

Nepál, Everest alaptábor

2022. április 06 - 23

Normál ár: 795.000 Ft

Törzsutas ár: 775.000 Ft

Résztvételi költség tartalmazza:

- A Budapest-Kathmandu repülőjegyet és repülőtéri illetéket (350.000 Ft).
- A Kathmandu-Lukla belföldi repülőjegyet és repülőtéri illetéket.
- Az utazást autóbusszal.
- 4 éjszaka szállást Kathmanduban, szállodában, kétágyas szobákban.
- 11 éjszaka szállást menedékházakban a gyalogtúra során.
- 4 reggelit Kathmanduban.
- A programban szereplő látnivalók belépőit.
- A Sagarmatha Nemzeti Park túraengedélyét.
- A teherhordók és a nepáli túravezetők díját.
- A Baraka túravezetését.
- A Baraka szervezését.

A résztvételi költség nem tartalmazza:

- A további étkezést.
- A nepáli vízum árát.
- A kötelező borraválót a teherhordók számára.
- A biztosításokat.

Jelentkezéskor fizetendő: 315.000 Ft

Repülőjegy

- Utazás csoportos nemzetközi repülőjegy nélkül: -350.000 Ft

Szállás

- Egyágyas felár Kathmanduban (választható): 35.000 Ft

Biztosítás

- Utasbiztosítás (Baraka Air & Cruise Outdoor): 30.780 Ft
- Kombinált útlemondási és utasbiztosítás (Storno Kombi Maxi Baraka + Baraka Air & Cruise Outdoor): 62.580 Ft

Létszám: 10 - 20 fő

Életkor: 16 - 55 év

Hiányzás a munkahelyről: 11 nap

Beutazási feltételek: a Konzuli Szolgálat oldalán tájékozódhatsz a [Nepálba](#) való beutazás feltételeiről és a [Magyarországra](#) történő hazaérkezés szabályairól.

Részletes program

1. nap

Budapest – Doha

- **Repülés:** a délutáni órákban indulunk a budapesti Liszt Ferenc repülőtérrel Dohába, ahol késő este szállunk le. Rövid várakozás után Kathmandu felé folytatjuk a repülésünket.

2. nap

Doha – Kathmandu

- **Kathmandu:** az éjszakai repülés után délelőtt szállunk le Kathmandu repülőtérén. Beszállunk a ránk várakozó autóbuszba és a város központjába utazunk. A hosszú repülőút és az időeltolódás miatt ezt a napot főleg pihenéssel töltjük. A szállodánk a Thamel városrészben található, amely régóta fontos törzshelye a Nepálba utazóknak. Megszerezzük első benyomásainkat a városról, megismerkedünk a nepáli konyhával és a túraboltokban beszerezhetjük a még hiányzó felszereléseinket.
- *Szállás: szálloda.*

3. nap

Kathmandu

- **Kathmandu:** reggel Kathmandu felfedezésére indulunk és elsőként a Durbar teret keressük fel. Sok épület megsérült ugyan a 2015-ös földrengés során, de többet közülük már szépen felújítottak. Az UNESCO Világörökségek között is megtalálható téren állnak Kathmandu leghíresebb templomai és régi palotái. Ezután a Swayambunath sztúpához utazunk, az ország jelképéhez. 365 lépcső vezet a dombtetőn álló épülethez, amit rengeteg színes imazászló díszít. A környéken rengeteg majom él, ezért a Swayambunath sztúpát sokan *majmok templomának* is nevezik.
- **Thamel:** a nap hátralévő részét a Thamelben töltjük, ahol több utcát töltenek meg a hangulatos bárók, éttermek és üzletek.
- *Szállás: szálloda; étkezés: reggeli.*

4. nap

Kathmandu – Lukla (2740 m) – Phakding (2650 m)

- **Repülés:** kora reggel Kathmanduból egy 20-25 fős géppel vágunk neki a világ egyik legizgalmasabb repülőútjának. Közvetlenül a hegyek felett repülünk, és körülbelül 45 perc múlva érkezünk Lukla légterébe, ahol a hegyek között egy rövid és meredek aszfaltcsíkon landolunk.
- **Lukla:** miután megkaptuk csomagjainkat a parányi repülőtéren, Lukla egyik menedékházáig sétálunk, ahol találkozunk a teherrordóinkkal. Átveszik és rendszerezik a csomagjainkat, amiket majd a szállások között szállítanak.
- **Gyalogtúra:** a mai túra csupán bemelegítés. A 2740 m magasán fekvő Luklából indulunk, majd a Dudh Koshi folyó völgyében, könnyű terepen túrázunk. Áthaladunk néhány falun és kora délután meg is érkezünk Phakdingba, amely 2650 m magasán épült. Táv: 8,5 km, szint: fel 130 m, le 220 m, menetidő: 3-3,5 óra, a túra nehézsége: (**).
- *Szállás: menedékház, étkezés: reggeli.*

5. nap

Phakding (2650 m) – Namche Bazar (3470 m)

- **Gyalogtúra:** Phakding települését magunk mögött hagyva a Dudh Koshi folyó partján folytatjuk a túránkat. Az út első szakasza könnyű, enyhe lejtőkön és emelkedőkön gyaloglunk. Délután egy meredek és meglehetősen hosszú szerpentin vár ránk, a gyalogtúránk első fázisú szakasza. Belépünk a Sagarmatha Nemzeti Parkba, majd átkelünk egy függőhídon, ami szédítő mélység fölött ível át. Az útvonal látványos rododendronok, magnóliák és hatalmas erdei fenyők között vezet. Érintünk néhány teaházat, azaz menedékházat, és először pillantjuk meg a most még távoli Mount Everest 8850 méteres csúcsát. A mai túra végén a 3470 m magasán fekvő Namche Bazarba érkezünk, a *serpák fővárosába*. Táv: 11 km, szint: fel 920 m, le 100 m, menetidő: 5 óra, a túra nehézsége: (**).
- **Namche Bazar:** a Khumbu-völgy legnagyobb, csak gyalogosan megközelíthető települése Namche Bazar. A központban menedékházak, éttermek, pékségek, túraboltok, néhány pénzváltó és internet kávézók találhatók. Az itteni szállásunkon egymás után két éjszakát töltünk.
- *Szállás: menedékház.*

6. nap

Namche Bazar (3470 m)

- **Akklimatizációs túra:** a gyalogtúra sikeressége nagyban függ attól, hogy megfelelően hozzászoktunk-e a nagy magassághoz. Ebben segít a mai akklimatizációs túra. Egy meredek ösvényen indulunk gyalog felfelé, majd hamarosan elhaladunk egy kolostor mellett. A célunk egy kisebb plató, amely 3800 m magasán fekszik. A kilátás pazar, madártávlatból láthatjuk Namche Bazar, az alattunk húzódó völgyeket. A háttér a hiteztres, hófödte Khumuche-csoport alkotja. Némi pihenést követően a már ismert útvonalon visszatérünk Namche Bazarba. Táv: 5 km, szint: fel 420 m, le 420 m, menetidő: 3-4 óra, a túra nehézsége: (**).
- **Namche Bazar:** a délutánt szabadprogram keretében, pihenéssel töltjük. Érdekes betérnünk a Sherpa Múzeumba, majd sétálni egyet Namche utcáin.
- *Szállás: menedékház.*

7. nap

Namche Bazar (3470 m) – Tengboche (3860 m)

- **Gyalogtúra:** korán indulunk, mert ezen a napon is egy jelentős emelkedő leküzdése áll előttünk. Namche Bazárt elhagyva nemsokára megérkezünk a Khumbu-völgybe. Először tűnik fel előttünk a 6814 m magas Ama Dablam, a Himalája egyik legszebb csúcsa, amelynek látványa a következő napokon végigkísér bennünket. Tiszta idő esetén a Khumbu-völgy végében megpillanthatjuk a Mount Everest csúcsát is. Az ösvényünk egy idő után lefelé vezet egészen a Dudh Koshi folyóhoz. Innen egy 700 méteres kapaszkodó kezdődik, egy igazi erőpróba. Alpesi környezetben, hűs fenyőerdőben túrázunk, az ösvény széles és jól járható. Ez a világ legmagasabb csúcsaira igyekvő hegymászók útvonala, erre haladnak a hegymászó-expedíciók felszereléseit szállító jakkaravánok is. Kora délután érkezünk a Tengboche kolostorhoz és az egyik itt épült menedékházhoz. Táv: 10 km, szint: fel 920 m, le 530 m, menetidő: 7 óra, a túra nehézsége: (***).
- **Tengboche:** a Khumbu régió legjelentősebb buddhista kolostora, amely ehhez méltó környezetben épült. A kolostor mögött olyan csúcsokat láthatunk, mint a Nuptse, a Lhotse, az Ama Dablam és a Mount Everest.
- *Szállás: menedékház.*

8. nap

Tengboche (3860 m) – Dingboche (4410 m)

- **Gyalogtúra:** reggel elhagyjuk Tengbochét és először lefelé túrázunk. Egy függőhídon átkelünk az Imja Khola folyó fölött, majd az ösvényünk felfelé vezet. Az erdők egyre inkább elmaradnak, helyüket a kietlen sziklavilág, igazi magashegységi táj foglalja el. Sorra kerülgetjük a *mani köveket*, az itt élők szent építményeit, amik a hagyomány szerint csak akkor hoznak szerencsét, ha az óramutató járásával megegyező irányból kerüljük meg. A túra utolsó szakaszán ismét átkelünk a folyón, itt azonban a völgy már egészen kitágul. Kora délután érkezünk az apró Dingbochéba, amely az utolsó települések egyike. Táv: 12 km, szint: fel 930 m, le 380 m, menetidő: 5 óra, a túra nehézsége: (***). A délután hátralévő része a pihenés. Egy egyszerű menedékházban egymás után két éjszakát töltünk.
- *Szállás: menedékház.*

9. nap

Dingboche (4410 m) – Chukung (4760 m) – Dingboche (4410 m)

- **Akklimatizációs túra:** újabb akklimatizációs túrára indulunk, ezúttal Chukung néhány épületből álló településére. Az Imja Khola völgyében fekvő falu a kiindulópontja az Island peak 6189 méteres csúcsára igyekvő hegymászóknak. Jól láthatjuk innen a Lhotse (8501 m), a Nuptse (7861 m), valamint az Ama Dablam (6856 m) hegycsúcsait is. Megpihenünk Chukung egyik menedékházában, majd a már megismert útvonalon visszatúrunk a dingbochei szállásunkra. Táv: 10 km, szint: fel 350 m, le 350 m, menetidő: 5 óra, a túra nehézsége: (***).
- **Dingboche:** kora délután érkezünk vissza a menedékházba, ahol a nap hátralévő részét pihenéssel töltjük.
- *Szállás: menedékház.*

10. nap

Dingboche (4410 m) – Lobuche (4930 m)

- **Gyalogtúra:** reggel ha tiszta az idő, a szállásunktól fantasztikus panoráma tárul a szemünk elé: déli irányban tökéletes kilátás nyílik a Thamserku 6608 méteres és a Kantega 6685 méter magas sziklafalaira. A mai gyalogtúránk észak felé indul, a Khumbu-völgyben felfelé. A táj kiszélesedik, mi pedig egy kényelmes, majdnem színtelenedés nélküli szakaszon túrázhatunk. Nemsokára azonban egy 350 méteres emelkedő „állja utunkat“, amire egy szerpentin kanyarog fel. Ezen felérve rengeteg imázsló és gyönyörű kilátás fogad. Sok apró szentélyt is láthatunk, amik az Everest környékén életüket vesztett hegymászóknak állítanak emléket. A Khumbu-gleccser mellett folytatjuk túránkat, ami jól „álcázza“ magát, hiszen a hatalmas jégár felszínét több méter vastag moréna, azaz hordalék borítja. Ebédidőben érkezünk Lobuche kicsiny településére, 4930 m magasra. Táv: 9 km, szint: fel 620 m, le 100 m, menetidő: 5-6 óra, a túra nehézsége: (****). Az éjszakát Lobuche egyik egyszerű menedékházában töltjük.
- *Szállás: menedékház.*

11. nap

Lobuche (4930 m) – Kala Pattar (5600 m) – Gorak Shep (5180 m)

- **Gyalogtúra:** elhagyjuk Lobuchét és a legmagasabban fekvő szállásunk felé indulunk. Végig a Khumbu-gleccser mellett túrázunk, egy helyen pedig átkelünk a Kangri-gleccseren. Az átkelés veszélytelen, mivel egy jól kitaposott ösvény vezet át a gleccseren, a jég felszínét pedig kövek fedik. Közben a földkerekség legmagasabb csúcsainak látványa kezd kibontakozni előttünk. Kisebb emelkedők és lejtők után után érkezünk az 5180 m magasban fekvő Gorak Shep táborába. Az itteni menedékházak jelentik az utolsó emberi építményeket az Everest felé. Táv: 5 km, szint: fel 330 m, le 80 m, menetidő: 5 óra, a túra nehézsége: (****).
- **Kala Pattar:** elfoglaljuk a szobáinkat, pihenünk egy keveset, majd útnak indulunk a Kala Pattar 5600 méteres csúcsára, a gyalogtúránk legmagasabb pontjára. A Kala Pattar a világ egyik legnépszerűbb trekking csúcsa, mivel egyszerű ösvény vezet fel rá. 1,5-2 óra alatt érjük el a hegytetőt, ahol felhőtlen idő esetén a naplemente látványában gyönyörködhetünk. A nap mögöttünk nyugszik le, és vörös fényével az Everestet világítja meg utoljára. Rajta kívül több más hegyóriást is láthatunk, úgymint a Nuptse (7861 m), a Lhotse (8501 m), a Lhotse Shar (8393 m) vagy a Pumori (7138 m) csúcsait. Eltöltünk egy kis időt a csúcson, majd visszaindulunk a menedékházhoz. Táv: oda-vissza 6 km, szint: fel 420 m, le 420 m, menetidő: oda-vissza 3-4 óra, a túra nehézsége: (****).
- *Szállás: menedékház.*

12. nap

Gorak Shep (5180 m) – Everest alaptábor (5360 m) – Pherice (4270 m)

- **Everest alaptábor:** délelőtt az 5360 méter magasban fekvő alaptáborba túrázunk. Az útvonal végig a Khumbu-gleccser mellett vagy a jég felszínét borító morénán vezet. A túra nem könnyű, hiszen a gleccser állandó mozgása miatt a köves, sziklás ösvény is folyton változik.

Körülbelül 2,5-3 óra alatt érjük el az alaptáborn, amely közvetlenül a Khumbu-jégesés előtt fekszik. Mivel az Everest csúcsa nem látható innen, így a legérdekesebb látnivalót az alaptáborban tartózkodó expedíciók jelentik. Rövid pihenés után a már ismert útvonalon túrázunk vissza Gorak Shep menedékházába. Táv: oda-vissza 8 km, szint: fel 400 m, le 400 m, menetidő: oda-vissza 4-5 óra, a túra nehézsége: (*****).

- **Gyalogtúra:** miután visszaértünk Gorak Shepbe, pihenünk egy keveset, majd elindulunk lefelé. Ahogy folyamatosan csökken a magasságunk, egyre erősebbnek érezzük magunkat; a 4000 métert szinte már meg sem érezzük. Elhagyjuk Lobuchét (4930 m) és egészen Phericéig (4270 m) túrázunk. Táv: 13 km, szint: fel 180 m, le 1090 m, menetidő: 4-5 óra, a túra nehézsége: (*****).
- *Szállás: menedékház.*

13. nap

Pherice (4270 m) – Tengboche (3860 m) – Namche Bazar (3470 m)

- **Gyalogtúra:** ezen a reggelen is a Thamserku (6608 m) és a Kantega (6685 m) csodás látványára ébredünk, majd folytatjuk a lefelé vezető túránkat. Útközben fokozatosan megjelenik a növényzet, előbb csenevész bokrok, később fenyők formájában. Átkelünk egy függőhídon a vad Imja Khola folyó fölött (3680 m), amelynek vize az Everest környéki gleccserekből indul.
- **Tengboche kolostor:** dél körül érkezünk Tengbochébe, ahol benézhetünk az 1923-ban épült buddhista kolostorba.
- **Gyalogtúra:** ebéd után elhagyjuk Tengbochét és hosszas ereszkedésbe kezdünk. Igazi alpesi környezetben túrázunk, majd körülbelül 700 m ereszkedés után a Dudh Koshi folyóhoz érkezünk. A folyó másik oldalán egy 300 méteres kapaszkodó vár ránk, majd ezen túljutva egy kellemes ösvényen túrázunk Namche Bazárig. Táv: 19 km, szint: fel 910 m, le 1710 m, menetidő: 10 óra, a túra nehézsége: (*****).
- **Namche Bazar:** a serpa fővárosban ismét élvezhetjük a civilizáció vívmányait, a meleg zuhanyt, az internetet és az almás rétest.
- *Szállás: menedékház.*

14. nap

Namche Bazar (3470 m) – Lukla (2740 m)

- **Gyalogtúra:** az utolsó túranapunk hosszúnak ígérkezik, hiszen egészen Lukláig túrázunk. Azonban könnyű dolgunk van, hiszen szinte végig lefelé vezet az útvonalunk. Amint elhagyjuk Namche Bazart, gyorsan leereszkedünk a Dudh Koshi völgyébe, ahol végleg eltehetjük a nagyobb magasságban használt meleg ruháinkat. Serpa falvakon és gyönyörű erdőkön haladunk keresztül, néha utunkba esik egy-egy vízesés vagy kilátópont. Phakding egyik menedékházánál megebédelhetünk, majd folytatjuk a túrát egészen Lukláig. Táv: 19,5 km, szint: fel 320 m, le 1050 m, menetidő: 7-8 óra, a túra nehézsége: (*****). A késő délutáni órákban érkezünk a szállásunkra.
- *Szállás: menedékház.*

15. nap

Lukla – Kathmandu

- **Repülés:** délelőtt Luklából körülbelül 45 perc alatt alatt Kathmanduba repülünk. Újra láthatjuk a magasból a Himaláját, a legmagasabb csúcsokat pedig már ismerősként köszönhetjük.
- **Kathmandu:** a repülőtérrel autóbusszal ismét a Thamel városrészbe utazunk, ahol a már ismert hotelben lesz a szállásunk. A nap hátralévő részét pihenéssel és a belvárosban tett sétákkal töltjük.
- *Szállás: szálloda.*

16-17. nap

Kathmandu – Bhaktapur – Doha

- **Kathmandu:** másfél napot töltünk Kathmanduban, amire egyrészt azért van szükség, hogy ha kedvezőtlen időjárás miatt csúszna a Lukla-Kathmandu repülőjárat, a dohai járatot mindenképp elérjük. Másrészt a két napot kihasználva alaposan megismerhetjük a főváros és a Kathmandu-völgy látnivalóit.
- **Bhaktapur:** az egyik Kathmanduban töltött nap délelőttjén Nepál legszebb középkori városába, Bhaktapurba utazunk. Ez a Kathmandu-völgyben fekvő város a Tibetbe vezető ősi kereskedelmi út mentén alakult ki és vált gazdaggá. A város lenyűgöző főterén főleg buddhista és hindu templomok, kolostorok, valamint régi paloták állnak.
- **Repülés:** az utazás 17. napján, késő este elbúcsúzunk Kathmandutól és a repülőtérre utazunk. Éjfél után indulunk a Qatar járatával Dohába.
- *Szállás: szálloda; étkezés: reggeli.*

18. nap

Doha – Budapest

- **Repülés:** kora reggel érkezünk Dohába, majd átszállás után Budapest felé folytatjuk a repülésünket. Kora délután szállunk le a Liszt Ferenc repülőtérre.

Fontos tudnivalók

Indulás és érkezés

- **Helyszín:** Budapest, Liszt Ferenc nemzetközi repülőtér.
- A pontos indulásról és menetrendről indulás előtt 1 hónappal adunk tájékoztatást.

Jelentkezési, módosítási és lemondási feltételek

- **Az utazás előlegét a jelentkezést követő munkanapon el kell küldened az irodánk számára, ellenkező esetben töröljük a foglalást.** Mindaddig nem foglalunk számodra szállást illetve programot, amíg az utazás előlege meg nem érkezik a bankszámlánkra. Ha a jelentkezés után meggondoltad magad, és mégsem kívánsz utazni, mindenképp jelezd irodánknak!
- **A lemondási feltételek a lemondás idejétől függenek:**
 - az utazás megkezdését megelőző 60. és 46. napok között a részvételi díj 10%-a,
 - 45. és 26. napok között a részvételi díj 50%-a,
 - 25. és 16. napok között a részvételi díj 75%-a,
 - 15 napon belül a részvételi díj 100%-a.
- Egyik útról egy másikra való átjelentkezés lemondásnak minősül.
- A csoportos repülőjegyet vagy a részvételi díjban foglalt szolgáltatásokat 10.000 Ft kezelési költség ellenében tudjuk módosítani.

A gyalogtúrák nehézsége

- A gyalogtúra sikeres teljesítéséhez túrázási tapasztalat, magashegyekben (2000-2500 m) szerzett hegyi jártasság, aktív, egészséges életvitel, valamint az átlagostól jobb fizikai állóképesség szükséges. A tapasztalatunk szerint ezt a túrát sokkal nehezebbnek tartják, mint amilyen valójában. Nincs szükség hegymászó tapasztalatra, kimagasló erőnlétre, de lényeges az aktív életmód, a kellő kitartás és a nomád körülmények megfelelő tolerálása.
- A napi túrák távolsága és szintemelkedése nem kimagasló. A túrák időtartama csak kivételes esetben haladja meg a 6-8 órát. A gyalogtúra nehézségét a sorozatterhelés, a tengerszint feletti magasság és a nomád körülmények adják. A túrákat elvileg gyorsabban is lehetne teljesíteni, de a megfelelő akklimatizáció miatt ez nem javasolt.
- Az ösvények jól járhatóak, kövesek, sziklásak vagy porosak. Ez alól csak a gleccserek jelentenek kivételt, amiken vastag moréna (kőhordalék) nehezíti meg a gyaloglást. A gyalogtúra teljesítéséhez azonban semmilyen speciális felszerelés nem szükséges.
- A túrafelszerelésünk nagyobb részét teherhordók fogják vinni helyettünk. Ennek a csomagnak a súlya maximum 10 kg lehet. A másik csomagunk egy kisméretű hátizsák legyen, amit mi magunk viszünk a túrákon. Ebben kell lennie az esőkabátnak, a tartalék meleg ruhának, az ivóvíznek és a személyes dolgainknak.
- A túra előtt célszerű felkészülni egész napos hazai gyalogtúrákkal, esetleg futással, kerékpározással vagy úszással.
- A gyalogtúra során elengedhetetlen a magabiztos mozgáskoordináció, a szédülésmentesség és a lépésbiztonság. Kizáró ok bármilyen szív- és érrendszeri, valamint mozgásszervi betegség.
- A túrák nehézségét [ötös skálán](#) adjuk meg.

Akklimatizáció

- Ahogy haladunk a túra során egyre feljebb, a magasság növekedésével arányosan egyre ritkább a levegő. Emiatt érezhetően romlik a fizikai erőnlétünk, ami viszont jó akklimatizációval enyhíthető. Épp ezért haladunk viszonylag lassabban az alaptábor felé, még ha egy-egy nap lenne lehetőség nagyobb távok megtételére is. Az enyhe hegyibetegség jelei (fejfájás, étvágytalanság, alvási nehézségek) 3500 m fölé már jelentkezhetnek. A tünetekkel kapcsolatban célszerű gyakran konzultálni a túravezetőnkkel. Komolyabb hegyibetegség esetén nem szabad folytatni a túrát. Ilyen esetben az egyetlen megoldás minél hamarabb lejjebb ereszkedni.
- Lényeges, hogy a magassághoz való alkalmazkodás nem az erőnlétől függ, hanem egyéni adottság és akklimatizáció kérdése. Erős és tapasztalt túrázók néha kevésbé bírják a magasságot, mint a megfelelően akklimatizálódott kezdők. Az is előfordulhat, hogy valakinek szinte semmilyen problémája nincs még 5000 m felett sem. Hogy ki hogyan reagál a magasságra, lényegében csak a helyszínen derül ki. Természetesen azok számára is adott a lehetőség a túrázásra, akik kevésbé bírják a magasságot, hiszen a túra tempója azért is lassú, hogy minden résztvevőnek legyen ideje megfelelően alkalmazkodni a ritkább levegőhöz.

A gyalogtúra egy napja

- A túranapokon a napfelkelte után nem sokkal ébredünk. Összecsomagoljuk a felszerelésünket, leadjuk a nagyobb csomagunkat (max. 10 kg) a teherhordóknak, megreggelizünk, majd magunkhoz vesszük a kis hátizsákunkat és útnak indulunk. Útközben többször is megállunk pihenni, dél körül pedig megebédelünk egy menedékházban.
- Délután általában az aznapi túra kisebbik fele vár ránk. Miután megérkeztünk a szállásra, a nap hátralévő része a pihenésé. Az estét a menedékházak sok esetben fűtött étkezőiben töltjük, majd a vacsorát követően mehetünk aludni a fűtetlen hálósobákba és hálósájkajainkba.

Konzultáció

- Minden résztvevőnek lehetőséget biztosítunk, hogy utazás előtt konzultáljon a túravezetőnkkel. A túravezetőnk elérhetőségét kérd irodánktól!

Szükséges felszerelés

- A Himalájában csak a nagyon jó felszerelés a megfelelő. Különösen lényeges a megfelelő túrabakancs, a hálósájk és az esőkabát.
- **Strapabíró sporttáska:** 70-75 literes, amelybe a felszerelésünk döntő többsége kerül. Ezt viszik magukkal a teherhordók. Mivel a táska a túra alatt nagy igénybevételnek van kitéve, ezért erre a célra nem egy nagyméretű hátizsákot ajánlunk, hanem egy vízhatlan, erős anyagból készült strapabíró sporttáskát. Lényeges, hogy a kerekekkel ellátott sporttáskák és különösen a gurulós bőröndök nem megfelelőek a gyalogtúrára! Ügyeljünk a felszerelésünk eső elleni védelmére, mert a teherhordók nem sokat tudnak tenni a felszerelés szárazon tartásának érdekében eső esetén. A teherhordók által vitt csomag maximális súlya 10 kg lehet. Ennél nehezebb csomagot már csak azért sem célszerű a túrára vinni, mert a belföldi repülőjáraton ennyi a feladható csomag maximális súlya. A felszerelésünknek azt a részét, amit nem viszünk a túrára, a kathmandui szállodában hagyhatjuk.
- **Kisméretű túrahátizsák:** ezzel fogunk napközben túrázni. Vízhatlannak kell lennie és kényelmesnek. Csak a legszükségesebb dolgokat

kell bepakolni: vízhatlan ruházat, tartalék meleg felső, ivóvíz, fényképezőgép, személyes irataink, stb.

- **Hálózák:** meleg hálózásokra van szükség. Keresd meg a hálózák hőmérsékleti értékeit! Akkor lesz megfelelő a hálózák, ha a komfort értéke legalább -10 °C fok körül van. Ne tévesszen meg az „extrém” érték, mivel nem ez a hálózák valós jellemzője, hanem a komfort tartomány. A túra magasabb régióiban hajnalonta hideg lesz (előfordulhat -5 °C vagy akár -10 °C is), ezért valóban megfelelően meleg hálózásokra van szükség. A túraboltokban kapható ún. hálózák-bélés, ami jól jöhet a hidegebb éjszakákon. Megjegyezzük, hogy a menedékházak hálózobáiban nincs fűtés, így hajnalonta igen hideg lehet bennük.
- **Túrabakancs és más lábbelik:** a felszerelésünk egyik legfontosabb része a bakancsunk, nagy figyelmet kell rá fordítani. Nagyon lényeges, hogy ne vadonatúj bakancsban induljunk útnak, hanem jól bevált, kipróbált és bejáratott bakancsban. Ha új bakancsot használunk, minden valószínűség szerint hamar feltörné a lábunkat. Ha mégis új bakancsot kell vásárolnunk, az utazás előtt mindenképpen járassuk be, hogy később ne legyen vele 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, amit 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 könnyebb túracipő.
- **Meleg ruházat:** mindenekelőtt rétegesen kell öltözködnünk. Nagyobb magasságokban hűvös lesz, amire fel kell készülnünk. Legyen nálunk egy vékony pehelykabát, polárdzseki (vékony és vastagabb is), sapka és kesztyű. Nagyobb magasságban jól jöhetnek a különböző aláöltözetek, amik amellet, hogy meleg, megfelelően elvezetik testünkről az izzadságot.
- **Esőruházat:** nagyon fontos a megfelelő esővédő ruházat. Olyan vízhatlan nadrágra és kabátra van szükség, ami lélegző anyagból (pl. Gore-Tex) készült.
- **Szemüveg:** fontos a jó minőségű napszemüveg, ami nem csak sötétít, hanem az UV-sugárzástól is védi a szemünket.
- **Egyéb túrafelszerelések:** legyen nálunk túrabot, kulacs és fejlámpa pótelemekkel. Szükségünk lesz erős fényvédő krémre, mert ha nem kenjük be a túrák előtt az arcunkat, gyorsan le fogunk égni. Szükség lesz baseballsapkára, karimás kalapra vagy kendőre a napszúrás ellen. Egy többfunkciós csőszál is nagyon praktikus viselet lehet: melegíthet, illetve poros terepen a szánk elé téve védheti a torkunkat.
- **Élelmiszer:** nem kell magunkkal vinnünk itthonról élelmiszert, mivel a menedékházakban mindig rendelkezünk meleg étellel. Ennek ellenére jól jöhet egy-egy tábla csokoládé, müzli, keksz vagy szőlőcukor, amikről jobb ha még itthon gondoskodunk.
- **Tisztálkodás:** egyre több menedékház kínál fizetős zuhanyozási lehetőséget, így jó ha nálunk vannak a tisztálkodószereink. Vigyünk magunkkal nedves törülközőket vagy folyékony kézfertőtlenítőt, mert nem mindig lesz alkalmunk forró vízzel mosakodni.
- **Egyebek:** mivel a késő délutánjaink és estéink pihéssel telnek, ezért nem árt ha van nálunk egy könyv, esetleg kártya.

Szállás

- A kathmandui szálloda a helyi viszonyok között közepkategóriájúnak számít. A szobák kétágyasak és minden szobához saját fürdő tartozik. A kathmandui szállodában felár ellenében egyágyas elhelyezés is kérhető.
- A gyalogtúra alatt egyszerű menedékházakban töltjük az éjszakákat. A szobák általában 2 fősek és egyszerű berendezésűek. A szobák színvonala változatos, de jellemzően az alaptábor felé haladva fokozatosan csökken. A menedékházak étkezőit esténként fűtik, de a hálózobákat nem; emiatt nagyon fontos a megfelelően meleg hálózák! A szobák legtöbbször világítás van, de konnektor nincs. Sok menedékház rendelkezik saját zuhanyzóval, amiket külön díj ellenében használhatunk. A menedékházak vécéi a legtöbb esetben az épületben találhatóak, nagyon egyszerűek, de általában tiszták. A menedékházakban nincs lehetőség egyágyas elhelyezésre.

Étkezés és ivóvíz

- A részvételi költség tartalmazza a kathmandui szállodában a reggelit, az utazás többi része azonban önellátó. Az étkezések felsorolása a részletes programban olvasható.
- Kathmanduban rengeteg étkezési lehetőség kínálkozik a pékségektől kezdve a nepáli és európai ételleket felvonultató, igényes éttermekig. Egy átlagos ebéd vagy vacsora ára kb. 3000-6000 rúpia.
- A gyalogtúra önellátó, ami azt jelenti, hogy irodánk nem biztosít étkezést, de mindig számunkra kellő időt az étkezésekre. A menedékházak éttermeiben mindig tudunk reggelizni és vacsorázni, ebédidőben pedig minden túranap útba esnek olyan teaházak, menedékházak, amik étteremmel is rendelkeznek. A húsételek nagyon ritkák, és a fogyasztásukat egyébként sem ajánljuk. A menü főleg nepáli vegetáriánus ételekből áll.
- Kizárólag palackozott ivóvizet fogyasszunk, amely a túra során minden menedékházban illetve a városokban rengeteg helyen kapható. A gyalogtúrákra legalább másfél liter ivóvízzel induljunk útnak. Másfél liter ivóvíz ára 0,5-2 USD.

Időjárás

- A nepáli Himalájában a két főszezon a tavasz (március-április), valamint az ősz (október-november). A nyári hónapok a monszun jegyében telnek, míg télen túl hideg van a túrázáshoz.
- 3000 méteres magasságban reggelente 5-8 °C, napközben 15-20 °C várható. 4000 m környékén reggelente -5-0 °C valószínű, de napközben sem melegszik a levegő sokkal 10 °C fölé. 5000 m környékén és felette hajnalban -10 °C sem elképzelhetetlen, míg napközben a hőmérséklet 0 °C körül van.
- Tipikus jelenség, hogy ha süt a nap, akkor 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 a magasságtól függően eshet némi eső vagy hó. Reggelre azonban szinte mindig kitisztul az ég.
- Napközben, ha süt a nap, a nagy magasság miatt erős az UV-sugárzás. Ezt fokozza, ha a fehér hófelületről a napsugarak még vissza is verődnek. Emiatt nagyon fontos a jó minőségű napszemüveg.
- Kathmanduban kellemes, nyári időre számíthatunk. A legmagasabb hőmérséklet elérheti a 30 °C-ot, és éjszaka sem hűl le a levegő 22 °C alá.

Időeltolódás

- +5 óra.

Kommunikáció

- Nepálban sokan beszélnek gyengén angolul. A serpákkal angol nyelven beszélhetünk.
- Kathmanduban nagyon sok olcsó internet kávéházat találunk és a legtöbb vendéglátóhelyen is elérhető az internet.
- A menedékházak többségében térítés ellenében wifin keresztül érhető el az internet, de lassú és drága szolgáltatásra kell számítanunk.
- Mobiltérítő csak Kathmandu környékén illetve a gyalogtúra néhány helyszínén (Namche Bazar, Tengboche, stb.) van. Több menedékházban tartanak műholdas telefont, amiket mi is használhatunk. Az igen magas percdíjakat a helyszínen kell kifizetnünk.

Vízum Nepálba

- A nepáli vízumot előzetes regisztráció után a kathmandui repülőtéren lehet beszerezni. Ára 50 USD, amely a helyszínen fizetendő. Szükséges: 2 db igazolványfénykép és az útleveél.
- Az útleveélnek a visszaérkezés után még legalább 6 hónapig érvényesnek kell lennie és tartalmaznia kell 2, szemben lévő üres oldalt.

Személyzet

- A Baraka túravezetője, valamint helyi túravezetők és sofőrök.

Egészségügy

- Ajánlott gyógyszerek az utazáshoz: láz- és fájdalomcsillapító, görcsoldó, hasmenés elleni szer. Jó ha van nálunk ragtapasz, sebfertőtlenítő és fásli.
- A magasság miatt előfordulhat fejfájás. Emiatt mindenképpen legyen nálunk fájdalomcsillapító, akár többféle is (Quarelin, Panadol, stb.).
- Az irodánk túravezetője elsősegélynyújtásban tud segíteni; gyógyszereket nem tud biztosítani a résztvevőknek.
- Ajánlott oltások: Hepatitis A és B, tífusz, tetanusz.
- A biztonság kedvéért utazás előtt (minél hamarabb) konzultálj a Nemzetközi Oltóközpont munkatársaival, vagy a megyei ÁNTSZ szakembereivel, illetve a háziorvosoddal.
- Érdeemes ellátogatni az utazaselott.hu honlapra is.

Elektromos áram

- Egyes menedékházakban külön térítés ellenében lehet tölteni a fényképezőgépek és telefonok akkumulátorait. Aki rendelkezik a fényképezőgéphez több akkumulátorral, vagy töltésre alkalmas külső akkumulátorral (power bank) mindenképp vigye magával.
- Kathmanduban az európaiatól [eltérő elektromos csatlakozó](#) van használatban. Célszerű már itthonról magunkkal vinni megfelelő átalakítót.
- Gyakoriak az áramszünetek!

Valuta

- Nepál hivatalos fizetőeszköze a nepáli rúpia (NPR vagy Rs). 1 Rs = kb. 2,7 Ft.
- Amerikai dollár vagy euró kivételét javasoljuk készpénz formájában, amit először Kathmandu repülőtérén, majd a belvárosban (pénzváltóknál vagy a hotelben) válthatunk át a helyi fizetőeszközeire. Nepálban kizárólag az 1998 után kiadott bankjegyeket fogadják el.
- A menedékházakban csak rúpiával lehet fizetni.
- Bankkártyák használatát nem javasoljuk.

Ajánlott költőpénz

- Minimum 700-900 USD + a helyszínen fizetendő költségek.
- Nepál alapvetően alacsony árfekvésű ország, de az élelem és az ivóvíz a Himalájában nem olcsó.

Helyszínen fizetendő költségek

- Nepáli vízum a repülőtéren: 50 USD (szükséges 2 db igazolványfénykép)
- Zuhany- és WC-használat a gyalogtúrán: alkalmanként 300-600 rúpia
- Kötelező borralaló a teherhordóknak és a serpáknak: kb. 150 USD
- A közölt árak tájékoztató jellegűek és változhatnak. A helyszínen fizetendő költségek változásáért és bővüléséért irodánk nem tud felelősséget vállalni.

Csomagolás a repülőre

- Információ a repülőn feladható poggyászokról, valamint a kézipoggyászokról: [Budapest Airport](#).
- Ritkán, de sajnos előfordul, hogy a repülőre feladott csomagunk nem érkezik meg velünk együtt a célállomásra. Emiatt elővigyázatosságból célszerű magunknál tartani a túracipőnket, az esőkabátunkat és némi meleg ruhát.

Biztosítás

- Az utazáson való részvétel feltétele, hogy olyan balesetbiztosítással rendelkezzen, amely a magashegyi és/vagy speciális helyszínről történő mentést is tartalmazza. A túrához az Európai Utazási Biztosító termékét ajánljuk, a jelentkezéskor rendelheted meg tőlünk.
- Az útlemondási biztosítás a váratlan betegségek vagy balesetek esetén nyújthat segítséget. Az útlemondási biztosítást önmagában vagy balesetbiztosítással kombinálva is választhatod a jelentkezéskor.
- A biztosításokról további részleteket [itt olvashatsz](#). Ha már rendelkezel érvényes biztosítással és útközben szükség van rá, az EUB 24 órás segélyvonalát itt éred el: [+36-1-465-3666](tel:+36-1-465-3666).

Nyilatkozat

- Az utazásunk kalandtúra, amely Nepál távoli, ritkán lakott részeire vezet. A szállások nem érik el a fejlett világban elvárható színvonalat, és 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. Különösen zord időjárás esetén irodánk fenntartja a jogot a program megváltoztatására. Egy 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.
- Egyágyas felár fizetése esetén sem tudjuk garantálni minden hegyi szálláson az egyágyas elhelyezést. A legtöbb szálláson megoldható, de elképzelhető, hogy valamelyik menedékházban a megrendelés ellenére mégsem áll rendelkezésre elegendő számú szoba a csoportunk számára.
- Az utazás részvételi költsége abban az esetben érvényes, ha az indulás előtt 40 nappal a Magyar Nemzeti Bank USD középárfolyama 310-330 Ft között áll.
- A légitársaság járatainak esetleges késéséből vagy törléséből adódó többletköltségekért irodánk nem vállal felelősséget. Amennyiben a légitársaság nem oldja meg maradéktalanul a járatkésés vagy törlés esetén szükséges váratlan helyzeteket, az emiatt igénybe vett utazási szolgáltatások (szállás, étkezés, transzfer) költsége a résztvevőket terheli.
- A honlapon feltüntetett túravezető személye változhat.
- Amennyiben a csoport létszáma nem éri el a minimum létszámot, 20 nappal indulás előtt az irodánk lemondhatja az utazást. Ilyen esetben az addig befizetett részvételi költség maradéktalanul visszajár vagy beszámítható más utazásra.
- Az utazás ajánlott korhatára: 16-55 év.
- A honlapon szereplő fotókat Mokran János (Jimmy), Nádain László és Tassy Márk készítették.

Jó utazást kíván a Baraka csapata!