

Program po dnevih

A. Nepal, Everest treking, opisni program

Za začetek si ogledamo očarljivi Kathmandu z vsemi svojimi templji, saduji, budističnimi stupami in burnim nočnim življenjem. Nato pa sledi tisto zaradi česar smo v Nepal prišli: eden najlepših trekingov in klasika med trekingi.

Čaka nas kar nekaj hoje, spimo v lodgih, opremo pa nosijo Sherpe. Na treku bomo uživali v pogledu na osemtisočake: Everest, Cho Oyu, Lhotse, Makalu pa tudi številne druge vrhove na čelu z prelepim Ama Dablam-om.

Za zaključek nas čakajo še čarobna jezera Gokyo in prelepi razgledi na Himalajo, ki nobenega ne pustijo ravnodušnega.

Nočitve: Spi se v hotelih brez lokalne kategorizacije. V Kathmanduju in okolici sobe za 2-3 osebe. Na trekingu se spi v lodgih brez lokalne kategorizacije (sobe za 2-3 osebe).

Prevozi: Z javnimi ali najetimi avtobusi oz. lokalnimi prevoznimi sredstvi, brez lokalne kategorizacije. Notranji leti z lokalnim letalskim prevoznikom.

Potovanja zaradi višine ne priporočamo srčnim in pljučnim bolnikom.

Program priporočamo tistim, ki si želijo popotniškega načina odkrivanja sveta.

B. Nepal, Everest treking, program po dnevih

20 / 21 dni (odvisno od urnikov letov)

1. dan Let v Katmandu.

2. dan Pristanek v Katmanduju, spoznavanje osrednjega dela: turistični geto Thamel, skriti hodniki, glavni trg, hiša boginje Kumari, freak street, Swayambunath. Nočitev Kathmandu.

3. dan Kathmandu: ogledi (Bodnath in Pashupatinath) in nakupovanje, ter priprava na treking. Nočitev Kathmandu.

4. dan Let Kathmandu - Lukla (2840m) oziroma Ramechhap - Lukla (2840m) in trek Lukla - Phakding (2610m) / Monjo (2835m).

5. dan Trek Phakding / Monjo - Namche Bazar (3440m).

6. dan Aklimatizacijski dan: trek Namche Bazar - Everest View Hotel - Khumjung - Namche

Nepal: treking Everest in jezera Gokyo

Bazar.

7. dan Trek Namche Bazar - Mong La (4000m).

8. dan Trek Mong La - Dole (4000m).

9. dan Trek Dole - Machermo (4470m).

10. dan Trek Machermo - Gokyo (4790m) - Gokyo Ri (5357m) / jezero Gokyo 4 - Gokyo (4790m).

11. dan Trek Gokyo - Gokyo Ri (5357m) - Gokyo / jezero Gokyo 4 - Dragnag (4700m).

12. dan Trek Dragnag - prelaz Cho La (5420m) - Dzonghla (4830m) - Lobuche (4910m).

13. dan Trek Lobuche - Gorak Shep (5140m) - Kalapatar (5645m) / bazni tabor Everest (EBC - Everest Base Camp) - Gorak Shep (5140m).

14. dan Trek Gorak Shep - Pheriche (4240m) / Dingboche (4410m).

15. dan Trek Dingboche - Pangboche - po želji trek do baznega tabora Ama Dablam (Ama Dablam Base Camp) - Deboche (3820m) / Tengboche (3860m).

16. dan Trek Deboche / Tengboche - Namche Bazar (3440m).

17. dan Trek Namche Bazar - Lukla (2840m).

18. dan Let v Kathmandu oziroma v Ramechhap. Nočitev Kathmandu.

19. dan Kathmandu - prosto v Kathmanduju in nakupovanje (opcijski ogled Bhaktapurja). Nočitev Kathmandu.

20. dan Let domov in prihod domov še isti dan / naslednji dan (odvisno od urnikov letov).

Trek, z opcijskim vzponom na Island Peak: 23 / 24 dni (odvisno od urnikov letov)

1. dan Let v Katmandu.

2. dan Pristanek v Katmanduju, spoznavanje osrednjega dela: turistični geto Thamel, skriti hodniki, glavni trg, hiša boginje Kumari, freak street, Swayambunath. Nočitev Kathmandu.

3. dan Kathmandu: ogledi (Bodnath in Pashupatinath) in nakupovanje, ter priprava na treking. Nočitev Kathmandu.

Nepal: treking Everest in jezera Gokyo

4. dan Let Kathmandu - Lukla (2840m) in trek Lukla - Phakding (2610m) / Monjo (2835m).
5. dan Trek Phakding / Monjo - Namche Bazar (3440m).
6. dan Aklimatizacijski dan: trek Namche Bazar - Everest View Hotel - Khumjung - Namche Bazar.
7. dan Trek Namche Bazar - Mong La (4000m).
8. dan Trek Mong La - Dole (4000m).
9. dan Trek Dole - Machermo (4470m).
10. dan Trek Machermo - Gokyo (4790m) - Gokyo Ri (5357m) / jezero Gokyo 4 - Gokyo (4790m).
11. dan Trek Gokyo - Gokyo Ri (5357m) / jezero Gokyo 4 - Gokyo - Dragnag (4700m).
12. dan Trek Dragnag - prelaz Cho La (5420m) - Dzonghla (4830m) - Lobuche (4910m).
13. dan Trek Lobuche - Gorak Shep (5140m) - Kalapatar (5645m) / bazni tabor Everest (EBC - Everest Base Camp) - Gorak Shep (5140m).
14. dan Trek Gorak Shep (5140m) - Kalapatar (5645m) / bazni tabor Everest (EBC - Everest Base Camp) - Gorak Shep (5140m) - Lobuche (4910m).
15. dan Trek Lobuche - prelaz Kongma La (5535m) - Chukung (4730m) / Lobuche - Dingboche (4410m) - Chukung (4730m).
16. dan Trek Chukung - bazni tabor pod Island Peak-om (4970m).
17. dan Vzpon na Island Peak: bazni tabor - Island Peak (6189m) - bazni tabor - Chukung (4730m) oziroma trek Chukung - Chukung Ri (5550m) - Chukung.
18. dan Trek Chukung - Dingboche - Pangboche (3930m) / Deboche (3820m).
19. dan Trek Pangboche (3930m) / Deboche (3820m) - Namche Bazar (3440m).
20. dan Trek Namche Bazar - Lukla (2840m).
21. dan Let v Kathmandu. Nočitev Kathmandu.
22. dan Kathmandu - prosto v Kathmanduju in nakupovanje (opcijski ogled Bhaktapurja). Nočitev Kathmandu.
23. dan Let domov in prihod domov še isti dan / naslednji dan (odvisno od urnikov letov).

VZPON NA ISLAND PEAK

Za podaljšek potrebuješ dodatne 3 dni. V tem primeru se potek trekinga v zadnjih dneh malenkost spremeni. Za več informacij nam piši.

Lista stvari

Lista stvari, ki jih je priporočljivo vzeti s seboj na potovanje Nepal

Na letalu je prostora za največ 20 kilogramov prtljage na osebo. Na notranjih letih še manj (15 kg; za vse kar je več, so potrebna doplačila). Zato skrbna priprava le najnujnejšega ni odveč. V pomoč vam podajamo listo potrebnih stvari, ki naj se znajdejo v vašem nahrbtniku.

Čaka nas kar nekaj hoje. Pametno je imeti s seboj prasico (ki jo je moč kupiti tudi v Katmanduju, ceneje). Stvari, ki jih ne potrebujemo pustimo v hotelu v Kathmanduju.

Vreme je nepredvidljivo, čeprav v tem letnem času najbolj stabilno. Temperature bodo čez dan okoli 10-20, lahko tudi manj, ponoči pa lahko padejo tudi pod 0.

Zlato pravilo: Spokamo za 3 dni, vmes peremo, potem pa to nosimo en teden!

V nahrbtniku naj se znajdejo (nekaj od tega dajte tudi nase):

- 4 fotke za vize in dovoljenja, potni list z najmanj 4 praznimi stranmi, ena zraven druge
- zdravstvena polica za tujino, ki mora veljati tudi za nadmorsko višino nad 3.000 m
- topla spalna vreča, mala svetilka za na glavo (Petzl), sončna očala (po možnosti gorska)
- treking čevlji (uhodite jih preden se odpravimo, da ne bo problemov z žulji)
- male dereze
- lahke superge ali čevlji za preobutev (lahko tudi Teve), japonke za pod tuš
- pohodniške palice
- pohodniške hlače, gore tex ali podobno anorak, termo velur (flis), dolge spodnje gate ali debele žabe (punce lahko tudi najlonke!)
- topla puhovka
- termovka (priporočamo)
- 2x puli ali lahek pullover (lahko tudi bombažni), 3x bombažna majica z dolgimi rokavi
- švic perilo z dolgimi in s kratkimi rokavi, 4 majčke s kratkimi rokavi
- kapa, rokavice (najbrž boste to raje kupili tam!)
- kapa s šiltom, (gorska) sončna očala
- rutka proti prahu na trekingu
- nogavice (vsaj 3 para ojačanih pohodniških nogavic, 4-5 parov navadnih)
- spodnje perilo (8x) in kratke hlače
- brisača (priporočamo lahke popotniške brisače iz reciklirane plastike - dobiš jih v spletni

Nepal: treking Everest in jezera Gokyo

trgovini www.nommos.me) in vlažilni robčki

- toaleta: milo, zobna ščetka, zobna pasta, krema za sončenje (visok faktor), krema za suhe ustnice (vazelin),...
- medicinski paket (razdeliti na dve osebi): tablete za dezinfekcijo vode (klorove tablete), spitaderm sprej ali podobno za razkuževanje rok, antibiotiki ciprobay ali podobno (dobro za trebušne težave), aspirin, tablete proti diareji, proti zaprtju, proti višinski bolezni (diamox - na lastno željo, mi tega ne priporočamo), obliži, povoj, gaza, bivacin, tablete proti slabosti,...baby puder (fuss puder)
- vitaminske tablete (železove, magnezij), isostar tablete
- powerbank (10.000mA ali več)
- juhce (une iz vrečke, za prelit z vrelo vodo), čajčki, energetske ploščice
- knjiga, karte, i-pod,...
- za malo bolj bogate zajtrke na trekingu po želji: par paštet, suha salama, Nutella
- še kaj, na kar smo morda pozabili in brez katerega ne moreš živeti

Pusti doma predsodke, slabo voljo, tečne partnerje, uhane, zlate ogrlice, dragocene ure, lepe čevljuje, hlače zlikane na rob in ostale nepomembne reči. Ne pozabi pa na kup dobre volje in jeklene živce!

ShaPPa