



**Baraka Utazási Iroda**  
**3525 Miskolc, Kazinczy u. 2.**  
**Telefon: (46) 509-440**  
**Fax: (46) 509-441**  
**E-mail: iroda@baraka.hu**  
**www.baraka.hu**

Bankszámlaszámok: 10700086-42751108-51100005 (CIB)  
10402764-27618507-00000000 (K&H)  
Engedélyszám: U-000087/2001.

Kalandtúrák, gyalogtúrák, aktív pihenés  
a Bükkötől a Himalájáig...

# Nepál, Everest alaptábor

**2012. NOVEMBER 2-19.**  
**239.900 FT + REPÜLŐJEGY**

**A Budapest-Kathmandu-Budapest repülőjegy várható költsége: 205.000 Ft-tól.**

**A repülőtéri illeték: 135.000 Ft (változhat).**

**A Kathmandu-Lukla-Kathmandu repülőjegy költsége: 65.000 Ft.**

A repülőjegyek árai nem garantáltak, a jelentkezés idejétől függenek.

**Előleg:** 120.000 Ft, amely jelentkezéskor fizetendő.

**Hátralék:** 119.900 Ft + a repülőjegyek és repülőtéri illetékek ára, amely indulás előtt 35 nappal fizetendő.

**Az ár tartalmazza:** a repülőtéri transzfereket, a szállást a gyalogtúra alatt menedékházakban, Kathmanduban egyszerű szállodában, Kathmanduban a reggelit, a teherhordók és a nepáli hegyvezető díját, valamint a túravezetést.

**Az ár nem tartalmazza:** az étkezést, a nepáli vízum árát, a helyszínen fizetendő repülőtéri illetékeket, az esetleges belépők és fakultatív programok árát, a boraválókat, valamint a biztosítást.

**Nemzetközi repülés:** Bécs-London-Delhi-Kathmandu és vissza (Austrian, Jet Airways).

**Létszám:** 10-25 fő.

**Ajánlott korhatár:** 16-55 év.

## POGGYÁSZ- ÉS BALESETBIZTOSÍTÁS

**ASSIST-CARD CLASSIC: 19.170 Ft**

**ASSIST-CARD PREMIUM: 26.280 Ft**

**ASSIST-CARD PRIVILEG: 40.500 Ft**

A fenti árak 70 éves kor alatt érvényesek, továbbá mindhárom esetben tartalmazza a kiegészítő sportbaleset- és sporteszköz-biztosítást, amely magába foglalja – az utazás jellege miatt szükséges – magashegységi és különleges helyszínekről történő mentést is. Részletek a honlapunkon.

**Felhívjuk a figyelmet,** hogy utazásunkon kizárólag olyan biztosítással lehet résztvenni, amely tartalmaz magashegységi és különleges helyszínekről történő mentést is. Amennyiben egy résztvevő nem a Baraka irodán keresztül köt poggyász- és balesetbiztosítást, induláskor a túravezetőnk ellenőrizni fogja a megfelelő és érvényes biztosítás meglétét. Amennyiben ez hiányzik, eltanácsoljuk az utazáson való részvételtől.

## INDULÁS ÉS ÉRKEZÉS

Helyszín: Bécs, Schwechat nemzetközi repülőtér.

A pontos menetrendről indulás előtt 1 hónappal adunk tájékoztatást.

# Részletes program

**1. NAP: BÉCS – LONDON – REPÜLÉS DELHI FELÉ (éjszaka a repülőn, ellátás: repülőn szokásos)**

A délutáni órákban indulunk az Austrian Airlines menetrendszerű járatával a Bécs melletti Schwechat nemzetközi repülőtérről előbb Londonba, majd onnan az indiai Jet Airways gépevel Delhi felé. Az éjszakát a repülőn utazással töltjük.

**2. NAP: DELHI – KATHMANDU (szállás: szálloda)**

Délután érkezünk Delhibe, ahonnan átszállás után repülünk tovább Nepálba. A kora délutáni órákban szállunk le az ország fővárosában, Kathmanduban, ahol a repülőterén beszállunk a ránk várakozó autóbuszba és a szállásunkra utazunk. A szállodánk Kathmandu belvárosában, a népszerű Thamel városrész közvetlen közelében található, ahol a hegymászók és hátizsákos világ-csavargók nepáli „Mekkhajának” számít. Rengeteg apró üzletet és kávézókat találunk itt, és ez a legjobb hely arra, hogy „elkapjuk” Kathmandu semmihez sem fogható, nyüzsgő kavalkádját. Az estét pihenéssel és a Thamel városrész szabadprogram keretében való felfedezésével töltjük. Szállásunk a Thamel városrész egyik egyszerű szállodájában lesz.

**3. NAP: KATHMANDU – LUKLA (2740 M) – PHAKDING (2650 M) (szállás: menedékház, ellátás: reggeli)**

Kora reggel indulunk Kathmandu belföldi repülőterére, ahonnan egy kis repülőgéppel indulunk a világ egyik legizgalmasabbjának tartott repülőútrára. A kis 20-25 fős gép nem sokkal a hegyek felett repül, így kiválóan megfigyelhetjük először a Himalája előhegységeit, majd az egyre magasodó gerinceket és csúcsokat. Körülbelül 45 perc múlva érkezünk Lukla legterébe, ahol a hegyek között egy rövid és meredek aszfaltcsíkon landolunk. Miután megkaptuk csomagjainkat a nagy utasforgalomhoz képest parányi reptéren, felkeresünk Lukla kisvárosában egy menedékházat. Itt találkozunk teherhordóinkkal, akik rendszeresítik csomagjainkat és a többi felszerelést, majd hamarosan el is indulunk gyalogtúránkra. 2740 m magasról indulunk, ám ez a nap még csak a bemelegítés. Luklát elhagyva a Dudh Koshi folyó völgyében, könnyű terepen túrázunk. Áthaladunk néhány falun és körülbelül 3 óra elteltével megérkezünk Phakding faluba, mely 2650 m magasban épült. Táv: 8,5 km, szint: fel 130m, le 220 m, menetidő: 3-3,5 óra. (\*\*\*) Szállásunk menedékházban lesz.

**4. NAP: PHAKDING (2650 M) – NAMCHE BAZAR (3470 M) (szállás: menedékház)**

Phakding melletti menedékházunkat elhagyva a Dudh Koshi folyó partján folytatjuk túránkat. Az út első szakasza könnyű, folyamatosan „hullámzik”, azaz hol enyhé lejtőkön, hol csekély meredekségű emelkedőkön gyalogunk, délután azonban egy meredek és meglehetősen hosszú szerpentint vár ránk. Ez a nepáli gyalogtúránk első fászfűző szakasza. Belépünk a Sagarmatha Nemzeti Park területére, majd átkelünk egy függőhídon, mely szédítő mélység fölélt ívelt át. Túránk nagyon szép rododendronok, magnóliák és hatalmas erdei fenyők közt vezet, de érintünk néhány teaházat is, ami Nepálban a menedékház megfelelője. Útközben először pillanthatjuk meg a – most még távoli – Mount Everest 8850 m magas hóföldre csúcsát. A szerpentín végén 3470 m magasra jutunk, ahol Namche Bazar falut találjuk a Khumbu régió serpa „fővárosát”. Táv: 11 km, szint: fel 920 m, le 100 m, menetidő: 5 óra. (\*\*\*) A „főváros” kifejezés azért túlzás, de kétségtelen, hogy Namche a vidék legnagyobb települése, ahol rendszeresen tartanak nagy vásárokat. Vannak itt hegymászóboltok, könyvesboltok, pénzváltók, de itt találjuk a világ legmagasabban fekvő internet kávézóit is. A namchei pékség a körülményekhez képest pazar választéka pedig már most szinte mindenkit levesz a lábáról. Itteni szállásunkon egymás után két éjszakát töltünk.

**5. NAP: NAMCHE BAZAR (3470 M) (szállás: menedékház)**

Réggel egy akklimatizációs túrára indulunk Namche Bazar faluból. Egy meredek és poros ösvé-

nyen indulunk, elhaladunk egy kolostor mellett, mígmen egy kisebb platóra érkezünk 3800 m magasán. A kilátás pazar, madártávlatból láthatjuk Namche Bazar, az alattunk húzóódó völgyeket; a háttér pedig a hateres, hóföldre Khumuche-csoport alkotja. Ez az akklimatizációs túra nagyon fontos a szervezetünk számára, hiszen hozzá kell szoknunk a nagy magasság ritka levegőjéhez. Emiatt eltöltünk egy kevés időt 3800 m magasán, majd ebédre visszatérünk szállásunkra, Namche Bazarba. Táv: 5 km, szint: fel 330 m, le 330 m, menetidő: 3-4 óra. (\*\*\*) A délután szabadprogram keretében pihenéssel vagy a falu főutcáján való nézelődéssel tölthetjük.

**6. NAP: NAMCHE BAZAR (3470 M) – TENGOBOCHE (3860 M) (szállás: menedékház)**

Korán indulunk, mert ezen a napon is egy viszonylag jelentős emelkedő leküzdése áll előttünk. Namche Bazar elhagyva először egy többé-kevésbé egy szintben vezető útvonalon haladunk, miközben bepillantást nyerhetünk a Khumbu völgyébe. Először tűnik fel előttünk a 6814 m magas Ama Dablam, a Himalája egyik legszebb csúcsa. Az elkövetkező napok túráit a lenyűgöző hegy látványa fogja kísérni. Ha szerencsénk van és tiszta az idő, akkor a Khumbu-völgy végében megpillanthatjuk a Mount Everest csúcsát is. Az ösvényünk egy idő után lefelé vezet egészen a Dudh Koshi folyóhoz, amin átkelünk. Innen azonban egy 700 méteres kapaszkodó kezdődik, ami sok túrázó számára igazi erőpróba. Alpesi környezetben, hús fenyőerdőben túrázunk, az ösvény széles és jól járható. Ez a világ legmagasabb csúcsaira igyekvő hegymászók útvonala, de természetesen erre haladnak a hegymászó-expedíciók felszereléseit szállító jakkaravónok is. 3-4 óra elteltével érkezünk 3860 m magasra, az egyik Tengboche kolostor melletti menedékházba. Táv: 10 km, szint: fel 920 m, le 530 m, menetidő: 7 óra. (\*\*\*) A Khumbu régió legjelentősebb kolostora egyszerű környezetben kapott helyet, ahonnan akár a messzi Everest csúcsát is láthatjuk. Ezen a szállásunkon egy éjszakát töltünk.

**7. NAP: TENGOBOCHE (3860 M) – DINGBOCHE (4410 M) (szállás: menedékház)**

Elhagyjuk a Tengboche kolostor melletti menedékházunkat és először lefelé túrázunk. Sorra haladunk el a túrázók szállásaiaként szolgáló teaházak mellett, majd egy függőhídra érkezünk, amely az Imja Khola folyó fölélt ívelt át. Innen az ösvényünk ismét felfelé vezet; az erdők egyre inkább elmaradnak, helyüket a kietlen sziklavilág, igazi magashegységi táj foglalja el. Sorra kerülgetjük az ún. mani köveket, az itt élők szent építményeit, amik a hagyomány szerint csak akkor hoznak szerencsét, ha mindig csak az egyik irányból kerüljük meg. A túra utolsó szakaszán ismét átkelünk a folyón, itt azonban a völgy már egészen kitágul. Körülbelül 5 óra után érkezünk Dingboche apró településére, amely az utolsó települések egyike a világ legmagasabb csúcsai előtt. Táv: 12 km, szint: fel 930 m, le 380 m, menetidő: 5 óra. (\*\*\*) A délután pihenéssel tölthetjük. Az éjszakát egy egyszerű menedékházban töltjük, ahol egy éjszakát töltünk.

**8. NAP: DINGBOCHE (4410 M) – LOBUCHÉ (4930 M) (szállás: menedékház)**

Dingboche faluból reggel – ha tiszta az idő – döbbenetes panoráma tárul a szemünk elé: déli irányban látható a kilátás a Thamerku 6608 m és a Kantega 6685 m magas, hatalmas falaira. Mi azonban északi irányba indulunk fölfelé a Khumbu-völgyben. A táj kiszélesedik, és a mai túra első szakaszát egy különösebb szintemelkedés nélküli szakaszon tehetjük meg. Nem sokkal azonban egy 350 m magas emelkedő „állja útunkat”, amire egy szerpentín kanyarog fel. Fent regget imazásló fogad minket és gyönyörű kilátás. Ezen kívül nagyon sok apró szentélyt láthatunk itt, melyek a Mount Everest környékén életüket vesztett hegymászóknak állítanak emléket. A Khumbu-gleccser mellett folytatjuk túránkat, ami azonban jól „álcázza” magát, ugyanis a hatalmas jégár a felszínén több méter vastag moránát, azaz hordalékokat szállít és emiatt szinte észre sem vesszük magát a gleccsert. Ebédidőben érkezünk Lobuche kicsiny településére, 4930 m magasra. Táv: 7 km, szint: fel 620 m, le 100 m, menetidő: 5 óra. (\*\*\*) A nap hátralévő része pihenéssel telik. Az éjszakát Lobuche egyik egyszerű menedékházában töltjük.

**9. NAP: LOBUCHÉ (4930 M) – GORAK SHEP (5180 M) – MOUNT EVEREST ALAPTÁBOR (5360 M) – GORAK SHEP (5180 M) (szállás: menedékház)**

Réggel elhagyjuk Lobuchét és túránk legmagasabban fekvő szállására indulunk. Útvonalunk végig a Khumbu-gleccser mellett halad, de egy helyen nekünk is át kell kelniük a Kangri-oldalgleccseren, ami a Khumbu jégárba torkollik. Ez a gleccserátkezés semmilyen veszélyt nem jelent, mivel az ösvény jól kitaposott és a legtöbb helyen kövekkel fedett. Közben a földke-rekesség legmagasabb csúcsainak látványa kezd kibontakozni előttünk. Túraútvonalunk hol kisebb emelkedőkre vezet fel, hol azokról le, mígmen 5180 m magasra, Gorak Shep táborába érkezünk. Táv: 5 km, szint: fel 330 m, le 80 m, menetidő: 5 óra. (\*\*\*) Az apró „település” három menedékháza jelenti az utolsó emberi építményeket az Everest felé. Miután elfoglaltuk a szállásunkat, pihenünk egy keveset, majd elindulunk a Mount Everest alaptáborra felé. A Khumbu-gleccser mellett vagy a jég felszínét borító moránán gyalogunk fel-le. A túra nem könnyű, hiszen a gleccser állandó mozgása miatt az ösvény is folyton változik. Körülbelül 2,5-3 óra alatt érjük el az alaptábor, amely közvetlenül a Khumbu-jégség előtt fekszik. A táborban biztosan láthatjuk az itt tartózkodó expedíciók sátrait, maga a Mount Everest csúcsa azonban nem látszik innen. Némi pihenés után visszatérünk Gorak Shep menedékházába, amit körülbelül 2 óra alatt érünk el. Táv: oda-vissza 8 km, szint: fel 400 m, le 400 m, menetidő: oda-vissza 5-6 óra. (\*\*\*) Azok akik kihagynák ezt a túrát, a szállásunkon maradhatnak.

**10. NAP: GORAK SHEP (5180 M) – KALA PATTAR (5600 M) – GORAK SHEP (5180 M) – PHERICE (4270 M) (szállás: menedékház)**

Jóval napfelkelte előtt ébredünk és hamarosan útnak is indulunk Gorak Shepből (5180 m) a Kala Pattar csúcsára (5600 m). A Kala Pattar a világ egyik legnépszerűbb trekking csúcsa, mivel a nagy magassága ellenére ösvény vezet fel rá, ami ráadásul csak ritkán borít hó. A túra felét sötétben tesszük meg, hogy pont a csúcson gyönyörködhesünk a napfelkelte látványában. Körülbelül 1,5-2 óra alatt érünk fel az 5600 m magas hegycsúcsra. Az ösvény nem meredek és jól járható. Köszönhető ez annak, hogy rajtuk kívül valószínűleg sokan lesznek kíváncsiak erre a nem mindennapi látványra: ha tiszta az idő, akkor a Nap pont a 8850 m magas Mount Everest mögött kel fel. A Kala Pattar egyébként már a Himalája főgerincén lévő Pumori csúcs (7138 m) egyik „előcsúcsa”. Az Everesten kívül természetesen egy sor más hegycsúcs is magasodik előttünk: Nuptse (7861 m), Lhotse (8501 m), Lhotse Shar (8393 m), Pumori (7138 m). A távolban pedig feltűnik az Ama Dablam és a Tamerku csúcsa is. Táv: oda-vissza 6 km, szint: fel 420 m, le 420 m, menetidő: oda-vissza 3 óra. (\*\*\*) Gorak Shepben lesz időnk kipihenni a túra fáradalmait, majd néhány óra múlva azonban ismét útnak indulunk, ezúttal azonban már lefelé. Mivel folyamatosan egyre alacsonyabb tengerszint feletti magasságba kerülünk, szinte érezzük, hogyan lesz tündökben egyre több oxigén. A 4000 m feletti magasságot szinte már „meg sem érezzük”, ennek köszönhetően elhagyjuk Lobuchét (4930 m) is és egészen Pherice (4270 m) egyik menedékházáig túrázunk, ahová a késő délutáni órákban érkezünk. Táv: 13 km, szint: fel 180 m, le 1090 m, menetidő: 4-5 óra. (\*\*\*)

**11. NAP: PHERICE (4270 M) – TENGOBOCHE (3860 M) (szállás: menedékház)**

Ezen a reggelen is a Thamerku (6608 m) és a Kantega (6685 m) csodás látványára ébredünk, majd a reggeli után folytatjuk lefelé vezető túránkat. 4270 méteres magasságból, phericei szállásunkról indulunk a már ismert útvonalon. Útközben fokozatosan megjelenik a növényzet,

először még csak csenevész bokrokkal, később **fenyvesekkel** is találkozunk. Egy **függőhídon** átkelünk a vad **Imja Khola** folyó fölött (3680 m), melynek vize az Everest környéki gleccserekből indul. Mielőtt megérkeznénk 3860 m magasra, a **Tengboche kolostor** melletti menedékházunkba, még egy 180 méteres emelkedővel is meg kell „küzdenuünk”. Táv: 10,5 km, szint: fel 380 m, le 790 m, menetidő: 4 óra. (\*\*\*) A délután itt is a pihenés, de érdemes meglátogatnuk a gyönyörű buddhista kolostort, melyet a tibeti Rongbuk kolostorból érkező Lama Guru alapított 1919-ben. Egy 1934-es földrengés azonban romba döntötte az épületet, a melléte épült gompát, és maga alá temette Lama Gurut is. Azóta az itt élő serpa nép mindent meglett a kolostor újráépítéséért és nemzetközi segítséggel néhány éve sikerült is felépíteniük az új Tengboche kolostort.

**12. NAP: TENGBOCHIE (3860 M) – NAMCHE BAZAR (3470 M)** *(szállás: menedékház)*

Reggel elhagyjuk a **Tengboche kolostor** melletti szállásunkat és rögtön egy hosszú ereszkedés-el indul mai napi túránk. Igazi **alpesi környezetben** gyalogunk és közben elhaladunk néhány gyönyörű **rododendron** fa mellett, amik épp tavasszal virágoznak. Mintegy 700 m ereszkedés után érkezünk a **Dudh Koshi folyóhoz**, amin átkelünk. A másik oldalon mintegy 300 méteres kapaszkodó vár ránk, ezt követően azonban nagyjából „szintben” túrázunk tovább. Közben ha hátranézzünk, akkor egyszerre láthatjuk a **Mount Everest** és a gyönyörű **Ama Dablam csúcsait**.

A kora délutáni órákban érkezünk **Namche Bazara**ba, ami az eddigi apró településekhez képest szinte világvárosnak fog tűnni. Táv: 10 km, szint: fel 530 m, le 920 m, menetidő: 6 óra. (\*\*\*) Ismét teljes odaadással élvezhetjük a civilizáció vívmányait, úgymint az almás rétest, a meleg zuhanyt vagy az internetet. De a kellemes esti hangulat kedvéért ajánljuk a helyi Hard Rock Cafét, ahol remek zenék szólnak és mintha nem is a Himalája szívében lennénk. Az éjszakát Namche Bazar egyik menedékházában töltjük.

**13. NAP: NAMCHE BAZAR (3470 M) – LUKLA (2740 M)** *(szállás: menedékház)*

Magunk mögött hagyjuk **Namche Bazart**, majd a reggeli után egy viszonylag hosszú nap elé nézünk, ugyanis a már ismert útvonalon két napi „túra-adagot” kell teljesítenünk. Igaz, ezúttal sokkal könnyebb dolgunk van, hiszen szinte végig lefelé haladunk. A túra elején felfelé gyalogolva oly nehéznek tűnő Namche előtti emelkedőn gyorsan legalogolunk a **Dudh Koshi** völgyébe. Itt végleg eltehetjük a nagyobb magasságban használt meleg ruháinkat, hiszen 3000 m környékén napközben kellemesen nyárias az idő. **Serpa falvakon** és **gyönyörű erdőkön** haladunk keresztül, néha utunkba esik egy-egy **vízésés** vagy **rododendron**. **Phakding** (2650 m) egyik menedékházánál megebédelhetünk, majd folytatjuk túránkat **Lukla** faluba (2740 m), gyalogtúránk kiindulópontja. Lukla előtt azonban még némi emelkedőkkel is szembe kell néznünk. Táv: 19,5 km, szint: fel 320 m, le 1050 m, menetidő: 7-8 óra. (\*\*\*\*) A késő délutáni órákban érkezünk szállásunkra.

**14. NAP: LUKLA – KATHMANDU** *(szállás: szálloda)*

Reggel indul gépünk **Lukla** repülőtéréről. Mintegy háromnegyed óras repülés után érkezünk **Kathmandu** belföldi repülőtérére, ahol buszra szállunk és a szállásunkra utazunk. A szállodánk a **Thamel** városrészben található, a nap hátralévő részét pihenéssel, a civilizációhoz való akklimatizálódással és a Thamel legjobb éttermeinek felkeresésével tölthetjük. A Thamel városrészben található egyszerű szállodánkban egymás után három éjszakát töltünk.

**15-17. NAPOK: KATHMANDU** *(szállás: szálloda, ellátás: reggeli)*

Ezt a három napot pihenéssel töljük Kathmanduban, de szabadprogram keretében egy sor fakultatív program közül választhatunk. Mindezek előtt azonban közösen felkeressük a város **egykori főterét**, ahová gyalogosan jutunk el. Szűk utcákon, sikátorokon, füstös átjárókon keresztül érkezünk a **Durbar Square** közelébe, ahol mintha a középkori Ázsiába csöppentünk volna: a környezet, a hangulat, az illatok teljesen eltérnek attól, amihet itt Európában szoktunk. A Durbar Square környékén találhatóak a **belváros legszebb régi épületei és templomai**. Kathmandu bővelkedik a látnivalókban, így érdemes további nevezetességeket is felkeresni egyénileg. Ajánljuk a **Swayambunath szítupát**, **Patan** és **Bhaktapur** királyvárosát, a **Pashupathinath** halottgőté szentélyt, vagy **Kis-Tibetet**, ahol nagyon sok tibeti menekült él. Részt vehetünk továbbá egy **vadvízi evezésen**, vagy egy kora reggeli **Everest sétarepülésen** is. A programok szervezésében természetesen túrávezetőnk segítséget nyújt.

**18. NAP: KATHMANDU – DELHI – LONDON – BÉCS** *(ellátás: a repülőtől szokásos)*

**Kathmanduból** a délelőtt folyamán **Delhibe** repülünk, ahonnan **London** felé folytatjuk utazásunkat. Az időeltolódásnak köszönhetően még ezen a napon meg is érkezünk Londonba, ahonnan az esti órákban a **Bécs** melletti **Schwechat** légikikötőbe repülünk.

## Fontos tudnivalók

**Jelentkezés:**

- Az utazásra leggyorsabban a honlapunkon (www.baraka.hu) található jelentkezési lap kitöltésével tudsz. A **jelentkezést követő 3 munkanapon belül az utazás előlegét el kell küldened irodánk számára, ellenkező esetben töröljük a foglalást**. Ha a jelentkezés után meggondoltad magad, és mégsem kívánsz utazni, mindenképp jelezd ezt irodánknak!
- Mindaddig nem foglalunk számokra sem repülőjegyet, sem szállást illetve programot, amíg az utazás előlege meg nem érkezik bankszámlánkra.

**Lemondási és átjelentkezési feltételek:**

- Az induláshoz képest 60 nappal korábbi lemondás vagy másik utazásra való átjelentkezés esetén irodánk minden esetben levon 5000 Ft költségátalányt. A lemondási és átjelentkezési feltételek általános esetekben a következőképpen alakulnak:
- 60-36. napok közt: a részvételi költség 10 százaléka kerül levonásra.
- 35-26. napok közt: a részvételi költség 50 százaléka kerül levonásra.
- 25-16. napok köztöt: a részvételi költség 75 százaléka kerül levonásra.
- 15 napon belül: a részvételi költség 100 százaléka kerül levonásra.

**Programváltozás:**

- Ha végig jó az idő és sehol nem kell kényszerpihenőre számítanunk, akkor természetesen folyamatosan túrázunk. A program változását a serpa vezetőink és a Baraka túrávezetője rendelheti el. Irodánk fenntartja magának a jogot, hogy ha az időjárás, a résztvevők erőnléte vagy egyéb külső tényezők ezt indokoltá teszik, akkor megváltoztatva a programot, inkább a biztonságot tekintjük követendőnek. Ez jelentheti például a Kala Pattar csúcs megmászásának kihagyását, de különösen extrém időjárás esetén akár az egész túra átszervezését is.
- Az esetleges változtatások minden résztvevőre kötelező érvényűek. Mindezekre a résztvevők biztonsága érdekében lehet szükség, valószínűségük azonban csekély.

**A gyalogtúra programja:**

- A gyalogtúra elvileg rövidebb idő alatt is teljesíthető lenne, a tempó ugyanis lassú, a napi gyaloglások egyszer sem haladják meg a 8 órát. A túra viszonylag lassú menetének több oka van.
- 1. Ha a kedvezőtlen időjárás egy-egy nap megakadályozza a csoport továbbhaladását, akkor ezt a túra szempontjából „elvesztett” napot könnyen bepótolhatjuk a következő napokon. 2. A megfelelő akklimatizációhoz elengedhetetlen a tengerszint feletti magasság fokozatos emelkedése. 3. Fontos, hogy minden egyes nap kellő pihenőidő álljon rendelkezésünkre, mivel ha a túra első részében egész nap gyalogolnánk, szervezetünk túlságosan kimerült lenne a további szakaszok folytatásához. 4. A Kathmandu-Lukla repülőjáratok rossz időjárási körülmények közt nem közlekednek; erre az eshetőségre is gondolnunk kellett túránk összeállításakor.

**A gyalogtúra nehézsége:**

- A gyalogtúra nem könnyű ugyan, de ha valaki aktív életmódot él, időnként sportol, gyakran túrázik, akkor teljesítheti. Tapasztalatunk szerint ezt a túrát sokkal nehezebbnek tartják, mint amilyen valójában. Olyanok jelentkezését várjuk, akik jártak már önerőből (nem felvonóval, autóval, stb.) 2500 m felett, túráztak már magashegységben, időnként olyan sportot űznek, ami kitartást igényel (futás, kerékpározás, úszás, stb.), nem szenvednek térszönytől és el tudják viselni a nomád körülményeket.
- A napi gyaloglások távolsága és szintemelkedései nem nagyok. A napi túrák hossza szinte

sehol nem haladja meg a 6-8 órát. Ennek az az egyik oka, hogy így könnyen tartalékolhatjuk erőnket és van időnk pihenni. A gyalogtúra nehézségét nem a szorosabb értelemben vett túra adja; sokkal inkább a folyamatos sorozatterhelés, a nomád körülmények és a tengerszint feletti magasság.

- Ez az útvonal a Föld egyik legszebb trekking útvonala, de nem a legnehezebb. Elriasztani senkit sem szeretnénk; nem hegymászók jelentkezését várjuk, hanem sportos erőnlétű túrázókat. Bárki jöhet a túrára, aki egészséges (nincsenek szív- és érrendszeri problémái), aktív életmódot él, valamint rendszeresen túrázik. Ez az útvonal nagyon népszerű, évente sok ezer gyalogtúrázó járja végig. Nem csupán hegymászók által járható az út tehát, hanem jó erőnlétnek örvendő, átlagos túrázók is. A gyalogtúra teljesítéséhez nem szükséges semmilyen speciális felszerelés vagy szitalmaszó ismeret
- Az egyes napok túráinak nehézségét egy ötös skálán osztályoztuk. Az egyes értékek magyarázata a honlapunkon (www.baraka.hu) olvasható.

**Akklimatizáció:**

- A túra nem is igazán a napi távolságoktól és szintemelkedésektől nehéz, mert ezek igazából nem jelentek. (A legtöbb európai egynapos gyalogtúránk távolsági és szintemelkedései nagyobbak, mint jelen nepáli túránk bármelyik napjának hasonló értékei.) Itt a nehézséget leginkább az állandóan nagy tengerszint feletti magasság jelenti. Épp ezért a túra elején lassan haladunk felfelé, hogy szervezetünk megfelelően alkalmazkodjon, akklimatizálódjon a magassághoz. Az első napokban haladhatnánk gyorsabban is, de ebben az esetben nem akklimatizálódnánk jól, így sokkal-sokkal több problémánk adódna nagyobb magasságokban.
- Ahogy egyre feljebb érünk, egyre jobban érezzük a hegynyitagság tüneteit, melyek fejfájással kezdődnek, de ácsaphatnak étvágytalanságba és levertségbe is. Fontos azonban tudni azt, hogy a magassághoz való alkalmazkodás nem erőnlét kérdése, hanem egyéni adottság. Sok erős és tapasztalt túrázó kevésbé bírja a magasságot, mint a szinte először túrázó kezdő. Az is előfordulhat, hogy valakinek szinte semmi problémája nincs még 5000 m felett sem. Hogy ki hogyan reagál a magasságra, az leginkább csak akkor derül ki, ha a helyszínre érkezik. Természetesen azok számára is adott a lehetőség a túrázásra, akik kevésbé bírják a magasságot, hiszen a túra tempója azért (is) lassú, hogy mindenki megfelelően alkalmazkodjon a magassághoz. Az akklimatizáció lényege a lassú és fokozatos emelkedés és a minél több nagy magasságban eltöltött idő.

**Terhelés:**

Nagyon fontos figyelembe vennünk a sorozatterhelést. Ha csupán egy-egy nap túráznánk, akkor nem sok gondunk lenne talán még nagyobb magasságokban sem. Ezen a gyalogtúrán azonban hosszú ideig folyamatosan úton vagyunk és pár nap elteltével már nem lesz olyan az erőnlétünk, mintha csak aznap indultunk volna útnak. Ezt mindenképpen figyelembe kell vennünk.

**Visszafordulás:**

- A gyalogtúra szervezése miatt nem tanácsos lemaradni vagy visszafordulni, mindig be kell tartani az aznapi programot. Ha valakinek indokolt oka van a visszafordulásra, akkor a hegyről való lejutás egy serpa vezető kíséretében megoldható. Aki azonban visszafordul, annak Luklába kell lejutnia és ott megvárni a csoportot.
- Egyéni útitervek megvalósítására nincs mód. Az akklimatizációs- és pihenőnapokat is kötelezően mindenkinek be kell tartani. Ha valaki az egyik szálláshelyen kíván maradni és a tovább túrázó csapat ugyanott fog visszafelé is elhaladni, akkor a plusz szállásdíj megfizetése mellett természetesen ott maradhat és megvárhatja a csoport visszatérő tagjait.

**A túra körülményei:**

- Serpa vezetőink és a teherhordók rengeteg gondot levesznek a vállunkról. A túra alatt a lehetséges legnagyobb luxusban van részünk. (Egyszerű menedékházakban alszunk, étkezni ezen házak étkezőiben tudunk. Irodánk nem biztosít ugyan étkezést, de az utunkba eső menedékházakban étlapról mindig rendelhetünk magunknak meleg ételeket.
- Felszerelésünk cipelésére nem kell gondolnunk, mert ezt a teherhordók megteszik helyetünk. Nekünk csupán egy kis hátizsákokt kell magunkkal vinni, benne vizet, az esőkabátot, meleg ruhát és a fényképezőgépet. Nagyon lényeges, hogy a teherhordók csak maximum 15 kg súlyú csomagot vesznek át minden résztvevőtől.

**A gyalogtúra egy napja:**

Egy átlagos túránapon az ébresztő általában a napfelkelte után nem sokkal van. Összecsomagoljuk felszerelésünket, majd a reggelit követően kis hátizsákkunkat magunkhoz véve útnak indulunk. Túránkat több pihenő is megszakítja. Dél körül egy teaházban (menedékházban) megebédelhetünk, majd némi pihenés után aznapi gyalogtúránk kisebbik fele vár ránk, de sok esetben az ebédet már a szállásunkon fogyaszthatjuk el. A délután és az este a pihenés, melyet a menedékházak (sok esetben fűtött) étkezőiben tölthetjük. A vacsórát követően mehetünk aludni a fűtetlen hálószobákba és hálószakjainkba.

**Felkészülés a túrára:**

Nagy magasságban kevesebb az oxigén, emiatt sűrűbben kell lélegeznünk, hogy elegendő oxigén kerüljön izmainkhoz. A tüdők és szívünk ereje tehát döntő fontosságú; az akklimatizáción is jobb lesz, ha erős ez a két szervünk. Ha tehát valaki edzésre adja a fejét a túra előtt, akkor olyan sportot űzzön, ami kitartást igényel: futás, akár terepfutás, kerékpározás, úszás, stb. Indulás előtt érdemes ezek közül a sportok közül valamelyiket gyakorolnunk. Ezen kívül rendkívüli fontosságú a jó felszerelés. A Himalájában csak a nagyon jó felszerelés a megfelelő; különösen lényeges a megfelelő túrabakancs, a hálószács és az esőkabát. Lásd tájékoztatónk idevonatkozó részét!

**Konzultáció:**

- Minden résztvevőnek lehetőséget biztosítunk arra, hogy az utazás előtt személyesen találkozzon túrávezetőnkkel és kikérje tanácsait kezdve az erőnlétől egészen a felszerelés összeállításáig. Túrávezetőnk elérhetőségét kérd iródnkónt!

**Szükséges felszerelés:**

- Nagy hátizsák vagy strapabíró sporttáska:** 70-75 literes, melybe a felszerelésünk döntő többsége kerül. Ezt viszik magukkal teherhordóink vagy a jakok. Mivel a hátizsák a túra alatt elég nagy igénybevételnek van kitéve, ezért célszerű hátizsák helyett inkább egy erős anyagból készült és valóban strapabíró sporttáskát használnunk. Vagy ha hátizsákot viszünk magunkkal, célszerű azt betenni egy erős műanyag zsákba. Ne csatoljunk a hátizsák vagy táská oldalára semmit, mert azt nagy valószínűséggel baj fogja érni. Megjegyezzük, hogy a hátizsákunkat vagy hátizsákjainkat a teherhordók nem a hátukra véve viszik, mint mi, hanem kettőt-hármat összekötve homlokpánttal. Ügyeljünk a felszerelésünk eső elleni védelmére, mert a teherhordók nem sokat tudnak tenni a felszerelés szárazon tartásának érdekében eső esetén. Bőröndöt hozni szigorúan tilos!
- Kis hátizsák:** ezzel fogunk napközben túrázni. Vízhatlannak kell lennie és kényelmesnek. Csak a legszükségesebb dolgokat kell belepakolni: vízhatlan ruházat, egy meleg polárdzseki, ivóvíz, fényképezőgép, személyes irataink, pénztárca, stb.
- Hálószács:** meleg hálószákra van szükség. Figyeljétek a hálószács hőmérsékleti értékeit! Akkor lesz megfelelő a hálószács, ha a komfort értéke legalább -5 °C körül van. Ne tévesszen meg senkit az „extrém” érték, mivel nem ez a hálószács valós fokmérője, hanem a komfort tartomány. A túra magasabb régióiban hajnalonta hideg lesz (előfordulhat -5 °C vagy akár -10 °C is), ezért van szükség a megfelelően meleg hálószákra. A túraboltokban lehet kapni ún. hálószács-béleleteket, melyek hidegbeig éjszakákon jól jöhetnek. Megjegyezzük, hogy a menedékházak hálószobáiban nincs fűtés, így hajnalonta igen hideg lehet bennük.
- Túrabakancs és más lábbelik:** felszerelésünk egyik legfontosabb tagja a bakancsunk, nagy figyelmet kell rá fordítani. Rendkívüli fontosságú, hogy ne vadonatúj bakancsban induljunk útnak, hanem jól bevált, kipróbált és bejáratott bakancsban. Ha új bakancsot használnánk, minden valószínűség szerint az elég hamar feltörné lábunkat, így gyötrelmessé válna a további túra. Ha mégis új bakancsot kell vásárolnunk, akkor még mielőtt elutaznánk Nepálba, mindenképpen járassuk be úgy, hogy később ne legyen veled gond. Fontos, hogy a bakancs a lehető legnagyobb mértékben vízhatlan legyen, mert néhol hóban kell túráznunk

és ha átázik, nem valószínű, hogy másnap reggelre megszárad. A hó miatt célszerű lábszárvédőt is magunkkal hozni, melyet a bakancsunkra és a lábunkra erősíthetünk. Fontos, hogy ne legyen a bakancs talpa csúszós. A bakancsba vastagabb zoknit érdemes húzni. Legyen nálunk legalább 3-4 pár vastag túrazokni! A bakancs mellett azonban más lábbeliknek is hasznát vehetjük. „Pihenésképp” jól jöhet egy edzőcipő vagy egy másik könnyebb túracipő és egy szandál.

- **Meleg ruházat:** rétegesen kell öltözködnünk és melegen. Nagyból magasságokban hűvös lesz és erre fel kell készülnünk. Legyen nálunk polárpulóver és/vagy polárdzseki (vékony és vastagabb is), sapka és kesztyű. Nem árt, ha két sapka is van nálunk. A kesztyű is alapvető fontosságú! Vastag szélálló kesztyűt vigyünk magunkkal, de jó szolgálatot tehet egy víz- és szélvédő orkán huzat is, melyet a kesztyűre húzhatunk. Előnyös ha a polárdzseki, a nadrágunk, a kesztyűnk és a sapkánk ún. windstopper anyagból készül, azaz szélálló. Nagyból magasságban jól jöhetnek a különböző thermo alsóruhák, melyek amellett, hogy melegek, megfelelően elvezetik testünkől az izzadságot.
- **Esőruházat:** nagyon fontos a megfelelő esővédő ruházat. Szükségünk lesz vízhatlan nadrágra és kabátra. Ne elégedjünk meg a poncsóval, az olcsóbb nylon vagy műanyag esőkabátal, hanem vigyünk magunkkal lélegző anyagból (pl. Gore-Tex) készült ruházatot! Nemcsak a kabát a fontos, hanem a nadrág is. Ebből is használjunk jó minőségű, lélegző típusú!
- **Szemüveg:** nagyon-nagyon fontos a jó minőségű napszemüveg vagy inkább gleccserszemüveg. Olyat kell használnunk, ami erősen sötétít és védi szemünket az UV-sugárzástól. A szemüveg legyen felszerelésünk egyik legfontosabb darabja, mert nagyból magasságokban nélkülük akár hóvaktságot is kaphatunk. Célszerű tartalékszemüveget is magunkkal vinni.
- **Túrafelszerelések:** legyen nálunk kulacs és fejre erősíthető elemlámpa (fejlámpa), pótelek, pótégő, mert néhányszor még sötétben, napfelkelte előtt indulunk útnak. Szükségünk lesz erős fényvédő krémre, mert ha nem kenjük be a túra előtt arcunkat, gyorsan le fogunk égni. Nagy hasznát vehetjük egy pár túrabatnak, mely sokat segíthet a túra alatt. Mivel a gyalogtúra alatt korlátozottak a tisztálkodási lehetőségek, ezért jó szolgálatot tehetnek az itthon kapható különféle nedves törülközők. Szükség lesz baseballsapkára, karimás kalapra vagy kendőre a napszúrás ellen. A kendő a szánk elé kötve a por ellen is jól jöhet.
- **Élelmiszer:** nem kell magunkkal vinnünk itthonról élelmiszert, mivel a menedékházakban mindig rendelhetünk magunknak meleg ételket. Azonban néha jól jöhet egy-egy tábla csokoládé, müzli, keksz vagy szőlőcukor, amikről jobb ha még itthon gondoskodunk.
- **Egyebek:** mivel a késő délutánjaink és esteink pihéselt telnek, ezért nem árt ha van nálunk egy-két könyv vagy kártya.
- **Amire nincs szükség:** sátor, derékalj (polifoam), hágóvas, jégcsákány, kötél, beülő, egyáltalán semmilyen hegymászó-felszerelés.

#### Szállások:

- A gyalogtúra ideje alatt szállásaink egyszerű menedékházakban lesznek. A szobák általában 2 fősek és nagyon egyszerű berendezésűek. A szobák színvonala a tengerszint feletti magasság növekedésével egyszerűsödik. A menedékházak étkezőit esténként általában fűtik, de azokat a szobákat, ahol alszunk nem. Emiatt nagyon fontos a kellőképpen meleg hálózsák használata! A szobák legtöbbször világítás van, de konnektor nincs. Szállásainkon a tisztálkodási lehetőségek meglehetősen korlátozottak. Sok menedékház rendelkezik saját zuhanyzóval, amiket külön díj ellenében használhatunk. Ilyen esetben a házigazda vizet melegít, melyet egy tartályba tölt a zuhanyozó fölé. Mi pedig lezuhanyozhatunk az apró, fűtetlen helyiségben. Toalettként a menedékházak egyszerű WC-i szolgálnak, melyek általában az épületen kívül találhatóak.
- A kathmandui szállodánk a túra nomád körülményei után maga lesz a paradicsom, bár színvonala európai mércével 2 csillag körüli. A szobák tiszták, 2-3 személyesek és mindegyikhez tartozik külön fürdőszoba. Fontos információ, hogy Nepálban rendkívül gyakoriak az áramszünetek, így számítani kell arra, hogy szállodánkban sem lesz mindig áram.

#### Ékezés és ivóvíz:

- A részvételi költség csupán a reggelit tartalmazza a kathmandui szállodánkban. A gyalogtúra önellátó, ami azt jelenti, hogy minden résztvevőnek magának kell rendelnie ételket a menedékházaknál. Ez egyáltalán nem jelenthet gondot, hiszen az összes menedékház rendelkezik egyszerű étteremmel, ahol étlapról rendelhetünk. A hűtéseket nagyon ritkán, döntően nepáli vegetáriánus ételből áll a választék.
- A túra során az ivóvizet legjobb, ha vásároljuk palackozott ásványvíz formájában, mely minden menedékháznál kapható. Mind az ételekről, mind az ivóvízről elmondható, hogy a magasság növekedésével arányosan növekszik az áruk is.
- Kathmanduban rengeteg lehetőség adódik arra, hogy olcsón étkezzünk különféle éttermekben. Egy átlagos vacsora egy átlagos étteremben kb. 4-6 USD.

#### Időjárás:

- A nepáli Himalájában az első számú főszezon az ősz (október-november), míg a második a tavasz (március-április). A nyári hónapok a monszun jegyében telnek, míg télen túl hideg van a túrázáshoz. A tavasz is minden szempontból megfelel a gyalogtúra feltételeinek, sőt ekkor melegebb az idő és kevesebb turistával találkozunk, mint ősszel. Tavasszal azonban valamivel többször valószínű a felhősödés és csapadék. 3000 m környéken reggelente 5-8 °C, napközben 14-18 °C várható. 4000 m környéken reggelente -5-0 °C valószínű, míg napközben sem melegszik a levegő sokkal 10 °C fölé. 5000 m környéken és felette hajnalban -10 °C sem elképzelhetetlen, míg napközben a hőmérséklet 0 °C körül van.
- Jellegzetes jelenség az, hogy ha süt a nap, akkor nagyon alacsony hőmérséklet esetében is melegnek érezzük az időt, ha viszont árnyékba kerülünk vagy beborul, azonnal fázni kezdünk. A magashegységek tipikus időjárása a Himalájában is megfigyelhető, miszerint délutánonként felhők gyülekezhetnek és magasságtól függően eshet némi eső vagy hó. Reggelre azonban szinte mindig kitisztul az ég.
- Napközben, ha süt a nap, a nagy magasság miatt óriási az UV-sugárzás. Ezt fokozza, ha a fehér hófelületről a napsugarak még vissza is verődnek. Emiatt létfontosságú a jó minőségű gleccserszemüveg, mely védi szemünket az UV-sugárzástól. 4700 m felett a csapadék leginkább hó formájában eshet. Ha azonban a nap kisüt, a hó nagyon gyorsan elolvad még 5600 méteres magasságban is.
- Kathmanduban kellemesen nyári idő fogad minket 28-35 °C-os csúcshőmérsékletekkel, de éjszaka sem hűl a levegő 22 °C alá.

#### Időeltolódás:

- +5 óra.

#### Kommunikáció:

- Nepálban sokan beszélnek gyengén angolul, a serpákkal is angol nyelven beszélhetünk.
- Kathmanduban nagyon sok olcsó internet kávéház várja vendégeit, de még Namche Bazarban, sőt Gorak Shepben is tudunk e-maileket fogadni és írni, bár itt az árak már nagyon magasak.
- A magyar mobiltelefon szolgáltatók rendelkeznek nepáli roaming partnerrel, de térérő csak Kathmandu környékén illetve a gyalogtúra néhány helyszínén (Namche Bazar, Tengboche, stb.) van. A gyalogtúra útvonalába eső menedékházak némelyikében műholdas telefont tudunk igénybe venni, melynek percdíját a helyszínen kell kifizetnünk. A műholdas telefonálás tarifái magasak!

#### Vízum Nepálba:

- A nepáli vízumot a kathmandui repülőtéren lehet beszerezni. Ára 40 USD, mely a helyszínen fizetendő. Szükséges: 2 db igazolványfénykép és természetesen az útleve. Az útlevelemnek a visszaérkezés után még legalább hat hónapig érvényesnek kell lennie és tartalmaznia kell két, szemben lévő üres oldalt.

#### Létszám:

- Minimum létszám: 10 fő. Ez alatt nem indítjuk a túrát. Ha elmarad az utazás, utazási irodánk az út előtt két héttel közli azt.
- Maximum létszám: 25 fő.

#### Személyzet:

- A Baraka túravezetője, valamint helyi idegvezetők, túravezetők és sofőrök.

#### Ajánlott gyógyszerek:

- Láz- és fájdalomcsillapító, görcsoldó, akár többféle hasmenés elleni szer, hasfogó, ragtapasz, sebfertőtlenítő szer, fásli.
- A fejünk minden bizonnyal néha fájni fog a magasság miatt, ezért szükség lesz fájdalomcsillapítóra. Erre a célra a legjobb a Quarelin.
- Az irodánk nem biztosít gyógyszert az utazáson résztvevőknek, kizárólag elsősegélynyújtásban tudunk segíteni.

#### Ajánlott oltások:

- Hepatitis A és B, tifusz, tetanusz.
- A biztonság kedvéért utazás előtt (lehetőleg minél hamarabb) konzultálj a Nemzetközi Oltóközpont munkatársaival, vagy a megyei ÁNTSZ szakembereivel, illetve a háziorvossal.
- Nemzetközi Oltóközpont: Budapest, IX. ker. Gyáli út 2-6. E épület; rendelés idő: hétfőtől csütörtökig 09:30-14:00 óra közt. Telefon: 476-1364.
- Nemzetközi Oltóállomás: Budapest, XIII. ker. Váci út 174; rendelési idő: hétfőn és kedden 09:00-12:00 és 13:00-15:00 óra közt, szerdától péntekig 09:00-12:00 óra közt. Telefon: 465-3809.
- Érdemes ellátogatni a [ [www.utazaselott.hu](http://www.utazaselott.hu) ] internetes oldalra.

#### Elektromos áram:

- A gyalogtúra ideje alatt nélkülözünk kell az elektromos áramot. Kathmanduban az európai szabványnak megfelelő feszültség és aljzat áll rendelkezésünkre. 220 V, 50 Hz. Gyakoriak az áramszünetek!

#### Valuta:

- Az amerikai dollár vagy az euró kivitelt javasoljuk készpénz formájában, melyet Kathmanduban minden gond nélkül beválthatunk a helyi fizetőszekőre.
- Nepál hivatalos fizetőszekője a nepáli rúpia (NPR vagy Rs). 1 Rs = kb. 3-3,5 Ft.
- Elképzelhető, hogy a menedékházaknál elfogadják a dollárt vagy eurót is, de biztosak lehetünk benne, hogy rosszabb árfolyammal számolják, mintha Kathmanduban váltottuk volna át azt. Pénzt Namche Bazarban is válthatunk.

#### Ajánlott költőpénz:

- Minimum 400 €. Nepál alapvetően alacsony árfekvésű ország, bár az élelem és az ivóvíz a Himalájában nem olcsó.

#### Borravaló:

- Bevert szokás szerint átlagosan 60 USD-t illik adni utasonként a teljes serpa csapat számára.

#### Helyszínen fizetendő költségek:

- Nepáli vízum a repülőtéren: 40 USD (szükséges 2 db igazolványfénykép)
- Kötelező borraivaló a teherhordóknak és a serpáknak: kb. 80 USD
- Kathmandu és Lukla, helyszínen fizetendő repülőtéri illeték és a várható túlsúly díja (belföldi repülés során): 10 USD
- Kathmandu, látnivalók belépői: összesen 40 USD
- Everest sétarepülés fakultatív program: 250 USD
- A közölt árak tájékoztató jellegűek és változhatnak. A helyszínen fizetendő költségek változásáért és bővüléséért irodánk nem tud felelősséget vállalni.

#### Csomagolás:

- A repülön feladható csomag maximális súlya 20 kg, míg a kézipoggyászé 5 kg lehet.
- Az útleveled és minden értékes, törékeny dolgot (pl. fényképezőgép) a kézipoggyászbába pakold! Amikor felszálls a repülőre, ne legyen nálad semmilyen szűrő-vágó eszköz (olló, bicska, túrabot, stb.), mert ezeket a repülőtér munkatársai elveszik. Pakold ezeket a nagy csomagba, amit feladsz a repülön.
- Időnként sajnos előfordul, hogy a repülön feladott csomagunk nem érkezik meg velünk együtt a célállomásra. Ezért elővigyázatosságból célszerű, ha rajtad van a túracipőd, és magadnál tartasz némi meleg ruhát, illetve az esőkabátod.
- Egy új szabály szerint a repülőre nem vagy csak kis mennyiségben vihetők fel különféle folyadékok. Minderről a [ [www.bud.hu](http://www.bud.hu) ] honlapon tájékozódhatsz.

#### Nyilatkozat:

- Utazásunk kalandtúra, mely Nepál távoli, ritkán lakott részeire vezet. A szállások nem érik el a fejlett világban elvárható színvonalat, és az is előfordulhat, hogy utasaink kis mértékben eltérő szállást kapnak. A repülőjáratok késhetnek, vagy törölhetnek járatokat.
- Az időjárás, a politikai helyzet, és a közlekedési nehézségek befolyásolhatják a túra programját. Az időjárás különösen a gyalogtúrákat és a természetben zajló programokat befolyásolhatja. Különösen zord időjárás esetén irodánk fenntartja a jogot a program megváltoztatására. Az ilyen jellegű döntés a Baraka túravezetőjének hatáskörébe tartozik és minden résztvevőre kötelező érvényű.
- Egy esetleges programváltozás esetén túravezetőnk minden esetben alternatív programokat javasol a helyszínen.
- Utólag semmilyen programváltozás esetén nem áll módunkban kártérítést vagy visszatérítést fizetni.

Jelentkezési határidő nincs; minél hamarabb célszerű a jelentkezést elküldeni irodánkunk, mivel az utaslistán való regisztráció a szabad helyek függvénye. A repülőjegyek csak korlátozott számban állnak rendelkezésre. A biztos részvétel feltétele az induláshoz képest minél korábbi jelentkezés.

Jelentkezés: [www.baraka.hu](http://www.baraka.hu)



# BARAKA

Jó utat kíván a Baraka csapata!