

Triglav csúcsmászás (2864 m)

Zord sziklacsúcsoktól zöldellő völgyeken át a Triglav csúcsáig

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

Újabb kalandos hétvégére invitálunk mindenkit, aki kedveli a hegyvidéki túrázást, a magashegységekre hajazó formavilágot. A helyszín a kultikus hírnevű, Julius Caesarrol elnevezett Júliai-Alpok. Mára ez a vidék a hegymászók, túrázók, vadvízi evezősök kedvelt úti céljává vált, mely páratlan szépségével, gazdag programkínálatával csalogatja/csábítja az ide látogatókat. Zord sziklacsúcsok, zöldellő völgyek, barátságos hegyi városkák teszik e vidéket ellenállhatatlanul vonzóvá. Látványos utakon, meredek sziklák között jutunk el hétvégi csúcstúránk célpontjához, a Triglav-csúcshoz.

Csúcsmászó túráinkon érezhetjük igazán a hegyek erejét és az ember kicsinységét a természet nagyságához képest, és egészen újszerű fogalmat kapunk a hegyek olykor megközelíthetetlen, vad és vadságában is gyönyörű világáról. A Triglav csúcsára vezető út utolsó szakaszán helyenként találkozunk via ferrata avagy klettersteig szakaszokkal! A via ferrata, vagy klettersteig egy olyan szakasza a sziklafalnak, amely biztosítási elemekkel és a haladást megkönnyítő eszközökkel van ellátva. A biztosítási elemek alapvetően acélkötelek, láncok. A haladást segítő eszközök lehetnek mesterséges lépések, fogások, cövekek, kampók, létrák. Az így kiépített rendszerhez, a sziklához biztosított drótkötélhez egy speciális biztosító eszköz, a beülönkhöz rögzített ún. via ferrata-szett / klettersteig-szett segítségével csatlakozunk. Ez nem más, mint egy energia-elnyelő féken átvezetett duplaszárú „kantár” két gyorszáras karabinerrel. A felszerelés használatát a helyszínen a túravezetők megmutatják, és begyakoroltatják, majd tapasztalt vezetésükkel biztonságok körülmények között túrázunk az Alpok hegyvilágában.

Nehézségi fokozatok:**A - könnyű:** Jól kitaposott ösvény hegyi terepen, nem túl meredek emelkedővel. A biztosítási elemek leginkább a biztonságérzet fokozását szolgálják. A klettersteig szett nem szükséges.

B - kissé nehéz: Az A nehézségű terephez képest meredekebben emelkedő terep, ahol a természetes lépések mérete egyre kisebb, de nem kell keresni, egyértelműek. A fogások nagyok, kézre esnek. Egyre több biztosítási elem segíti a haladást, helyenként rövid függőleges, vagy kitett szakaszon. Itt már mászni is kell, de leginkább a lábunkat használva, a kezekre eső terhelés minimális, inkább biztosítja haladásunkat. A klettersteig szett ajánlott.

C - nehéz: Meredek, vagy nagyon meredek, sokszor függőleges falakon vezető út, a természetes lépések és fogások egyre kisebbek, de még egyértelműek. A kezekre jutó terhelés egyre nagyobb. A haladást segítő kiépített mesterséges elemek között nagyobb a távolság. Csak stabil mozgáskoordinációval, jó kondícióval rendelkező kezdőknek ajánlott. A klettersteig szett mindenkinek kötelező.

D - nagyon nehéz: Nagyon meredek, függőleges, helyenként áthajló szakaszokon át vezető út. A mesterséges lépések, fogások közötti távolság még nagyobb, a szikla természetes fogásai, lépései egyre kisebbek, ritkábban fordulnak elő. A lépés néha csak tapadás. A kezeket, valamint az egész testet jelentős terhelés veszi igénybe, a klettersteig szett használata egyre nagyobb odafigyelést és erőfeszítést igényel. Klettersteig szett kötelező.

E - extrém nehéz: Függőleges falak, sok áthajló szakasszal, amelyek megmászása komoly izomerőt igényel, főleg a felsőtesttől. Természetes fogások, lépések alig vannak, tapadásosak, vagy apró peremek, mesterséges elemek csak az áthajló szakaszokon vannak. Pihenési lehetőség minimális, így jó erőbeosztásra, biztos mozgásra van szükség. Klettersteig szett kötelező. A via ferrata a nehézség szempontjából természetesen változatosabbak ennél a skálánál, ezért gyakran használnak átmeneti osztályozást, mint pl. C-D, vagy amikor egy adott kategóriát árnyalnak plusszal, vagy minusszal, pl. D+.

Fontos! Interneten történő jelentkezéskor kérjük az egyéb megjegyzés rovatban (útleveled száma és érvényessége, foglalkozás, stb mellett) 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.

1.nap - Peričnik-vízesés, Aljazez Dom (1015 m)

Transzfer esetén találkozó 07:50-kor a XI ker. Szent Gellért tér és Műegyetem rakpart sarkán levő parkolónál (az M4-es metró állomása mellett). Egy fehér Volkswagen kisbuszt keresetek Eupolisz logókkal. A túra előtti találkozó 14:00-kor a Peričnik-vízesés melletti parkolónál, hiszen első megállónk Szlovénia hivatalosan legmagasabb vízesése lesz. Itt egy rövid kis séta vár ránk, majd megcsodáljuk a két lépcsőben aláhulló vízesést, aminek hatalmas vízoszlopa mögé könnyűszerrel besétálhatunk. Miután kigyönyörködtük magunkat, elindulunk tovább a völgybe, mivel vár ránk még néhány kilométer a szállásunkig. Megérkezve az Aljazez-menedékházhoz elfoglaljuk szállásunkat, majd megtartjuk ismerkedési estünket néhány helyi ital társaságában. Túratáv: 6 kilométer, szint: 250 méter, kb. 1,5 óra könnyű séta.

2.nap - Aljazez Dom (1015 m), Triglavski Dom (2515 m), Triglav (2864 m)

A mai napon megkezdjük túránkat a Triglav csúcs felé. Korán kelünk, majd reggeli után zsák a hátunkra, és irány a "fal". Magunkkal visszük az összes felszerelést és élelmet amit hoztunk, amire az elkövetkező két napban a túrázás során, majd lefelé szükségünk lehet. Egész napos nehéz túrára indulunk, jelentős és meredek színtemelkedéssel. 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 csúcshoz, 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. 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 reggel kelünk, és elkezdjük az ereszkedést déli irányba, hogy erről az oldalról is megcsodálhassuk a Júliai-Alpok és a Triglav csúcstömbjét. Néhány óra múlva megérkezünk a Vodnikov-menedékházhoz, ahol némi pihenés és sör után folytatjuk utunkat, mely hamarosan egy cirkuszvölgybe torkollik: miután kiérünk a magashegyi régióból következnek az alpesi fenyvesek és a harsány zöld legelők. Délután hazaindulunk Budapestre, ahova várhatóan a késő esti órákban érkezünk. Túratáv: 12 kilométer, szint: 1250 méter le, kb 4-5 óra.

Tudnivalók

Út ára tartalmazza

- két éjszakára a szállást menedékházakban, matrac szálláson, - két reggelit a menedékházakban, - a szükséges felszerelések (beülő, sisak, y-szár, kötél, karabinerek) bérleti díját, - ismerkedési esten egy welcome drinket, - a szervezést és a magyar nyelvű túravezetést.

Út ára nem tartalmazza

- a kiutazás költségeit,- az étkezéseket a reggeliken kívül, - a biztosítást (kiegészítő sportbiztosítás szükséges).

Utazás

Autóbusszal. Oda- és visszaúton kb. 3 - 4 óránként tartunk negyedórás pihenőket, amikor benzinkutaknál, nagyobb parkolóknál, autós pihenőhelyeknél állunk meg. A pihenőhelyek mosdóiban néha fizetni kell, ezért jó, ha van aprópénz. Az autóbusszal a helyfoglalás az előleg-befizetés sorrendjében történik. A teljes csoport elhelyezése érdekében az iroda fenntartja magának a jogot, hogy az autóbusszal való elhelyezéssel változtasson.

Létszám

Tájékoztató létszám: 6-12 fő. Az utat minimum 6 fő befizetése esetén indítjuk el.

Túra nehézsége

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 végighúzódnak, biztonságot garantáló drótkötelek, mesterséges fogások, létrák, segítik előrejutásunkat. Az út egyéb szakaszai hagyományos túrázást jelentenek, néhol meredek kaptatókkal. Csúcsmászó napokon 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 csúcson 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

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 autóbussz 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.

Időjárás

A Júliai-Alpok időjárására a magashegységi éghajlat sajátosságai jellemzőek. Változékony, esetenként

szükséges 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, hálózsák, 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, hálózsák, 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, elemózsiával) 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 hétfégi 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 forgolódunk-e vagy zsákkal együtt vesszük fel az alvási pozíciót. Mindegyik helyzetre van megoldás: [Fjällräven Move with Bag](#) vagy [Fjällräven Move in Bag](#).

Szállás

Egy éjszakát töltünk a Vrata völgy felső részében található Aljazev dom turistaházban, priccses fekhelyeken (dormitory beds). Az épületben tiszta WC-k és hideg, meleg vizes mosdó található. Egy éjszakát pedig a Triglavski Dom menedékházban, priccses fekhelyeken (dormitory beds). Ágyneműt nem kapunk, csak matracot, és pokrócot. 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. Párnát és pokrócot adnak. Valamennyi fűtés csak a közös helyiségben, étkezőben van. A szobákat és a WC-t nem fűtik. A digitális fényképezőgépek és mobiltelefonok akkumulátorait a menedékházakban fel tudjuk tölteni. **Saját hálózsákra szükség van!**

Higiénia

A napi higiénia szempontjából szükség van némi önmegtartóztatásra, és persze empátiára a többiekkel szemben, mivel zuhanyzó csak az Aljazev házban van, 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. Természetesen egy-két alapvető orvosságot érdemes magaddal hoznod: láz-és fájdalomcsillapító, görcsoldó, hashajtó és székletfogó, megfázás és torokfájás elleni gyógyszer, kalcium pezsgőtabletta, sebfertőtlenítő és ragtapasz,

valamint fásli.

Élelem

A túra élelem 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). Javasolt a reggelire és vacsorára való élelmiszer egy részét is itthonról vinni. A turista házakban természetesen sok mindent lehet kapni (vizet, sört, készételt, etc.), azonban alaposan megkérlik az árát. Hozzávetőleges árak: meleg ételek (húsos bab, makaróni, gulyás, húsos káposzta stb.) - 5,50 EUR, sonkás tojás - 4,50 EUR, tea, kávé - 1,50 EUR, ásványvíz 0,50 lit - 1,60 EUR, Cola, Fanta stb, 0,50 lit - 2,50 EUR, sör, 0,50 lit - 3,00 EUR.

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

Magyar állampolgárok részére érvényes személyi igazolvány (a kártya formátumú!), vagy útlevél szükséges.

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 biztosításainak megkötésére van lehetőség, legkésőbb az indulás előtti napig. Jelen túrára vonatkozó utasbiztosítási lehetőségek: Nívo + sport extra kiegészítés: 2025 Ft/fő/túra Top + sport extra kiegészítés: 2655 Ft/fő/túra Top extra + sport extra kiegészítés: 4230 Ft/fő/túra Lehetőség van Utazásképtelenségre vonatkozó biztosítás (azaz **stornóbiztosítás**) megkötésére: Storno Basic: összege a részvételi díj 5%-a (önrész: 20 %), önállóan is köthető, Storno Kombi: összege a részvételi díj 3,5%-a (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**