

2864 m - Triglav csúcsmászás (3 nap)

Irány a TRIGLAV ikonikus csúcsa (2864 méter)!

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

Miért éppen a Triglav? Amennyiben egy testet-lelket feltöltő, igazi kihívásra vágysz, vagy már régóta a bakancslistádön szerepel, vagy már számtalanszor hallottál róla, de még nem volt meg hozzá a kellő elszántságod, vagy mert voltál már ott és visszavágysz - íme a szuper alkalom, hogy megmáshd velünk ezt a fenséges hegyóriást! A Triglav Szlovénia legmagasabb hegye és a Júliai-Alpok legmagasabb csúcsa. 2864 méter tengerszint feletti magasságban áll. A hegy a szlovén identitás szimbóluma, szerepel a szlovén nemzeti címeren és zászlón is. Úgy tartja a mondás: „minden szlovénnek egyszer ott kell állni a csúcsán” A "Triglav" név szlovénul "három fejet" vagy "három csúcsot" jelent. Ez a név a hegy jellegzetes formájára utal, amely bizonyos szögekből nézve három csúcsnak tűnik. Három napos programunk során nem csupán a csúcsra indulunk, de keresztezzük a hegyet, hogy mindkét oldalról megcsodáljuk és bejárjuk a legszebb szegleteit. Csúcsra fel! :)Ha kevesebb adrenalinra, de szép túrákra vágysz, nézd meg másik két túránkat Szlovéniában, a [nyári klasszikus programot](#), illetve a [Triglav Nemzeti Park](#) legszebb helyeit!**Melyek a legfontosabb látnivalók a Triglav-csúcsmászás során?** Szlovénia legmagasabb vízesése: Peričnik-vízesés- a kristálytisztá vízű Jasna-tó- Triglav csúcs (2864 m), a szlovén Alpok pazar körpanorámájával- hangulatos alpesi menedékházak: Triglavski Dom, Vodnikov Dom, Aljažev-menedékház



1.nap - Budapest, Peričnik-vízesés, Kranjska Gora

Találkozó 5:45-kor, indulás 06:00-kor a XI ker. Pázmány Péter sétány és a Magyar Tudósok krt. sarkán levő parkolónál (az ELTE új épületei mellett, a Petőfi-hídtól 5 percre az A38 hajóval szemben). Utazás rövid pihenőkkel Szlovéniába. Első megállónk a Peričnik-vízesés lesz, mely hivatalosan Szlovénia legmagasabbja. Itt egy rövid kis séta vár ránk a Júlia-Alpok hegyei közt, a Vrata-völgyben. Gyorsan elérjük a két lépcsőben aláhulló vízesést, aminek hatalmas vízoszlopa mögé könnyűszerrel besétálhatunk. Miután beteltünk a fantasztikus látvánnyal, elindulunk szálláshelyünkre, a csodálatos környezetben fekvő Kranjska Gorába. Amennyiben az idő engedi, még egy kisebb túrát teszünk a közeli mesés Jasna-tó partján is. Ez a festői alpesi tó Kranjska Gorától csupán 2 kilométerre található. A tó partja fehér fenyves és a Júliai-Alpok magasodnak körülötte, éles kontrasztot adva. A Jasna név szlovénül tisztát jelent, a tó vizét látva egyértelművé válik, miért ezt a nevet kapta. Napos, tiszta időben a víz olyan, mint egy tükör, ami tökéletesen veri vissza a tó körüli hegyek vonalait. Szállás: apartmanokban. (Túratáv Peričnik-vízesés – Jasna-tó kb. 5 km, szint: 250 méter fel-le kb. 2 óra könnyű séta.)

2.nap - Kranjska Gora, Aljažev Dom (1015 m), Triglavski Dom (2515 m), Triglav (2864 m)

Korán kelünk, majd reggeli után buszra szállunk és mintegy fél óra utazás után megérkezünk mai túránk kiinduló pontjához, a nevezetes Aljažev-Dómhoz. Összekészülődés után, zsák a hátán, és irány a "fal". Magunkkal visszük az összes felszerelést és élelmet, amit hoztunk, s amire az elkövetkező két napban a túrázás során, majd lefelé szükségünk lehet. Ma egész napos, nehéz túrára indulunk, jelentős és meredek szintemelkedéssel. Az Aljažev-menedékházból elindulva elérkezünk egy óriás partizán emlékműhöz, ami egy hatalmas karabinert formáz. Az út elején majdnem vízszintesen haladunk néhány 100 métert, majd ezután balra nekivágunk a hegynek. Először erdőben, majd egyre ritkuló törpefenyvesben, később kisebb-

nagyobb sziklák között haladunk. Közel 900 méter szintet teszünk meg sziklafalakon, s mire felérünk a meredekebb szakaszokon, már 2000 méter felett vagyunk. Kicsit lankásabb, de azért fokozatosan emelkedő terepen folytatódik tovább utunk. Még további 300 méter szintet teszünk meg így, mire elérjük a Triglavski-menedékházat, ahol az éjszakát töltjük. Várható érkezés a késő délutáni órákban lesz. A házban feltöltődünk energiával és lelkesedéssel, majd nekivágunk a csúcsnak, hogy napnyugtára fent legyünk. Egy igazán látványos, keskeny és kitett, de jól biztosított úton megyünk fel, a hegy tömbjének a nyugati oldalán, először egy meredek oldalon, majd hamarosan kiérünk a főgerincre, majd onnan a Kis-Triglavra (2725 m). Keskeny sziklagerincen egyensúlyozunk tovább majd innen szűk egy órás „séta” után elérjük a Júliai-Alpok és egyben Szlovénia legmagasabb pontját, a Triglav csúcsát (2864 m). Csúcsfotó, csúcs-csoki, csúcsérzés, majd némi pihenés után indulunk lefelé. Az estét a Triglavski-menedékházban, kellemes hangulatban töltjük. Szállás: matrac szállás. (Túratáv: 10 kilométer, szint: 1850 méter fel, 349 m le, kb. 8-10 óra)

3.nap - Triglavski Dom (2515 m), Vodnikov Dom (1827 m), Rudno Polje, Budapest

Korán reggeli ébredés után elkezdjük az ereszkedést, ezúttal már déli irányba, hogy erről az oldalról is megcsodálhassuk a Júliai-Alpokat és a Triglav csúcs-tömbjét. A felső részeken itt is találkozunk még néhol kitettebb szakaszokkal, ám hamarosan a túraösvény szelődülni kezd, néhány óra múlva pedig megérkezünk a Triglav környékének egyik kevésbé frekvenciált, ám mégis csodálatos helyen fekvő menedékházához, a Vodnikov Domhoz. A Vodnikov-menedékház tökéletes lehetőséget nyújt majd egy utolsó sörre, vagy épp arra, hogy akár a környéken legelésző teheneket, akár a Triglav déli oldalát kapjunk lencsevégre fényképezőinkkel. Némi pihenés, napozás és bámészkodás után aztán folytatjuk utunkat, mely hamarosan egy cirkuszvölgybe torkollik. Ezen a részen lehet majd legnagyobb esélyünk arra is, hogy jól megtermett mormotákat láthassunk. Miután kiérünk a magashegyi régióból következnek az alpesi fenyvesek és a harsány zöld legelők, melyeken áthaladva néha-néha még visszapillantunk a Triglav hatalmas tömbjére, hogy végig gondoljuk az elmúlt 3 napunk izgalmait és természeti szépségeit. Rudno Poljében ér véget túránk. Végül nem marad más hátra, mint haza felé venni az irányt. Utunkat néhány rövid megállóval szakítjuk már csak meg. A késő esti órákban érkezünk meg Budapestre. Ellátás: reggeli. Túratáv: 12 kilométer, szint: 1250 méter le, kb 4-5 óra.

Tudnivalók

Út ára tartalmazza

- az utazást busszal,- a szállást egy éjszakára apartmokban, két-három ágyas szobákban, reggelivel- a szállást egy éjszakára menedékházakban, matrac szálláson,- a szükséges felszerelések (beülő, sisak, y-szár, kötél, karabinerek) bérleti díját, - az ismerkedési esten egy welcome drink-et,- a szervezést és a magyar nyelvű túravezetést.

Út ára nem tartalmazza

- a további étkezéseket, - a biztosítást (kiegészítő sportbiztosítás szükséges).

Árfolyam

Fontos! Utazásunk árát 400 Ft / 1 EUR árfolyamig tudjuk tartani. Ha a euró (EUR) ára az utazás indulását megelőző 35. napon ezt meghaladja, akkor árkorrekcióra kényszerülhetünk. Árkorrekció esetén az utazási szerződésünkben rögzített szabályok szerint járunk el.

Utazás

Autóbusszal. Találkozás 05:45-kor a Pázmány Péter sétány és a Magyar Tudósok krt. sarkán lévő parkolónál (az ELTE új épületei mellett, a Petőfi-híd, budai hídfőtől 5 percre az A38 hajóval szemben),

indulás 06:00-kor.

Létszám

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

Túra nehézsége

Milyen nehéz megmászni a Triglavot?A Triglav jó kondíciót, sportos lendületet követel meg tőlünk, de hegymászótudásra nincs szükség. Néhol rendkívül változatos terepen történő túrázásra kell számítani. A sziklás szakaszokon helyenként kiépített via ferrata, azaz az út mentén végighúzódnó, biztonságot garantáló drótkötelek, mesterséges fogások, létrák, segítik előrejutásunkat. Az út egyéb szakaszai hagyományos túrázást jelentenek, néhol meredek kaptatókkal. Csúcsmászó napunkon jelentős szintkülönbséget kell megtennünk, mindezt néhol szédítő mélységek, hatalmas függőleges sziklafalak mentén, a kiépített létrákba, drótkötelekbe, vastüskékbe kapaszkodva. Ezért kimondottan fontos a stabil mozgáskoordináció, elengedhetetlen a szédülésmentesség! A csúcsnapon 8-10 órás túrázásra kell számítani, a szintkülönbség tetemes, 1800 méter körül várható, ezért kimondottan csak gyakorlott, jó kondícióval rendelkező túrázóknak javasoljuk ezt a csúcsmászást! A Triglavski dom felé vezető úton összesen kb. 50 méteres szakaszon és a Kis és a Nagy Triglav közötti vízszintes gerincén használható a via ferrata felszerelés, ugyanis a többi szakaszon a vastüskék és létrafokok mellett nincs acél sodrony a karabinerek rögzítésére. A Triglav-mászás során természetesen nem kötelező eljutni a csúcsra, akár a menedékházban is be lehet várni a visszafelé tartókat. Nagyon fontos, hogy a túra egyes részei nem teljesíthetők bármilyen időjárási körülmények között! Nem megfelelő helyzetben a túravezető döntésének megfelelően bármikor visszafordulhatunk!

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 (Bohinji 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.**Honnan ered a Triglav elnevezés?**A Triglav (olaszul Monte Tricorno, németül Terglau) Szlovénia és a Júliai-Alpok legmagasabb pontja (2864 m). A név eredetéről több elmélet van. Az egyik szerint az elnevezést alakja után kapta a csúcs, mely Bohinj felől háromfejűnek (szlovénül tri-glav) néz ki. Egy másik elmélet szerint a régi szláv pogány istenről, Triglavról kapta. A hegy nem pontosan három részes; messziről csak két csúcsot lehet látni, a kisebbik neve Mali Triglav. A hegy a szlovének nemzeti jelképe, valamint Szlovénia címerének és zászlajának egyik eleme. A szlovén 50 eurocentes érmén is a Triglav látható. A hegy a Triglav Nemzeti Park névadója, melynek központi részén található.

Időjárás

Milyen a Júliai-Alpok időjárása?A Júliai-Alpok időjárására a magashegységi éghajlat sajátosságai jellemzőek. Változékony, esetenként szélsőséges magashegységi időjárásra kell számítanunk. Bármikor előfordulhat eső, heves zápor, ezért különösen fontos a vízálló ruházat. Napközben a völgyekben 15-25 °C

valószínű, míg éjszaka 10-15 °C várható. A túrák során természetesen a tengerszint feletti magasság növekedésével csökken a hőmérséklet. 1500 méter felett már csak 10-15 °C-ra számíthatunk, de szép idő esetén persze ennél melegebb is lehet. A Triglav csúcs környékén azonban akár kiterjedt hófoltokkal is találkozhatunk. Erős, viharos szél, a hegycsúcsokat beborító köd, felhő könnyen előfordul. Vihar, villámlásveszély esetén természetesen nem megyünk fel via ferrata útvonalra, amely ilyenkor gyakorlatilag „villámhárítóként” működik, hanem más túraösvényeken túrázunk.

Felszerelés

Túrahátizsák, hálósák, lehetőleg vízálló túrabakancs, kamásli, fejfedő, túraöltözet, jó esőkabát és esőnadrág, sapka, kesztyű, meleg ruha, fejlámpa, kulacs, egészségügyi ragtapasz, naptej, UV-szűrős napszemüveg és túrabot. Fontos, hogy jól bejáratott, betört túrabakancsban gyere. Szükséges továbbá élelem és víz. A via ferrata részekhez szükséges felszerelést mi biztosítjuk. Mindenképp javasolt egy pár használt bőrkesztyűt, vagy biciklikesztyűt hoznod, amit nem sajnálsz, mert a via ferrata esetleg hideg vaslétraiba, a néhol felfeslő, kirojtosodó drótkötélbe való kapaszkodást nemcsak kényelmesebbé, de biztonságosabbá is teszi. Mivel az Aljazev háztól indulva magunknak kell vinni az összes felszerelésünket, a meggondolt pakolás elengedhetetlen. Magára a csúcsra azonban már csak minimális felszereléssel mászunk, hálósák, hátizsák a Triglavski-Dom menedékházban maradhat! **Fontos! Interneten történő jelentkezéskor kérjük az egyéb megjegyzés rovatban mindenképpen tüntesd fel azt is, hogy milyen méretű pólót hordasz! Ez a via ferrata felszerelések (beülő) méretének meghatározásához szükséges, a póló mérete és a felszerelés mérete általában megegyezik.** 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

Első szállásunk Kranjska Gora város mellett a gyönyörű Jasna-tó partján egy hangulatos apartmanban lesz, kettő-négy ágyas jól felszerelt, saját fürdőszobás szobákban. Egy éjszakát pedig a Triglavski-menedékházban, priccses fekhelyeken (dormitory beds) töltünk. Ágyneműt nem kapunk, csak matracot, pokrócot és párnát. Az épületben és mellette tiszta WC-k és hideg vizes mosdó található. Igaz a gleccser olvadékból felszivattyúzott víz egy kis tábla szerint ivásra nem használható, de tea és leves főzésre megfelel, tehát teljesen fölösleges vizet vinni. Valamennyi fűtés csak a közös helyiségben, étkezőben van. A szobákat és a WC-t nem fűtik. A fényképezőgépek és mobiltelefonok akkumulátorait a menedékházakban fel tudjuk tölteni. **Saját hálósákra szükség van!**

Higiénia

A napi higiénia szempontjából szükség van némi önmegtartóztatásra, és persze empátiára a többiekkel szemben, mivel zuhanyzási lehetőség csak az első napi szállásunkon lesz, ahol csak az érkezés napján van lehetőség fürdésre. Alapvetően arc, kéz és fogmosásra szorítkozik a napi tisztálkodás másnap a hegyen. A napi túrák előtt ajánlott kulacsodat feltölteni, mert nem mindenhol találunk forrásokat. 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 túra a vasárnapi reggelin kívül önellátó! Javasolt magas energia tartalmú, könnyű, nem törékeny és nem romlandó élelmiszerek beszerzése! Kérlek, fektess kellő figyelmet élelmiszerkészleted összeállítására, mivel a túrák során menet közben nem lesz alkalom vásárlásra. Az útra pakolj néhány szendvicset, gyümölcsöt, a túra közbeni energia-utánpótlás biztosítására némi nassolnivalót (aszalt gyümölcs, keksz, csokoládé, müzli-szelet). A menedékházakban természetesen sok mindent lehet kapni (vizet, sört, készételt, etc.), melyeknek átlagos, magashegyi árai vannak.

Pénz-ügy

Szlovénia hivatalos pénzneme az **euro**. A benzinkutaknál természetesen fizethetünk bankkártyával is, de nem a menedékházakban, ezért mindenképp érdemes készpénzt hozni, melyet célszerű indulás előtt, még idehaza váltanunk. Az árak európai színvonalúak.

Vám

Mi szükséges a Szlovéniába történő beutazáshoz? Magyar állampolgárok részére érvényes személyi igazolvány (a kártya formátumú!), vagy útlevél szükséges. 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

Erős hátizsákra van szükség, a tartalmát tekintve pedig nagyon fontos, hogy végig velünk lesz, tehát magadnak, a hátadon kell hoznod! Ezért oda kell figyelni az ésszerű pakolásra, a lényeges és lehetőleg minél könnyebb tartalomra.

Biztosítás

Kötelező! Szeretnénk figyelmedet felhívni arra, hogy a részvétel feltétele az út teljes időtartamára érvényes utasbiztosítás. Érvényes biztosítás hiányában a túrán való részvételt megtagadjuk. Irodánkban az Európai Utazási Biztosító (EUB) kedvezményes utas- és sztoró biztosításainak megkötésére van lehetőség, az alábbiak szerint: **Önállóan is köthető utasbiztosítás:** Top extra + sport extra kiegészítés: 5.220 Ft/fő **Önállóan is köthető sztoró biztosítás:** Storno Basic, ami a részvételi díj 5%-a (önrész: 20 %): 7.495 Ft/fő **Sztornóbiztosítás és utasbiztosítás együtt:** Storno Kombi, ami a részvételi díj 4%-a (önrész: 0-10 %), és az utasbiztosítás együtt: 11.216 Ft/fő A feltüntetett összegek a teljes részvételi díjra vonatkoznak, amennyiben jogosult vagy törzsutas kedvezményre, akkor annak százalékával megegyező mértékben csökken a stornóbiztosítás díja. **Fontos, hogy amennyiben szeretnél sztoró biztosítást megkötni, azt csak az első befizetéssel egyidejűleg teheted meg, később már nem!** Bővebben a biztosító szolgáltatásairól a honlapjukon olvashatsz: www.eub.hu