalmazza

- a repülőtéri transzfert az Imam Khomeini Nemzetközi Repülőtér - Reyneh, illetve Teherán - Imam Khomeini Nemzetközi Repülőtér útvonalon, amennyiben a csoporttal repülsz, és az Eupoliszon keresztül vásárolod meg a repülőjegyet,- a teherhordást dzsipekkel a Reyneh - Gusfand Sara útvonalon,- a teherhordást öszvérekkel a Gusfand Sara - Bargah menedékház - Gusfand Sara útvonalon,- a transzfert dzsipekkel a Gusfand Sara - Reyneh, Teherán útvonalon,- 1 éjszaka szállást Reynehben magánszállóban,- 1 éjszaka szállást Gusfand Saraba mecsetben, vagy sátrakban- 3 éjszaka szállást menedékházban a hegyen,- 1 éjszaka szállást a teheráni szállóban,- 6 reggelit és 5 vacsorát,- a helyi hegyi vezetőt,- szervezést és a magyar nyelvű túravezetést.

Út ára nem tartalmazza

- a mászóengedélyeket (50 EUR/fő),- a nemzetközi repülőjegy árát és a repülőtéri illetékeket,- a biztosítást és az esetleges védőoltások árát,- a meghívólevél árát, a vízum, és a vízummal kapcsolatos ügyintézés díját,- a belépők árát,- az étkezéseket a külön feltüntetetteken kívül.

Árfolyam

Fontos! Utazásunk árát 340 Ft / 1 EUR árfolyamig tudjuk tartani. Ha az EUR ára az utazás indulását megelőző 35. napon ezt meghaladja, akkor árkorrekcióra kényszerülhetünk, az utazási szerződésünkben rögzített szabályok szerint. A korrekció mértéke minden esetben az árfolyam emelkedésének mértéke alatt marad, de az arány utanként és időpontonként eltérhet. Pontos információt erről az indulást megelőző 35. napon tudunk adni.

Repülőjegy

Utazásunkhoz ajánlott repülési menetrendet a minimális létszám elérése után tesszük közzé. A COVID világjárvány alaposan átalakítja a nemzetközi légi közlekedést: folyamatosan változnak a menetrendek, az árak és az utazási feltételek is. Ezek a változások az elmúlt évek tapasztalatait zárójelbe teszik és megnehezítik a pontos tervezést. Útjainkhoz a repülőjegyet egyénileg is megvásárolhatod, de igény szerint partnerünkkel készítünk számodra az úthoz illeszkedő repülőjegy-foglalást. Azokban az esetekben, ahol fapados légitársaság járatainak igénybevétele az ajánlott, a jegyet egyénileg tudod megvenni adott társaság honlapján keresztül. Jelen utazásunk indulása még nem garantált (még nem értük el a minimális utaslétszámot), ezért a repülőjegy megvásárlását nem ajánljuk.

Utazás

Teheránig repülővel, Iránon bérelt kocsikkal és terepjárókkal.

Létszám

Tájékoztató létszám: 6-16 fő. Az utat minimum 6 fő befizetése esetén indítjuk el.

Túra nehézsége

Milyen nehéz feljutni a Damavand-ra? Nehéz hegymászótúra, nehéz gyalogtúrákkal. Bár az út során megmászott hegy semmilyen különös technikai kihívást sem rejt, ellenben számolnunk kell a magasság okozta nehézségekkel. A felszerelésünket a hegyen dzsipekkel, valamint öszvérekkel A Damavandon napi 1000 méter szintemelkedésre számíthat, amelyet 5-6 alatt kell leküzdened, ezért elengedhetetlen a jó állóképesség. A csúcs alatti régióban előfordulhat, hogy még havas a felszín, ehhez szükség lesz hágóvasra, illetve a hágóvassal való közlekedésre. Jégcsákány (túracsakány) nem szükséges, elég a túrabot is. 4000 méter fölött mindenképp tartós fagyos, szeles időre kell számítani, de viharok ez alatt is előfordulhatnak. Igazán komoly kihívást a csúcstámadás napja jelent, amikor kora hajnali indulással vágunk neki közel 1400 méteres szintkülönbségnek, míg lefele ugyanezt a színteret meg kell tennünk 12-14 óra alatt. Ez kétségtelenül kimerítő nap lesz, de a csúcs-élmény megéri ezt a fáradságot. A legnagyobb kihívás a magasság: a csúcs többszakaszos, megközelítése a megfelelő akklimatizációt szolgálja. Mindezek ellenére az idő rövidsége miatt nem biztos, hogy mindenkinek elegendő. Bár felszerelésünk nagy részét teherhordóink viszik, ám a túra így is jó kondíciót és kitartást követel a folyamatos terhelés, a nagy tengerszint feletti magasság és az esetleges rossz időjárási körülmények miatt. Jó kondícióra, túrázási tapasztalatra tehát szükség van, de ugyanolyan fontos a pozitív lelki hozzáállás és kitartás! A nagy tengerszint feletti magasság miatt már 3000 méter felett kicsit nehezebb lélegzésre kell számítani, amit fokozatos, lassú emelkedéssel, lassú haladással, megfelelő akklimatizációval igyekszünk enyhíteni. Az oxigénhiányos környezetre mindenki szervezete másképp reagál, de 4000 méter fölött már általánosan jelentkezhetnek a magashegyi betegség enyhébb, nem veszélyes, de kellemetlen tünetei: tompa fejfájás, álmatlanság, hányinger, étvágytalanság. Erre mindenképpen fel kell készülni. A tünetek esetleges súlyosbodása esetén az érintett résztvevőnek a túrát azonnal meg kell szakítani, és alacsonyabb tengerszint feletti magasságba kell visszaereszkedni. A túra során rendszeresen, minden reggel megmérjük a résztvevők véroxigén szintjét és pulzusát, hogy az akklimatizációt pontosan nyomon kövessük! Amennyiben nem jártál még nagyobb magasságban, a sikeres akklimatizáció érdekében ajánlunk egy alpesi háromezrest a túra előtt két héttel. Itt megismerkedhetsz a hágóvas használatával, alapvető magashegyi ismeretekkel. Kiemelten figyelünk a fokozatos akklimatizációra, de ennek ellenére számolnunk kell szervezetünk fokozott igénybevételével. **A túrán való részvétel feltétele a magashegyi túrázásban való jártasság, 3-4000 méteres magasságot elérő trekking túrák sikeres teljesítése! Jelentkezéskor a megjegyzés rovatban kötelező jelleggel kérjük felsorolni az elmúlt két évben általad végrehajtott túrákat, magashegyi mászásokat!** Amennyiben még nem rendelkezel magashegységi trekking gyakorlattal, javasoljuk, hogy előzőleg vegyél részt a márciusi Toubkal csúcstúránkon! A túrát ezzel együtt is csak kimondottan jó kondícióval, túrázási gyakorlattal rendelkezők részére ajánljuk! 60 éves kor feletti jelentkezést - a túrázó érdekében - kizárólag háziorvos írásos ajánlásával tudunk elfogadni. A részletes napi program megvalósítása az alapvető cél, de az időjárás és a résztvevők fizikális erőnléte, illetve az esetleges akklimatizációs problémák lehetőséget adnak a túravezetőnek arra, hogy amennyiben szükséges, a meghirdetett sorrenden változtasson, vagy a programon módosítson. **Fontos!** Programunkon magashegységi túrázásról van szó, ahol sok, a programot befolyásoló, előre nem látható körülmény léphet fel. Emiatt a túra eredményességét nem garantálhatjuk, vis maior esetében, például nagyon kedvezőtlen időjárás miatt akár az utolsó szakaszból is visszafordulhatunk! Az utazási iroda nem vonható felelősségre a változásokért. Az extrém körülmények adta programváltozás, útvonal módosítás kérdésében mindig a túravezető dönt, döntése minden utasra kötelező érvényű!

Terület

Hova megyünk, mit kell tudni Iránról? Irán a Közel-Keleten fekszik, északon a Kaszpi-tenger két partján a Szovjetunióból kivált köztársaságok, Azerbajdzsán, Örményország, és Türkmenisztán, nyugaton Törökország, Irak, délen a Perzsa Öböl, keleten pedig Afganisztán és Pakisztán határolják. Területe közel tizennyolcszor nagyobb Magyarországnál, de ehhez képest lakossága viszonylag kevés, csak hétszer több. Domborzatát hegyek, fennsíkok, sivatagok alkotják. Területének központi részét sivatagos, illetve

sztyepp-borította, mocsarakkal, sós tavakkal tarkított felföld teszi ki, amelyhez északon a Kaszpi-tenger partján húzódó Elburz, délnyugaton pedig a Zagrosz-hegység láncai kapcsolódnak. Erdő kevés van, az ország északi részén. Irán rendkívül különbözik Európától. Éppen ezért az út nagyfokú türelmet és pozitív mentális hozzáállást kíván. Utunk során majdnem minden esetben több éves kapcsolatokra, ismeretekre támaszkodunk, de – az ország egyik jellemzőjeként – el kell fogadnunk, hogy sok esetben nem úgy történnek a dolgok, ahogy az el lett tervezve. Sok esetben merülhet fel váratlan helyzet, amihez megértésre és pozitív hozzáállásra van szükség. Ritkán kerül sor nagymértékű változásra, de fel kell rájuk készülni. Vis maior esetén felmerülő költségeket mindenkinek maga kell, hogy állja! Eddigi útjaink során minden programot 100%-osan teljesítettünk. Egyszerre kell hozzászoknunk a vallás által előírt szigorú szabályokhoz, amelyek egy része ránk is, turistákra is érvényes, illetve az alapvetően az európaiaktól jelentősen eltérő keleti mentalitásra. Egy elv azonban nagyon igaz: olyan nincsen, hogy valami ne oldódjon meg! Hamarabb oldódnak meg itt a problémák, mint gondolnánk. Az állandó nyüzsgés, kaotikusnak tűnő viszonyok, az emberek eltérő mentalitása (közvetlenség, túláradó vendégszeretet és kedvesség) elsőre valóban sokkolóak lesznek, de a napok elteltével fokozatosan hozzá fogunk szokni és élvezni fogjuk. Az egyes helyben történő szervezés, ügyintézés a megszokottnál több időt és türelmet kíván! FONTOS! Iránt még nem árasztották el a turisták, ezért minden turista egyfajta különlegességet jelent a helyieknek (ugyanannyira, mint amennyire nekünk különleges Irán). Viselkedjünk kulturált, illemtudó vendégként az országban (ne hangoskodjunk, tartsuk be az öltözködési szabályokat stb.), járjunk nyitott szemmel és szívvel, és akkor a helyiek kedves fogadtatása nem fog elmaradni. Magyarország („Madzsarisztán”) szó hallatán nagyon boldogok lesznek. Ebben a régióban még jó hírünk van, ráadásul nagyon sok iráni tanult Magyarországon, így azon se lepődjünk meg, ha magyar szót hallunk! Így ha kérdezik, honnan jöttünk, bátran mondjuk el!**Időeltolódás:** + 2,5 óra Budapesthez képest Irán egész területén, vagyis ennyivel kell előreállítani az óránkat (azaz amikor Budapesten déli 12 óra van, Iránban 14:30 óra a pontos idő).**Elektromosság:** Az elektromos hálózat feszültsége megfelel az itthoninak, (220 V), a kamerák és az egyéb elektromos berendezések akkumulátorait szállásainkon fel lehet tölteni. Az elektromos csatlakozók, konnektorok magyar szabvány szerinti. Célszerű otthonról elosztót hozni több elektronikai eszköz elhozatala esetén. A lakott településeken, és közelükben mindenhol van térerő. A magyar szolgáltatók telefonjai működnek, de nem gond nélkül. Az sms-ek nem mindig érkeznek meg, vagy mennek el, néha több napos késéssel. A hívások sem mindig működnek első próbálkozásra. A nagyvárosokban internet kávézókban kb. 100 Ft/óra áron lehet internetezni!**Közbiztonság:** Iránban turistaként közlekedni sokkal biztonságosabb, mint Európában. A külföldiek elleni atrocitások (lopás, rablás, erőszak, támadás stb.) rendkívül elenyészőek, különösen az általunk is érintett turisztikailag fontos városokban, helyszíneken. Akármerre járunk, a helyiek vendégszeretettel és kedvességével fogunk találkozni. Az iszlám vallás egyik alapelveként az utazónak azt a kényelmet és érzetet kell megadni, amit a családtagjaiknak is megadnak. Éppen ezért megkülönböztetett kedvességben lesz részünk, utunk teljes ideje alatt.

Ország

Időjárás

Mikor érdemes a Damavand-ra menni? Irán nagy kiterjedése és eltérő domborzata miatt különböző éghajlati viszonyokat találunk. A Damavand mászásra a július-szeptember közötti időszak a legideálisabb. Míg ebben az időszakban az ország nagy részén forró (35-40 fok) és száraz nyári idő uralkodik, addig a gyalogtúrán a magashegyekre vonatkozó hőmérsékleti övezetesség érvényesül: a tengerszint feletti magassággal csökken a hőmérséklet is. 3000 méter fölött hajnalban gyenge fagy, napközben 5-10 Celsius fok lehetséges, míg a trekking felsőbb szakaszain, 4000 méter környékén és afölött éjszakára, hajnalra akár -10 Celsius fok alá is csökkenhet a hőmérséklet, így éjszakára rendkívül fontos a megfelelő téli hálózás. Napközben a réteges öltözködés javasolt, a hőérzetet nagyban befolyásolja a szél erőssége és a napsütés. A hosszabbítás során dél felé haladva egyre melegebb és szárazabb időjárás várható. Átlagosan nappal a 30-40, éjszaka a 15-25 Celsius fokos hőmérséklet lesz a jellemző. Csapadékra nem

számíthatunk.

Felszerelés

Milyen felszerelés kell a Damavand-ra?- nagy túrazsák: ebbe kerül a felszerelésed nagy része; a trekking túrán ezt a zsákot a dzsippel, illetve öszvérekkel szállítják, így javasoljuk, hogy amolyan „nyúthatóbb”, erősebb anyagú hátizsákot hozz! Nem árt, ha vízálló anyagból készült, ha nem, akkor a ruhádat mindenképpen csomagold zacskókba! FONTOS! Nem mindenki tud felvinni magának saját nagy hátizsákot! A teherhordók csomagsúlyra és mennyiségre vonatkozó korlátai miatt a csapat hegyen szükséges felszerelését Reynebben fogjuk összepakolni minél kevesebb nagy csomagba, a hegyi túrához nem szükséges holmikát a szálláson hagyjuk),- kis hátizsák (a napi szükséges felszereléssel, ami mindig nálad van),- meleg hálósák (a hegymászás során éjszakánként előfordulnak mínuszok, így fontos, hogy a komfort fokozat - nem az extrém érték! - mindenképp a -5, -10 fok körüli tartományba nyúljon!),- vastag derékalj (polifoam vagy felfújha matrac),- jól bejáratott, betört, vízálló túrabakancs, váltásnak túraszandál vagy edzőcipő, papucs, - fejfedő, túraöltözet, jó esőkabát, esőnadrág, meleg és szélálló ruha (a Damavandon négyezer méter felett nyáron sem gyakran emelkedik a hőmérséklet fagypont fölé), meleg sapka és kesztyű, arcvédő maszk,- egészségügyi ragtapasz, naptej. - jó minőségű UV-szűrős napszemüveg (gleccser szemüveg), mivel a felsőbb régiókban akár kiterjedt hómezőkre is számíthatunk- kamásli, - nagyon fontos a fejlámpa a tartalék elemmel, mert a csúcshódítás napján napkelte előtt indulunk,- a termosz ekkor szintén kiemelt fontosságú, hogy elegendő meleg italunk legyen a hosszú menetelés során a hideg éjszakában!- javasolt legalább két hosszúnadrág, két pulóver, esőkabát az esetleges csapadékra való tekintettel!- a trekking során jó hasznát veszitek egy teleszkópos túrabotnak is- fürdőruhaMivel előfordult már, hogy a repülőgépre feladott poggyász esetenként csak késve érkezett meg, azt javasoljuk, hogy a túrázáshoz nélkülözhetetlen felszerelésed (bejáratott túrabakancs, túranadrág, jófajta alöltözet, soft-shellkabát, esőkabát) legyen rajtad, illetve a kishátizsákban, amit a repülőre felviszel. Hálósákot, túrabotot, egyéb kiegészítőket szükség esetén kinnt is lehet bérelni, avagy vásárolni.Hölgyeknek javasolt a menzeszre még itthon felkészülniük, és beszerezniük az ahhoz szükséges dolgokat; Iránban ezeket nehezen vagy nem lehet beszerezni.**Iránban az iszlám és perzsa szokások betartása kiemelten fontos! Ennek egyik megnyilvánulása az öltözködési előírások betartása.**A férfiak öltözéke a hosszúnadrág; rövid ujjú pólót lehet viselni. Hölgyeknek nyilvános helyeken (étterem, gépkocsi, közterület stb.) folyamatosan kell a fejükön kendőt viselni úgy, hogy a haját, a kulcscsontot és a delkoltázst teljes egészében eltakarja! Ajánlott a könnyű anyagból készült, szellőző kendő viselése. A felső ruházatnak csuklóig, az alsó ruházatnak jóval térd alá (inkább bokáig) kell érnie. Hosszú nadrág (amennyiben testhezáll) fölé olyan felső ruházatot kell venni, amely eltakarja a feneket.Tartózkodjunk a feltűnően (kihívóan) színes, „üzenetet közvetítő” feliratos, valamint emberi arcot ábrázoló ruhák viselésétől! Általánosan politikára (pl. Che Guevera arcával díszített póló), Amerikára, amerikai városokra, valamint Izraelre és az arab országokra utaló felirattal ellátott ruhákat ne hozzunk (pl. az I love New York feliratú póló)!A [Fjällräven](#) ajánlata:Egy körülbelül 30 literes hátizsák (egy napi felszereléssel, vízzel, elemőzsiával) mindig hasznos társunk. A Fjällräven Bergen 30 hátizsákja vízhatlan volta miatt akár esős időben is szárazon tartja felszerelésünket.A Karl túranadrágok, illetve a Karla túranadrágok szinte bárhol használhatóak, a nyári hétvégi kirándulások és a magashegyi túrázások alkalmával egyaránt. Ez a típus a kopásálló, előavatott G-1000® Silent anyagból készült. A nadrág lábszárhosszvégződése szegés nélküli, így könnyen a kívánt hosszra állítható. Egy jól megválasztott hálósák egy nehezebb túra után megkönnyíti a regenerálódást, hogy másnap már újult erővel vethessük be magunkat a kalandokba. Kérdés, hogy amikor alszunk, a hálósákban forgolódunk-e vagy zsákkal együtt vesszük fel az alvási pozíciót. Mindegyik helyzetre van megoldás: Fjällräven Move with Bag vagy Fjällräven Move in Bag.

Szállás

A hegymászás során az első napon magánszálláson, egy helyi családnál fogunk megszállni Reynebben. A környékbeli falvakban sokan foglalkoznak magánházaik egy részének a hegymászók számára történő

kiadásával. A 2-4. napokon, a hegyen menedékházban fogunk aludni. **FONTOS!** A helyi menedékházak színvonala elmarad az európai (Ausztria, Szlovákia stb.) menedékházak színvonalától! Teheránban szállóban fogunk megszállni, 2-3 ágyas szobákban, ahol mindegyik szoba rendelkezik saját hideg/meleg vizes, angol WC-vel ellátott fürdőszobával. A tisztaságra mindig figyelnek. A szobák mérete és tájolása egymástól eltérő lehet. A szobakiosztás során az egyedül jelentkezőket összetársítjuk nemből és lehetőség szerint korban megegyező utastársakkal. Ágynemű mellett szappant, sampont, törülközőt és papucsot mindenhol adnak, de a biztonság kedvéért ezekből is hozunk otthonról.

Higiénia

Milyen a higiénia Iránban? Csapvíz fogyasztását nem javasoljuk. A városokban, falvakban mindenhol lehet palackozott vizet, teát és helyi gyártmányú üdítőket kapni igen olcsó áron. Az illemhelyek esetében szintén készülünk, hogy nem mindenhol lesz angol WC. A saját sátoron kívüli szállásainkon is sokszor csak, guggolós WC van! Nyilvános WC sok helyütt található, tisztaságuk különböző. WC papír, papírzsebkendő, nedves törlőkendő mindig legyen nálunk! Eddigi tapasztalataink alapján az ételeket alaposan átsütve találják, komolyabb egészségügyi problémánk még nem volt az elmúlt évek során. Figyeljünk azonban oda minden alkalommal, hogy a vásárolt zöldséget, gyümölcsöt alaposan meg kell mosni palackozott vízzel! Továbbá étkezések előtt mindig mossunk kezet szappannal vagy kézfertőtlenítővel! Nincs kötelezően előírt védőoltás. A javasolt védőoltások tekintetében időben keresd fel az oltóközpontot! Gyógyszerek: a szokatlan konyha és mikroorganizmusok miatt hasmenés előfordulhat. Az esetleges bélfertőzések elkerülése végett Neurosan, Smecta, Bolus Adstringens, vagy egyéb gyomorfertőtlenítő készítményt ajánlunk. Saját belátás szerinti alapvető egészségügyi csomagot érdemes magaddal hoznod (gyógyszerek, ragtapasz stb.). Napvédő krém és Labello szükséges!

Élelem

A hegymászás során minden nap kapunk reggelit és vacsorát. A Barfah menedékházban a főzési lehetőségek korlátozottabbak, így a megfelelő energiabevitel miatt célszerű itthonról szalámit, szalonnát, kolbászt hozni. Teheránban, valamint a hosszabbítás során csak reggelit kapunk. Ezeket az étkezéseket leszámítva utazásunk önellátó. Célszerű a hegymászásra a napközbeni energiapótlásra itthonról hozni ételeket (energiagél, müzliszelet, csokoládé, aszalt gyümölcs), de a helyszínen is lesz lehetőségünk feltölteni ilyen jellegű készleteinket. Iránban megfizethető étermeket találunk (4-10 USD), nagy ételkínálattal. Ezen kívül elérhetőek még az olcsó, filléres utcai kifőzdék (krumplis-hagymás, hamburgeres, májas meleg szendvicsek, falafelek 1-3 USD-ért). Nagyon finom péksüteményeket és élményítően édes kisméretű édességeket is beszerezhetünk, városoktól függően. A leggyakoribb iráni étel, amihez mindenütt hozzájuthatunk a kebab, amit csirkéből vagy birkából készítenek és rizsszel, valamint bőséges salátával tálalnak (kb. 4-8 USD). Az alap élelmiszereket (kenyér, különböző hús, zöldség, gyümölcskonzervek, rizs, tészta stb.), víz, üdítő italok megvásárlására lesz lehetőség a városokban és a nagyobb falvakban. A mászás során kiemelten fontos az megfelelő folyadékbevitel! **FONTOS!!! Alkohol tartalmú italok fogyasztása, és bevitele Iránba szigorúan tilos!**

Pénz-ügy

Mi Irán hivatalos fizetőeszköze? Irán hivatalos fizetőeszköze az **iráni rial (IRR)**. USD-t vagy EUR-t érdemes vinni, amit a helyszínen tudunk rialra váltani. Csak hivatalos pénzváltó helyen váltsunk és nem „feketén” az utcán! A nagyvárosokban gond nélkül lehet pénzt váltani. Árfolyam (2019. októberi adat): 1 USD = kb. 55.000 IRR; 1 EUR = kb. 60.000 IRR **FONTOS! Nemzetközi bankkártya használatára és pénzfelvételre nincs lehetőség!** Költőpénznek nagyjából 30.000-50.000 HUF-ot javasolunk, mely magában foglalja a teheráni étkezéseket, esetleges belépőket, a nem túl értékes emléktárgyakat és ajándékokat (kisebb szőnyeget is beleértve). Természetesen ez kevesebb és sokkal több is lehet, egyéntől és vérmérséklettől függően. Az iráni pénzváltás egy rendkívül különleges ceremónia, ami időt és türelmet kíván – ugyanakkor felettébb szórakoztató. Az átváltott és az át nem váltott pénzünket mindig tartsuk

magunknál! Ajánlott a ruha alá csatolható pénzöv viselése.

Vám

Mi szükséges az Iránba történő beutazáshoz? Az Iránba való csoportos utazáshoz meghívólevélre és vízumra van szükség, melyeket az iroda intézi. A szigorú szabályozások miatt csoportos utazás esetében egyéni meghívólevél- és vízumintézésre nincs lehetőség! **A meghívólevél, a vízum és az ügyintézés díja 43.000 HUF, melyet a részvételi díj előlegével együtt kérünk befizetni.** A meghívólevélhez szükséges dokumentumok: - helyesen kitöltött adatlap (irodánk biztosítja), - az útlevél adatokat és fényképet tartalmazó oldalának beszkennelt változata A meghívólevél-ügyintézés folyamata az irodától független, tapasztalataink szerint 3-4 hetet is igénybe vehet. A vízumügyintézt csak a meghívólevelek beszerzését követően tudjuk elkezdni. A vízumhoz szükséges dokumentumok: - helyesen kitöltött vízumkérő lap (irodánk biztosítja), - 2 db igazolványkép, - útlevél legalább két üres oldallal- az útlevélnek az utazás kezdetétől számított legalább 6 hónapig érvényesnek kell lennie! **Amennyiben az útlevélben izraeli pecsét található, vízumot nem adnak ki!** Ez esetben egy új vagy egy második útlevél igénylésére van szükség. A vízumügyintézés szintén az irodától független, tapasztalataink szerint legfeljebb 2 hetet vesz igénybe. A repülőjegyek megvásárlására a vízumok megszerzését követően van lehetőség, a konzulátus ugyanis nem garantálja a vízumok kiadását. A mindenkor határátlépési információkról a [konzuli szolgálat oldala](#) ad aktuális és részletes tájékoztatást. Mindenki maga felelős azért, hogy azoknak a személyi feltételeknek megfeleljen, amik az utazáshoz szükségesek!

Csomag

Legyen egy nagy (60–70 literes) hátizsákod, vagy sporttáska, és egy kicsi hátizsákod (30-50 literes). Úgy pakold meg, hogy néha vinned is kell őket egyszerre (nem a hegyen!). A hegymászás során a napi túrához nem szükséges felszerelést a sátorban hagyjuk. Mivel előfordult már, hogy a repülőgépre feladott poggyász esetenként csak késve érkezett meg, azt javasoljuk, hogy a túrázáshoz nélkülözhetetlen felszerelésed (bejáratott túrabakancs, túranadrág, jófajta alöltözet, soft-shellkabát, esőkabát) legyen rajtad, illetve a kishátizsákban, amit a repülőre felviszel. Hálózsákot, túrabotot, egyéb kiegészítőket szükség esetén kinnt is lehet bérelni, avagy vásárolni. A repülőre felvihető kézipoggyász és a feladott nagy poggyász súlykorlátját mindig az adott légitársaság határozza meg a megvásárolt jegy függvényében.

Biztosítás

Kell biztosítást kötni a Damavandra? Kötelező! Szeretnénk figyelmedet felhívni arra, hogy a **részvétel feltétele az út teljes időtartamára érvényes utasbiztosítás.** Érvényes biztosítás hiányában a túrán való részvételt megtagadjuk. Irodánkban az Európai Utazási Biztosító (EUB) kedvezményes biztosításainak megkötésére van lehetőség, legkésőbb az indulás előtti napig. Jelen túrára vonatkozó utasbiztosítási lehetőségek: Air & Cruise Outdoor: 13.680 Ft/fő Lehetőséged van Utazásképtelenségre vonatkozó biztosítás (azaz **stornóbiztosítás**) megkötésére: Storno Basic: 13.950 Ft/fő (önrész: 20 %), önállóan is köthető, Storno Kombi: 11.160 Ft/fő (önrész: 0-10 %) **csak utasbiztosítással együtt** köthető. Fontos, hogy amennyiben szeretnéd megkötni, azt csak az első befizetéssel egyidejűleg teheted meg, később már nem! Bővebben a biztosító szolgáltatásairól a honlapjukon olvashatsz: www.eub.hu