

# Tibet (Nepál)

Buddhista kolostorok a világ tetején, látogatás az Everest északi alaptáborába

| Időpontok   | Indulás-érkezés*                     | Telítettség  | Jelentkezési határidő |
|---|--------------------------------------|--|-----------------------|
| 2026. május 04. -<br>2026. május 16.                  | 2026. május 03. -<br>2026. május 17. | Sajnos nincs több helyünk,<br>de vezetünk várólistát!                    | 2026. május 04.       |
| Ár: 879 000 Ft<br>+repjegy                            |                                      | 10% törzsutas kedvezménnyel:<br>791 100 Ft +repjegy                      |                       |
| Előleg:<br>351 000 Ft, mely jelentkezéskor fizetendő. |                                      | Fennmaradó összeg:<br>528 000 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 Tibet?** Tibet, a „tiltott ország” évszázadokon át vonzotta a legelszántabb utazókat és felfedezőket. A Himalája hatalmas láncaitól védve és a mesterségesen választott elszigeteltség következtében azonban hosszú időn át megőrizhette titkait, s úgy élt az emberek képzeletében, mint valami távoli, sejtelmes, misztikus föld a „világ tetején”. Ma Tibet már szabadon látogatható. A kínai megszállás és a Kulturális Forradalom rombolásai kétségtelenül rányomták bélyegüket a terület jelenkori valóságára, a kopárságuk ellenére is szépséges tájak, a mélykék ég alatt elterülő vad hegyvidékek, a Himalája égis éré hősipkás láncai, a folyóvölgyekben és a széles, sivatagos fennsíkokon megbúvó távoli, apró tibeti falvak, de mindenekelőtt az 1950-es évek romlásait átélte, avagy azóta újjáépített, gazdag hagyományokkal bíró kolostorok minden ide látogatót elkápráztatnak. Tibet varázsa és misztikus vonzása továbbra is töretlen. Rövid nepáli tartózkodásunk a Kathmandu-völgy híres buddhista emlékhelyein segít ráhangolódni tibeti utazásunkra, melynek során a legjelentősebb vallási központokat, a legősibb kolostorokat keressük fel, hogy aztán utazásunk csúcspontjaként terepjárókkal vágjunk keresztül a tibeti fennsík lenyűgöző tájain, kitérőt téve a világ tetejéhez, a Mount Everest északi falához. **Melyek Tibet legfontosabb látnivalói?** Kathmandu nyüzsgő városa- Tibet szimbóluma, a Potala palota ([UNESCO Világörökség](#))- Lhasa-völgye- Tashillunpo kolostor, a tibeti buddhizmus egyik legfontosabb központja- átkelés Tibet 5000 m feletti hágóin- túra az Everest északi alaptáborába- Himalája eget ostromló csúcsai a Tibeti fennsíkkal



## 1.nap - Kathmandu

Érkezés Nepál fővárosába, Kathmanduba. Elfoglaljuk szállásunkat, ahonnan programunk indul. Szállásunk a hátizsákos turisták fellegrvárának számító Thamel negyedben lesz, egy hangulatos szállodában. Időnk függvényében (a repülőjáratok menetrendje szerint) programmegbeszélést tartunk, majd a nap zárásaként a Thamel egy kellemes éttermében költjük el vacsoránkat és tartjuk meg ismerkedési estünket. Szállás: szálloda.

## 2.nap - Kathmandu: Bodhnath, Pashupatinath

Ma az ország legjelentősebb hindu templomához, Pashupatinathba látogatunk. Egész Indiából érkeznek ide zarándokok, hogy áldozatot mutassanak be Shiva istennek, aki Pashupathiként barátságos, kreatív

arcát mutatja. A hívők a szent Bagmati-folyó partján végzik rituális mosdásaikat, a templom előtti ghat-okon mind a mai napig folyik a rituális halottégetés, a környező templomok udvarán jógik és szent aszkéták, szadhuk meditálnak. A szemközti domboldalra felkapaszkodva Gorakhnath romváros hangulatát árasztó, elhagyott templom-rengetegéhez jutunk. Shiva jelképei mindenütt: Shiva-lingamok, Nandi-bikák, háromágú szigonyok. Ezután Bodhnathba, a világ egyik legnagyobb sztúpájához utazunk. A 100 méter átmérőjű, 40 méter magas szentély valóban impozáns látvány, az imázászlók 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 talált 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. Szállás: szálloda, ellátás: reggeli.

### **3.nap - Kathmandu, Bhaktapur / Patan**

Ezen a napon a Khatmandu-völgy másik két legjelentősebb királyvárosát, Bakhtapurt, valamint Patant keressük fel. Az Unesco világörökségek listájára is felkerült városok újjáépített és szigorúan védett központja gazdagon faragott, díszes palotáival, templomaival és pagoda stílusú szentélyeivel a newari építészet legjavát kínálja, ahol a 15-17. századi épületek között a helyiek máig hagyományos, egyszerű mindennapjaikat élik, s ahol lépten-nyomon különféle buddhista és hindu szentélyekbe és templomokba futhatunk. Szállás: szálloda, ellátás: reggeli.

### **4.nap - Katmandu, Gonggar, Lhasa**

A mai napon Kathmandu repülőtérre utazunk, hogy repülőre szállva, és a Himalája égbetörő hegygerincei fölött elsuhanva Tibet varázslatos földjére léphessünk. A mintegy 70 perces repülés során a gép fedélzetéről tiszta időben az Everest, a Kanchenjunga és egyéb hegyóriások fantasztikus panorámáját csodálhatjuk. A határátlépési formalitások elintézése után Gonggar repterén már vár ránk tibeti vezetőnk, s saját, bérelt buszunkkal folytatjuk is utunkat a „tiltott város” irányába. Másfél-két órás utazással érkezünk meg Lhasa völgyébe, ahol hamarosan megpillantjuk a Potala palota hatalmas épülettömbjét, ahogy fenségesen trónol a város fölött. Szállásunk elfoglalása után megteesszük első felfedező sétánkat a város szívében, a lhasai főtemplom, a Jokhang és az azt övező zarándokút vonal, a Barkhor környékén. Szállás: szálloda, ellátás: reggeli.

### **5.nap - Lhasa**

Két napot töltünk Lhasában, Tibet vallási, kulturális és gazdasági központjában. A mai nap egyik csúcspontja kétségtelenül Tibet szimbólumának felkeresése: a vörös sziklatömbön emelkedő Potala palota 1959-ig a Dalai Láma téli rezidenciájaként funkcionált. Következő látnivalónk Lhasa legszentebb temploma, a Jokhang. Tibet minden részéről érkeznek a zarándokok, hogy itt, az ország „spirituális szívében” imádkozzanak. Az épületet a Kulturális Forradalom idején katonai konyhaként használták, de azóta szépen helyreállították: az aranyozott tetők, a szentélyeket díszítő thangka és számos szobor igazi ritkaság. A Barkhor körül kisebb árudák sokaságában a tibeti árusok különféle kézműves termékeket, ékszereket és imázászlókat kínálnak. Lhasában töltött két napunk alatt arra is lesz lehetőségünk, hogy kipróbáljunk egy tipikus tibeti vacsorát, és hogy megkóstoljuk a híres chang-ot, a kihagyhatatlan helyi árpasört. Szállás: szálloda, ellátás: reggeli.

### **6.nap - Lhasa, Sera, Drepung**

Ma délelőtt a sárgasüveges Gelukpa rendhez tartozó Sera és Drepung kolostoraiba teszünk kirándulást, délután pedig a Norbulingka palotához látogatunk, mely a Dalai lámák nyári rezidenciájaként szolgált. Emellett lesz némi szabadidőnk arra is, hogy kedvünkre sétáljunk Lhasa belvárosában, megtekinthetjük a Ramoche templomot, ami az egyik legrégebbi vallásos épület Tibetben, avagy egyszerűen csak elüldögélünk a Barkhorban, s figyeljük a Jokhang templomát körbejáró, vagy azt a földön leborulva körbekerülő zarándokokat. Szállás: szálloda, ellátás: reggeli.

## **7.nap - Lhasa, Yamdrok Tso, Gyantse**

Ma elhagyjuk Lhasa völgyét, újra átkelünk a Yarlung Tsangpo folyamán, majd egy meredek kaptató után elérjük a Nepálba vezető utunk négy jelentősebb hágója közül az elsőt. A 4794 méter magas Kamba La a vízválasztó elülső és hátsó Tibet között. A hágón nagyszerű panoráma fogad: mögöttünk a Yarlung Tsangpo, Tibet nagy folyója, előttünk pedig a Yamdrok Tso skorpió alakú, türkizkék vizű tavának és a Tibet déli határát alkotó hegycsúcsok sokaságának nagyszerű látképe. Az út hirtelen ereszkedik a tó szintjére, majd néhány órán át a partvonal mentén halad. Egy újabb kapaszkodó után elérjük a Karo La 5010 méter magas hágóját, s megcsodálhatjuk a közeli csúcsokat borító gleccsnyelveket. Végül egy széles völgyben érkezünk meg Gyantse településére. Gyantse városának fő látnivalója a Kumbum sztupa, amelyet Tibet egyik legszebb, legkidolgozottabb sztupájaként tartanak nyilván. A sztupa és a környező kolostorépületek megtekintése után, amennyiben időnk engedi, a vállalkozó kedvűek felkapaszkodhatnak a város fölé tornyosuló erődhöz (dzong), ahonnan pazar panoráma tárul elénk az egész környékre. Az erődben látható kiállítás és az erőd lábánál található újonnan épített obeliszk a hős tibeti katonák emléke előtt tiszteleg, akik 1904-ben megpróbálták felvenni a harcot a Tibet területére betörő angol imperialista csapatok ellen „Tibet és a kínai anyaország” védelmében. A mai éjszakát Gyantse városában töltjük. Szállás: szálloda, ellátás: reggeli.

## **8.nap - Gyantse, Shigatse, Sakya**

Ma folytatjuk utunkat Shigatse irányába. Shigatse Tibet második legnagyobb városa, 3900 méteres magasságban fekszik a Ngang és a Yarlung Tsangpo (Brahmaputra) folyók összefolyásánál. A városban a meglehetősen otromba, modern kínai épületek mellett még sok lapos tetős, vályogtéglából épült hagyományos tibeti házat is találunk. Itt találjuk a Tashillunpo kolostort, mely hagyományosan a Panchen Láma székhelye, a tibeti buddhizmus másik legfontosabb központja. A többi tibeti kolostorral ellentétben a Tashillunpo kolostort megkímélték a Kulturális Forradalom pusztításai, több lenyűgöző kápolna és imaterem eredeti állapotában fennmaradt. A korábbi Pancsen lámák síremlékei mellett megtekinthetjük Tibet legnagyobb, 26 méteres Maitreya Buddha szobrát is, mely 280 kg aranyat tartalmaz. Shigatse-t elhagyva folyamatos emelkedő után érünk fel a Tso La hágóra. Egy darabig apró falvak mentén haladunk el, majd lekanyarodunk a főútról és Sakya felé vesszük az irányt. A 13. században gyakorlatilag Sakya volt Tibet fővárosa a mongolokkal való közvetlen és jó kapcsolatai miatt, akik ekkortájt Kelet-Ázsia legjelentősebb hatalmának számítottak. A kolostor messze földön híres nagyszerű szobrainak, a finoman kidolgozott ezüst sztupáknak, és néhány egyedülállóan szép falfestményének köszönhetően. Az éjszakát Sakya mellett töltjük. Szállás: szálloda, ellátás: reggeli.

## **9.nap - Sakya, Rongbuk, Everest alaptábor**

Ma folytatjuk utunkat Lhatse irányába. Átkelünk a 5248 méteres Gyatso La hágón, amely egyedülálló panorámával kecsegtet. Itt tűnik fel először a Mount Everest még távolból incselkedő piramisa. Hosszú ereszkedés után letérünk a főútról és Rongbuk felé vesszük az irányt. Apró kis tibeti falvakon utazunk át, majd felkapaszkodunk a Pang La 5.220 méteres hágójára, ahonnan tiszta időben az Everest, a Cho Oyu, a Lhotse, a Gyachung Kang és a Makulu fantasztikus panorámáját élvezhetjük. Rongbuk kolostorában a Nyingma rend szerzetesei és apácái élnek, alapvetően nagyon barátságos és kedves emberek. Délután szabadprogram keretében lehetőség lesz a környék felfedezésére, a kolostor megtekintésére, de jó idő esetén már ma feltúrázunk az Everest északi alaptáborába. Szállás: egyszerű vendégházában, vagy a közelben felállított sáttáborban, ellátás: reggeli. (szint: 200 méter fel, 200 méter le, táv: kb. 4 km, menetidő: 4-5 óra)

## **10.nap - Rongbuk, Tingri, Kyrong**

Amennyiben tegnap nem tettük volna meg, ma reggel feltúrázunk a Mount Everest északi alaptáborába, ahonnan a világ egyik legeragadóbb panorámáját élvezhetjük! A szállásunktól mintegy 8 kilométerre, 5200 méteres magasságban fekvő alaptáborban egy imazászlókkal díszített kis domb állít emléket az Everest

mászóinak, közvetlenül előttünk pedig az Everest északi fala tör meredeken az ég felé. Elképesztő látvány! Az alaptáborból visszatúrázunk táborhelyünkre, majd útra kelünk, s hamisítatlan tibeti tájon haladva előbb Tingri apró településére érkezünk, ahonnan tiszta időben az Everest és a Cho Oyu fantasztikus panorámáját élvezhetjük, majd folytatjuk utunkat a nepáli határ, Kerong irányába. Ami a tájat illeti, ez kétségtelenül utazásunk egyik leglátványosabb napja. Miközben a tibeti fennsíkra oly jellemző kietlen pusztaságokon vágunk át, délről végig a Himalája egeket ostromló csúcsai és gerincei kísérik. A Tong La 5120 méteres hágójára felkapaszkodva még egy pillantást vethetünk északra, e kietlen vidékre, míg délről a Himalája hófödte csúcsai köszöntenek. A kora esti órákban érkezünk Kyrong településre, amely az egyetlen hivatalos határátkelőhely a Himalája teljes hosszában! Szállás: egyszerű szálló, ellátás: reggeli.

### **11.nap - Kyrong, Kathmandu**

Kora reggel a határra indulunk. A határátlépési formalitások elintézése után gyalogosan kell átsétálnunk a határon, ahol a másik, nepáli oldalon már várnak ránk a terepjárók, melyekkel folytatjuk utazásunkat Kathmandu városáig. Hosszú, 5-6 órás utazás vár ránk, nehéz terepviszonyok közepette a Langtang hegyvidéken keresztül. Kathmanduba megérkezve elfoglaljuk szállásunkat a már ismerős szállodában, majd belevetjük magunkat a Thamel már szintén ismerős forgatagába. Szállás: szálloda, ellátás: reggeli.

### **12.nap - Kathmandu**

Szabadprogram Kathmanduban. Programunkat aprólékosan, a helyi viszonyok figyelembe vételével terveztük, azonban így is előfordulhatnak előre nem látható, váratlan körülmények, melyek következtében módosul az útiterv. Ha ez bekövetkezne, akkor időnként át tudjuk tervezni ennek a biztonsági (tartalék) napnak a figyelembevételével. Ha - normál esetben - erre nem lesz szükség, akkor ezt a napot Kathmanduban töltjük. Szállás: szálloda, ellátás: reggeli.

### **13.nap - Kathmandu**

Repülőnk indulásának függvényében hazaindulunk, a mai napon szervezett programunk már nincs. Ellátás: reggeli.

## **Tudnivalók**

### **Út ára tartalmazza**

- az utazást Nepálban bérelt busszal,- a szállást 5 éjszakára Kathmanduban szállodában, reggelivel,- a szállást 4 éjszakára Lhaszában, Gyantsében szállodában, reggelivel,- a szállást 1-1 éjszakára Kyrong és Sakya mellett szállóban, reggelivel,- a szállást 1 éjszakára egyszerű vendégházban, vagy telepített sáttáborban Rongbuk mellett, reggelivel,- a városnézéseket a Kathmandu-völgyben, - a különféle tibeti engedélyeket és tibeti belépőket, - az utazást Tibet területén autóbusszal, - az Everest alaptábor engedélyét, - a transzfert a tibeti határról Kathmanduba terepjárókkal, vagy busszal,- a tibeti és nepáli helyi vezetők díját, - az ismerkedési esten egy welcome drink-et,- a túra előtt egy személyes megbeszélést, eligazítást,- az adott utazáshoz tartozó tájékoztató levelező fórumot a túravezető instrukcióival,- a programok szervezését és a magyar nyelvű túravezetést.

### **Út ára nem tartalmazza**

- a nemzetközi és belföldi repülőjegyek árát, - a repülőtéri transzfereket,- a nepáli vízum árát, - a nepáli belépőket,- a biztosítás árát.

### **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 - Katmandu - Budapest útvonalon) kb. 410.000 - 470.000 Ft-tól. (12.19.)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 A Kathmandu - Lhasza kb. 170.000 - 180.000 Ft-tól. (12.19.) A belföldi járatok esetében a repülőtéri transzfereket az út ára tartalmazza.

## Utazás

Saját, bérelt autóbusszal Nepálban és Tibetben, terepjárókkal a tibeti határ és Kathmandu között.

## Létszám

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

## Túra nehézsége

Nepál-Tibet programunk alapvetően buszos körutazás, városnézésekkel, kolostorlátogatásokkal. Az Everest alaptáborba vezető egyetlen, 4-5 órás túránk nem nehéz, átlagos kondícióval teljesíthető, a nagy tengerszint feletti magasság azonban a magashegyi betegség enyhébb tüneteinek jelentkezését eredményezheti. A szervezet akklimatizációja után (egyéntől függően ez pár napig is eltarthat) ezek várhatóan elmúlnak. Keringési zavarral küzdő, tüdő vagy szív problémákban szenvedőknek nem javasoljuk, hogy a területre látogassanak.

## Terület

**Hova megyünk, mit kell tudni Tibetről?**Tibet területe a kínai megszállás előtt 2.5 millió négyzetkilométer volt - Ausztrália egynegyede. A Tibeti-fennsík a világ legnagyobb és legmagasabban fekvő fennsíkja. Átlagos magassága 4900 méter. Délről a Himalája határolja, itt található a Mt. Everest, Földünk legmagasabb hegye (8850 m), valamint további 70 csúcs magasodik 7000 méter fölé. Különleges adottságai miatt a "világ tetejének" nevezik, a hó földjének. Sok a nagy kiterjedésű édesvízű tó és gyors hegyi folyó.Tibeti ősi vallása a bön volt, mely mágiával, emberi és állati szellemekkel foglalkozott, és tisztelte azokat. A buddhizmus fokozatosan hódított tért a VII. századtól kezdve, bár a bön hittel kapcsolatos hiedelmek a mai napig részét képezik a kultúrának. A buddhizmus és a bön összeolvadásából – bár erős buddhista túlsúllyal - jött létre a mai tibeti buddhizmus.Hogyan él egy tibeti szerzetes?A kolostorok többségének az élete szigorú, de rugalmas program szerint zajlik. Vannak kolostorok ahol csak a púdzsák (rituális imaáldozatok) és a vitafooglalkozások időpontjai kötöttek. Hajnalban gong szólítja reggeli imára a szerzeteseket a főtemplomba – ilyenkor két órán át énekelnek, és sokoldalnyi tibeti nyelvű szöveget mondanak el. Néhány szerzetes a szertartás alatt többször is vajas teát szolgál fel. Az ima után a szerzetesek közösségi csarnokban reggeliznek, majd megkezdik az első vitafooglalkozást, amelynek során érvelőképességüket csiszolgatják. Ebéd után szabadon rendelkezhetnek az idejükkel: szundíthatnak egyet, tanulhatnak, vagy sétát tehetnek a közeli faluban. Délután újra kezdődnek a foglalkozások, s négy órakor kerül sor a következő imára. A délutáni imákat követően veszi kezdetét az esti vitafooglalkozás, amely három óra hosszú, bár ebbe néhány ima is beletartozik. Rövid pihenő után a legtöbb szerzetes visszatér a szobájába, ahol szövegeket tanulnak vagy mondanak fel, és személyes lelkigyakorlataikat végzik. Az

ígéretes tanulók azért tanulhatnak, hogy gese fokozatot szerezzenek - a tibeti buddhizmusban ez a PhD megfelelője. Egyes kolostorokban a gese tanulmányi programja tizenöt évig tart. Tibeti túránk minden résztvevőtől bizonyos fokú alkalmazkodóképességet és csapatszellemet követel. A nagyvárosokban általában kényelmes szállodákat, gazdag választékot kínáló éttermeket találunk, a vidék egyes térségeinek infrastruktúráis fejletlensége miatt azonban mindenképpen fel kell készülni az Ázsiában megszokottnál egyszerűbb viszonyokra is! Ez néha rendkívül egyszerű szállásokat takar, különösen igaz ez Shegar és az Everest alaptábor esetén, az utak ezen a környéken esetenként poros, rázós földutat jelentenek, ahol a legjobb állapotú busz vagy terepjáró is bármikor lerobbanhat és vesztéglésre kényszerülhetünk. A tibeti Nyalam és a nepáli Barabise közötti útszakaszon esetlegesen előforduló földcsuszamlások miatt számítanunk kell arra is, hogy az útszakasz egy részét kénytelenek leszünk akár gyalogosan megtenni, hogy átjuthassunk a nepáli oldalra, ami teherhordók bérlését is szükségessé teheti! Rendkívül fontos, hogy az ilyen és ehhez hasonló 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. 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! Időeltolódás: Nepál + 3 óra 45 perc, Tibet + 6 óra Budapesthez képest (azaz amikor Budapesten déli 12 óra van, Nepálban 15.45, Tibetben 18 óra a pontos idő).

## **Időjárás**

**Milyen Tibet időjárása?** Mivel Tibet nagy része 3000 méter fölött fekszik, meglehetősen nyers, zord éghajlat uralja. Mindazonáltal két régió éghajlata egyértelműen elkülöníthető egymástól: az egyik a Yarlung Tsangpo völgyétől északra és nyugatra, valamint a Kun Lun és Altun Shan hegységtől délre elterülő vidék, ami Tibet területének közel 80%-át alkotja; a másik a Yarlung Tsangpo és szomszédos völgyei, Lhasát is beleértve, melyek jóval alacsonyabban fekszenek és ahol a tibeti népesség nagy része összpontosul. Az első régió nagyrészt lakatlan és száraz, rendkívül kemény és hideg telek jellemzik; az eső és a hóihar még nyáron is jellemző. A másik térség, a Yarlung Tsangpo völgye, melyet túránk elsődlegesen érint, egészen más éghajlattal rendelkezik. Szeptember végén, a Himalája déli vidékeit érintő nyári monszon után sok napsütés és kék ég a jellemző, a csapadék ilyenkor ritka. A nappali hőmérséklet a kellemes 15-20 C tartományban mozog, az éjszakák azonban már hűvösebbek, 5-10 C környékére is lehülhet a levegő, az Everest és Tingri környéken fagyra is számítanunk kell, ezért a jó hálózás nagyon fontos kiegészítő felszerelés! Ritkán lesz szükség rá, mindösszesen 2-3 alkalommal, de akkor mindenképpen! Nepálban jóval melegebb időjárásra számíthatunk, sok napsütésre, nappal 25-30 C körüli hőmérséklettel. A délutáni órákban heves záporok azonban bármikor előfordulhatnak.

## **Felszerelés**

Nagy hátizsák vagy utazótáska (ebbe kerül a felszerelés nagy része, fontos, hogy erős, strapabíró anyagból legyen), kis hátizsák (a napi szükséges felszereléssel, ami mindig nálad van), meleg hálózás (a vidéki szállásokon nem jellemző a fűtés, éjszakára alaposan lehülhet a levegő, különösen igaz ez a Rongbuk-i szállásra 5000 méteren és Shegar, Tingri környékén, így jó, ha a komfort fokozat a 0 fok alatti tartományba nyúlik). Lehetőleg vízálló túrabakancs, váltócipőnek kényelmes sportcipő, fejfedő, túraöltözet, jó esőkabát, meleg ruha, kesztyű, elemlámpa, kulacs, egészségügyi ragtapasz, naptej, Labello, UV-szűrős napszemüveg. Mindenképpen legyen nálatok legalább két hosszúnadrág, egy vastagabb és egy vékony pulóver, esőkabát az esetleges csapadéokra való tekintettel! Ha az adott felszereléslistából valami hiányzik, nem kell aggódni, hiszen Kathmanduban rendkívül jó áron gyakorlatilag mindent be lehet szerezni! Ellenben fontos, hogy jól bejáratott, betört túrabakancsban gyere. Mivel Tibetben a vidéki részeken a tisztálkodási lehetőségek meglehetősen korlátozottak, javasoljuk, hogy nedves törülközőt is hozz

magaddal.

A [Fjällräven](#) ajánlata: Egy körülbelül 30 literes hátizsák (egy napi felszereléssel, vízzel, elemóksiával) 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 hálózsák egy nehezebb túra után megkönnyíti a regenerálódást, hogy másnap már újult erővel vethessük be magunkat a kalandokba. Kérdés, hogy amikor alszunk, a hálózsákban forgolódnunk-e vagy zsákkal együtt vesszük fel az alvási pozíciót. Mindegyik helyzetre van megoldás: Fjällräven Move with Bag vagy Fjällräven Move in Bag.

## Szállás

Kathmanduban és a tibeti nagyvárosokban (Lhasza, Shigtse) a szállásunk kényelmes szállodákban lesz, kétágyas szobákban. Tibet vidéki részén már szerényebb körülményekre kell készülnünk, elsősorban a helyi infrastruktúra elmaradottsága miatt. Egyszerűbb szállodákban, vendégházakban szállunk meg. Kivétel ez alól az Everest alaptáborhoz közeli Rongbuk vendégháza. Rongbuk mellett nagyon egyszerű vendégházban, esetlegesen a közeli sáortáborban lesz a szállásunk, ágyak itt is vannak, de a mosdási lehetőség korlátozott. A tibeti vidéken mindenképp fel kell készülni az illemhelyek szintén rendkívül egyszerű viszonyaira. Áramszünetek mind Nepálban, mind Tibetben gyakran előfordulhatnak.

## Higiénia

Nincs kötelezően előírt védőoltás, a javasolt védőoltások tekintetében időben érdemes tájékozódni és a konzul oldalán lévő ajánlásokat követni. Saját belátás szerinti alapvető egészségügyi csomagot érdemes magaddal hoznod (gyógyszerek, ragtapasz stb.). A jelentős tengerszint feletti magasság következtében a magashegyi betegség enyhe tünetei előfordulhatnak (tompá fejfájás, hányinger, álmatlanság), ezekre főleg az Everest alaptáborba induló túranapon, illetve közvetlenül Tibetbe történő érkezésünk után számíthatunk. A szervezet akklimatizációja után (egyéntől függően ez pár napig is eltarthat) ezek várhatóan elmúlnak.

## Élelem

A reggeli kivételével utazásunk önellátó. Kathmanduban, Lhaszában és a nagyvárosokban európai színvonalú éttermeket is találunk, de a kisvárosokban és vidéken be kell érünk a tibeti konyha meglehetősen egyszerű, esetlegesen idegen ízvilágú fogásaival. Helyi vezetőnk azonban mindent megtesz, hogy a már bejártatott, európaiak számára is biztonságosan fogyasztható ételeket kínáló éttermekbe kalauzoljon el bennünket.

## Pénz-ügy

**Mi Nepál hivatalos fizetőeszköze?** 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.132 NPR, 1 Euro = kb.142 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):**- repülőtéri transzferek megközelítő ára: kb 10-15 USD/taxi. Az egyéni árakat a létszám és a repülési menetrendek befolyásolják, ezek ismeretében optimalizáljuk a transzfereket.

- Durbar Square, Kathmandu: 1000 NPR- Swayambunath, Kathmandu: 200 NPR- Boudnath-sztupa,

Kathmandu: 250 NPR- Pashupatinath, Kathmandu: 1300 NPR- Patan, Kathmandu: 1000 NPR- Nepáli vízum: 30 USD (15 napos vízum)- borraivaló helyi vezetőknek, sofőröknek: 70 USD / fő

A tibeti kolostorokban általában fizetni kell, ha fényképezni szeretnénk, a részvételi díj ennek költségét nem tartalmazza.

## Vám

**Mi szükséges a Nepálba történő beutazáshoz?** Nepálba a 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).Érdemes a következő link alatt az előregisztrációt megcsinálni!<https://nepaliport.immigration.gov.np/on-arrival/IO01>Ha a vízumhoz szükséges adatokat nem akarod a reptéren bepötyögni, ezt előre ki lehet tölteni, lefotózod az eredményt, vagy kinyomtatod, és a regisztrációval mehetsz egyből fizetni, majd a vízum ügyintézőhöz.**Mi szükséges a Tibetbe történő beutazáshoz?**2026. december 31. napjáig azok a magyar hatóságok által kibocsájtott érvényes magánútlevéllel rendelkező utasok, akik üzleti, turisztikai, családi látogatás, tranzit vagy kapcsolatépítés (ún. exchange visit) céljából utaznának be a szárazföldi Kína területére, a belépéstől számítva 30 napig kínai vízum igénylése nélkül léphetnek be és tartózkodhatnak az országban.(A különféle egyéb engedélyek, belépők elkészítéséhez javasoljuk, hogy minimum 4 db igazolványkép, az útlevélről készített fénymásolat legyen nálatok!)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.

## Biztosítás

**Kell biztosítást kötni Tibetbe?Kötelező!** Szeretnénk figyelmedet felhívni arra, hogy a részvétel feltétele az út teljes időtartamára érvényes utasbiztosítás, kiegészítő sport extra kategóriával együtt, ami - többek között - kiterjed 3500 méter feletti túrázásra. 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, a programra.Szeretnénk figyelmedet felhívni arra, hogy a részvétel feltétele az út teljes időtartamára érvényes utasbiztosítás. Érvényes biztosítás hiányában a túrán való részvételt megtagadjuk. Kérjük, nézd meg, van-e érvényes utasbiztosításod! **Amennyiben rendelkezel már utasbiztosítással, ellenőrizd le, hogy kiterjed-e a fent írt speciális sport extra kategóriára is!** Irodánkban az **Európai Utazási Biztosító (EUB) kedvezményes utas- és sztorzó biztosításainak megkötésére van lehetőség, az alábbiak szerint: Önállóan is köthető utasbiztosítás:** Air & Cruise Outdoor: 43.313 Ft/fő **Önállóan is köthető sztorzó biztosítás:** A biztosító által meghatározott értékhatár meghaladása miatt sajnos nem tudunk kötni.**Sztorzóbiztosítás és utasbiztosítás együtt:** Storno Kombi, ami a részvételi díj 4%-a (önrész: 0-10 %), és az utasbiztosítás együtt: 78.473 Ft/fő A feltüntetett összegek a teljes részvételi díjra vonatkoznak, amennyiben jogosult vagy törzsutas kedvezményre, akkor annak százalékaival megegyező mértékben csökken a sztorzóbiztosítás díja. Fontos, hogy amennyiben szeretnél sztorzó biztosítást 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)