

Nepál, Tibet (Kailásza-hegy, Manaszarovár-tó)

Buddhista kolostorok a világ tetején, látogatás az Everest északi alaptáborába. Zarándoklat a szent Kailásza-hegy körül és a Manaszarovár-tó partján.

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

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 égisz érhősi páncs láncai, a folyóvölgyekben és a széles, sivatagos fennsíkokon megbúvó távoli, apró tibeti falvak, de mindenekeelőtt az 1950-es évek rombolásait átélő, 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.

FIGYELEM!Hosszabbítási lehetőség a Nepál, Tibet alapprogram után: a szent Kailásza-hegy és Manaszarovár-tó zarándoklat! A 7 napos hosszabbítás során Tibet legszentebbnek tartott, turisták által máig kevésbé látogatott részét célozzuk meg. Mintha valóban a világ végére indulnánk... Ám ha turisták nem is, de zarándokok annál nagyobb tömegekben érkeznek ide, hiszen itt emelkedik a 6714 méter magas Kailásza-hegy, amely a világ egyik legszebb, és egyben legszentebb hegye. Az Istenek lakhelye - nem csupán az ősi tibeti bön vallás, hanem a hindu, a dzsaina és buddhista hívők számára egyaránt! Ősi hindu eposzok szerint a Kailásza nem más, mint a Mt. Meru, azaz a világegyetem központjának, a világ tengelyének földi manifesztációja. A Bhutánból, Indiából, Nepálból és természetesen Tibet más tájairól érkező zarándokok hite szerint a Kailásza körbekerülésével, a „kora” teljesítésével megtisztulhatnak bűneiktől, s ezt segíti elő a megmártózás a szintén szent Manaszarovár-tó vizében. Aki a hosszabbításon is részt szeretne venni, azokkal az alapprogram 11. napján nem a nepáli határ, hanem Nyugat-Tibet nyers tájai felé vesszük az irányt, hogy a Himalája vonulatát követve két napos, hosszú utazás után megérkezzünk Tibet egyik legeldugottabb, legvarázslatosabb szegletébe, a Kailásza mellett található Darchen apró településére. Másnap indul három napos zarándoklatunk a Kailásza szent ösvényein, átkelve a Drolma La 5630 méteres hágóján. Végül a szent Manaszarovár-tó partján pihenhetünk, mi magunk is megmártózkodhatunk, s lemoshatjuk bűneinket, de kipróbálhatjuk a közeli hőforrásokat is, mielőtt a már ismerős útvonalon visszatérnénk Nepálba. Utunk során természetesen számos buddhista kolostorba is ellátogatunk. Egyedülálló élményeket tartogató utazásról van szó tehát, egyfajta spirituális zarándoklatról. Ugyanakkor tisztában kell lennünk azzal is, hogy Tibet egyes térségeire jellemző elmaradottság itt még inkább realitás, mind az útviszonyok, mind a szállások és étkezési lehetőségek tekintetében. **Erre az útra valóban csak a legelszántabb, magas toleranciaküszöbrel rendelkező, igazi keresőket várjuk!** A kiegészítő program felára **299.000.-Ft.** Ha erre a kiegészítő programrészre is jelentkezel, akkor értelemszerűen 7 nappal később fogsz hazarepülni. A kiegészítő program az alap programkiírásban szereplő tervezett menetrend után folytatódásgosan indul, azaz számodra a teljes program 2014. szeptember 17-én indul és 2014. október 7-én ér véget Kathmanduban! Kérjük, hogy részvételi szándékodat időben jelezd felénk! A kiegészítő program minimum 8 fő jelentkezése esetén indul!

1.nap - Kathmandu

Érkezés Nepál fővárosába, Kathmanduba. A reptéren már várnak ránk nepáli barátaink, akikkel a hátizsákos turisták fellegvárának számító Thamel negyedbe utazunk, ahol elfoglaljuk szállásunkat, és rövid programismertetőt tartunk. Ezután 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 egy kellemes étteremben költjük el vacsoránkat és tartjuk meg ismerkedési estünket.

2-3.nap - Kathmandu

Nepáli tartózkodásunk első napjaiban partnerirodánk a tibeti vízumot és a tibeti látogatáshoz szükséges formalitásokat, engedélyeket intézi. Ezalatt mi Kathmandu és a Kathmandu-völgy legjelentősebb látnivalóinál ismerkedünk. Elsőként 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 szemközi 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 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 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. Kathmandui tartózkodásunk második napján a völgy másik legjelentősebb királyvárosát, Bakhtapurt keressük fel. Az Unesco világörökségek listájára is felkerült város 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.

4.nap - Kathmandu, Gonggar, Lhasa

Kora reggel Kathmandu repülőterére 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 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 megtesszük első felfedező sétánkat a város szívében, a lhasai főtemplom, a Jokhang és az azt övező zarándokútvonal, a Barkhor környékén.

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 az tibeti árusok különféle kézműves termékeket, ékszereket és imazászlókat 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.

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.

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. (Heves esőzések után vagy adminisztratív intézkedések következtében előfordulhat, hogy a Kamba La fölötti út járhatatlanná válik, vagy egyszerűen lezárják. Ebben az esetben az alternatív útvonal a Yarlung Tsangpo völgyében vezet Shigatse-be. Gyantse-be azonban ekkor is ellátogatunk.)

8.nap - Gyantse, Shigatse

Gyantse városának fő látnivalója a Kumbum sztupa, amelyet Tibet egyik legszebb, legkidolgozottabb sztupájaként tartanak nyilván. A sztupa és a környező kolostorépületek megtekintése után 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 obelisz 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... Délután széles, gondozott gabonamezők és alacsonyabb hegyvonulatok mentén 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 Panchen lámák síremlékei mellett megtekinthetjük Tibet legnagyobb, 26 méteres Maitreya Buddha szobrát is, mely 280 kg aranyat tartalmaz. Shigatse nyüzsgő bazárja szintén érdekes hely, ahol különféle hagyományos árucikkeket vásárolhatunk többé-kevésbé jutányos áron.

9.nap - Shigatse, Sakya, Shegar

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 kapcsolata 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. A kolostor megtekintése után visszahajtunk a főútra és folytatjuk utunkat Lhatse irányába. Átkelünk a 5248 méteres

Gyatso La hágón, amely egyedülálló panorámával kecsegtet. Itt tűnik fel először a Mount Everest még távolból íncselkedő piramisa. Hosszú ereszkedés után érkezünk Shegar településére, ahol egyszerű vendégházban lesz a szállásunk.

10.nap - Shegar, Rongbuk, Everest alaptábor

Shegarban beszerezzük az Everest alaptábor felkereséséhez szükséges engedélyeket, majd 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 a környék felfedezésére, a kolostor megtekintésére, de jó idő esetén már ma feltúrázunk az Everest északi alaptáborába. Az éjszakát a Rongbuk kolostor egyszerű vendégházában, vagy a közelben felállított sáortáborban töltjük, 5000 méteres magasságban!

11.nap - Rongbuk, Tingri, Nyalam, Zhangmu

Amennyiben tegnap nem tettük volna meg, ma reggel feltúrázunk a Mount Everest északi alaptáborába, ahonnan a világ egyik legelragadóbb 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 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 vehetünk északra, e kietlen vidékre, míg délről a Himalája hófödte csúcsai köszöntenek. Hosszú és meredek ereszkedés után érünk el Nyalam kicsi falujába, ahonnan tovább haladva alig egy óra alatt hátunk mögött hagyjuk a tibeti fennsík kopár díszleteit és egy teljesen más világba érkezünk. Erdőkkel borított, mind jobban összeszűkülő keskeny szurdokvölgyön át vezet az utunk a kínai-nepáli határra, Zhangmu-ba, amely az egyetlen hivatalos határátkelőhely a Himalája teljes hosszában! Szállás egyszerű szállodában.

12.nap - Zhangmu, Kodari, Kathmandu

Kora reggel a határra indulunk. A határátlépési formalitások elintézése után gyalogosan kell átsétálnunk a Barátság hídon, ahol a másik, nepáli oldalon már vár ránk kisbuszunk, amellyel a Bhote Kosi völgyében rizsteraszos földek, kicsiny falvak és erdőségek között folytatjuk utazásunkat Kathmandu városáig. Kathmanduba megérkezve elfoglaljuk szállásunkat a már ismerős szállodában, majd belevetjük magunkat a Thamel már szintén ismerős forgatagába.

13.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.

14.nap - Kathmandu

Azon utasaink, akik csak az alap programot választották, ma megkezdik a hazautazásukat.

(11).nap - Rongbuk, Tingri, Saga

A Nepál-Tibet túránk hosszabbításaként foglalható 7 napos extra program nem az alapprogram végétől, hanem annak 11. napjától indul! A jobb átláthatóság kedvéért a hosszabbításon részt vevők számára a 11.naptól kezdve a programokat újra, napi bontásban közöljük!A hosszabbításon is résztvevőknek a mai nap első része az alapprogrammal megegyezik. Amennyiben tegnap nem tettük volna meg, ma reggel feltúrúzzuk a Mount Everest északi alaptáborába, ahonnan a világ egyik legelragadóbb 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 visszatúrúzzuk 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 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. Tingrit elhagyva a csapat alapprogramot választó része elindul a nepáli határ irányába, a hosszabbítást is választókkal pedig a La Lung hágóra felkapaszkodva (5124 méter) Nyugat-Tibet és a Kailásza felé indulunk tovább. Itt már a tibeti fennsíkra jellemző kopár, kősvatagos vidéken járunk, délre tőlünk feltűnnek és mind közelebb kerülnek a Shishapangma (8012 méter), az egyetlen teljes egészében Tibet területén található „nyolcezer” gleccserei és égbetörő csúcsai, majd a Peiku-tso türkiz vizű tavának partjára érkezünk, ahonnan a Himalája vonulatának egyedülálló panorámáját csodálhatjuk meg. Néhány kisebb hágón átkelve leereszkedünk a Yarlung Tsangpo (Brahmaputra) partjára, átkompolunk a túlsó partra, s hamarosan meg is érkezünk Saga (4600 méter) kisvárosába, ahol az éjszakát töltjük. (távolság: 290 kilométer)

(12).nap - Saga, Paryang, Darchen

Sagából ma előbb Paryang tipikusan tibeti hangulatú kisvárosának irányába haladunk tovább. Útközben elhaladunk a Dargyeling kolostor mellett, majd Zhongba apró települését érintjük. Ezután egy homokdűnékkel, tavakkal és délről a Himalája lenyűgöző látványával kecsesgető útvonal következik, majd átkelünk Mayun-la 5216 méteres hágóján, elhaladunk Gung Gyu-tso hosszan elnyújtózó tava mellett, elérve Hor Qh települését. A távolból innen már megcsodálhatjuk a Gurla Mandata 7728 méteres fenséges hegytömbjét, s a hosszú utazásunk után végre megpillanthatjuk igazi úticélunkat is: a Manaszarovár-tavat és a Kailásza méltóságos alakját. Szállásunk Darchenban lesz, 4560 méteres magasságban, ahonnan majd másnap a Kailásza körüli 53 kilométeres zarándoklatunkra indulunk. (távolság: 490 kilométer)

(13).nap - Kailásza-kora: Darchen, Dira-Puk

A Kailásza-hegy körbekerülése talán a legjelentősebb zarándokútvonal egész Ázsiában. Az 52 kilométer hosszú ösvényt sok tibeti zarándok egyetlen nap alatt megteszi, bár a legelszántabbaknak, akik a földre borulva, testükkel mérik végig az útszakaszt, három hétre is szükségük van. A vallásos hit szerint a Kailásza egyetlen megkerülése megtisztít minden elkövetett bűntől. Nekünk 3 napunk lesz a kora teljesítésére. Darchenből indulva első nap a Dira Puk kolostorig (4900 méter) haladunk, az óramutató járásával megegyező irányban. Nem sokkal Darchen után felkapaszkodunk egy gerincre, s megpillantjuk a Kailásza déli falait. Ösvényünk ezután érinti a Saga Dawa fesztivál alkalmával évente felállított, imazászlókat tartó oszlopot, majd a Kangnyi sztupa felé kerülhetünk. A közelben található az égbe temetések színhelye is, majd utunk a keskeny, meredek falú kanyon felett folytatódik a Lha Chu völgyében. A Dira Puk kolostorhoz érve már egészen közelről csodálhatjuk meg a Szent Hegy impozáns északi falait és a Kangkyam gleccser jégfolyamát. Szállás egyszerű vendégházban. (távolság: 20 kilométer, szintkülönbség: 200 méter fel, menetidő: 6 óra)

(14).nap - Kailásza-kora: Dira-Puk, Zutul-Puk

Ma túránk legnehezebb szakasza következik: fel kell kapaszkodnunk a Drölma-La 5630 méteren húzódo hágójába. De előtte még elhaladunk a Kailásza északi oldaláról lenyúló újabb gleccserfolyamok mellett, majd 5330 méterre elérünk a Shiva-tsal pontra, ahol egyfajta szimbólikus újjászületés helyszínén járunk: elhagyott ruhadarabok jelzik a hívők abbéli hitét, hogy egy régi ruha levetésével maguk mögött hagyták korábbi életüket. A Drölma-La hágóba felérve imazászlók sokasága vesz körül, s körbetekintve élvezzük az elénk táruló egyedülálló panorámát. Ezután meredek ereszkedés következik a Thukpe Dzingbu zöldes vizű tava mentén a 4790 méteren álló Zutul-Puk kolostorig. A kolostor körül számos barlangot találunk, a legenda szerint Milarepa itt (is) meditált egykoron. Szállás egy nagyon egyszerű vendégházban. (távolság: 18 kilométer, szintkülönbség: 550 méter fel, 600 méter le, menetidő: 6-7 óra)

(15).nap - Kailásza-kora: Zutul-Puk, Manaszarovár-tó

Zutul-Puk kolostorától már csak könnyed séta vár ránk Darchenig. Ahogy leérünk a köves fensíkra, feltűnik előttünk a Rakshas Tal tavának feketés víztükre, a háttérben a fenséges Gurla Mandata 7728 méteres csúcsával és hófödte falaival. (távolság: 14 kilométer, szintkülönbség: 150 méter le, menetidő: 3-4 óra) Darchenből terepjáróinkkal utazunk tovább a szent Manaszarovár-tó partjára.

(16).nap - Manaszarovár-tó

Pihenőnap a Manaszarovár-tó partján. Meglátogatjuk a közeli Chiu kolostort, a Manaszarovár melletti Rakshas tavat, s felkereshetjük a közeli hőforrásokat is, de fakultatív lehetőségként egy jeep túra keretében akár az egész Manaszarovár-tavat megkerülhetjük, felkeresve az útba eső távolabbi kolostorokat is.

(17-18).nap - Manaszarovár-tó, Saga, Zhangmu

Reggel még kiballaghatunk szállásunkról egy közeli kilátópontra megcsodálni a napkelte fényeit, visszatekinteni a Kailásza-hegy irányába, a lábaink alatt elterülő Manaszarovár-tóra, a horizonton emelkedő Gurla Mandata havas tömbjére, majd egyedülálló élményekkel feltöltődve kezdjük hosszú, fárasztó visszautunkat Kathmandu irányába. A már ismert útvonalon, rövid megállókkal haladunk, első nap 480 kilométer, majd másnap 270 kilométer legyűrése vár ránk. Egy-egy éjszakát Sagaban, illetve Zhangmuban töltünk. Zhangmutól már csak néhány kilométer a nepáli határ. Programunk innen az alapprogram menetrendjét követi, azaz másnap visszautazunk Nepálba, lesz még két szabadnapunk Kathmanduban, majd megkezdjük hazautazásunkat.

(19-20).nap - Zhangmu, Kodari, Kathmandu

Kora reggel a határra indulunk. A határátlépési formalitások elintézése után gyalogosan kell átsétálnunk a Barátság hídon, ahol a másik, nepáli oldalon már vár ránk kisbuszunk, amellyel a Bhote Kosi völgyében rizsteraszos földek, kicsiny falvak és erdőségek között folytatjuk utazásunkat Kathmandu városáig. Kathmanduba megérkezve elfoglaljuk szállásunkat a már ismerős szállodában, majd belevetjük magunkat a Thamel már szintén ismerős forgatagába, majd egy tartaléknappal, szabadnap következik Kathmanduban.

(21).nap - Kathmandu

Ma a hosszabbításon részt vevő utasaink is megkezdik hazautazásukat.

Tudnivalók

Út ára tartalmazza

az utazást Nepálban taxival, vagy bérelt kisbusszal; a szállást Kathmanduban vendégházban; a városnézéseket a Kathmandu-völgyben, a különféle tibeti engedélyeket és tibeti belépőket, az utazást Tibet területén autóbusszal vagy terepjáróval, a szállást Tibetben egyszerű szállókban és vendégházakban,

reggelivel, az Everest alaptábor engedélyét, a transzfert a tibeti határról Kathmanduba, a tibeti és nepáli helyi vezetők díját és a magyar nyelvű csoportkísérést. Egy esetleges Kailásza hosszabbítás esetén a magyar túravezető a hosszabbításon részt vevő csoporttal utazik, a hátralévő napokon az alap programot választókkal helyi, angol nyelvű kísérő marad!

Út ára nem tartalmazza

a repülőjegyet Budapest és Kathmandu, ill. Kathmandu és Lhasa között, a reptéri illetékeket, a nepáli (25 USD) és a tibeti vízumot (85 USD), a nepáli belépőket, az esetleges védőoltások és a biztosítás árát. Étkezés egyes reggelik kivételével önellátó. A tibeti kolostorokban általában fizetni kell, ha fényképezni szeretnénk, a részvételi díj ennek költségét nem tartalmazza! A részvételi díj nem tartalmazza a 7 napos Kailásza – Manaszarovár-tó kiegészítő programot! A kiegészítő program felára 299.000.-Ft, amely tartalmazza az utazást Toyota Land Cruiser terepjárókkal, a szállást egyszerű szállókban és vendégházakban reggelivel, a tibeti helyi vezetőt, teherhordók / jak bérlését a Kailásza kora időtartamára, a speciális engedélyeket, a belépőket és a magyar nyelvű túravezetést. Nem tartalmazza a borraivalókat! Utunkhoz a repülőjegyet irodánkban is meg tudod venni, sőt, célszerűnek tartjuk, hogy a csoport együtt tudjon utazni. A jegyeket azonban hamar meg kell vennünk, mert a későbbiekben nagy valószínűséggel előfordulhat, hogy a kiszemelt járaton már nincs hely. Ha érdekel ez az utazás, akkor minél hamarabb keress meg minket! A várható legolcsóbb repülőjegy Budapest – Delhi - Kathmandu útvonalon kb. 290.000.-Ft-tól, illetékekkel együtt! A Kathmandu – Lhasa szakasz ára várhatóan: kb. 135.000.-Ft! Az utazás pontos időpontja a repülőgépek indulásának függvényében néhány napot módosulhat! Aki az utazáshoz a repülőjegyet nem irodánkon keresztül vásárolja meg, kérjük, feltétlenül egyeztessen előtte az ügyfélszolgálatunkkal. Ha érkezési és/vagy távozási időpontod nem esik egybe a csoportéval, akkor a szállodába történő eljutásod és távozáskor a reptér megközelítése egyénileg történik, a túravezető útbaigazítása vagy segítsége alapján. Az itt fellépő költségeket az út ára nem tartalmazza. A tibeti csoportos vízum intézéséhez a következő adatok szükségesek: az útlevélben szereplő teljes név, születési dátum, útlevélszám, az útlevél érvényességi ideje, foglalkozás, nemzetiség. Ezek hiányában, vagy esetleges pontatlan megadásával a Tibetbe történő belépést a kínai hatóságok megtagadják! Ezen adatokat jelentkezőskor szükséges pontosan megadni, kérjük hozd magaddal az útleveléd megfelelő oldalának fénymásolatát!

Árfolyam

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

Utazás

autóbusszal vagy terepjárókkal, taxival.

Létszám

10-18 fő.

Túra nehézsége

Az Everest alaptáborba vezető egy napos 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. Javasolt gyógyszer a magashegyi betegség tüneteinek enyhítésére: Humazolamid, Aspirin. **Keringési zavarral küzdő, tüdő vagy szív problémákban szenvedőknek nem javasoljuk, hogy a területre látogassanak. Kérd ki házi orvosod véleményét!** A terepjárókban vészhelyzet esetére lesz nálunk palackozott oxigén! A Kailásza körbekerülése már nehéz túra! Felszerelésünk nagy részét jakok szállítják, ám a túra így is jó kondíciót és kitartást követel a folyamatos terhelés, a nagy

tengerszint feletti magasság és az esetleges rossz időjárási körülmények miatt. Jó kondícióra, túrázási tapasztalatra tehát szükség van, de ugyanolyan fontos a pozitív lelki hozzáállás és kitartás! A túra ezen második szakaszán végig 4500 méter felett vagyunk, a nagy tengerszint feletti magasság miatt nehezebb légzésre kell számítani! Az oxigénhiányos környezetre mindenki szervezete másképp reagál, de ebben a magasságban már általánosan jelentkezhetnek a magashegyi betegség kellemetlen tünetei: tompa fejfájás, álmatlanság, hányinger, étvágytalanság. Erre mindenképpen fel kell készülni! A tünetek esetleges súlyosbodása esetén az érintett résztvevőnek a túrát azonnal meg kell szakítani, és alacsonyabb tengerszint feletti magasságba kell visszaereszkedni. **A túrát csak kimondottan jó kondícióval, túrázási gyakorlattal rendelkezők részére ajánljuk! 60 éves kor feletti jelentkezést - a túrázó érdekében - kizárólag háziorvos írásos ajánlásával tudunk elfogadni, és mindenképpen szükséges egy személyes egyeztetés, találkozás a túravezetővel is!** 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!

Terület

Tibeti túránk minden résztvevőtől bizonyos fokú alkalmazkodóképességet és csapatszellemet követel. A nagyvárosokban általában kényelmes szállodákat, gazdag választékot kínáló éttermeket találunk, a vidék egyes térségeinek infrastrukturális 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 veszteglésre 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, repülőket 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.) A kiegészítő Kailásza – Manaszarovár programrész második terepjárós utazásunk ide. A terület természetesen nem ismeretlen előttünk, hisz a túra vezetője több alkalommal megfordult már a térségben, Ladakhtól kezdve Nepálon át Tibetig, s a túra megszervezését és teljeskörű lebonyolítását évek óta megbízhatóan dolgozó nepáli és tibeti partnereinkre bíztuk a terület speciális jellege és a sok speciális engedély, vízum intézése végett. Körültekintően szervezett, kitalált útvonalról van szó, de tudni kell, hogy ennek ellenére is könnyen előfordulhatnak a számítottól eltérő élethelyzetek. Mindenképpen fel kell készülni az itthonitól eltérő mentalitásra, ami rugalmasságot igényel, ebben az esetben a szokásosnál is jóval többet. **Különösen megerőltető lehet a hosszú utazás a terepjárókban, néhol úttalan utakon zötykölődve, a szállások pedig valóban rendkívül egyszerű színvonalúak, korlátozott tisztálkodási lehetőséggel.** Az étkezések során kénytelenek leszünk a tibeti konyha meglehetősen egyszerű íz világát elfogadni, a nagy tengerszint feletti magasság miatt mindenképpen fel kell készülni a magashegyi betegség enyhébb, esetenként erőteljesebben jelentkező tüneteire. Ha úgy érzed, hogy a fentiek ismeretében belevágsz ebbe az együttműködést és mindenkitől csapatszellemet igénylő, igazi expedíció jellegű utazásba, akkor

szeretettel várunk!

Időjárás

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 hóvihár 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 monszun 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 lehűlhet a levegő, az Everest és Tingri környéken fagyra is számítanunk kell, ezért a jó hálósák 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 felszerelésed nagy része, fontos, hogy erős, strapabíró anyagból legyen), kis hátizsák (a napi szükséges felszereléssel, ami mindig nálad van), meleg hálósák (a vidéki szállásokon nem jellemző a fűtés, éjszakára alaposan lehűlhet 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 törölkendőt is hozz magaddal.

Szállás

Kathmanduban a szállásunk egyszerű, de tiszta hotelben lesz, 2 ágyas szobákban, saját fürdőszobával. Itt általában melegvíz szolgáltatásra is biztonsággal számíthatunk. Tibetben viszont jóval szerényebb körülményekre kell készülnünk, elsősorban vidéken a helyi infrastruktúra elmaradottsága miatt. Egyszerű szállodákban, vidéken egyszerű vendégházakban szállunk meg, amelyek néha csak közös fürdővel rendelkeznek, és a melegvíz szolgáltatás sem mindig garantált. Rongbuk mellett esetlegesen a közeli sáttortáborban lesz a szállásunk, ágyak itt is vannak, de a mosdási lehetőség épp úgy, mint Shegar egyszerűbb vendégháza esetében, korlátozott! A tibeti vidéken mindenképp fel kell készülni az illemhelyek szintén egyszerű viszonyaira! Áramszünetek mind Nepálban, mind Tibetben gyakran előfordulhatnak!

Higiénia

Nepálba és Kínába történő utazás esetén nincs kötelezően előírt védőoltás. Mindenképp javasoljuk azonban a hepatitisz A, B, a tetanusz és tífusz 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, IX. Gyáli u. 2-6. Tel.: (06-1) 476-1364), vagy a megyei ÁNTSZ kirendeltséget. Néhány alapvető orvosságot mindenképpen érdemes

magaddal hoznod: láz- és fájdalomcsillapító, megfázás és hasmenés elleni gyógyszerek, görcsoldó, kalcium pezsgőtabletta, sebfertőtlenítő és ragtapasz, valamint fásli. 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. Javasolt gyógyszer a magashegyi betegség tüneteinek enyhítésére: Humazolamid, Aspirin. Keringési zavarral küzdő, tüdő vagy szív problémákban szenvedőknek nem javasoljuk, hogy a területre látogassanak. Kérd ki házi orvosod véleményét! A terepjárókban vészhelyzet esetére lesz nálunk palackozott oxigén!

Élelem

A reggeli kivételével utazásunk önellátó. Kathmanduban, Lhasában és a nagyvárosokban európai színvonalú éttermeket is találunk, de a kisvárosokban és vidéken be kell érniük 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

Elsősorban amerikai dollár (2001 után kiadott bankjegyek!) vagy Euro kivitelét javasoljuk, amit a helyszínen, Kathmanduban ill. Lhasában tudunk helyi fizetőeszközre átváltani. Nepál fizetőeszköze a nepáli rúpia. 1 nepáli rúpia (NPR) = kb. 2,2 Forint. Hozzávetőleges váltási árfolyamok: 1 USD = kb. 90-100 NPR, 1 Euro = kb. 120-130 NPR. Tibet (Kína) fizetőeszköze a Yüan, váltása Lhasában lehetséges. 1 kínai yüan (CNY) = kb. 36 Forint. Árfolyamok: 1 USD = kb. 6 Yüan, 1 Euro = kb. 8,3 Yüan. Javasoljuk, hogy kis címletű bankjegyek is legyenek nálatok! Költőpénznek napi 10-15 dollárt javaslunk, ami fedezi a szükséges alapétekezések, apróbb ajándéktárgyak költségét. A kolostorokban általában fizetni kell, ha fényképezni szeretnénk, ennek összege nagyon eltérő lehet, általában 20-30 Yüan. Mind Nepálban, mind Tibetben bevett szokás a borraivaló, amit a helyi vezetőnek, sofőröknek a túra végén adunk, tegyük rá félre 30 dollárt.

Egyéb költségek:

Belépők Kathmanduban (2013):

Durbar Sqare: 750 NPR
Pashupatinath: 1000 NPR
Boudnath: 150 NPR
Swayambunath: 200 NPR
Bhaktapur: 1100 NPR
Nepáli vízum: 25 USD (15 napos vízum), hosszabbítás esetén 40 USD (1 hónapos vízum)
Tibeti vízum: 85 USD

Fakultatív Manaszarovár körüli jeep túra ára: kb. 80-100 USD. A kolostorokban általában fizetni kell, ha fényképezni szeretnénk, a részvételi díj ennek költségét nem tartalmazza!

Vám

A nepáli vízumot a kathmandui repülőtéren lehet beszerezni. Szükséges hozzá egy igazolványkép és beutazástól számított 6 hónapig érvényes útlevel. A tibeti vízumot nepáli partnerirodánk intézi, ennek költsége a helyszínen fizetendő, de az előzetes ügyintézéshez szükség van az útlevel személyes adatait tartalmazó oldalának tisztán olvasható fénymásolatára, valamint foglalkozás megnevezésére. Ezeket az utazás előtt legalább két hónappal el kell küldenünk nepáli partnerirodánknak! Fontos, hogy a megadott adatok 100%-ban egyezzenek, mivel a legapróbb eltérés az útlevel adatai és a csoportos vízum adatai között a tibeti beutazás megtagadását eredményezheti a kínai hatóságok részéről! (A különféle egyéb engedélyek, belépők elkészítéséhez javasoljuk, hogy minimum 4 db igazolványkép, az útlevelekről készített

fénymásolat legyen nálatok!)

Csomag

A repülőre általában csak 1 darab kézipoggyászt vihetünk fel (súlykorlátja 7 kg!), ebben nem maradhat támadásra és tüzgyújtásra alkalmas eszköz, mert elveszik. (2006 novemberétől a folyadékokból és gélekből összesen maximum 1 deciliter összes térfogatú mennyiség vihető a fedélzetre - átlátszó zacskóban - az Európai Unió területén. Részletek: www.bud.hu) A késeknek, ollóknak és a gyufáknak is a nagy poggyászban a helyük, melynek súlykorlátja a szokásos 20 kg. Az Európában bevezetett szigorítások természetesen Nepálban is érvényesek, a repülőgépre jutást legalább 3 alapos kontroll előzi meg.

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 magassághatára 5000 méter környékéig terjed csak, javasoljuk irodánkban megkötni az Európai Utazási Biztosító (EUB) **Air Holiday Top 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. Érvénytelen, vagy nem megfelelő (sport extra érvényes kategóriával nem rendelkező) biztosítás hiányában a túrán való részvételt a túravezetők megtagadják. 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](http://www.eupolisz.hu/bbp) (EUB) **Air Holiday Top Outdoor** biztosításának megkötésére van lehetőség **legkésőbb az indulás előtti napon.** Részleteket honlapunkon megtalálod: <http://www.eupolisz.hu/bbp>**Air Holiday Top Outdoor: 950 Ft/nap.**