

Nepál: Annapurna Szentély

Kathmandu nyüzsgésétől monszunerdők sűrűjén át a Himalája szentélyéig

Időpontok	Indulás-érkezés*	Telítettség	Jelentkezési határidő
2026. november 01. - 2026. november 14.	2026. október 31. - 2026. november 15.	Már csak néhány hely maradt!	2026. július 26.
Ár: 499 000 Ft +repjegy		10% törzsutas kedvezménnyel: 449 100 Ft +repjegy	
Előleg: 199 000 Ft, mely jelentkezéskor fizetendő.		Fennmaradó összeg: 300 000 Ft, mely indulás előtt 30 nappal esedékes.	

*Repülő útjainkra a kiutazás egyénileg történik. A fenti dátum az Eupolisz által ajánlott járat indulási-érkezési időpontját jelzi

Miért éppen az Annapurna-szentély? Ki az, aki ne vágyott volna már a Himalája fenséges csúcsai közé? Minden természetet és túrázást szerető emberben felébred egyszer a vágy, hogy eljusson oda, ahol a hegyek az egekig érnek, ahol az Istenek ma is elevenen élnek a helyiek szívében és mindennapjaiban. A világ tíz legmagasabb hegycsúcsából nyolc Nepálban található, melyek közül az Annapurna vonulatának 7-8000 méter magas csúcsai az átlagos túrázó számára is könnyen megközelíthetőek, és mindemellett egyedülálló látvánnyal is szolgálnak. Hat napos trekkingtúra során jutunk fel 4130 méteres magasságba, az igazi magashegységi expedíció élményét kínáló Annapurna Szentélybe. Útközben gondosan művelt, teraszos rizsföldek és hagyományos nepáli falvak, érintetlen monszunerdők és színpompás rhododendron ligetek között, a nepáliak szent hegye, a Machapuchare különleges, kettős csúcsa mellett haladunk el. A főként tornyosuló hegyek ölelésében fantasztikus látvány tárul szemeink elé: színes buddhista imazászlók lobognak a szélben, és szinte földbe gyökerezik a lábunk, ahogy alig karnyújtásnyira tőlünk törnek az égbe a kristályosan csillogó csúcsok, hegyvonulatok, ahol egy napnyugta vagy napfelkelte percenként változó fényeinek átélése leírhatatlan élmény... Ám utunk nem csak a Himalája érintését kínálja, kulturális- és időutazás is egyben a Kathmandu-völgy rendkívüli gazdagságú buddhista és hindu emlékei között, gondolatébresztő szembesülés a helyiek életszemléletével és mindennapjaival. A trekking után Pokhara városában lazulhatunk, majd a Chitwan Nemzeti Parkba utazunk, ahol sokféle különleges program vár ránk: kenukkal indulunk krokodil lesre, terepjárókkal indulunk a dzsungel sűrűjébe és úgy próbáljuk a rhinocéroszt felkutatni, de megtekinthetjük az elefánt fürdetést, vagy a napnyugtát a dzsungel fölött a Rapti-folyó partjáról. **Annapurna-szentély utazás kiemelt látnivalói:**- Kathmandu-völgy buddhista- és hindu szentélyei- a nepáli emberek vendégszeretete- hegyi falvak, rizsteraszok, érintetlen monszun- és bambuszerdők- Annapurna, Macchhapuchhre égbe törő csúcsai- Annapurna Szentély amfiteátruából a lélegzetelállító napkelte fényei- Pokhara: Világbéke sztúpa és csónakázás a Phewa-tavon- Chitwan Nemzeti Park: krokodilles, elefántok, orrszarvúk



1.nap - Kathmandu: Thamel, Durbar Square

Érkezés Nepál fővárosába, Kathmanduba. Elfoglaljuk szállásunkat, ahonnan programunk indul. Szállásunk a hátizsákos turisták fellegvárának számító Thamel negyedben lesz, egy nagyon hangulatos szállodában,

ahol két éjszakát töltünk. Időnk függvényében (a repülőjáratok menetrendje szerint) programmegbeszélést tartunk, majd ha időnk még engedi, Kathmandu történelmi központjába, a régi királyi palotát övező Durbar Square-re igyekszünk, hogy megszerezzük első benyomásainkat erről a történelmi és kulturális emlékekben oly gazdag városról. A nap zárásaként a Thamel egy kellemes éttermében költjük el vacsoránkat és tartjuk meg ismerkedési estünket. Szállás: szálloda.

2.nap - Kathmandu: Pashupatinath, Bodhnath, Swayambunath

Ma délelőtt Nepál legjelentősebb hindu templomához, Pashupatinathba látogatunk. Egész Indiából érkeznek ide zarándokok, hogy áldozatot mutassanak be Shiva istennek, aki Pashupathiként barátságos, kreatív arcát mutatja. A hívók a szent Bagmati-folyó partján végzik rituális mosdásaikat, a templom előtti ghatokon mind a mai napig folyik a rituális halottégetés, a környező templomok udvarán jógik és szadhuk meditatálnak. Ezután Bodhnathba utazunk, Nepál egyik legnagyobb sztúpájához. A 100 méter átmérőjű, 40 méter magas szentély valóban impozáns látvány, az imazászlók erdeje csak tovább erősíti a hatást, a torony aranyozott alapjáról Buddha vigyázó szemei tekintenek a négy égtáj fele. Mivel az 1959 óta Tibetből elűzött menekültek nagy része a környező kolostorokban, házakban találtak új otthonra, vörös ruhás szerzetesek sokasága forgatja itt rendíthetetlenül az imamalmokat, árulja kézműipari termékeit, mormolja az Om Mani Padme Hum mantrát a nap minden szakában. Városnézésünk következő állomása a Swayambunath-sztúpa. Nepál szimbólumaként is ismert ez a templom-együttes, a színes imazászlókkal és imamalmokkal díszített központi sztúpa a legenda szerint Buddha földi maradványait tartalmazza. Körben számtalan kisebb-nagyobb hindu szentélyt, buddhista kolostort és könyvtárat, vörös ruhás buddhista szerzeteseket és szadhukat, sáfrányszínű lepelbe burkolódzó hindu aszkétákat egyaránt felfedezhetünk - a hinduizmus és buddhizmus Nepálra oly jellemző szoros egymásba fonódásának jeleként. Szállás: szálloda, ellátás: reggeli.

3.nap - Kathmandu, Pokhara

Ma reggel elhagyjuk a nyüzsgő Kathmandut és Pokhara felé vesszük az irányt. Egy belső reülőjáratral alig fél óra repülés után már le is szállunk a Pokhara közelében felvő új reptéren, ahonnan privát busszal utazunk a város turistanegyedében, a Phewa-tó partján található szállásunkra. Szállásunk elfoglalása után rögtön bele is vetjük magunkat a kisváros forgatagába, beszerezhetjük a másnap induló trekkingtúrához esetlegesen még szükséges felszereléseket, tovább bővíthetjük szuvenírkészleteinket, végül este egy rendkívül hangulatos étteremben megvacsorázhatunk. Szállás: szálloda, ellátás: reggeli.

4.nap - Pokhara, Kimrong Khola (1630 m), Chhomrong (2220 m)

Utazásunk csúcspontja kétségtelenül hat napos gyalogtúránk, mely 4130 méter magasra, a Himalája 7-8 ezer méteres csúcsainak fenséges ölelésében megbúvó Annapurna alaptáborba vezet. A világ legmagasabb hegláncának látványa már Kathmandu vagy Pokhara városából is lenyűgöző, de összehasonlíthatatlanul más érzés valóban ott túrázni ezen hegyóriások lábainál, s napról napra közelebb kerülni hozzájuk, nem csupán távolról csodálni, de mind közelebről "érezni" a hegyet. Ugyanakkor nem csak a hegyek miatt jövünk. Túránk nagyszerű lehetőséget nyújt arra is, hogy bepillantást nyerjünk a Himalája völgyeiben máig nagyon egyszerű viszonyok között élő emberek mindennapjaiba, a tőlünk már oly távolra került természetközeli életmód itt még létező valóságába. Olyan szembesülés ez, amely óhatatlanul kérdéseket vet fel mindenki benn... És természetesen az egyedülálló növény- és állatvilág is elvarázsol. A teraszos rizsföldek után igazi dzsungel jellegű monszunerdők között visz utunk, hatalmas faóriásokkal, áprilisban virágtengerbe boruló rhododendron-ligetekkel, feljebb fenyvesekkel. Az erdőkben színes madarak, a fákon ugráló langúr-majmok, s ha szerencsénk van, talán még a Jetit is lencsevégre kaphatjuk. :-) Az Annapurna Szentélybe felérve pedig már igazi magashegységi expedíción érezhetjük magunkat a hóborította táj, a lábainknál elterülő gleccserfolyamok és a karnyújtásnyira tőlünk szinte függőleges falakkal az égbe törő hegyerincek láttán. Színes buddhista imazászlók lobognak itt is a szélben, az ámulástól szinte földbe gyökerezik a lábunk, a feledhetetlen napnyugta és a másnapi napfelkelte percenként változó

fényeinek átélése pedig kétségtelenül a zsigereinkig ható élményt garantál...Első napunkon kényelmesen kelünk, megreggelizünk, majd terepjárókkal indulunk Pokharából a délelőtti órákban a Himalája irányába. A mintegy 2,5 órás, körülbelül 55 km-es utazás a vidéki Nepál hangulatát és a hegyvidék szépségét ötvözi. Ahogy elhagyjuk Pokharát, az út lassan teraszos földeken, apró falvakon és erdős dombokon kanyarog, miközben időnként már feltűnnek a távoli Himalája csúcsai is. Kimrong Khola-ba megérkezve aztán kezdődik a túra: átkelünk egy függőhídon, s rögtön megismerkedünk a lépcsőkkel, melyekből a következő napokban jópár akad majd. Egy kaptatós, körülbelül kétórás gyalogtúrával fogunk felkapaszkodunk Chhomrongba. Az ösvény egyenletesen emelkedik buja erdőkön és a háttérben közben már fel-fel tűnik a nepáliak szent hegye, a 6993 méter magas Machapuchare, amely aztán végig kíséri utunkat az elkövetkező 5 napban is. Az emelkedő helyenként meredek, de a látvány minden lépést megér: Chhomrong hagyományos teaházaival és lenyűgöző panorámájával fogad bennünket. Napunk vége felé aztán egy egészen lenyűgöző kilátással bíró hegyi menedékház vendégszeretettel élvezhetjük. (szint: 620 m fel, 30 m le, táv: kb 3-4 km, menetidő: 2 óra) Szállás: vendégház.

5.nap - Chhomrong (2220 m), Himalaya (2900 m)

A mai reggel jó eséllyel mesebeli fényekkel és a körülöttünk magasodó hegycsúcsok fantasztikus látványával indul. Elhagyván Chhomrongot - amely az utolsó nagyobb lakott település túránk során - ismét visszaereszkedünk egy folyóvölgybe, majd néha ösvér karavánokat kerülgetve kelünk át a folyón és a már ismerős lépcsőink segítségével haladunk tovább aznapi célunk felé. Ahogy haladunk egyre magasabbra, úgy a körülöttünk elterülő vidék is más-más arcát mutatja. A rizs- és kölesteraszokat magunk mögött hagyva kisebb-nagyobb erdőségek keresztezik utunkat, bambuszerdők sűrűjén kelünk át, 3000 méter felé közeledve pedig már egyre hűvösebb időben érjük el a Himalaya nevű menedékházat, aznap esti szállásunkat. (szint: 1140 m fel, 510 m le, táv: kb 11 km, menetidő: 6-7 óra) Szállás: vendégház.

6.nap - Himalaya (2900 m), Machhapuchhre alaptábor (3700 m)

Túránk a mai napon ismét egy másik arcát mutatja, hiszen míg szállásunk a köderdők sűrűjében található, addig lassan emelkedő túraútvonalunk egyre inkább gyérülő növényzet mellett halad el. A beszűkülő völgyünk meredek hegyoldalain eközben lenyűgöző vízesések kísérik szinte egész napunkat, miközben már testközelből érezhetjük a tőlünk nyugatra magasodó Machhapuchhre égis éré csúcsának közelségét... A csúcsról elnevezett alaptáborhoz a kora délutáni órákban érkezünk, elfoglaljuk egyszerű szállásunkat, jó idő esetén pedig a 3700 méteres magasság ellenére egy szál pólóban élvezhetjük a melegítő napsugarakat, gyögyörködve a földöntúli kilátásban. Ha az időjárás lehetővé teszi, aklimatizációs célból késő délután egy kisebb túrára indulunk az Annapurna alaptábor felé, ahol aztán a lemenő nap fényeiben készíthetünk jobbnál jobb képeket. Visszatérve szállásunkra korán ágyba bújunk, hiszen másnap hajnali indulás és a végső cél vár ránk! (szint: 960 méter fel, táv: kb 8 km, menetidő: 5-6 óra) Szállás: menedékház.

7.nap - Machhapuchhre alaptábor (3700 m), Annapurna alaptábor (4130 m), Dovan (2500 m)

Kétségkívül túránk legkeményebb napja a mai, ám az előző napok fáradságos emelkedői, az ismétlődő, meredek lépcsők, minden izzadtságcsepp amit eddig hullajtottunk, mind-mind értelmet nyernek napunk végére... A kora hajnali indulás után alig több, mint 400 méter szintet kell leküzdenünk, ám az oxigénhiány miatt a túránk első része egy megerőltető, igazi magashegyi menet lesz. Amikor az első reggeli napsugarak már besütnek a Szentélybe, mi már fent fogunk állni az Annapurna alaptábor melletti kis csúcson, ahol az imazászlók lengedeznek a hajnali szélben, mi pedig eggyé válunk a Himalája egyik legmagasabb és legfenségesebb csúcsával, a lábunk előtt magasodó 8091 méteres Annapurnával. Igazi csúcsmélység ez, melynek sajnos délelőtti vége lesz, hiszen még hosszú menetelés vár ránk lefelé, aznapi szállásunkig... Erőt adó forró italaink és késői reggelink után aztán a már ismerős útvonalon indulunk vissza, hogy kora este befussunk vendégházainkhoz. (szint: 430 m fel, 1800 méter le, táv: kb 13 km, menetidő: 8-9 óra) Szállás:

vendégház.

8.nap - Dovan (2500 m), Jhinu Danda (1720 m)

Visszafelé javarész a már ismerős útvonalon haladva távolodunk a hóborította hegyóriásoktól. Chomrong után azonban leereszkedünk a Modi Khola partján fekvő apró Jhinu településre, hogy kihasználjuk a patak partján fakadó hőforrások nyújtotta lehetőségeket. Szállásunk elfoglalása után fürdőruhát kapunk magunkra, legyaloglunk a patakhoz, ahol jól fog esni az előző napok túrái után a lazulás a meleg vizes sziklamedencékben. Általában sötétedésig maradunk, így fejlámpát mindenki hozzon magával! (szint: 800 méter le, 250 méter fel, táv: kb 12 km, menetidő: 5-6 óra) Szállás: menedékház.

9.nap - Jhinu Danda, Kimrong Khola, Pokhara

Reggeli után egy rövid, körülbelül 30 perces ereszkedés vár még ránk Jhinu Dandából Kimrong Khola felé. Átkelünk egy függőhídon, majd terepjárókba szállunk, és Nayapul érintésével egy festői útvonalon Pokharába utazunk. A mindössze 55 km-es út nagyjából 2,5 órát vesz igénybe, kanyargós hegyi szerpentineken haladva, hagyományos nepáli falvak, rizsteraszok és folyóvölgyek mentén. Ahogy közeledünk Pokharához, a táj kitarul és megjelennek előttünk a Phewa-tó, s újra távoli panoráma lesz a Himalája nemrég még testközeleli valósága... A civilizációba visszaérve jól fog esni egy forró zuhany szállásunkon, majd belevetjük magunkat a pokharai nyüzsgésébe, keresünk egy remek éttermet, s megünnepelhetjük sikeres túránkat. Pokharai szállodánkban ezúttal két éjszakát töltünk. (szint: 100 méter le, táv: kb 2 km, menetidő: 1/2 óra) Szállás: szálloda.

10.nap - Pokhara: Világbéke sztúpa, Phewa-tó

Kalandos hegyitúránk után a jól megérdemelt lazulás következik. Azonban ez a nap sem telik tétlenül, reggeli után egy könnyed túrára indulunk a közeli hegygerincen emelkedő Világbéke sztúpához. A sztúpához vezető kaptató jutalma az a páratlan kilátás, ami tiszta időben odafentről szemünk elé tárul: alattunk a Phewa-tó Pokharával, a háttérben pedig a Himalája, az Annapurna csoport örökké hóborította hegláncaival és a nepáliak szent hegye, a Machapuchare piramis alakú csúcsával, melyekre már közeli ismerősként tekinthetünk - ezúttal egy másik perspektívából! A gerincről lejövet a Phewa-tó várossal átellenes partjára lyukadunk ki, ahonnan apró bárkákon hajózzunk vissza a központba. Délután szabadprogram keretében Pokhara bazárnegyedében bókászhatunk, vagy a medence partján pihenhethetünk szállodánkban. Szállás: szálloda, ellátás: reggeli.

11.nap - Pokhara, Barathpur, Chitwan Nemzeti Park

Reggeli után a belföldi repülőtérre indulunk, hogy egy korai járattal átrepüljünk Pokharából Bharatpurba (200 m). A kb. 20 perces, látványos repülés során gyönyörködhetünk az Annapurna- és a Dhaulagiri-heglánc lélegzetelállító panorámájában, a zöld völgyek közt kígyózó folyókban. Ahogy a gép ereszkedik, a dombvidéki tájat lassan felváltják a sík terai mezők és a sűrű dzsungel. Bharatpurba érkezve rövid buszozás után érjük el a Világörökség részét képező Chitwan Nemzeti Parkot, amely gazdag élővilágáról és a tharu kultúráról híres. Miután elfoglaljuk a szállásunkat, ellátogatunk egy hagyományos tharu faluba, ahol megismerhetjük életmódjukat, vályogból épült házaikat és kultúrájuk sajátos táncait. Délután aztán a Rapti folyó partjára megyünk, ahol egy békés naplementét élvezhetünk – a vízen aranyló fényekkel és időnként felbukkanó krokodilokkal vagy akár egy orrszarvúval a folyóparton. Szállás: szálloda, ellátás: reggeli, ebéd, vacsora.

12.nap - Chitwan Nemzeti Park

Ma egész napos szafari program következik a Chitwan Nemzeti Park területén. Reggel krokodil lesre indulunk helyi vezetőink kíséretében. A helyiek által használt, egyetlen fatörzsből kivájt kenukkal siklunk a Rapti-folyó sekély vizein, melynek során a vízparton sütkérező krokodilok mellett számos vízimadarat is megfigyelhetünk. Az elefánt telep közelében szállunk partra, ahol megnézhetjük az itt nevelt kis elefántokat.

Déltájban igény esetén megnézhetjük az elefántfürdetést a Rapti-folyó sekény vizeiben. Ebéd után rövid szieszta következik, majd terepjárókba pattanunk, s így próbáljuk a dzsungel királyának számító tigriseket és a Chitwanban nagy számban található, szigorúan védett rhinocérosokat felkutatni. A tigris nyomára bukkanni ugyan nem olyan egyszerű, viszont orrszarvút, szarvast, lombok között tanyázó majom-csapatokat minden bizonnyal láthatunk. A terepjárókkal relatív nagy területet be tudunk járni, így jó esélyünk van arra is, hogy ha tigrist nem is látunk, jópár orrszarvúval összefussunk, vagy akár az ajakos medve nyomára bukkanjunk. Szállás: szálloda, ellátás: reggeli, ebéd, vacsora.

13.nap - Chitwan Nemzeti Park, Kathmandu, Bhaktapur

Reggeli után elhagyjuk a Chitwan Nemzeti Park területét, s busszal visszatérünk Barathpur városába. Innen újra egy rövid, kb. 25 perces, látványos repüléssel utazunk vissza Katmanduba. Ahogy a gép felemelkedik a Terai síkságáról, elének tárulnak a sűrű erdők, a kanyargó folyók és a Himalája lábainál egyre emelkedő dombvidék. Tiszta időben még az Annapurna, a Manaszlu, a Ganesh Himal és végül a Langtang-hegylánc impozáns csúcsait is láthatjuk, mielőtt leszállunk a Tribhuvan nemzetközi repülőtéren. Innen a Kathmandu-völgy talán leglátványosabb, UNESCO világörökséggé nyilvánított kisvárosába, Bhaktapurba látogatunk. Kedvűnkre bókászhatunk a városkában, mely nagyon jól megőrizte vidékies, igazán nepáli hangulatát, s ahol mind a mai napig a régi kerékvágásban zajlik az élet, ahol az utcákon és a szentélyekben szárítják a gabonát és a rizst, s ahol a King Curd helyi joghurtot kóstolót vétek lenne kihagyni életünkéből. A városnézés után katmandui szállodánkba megyünk. Megejthetjük az utolsó bevásárlásoka a már a jól ismert Thamel negyedben, végül megtartjuk búcsúestünket. Szállás: szálloda, ellátás: reggeli.

14.nap - Kathmandu

A mai napra szervezett programunk már nincs, a nemzetközi repülőjáratok indulásának függvényében megkezdjük hazautazásunkat. Ellátás: reggeli.

Tudnivalók

Út ára tartalmazza

- az utazást Nepálban saját, bérelt busszal, taxival, terepjárókkal,- a szállást 3 éjszakára Kathmanduban 3 csillagos szállodában, kétágyas szobákban, reggelivel,- a szállást 3 éjszakára Pokharában 3 csillagos szállodában, kétágyas szobákban, reggelivel,- a szállást 5 éjszakára az Annapurna trekking során egyszerű vendégházakban, 2-3-4 ágyas szobákban,- a szállást 2 éjszakára a Chitwan Nemzeti Parkban resortban, kétágyas szobákban, teljes ellátással, - a hat napos trekkingtúra árát helyi vezetővel, teherhordó sherpákkal,- a kirándulást Pokharában a Világbéke sztúpához, csónakázással,- a szafari-programokat a Chitwan Nemzeti Parkban, - a szervezést és a magyar nyelvű túravezetést.

Út ára nem tartalmazza

- a nemzetközi repülőjegyek árát,- a nemzetközi járat esetén a repülőtéri transzfert,- a Kathmandu - Pokhara / Pokhara - Barathpur / Barathpur - Kathmandu belföldi repülőjegyek árát,- a belépők és az esetleges fakultatív programok árát,- az Annapurna engedélyt (kb.20 USD),- a borraivalókat (kb. 80 USD),- az esetleges védőoltásokat,- a biztosítást és a nepáli vízum árát (30 USD).

Árfolyam

Az utazás Forintban feltüntetett ára fix, az utazás esetében meghatározó devizaárfolyam emelkedése azt nem befolyásolja.

Repülőjegy

A garantált indulást követően fontos minél hamarabb megvásárolni a repülőjegy(ek)et. Kérjük, előtte ne vedd meg.A program az első szálláson kezdődik és az utolsó szálláson fejeződik be, a repülőtéri transzfer árát az út ára nem tartalmazza. A kiutazás alapvetően egyénileg történik, de a szükséges repülőjegy(ke)t irodánkon keresztül is meg tudod vásárolni. Ha nem irodánkon keresztül vásárolod meg, kérjük egyeztess ügyfélszolgálatunkkal. A nemzetközi repülőjegy tájékoztató ára (Budapest - Kathmandu - Budapest útvonalon) **kb. 430.000 - 480.000 Ft.** (11.17.)A programon belüli repülőjegyeket a csoportnak közösen foglaljuk. Fontos, hogy a csoport együtt mozogjon, hogy egy esetleges menetrendváltás ne okozzon különféle programot. **A belföldi (programon belüli) repülőjegyeket ezért csak irodánkon keresztül tudod megvásárolni.** A belföldi repülőjegyek tájékoztató ára Kathmandu - Pokhara, Pokhara - Barathpur, Barathpur - Kathmandu **kb. 140.000 - 160.000 Ft-tól** (11.17.) A belföldi járatok esetében a repülőtéri transzfereket az út ára tartalmazza.

Utazás

repülő, busz, taxi, terepjáró, csónak.

Létszám

Tájékoztató létszám: 8-16 fő. Az utat minimum 8 fő befizetése esetén indítjuk el.

Túra nehézsége

Milyen nehéz feljutni az Annapurna alaptáborba?Az Annapurna trekking során napi 6-7 órás túrázásra kell számítani, kiépített, de gyakran hullámozó terepen, jónéhány meredek kaptatóval. Felszerelésünk nagy részét teherhordóink viszik (fejenként maximum 12-13 kg saját felszerelést tudunk rájuk bízni!), 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. Erre mindenképpen fel kell készülni. Ugyanakkor az átlagosnál jobb erőnlét nem szükségeltetik, sokkal fontosabb a lelki pozitív hozzáállás és a kitartás! A szintkülönbség miatt 3000 méter feletti kicsit nehezebb légzésre kell számítani, ám a fokozatos, lassú emelkedés miatt ez valószínűleg nem okoz problémát. 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 szakasról 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!A túra jellegéből adódóan 60 éves kor feletti jelentkezést - a túrázó érdekében - kizárólag háziorvos írásos ajánlásával tudunk elfogadni!Javasolt korhatár: 18-59 év.

Terület

Hova megyünk, mit kell tudni Nepálról?Nepál a Himalája vonulatának déli oldalán fekszik. Területe másfélszer nagyobb Magyarországnál, domborzata rendkívüli változatosságot mutat: a Terai alig 150 méteres magassága a középső dombvidék lankáin át emelkedik a Himalája örök hó borította, 8000 méter feletti csúcsaiig! Lakosainak száma 25 millió, ebből 3 millió a Kathmandu völgyben él, a többi a völgyekben megbúvó kisebb-nagyobb településeken. Az országban közel 60 kisebb-nagyobb etnikai csoportot lehet elkülöníteni, önálló kultúrával, hagyományokkal és gyakran saját nyelvvel. Hivatalos nyelv a nepáli, de a turisták által látogatott részeken sokan jól beszélnek az angolt, bár egy-egy mosollyal és néhány gesztussal minden lényeges el lehet mondani a nyelvi korlátok ellenére is. :) Az ország lakói roppant kedvesek és segítőkészek, de mint mindenhol, itt is előfordulnak nem feltétlenül barátságos arcok, vigyázni itt is kell. Üdvözlésre a "Namaste" köszönés az elterjedt. A lakosok nagy része hindu, de főleg északon, a tibeti határvidéken és a nagyvárosokban találunk buddhista vallásúakat. A két vallás nagyon jól megfér egymás mellett, és gyakran összefonódik Nepálban. A hindu szent helyek egy része nem hinduk számára nem látogatható, másokat ill. a buddhista szent helyeket tisztelettel viselkedéssel és a szokásokat betartva

megtekinthetjük. Az árak a magyarországihoz képest alacsonyabbak. **Elektromosság:** Az elektromos áram hálózata 230 Volt, 50 Hz, az európai szabványnak megfelelően. A városokban ma is előfordulhat áramszünet, a hegyvidéken az elektromos hálózat egyre jobban kiépült, így a fényképezőgépek, kamerák akkumulátorait a trekking alatt is lehetőség van feltölteni. A magyar mobiltelefonok már működnek Nepálban, de helyi sim kártyát is tudsz vásárolni (kb 1,000-1,500 NPR)**Időeltolódás:** +3:45 óra Budapesthez képest az Annapurna régióban, vagyis ennyivel kell előreállítani az óránkat (azaz amikor Budapesten déli 12 óra van, az Annapurna területén 15:45 a pontos idő). Szeretnénk felhívni figyelmedet, hogy Délkelet-Ázsiában, így Nepálban is fel kell készülni az itthonitól eltérő mentalitásra, az egyszerű viszonyokra a közlekedési eszközök, a szállások színvonalát illetően. Rendkívül fontos, hogy az esetlegesen kialakuló váratlan helyzeteket Ti is a megfelelő pozitív hozzáállással és megértéssel kezeljétek, és inkább a kaland és kihívás ízét érezzétek meg benne! Természetesen helyi partnereink és túravezetőink elsődleges célja az, hogy a tervezett programmenetet maximálisan teljesítsék, a kényeszerű változtatások esetén megfelelő alternatív programokról gondoskodjanak, ugyanakkor a váratlan helyzetekkel való szembesülés a túra résztvevőitől is bizonyos alapvető alkalmazkodóképességet és csapatszellemet követel. A váratlan körülmények, repülők menetrendjének változása, járatok késése, rossz időjárási viszonyok, szervezési nehézségek, avagy egyéb, előre nem látható tényezők (vis maior) következtében fellépő, előre nem várt extra költségvonzatok a mindenkori résztvevőket terhelik! Megértésüket köszönjük!

Ország

Időjárás

Mikor menjünk az Annapurna-alaptáborába? A túrázás szempontjából egyik legideálisabb időszakot választottuk nepáli kirándulásunk időzítésekor. A tavaszi időszakban - a nyári monszon előtt - tiszta idő várható, sok napsütéssel, a városokban napközben 20-25 Celsius fok, hajnalban 5-10 Celsius fok körüli hőmérsékletekkel. A gyalogtúrán a tengerszint feletti magassággal csökken a hőmérséklet is. Reggel általában derült idő fogad, a déli órákban felhősödés kezdődik, melyekből délutánra kisebb eső néha kialakulhat. 3000 méter fölött hajnalban gyenge fagy, napközben 5-10 Celsius fok lehetséges. A hőérzetet nagyban befolyásolja a napsütés. A Machapuchare alaptábor fölött már kiterjedtebb hómezőkre is számíthatunk, ezért jó napszemüveg mindenképp javasolt. a Chitwan Nemzeti Parkban 25-30 C körüli hőmérséklet, párák, meleg idő várható.

Felszerelés

Milyen felszerelés szükséges az Annapurna trekkinghez? Nagy túraszák (ebbe kerül a felszerelés nagy része, az Annapurna túrán ezt a zsákot a teherhordók hozzák), kis hátzák (a napi szükséges felszereléssel, ami mindig nálad van), meleg hálósák (az Annapurna túrán éjszakánként előfordulhatnak mínuszok, így jó, ha a komfort fokozat a 0 fok alatti tartományba nyúlik). Lehetőleg vízálló túrabakancs, túraszandál, fejfedő, túraöltözet, jó esőkabát, meleg ruha, elemlámpa, kulacs, egészségügyi ragtapasz, naptej, UV-szűrős napszemüveg. Mindenképpen legyen nálatok legalább két hosszúnadrág, két pulóver, esőkabát az esetleges csapadékra való tekintettel! Az Annapurna túrán jó hasznát veszitek egy teleszkópos túrabotnak is. Ha az adott felszereléslistából valami hiányzik, nem kell aggódni, hiszen Kathmanduban és Pokharában rendkívül jó áron gyakorlatilag mindent be lehet szerezni! Ellenben fontos, hogy jól bejártatott, betört túrabakancsban gyere, mert a hét napos gyalogtúra különben könnyen tortúrává válhat! Mivel előfordult már, hogy a repülőgépre feladott poggyász esetenként csak késve érkezett meg, azt javasoljuk, hogy a túrázáshoz nélkülözhetetlen felszerelésed (bejártatott túrabakancs, túranadrág, jófajta alöltözet, soft-shell kabát, esőkabát) legyen rajtad, illetve a kishátzákban, amit a repülőre felviszel. Hálósákokat, túrabotot, egyéb kiegészítőket szükség esetén kinnt is lehet bérelni, avagy vásárolni. [ÚA Fjällräven](#) ajánlata: Egy körülbelül 30 literes hátzák (egy napi felszereléssel, vízzel, elemzősiával) mindig hasznos társunk. A Fjällräven Bergen 30 hátzákja 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

Kathmanduban, Pokharában, valamint a Chitwan Nemzeti Parkban szállodában szállunk meg, melyek színvonala az európai 3 csillagnak felel meg. A szobák általában kétágyasak, néhány speciális esettől eltekintve, amikor lehetnek háromágyasak, így az egyedül jelentkezőket összetársítjuk nemben és lehetőség szerint korban megegyező utastársakkal. Az Annapurna Szentély trekking közben hegyi vendégházakban, ún. lodge-okban szállunk meg. Ezek színvonala változó, általában itt is kétágyas szobák lesznek, de esetenként előfordulhat 3-4 ágyas elhelyezés is! A menedékházak nagyon egyszerű felszereltségűek, fűtés nélküliek, azaz saját, meleg hálósákra szükség van! Esténként melegedni, beszélgetni általában a "melegedőnek" kinevezett étkezőhelyiségben lehet, ahol az asztal alá helyezett kerozin fűtőegység (heater) biztosítja a meleget. Fürdési lehetőség a trekking során korlátozott! Néhol találunk ugyan egyszerű zuhanyt, de javasoljuk, hogy nedves törülközőt hozz magaddal.

Higiénia

A csapvíz, avagy a forrásvizek fogyasztását nem javasoljuk. Mindenhol lehet palackozott vizeket is kapni, de a gyalogtúra idejére a környezet megóvása érdekében jó ötlet a helyi palackozott vizek vásárlása helyett itthonról víztisztító tablettákat vinni. Ilyen víztisztító tablettát a legtöbb túraboltnban beszerezhetsz. Kötelező védőoltás nincs Nepálba, a javasolt védőoltások tekintetében időben keresd fel az oltóközpontot. Saját belátás szerinti alapvető egészségügyi csomagot érdemes magaddal hoznod (gyógyszerek, ragtapasz stb.).

Élelem

Kathmanduban és Pokharában rendkívül kellemes, megfizethető éttermeket találunk, a lehető legszélesebb ételkínálattal a világ minden tájáról (leves: 200-300 NPR, főétel: 400-600 NPR). Nagyon finom péksüteményeket kaphatunk az ún. German Bakery választékából, kedvencünk az almás rétes (100-150 NPR) A gyalogtúra során étkezési lehetőség naponta három alkalommal biztosított, az út mentén néhány órányi járásra sorakozó ún. tea-house-okban, ahol fix áras menüből választhatunk szinte kizárólag vegetáriánus jellegű ételeket kb. 200-600 NPR áron. A leggyakoribb nepáli étel a dhal bat, ami főtt rizs lencseöntettel és párolt zöldségekkel, vagy a tibeti momo, ami kifőtt tészta, valamilyen töltelékkel.

Pénz-ügy

Mi a hivatalos fizetőeszköz Nepálban? A helyi fizetőeszköz a nepáli rúpia (1 NPR ca. 2,6 Ft). USD-t vagy Eurót érdemes vinni magunkkal, amit a helyszínen tudsz nepáli rúpiára váltani. 1 USD = kb.135-140 NPR, 1 Euro = kb.160-165 NPR. A városokban gond nélkül lehet pénzt váltani. Bankkártya használatára is van lehetőség, leginkább a VISA terjedt el. Költőpénznek nagyjából annyi Ft-ot ajánlunk, amennyit itthon is elköltenél (étkezés, innivaló, belépők, emléktárgyak, ajándékok, azaz szokásos kiadások esetén), természetesen ez sokkal kevesebb és több is lehet, egyéntől és vérmérséklettől függően.

A helyszínen fizetendő költségek tájékoztató árai (2025):- repülőtérei transzferek megközelítő ára: 10 USD/taxi. Az egyéni árakat a létszám és a repülési menetrendek befolyásolják, ezek ismeretében optimalizáljuk a transzfereket.

- Durbar Square, Kathmandu: 1000 NPR- Swayambunath, Kathmandu: 400 NPR- Boudnath-sztupa, Kathmandu: 250 NPR- Pashupatinath, Kathmandu: 1100 NPR- Annapurna engedély: 3000 NPR- Nepáli vízum: 30 USD (15 napos vízum), vagy 50 USD (30 napos vízum) - Borraaló a teherhordóknak, helyi vezetőknek a trekking során: 70 USD- Borraaló a szafari vezetőknek, személyzetnek: 30 USD

Vám

Mi szükséges a Nepálba történő beutazáshoz? Magyar állampolgároknak vízum és a hazautazás dátumától számítva még 6 hónapig érvényes útlevél szükséges Nepálba. A nepáli vízum a katmandui repülőtéren beszerezhető, ára 30 USD (15 napos), 50 USD (30 napos), 125 USD (90 napos). Érdemes a következő link alatt az előregisztrációt megcsinálni! <https://nepaliport.immigration.gov.np/on-arrival/IO01> Ha a vízumhoz szükséges adatokat nem akard a reptéren bepötyögni, ezt előre ki lehet tölteni, lefotózod az eredményt, vagy kinyomtatod, és a regisztrációval mehetsz egyből fizetni, majd a vízum ügyintézőhöz. A mindenkori 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

A repülőre felvihető kézipoggyász és a feladott nagy poggyász súlykorlátját mindig az adott légitársaság határozza meg a megvásárolt jegy függvényében. A nagy poggyász súlykorlátja - ritka kivétellel - a szokásos 20 kg-ot nem haladhatja meg, azonban a regionális repülőársaságok korlátozása és a helyi közlekedési eszközök csomagterének mérete miatt általában a 15 kg-os súlyhatár a kötelező. Mivel több átszállással repülünk Nepálba, esetenként előfordulhat, hogy feladott csomagunk csak késéssel érkezik meg. A biztonság kedvéért a túrázáshoz szükséges legfontosabb dolgok (bakancs, túranadrág, jó esőkabát, fényképezőgép) feltétlenül legyenek rajtatok, avagy a kézipoggyászban! Egyéb felszerelés szükség esetén a túra előtt Kathmanduban, Pokharában még beszerezhető. Az Európában bevezetett repülőtéri szigorítások természetesen Nepálban is érvényesek, a repülőgépre jutást ott is legalább 3 alapos kontroll előzi meg. Az utazás alatt csomagjaink végig velünk lesznek, de a napi programhoz felesleges részüket természetesen az aktuális szállásokon tudjuk hagyni.

Biztosítás

Kell biztosítást kötni az Annapurna-szentély túrához? Kötelező! Szeretnénk figyelmedet felhívni arra, hogy a részvétel feltétele az út teljes időtartamára érvényes utasbiztosítás, **kiegészítő sport extra kategóriával együtt**, ami - többek között - kiterjed hegymászásra, sziklamászásra, via ferratára, canyoningra, valamint olyan jellegű túrázásra is amely, speciális eszközök (kötélbiztosítás, hágóvas, jégcsákány) használatát indokolják. Mivel a legtöbb biztosítás felső magassághatára 3500 méter környékéig terjed csak, javasoljuk irodánkban megkötni az Európai Utazási Biztosító (EUB) Air & Cruise Outdoor elnevezésű utasbiztosítási termékét, amely alapján a biztosító kockázatot vállal Világ-1 területi hatállyal, kizárólag az Eupolisz utazási iroda által szervezett vadvízi evezésekre, raftingra és **tengerszint felett legfeljebb 7.150 méteren történő trekking túrákra is**. Szeretnénk figyelmedet felhívni arra, hogy a részvétel feltétele az út teljes időtartamára érvényes utasbiztosítás. Érvényes biztosítás hiányában a túra való részvételt megtagadjuk. Kérjük, nézd meg, van-e érvényes utasbiztosításod! **Amennyiben rendelkezél már utasbiztosítással, ellenőrizd le, hogy kiterjed-e a fent írt speciális sport extra kategóriára is!** Irodánkban az Európai Utazási Biztosító (EUB) kedvezményes utas- és sztornó biztosításainak megkötésére van lehetőség, az alábbiak szerint: **Önállóan is köthető utasbiztosítás:** Air & Cruise Outdoor: 46.200 Ft/fő **Önállóan is köthető sztornó biztosítás:** Storno Basic, ami a részvételi díj 5%-a (önrész: 20 %): 24.950 Ft/fő **Sztornóbiztosítás és utasbiztosítás együtt:** Storno Kombi, ami a részvételi díj 4%-a (önrész: 0-10 %), és az utasbiztosítás együtt: 66.160 Ft/fő A feltüntetett összegek a teljes

részvételi díjra vonatkoznak, amennyiben jogosult vagy törzsutas kedvezményre, akkor annak százalékával megegyező mértékben csökken a stornóbiztosítás díja. **Fontos, hogy amennyiben szeretnél sztornó biztosítást megkötni, azt csak az első befizetéssel egyidejűleg teheted meg, később már nem!** Bővebben a biztosító szolgáltatásairól a honlapjukon olvashatsz: www.eub.hu