



We are going back

Klasický himalájsky trekový vrchol
MERA PEAK (6467m)

Treková akcia je súčasťou expedície
Everest - Hard Way - Slovak Expedition 2017

Pokyny a informácie k expedícii MERA PEAK (6467m)



Ranný výhľad z vrcholu Kala Patharu smerom na Mount Everest a Nupce.

MERA PEAK (6467m),

výhľad z jeho vrcholu je jeden z najkrajších v Himalájach.

Na vlastné oči je možnosť vidieť až šesť vrcholov nad 8000 m. A to **Mount Everest, Lhotse, Cho Oyu, Shisa Pangmu, Makalu** a **Kanchenjunga** ale aj ďalšie himalájske vrcholy **Ama Dablam, Pumori, Baruntse, Chamlang** ... a iné

Klasická výstupová trasa vedie zo severu a zahŕňa „iba“ chôdzu po ľadovci vo vysokej nadmorskej výške. Ale pre skúsených vysokohorských turistov je to technicky ľahký výstup, hlavnou podmienkou je „iba“ správna aklimatizácia na vysokú nadmorskú výšku.

Pre naše pohodlie a hlavne pre väčšiu pravdepodobnosť úspešného výstupu až na vrchol bude výstup organizovaný s podporným teamom miestnych nosičov (šerpov) a kuchára.

Trek je určený pre podporovateľov expedície Everest - Hard Way - Slovak Expedition 2017

Rámcový program

1.-2.deň: Doprava letecky z Európy do **Káthmandu**, hlavného mesta Nepálu.

3.deň: Oddych v **Káthmandu**, príprava na trek.

4.deň: Letecký presun do **Lukly**.

5.-26.deň: Trek do oblasti **Mt. Everestu** do doliny rieky **Duth Kosi**, počas ktorého navštívime známe sherpské a horolezecké stredisko **Namche Bazar** a vystúpime na vyhlídkový vrchol **Kala Pathar 5545 metrov**, z ktorého sa nám naskytne nádherný výhľad na najvyšší vrch sveta **Mount EVEREST**. Vstúpime aj do jeho horolezeckého základného tábora (teda do BC).

Návrat do **Lukly**. Následne prechod cez sedlo **Zatrwa La** do oblasti **Mera Peaku**. Výstup do výšky **6467 metrov** na jeho vrchol a späť do **Lukly**, odlet do **Káthmandu**.

27-28.deň: Návšteva historických pamiatok v **Káthmandu**, nákupy a zaslúžený oddych.

29.deň: Odlet do Európy.

Základná informácia

Termín: jar 2017, termín upresníme po vzájomnej dohode



Pokyny a informácie k expedícii MERA PEAK (6467m)

Čo JE zahrnuté vo „full service“

- letenka do a z Káthmandu
- transfer letisko – hotel a späť
- hotel v Káthmandu (dvojposteľové izby, klíma, TV),
- letecká preprava Káthmandu / Lukla / Káthmandu
- ubytovanie na treku v hotelíkoch nižšieho štandardu (lodgie), dvojposteľové izby vo vlastnom spacom vaku
- **strava počas celého treku (3x denne !)**
- **nosiči (jeden na dve osoby)**
- všetky poplatky a formality v Nepále súvisiace s trekom
- satelitný telefón pre potreby leteckej záchrany; pri použití vlastnej SIM karty – sat. telefón je k dispozícii
- slovenský a nepálsky sprievodca

Čo NIE JE zahrnuté vo „full service“

- individuálna doprava na letisko a z letiska v Europe
- nadváha batožiny do lietadla
- víza do Nepálu (kupujú sa priamo na letisku, 40 USD)
- **raňajky, obed a večera počas pobytu v KTM**
- minerálna voda, alkoholické a nealkoholické nápoje (počas celého pobytu)
- **osobná strava počas treku** (špeciality napr. slaninka, škvarky, klobásky, kalorické bomby, vitamínové koncentráty),
- **poistenie** (ideálne je OEAV alebo iné komerčné so zásahom vrtuľníka)
- prípadná zmena spiatocnej letenky (pri nutnom skoršom alebo neskoršom návrate)



Výstup z High Campu na vrchol



Čo MUSÍ MAŤ vlastné každý účastník !!!

- Na spanie** je potrebný 1ks kvalitný spací vak (komfort -15 až -20 stupňov Celzia) (da sa dokúpiť v KTM)
- trekkingové boty počas treku, teleskopické paličky
 - batoh (na osobne veci)

Oblečenie

- goratexová bunda (vhodná je aj ľahká páperová bunda)
- windstoperový alebo softshelový komplet (bunda + nohavice) (da sa dokúpiť v KTM)
- fleecové oblečenie (dá sa dokúpiť v KTM)
- rukavice (viac druhov) – paperové (palčiaky), windstoperové
- páperové papuče (dá sa dokúpiť v KTM)
- ponožky – viac druhov (pri zvlhnutí vymieňať za suché)
- rúško na tvár (jednoduchá na trek), kukla
- funkčné teplé spodné prádlo, množstvo podľa potreby

Nesmiete zabudnúť !!!

- slnečné okuliare s vysokým UV faktorom na hory !!!
- lieky pre svoju osobnú potrebu !!!
- osobné hygienické potreby (v lodgiach sa da počas treku osprchovať v teplej vode)
- termoska na teplý čaj !!!
- čelovka a náhradné batérie sú samozrejmosťou, takisto ako náhradné batérie do fotoaparátov, vreckový nožík

V nižších polohách a v Káthmandu využijeme aj krátke nohavice a tričká s krátkymi rukávami a sandále alebo tenisky.

Pokyny a informácie k expedícii MERA PEAK (6467m)

Stravovanie

Na spanie je potrebný 1ks kvalitný spací vak (komfort -15 až -20 stupňov Celzia) (da sa dokúpiť v KTM)

- trekkingové boty počas treku, teleskopické paličky
- batoh (na osobne veci)

Oblečenie

- goratexová bunda (vhodná je aj ľahká páperová bunda)
- windstoperový alebo softshelový komplet (bunda + nohavice) (da sa dokúpiť v KTM)
- fleecové oblečenie (dá sa dokúpiť v KTM)
- rukavice (viac druhov) – paperové (palčiaky), windstoperové
- páperové papuče (dá sa dokúpiť v KTM)
- ponožky – viac druhov (pri zvlhnutí vymieňať za suché)
- rúško na tvár (jednoduchá na trek), kukla
- funkčné teplé spodné prádlo, množstvo podľa potreby

Nesmiete zabudnúť !!!

- slnečné okuliare s vysokým UV faktorom na hory !!!
- lieky pre svoju osobnú potrebu !!!
- osobné hygienické potreby (v lodgiach sa da počas treku osprchovať v teplej vode)
- termoska na teplý čaj !!!
- čelovka a náhradné batérie sú samozrejmosťou, takisto ako náhradné batérie do fotoaparátov, vreckový nožík

V nižších polohách a v Káthmandu využijeme aj krátke nohavice a tričká s krátkymi rukávami a sandále alebo tenisky.

Ubytovanie

V Káthmandu bude ubytovanie v cestovateľských hoteloch európskeho štandardu v dvojlôžkových izbách s vlastným WC a sprchou.

Počas treku sa budeme musieť uskromniť, ubytovanie bude v jednoduchších hotelíkoch tzv. lodgiach v dvojlôžkových izbách vo vlastných spacích vakoch, vo výnimočných prípadoch aj pod stanom!

Doporučené vybavenie OSOBNEJ lekárničky

Krém na opaľovanie (s vysokým UV filtrom), balzam na pery
Lieky proti hnačke: čierne uhlie, SMECTA, Reasec (odporúčame – pozor je výlučne na predpis)

Proti bolestiam: Ibuprofen

Proti zvýšenej teplote: Paralen, Acylpyrín

Na povrchové poranenia: Framykoín zásyp, Septonex spray, niekoľko kusov obväzu, náplasti na otlaky

Proti alergickej reakcii: Dithiadén

Vhodné sú aj očné kvapky.

Užívanie antibiotík je vhodné konzultovať s praktickým lekárom. Tí, ktorí trvalo užívajú nejaké lieky, doporučujeme aby si tieto lieky vzali so sebou v dostatočnom množstve.

Zdravotnícke zariadenia sú na úrovni chudobnej krajiny tretieho sveta.

Lekárne sú však dobre vybavené. **Súkromné zdravotnícke zariadenia** majú prijateľnejšiu kvalitu - vyžadujú však zaplatenie lekárskeho služieb hneď po ich poskytnutí preto je vhodné mať pri sebe hotovosť. Pri obmedzenom množstve finančných prostriedkov je možné požiadať o ošetrovanie v štátnych nemocniciach, avšak ich úroveň zďaleka nedosahuje európsky štandard.



Mera Peak

Pokyny a informácie k expedícii MERA PEAK (6467m)

Užitočné informácie

Odporúčané vreckové:

Vreckové, to je veľmi individuálna záležitosť, no odporúčame cca 350 – 1000 EUR (alebo USD) v hotovosti v menších bankovkách.

Kreditné karty: bez problémov sú prijímané hlavné typy (Visa, Mastercard), vždy je však dobré informovať sa dopredu, či je možné danou kartou platiť.

Bankomaty: nachádzajú sa v Káthmandu a Namche Bazar
Aktuálny kurz: 1,- Euro je cca 110 - 120 nepálskych rupií.

Počasie:

Podnebie je horúce (v Káthmandu cez deň aj 30 stupňov Celzia), na treku s pribúdajúcou nadmorskou výškou sa bude postupne ochladzovať.

Cez deň očakávame teploty od 5 do 15 stupňov Celzia v závislosti od nadmorskej výšky a slnečného žiarenia, večer po západe slnka a v noci, zvlášť vo vyšších polohách treba rátať s prízemnými mrazmi až do -10 stupňov Celzia.

Fotografovanie:

Fotografovať môžete kdekoľvek s výnimkou dôležitých zbrojných podnikov a ďalších strategických stavieb či zariadení, napr. mosty, letiská, kasárne, elektrárne a pod.

V niektorých chrámoch a historických pamiatkach je fotografovanie taktiež zakázané, upozornia Vás na to sprievodcovia a nápisy a tabule so zákazom fotografovania.

Pri fotografovaní ľudí je potrebné si najskôr vypýtať súhlas fotografovanej osoby, v niektorých prípadoch treba rátať s tým, že si fotografovaná osoba bude pýtať za fotografovanie peniaze.

V Nepále nie je problém zakúpiť do fotoaparátov pamäťové karty SD aj XD a takisto si dať po treku vyvolať fotografie.

Roaming:

S Nepálom majú roamingovu zmluvu všetci naši operátori.

Budeme mať k dispozícii nepálsky mobilný telefón, z ktorého bude možné aj počas niekoľkých dní na treku poslať na Slovensko SMS správu, prípadne uskutočniť krátky hovor.

V prípade núdze v miestach bez telefónneho signálu budeme mať k dispozícii satelitný telefón THURAYA.

Internetové spojenie:

V mestách a v turistických strediskách je množstvo internetových kaviarní (+ množstvo Wi-Fi možností), z ktorých nie je problém sa spojiť s domovom a poslať e-mail.

Elektrické napätie i zásuvky sú rôzne, ale vždy aspoň jedna rovnaká ako u nás, nebudete teda potrebovať žiadne špeciálne zariadenia alebo adaptéry na nabíjanie mobilu, prípadne fotoaparátu.

Poistenie

Doporučujeme Vám sa podľa Vášho uváženia poistiť minimálne štandardným cestovným poistením do zahraničia (svet).

Výborné a osvedčené je poistenie členstvom v **rakúskom alpskom klube Alpenverein, ktoré zahŕňa záchrannú činnosť a zvoz vrtníkom, ktoré musí byť povinné, inak sa neberie zodpovednosť za účastníka!**

Okrem fotiek na víza je nutné mať so sebou ďalších 8 ks fotografií pasového formátu na povolenia, 2 krát prefotenú stránku z cestovného pasu (stránka s vašimi údajmi a fotkou), 40 USD v hotovosti na nepálske víza a 2 krát prefotené kartičky poistenia.



Vrchol Mera Peak - v pozadí Mt. Everest a Lhotse

Pokyny a informácie k expedícii MERA PEAK (6467m)

Kontakty v Nepále

Slovenská ani Česká ambasáda sa v Nepále nenachádza, najbližšia je až v Dillí v Indii, v Káthmandu je ale slovenský konzulát prístupný aj českým občanom:

Slovenský honorárny konzulát
Pasang Dawa Sherpa
Lazimpath, Dobichaur
P. O. Box 1358
Kathmandu, Nepal
Tel: + 977-1-4421541
Mobil: + 977-9851021229
Fax: + 977-4427067 / 4479664
Email: skconsulate_sat@wlink.com.np

Slovenská ambasáda v New Delhi:
50-M, Niti Marg,
Chanakyapuri, 110 021, India
Phone: +91-11 / 2688 9071, 2611 1075
Fax: 91 - 11 / 2687 7941
E -mail: slovakia@vsnl.com

Honorárny konzulát:
N.K.M. International House 178
Backbay Reclamation,
Babubhai M. Chinai Marg,
Marine Drive Mumbai
PSČ: 400 020, India
Telefón: 0091 22 / 2283 8293/94/95
Fax: 0091 22 / 2283 8291
E -mail: amitc@mazdacolours.com

Mrs. Zdenka Karky,
Jawalakhel, G.P.O. Box 3664,
tel: + 977/1/521730,
fax: + 977/1/535142
e-mail: kathmandu@honorary.mzv.cz



Mount Everest

Doklady a colné informácie

Na cestovanie do Nepálu potrebujete cestovný pas platný ešte minimálne 6 mesiacov od vstupu do Nepálu, v ktorom musíte mať minimálne štyri voľné dvojstránky. **Víza sa kupujú priamo na letisku v Káthmandu, treba mať pripravených 40 USD v hotovosti a fotky pasového formátu.**

Potvrdenie o očkovaní sa nevyžaduje. Turista môže doviest' cudziu menu až do výšky 10 000,-USD alebo ekvivalent v inej mene v hotovosti. Vyššiu čiastku je potrebné colne deklarovať pri vstupe. Výška dovážanej cudzej meny v cestovných šekoch nie je obmedzená.

Turisti môžu bezcolne doviest' tovar určený na osobnú spotrebu alebo na darčeky, v tejto sume je zahrnutých 200 kusov cigariet alebo 50 cigár a 1 liter alkoholických nápojov. Turisti bez tovaru na preclenie môžu využiť zelené pásmo, ostatní červené pásmo.

Detailný časový itinerár

1.deň:

Doprava letecky z Európy (Bratislava / Budapešť / Viedeň).

2.deň: Káthmandu

Prílet do Káthmandu, hlavného mesta Nepálu. Presun do hotela. Prvé nakuknutie do mesta a následne spoločná večera.

3.deň: Káthmandu

Oddych v Káthmandu, individuálny program, príprava na trek, dokúpenie chýbajúcich vecí.

4.deň: KTM – Lukla (2800m) - Phakding (2640m)

Ráno letecký presun do Lukly (2866m). Pomaličky začneme náš trek údolím rieky Dudh Kosi (Mliečna rieka). Prvú noc zostaneme v osade Phakding (2640m).

Časová náročnosť treku: 3 hod / 9 km

5.deň: Phakding (2640m) – Monjo – Namche Bazar (3440m)

V prvých troch hodinách budeme mať možnosť vidieť prvé himalájske veľikány. V osade Monjo vstúpime do národného parku Sagarmatha a cez visutý most Larja cez rieku Dudh Kosi, už len vystúpime do centra „hlavného mesta“ národa Sherpov, do Namche Bazar.

Časová náročnosť treku: 6 hod / 13 km

6.deň: Namche Bazar – Kumjung – Namche Bazar

Z dôvodu aklimatizácie si v tento deň urobíme iba krátku okružnú túru v okolí Namche Bazaru a Kumjingu. V plnej kráse sa ukáže najvyšší vrch sveta Mount Everest a ďalšie himalájske vrcholy. V osade Kumjung, ktorá je najväčšia sherpská osada v Nepále sa zastavíme v škole, ktorú postavil Sir Edmund Hillary.

Časová náročnosť treku: 3-5 hod / 8 km

7.deň: Namche Bazar – Tengboche (3867m)

Od tohto dňa už budeme postupovať pomenej a s častejšími prestávkami. Zostúpime k rieke Dudh Kosi a opäť vystúpime k najväčšiemu a najznámejšiemu budhistickému klášturu Tengboche.

Časová náročnosť treku: 6 hod / 9 km

8.deň: Tengboche (3867m) – Dingboche (4400m)

V tento deň prvýkrát prekročíme výšku 4000 metrov a počas celého dňa budeme prechádzať popod najfotografovanejší vrch Himalájí pod Ama Dablam, ktorý je takým himalájskym Matterhornom.

Časová náročnosť treku: 6 hod / 9 km

9.deň: Dingboche (4400m) - aklimatizačný oddych

Počas dňa môžeme „aklimatizačne“ oddychovať, alebo sa môžeme prejsť pod Južnú stenu Lhotse do osady Chhukung. (4730m).

Časová náročnosť treku: 4-6 hod / 7 km

Pokyny a informácie k expedícii MERA PEAK (6467m)

10.deň: Dingboche (4400m) – Lobuche (4910m)

Počas celého dňa sa budeme pohybovať už v skutočne vysokej nadmorskej výška a tak budem mať aj veľmi veľa prestávok na dopĺňanie tekutín a oddych.

Časová náročnosť treku: 6 hod / 7 km

11.deň: Lobuche (4910m) – Gorak Shep (5150m) - Kala Pathar (5550m) alebo BC pod Everestom (5350m)

Prvý vrcholný deň nášho treku. Počas neho môžeme vystúpiť na výhľadkové miesto Kala Pathar s výhľadom na najvyšší vrch sveta Mt.Everest alebo vstúpiť aj do BC pod Everestom.

Časová náročnosť treku: 6-8 hod / 5 km

12.deň: Gorak Shep (5150m) - Kala Pathar (5550m) alebo BC pod Everestom (5350m) - Dingboche (4400m)

Pre tých, ktorí to nestihli predchádzajúci deň. Do večera zostúpime do Dingboche.

Časová náročnosť treku: 6-8 hod / 12 km

13.deň: Dingboche (4400m) – Namche Bazar

Pri zostupe a prekročení rieky Dudh Kosi, opäť budeme musieť nastúpať niekoľko stoviek metrov. Ale potom už len dole.

Časová náročnosť treku: 6 hod / 5 km

14.deň: Namche Bazar – Lukla

Celodenný zostup nám dá trochu zabráť do tela, ale už budeme iba zostupovať. S klesajúcou výškou bude pribúdať aj kyslíku, tak to pôjde lepšie.

Časová náročnosť treku: 6-8 hod / 20 km

15.deň: Lukla - oddychový deň

16.deň: Lukla - Chutanga (3200m)

Po oddychovom dni ideme opäť pokračovať k našemu cieľu.

Časová náročnosť treku: 3-4 hod / 4 km

17.deň: Chutanga (3200m) - sedlo Zatrwa La (4610m) – Tuli Karka (4300m)

Veľmi strmý a náročný prechod cez sedlo nám dá dobre zabráť.

Časová náročnosť treku: 8 hod / 8 km

19.deň: Tuli Karka (4300m) – Kothe (3691m)

V tento deň po prvýkrát uvidíme náš cieľ Mera Peak. Ale budeme musieť opäť zostúpiť do údolia rieky Inkhu Khola a do Národného parku Makalu - Barun.

Časová náročnosť treku: 6 hod / 7 km

20.deň: Kothe (3691m) – Thangnak (4356m)

Nádherným údolím budeme vystupovať a celý deň máme pred sebou fantastickú dominantu Kaysar (6770m).

Časová náročnosť treku: 8 hod / 8 km

21.deň: Thangnak (4356m) – Khare (5045m)

Vysoký nadmorská výška nám dá síce trochu zabráť ale do poslednej lodžii to pomaličky zvládneme.

Časová náročnosť treku: 6 hod / 6 km

22.deň: Khare (5045m) BC – High Camp (5780m)

S našim nepálskym personálom vystúpime do výškového stanového tábora. Prichystajú večeru a zaľahneme do stanov.

Časová náročnosť treku: 5-6 hod / 5 km

23.deň: High Camp (5780m) – MERA PEAK (6467m) - Khare (5045m)

Finále nášho snaženia sa blíži. Budiček o 2:00. Raňajky a ideme na to. Treba sa zať a vystúpiť na VRCHOL! A potom ideme už iba dole. A trochu to oslávim.

Časová náročnosť treku: 8 hod / 8 km

24.deň: Khare (5045m) BC - Kothe (3691m)

Celý deň pôjdeme už iba dole kopcom ... a vychutnávať si pocit z výstupu.

Časová náročnosť treku: 6 hod / 16 km

25.deň: Kothe (3691m) - Tuli Karka (4300m)

Tak dnešný deň pôjdeme iba dokopca ... a pri spätnom otočení sa naposledy pozrieme na náš kopec.

Časová náročnosť treku: 6-8 hod / 7 km

26.deň: Tuli Karka (4300m) - Lukla (2840m)

Čaka nas už iba sedlo Zatrwa La a podvečer sme pri letisku.

Časová náročnosť treku: 6 hod / 8 km

27.deň: Lukla - Káthmandu

28.deň: Káthmandu

Návšteva historických pamiatok v Káthmandu, Opičí chrám Swayabunáth, stúpa Budhanát (UNESCO), najposvätnejší hinduistický chrám Pashupatináth, námestie Durbar Square, nákupy a zaslúžený oddych.

29.deň: Odlet

Vo večerných hodinách odlet do Európy

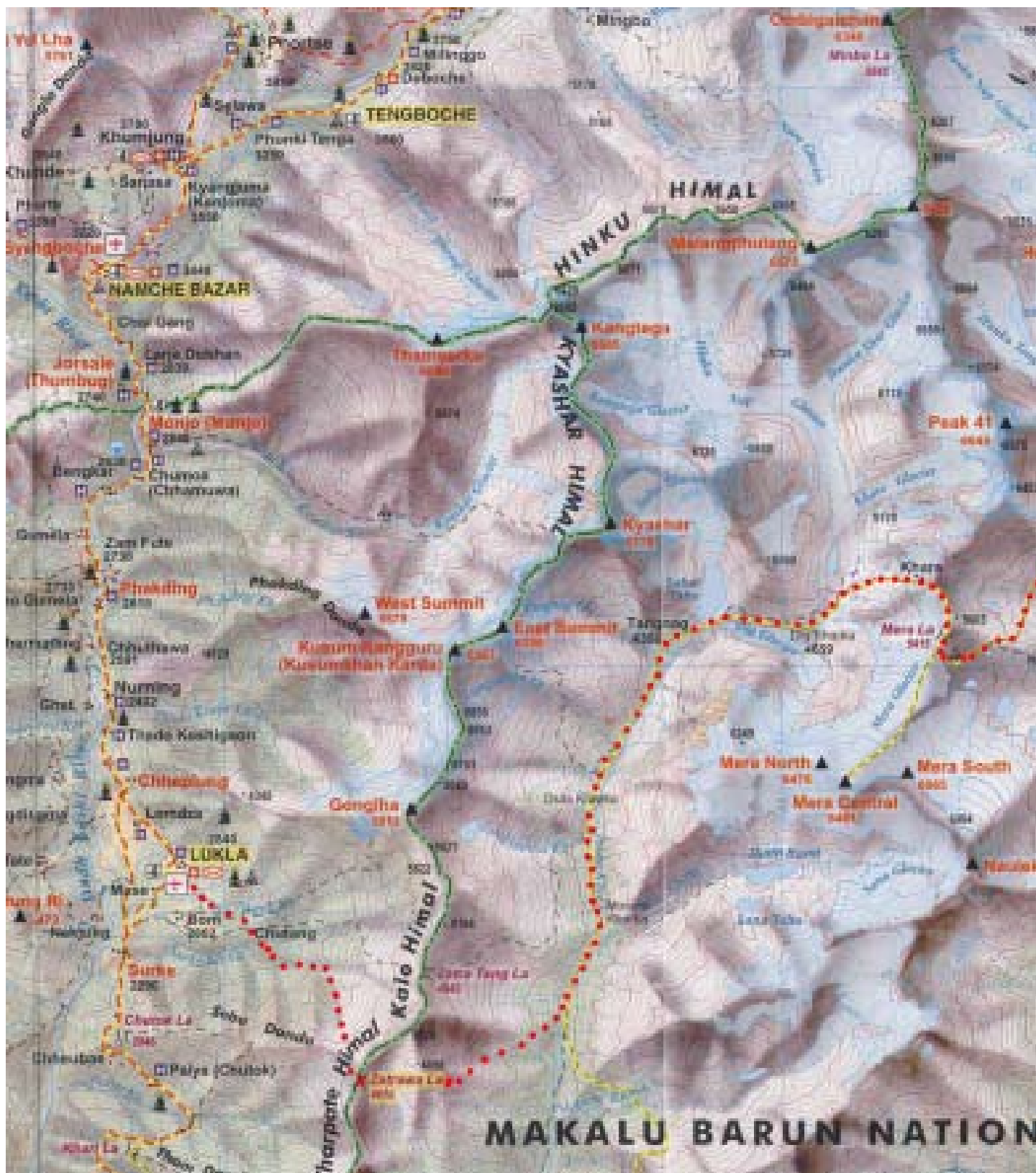
30.deň: Prílet do Európy

Prílet (Bratislava / Budapešť / Viedeň) a individuálny odchod domov



Pokyny a informácie k expedícii MERA PEAK (6467m)

Orientačná mapa



Poistenie !!!

Keďže v cene akcie nie je poistenie, doporučujeme Vám sa poistiť v alpskom horskom spolku Alpenverein (OEA) na Slovensku alebo priamo na centrále v Rakúsku. S poistením OEA získavate nárok na zľavu na ubytovne na horských chatách v Alpách.

Poistiť sa na akciu do zahraničia pre pohyb vo vysokohorskom teréne, sa môžete aj v slovenských poisťovniach.



Kontakt

Horolezecko expedičný klub - ZÁHORIE, o.z.
Hodonínska 15, 908 51 Holíč

Vladimír ŠTRBA, Hodonínska 15, 908 51 Holíč, Slovakia
Mobil : + 421 910 905 673, Mail: vladostrba@8000.sk

Zoltán PÁL, 8 mája 13, Šaňa 927 01, Slovakia
Mobil : +421 917 320 143, Mail: climbtrek.zoli@gmail.com



www.everest.8000.sk