



**PACHAMAMA ADVENTURES LTD.**

Company Number: 9825293

105. Cherry Hinton Road

Cambridge, CB1 7BS, UK

Bankszámlák:

**HUF:** MKB Bank HU22 1030 0002 1065 3749 4902 0017

**USD:** MKB Bank HU79 1030 0002 1065 3749 4012 0017

**Swift kód:** MKKBHUHB

## Island Peak (6 189 m) – Himalája – Nepál

### Hegymászó Akadémia

#### **1. nap: DINGBOCHE (4360 M) – CHUKUNG (4750 M)**

Menetidő: 3-4 óra

Az Everest alaptábor gyalogtúra 13. napján egy időre elköszönünk útitársainktól, akikkel legközelebb Kathmanduban találkozunk. A mászó csapattal 5 órás gyaloglással érünk el Dingboche-ből a Lhotse lábánál fekvő Chukhung falut. A délutánt pihenéssel töltjük, mert a csúcstámadáshoz minden erőnkre szükség lesz.

(szállás: vendégház, ellátás: reggeli)

#### **2. nap: CHUKHUNG (4750 M) – ISLAND PEAK ALAPTÁBOR (5150 M)**

Menetidő: 3-4 óra

Az Island Peak alaptáborába egy meredek túraútvonalon jutunk el. Először dél felé vesszük az irányt, majd keletnek fordulunk és a völgyben folytatjuk utunkat. A Lhotse gleccser oldalmorénájának déli részén haladunk, majd egy kellemes gyalogtúra vár ránk a patak mentén. Innen délkeletre megyünk tovább Amphu Labtsa-ba, majd egy kanyargós ösvény vezet el minket az Island Peak délnyugati lejtőjéhez, az 5150 méteren lévő táborhelyünkhöz.

Ebéd után megkezdjük a felkészülést. Túravezetőink eligazítást tartanak az alapvető mászótechnikákról és a felszerelés – jégcsákány, hágóvas, ereszkedőeszközök, stb. – használatáról, beleértve ebbe a mászáshoz és ereszkedéshez szükséges kötélkezelési technikákat is. Az Island Peak megmásítása nem követel ugyan előzetes hegymászási ismereteket, de némi tapasztalat segíthet abban, hogy túrázóink magabiztosan és sikeresen vegyék az akadályokat, kiélvezve a mászás minden pillanatát. 5770 méterig sziklás talajon haladunk, majd jégen mászunk, amennyiben szükséges, akkor kötéllel. Ez elsősorban az időjárástól és a gleccserszakadékoktól függ. Az éjszakát az Island Peak alaptáborában töltjük. (szállás: sátor, ellátás: reggeli, ebéd, vacsora)

#### **3. nap: ISLAND PEAK CSÚCSTÁMADÁS (6 189 M)**

Menetidő: 7-8 óra

Korán, éjfél és hajnali egy között ébredünk. A mászás előtt még megreggelizünk. Fontos, hogy 12 előtt elérjük a csúcst, mert délután gyakran alakulnak ki szélviharok, melyek akadályozhatják a csúcs meghódítását. Az út meredek kaptatóval kezdődik. A kezdetben homokos talajt először füves, majd sziklás–köves terep váltja fel.

Ahogy haladunk felfelé az út egyre keskenyedik, majd egy meredek sziklaösvénybe torkollik. Felkapaszkodunk egy kuloáron. Nem nehéz terep, de azért számos keskeny sziklalépcsőn kell túljutnunk ahhoz, hogy elérjük utunk következő szakaszát. Egy keskeny, kitett gerincen haladunk tovább, míg elérjük a gleccsert. Ahol szükséges, vezetőink gondoskodnak arról, hogy kötelekkel segítsék mászásunkat. A csúcra egy meredek ösvényen át vezet az út. Rögzített kötelek és a saját biztosító eszközeink gondoskodnak arról, hogy biztonságosan elérjük a csúcst. Általában 350 méter kötéllel dolgozunk, de az időjárás és a gleccserszakadékok függvényében ez változhat.

Két újonnan kialakult, 3-4 méter hosszú gleccserszakadék állja utunkat, melyeken létrák segítségével kelünk át. A 6 189 méter magas Island Peak csúcsára érve leírhatatlanul szép panoráma tárul szemünk elé. Elkészítjük az elmaradhatatlan fényképeket, majd megkezdjük az ereszkedést az alaptáborba, ahol csapatunk többi tagja már várja érkezésünket, hogy együtt ünnepeljük a sikeres csúcsmászást. (szállás: sátor, ellátás: reggeli, ebéd, vacsora)

#### **4. nap: TARTALÉK NAP A CSÚCSTÁMADÁSRA**

Tartalék nap arra az estere, ha előző nap az időjárás nem lenne megfelelő a biztonságos csúcstámadásra. Az éjszakát az alaptáborban töltjük. (szállás: sátor, ellátás: reggeli, ebéd, vacsora)

#### **5. nap: ISLAND PEAK ALAPTÁBOR (5150 M) – DINGBOCHE (4360 M)**

Menetidő: 4-5 óra

A mai napon sokkal könnyebb feladat vár ránk: lefelé haladunk és a magasság is egyre csökken. A Khumbu folyó széles völgyében vezet utunk, két csodálatos sherpa falu, Orsho és Shomare érintésével. Igény szerint meglátogathatjuk a Khumbu régió legrégebbi településének tartott Gompát vagy választhatjuk a szokásos ösvényt, mely Pangbocheba vezet. Pangboche igazi ékkő a Himalájában. Északról az Everest, keletről az Ama Dablam, a Thamserku és a Kangtaiga, délről a Kongde veszi körül, a széles, termékeny völgyben pedig ott folyik az Imja Tse folyó.



## PACHAMAMA ADVENTURES LTD.

Company Number: 9825293

105. Cherry Hinton Road

Cambridge, CB1 7BS, UK

Bankszámlák:

**HUF:** MKB Bank HU22 1030 0002 1065 3749 4902 0017

**USD:** MKB Bank HU79 1030 0002 1065 3749 4012 0017

**Swift kód:** MKKBHUHB

### **6.nap: : DINGBOCHE (4360 M) – NAMCHE BAZAAR (3446 M)**

Dinbochéből Tengboche kolostorát érintve Namche Bazaar-ba, majd másnap Luklába gyalogolunk vissza. A program megegyezik az Everest alaptábor gyalogtúra programjával.

Távolság: 18 km, szint: fel 250 m, le 1 150 m

Túra időtartama: körülbelül 7 óra

Környezet: magashegyi

Dingboche-t elhagyva átkelünk a Khumbu Khola-n. Egy rövid, de meredek szakasz után egy kisebb gerincen pihenőt tartunk, hogy innen csodáljuk meg az Imja-völgyet, az Ama Dablam-ot és a Kantega-t. Miután kigyönyörködtük magunkat, Orsho és Shomare érintésével jutunk el az Imja Khola folyó hídjáig. Ezen átkelünk és Tengboche faluban megebédelünk. A legenda szerint Tengboche kolostorát a XVII. században alapította a tibeti Rongphu kolostorból jövő Sange Dorge láma. 1933-ban egy földrengés lerombolta. A kolostort újjáépítették, de 1989-ben egy tűzvész során az épület súlyos károkat szenvedett. A térség legjelentősebb kolostora, melyet ebéd után mi is meglátogatunk 1992-ben nyerte el mai formáját. Délután egy gyönyörű, borókabokrokkal, rhododendronokkal és fenyőkkel övezett ösvényen haladunk lefelé, egészen az Imja Khola-folyó parjáiig. Phunkiteng-ből egy csésze tea után folytatjuk utunkat éjszakai szállásunk felé. A magasan a folyóvölgy felett futó látványos túraösvényen érkezünk meg Namche Bazaar-ba.(szállás: vendégház)

### **8. nap: NAMCHE BAZAAR (3446 M) – LUKLA (2800 M)**

Távolság: 21 km, szint: fel 550 m, le 1 550 m

Túra időtartama: körülbelül 6-8 óra

Környezet: magashegyi

A kényelmes ébredést követően még kihasználhatjuk az utolsó lehetőséget, hogy sétáljunk egyet a sherpák fővárosában. Ezután elindulunk a Dudh Koshi-folyó függőhídjai felé. Öt alkalmmal kelünk át újra a folyón mire megérkezünk a már ismerős Phadging-ba, ahol megállunk ebédelni. Délután már csak egy rövid séta vár ránk a selyemfenyők és rododendronok között, utolsó függőhidunk után pedig már csak egy rövid kaptató vár ránk Lukla-ig, gyalogtúránk befejező pontjáiig. Este elbúcsúzunk sherpa segítőtinktől és ha van kedvünk ellátogathatunk a közeli buddhista kolostorba is. (szállás: vendégház)

### **9. nap: LUKLA – KATHMANDU**

A Kathmandu-ba tartó kisrepülő ablakából búcsút intünk a Khumbu régió felejthetetlen himalájai vonulatának. A főváros repülőteréről a már jól ismert hotelünkbe

utazunk, a Thamel negyedbe. A délutánt nézelődéssel és ajándékvásárlással tölthetjük. (szállás: hotel, 3 éj, ellátás: reggeli)

### **AZ UTAZÁS ÁRA TARTALMAZZA**

- a nepáli hegyi vezető munkadíját (1 vezető/ 4 mászó)
- a teherhordók munkadíját
- 4 fő felett a magyar magashegyi vezető munkadíját
- a mászóengedély árát (350 USD)
- a fix kötelek kihelyezésének költségét
- a személyes hegymászó felszerelés bérlésének költségét (heveder, biztosító eszköz, hágóvas, jégcsákány)
- 2 éjszakát egy vendégházban, reggelivel
- 3 éjszakát sátorban
- a teljes ellátást az Island Peak alaptáborban
- a kempingfelszerelés bérlésének díját (sátrak, étkező sátor, matrac)

### **A PROGRAM ÁRA NEM TARTALMAZZA**

- a magyar hegyi vezető munkadíját 5 fő alatt
- a további étkezéseket
- a magashegyi extrém sportbiztosítás árát
- a borraivalókat a hegyi vezetőknek és teherhordóknak: 130 USD/ résztvevő

### **BALESET- ÉS POGGYÁSBIZTOSÍTÁS**

- felhívjuk figyelmedet, hogy az utazáson való részvétel feltétele, hogy rendelkez baleset- és poggyászbiztosítással valamint extrém sportbiztosítással az utazás sajátosságainak legmegfelelőbb – az Európai Utazási Biztosító – ajánlatért fordulj irodánk munkatársához

### **FIZETÉSI FELTÉTELEK**

A PROGRAM ÁRA 4 részvevőtől: 600 USD

Előleg: jelentkezéskor fizetendő, a részvételi díj 40 %-a (240 USD)

Hátralék: az utazás megkezdése előtt 35 nappal fizetendő, a részvételi díj 60% -a (360 USD)

### **ÚTLEMONDÁSI ÉS ÁTJELENTKEZÉSI FELTÉTELEK**

Amennyiben kizárólag az Island Peak mászás kiegészítő programot mondd le az utazás megkezdése előtt, az Everest alaptábor gyalogtúrán azonban részt veszel, irodánk 20 USD kezelési költséget von le a program árából. Ha a teljes utazást lemondod, a 60 napon belüli



## PACHAMAMA ADVENTURES LTD.

Company Number: 9825293

105. Cherry Hinton Road

Cambridge, CB1 7BS, UK

Bankszámlák:

**HUF:** MKB Bank HU22 1030 0002 1065 3749 4902 0017

**USD:** MKB Bank HU79 1030 0002 1065 3749 4012 0017

**Swift kód:** MKKBHUHB

**útlemondás** Ha a teljes utazást lemondod, a 60 napon útlemondás esetén az alábbi költségek kerülnek levonásra:

60-36. napok között a Részvételi díj 10%-a,

35-26. napok között a Részvételi díj 50%-a,

25-16. napig a Részvételi díj 75%-a,

15 napon belül, illetve az utazáson meg nem jelenés esetén a Részvételi díj 100%-a.

### AJÁNLOTT ÉLETKOR

30–55 év

### KIZÁRÓ OKOK

A szív- és érrendszeri problémák, keringési panaszok, cukorbetegség, súlyos látászavar, valamint a testi fogyatékoság kizáró okot jelentenek a túrán való részvételről.

### FELKÉSZÜLÉS – PACHAMAMA HEGYMÁSZÓ AKADEÉMIA

Mielőtt nekivágsz a Himalája hétézres csúcsának meghódítására, vegyél részt a Pachamama Hegymászó Akadémia egyik európai hegymászó túráján, ahol megtanulhatsz a hegymászás során használt eszközök helyes használatát és fejlesztjük mozgáskultúrát annak érdekében, hogy magabiztosan mozogj a vertikális világban.

jégcsákányt, hogyan tudsz megfékezni egy kicsúszást a gleccseren, milyen komfortos tud lenni egy hóbarlang valamint a lavina-ismereti témákba is belekóstolhatsz.

### IDŐJÁRÁSI KÖRÜLMÉNYEK

Magas hegyen az időjárás egy pillanat alatt változhat meg, a kellemes napsütésből akár havazásba, úgyhogy készülj fel minden eshetőségre! Alaposan készítsd elő túrafelszerelésed; meleg, réteges, professzionális túraöltözetet.

### CSÚCSTÁMADÁS

Alaposan készítsd elő túrafelszerelésed; meleg, réteges öltözetet. 6000 méter magasságban kifejezetten fázni fogunk, melyhez nagyban hozzájárul a fizikai kimerültség is.

Ne feledkezz meg a fejlámpába és a fényképezőgépbe való tartalék elemekről és akkumulátorokról sem. Hogy ne fagyjon meg az innivalód, célszerű egy részét hőtartó termoszban tárolni. Az alaptáborban igyekezz kora este hálózsákba bújni és pihenni néhány órát!

### TÚRAFELSZERELÉS

- a szükséges túrafelszerelések pontos listáját jelentkezéskor elküldjük neked
- ha segítségre van szükséged a megfelelő túrafelszerelések összeállításában, fordulj túravezetőnkhez, szívesen áll rendelkezésedre
- utazóink 10% kedvezménnyel vásárolhatják meg túrafelszerelésüket a Tengersizem túraboltban. A kedvezményre jogosító online kupont az utazási szerződéssel küldjük el, emailen.

### KEMPINGFELSZERELÉS

A magashegyi sátrakat és matracokat partner cégünk biztosítja számunkra, ennek bérleti díját a program ára tartalmazza.

### HEGYMÁSZÓ FELSZERELÉS

A hegymászó felszerelést (heveder, biztosító eszköz, hágóvas, jégcsákány, sisak) a Tengersizem túrabolt biztosítja számunkra, ennek bérleti díját a program ára tartalmazza.

### VALUTA, KÖLTŐPÉNZ

- Nepál hivatalos fizetőeszköze a nepáli rúpia 1 Rs = kb. 3 Ft.
- kizárólag 2006 utáni kiadású amerikai dollár vagy Euro kivitelét javasoljuk, amit Kathmanduban válthatunk át a helyi fizetőeszközre
- ajánlott költőpénz: 50 USD + a borraivalók

### BANKSZÁMLASZÁMOK

- HUF Számlaszám: MKB Bank
- HU22 1030 0002 1065 3749 4902 0017
- USD Számlaszám: MKB Bank
- HU79 1030 0002 1065 3749 4012 0017
- SWIFT: MKKBHUHB