

# Everest trekking (Everest alaptábor, Kala Pattar - 5643 m, Gokyo-völgy), Nepál

Testet, lelket erősítő barangolás a világ tetején, a Mount Everest alaptáborába, és egy fantasztikus kitérő a Gokyo-tó vidékére

| Időpontok                                             | Indulás-érkezés*                          | Telítettség                                                              | Jelentkezési határidő |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 2023. november 01. -<br>2023. november 20.            | 2023. október 31. -<br>2023. november 21. | A jelentkezés lezárult.                                                  | 2023. augusztus 20.   |
| Ár: 449 000 Ft<br>+repjegy                            |                                           | 10% törzsutas kedvezménnyel:<br>404 100 Ft +repjegy                      |                       |
| Előleg:<br>180 000 Ft, mely jelentkezéskor fizetendő. |                                           | Fennmaradó összeg:<br>269 000 Ft, mely indulás előtt 30 nappal esedékes. |                       |

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

Chomolungma, ahogy a sherpák hívják. Avagy Sagarmatha, nepáli nyelven... Ugyanazt a hegyóriást jelenti: földünk legmagasabb csúcsát, a "világ tetejét". Újratervezett, frissített nepáli túránk ide, a 8850 méter magas Mount Everest vidékére irányul, ahol egy 14 napos trekking során jutunk fel a fantasztikus panorámával kecsegtető Kala Pattar csúcsra, 5643 méteres magasságba, hogy megcsodálhassuk a Himalája óriásait, ahol az Everest (8850 méter), a Lhotse (8516 méter), a Nuptse (7861 méter) szinte karnyújtásnyira magasodnak előttünk. A térség lakói a Tibetből bevándorolt sherpák, az ő életvidám beállítottságuk, vendégszeretetük és vallásos lelkiületük a természeti szépségek mellett szintén meghatározza a környék egyedülálló atmoszféráját. Kolostoraik, az út menti szentélyek és mani-falak épp úgy végigkísérnek útunkon, ahogy szinte végig ott magasodik fölöttünk a Föld egyik legszebb formájú hegye, az Ama Dablam. Trekkingtúránk előtt és után pedig néhány napra a Kathmandu-völgy rendkívül gazdag kulturális látnivalóiban, hindu és buddhista szentélyeiben és emlékhelyeiben, avagy a newari építészet gyönyörű palotáiban gyönyörködhetünk. Nem csupán túra ez, sokkal inkább egyfajta zárandoklat a Himalája szentélyébe a világ talán leghíresebb és legszebb túraútvonala mentén! Kibővített Everest trekking túránk célja az alaptábor és a Kala Pattar megmászása után **a szomszédos Gokyo-völgy felfedezése is, ahol a Gokyo Ri csúcsot megmászva egy újabb 8 ezres csúcs, a Cho Oyu panorámáját is élvezhetjük.** A Kala Pattar csúcsmászás után az 5368 m magas Cho La hágón átkelve Dzonghla és Dragnag érintésével áttúrunk a Gokyo-völgybe, ahol lehetőségük lesz a Gokiy Ri csúcsmászásra, majd innen visszaereszkedve a már ismerős Namche Bazaar, Lukla útvonalon térünk vissza Kathmanduba.

## 1.nap - Kathmandu: Durbar Square

Érkezés Nepál fővárosába, Kathmanduba. Elfoglaljuk szállásunkat, ahonnan programunk indul. Szállásunk a hátizsákos turisták fellelővárának számító Thamel negyedben lesz, egy nagyon hangulatos szállodában. 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 nyüzsgő, történelmi és kulturális emlékekben oly gazdag városról. A nap zárásaként a Thamel egy kellemes étteremben költjük el vacsoránkat és tartjuk meg

ismerkedési estünket. Szállás hotelben, két ágyas szobákban, ahol egy éjszakát töltünk.

## **2.nap - Kathmandu: Thamel, Swayambunath, Manthali**

A mai napot Kathmanduban töltjük, a Thamel negyed üzleteiben beszerezhetjük felszerelésünk esetlegesen még hiányzó kellékeit, megebédelhetünk a negyed hangulatos éttermei egyikében. A nap hátralevő részében folytatjuk ismerkedésünket a főváros világörökségi helyszíneivel: taxikkal a Swayambunath hegyre utazhatunk, az ottani sztúpát és frissen felújított szentélyt megtekinteni. A késő délutáni órákban aztán buszra szállunk, hogy Manthali településre utazzunk, ahonnan másnap reggel a luklai belső repülőjáratok indulnak. Szállás: vendégház, ellátás: reggeli, büfévacsora.

## **3.nap - Manthali, Lukla (2840 m), Phakding (2610 m)**

A mai napon kisrepülőgéppel indulunk az Everest régióba és alig fél óras repülés után már Lukla repterén landolunk. Itt találkozunk teherhordóinkkal és helyi vezetőnkkel, majd az ismerkedés és közös teázás után nekivágunk túránk első szakaszának. A Dudh Kosi folyását követve észak fele indulunk és egy könnyed túrázás után a kora délutáni órákban már meg is érkezünk Phakding településre, ahol az éjszakát töltjük egy menedékházban, vendégházban, ellátás: reggeli. (menetidő: 3 - 4 h, szint: - 358 m/ + 139 m. táv: 8,5 km.)

## **4.nap - Phakding (2610 m), Namche Bazaar (3440 m)**

Utunk Phakdingből továbbra is északi irányban, a Dudh Kosi völgyében vezet, mintegy 100 méterrel a folyóágy fölött. Jorsale településnél (2810 méter) érjük el a Sagarmatha Nemzeti Park határát, ahol ellenőrzik engedélyeinket. Innen egy egyre meredekebb emelkedőn haladunk tovább Namche Bazaar fele. Útközben a Bhote Kosi és a Dudh Kosi összefolyásánál egy izgalmas átkelés vár ránk a hatalmas mélység fölé feszített ingatag függőhídon keresztül. Mielőtt a hosszú és merdek kaptató végén Namchéba, a "sherpa fővárosba" érkezénk, északkeleti irányból már el-elcsíphetünk egy-egy pillantást a Mount Everest még távolból incselkedő csúcsára. Szállás: menedékházban, vendégházban. (menetidő: 5-6 h, szint: -106 m/ +978 m. táv: 10,5 km.)

## **5.nap - Namche Bazaar (3440 m)**

Akklimatizáció Namchéban. Az újabb szintemelkedés előtt nagyon fontos, hogy szervezetünket a nagy magassághoz, az alacsonyabb légnyomáshoz és ritkább levegőhöz szoktassuk. A mai napot így arra szánjuk, hogy igény szerint egy könnyed, félnapos túra keretében a Bhote Kosi völgyében fekvő Thamo kolostorba látogassunk, avagy egyszerűen csak pihenjünk, lazuljunk, a bazárban és a városban bóklasszunk. Szállás: menedékházban, vendégházban. (Thamo: 6 h, szint: - 591 m./ + 591 m. táv: 13 km.)

## **6.nap - Namche Bazaar (3440 m), Tengboche (3860 m)**

Namchéből északkelet fele, pontosan az Everest irányába indulunk tovább. Kezdetben magasan a Dudh Kosi vize fölött, egy viszonylag enyhén emelkedő, könnyű ösvényen haladunk. Előttünk a Khumbu régió egyik legszebb csúcsa az Ama Dablam (6856 méter) tör a magasba, a még messzi távolban pedig a Mount Everest emelkedik. Sanasa után ösvényünk előbb leereszkedik a Dudh Kosi folyamához, majd a másik parton, Phunki Tanga után egy merdek kaptató vár ránk a szemközti nyeregben fekvő Tengboche kolostorig. (3870 méter) Ahogy a kolostorhoz érünk, a világ egyik legvarázslatosabb panorámája tárul fel előttünk: délen a Thamserku (6608 méter) és a Kantega (6685 méter) merdek hegycsúcsai, míg északon a Himalája igazi óriásai: az Everest, a Lhotse (8501 méter), a Nuptse (7879 méter), keleten pedig az Ama Dablam zárja le a láthatárt. Szállás: menedékházban, vendégházban. (menetidő: 7 h, szint: - 457 m/+877 m. táv: 10 km.)

## **7.nap - Tengboche (3860 m), Dingboche (4410 m)**

Ma először gyönyörű rhododendron-erdők között ereszkedünk le az Imja Khola fölötti hídig, amely alatt a

folyó egy keskeny szurdokban hömpölyög. Innen csak egy rövid séta Pangboche (3860 méter), melyet elhagyva az erdőhatár fölé érünk. Itt a táj jelentősen megváltozik, mind inkább alpesi jellegűvé válik. Ösvényünk innen fokozatosan, de lassan emelkedik, majd ismét egy patakátkelés következik, ezúttal a Khumbu Khola fölött, ahonnan már csak egy utolsó kaptató, s meg is érkezünk a szintén remek panorámát kínáló, 4360 méteres magasságban fekvő Dingbochébe. Szállás: menedékházban, vendégházban. (menetidő: 5-6 h, szint: - 145 m/+ 661 m. táv: 10,5 km.)

### **8.nap - Dingboche (4410 m), Chukkung (4730 m), Dingboche**

A nagy magasságokhoz való alkalmazkodás kulcsa a lassú emelkedés, ezért egy újabb akklimatizációs napot tartunk Dingbochéban. Helyben pihenhetünk, élvezvén a remek kilátást, avagy lehetőség van egy 4 órás túrára az Imja Khola völgyébe, Chukkung településig, ahonnan Nepál egyik kedvenc trekking csúcsa, az Island Peak (6189 méter) egyedülálló panorámáját élvezhetjük, délre pedig az Ama Dablam és az Amphu Lapcha gleccsereinek kékesen szikrázó jégfalaiban gyönyörködhetünk. (menetidő: 5 h, szint: -350 m/ +350 m. táv: 10 km)

### **9.nap - Dingboche (4410 m), Lobuche (4910 m)**

Dingbochéból már igazi magashegységi környezetben túrázunk tovább a nagy nyolcezresek irányába. Ösvényünk fokozatosan emelkedik, míg elérjük a Khumbu-gleccser morénatörmelékét. Dughla előtt átkelünk az olvadékvizeken, majd Chukpilhara felé túrázunk tovább, ahol a hegyeknek áldozatul esett hegymászóknak és sherpáknak állítottak emléket. Innen a Khumbu-völgy nyugati oldalán Lobuchéig folytatjuk utunkat, szemünk előtt a tibeti határt képező hósípkás hegyóriások csalogató látványával. Szállás: menedékházban, vendégházban. (menetidő: 5-6 h, szint: -100 m / + 620 m. táv: 8 km.)

### **10.nap - Lobuche (4910 m), Gorak Shep (5140 m), Everest B.C. (5364 m)**

Kora reggel a Khumbu gleccser morénája mentén kapaszkodunk feljebb nehéz, sziklás terepen Gorak Shep irányába. Most először érünk 5000 méter fölé, így különösen fontos a lassú haladás. Hamarosan feltűnik előttünk a Pumo Ri (7165 méter) piramis alakú csúcsa, majd előtte, szinte eltörpülve holnapi csúcstámadásunk célja, a Kala Pattar, az egyik legjobb kilátópont a Mont Everestre. Átkelünk a Changri Nap és a Changri Shar gleccserek morénafolyamán, majd ösvényünk leereszkedik Gorak Shep apró településére. Itt megpihenünk, majd kora délután a Khumbu gleccser mentén tovább túrázunk a legendás Everest alaptáborig. Az út kimondottan nehéz és megerőltető, gyakran magán a gleccseren, néha az oldalmorénán vezet, s mivel a táborból maga az Everest nem is látható, nem annyira a látvány, sokkal inkább a kihívás miatt érdekes, hogy minél közelebb kerüljünk a világ tetejéhez, ill. hogy - szó szerint is - számos csúcshódító expedíció "nyomdokaiba" lépjünk. Szállás: menedékházban, vendégházban. (menetidő: 9-10 h, szint: -480 m. / + 730 m. táv: 13 km. )

### **11.nap - Gorak Shep (5140 m), Kala Pattar (5643 m), Lobuche (4910 m), Dzonglha (4830 m)**

Mivel a reggeli órákban általában kristálytiszt a levegő, pirkadatkor vágunk neki mi is a Kala Pattar meghódításának. Ez lesz túránk legmagasabb pontja, s kétségkívül egyik legvarázslatosabb szeglete. Jó két óra meredek kaptató után érünk fel a csúcsra (5643 m), ahol fantasztikus panoráma fogad. Nem csupán a Mount Everestet, de a Himalája számos égbetörő, jeges csúcsát és a tibeti határvidéket is megcsodálhatjuk innen. A táborba visszatérve egy új erőt adó reggeli után megkezdjük ereszkedésünket, és Lobuche érintésével ezúttal már egy másik úton folytatjuk gyalogtúránkat, Dzongla településéig. A Szállás: menedékházban, vendégházban. (Kala Pattar mászás: menetidő: 3-4 h, szint: - 420 m / +420 m. táv: 6 km.; Ereszkedés Dzongláb: menetidő: 4 - 5 h, szint: - 1190 m./+ 180 m. táv: 15 km.)

### **12.nap - Dzonglha (4830 m), Chola-hágó átkelés (5368 m), Dragnag (4700 m)**

Bár utunk legmagasabb pontján ekkorra már túl leszünk, a Gokyo-völgy felé tartó túránk még tartogat

meglepetéseket és igazi kihívásokat. Dzongla településén felkelve először a csodálatos panorámával szembesülünk majd, majd reggelink után ismét 5000 méteres magasság fölé vesszük az irányt. A tervek szerint ezen a napon már megfelelő akklimatizációval fog rendelkezni csapatunk a Kala Pattar mászás, és jó pár 4000-5000 méter között eltöltött nap után, így ideális esetben a magassághoz hozzászokva, ám továbbra is lassú, kimért tempóban haladunk majd a Chola-hágó felé. A hágót állandó jég borítja, így hágóvasak, jobb minőségű hómacskák segítségével küzdjük fel magunkat egyre fentebb, amíg már közel 5400 méter magasságban végre elérjük utunk második legmagasabb pontját. Innen aztán már ráláthatunk a Ngozumpa-gleccsre, amelyen átkelve a következő napon már a Gokyo-tónál leszünk. A hágótól aztán még néhány óra nem túl megerőltető túra vár ránk Dragnag településére nagyjából 4700 méteres magasságig. Szállás: menedékházban, vendégházban. (menetidő: 8-9 h, szint: +800 m / -900 m, táv: 15 km.)

### **13.nap - Dragnag (4700 m), Gokyo-tó (4790 m)**

Két megerőltető, részben 5000 méter felett eltöltött nap után ezúttal már egy valamivel könnyebb szakasz vár ránk, Dragnagról utunk egyik csúcspontja, a Gokyo-tó felé túrázunk a mai napon. Túránk részben a Himalája leghosszabb gleccsere, a 36 km-es Ngozumpa-gleccser mellett halad majd, amelyet Földünk 6. legmagasabb hegycsúcsa, a 8188 méteres Cho Oyu táplál. A varázslatos Gokyo-tóhoz jó esetben már ebéd környékén beérkezünk, így délután bőven lesz időnk felfedezni a tó környékét. A helyiek által szentként tisztelt Gokyo-tó az egész Everest-alaptábor túráink egyik spirituális csúcspontja is lesz egyben, így érdemes lesz elbóklászni a tó partján, és igazán átlrezni azt, hogy milyen csodálatos helyen is vagyunk. Szállás: menedékházban, vendégházban. (menetidő: 5-6 h, szint: +400 m / -320 m. táv: 10 km.)

### **14.nap - Gokyo-tó (4790 m), Gokyo Ri (5360 m), Maccherma (4470 m), Dole (4200 m)**

Utolsó igazi kihívásunk hajnalban, ismét fejlámpák fényében fog kezdődni. Céunk ugyanis a Gokyo-tó fölé magasodó, 5360 méteres Gokyo Ri csúcsa, ahová nagyjából 2 órás kőkemény menet után, terveink szerint napfelkelte környékén fogunk majd felérni. Egész túráink talán legmegkapóbb panorámája és az érzelmes pillanatok után visszatérünk a tó partján fekvő szállásunkra, megreggelizünk, majd megkezdjük hosszú ereszkedésünket a 4200 méteren fekvő Dole falujáig. Az egész napos túra egyik legjobb részeként, 4500 méter alá eszedkedve vége ismét egy fokkal már oxigéndúsabb levegőt szívhatunk be, miközben Dole felé a Himalája egyik újabb arcát, ismeretlen völgyeit fedezhetjük fel. Szállás: menedékházban, vendégházban. (Menetidő a Gokyo Ri csúcshoz: 2-3 h, szint: +-580 m, táv: 4 km. Menetidő Doléba: 6-7 h, szint: +300 m / -800 m, táv: 14 km)

### **15.nap - Dole (4200 m), Namche Bazaar (3440 m)**

Korai kelés után a mai napon visszatérünk a serpák fővárosába, a már ismerős Namche Bazaarba. Lefele úton fáradtan, de élményekben gazdagon élvezhetjük a Himalája varázsát, eddig még nem látott részeit. Szállás: menedékházban, vendégházban. (menetidő: 7-8 h, szint: -1000 m / +400 m, táv: 15 km.)

### **16.nap - Namche Bazaar (3440 m), Jorsale (2740 m), Lukla (2840 m)**

Trekking túráink utolsó napján újra egy hosszabb túranap vár ránk, cserébe nagyrészt lefelé haladunk. Namche Bazaart elhagyva a Dudh Kosi folyását többször keresztezve, Jorsale és Phakding érintésével a délutáni órákban érkezünk meg Luklába, ahol szállásunk elfoglalása után jól fog esni egy kis lazulás a German Bakery kávé különlegességeit, tortáit kóstolgatva. Este elbúcsúzunk a bennünket segítő serpák csapatától, koccintunk túráink sikeresen elért csúcsaira, az ünneplést pedig valamelyik helyi bárban folytathatjuk... Szállás: menedékházban, vendégházban. (menetidő: 7-8 h, szint: -1050 m / +320 m. táv: 19,5 km.)

### **17.nap - Lukla, Kathmandu**

Repülőgéppel indulunk Luklából a kathmandui reptérre, ahova várhatóan már a déli órákban megérkezünk

és a szállásunkra utazunk. A nap hátralevő részében Kathmandu ismerős turistanegyedében, a Thamelban bókálászhatunk, kellemes éttermek után kutatva. A túrázás után jól fog esni a szállodánk kényelme, a város forgata, de akár egy ellazító masszázssra is benevezhetünk. Szállás a már ismerős hotelban, ahol újabb két éjszakát töltünk.

## **18-19.nap - Kathmandu: Pashupatinath, Boudnath**

Két tartaléknapi napunk is van a bizonytalan luklai be- illetve kirepülés végett. Amennyiben erre nincs szükség, mert előző nap sikerült visszarepülnünk Luklából, a Kathmandu-völgy további nevezetességeit fedezhetjük fel. Ellátogathatunk Nepál legjelentősebb hindu templomához, Pashupatinathba. Egész Indiából érkeznek ide zarándokok, hogy áldozatot mutassanak be Shiva istennek. A hívők a szent Bagmati-folyó partján végzik rituális mosdásaikat, a templom előtti ghatokon mind a mai napig folyik a rituális halottégetés. Innen buszunkkal juthatunk át Boudhnathba, a világ egyik legnagyobb sztúpájához. A 100 méter átmérőjű, 40 méter magas szentély valóban impozáns látvány, az imázáslók 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. A közös városnézések után szabadprogram, ajándék vásárlás a Thamel negyedben, este egy közös vacsora valamelyik hangulatos étteremben. Szállás: hotelban, ellátás: reggeli.

## **20.nap - Kathmandu**

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

# **Tudnivalók**

## **Út ára tartalmazza**

- az utazásokat Nepálban saját, bérelt busszal, taxival, riksával,- a szállást négy éjszakára Kathmanduban hotelban, két ágyas, saját fürdőszobás, angol WC-vel ellátott szobákban, - a szállást egy éjszakára manthaliban vendégházban, reggelivel és büfévacsorával,- a reggeliket a kathmandui szálláson,- a 14 napos trekking túra során a helyi vezető díját- a 14 napos trekking túra során a teherhordó sherpák díját,- a szállást a trekking során menedékházakban, vendégházakban, alapvetően 2, esetenként 4 ágyas szobákban, - az ismerkedési esten egy welcome drinket,- a szervezést és a magyar nyelvű túravezetést.

## **Út ára nem tartalmazza**

- a nemzetközi és a belföldi repülőjegyek árát és a repülőtéri illetékeket,- a repülőtéri transzfereket,- a belépőket és az engedélyeket, - a borraivalót a teherhordóknak, - az esetleges védőoltásokat, - a biztosítást, és a nepáli vízum árát.

## **Árfolyam**

Fontos! Utazásunk árát 360 Ft / 1 USD árfolyamig tudjuk tartani. Ha a dollár (USD) ára az utazás indulását megelőző 35. napon ezt meghaladja, akkor árkorrekcióra kényszerülhetünk. Árkorrekció esetén az utazási szerződésünkben rögzített szabályok szerint járunk el.

## **Repülőjegy**

Repülős útjainkhoz a kiutazás egyénileg történik. A garantált indulást követően érdemes minél hamarabb megvenni a repülőjegyet, egyrészt az ár miatt, másrészt, mert egy idő után az ideális járatokon nem biztos, hogy marad hely. Az utunkhoz csatlakozó repülőjegyeket irodánkon keresztül is meg tudod vásárolni,

célunk, hogy a csoport minél inkább együtt tudjon utazni. Ha érkezési és/vagy távozási időpontod nem esik egybe a csoportéval, akkor a csoporthoz történő csatlakozásod egyénileg történik a túravezető útbaigazítása vagy segítsége alapján. A honlapunkon feltüntetett ár csupán tájékoztató jellegű, függ a választott légitársaságtól, a foglalási időponttól, valamint az adott járat telítettségétől. A nemzetközi repülőjegy várható ára (Budapest - Katmandu - Budapest útvonalon) **kb. 330.000 - 480.000 Ft.** A Katmandu - Lukla - Katmandu belső repülés várható ára: **kb. 390 USD.** Ha az induláshoz szükséges minimális létszám elérésekor a meghirdetett dátumra csak nagyon kedvezőtlen ár/érték arányú repülőjegyek érhetőek el, akkor a program időpontja - egyeztetve a befizetett résztvevőkkel - egy-két napot módosulhat. Ha a repülőjegyed nem irodánkon keresztül vásárolod meg, kérjük, feltétlenül egyeztess előtte az ügyfélszolgálatunkkal. Repülőjegyed egyéni vásárlása esetén kérjük ügyelj az érkezési és távozási helyekre, dátumokra, és időpontokra, eltérés esetén az esetlegesen fellépő plusz költségeket az út ára nem tartalmazza.

## Utazás

repülő, busz, taxi.

## Létszám

Tájékoztató létszám: 8-18 fő. Az utat minimum 8 fő befizetése esetén indítjuk el.

## Túra nehézsége

Az Everest trekking és a Kala Pattar mászás alapvetően jó kondíciót, sportos erőnlétet követel. Naponta 4-7 órás túrázásra kell számítani, gyakran hullámzó terepen, jó néhány meredek kaptatóval. 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. Különösen igaz ez azon túranapokra, amikor átlépjük a 4000 méter feletti magasságot. Jó kondícióra, túrázási tapasztalatra szükség van, de ugyanolyan fontos a pozitív lelki hozzáállás és kitartás! A nagy magasság miatt 3000 méter felett kicsit nehezebb légzésre kell számítani, s bár fokozatosan, lassan emelkedünk, 4000-5000 méter környékén óhatatlanul megjelenhetnek a magashegyi betegség enyhébb tünetei (enyhe fejfájás, álmatlanság, hányinger, étvágytalanság, szédülés, végtagok zsibbadása). Ezek a tünetek az akklimatizáció során általában elmúlnak. Amennyiben ez nem történne meg, s a tünetek súlyosbodnának, úgy a résztvevőnek a túrát meg kell szakítania, s azonnal alacsonyabb tengerszint feletti magasságba kell ereszkednie. A túravezető ezirányú döntése az érintettekre nézve kötelező! A részletes napi program megvalósítása az alapvető cél, de az időjárás és a résztvevők fizikális erőnléte, illetve esetleges akklimatizációs problémák lehetőséget adnak a túravezetőnek arra, hogy amennyiben szükséges, a meghirdetett sorrenden változtasson, vagy a programon módosítson. 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 ezt a programunkat 55 év felett csak kimondottan jó kondícióval, túrázási gyakorlattal rendelkezők részére ajánljuk!

## Terület

Szeretnénk felhívni figyelmet, 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 kényszerű 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 költségvonzatok a mindenkori résztvevőket terhelik! Megértéseket köszönjük!

## Ország

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 lényeget 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. Fontos a nem kihívó öltözködés, és nem ildomos ebben az alapvetően szegény országban, a gyakran középkori viszonyok között élő embereket elcsábulásra bírni: értékeinket (óra, kamera, fényképezőgép) ne hagyjuk szerteszét, éjszakára a száradni kitett ruhát, törülközőt, kiszellőztetett cipőt mindig vigyük be. Nepál alapvetően biztonságos ország, ennek ellenére természetesen ügyelnünk kell magunkra, esténként nem ajánlott egyedül csatangolni sem a városokban, sem a hegyvidéken, a táborhelyek környékén. 2006 novemberében a maoisták és a Hétpárti Szövetség aláírták a rég áhított békeszerződést, így a turisták ezreit az utazástól elriasztó, 1996 óta tartó fegyveres ellenállás véget ért. A békeszerződés értelmében a maoista szabadcsapatok azonnali hatállyal leteszik a fegyvert, s ezzel együtt megszűnik az a gyakorlat is, hogy a kormánynak megfizetett nemzeti park belépők ellensúlyozásaként egy további "maoista parkbelépőt" is kelljen fizetni a maoista ellenőrzés alatt álló területeken. A békeszerződés következtében várhatóan fellendülő turistaforgalom koordinálására és a túrázók nagyobb biztonságára hivatkozva a nepáli kormányzat 2006. októberétől egy új szabályt vezetett be, melynek értelmében az ország hegyvidéki területein tilos az egyedi túrázás, minden túrázó ezentúl a nemzeti park belépők beszerzése után is csak egy helyi, regisztrált iroda közreműködésével, hivatalos helyi vezetővel, vagy teherhordóval, az ún. Trekking Registration Certificate (TRC) birtokában indulhat csak útnak. Az igazolás meglétét a túraútvonalak mentén felállított ellenőrző pontokon vizsgálják. Az elektromos áram hálózata 230 Volt, 50 Hz, az európai szabványnak megfelelően. A városokban gyakori az áramszünet, míg a hegyvidéken az elektromos hálózat inkább kiépülőben van, gyakran találkozunk a gyertyás megoldással. A fényképezőgépek, kamerák akkumulátorait azért időről időre van lehetőség feltölteni.

## Időjárás

A túrázás szempontjából ideálisabb kora tavaszi időszakot választottuk Everest trekking túránk időzítésekor. A derült, de hideg téli időszak után és a nagy nyári monszunesők füledt időszaka előtt, április végén tiszta idő várható, sok napsütéssel, a Kathmanduban napközben 22-28 Celsius fok, hajnalban 10-15 Celsius fok körüli hőmérséklettel. 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 10-15 Celsius fok lehetséges, míg a trekking felsőbb szakaszain, 4000 méter környékén és afölött éjszakára, hajnalra már -5 Celsius fok alá is csökkenhet a hőmérséklet, így éjszakára rendkívül fontos a megfelelő téli hálózás. Napközben a réteges

öltözék javasolt, a hőérzetet nagyban befolyásolja a napsütés.

## Felszerelés

Nagy túrazsák (ebbe kerül a felszerelésed nagy része, a trekking túrán ezt a zsákot a teherhordók hozzák, így javasoljuk, hogy amolyan „nyűhetőbb”, erősebb anyagú hátizsákot hozzá! A teherhordókra fejenként 13-15 kg mennyiségű személyes holmi, felszerelés bízható!), kis hátizsák (a napi szükséges felszereléssel, ami mindig nálad van), meleg hálósák (a hegyitúrán éjszakánként előfordulhatnak mínuszok, így fontos, hogy a komfort fokozat (nem az extrém érték!) mindenképp a 0 fok alatti tartományba nyúljon!). Lehetőleg vízálló túrabakancs, váltásnak túraszandál vagy edzőcipő, fejfedő, túraöltözet, jó esőkabát, meleg ruha, meleg sapka és kesztyű, papucs, elemlámpa, kulacs, egészségügyi ragtapasz, naptej. Mivel a felsőbb régiókban kiterjedt hómezőkre is számíthatunk, ezért jó minőségű UV-szűrős napszemüveg (gleccsszemüveg), kamásli mindenképp legyen nálatok! Javasolt legalább két hosszúnadrág, két pulóver, esőkabát az esetleges csapadékra való tekintettel! A trekking során jó hasznát veszik egy teleszkópos túrabotnak is. Ha az adott felszereléslistából valami hiányzik, nem kell aggódni, hiszen Kathmanduban rendkívül jó áron gyakorlatilag mindent be lehet szerezni! Ellenben fontos, hogy jól bejártatott, betört túrabakancsban gyere, mert a 12 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-shellkabát, esőkabát) legyen rajtad, illetve a kishátizsákban, amit a repülőre felviszel. Hálósákokat, túrabotot, egyéb kiegészítőket szükség esetén kinnt is lehet bérelni, avagy vásárolni. 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

Kathmanduban hotelben szállunk meg, ahol a szobák mind rendelkeznek saját, meleg vízzel, angol WC-vel ellátott fürdőszobával. A szobák mérete, tájolása, felszereltsége egymástól eltérő lehet. A szobák két ágyasak, így az egyedül jelentkezőket összetársítjuk nemben és lehetőség szerint korban megegyező utastársakkal. Szállásainkon általában van wi-fi. Áramszünet a nap bármely szakaszában előfordulhat, de néhány óránál tovább nem szokott tartani. Manthali reptér közelében szállóban, két ágyas szobákban lesz a szállásunk, félpanziós ellátással. Trekking közben hegyi menedékházakban, vendégházakban szállunk meg. Ezek színvonala változó, általában itt is kétágyas szobák lesznek, de esetenként előfordulhat 4 ágyas elhelyezés is! A menedékházak nagyon egyszerű felszereltségűek, fűtés nélküliek, azaz saját, meleg hálósákra szükség van! Esténként melegedni, beszélgetni általában a "melegedőnek" kinevezett étkezőhelységben lehet, ahol az asztal alá helyezett kerozin fűtőegység (heater) biztosítja a meleget. Fürdési lehetőség a trekking során korlátozott, bár már szinte mindenütt találunk egyszerű zuhanyt, ami fizetős! (kb.200-400 NPR) 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 túraboltban beszerezhetsz. Mindenképp javasoljuk a hepatitisz A, B, és a tetanusz védőoltások megszerzését. Mivel a megfelelő

védettség elérése céljából egyes oltásokat az indulás előtt akár több héttel korábban kell beadatni, fontos, hogy időben keresd fel házi orvosodat, a nemzetközi oltóközpontot (Budapest, XIII.ker, Váci út 70. Tel: +36 20 208-78-78, (+1) 816 0964), vagy a megyei ÁNTSZ kirendeltséget.

## Élelem

Kathmanduban és Luklában rendkívül kellemes, megfizethető éttermeket találunk, a lehető legszélesebb ételkínálattal a világ minden tájáról (300-700 NPR). Nagyon finom péksüteményeket kaphatunk az ún. German Bakery választékából, kedvencünk az almás rétes (60-100 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, levesek 200-300 NPR, főételek 350-700 NPR áron vannak. A leggyakoribb nepáli étel a dhal bat, ami főtt rizs lencseöntettel és párolt zöldségekkel, vagy a tibeti momo, ami kifőtt tészta, valamilyen töltelékkel. Az ételek ára általában a magassággal együtt szintén emelkedik, mivel a távolabbi menedékházakba csak teherhordókkal, jak karavánokkal, vagy helikopterrel lehet eljuttatni a készleteket.

## Pénz-ügy

A helyi fizetőeszköz a nepáli rúpia (1 NPR ca. 3 Ft). USD-t vagy Eurót érdemes vinni magunkkal, amit a helyszínen tudsz nepáli rúpiára váltani. 1 USD = kb.128 NPR, 1 Euro = kb.132 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 árak):

- repülőtéri transzferek megközelítő ára: 5-10 USD/taxi. Az egyéni árakat a létszám és a repülési menetrendek befolyásolják, ezek ismeretében optimalizáljuk a transzfereket.- Durbar Square, Kathmandu: 1000 NPR- Swayambunath, Kathmandu: 250 NPR- Boudnath-sztupa, Kathmandu: 400 NPR- Pashupatinath, Kathmandu: 1000 NPR- Sagarmatha engedély: 34 USD + TIM engedély 20 USD - Borralaló a teherhordóknak, személyzetnek: napi kb. 10 USD / fő, a 14 napra kb. 140 USD- Reptéri illeték (belső repülésnél): 200 NPR egy útra- Csomag túlsúly díja belső repülésnél: kb. 1 USD / 1 kg túlsúly (engedélyezett 15kg/fő!)- Nepáli vízum: 30 USD ( 15 napos vízum) 50 USD (30 napos vízum)

A csúcsgengedélyhez, a nemzeti park belépőhöz, a trekking regisztrációs laphoz további 3-4 igazolványkép szükségeltetik!Figyelem! Rossz időjárási viszonyok esetén előfordulhat, hogy a kisrepülőök nem tudnak felszállni Lukla irányába, vagy nem tudnak kirepülni onnan. Programunk ezért több napot is tartalmaz (tartaléknapp, városnézések), amelyeket egy ilyen vis maior helyzetben fel tudunk használni arra, hogy a trekkinget teljesíteni tudjuk. Több napos repülési tilalom esetén ettől függetlenül is szükség lehet arra, hogy ezt az útvonalat helikopterrel tegyük meg. A helikopteres repülés felára kb. 500 USD / fő / alkalom! (tájékoztató ár!)

## Vám

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), 100 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!Részletek:

## Csomag

A repülőre felvihető kézipoggyásszal kapcsolatosan az alábbi oldalon részletes tájékoztatás található. [http://www.bud.hu/sajtoszoba/kozlemenyek/?article\\_hid=2131](http://www.bud.hu/sajtoszoba/kozlemenyek/?article_hid=2131) A nagy poggyász súlykorlátja - ritka kivétellel - a szokásos 20 kg-ot nem haladhatja meg, azonban a regionális repülőtérsaságok 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

**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 magasságáthára 5000 méter környékéig terjed csak, javasoljuk irodánkban megkötni az Európai Utazási Biztosító (EUB) **Air & Cruise Outdoor** elnevezésű utasbiztosítási termékét, amely alapján a Biztosító kockázatot visel világ területi hatállyal **kizárólag az Eupolisz utazási iroda által szervezett** vadvízi evezésekre, raftingra és tengerszint felett **legfeljebb 6.900 méteren** történő trekking túrákra is. **Fontos!** A biztosítás érvényességét indulás előtt a túravezetők ellenőrizhetik. Érvényes biztosítás hiányában a túrán való részvételt a túravezetők megtagadják. Kérjük, nézd meg, van-e **érvényes utasbiztosításod!** Jelen túrára vonatkozó utasbiztosítási lehetőségek: **Air & Cruise Outdoor: 45.320 Ft/fő** Lehetőség van Utazásképtelenségre vonatkozó biztosítás (azaz stornóbiztosítás) megkötésére: A feltüntetett összegek a teljes részvételi díjra vonatkoznak, amennyiben jogosult vagy törzsutas kedvezményre, akkor annak százalékával megegyező mértékben csökken a stornóbiztosítás díja. **Storno Basic: 22.450 Ft/fő (önrész: 20 %), önállóan is köthető, Storno Kombi: 17.960 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](http://www.eub.hu)