



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...

Tibet és a Himalája

2007. JÚNIUS 5-21.

390.000 FT + REPÜLŐJEGY

A repülőjegy várható költsége: kb. 285.000 Ft + 45.000 Ft reptéri illeték.

Előleg: 200.000 Ft, mely jelentkezéskor fizetendő.

Hátralék: 190.000 Ft + repülőjegy és reptéri illeték, mely indulás előtt 35 nappal fizetendő.

Az ár tartalmazza: az utazást autóbusszal és terepjárákkal; a szállást szállodákban, vendégházakban és sátorban, az ellátást a program szerint, a programban felsorolt látnivalók belépőit, valamint a túravezetést.

Az ár nem tartalmazza: a további étkezést, az italokat, a vízumok és belépési engedélyek árát, a helyszínen fizetendő repülőterei illetékeket, a fakultatív programokat, a borraivalókat, valamint a biztosítást.

Repülési útvonal: Budapest – Frankfurt – Doha – Kathmandu – Lhasza; Kathmandu – Doha – München – Budapest.

Létszám: 15-30 fő.

Ajánlott korhatár: 18-55 év.

POGGYÁSZ- ÉS BALESETBIZTOSÍTÁS

ASSIST-CARD CLASSIC: 15.980 Ft

ASSIST-CARD PREMIUM: 22.100 Ft

ASSIST-CARD PRIVILEG: 32.045 Ft

A fenti árak 65 éves kor alatt érvényesek és minden esetben tartalmazzák a magashegységi és különleges helyszínekről való mentést is magába foglaló kiegészítő sportbaleset-velémi és sporteszköz-biztosítást. A biztosító eltérő értékhatárú szolgáltatásainak leírását lásd a prospektusunkban, az internetes oldalaink vagy érdeklődj irodánkban!

INDULÁS ÉS ÉRKEZÉS

Helyszín: Budapest, Ferihegyi repülőtér.

A pontos menetrendről indulás előtt 1 hónappal adunk tájékoztatást.

Részletes program

1. NAP: BUDAPEST – UTAZÁS NÉPÁL FELÉ (éjszaka a reptől, ellátás: reptől szökösök)

Reggel indulunk menetrendszerű repülőjáratral a budapesti Ferihegyi repülőtérrel előbb Frankfurtba, majd onnan Doha városába (Qatar). Innen néhány óra várakozás után repülünk tovább Nepálba. Az éjszakát a reptől utazással töltjük.

2. NAP: KATHMANDU (szállás: szálloda)

A reggeli órákban érkezünk Nepál fővárosába, Kathmanduba. A repülőtéren beszállunk a ránk várakozó autóbusszba, majd a szállásunkra utazunk. A szállodánk Kathmandu belvárosában, a népszerű Thamel városrész közvetlen közelében található, mely a hegymászók és hátizsákos világcsavargók nepáli „Mekkájának” számít. Rengeteg apró üzletet és kitudó éttermet találunk itt, és ez a legjobb hely arra, hogy „elkapjuk” Kathmandu semmihez sem fogható, nyüzsgő kavalkádját. A napunkat pihenéssel és a Thamel városrész szabadprogram keretében való felfedezésével töltjük. Szállásunk a Thamel városrész egyik egyszerű szállodájában lesz.

3. NAP: KATHMANDU – LHASZA (szállás: vendégház, ellátás: reggeli, vacsora)

Dél előtt Kathmandu repülőtérre utazunk, ahonnan az Air China járatával Tibetbe repülünk. Az alig egy órás repülőt a világ egyik legszebbike, hiszen tiszta idő esetén a Himalája jeges főgerince és a világ legmagasabb hegycsúcsai rajzolódnak ki előttünk. Lhasza, Tibet fővárosa 3658 m magasan egy völgyben épült, ahová a leszállást és mintegy másfél órás buszozást követően érkezünk meg. Először a szállásunkat foglaljuk el egy egyszerű szállodában, majd szabadprogram keretében indulhatunk a város felfedezésére. Lhasza nagy tengerszint feletti magassága kiváló akklimatizációs lehetőséget jelent számunkra, hiszen a következő napokban ennél csak nagyobb magasságokban fogunk tartózkodni. Sajnos Lhasza jellege ma már sokkal inkább egy kínai városhoz hasonlít, mint Tibet egykori fényes fővárosához. Délután és este a Barkhor Bazárban érdemes körülnézni, ahol azonnal különféle ázsiai népek igazi kavalkádjába csöppenünk. Tibet egész területéről érkező zarándokok, jakpsztorok és prémvadászok tolonganak a vásárban.

4. NAP: LHASZA (szállás: vendégház, ellátás: reggeli)

Mai első látnivalónk természetesen a Tibet jelképének számító Potala Palota, mely 1959-ig, Kína tibeti megszállásáig a Dalai Lámá székelye volt. A nemrégiben teljesen felújított hatalmas palota-együttesben órákig bolyonghatunk. A Potala méretéről sokat mond az épületben található mintegy ezer szoba és tízezer szentély. A sötét folyosókon rengeteg kántáló zarándok tolong, hogy leróják kegyelmeiket valamelyik szentély előtt. A Lhasza jelképét uraló csodálatos palota, melyet az 1600-as években kezdtek el építeni, kétségkívül a világ egyik legrégebb épület-együttese. Délután a Szerpa Kolostorba látogatunk, melyet 1414-ben alapítottak és amely ma a Gelukpa rend egyik legfontosabb kolostora és iskolája. Az itt élő szerzetesek az udvaron vitatkoznak, illetve együtt fejleszti ezt a képességüket. A buddhista bölcseségekről szóló vitáknak szigorú szabályai vannak; egy-egy gondolatmenet után a szerzetesek tapsolnak és ha vitapartnerük nem válaszol azonnal, akkor győztek.

5. NAP: LHASZA (szállás: vendégház, ellátás: reggeli, vacsora)

Ezt a napot is Lhaszában töltjük, melynek során a híres Jokhang Kolostort látogatjuk meg. Ez a Lhasza központjában található szent épület évszázadok óta az egyik legfontosabb zarándokhely Tibetben, az ország spirituális központja. A megszállhatatlan zarándokknak és talán a Barkhor Bazár közelségének is köszönhető, hogy igazi keleti forgatag fogadja a látogatót. A délutáni szabadprogram keretében tölthetjük Lhasza központjában. A kínai üzleteknél sokkal érdekesebb a piac, ahol mindenféle rendű és rangú emléktárgyakra, jakprémre, imazászlókra, fagaragványokra és szőnyegekre alkudozhatunk. Este egy vacsorával egybekötött kulturális programon veszünk részt.

6. NAP: LHASZA – GYANCE (szállás: vendégház, ellátás: reggeli)

Reggel megkezdjük körülbelül 1000 kilométeres utazásunkat Lhaszából Kathmanduba a Barátság Fűtúvonalon (Friendship Highway). Több napon keresztül utazunk a Tibeti-fennsík, majd terepjárákkal átszeljük a Himaláját. A fűt elnevezés ne tévesszen meg senkit, az útvonal csakis terepjárákkal vagy teherautókkal járható. Ezen a napon egy hosszabb utazás vár ránk, melynek során Lhaszából kietlen holdbéli tájakon, úttalan-utakon Gyance városába

utazunk. Útközben érintjük a gyönyörű Yamdrok-tavat, melyet nem véletlenül sokan Türkiztónak neveznek, valamint áthaladunk a Khamba La (5050 m) és a Kharo La (5045 m) hágókon. A táj fantasztikus, magashegyi sivatagban járunk, növényzetnek nyoma sincs. Közben feltűnnek az első magasabb hegycsúcsok, mint például a 5925 m magas Ghangri Pelkye. Mintegy 7 órás utazásunk során 350 kilométert teszünk meg a 3950 m magasan található Gyance városáig, ahol szállásunk egyszerű vendégházban lesz. Délután a különleges Gyance Kumbum nevű többszintes csortent keressük fel, mely nem kevesebb, mint 35 m magas, és szentélyei számtalan festményt rejtnek. A csortent körül itt is rengeteg zarándok gyűlik össze, akik zöme az armd törzsből kerül ki. Könnyen felismerhetjük a törzs tagjait az érdekesen fonott hajú nőkről.

7. NAP: GYANCE – SHIGATSE (szállás: vendégház, ellátás: reggeli)

Dél előtt meglátogatjuk a Pelkor Chöde Kolostort is, mely többek között arról nevezetes, hogy a tibeti buddhizmus három különböző rendjének is otthont ad, ezzel is kifejezve a vallási toleranciáját. Ezt követően továbbutazunk Gyanceból Shigatse városába, mely Tibet második legnagyobb települése. Az utazás ezen a napon körülbelül 2 órát vesz igénybe. Shigatse a Pancsen Lámá székelye, aki a Dalai Lámá után Tibet második legfontosabb vallási méltóságának számít. Késő délután érdemes felkeresni Shigatse nyüzsgő bazárát is, ahol az árusok bódéiban szinte minden kapható. Megkóstolhatjuk – ha még eddig nem tettük volna meg – a jakvajás teát, de vásárolhatunk a hidegebb éjszakákra jakprémet, vagy különféle buddhista emléktárgyakat, szobrokat, ékszereket, egyéb antikvitásokat.

8. NAP: SHIGATSE – SZAKJA (szállás: vendégház, ellátás: reggeli)

Felkeressük az 1414-ben alapított Tashilhunpo Kolostort, mely egyfajta második Potala Palotaként működik, bár korántsem díszes annyira. Tibeti zarándokok tömegével találkozhattunk itt is, akik többek között a korábbi pancsen lámák sírhelyét jönnek meglátogatni. A sírhely maga gyönyörű, körben mindenhol gyönyörűen megmunkált arany Buddha szobrok, régi könyvek és adományait a kezükben szorongató nomád zarándokok. Ezt követően Shigatseből a 4280 m magasan épült Szakja városába utazunk tovább, ahol felkeressük a híres Szakja Kolostort. Az 1073-ban alapított buddhista kolostor a város egyedüli látnivalója, melyet természetesen megnézzük, de ettől a várostól nem szabad többet várnunk; sajnos egy átlagos kínai modern település.

9. NAP: SZAKJA – RONGPU KOLOSTOR (szállás: vendégház, ellátás: reggeli)

Mai utazásunk során a táj egyre izgalmasabbá válik, a Tibeti-fennsík komor és száraz egyhangúságát lassan felváltja a Himalája és a Langtang-hegység 7-8000 méteres vonulatainak magasztos látványai. Hosszú, de páratlanul látványos utazás után érkezünk délután a Rongpu Kolostorhoz, a világ legmagasabban fekvő, pontosan 5000 méteren épült kolostorához. Az 1902-ben emelt épületben eredetileg 500 szerzetes élt, ma csak 50-en lakják. A nap hátralévő részét pihenéssel töltjük, hiszen ez a magasság eléggé megviseli az ember szervezetét. Tiszta idő esetén jól láthatjuk innen a Föld Istenségét, tibeti nyelven a Csomlungmát, azaz a Mount Everestet, a világ legmagasabb, 8850 méteres hegycsúcsát. Szállásunk még a korábbi körülményeknél is sokkal egyszerűbb lesz.

10. NAP: RONGPU KOLOSTOR (5000 M) – EVEREST ALAPTÁBOR (5200 M) (szállás: sátor, ellátás: reggeli)

Reggel egy könnyűnek ígérkező gyalogtúrára indulunk a Rongpu Kolostortól. Az egyedüli nehézséget az 5000 m fölötti magasság jelenti, amely az akklimatizációtól és az egyéni adottságtól függően viseli meg szervezetünket. Egy széles, száraz, köves és poros úton gyalogunk mintegy 8 kilométert a Mount Everest északi alaptáboráig, mely 5200 m magasan helyezkedik el. Táv: 8 km, szint: fel 200 m. (****) Szállásaink sátrakban lesznek. A délutánt pihenéssel és a világ egyik legcsodálatosabb panorámájának szemlélésével tölthetjük.

11. NAP: EVEREST ALAPTÁBOR (5200 M) – RONGPU KOLOSTOR (5000 M) – TINGRI – NYALAM

(szállás: vendégház, ellátás: reggeli)

Érdesen korán kelni, mert tiszta idő esetén feledhetetlen látványban lehet résznünk, amint a felkelő nap sugarai először világítják meg a Mount Everest jeges piramisát. Innen, az északi oldalról sokkal jobban láthatjuk az Everest egész hegytömbjét, mivel – a nepáli oldallal ellentétben – itt nincsenek olyan alacsonyabb hegyek, amik eltakarnák előttünk a kilátást. Kétségtelenül ez a világ egyik legszebb panorámája. Reggel visszatérünk a Rongpu Kolostorhoz. Táv: 8 km, szint: fel 200 m. (***) Itt beszállunk terepjáráinkba és egy hosszú utazásunk nézünk elébe. Útközben megállunk Tingri faluban, ahol igazi vidéki élet fogad minket. Az Everestre igyekvő hegymászó expedíciók számára ez az utolsó lakott település, ahol élelmiszert vásárolhatnak és teherterhelőket bérelhetnek. Utazásunk során gyönyörű tájakon haladunk keresztül, hágókon haladunk át, miközben a táj jellege lassú változáson megy keresztül: a kies kősvatagban megjelenik a növényzet. Estére érkezünk Nyalam kisvárosába, mely már közel fekszik a nepáli határhoz.

12. NAP: NYALAM – BARÁTSÁG-HÍD – LAST RESORT (szállás: sátor, ellátás: reggeli, ebéd)

Nyalami szállásunkat elhagyva hamarosan megérkezünk a kínai-nepáli határra, mely tulajdonképpen egy híd a Bhotekoshi folyó felett. A Barátság Hídon nincsen gépjárműforgalom, gyalog kell átkelünk egyik országból a másikba. Nepálban végre a Himalája buja növényzete, zöld erdőségek, szubtrópusi erdő, zubogó vízesések és kellemes meleg fogadnak minket. A határtól már csak egy rövid szakaszt kell megtennünk igazán kellemes szálláshelyünkig, mely már csak 1250 m magasan fekszik. A délután a pihenés, a környékkel való ismerkedés, de néhány izgalmas fakultatív program közül is választhatunk. Itt található a világ egyik legmagasabb és leghíresebb bungee jumping ugróhelye, de kipróbálhatjuk a raftingot, a canyoningot, de akár hegyi kerékpárral is útnak indulhatunk a környék felfedezésére. Ezeket a programokat már az utazás elején le kell foglalni, mivel a szükséges minimum létszám általában 5-6 fő.

13. NAP: LAST RESORT (1250 M) – LISHTEE (2100 M) (szállás: sátor, ellátás: reggeli, ebéd, vacsora)

Két napos gyalogtúrára indulunk a Himalája zöldellő hegyei között. Az 1250 m magasan található szállásunkról gyalog indulunk útnak. Athaladunk Panglang falun, majd az egyre emelkedő ösvényünkről hamarosan megpillanthatjuk a Tibeti-fennsík első hódító hegyeit. Újabb falvakat érintünk, ahol bepillantást nyerhetünk az itt élő földművelés életébe, és láthatjuk a Bhoté Kosi folyó látványos szurdokvölgyét is. Szállásunk 2100 m magasan, Lishtee faluban lesz, ahol egy különleges hindu templomát is megnézhetünk. Táv: 14 km, szint: 1000 m. (***) A vacsorát – melyet saját szakácsunk készít el – a naplementét csodálva fogyaszthatjuk el.

14. NAP: LISHTEE (2100 M) – LAST RESORT (1250 M) – KATHMANDU (szállás: szálloda, ellátás: reggeli, ebéd)

A reggeli után egy tradicionális buddhista kolostorhoz túrázunk, ahol a padlótól a menyezetiig rengeteg festmény meséli el Buddha életét. Ezután visszatérünk a táborunkba, ahol megebédelünk, majd folytatjuk túránkat vissza a szállásunkra. Innen rögtön továbbutazunk Kahtmanduba, ahová a kora esti órákban érkezünk meg. Szállásunk a népszerű Thamel negyedben lesz, ahol utazásunk hátralévő éjszakáit töltjük.

15. NAP: KATHMANDU (szállás: szálloda, ellátás: reggeli)

Közös városnézésre indulunk Kathmanduban, ahol elsőként a város egykori központját, a Durbar Teret keressük fel, ahol szinte a középkori Ázsiába csöppenünk. Itt találhatóak a város legrégebb épületei, templomai. Ezt követően a Swayambunath sztúpához utazunk, mely Nepál egyik jelké-

pe. A sztúpát egy domb tetején találjuk, ahová 365 lépcső vezet. A Swayambunath sztúpát „majmok templomának” is nevezik a környéken szabadon élő sok majom miatt. Az építmény környékén rengeteg **imazászló** lengedez és az **imamalmok**at megpörgetve mi is az égbe küldhetjük kívánságainkat. Ezt követően **Patan** ősi királyvárosát keressük fel, melynek főterén egy sor **buddhista templom**ot találunk. Patan nevének jelentése „a szépség városa”, és valóban mintha egy szabadterű buddhista múzeumban járnánk. A nap hátralévő részét a Thamel városrészben tölthetjük.

16. NAP: KATHMANDU (szállás: szálloda, ellátás: reggeli)

Folytatjuk kathmandui városnézésünket, melynek során elsőként a **Boudhanath** sztúpához látogatunk, mely az egyik legkülönlegesebb hely **Kathmanduban**. A hatalmas **sztúpát** teljesen körbeveszik a kathmandui lakóházak, mégis számos **templom** és **kolostor** található a közelben. Tibet kínai megszállásakor sok tibeti szerzetes Nepálba menekült, akik a Boudhanath sztúpa körül telepedtek le. Többek közt ezért is nevezik a Boudhanath sztúpa környékét **Kis-Tibetnek**. Ezután **Bhaktapurba** látogatunk, mely Nepál másik gyönyörű királyvárosa Patan mellett. A középkori hangulatú Bhaktapurt az 1970-es években az akkori nyugat-német állam anyagi segítségével restaurálták, egyes részeit újraépítették és tisztává varázsolták. Azóta Bhaktapur buddhista templomai teljes pompájában várják a látogatókat. Ezt követően a szent **Bagmati-folyó** mentén fekvő **Pashupathinath** hindu kegyhelyet és **halottégető szentélyt** látogatjuk meg, ahol évszázadok óta folyik a rituális halottégetés. Ami az indiaiaknak a Gangesz, az a Bagmati-folyó a nepáliaknak. Egymás után zajlik a családok elhunyt tagjainak szabadterűi elhamvasztása, melynek rituáléját a keskeny folyó túlspartjáról mi is megfigyelhetjük. A nap hátralévő részét a Thamel városrészben tölthetjük.

17. NAP: KATHMANDU – BUDAPEST (ellátás: reggeli és a repülön szokások)

Délelőtt indulunk **Kathmandu** nemzetközi repülőtéréről dohai és müncheni átszállással Magyarország felé. Az esti órákban érkezünk a budapesti Ferihegyi repülőtérre.

Fontos tudnivalók

Jelentkezés:

- Az utazásra leggyorsabban a honlapunkon (www.baraka.hu) található jelentkezési lap kitöltésével tudsz. A jelentkezést követő 8 napon 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 számodra sem repülőjegyet, sem szállást illetve programot, amíg az utazás előlege meg nem érkezik bankszámlánkra.

Lemondási és átjelentkezési feltételek:

- Az induláshoz képest 35 napon kívüli lemondás vagy másik utazásra való átjelentkezés esetén irodánk minden esetben levon 5000 Ft eljárási díjat. A lemondási és átjelentkezési feltételek általános esetekben a következőképpen alakulnak:
- 35-21. napok közt: a részvételi költség 40 százaléka kerül levonásra.
- 20-11. napok közt: a részvételi költség 75 százaléka kerül levonásra.
- 10 napon belül: a részvételi költség 100 százaléka kerül levonásra.

A gyalogtúrák nehézsége:

- Az Everest alaptáborba vezető túránk nem volna nehéz, hiszen a távolság és a szintemelkedés is csekély. Az egyedüli nehézséget a nagy tengerszint feletti magasság jelenti, melyhez ki-ki másként alkalmazkodik. Ha valaki nem szeretne részt venni ezen a túrán, természetesen a Rongpu Kolostor melletti szálláshelyen maradhat.
- A nepáli Last Resort környéki 2 napos gyalogtúránk közepes nehézségű. Itt már nem fenyeget senkit a hegyibetegség, hiszen lényegesen alacsonyabb magasságban túrázunk, mint Tibetben. Átlagosan sportos kondícióval és túrázási gyakorlattal bátran nekivághatunk. Természetesen ez a túra is kihagyható, helyette a Last Resort szálláson maradhatunk.
- Az egyes napok túráinak nehézségét egy ötös skálán osztályoztuk. Az egyes értékek magyarzata az internetes oldalainkon (www.baraka.hu/tura_nehezsegiok) vagy a katalógusunkban olvasható.

Szükséges felszerelés:

- Meleg hálósák: talán ez a legfontosabb felszerelés, mivel a tibeti szállodákban nem fűtenek, és így éjszaka fagypontra is lehülhet a hőmérséklet. Olyan hálósákat hozz, melynek a komfort értéke legalább 0 °C-os. Az Everest alaptáborában is hideg lesz, ahol valóban nagyon fontos a meleg hálósák.
- Minél jobban záródó, erős anyagból készült sporttáska: ebbe érdemes pakolni felszerelésünket. Mivel a tibeti utak nagyon porosak, ezért fontos, hogy jól záródó legyen táskánk.
- Kis hátizsák, melyben a személyes felszerelésed viheted a gyalogtúrák alatt.
- Kényelmes túrabakancs (nem sportcipő vagy alacsony szárú túracipő). Régi, kipróbált bakancsot hozz, mely várhatóan nem tőri fel a lábad. Ha új bakancsod van, az utazás előtt menj el benne párszor túrázni, hogy megfelelően hozzászokjon a lábad.
- Meleg ruha: vastagabb és vékonyabb polárdzsekik, alöltözet, sapka, kesztyű.
- Esőkabát és esőnadrag, mely lehetőleg lélegző anyagból készül (pl. Gore-Tex).
- Túraöltözet, mely kényelmes és réteges öltözködést biztosít.
- Túrabot: használata nem kötelező, de ajánlott.
- Egyéb túrafelszerelés: kulacs, élemlámpa, UV szűrős napszemüveg, fényvédő krém, sapka vagy kendő leégés ellen. Külön kiemeljük a jó minőségű napszemüveg fontosságát, mivel nagy magasságban jelentősen megnövekszik az UV-sugárzás mértéke.
- Tisztálkodási szerek: Tibetben meglehetősen korlátozottak a tisztálkodási lehetőségek, ezért szükséged lehet nedves törülközőkre.

Szállások:

- Kathmandui szállodánk egyszerű berendezésű, de kényelmes pihenést biztosít. A 2 ágyas szobákhoz külön fürdőszoba tartozik.
- A tibeti szállások nagyon egyszerűek, az ok egyértelmű: a legtöbb helyen nem léteznek színvonalas szállások. A szobák a legtöbb esetben 2 ágyasak, de előfordulhat 3 vagy 4 ágyas szoba is. Igaz ugyan, hogy a szobákhoz általában tartozik fürdőszoba, de meleg vízre jobb ha nem számítok. A szobákban vagy nincs fűtés vagy alig működik, a hőmérséklet hajnalban lecsökkenhet akár az 5-7 °C-ra is a szobákban. Takarók a rendelkezésünkre állnak, de nagyon fontos, hogy legyen nálunk meleg hálósák.
- A Rongpu Kolostornál és Nyalam városában még ennél is egyszerűbb a szállás, itt közös hálóteremre és az épületen kívüli közös WC-re kell számítanunk. Zuhanyozási lehetőség nincs.
- Az Everest alaptáborban a helyszínen bérelt sátrakban szállunk meg, a hálósákat magunknak kell biztosítanunk. Közös WC-sátrát használhatunk, mely nem más mint egy földre ásott gödör felette sátorral. Zuhanyozási lehetőség nincs.
- A nepáli Last Resort szállásnál úgynevezett szafari sátrakban szállunk meg, melyek 2 illetve 4 fősök, nagyon hangulatosak és kényelmesek. A mellékhelyiségek közösek.
- Lishtee faluban szintén sátrakban szállunk meg. WC-sátor áll rendelkezésünkre, zuhanyozási lehetőség nincs.

Étkezés és ivóvíz:

- Az étkezések felsorolása a részletes programban olvasható. Tibetben és Nepálban egyaránt – néhány kivételtől eltekintve – csak a reggeliket tartalmazza a részvételi költség.
- Ebédelni és vacsorázni bárhol tudunk, hiszen a városokban és falvakban számos étterem található. Lhászában, Kathmanduban illetve a nagyobb városokban európai éttermeket is találunk, de a kisebb települések éttermeiben csak a tibeti konyha fogásaiból válogathatunk. Egy átlagos ebéd vagy vacsora ára egy átlagos étteremben 4-8 USD. Nagyon fontos tisztában lennünk azzal, hogy a tibeti ételek nagyon egyszerűek, az étterem választéka szegényes, és hiába keressük az európai ízlésnek megfelelő ételeket.
- Kizárólag palackozott víz fogyasztását javasoljuk, mely mindenütt kapható. Másfél liter ásványvíz ára: 150-250 Ft.

Időjárás:

- Az utazásra legkedvezőbb időjárás májustól októberig tart.
- A hőmérséklet Tibetben napközben 15-20 °C, maximum 25 °C körüli, éjszaka azonban 0 °C-ra is lehülhet a levegő. Természetesen az Everest alaptábor vidékén ennél kicsit hidegebbre kell számítani.
- Nepálban ezekben nagyon kellemes időjárás várható, napközben 25-30 °C, éjszaka pedig 18-22 °C. Jelentős csapadék nem valószínű, de záporok, zivatarok elsősorban Nepálban bármikor előfordulhatnak.

Időeltolódás:

- Tibetben + 8 óra, Nepálban + 6 óra.

Kommunikáció:

- Nepálban viszonylag sokan, Tibetben viszont nagyon kevesen beszélnek angolul.
- Lhászában és Kathmanduban találunk internet kávézókat.
- Nepálban ezzel szemben nagyon kellemes időjárás várható, napközben 25-30 °C, éjszaka pedig 18-22 °C. Jelentős csapadék nem valószínű, de záporok, zivatarok elsősorban Nepálban bármikor előfordulhatnak.

Vízum Kínába és belépési engedély Tibetbe:

- Magyar állampolgárok számára kínai vízum, valamint a Tibetbe utazáshoz különleges belépési engedély szükséges, de az ezzel kapcsolatos teendőket a nepáli partnerünk intézi Kathmanduban. Magyarországon tehát semmi teendőnk nincs ezzel kapcsolatban. A vízum és a belépési engedély ára összesen 45 USD, melyet indulás előtt kell kifizetni irodánknak.

Vízum Nepálba:

- Nepáli vízumot két alkalommal kell váltanunk. Az első a kathmandui repülőtérre, a másodikat a kínai-nepáli határon. Szükség lesz összesen 60 USD-ra (egy vízum ára 30 USD), összesen 2 igazolványfényképre és természetesen az útlevele. Az útlevelelnek a visszaérkezés után még legalább hat hónapig érvényesnek kell lennie és tartalmaznia kell 3x2, szemben lévő üres oldalt.

Létszám:

- Minimum létszám: 15 fő. Ennél kevesebb jelentkező esetén nem indítjuk a túrát. Ha elmarad az utazás, irodánk indulás előtt 2 héttel közli azt.
- Maximum létszám: 30 fő.

Személyzet:

- A Baraka túravezetője, helyi idegenvezetők és sofőrök.

Ajánlott gyógyszerek:

- Láz- és fájdalomcsillapító, görcsoldó, akár többféle hasmenés elleni szer, hasfogó, ragtapasz, sebfertőtlenítő szert, fásli.
- Az irodánk nem biztosít gyógyszert az utazáson résztvevőknek, kizárólag elsősegélynyújtásban tudunk segídezni.
- Ajánlott oltások és gyógyszerek:**
- 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 háziorvosoddal.
- Nemzetközi Oltóközpont: Budapest, IX. ker. Gyáli út 2-6. E épület; rendelési 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] internetes oldalra.

Elektromos áram:

- Tibetben és Nepálban az európai szabványnak megfelelő feszültség és aljzat áll rendelkezésünkre. 220 V, 50 Hz. Gyakorik az áramsütönetek! A Rongpu Kolostornál, valamint az Everest Alaptáborban nincs áram.

Valuta:

- Kizárólag amerikai dollár (USD) kivetelt javasoljuk készpénz formájában, melyet Tibetben és Nepálban minden gond nélkül beválthatunk a helyi fizetőszközre.
- Kína hivatalos fizetőszköze a yüan (CNY). 1 yüan = kb. 25 Ft.
- Nepál hivatalos fizetőszköze a nepáli rúpia (NPR vagy Rs). 1 Rs = kb. 3-3,5 Ft.

Ajánlott költőpénz:

- Minimum 300-400 USD.

Helyszínen fizetendő költségek:

- Nepáli vízum összesen: 60 USD (szükséges 2 igazolványfényfotó)
- Kínai-nepáli határ, teherhordók, de csak abban az esetben, ha földcsuszamlás gátolná el a terepjárók útját (sajnos ez az eset elég gyakori): 30-40 USD
- Last Resort, bungy jumping: 75 USD, rafting: 40 USD, canyoning: 50 USD, hegyi kerékpározás: 25 USD
- Kathmandu, Mount Everest sétarepülés: 120 USD
- Kathmandu, reptéri illeték: összesen 50 USD
- Borravalók összesen: kb. 50 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 kézipoggyászbba pakolj! Amikor felszálls a repülőre, ne legyen nálad semmilyen szűrő-vágó eszköz (olló, biccska, 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] honlapon tájékozódhatsz.

Nyilatkozat:

- Utazásunk kalandtúra, mely Tibet és Nepál távoli, ritkán lakott részeire vezet. A közlekedési eszközök és a szállások messze nem érik el a fejlett világban elvárható színvonalat. Előfordulhat, hogy egy-egy szálláson utasaink kis mértékben eltérő szobát kapnak.
- A tibeti és himálajai útviszonyok valamint az időjárás jelentősen befolyásolhatják a programot. Nehezen járható utak, földcsuszamlás vagy különösen zord időjárás esetén a program megváltoztatására kényszerülhetünk. A programokra fordított idő és a programok sorrendje ilyen esetben változhat, sőt szélsőséges esetben el is maradhat valamilyen program. Egy esetleges programváltozás esetén túravezetőnk minden esetben alternatív programokat javasol a helyszínen.
- Az Everest alaptáborban tőlendő éjszaka megszervezését az időjárásról kívül más tényezők is befolyásolják. Többek között azok a tibeti emberek, akik sátraiban tervezéskor eltöltötték az éjszakát. Természetesen mindent megteszünk a siker érdekében, de ezt a programot nem lehet előre lefoglalni, csak a helyszínen.y



Jó utat kíván a Baraka csapata!