

Szlovénia (aktív)

Igazi magashegyi csúcsméltóság, rafting, és túrák minden mennyiségben

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

Miért éppen Szlovénia?Ezen a hosszú hétvégén Szlovénia aktív felfedezésére indulunk: elsőként az ország második legmagasabb alpesi hegyvidékével, közvetlenül az osztrák határ mentén elfekvő Kamniki-Alpokkal (szlovénül Kamniško-Savinjske Alpe, németül Steiner Alpen) ismerkedünk. Azon túl, hogy déli irányból megmásszuk a legmagasabb, 2558 méteres Grintovec csúcst, látogatást teszünk a hegység északi oldalán található és Európa legszebb alpesi gleccservölgyeként számon tartott Logár-völgyben. Pihentető program keretében Kamnik és Bled városával ismerkedhetünk, de nem maradhat ki Szlovénia egyik legfontosabb idegenforgalmi látványosságának számító Vintgar-szurdok sem. Teszünk egy rendkívül látványos túrát a Triglav nemzeti parkban, majd a Júliai-Alpokban vadvízi hajókba szállva zúghatunk le a Soca tájtéző vizén, hogy az aktív napokat végül a Mangart mászásával befejezve sok-sok páratlan élménnyel térjünk haza. Gyertek, szívjuk ki együtt „Szlovénia” velejét!**Legfontosabb látnivalók az útsorán:**- Logar-völgy képeslapra illő tája és a Rinka-vízesés- a Kamniki-Alpok legmagasabb pontja, a Grintovec-csúcs (2558 m)- a látványos Vintgar-szurdok- Európa gyöngyszeme, a Bledi-tó- vadvízi evezés a Soca-folyón- a Mangart csúcsa (2679 m)



1.nap - Logarska Dolina, Slap Rinka, Kamnik

Találkozás a Kamniki-Alpok, de talán egész Európa egyik legszebb alpesi gleccservölgyeként számon tartott Logár-völgyben (Logarska Dolina), mely kiindulópontja számos, a hegység 2000-es csúcsaira vezető északi útvonalnak. A völgy által ámulatba ejtve, az itt vezető autótól végéből gyalogosan indulunk a vadregényes Rinka-vízesés felkeresésére, hogy megcsodáljuk a 90 méterről lezúduló víztömeget. Pallókon és drótkötéllel segített fa lépcsőkön, sziklás terepen haladunk tovább felfelé a vízesés forrását kutatva, miközben egyre jobban kitárul előttünk a völgy, végül visszatérünk autóinkhoz. Lábainkat kellőképpen kinyújtóztatva és bemelegítve egy közeli parkolóból újabb túrára indulunk, ezúttal a Logár-völgy másik oldalában. Itt első körben az Ojstrica (2380 m) csúcsa alatti menedékházat célozzuk be, amelyhez egy szép erdei út vezet kezdetben lankásabban, aztán egyre meredekebben. 400 m szintemelkedés után az 1208 m magasán fekvő „Koca na Klemenci jami pod Ojstico” hangzatos nevű menedékházban frissíthetjük magunkat a kitárulkozó völgy és környező hegyóriások látványában gyönyörködve. A völgybe egy másik úton ereszkedünk vissza, majd kb. 1 óra alatt a Kamniki-Alpok déli oldalán található, a hegységnek nevet adó Kamnik hangulatos kis városába autózunk és elfoglaljuk szállásunkat, ahol a következő két éjszakát tölteni fogjuk. (Rinka-vízesés - táv: 4 km, szint: 300 m fel/le, Klemenci menedékház - táv: 6 km, szint: 400 m fel/le)

2.nap - Kamnik, Cojzova-menedékház (1793 m), Grintovec (2558 m), Kamnik

Kiadós reggelit követően egész napos túrára indulunk, melynek során megmásszuk a Kamniki-Alpok legmagasabb csúcsának számító Grintovec-et (2558 m). A Cojzova-menedékház ellátó teherlift alsó állomásánál található parkolóból vágunk neki a házhoz leküzdendő mintegy 900 m-es szintemelkedésnek. Szinte végig a felvonó drótkötele alatt, kezdetben bükk erdőben serpentinezve kb. 2,5 h alatt érjük el az 1793 m magasán fekvő házat, ahol egy krajnai kolbász és némi sör jó választás lehet az elvesztegetett

kalóriák pótlására. Akik már nem érznek erőt a további közel 800 méter szint megtételére, a ház körül lazulhatnak és várhatják be a csúcsmászó csapatot. A többiekkel a pihenőt követően indulunk neki a Grintovec 2558 m magas csúcsának, az oda vezető legkönnyebb útvonalon, persze sétaútra senki se számítson. A menedékház feletti első elágazásnál balra tartva már feltűnik előttünk a Grintovec csúcspiramisa. A gyephavasi régióban még főleg az itt bókászó fekete alpesi gőté miatt érdemes a lábunk elé nézni. Egy virágokkal ékes mezőn megérdemlünk egy kis pihenést, hogy aztán ismét meredekebb szakaszon szuszogjunk tovább a csúcs felé. Minden lépésünkkel egyre kevesebb a zöld felület körülöttünk, míg nem a csúcsrégióban már ösvényünk is egyre nehezebben kivehető, és sziklák közt lavírozva, néhol a kezünket is segítségül hívva érjük el a Kamniki-Alpok legmagasabb pontját. Tiszta időben fenséges körpanoráma a jutalmunk, jöhet a csúcsöröm, csúcskönyv, csúcscsoki, csúcsfotó! A már ismert útvonalon, a Cojzova-menedékház érintésével visszaereszkedünk autóinkhoz és a közeli szállásunkra utazunk. Egy közös vacsora keretében átbeszélhetjük a mászás nyújtotta élményeket. (csúcsmászás táv: 13 km, szint: 1700 m fel/le, a csúcsmászást kihagyóknak: táv 6 km, szint 900 m fel/le)

3.nap - Kamnik, Bledi-tó, Vintgar-szurdok, Pericnik-vízesés, Kranjska Gora

A mai igazi „pihenőnap” lesz, Kamnik-Bovec útvonalon több látványosságnál „csak” rövidebb sétákra indulunk. Első megállónk a meredek sziklafalak közt tajtékozó Radovna-patak által kivájt Vintgar-szurdok, mely Szlovénia egyik legfontosabb idegenforgalmi látványossága. Sziklához erősített, fából épített járdák és hidak segítik haladásunkat, miközben alattunk a néhány helyen haragosan zúgó patak türkiz színe mosolyog ránk. Innen Bled festői kisvárosa következik, ahol szabad program keretében több opció közül választhatunk: szánhatunk időt egy tóparti sétára bledi krémest kóstolgatva, látogatást tehetünk a sziklán magasodó várkastélyban, de a tóra és a közepén található kis szigetre és templomra remek rálátást nyújtó Ojstrica és Osojnica csúcsokra is tehetünk egy kisebb túrát. A városi program után felkeressük a Triglav Nemzeti Park területén található Pericnik-vízesést. A két lépcsőben aláhulló vízesés hatalmas vízoszlopa mögé besétálva élvezhetjük a ránk áldásként hulló vízpára nyáron hűsítő permetét. Napunk zárásaként Kranjska Gora környéki szállásunkra utazunk.

4.nap - Triglav Nemzeti Park, Bovec / vadvízi evezés a Socán

Reggeli után a vadvízes kalandok központja, Bovec felé vesszük az irányt. A hajtúkanyarokkal tűzdelt Vrsic-hágóba felkapaszkodva teszünk egy rövid, de annál látványosabb túrát a Triglav Nemzeti Park területén. Egy kisebb kaptatóval melegítünk be, aztán hullámló terepen, fenyvesek és színes virágok közt haladva érünk el egy remek kilátópontot, ahonnan a környező, zord hegyóriásokat csodálhatjuk meg. A járműveinkhez egy alternatív útvonalon, igazi magashegyi terepen, akár kisebb hófoltokat is keresztezve térünk vissza. Innen leereszkedünk Bovec városába, ahol elfoglaltjuk szállásunkat. A napnak azonban még nincs vége! Nem lenne teljes egy Szlovénia aktív program vadvízi evezés nélkül, így a mai nap hátralévő felében fakultatív program keretében bakancsainkat neoprén ruhára és evezőlapátra cseréljük és így szeljük a Soca folyó vad habjait. Egy rövid transzfert követően 6-8 személyes hajókba pattanunk, amelyeket tapasztalt és vizsgázott túravezetők kormányoznak. Az aktív élményeket követően egy közös vacsorával zárhatjuk a napot. (túra táv: 6 km, szint: 400 m fel/le)

5.nap - Bovec, Mangart (2679 m)

Utolsó napunkra is marad csemege, hiszen a szlovén-olasz határon magasodó Mangart 2679 méter magas csúcsának mászására indulunk. Az ország harmadik legmagasabb csúcsa jellegzetes kupola alakjával az egyik legszebb hegy a Júlia-Alpokban. Szállásunkon összekapcsolva északi irányba indulunk autóinkkal, hogy kis idő múlva végig jó minőségű aszfaltos úton haladva, több alagúton serpentinezve kapaszkodjunk a 2000 m felett található Mangart-nyeregbe. Egy közeli kilátóhoz elsétálva az olasz oldalon, lent a mélyben csillogó Fusinei-tavakra is rálátunk. Persze nem elégszünk meg az itteni lélegzetelállító kilátással, hanem kis túracsomaggal az összetéveszthetetlen csúcstömb irányában kezdjük meg napi túránkat. 200 m szintemelkedés után egy elágazásnál balra, az „olasz út” irányába kanyarodunk, amely nem nehéz, néhány

helyen ráadásul drótkötéllal biztosított, de jó kondíció, biztos láb és szédülésmentesség nem árt. A csúcs közelében a Grintovec mászás utolsó szakaszára emlékeztető, sziklák közt lavírozó útvonalon haladunk, hogy aztán a csúcsról 3 ország (Ausztria, Olaszország és Szlovénia) környező hegyeit karnyújtásnyira érezhessük. Lefele a már ismert úton ereszkedünk, hogy hazafelé úton fejben is próbáljuk feldolgozni mindazt a szépséget, melyhez az ekkorra már sajgó izmaink segítettek az elmúlt napokban. (táv: 5 km, szint: 600 m fel/le)

Tudnivalók

Út ára tartalmazza

- 4 éjszaka szállást panzióban, 2-3 ágyas szobákban,- 4 alkalommal a reggelit,- ismerkedési esten egy welcome drinket,- a szervezést és a magyar nyelvű túravezetést.

Út ára nem tartalmazza

- az utazást, - a reggelin kívüli étkezéseket,- vadvízi evezést,- belépőket,- biztosítást.

Utazás

Egyénileg. Találkozás a túra első napján, délelőtt 11 órakor a Logar-völgy végébe vezető autót parkolójában. Javasolt útvonal: Budapest felől az M7-es autópályán Budapest – Siófok – Nagykanizsa – Toronyiszentmiklós – Maribor – Celje – Luce – Solcava – Logarska Dolina útvonalon. A részletes útvonaltervet az utazás előtti héten küldjük el. Ha nem tudod megoldani az egyéni leutazást, ez esetben csatlakozz az utazáshoz úgy, hogy a **Budapestről induló transzfert** is választod, melynek felára **29.900 Ft**. A transzferhez kapcsolódó információkat az utazás előtti héten küldjük el. Az Eupoliszos transzfer korlátozott számban áll rendelkezésre!

Létszám

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

Túra nehézsége

Milyen nehezek a túrák Szlovéniában?Aktív Szlovénia programunk és ezen belül is a Grintovec és Mangart mászás klasszikus magashegyi túra, amely túrázási tapasztalatot, szédülésmentességet és kitaratást igényel. A magashegységi körülmények között a túrák sikeressége nem garantált, az aktuális időjárási viszonyok ezt nagyban befolyásolhatják. Rossz idő esetén természetesen gondoskodunk alternatív, biztonsággal járható útvonalak választásáról. Ha aktívan túrázol, akkor a napi túrák teljesítése nem jelenthet problémát.Korhatár: 18- 55 év.

Terület

Hova megyünk, mit kell tudni a Júliai-Alpokról?A Júliai-Alpok Szlovénia legmagasabb hegysége, egy része Olaszországhoz tartozik. Igazi alpesi táj. Vad mészkőcsúcsait a jégkorszak gleccserei még változatosabbakká alakították. Északi lejtőin ma is vannak kis gleccserek. Az egykori nagy gleccserek által kialakított mély völgyekben nagy tavak (Bohinja és Bledi-tó) képződtek. Az egyes magas fekvésű völgyeket kis tengerszemek díszítik. Nagy karsztforrásokból jelentős folyók erednek és indulnak az Adriai-, illetve a Fekete-tenger felé. Magas falainak megmászása a leggyakorlottabb sziklamászóktól is jelentős teljesítményt követel. A menedékházak sokasága, a kényelmes szállodák, a sípályák és ugrósáncok, a jelzett turista utak sűrű hálózata, a kiépített műutak és a jó autóbusz közlekedés a legváltozatosabb igényeket is kielégítik. A Júliai-Alpok szlovén részén, 838 km²-nyi területen 1981. május 27-én hozták létre a Triglav Nemzeti Parkot (korábban csak a mintegy 20 ha területű Triglavi – Hét - tó völgye élvezett különleges védelmet). A nemzeti park irányító központja Bledben található. A Júliai-Alpok jelentős területe

Olaszországban van, de nagyobb és magasabb része Szlovéniához tartozik. A hegység szlovéniai szakaszának területe kerekén 1500 km². Az északi lejtőkön több helyen egész évben folyamatos a hótakaró. A magyarok által gyakrabban látogatott Júliai-Alpok mellett a Kamniktól északra fekvő és egyébként a városról elnevezett Kamniki-Alpok mintegy 900 km² kiterjedésű mészkőhegység, amely 28 db 2000 méter feletti csúcst rejt. Mi a legmagasabb Grintovec (2558 m) mászására indulunk. A hegységet változatos formavilág jellemzi: sötétzöld fenyvesek, zúgó vízesések, füves-virágos lankás hegyhátak és meredek sziklás hegyormok váltják egymást. Nyugati szomszédunk, Szlovénia 20 273 km² területű, ahol valamivel több, mint 2 millió ember él. Fővárosa Ljubljana, hivatalos fizetőeszköze az euro. Hivatalos nyelve a szlovén, regionálisan az olasz és a magyar. Legmagasabb pontja a Triglav 2864 méter. Az ország területén négy nagy európai földrajzi régió érintkezik. Az apró országban az Alpok, a Dinári-hegység, a Mediterránium és a Kárpát-medence tájai, élővilága és kulturális jegyei találkoznak.

Időjárás

Milyen Szlovénia időjárása? Változékony, esetenként szélsőséges magashegységi időjárásra kell számítanunk. Bármikor előfordulhat eső, avagy egy hirtelen zápor, ezért különösen fontos a vízálló ruházat. Napközben 10-20 °C közötti hőmérséklet várható, ami természetesen a tengerszint feletti magasság és éppen aktuális időjárási frontok függvényében változhat. Főleg a nyitottabb, kitett gerinceken és a csúcsok közelében erős, viharos szél is gyakran előfordul. Viharos, rossz időjárás esetén természetesen nem megyünk fel a csúcsra, hanem egyéb túraösvényeken túrázunk.

Felszerelés

Kishátizsák a napi túrákhoz, bejáratott, vízálló túrabakancs, kesztyű, sapka, réteges túraöltözet, esőkabát, fejlámpa, elemőzsia és folyadék, egészségügyi ragtapasz, naptej, UV- szűrős napszemüveg. A komolyabb ereszkedések és a sziklás terep miatt javasolt a túrabot használata is. A gyengébb térdízületek kímélése érdekében jó hasznát veheted egy sport térdvédőnek vagy fáslinak! 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.

Szállás

Panzióban, 2-3 ágyas, külön fürdőszobás szobákban. A szobák mérete, tájolása, felszereltsége egymástól eltérő lehet.

Higiénia

A higiénikus viszonyok jók, akárcsak itthon, a menedékház csapvize és a túravezetők által ajánlott karsztforrások és patakok vize fogyasztásra alkalmas! Saját belátás szerinti alapvető egészségügyi csomagot érdemes magaddal hoznod (gyógyszerek, ragtapasz stb.). Javasoljuk az EEK - Európai Egészségbiztosítási Kártya kiváltását (ingyenes), amivel a magyar egészségbiztosítás terhére vehető igénybe azok az egészségügyi szolgáltatások, amelyek az adott tagállamban való átmeneti tartózkodás során orvosilag szükségessé válnak. Az utasbiztosítást nem váltja ki, de tapasztalataink alapján jelentősen megkönnyít egy esetleges egészségügyi alapellátást. Nem fedez például sem magán-egészségügyi ellátást, sem hazautaztatás költségét, de egy esetleges biztosítási kárigény intézését is megkönnyítheti. [További információ itt.](#)

Élelem

A szállásokon reggelit kapunk. A városokban (Kamnik, Bled, Bovec) lesz lehetőségünk élelmiszerboltban vásárolni, illetve étteremben ebédelni/vacsorázni. Az árszínvonal a hazaihoz hasonló, picivel drágább.

Pénz-ügy

Mi Szlovénia hivatalos fizetőeszköze?Célszerű Magyarországon **Eurót** váltani és némi készpénzt is magaddal hozni, főleg a menedékházakra gondolva. Költőpénznek nagyjából 80-100 eurót ajánlunk, amennyit itthon is elköltenél (étkezés, innivaló, emléktárgyak, ajándékok, azaz szokásos kiadások esetén), természetesen ez sokkal kevesebb és több is lehet, egyéntől és vérmérséklettől függően.**Várható belépőjegyek tájékoztató árai:-** Bled-vár: 8,50 EUR- Vintgar-szurdok: 10 EUR- fakultatív vadvízi evezés: kb. 40-45 EUR- Mangart útdíj 5 EUR/kocsi - Vintgar parkolás 5 EUR/kocsi

Vám

Mi szükséges a Szlovéniába történő utazáshoz?Magyar állampolgárok részére érvényes személyi igazolvány (a kártya formátumú!), vagy útlevél szükséges, mely az utazás ideje alatt nem veszti el érvényességét.A mindenkor határátlépési információkról a [konzuli szolgálat oldala](#) ad aktuális és részletes tájékoztatást. **Mindenki maga felelős azért, hogy azoknak a személyi feltételeknek megfeleljen, amik az utazáshoz szükségesek!**

Csomag

Biztosítás

Kell biztosítást kötni Szlovéniába?Kötelező! Szeretnénk figyelmedet felhívni arra, hogy a **részvétel feltétele az út teljes időtartamára érvényes utasbiztosítás. Fontos!** A biztosítás érvényességét indulás előtt a túravezetők ellenőrizhetik. Érvénytelen biztosítás vagy nem megfelelő (pl. világ területi hatállyal) hiányában a túrán való részvételt a túravezetők megtagadják. Kérjük, nézd meg, van-e érvényes utasbiztosításod! Irodánkban az Európai Utazási Biztosító (EUB) kedvezményes biztosításainak megkötésére van lehetőség legkésőbb az indulás előtti napig személyesen vagy utalással.(Utalás esetén csak akkor tudjuk megkötni, ha az összeget átkönyvelik az indulásig.)Jelen túrára vonatkozó utasbiztosítási lehetőségek:Nívó + sport extra kiegészítés: 3.450 Ft/főTop + sport extra kiegészítés: 4.538 Ft/főTop Extra + sport extra kiegészítés: 7.500 Ft/főLehetőség van Utazásképtelenségre vonatkozó biztosítás (azaz stornóbiztosítás) megkötésére:Storno Basic: 5.950 Ft/fő (önrész: 20 %), önállóan is köthető Storno Kombi: 4.760 Ft/fő (önrész:0-10 %) csak utasbiztosítással együtt köthető.Transzferrel:Storno Basic: 7.445 Ft/fő (önrész: 20 %), önállóan is köthető Storno Kombi: 5.956 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