



We are going back

*Klasický himalájsky trek*  
**BC pod Mt.EVEREST**

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



## Pokyny a informácie k treku BC EVEREST (5545m)



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

Najznámejší trek v **Himalájach** nás zavedie po chodníkoch šerpov až do základného tábora pod najvyššiu horu sveta, pod majestátny 8 848 metrov vysoký **Mount Everest**.

Cestou k nemu navštívime budhistické kláštory postavené vysoko v horách a spoznáme život pôvodných obyvateľov tohto kraja – Šerpov, ktorí neodmysliteľne patria k týmto horám a k histórii veľkých himalájskych dobrodružstiev.

Z vrcholu známej výhľadkovej hory **Kala Pathar** (Čierny kameň) vysokej 5545 metrov sa nám naskytú nádherné horské scenérie a výhľady na najvyššie a najkrajšie štúty tejto planéty (**Mt. Everest, Lhotse, Pumori, Nupce, Ama Dablam** a iné).

Klasický himalájsky trek je veľmi jednoduchý a zahŕňa „iba“ chôdzu vo vysokej nadmorskej výške. Aj pre neskúsených turistov je to technicky ľahký trek, hlavnou podmienkou je „iba“ správna aklimatizácia na vysokú nadmorskú výšku.

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



Stúpa v Namche Bazare

### 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.-17.deň:** Trek do oblasti **Mt. Everestu** do doliny rieky **Duth Kosi**, počas ktorého navštívime známe sherpské a horolezecké stredisko **Namche Bazar** a vystúpime na vyhliadkový 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 (do BC). Návrat späť do **Lukly** a odlet do **Káthmandu**.

**18.deň:** Návšteva historických pamiatok v **Káthmandu**, Opičí chrám - **Swayabunáth**, stúpa **Budhanát** (UNESCO), najposvätejší hinduistický chrám **Pashupatináth**, námestie **Durbar Square**, nákupy a zaslúžený oddych.

**19.deň:** Odlet do Európy.

### Základná informácia

**Termín:** jar 2017, termín upresníme po vzájomnej dohode



Namche Bazar



# Pokyny a informácie k treku BC EVEREST (5545m)

## 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 (lodge), 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 Európe
- 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 vrtníka)
- prípadná zmena spätočnej letenky (pri nutnom skoršom alebo neskoršom návrate)

## 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 rukávmi a sandále alebo tenisky.



Everest, Lhotse a Ama Dablam

# Pokyny a informácie k treku BC EVEREST (5545m)

## Stravovanie

**Stravovanie** počas pobytu v Káthmandu nie je zahrnuté v cene. Jedlo je v Nepále lacnejšie ako u nás, už od 1 eura. Jedlo je neuveriteľne chutné, občas sa nám môže zdať silne okorenené. Stravné počas pobytu v Káthmandu bude vychádzať cca 5 až 20 Eur/deň.

Počas treku pod Everest je zabezpečená kompletná strava 3 krát denne a plus teplé nápoje podľa potreby.

Na dosýtenie doporučujeme doviesť zo Slovenska niekoľko kúskov údených syrov prípadne klobás alebo slaninky, upozorňujeme, že musia byť údené a zabalené vo vákuových igelitových obaloch.

V Káthmandu a väčších osadách je nevhodné piť vodu z vodovodu, najbezpečnejšia je balená minerálna voda, ktorá sa dá kúpiť úplne všade (v každej lodgii) od 0,1 do 1 Eura.

Odporúčame vyvarovať sa konzumovaniu sladkostí predávaných na ulici, umývať ovocie vodou z verejného vodovodu, **nepiť** nápoje s ľadom!

V turistických centrách a na treku je tak isto možnosť nákupu alkoholických nápojov, piva, vína a miestnych destilátov. Alkohol je podstatne drahší ako u nás. Pivo 0,66 litra cca 200 až 400 rupií (cca 2 až 4 EUR).

**Doporučujeme** vziať so sebou veľké množstvo šumivých multivitamínov, šumienok, šumivých nápojov TANG a pod. na ochutenie vody na treku, nakoľko vo veľkých výškach je nevyhnutné vypiť minimálne 4 litre tekutín denne.

## 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, náplastí 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 lekárskej služby 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.



Himalajsky Matterhorn - Ama Dablam



# Pokyny a informácie k treku BC EVEREST (5545m)

## 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.**

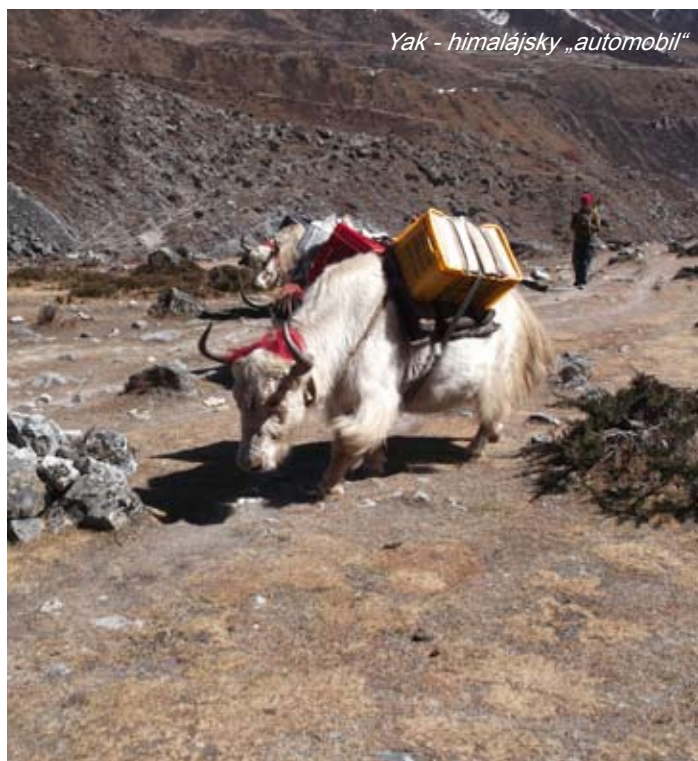
### Internetové spojenie:

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.



Náboženské texty budeme stretávať na každom kroku



Yak - himalájsky „automobil“

## 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!**

# Pokyny a informácie k treku BC EVEREST (5545m)

## 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  
Káthmandu, Nepal  
Tel: + 977-1-4421541  
Mobil: + 977-9851021229  
Fax: + 977-4427067 / 4479664  
Email: skconsulate\_sat@wlink.com.np

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

**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: amitic@mazdacolours.com



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 dovieŕ 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 dovieŕ 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.

**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.**

## Detailný časový itinerár

### 1.deň:

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

### 2.deň: Káthmandu

Prilet 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).

**Predpokladaný odchod na trek: 11:00**

**Časová náročnosť treku: 3 hod**

**Dĺžka treku: 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 Sagharmatha a cez visutý most Larja cez rieku Dudh Kosi, už len vystúpime do centra „hlavného mesta“ národa Sherpov, do Namche Bazar.

**Predpokladaný odchod na trek: 8:00**

**Časová náročnosť treku: 6 hod**

**Dĺžka treku: 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.

**Predpokladaný odchod na trek: 8:00**

**Časová náročnosť treku: 3-5 hod**

**Dĺžka treku: 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 do Tengboche. Je to najväčší a najznámejší budhistický kláštor na tejto strane Himalájí. Vo večerných hodinách je možnosť navštíviť budhistickú ceremóniu.

**Predpokladaný odchod na trek: 8:00**

**Časová náročnosť treku: 6 hod**

**Dĺžka treku: 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.

**Predpokladaný odchod na trek: 8:00**

**Časová náročnosť treku: 6 hod**

**Dĺžka treku: 9 km**



# Pokyny a informácie k treku BC EVEREST (5545m)

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

Aj počas druhého dňa môžeme „aklimatizačne“ oddychovať, alebo sa môžeme prejsť pod Južnú stenu Lhotse do osady Chhukung. (4730m). A tak isto si môžeme vystúpiť nad 5000 metrov priamo nad Dingboche.

**Predpokladaný odchod na trek:** 9:00

**Časová náročnosť treku:** 4-6 hod

**Dĺžka treku:** 7 km

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

Počas celého dňa sa budeme pohybovať už v skutočne vysokej nadmorskej výške a tak budeme mať aj veľmi veľa prestávok na dopĺňanie tekutín a oddych. Prespíme v osade Lobuche vo výške 4910 metrov a to je už vyššie ako je vrchol Mont Blancu v Európe.

**Predpokladaný odchod na trek:** 8:00

**Časová náročnosť treku:** 6 hod

**Dĺžka treku:** 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 výhľadové miesto Kala Pathar kde sa pokocháme výhľadom na najvyšší vrch sveta Mt.Everest alebo vystúpiť aj do BC pod Everestom. Pre niektorých z nás to bude aj osobný výškový rekord.

**Predpokladaný odchod na trek:** 8:00

**Časová náročnosť treku:** 6-8 hod

**Dĺžka treku:** 5 km

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

Druhý vrcholný deň nášho treku s podobným programom pre tých, ktorí to nestihli predchádzajúci deň. Do večera zostúpime do Dingboche.

**Predpokladaný odchod na trek:** 8:00

**Časová náročnosť treku:** 6-8 hod

**Dĺžka treku:** 12 km

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

Pri zostupe a prekročení rieky Dudh Kosi, opäť budeme musieť vystúpiť niekoľko sto metrov. Ale potom už len dole kopcom.

**Predpokladaný odchod na trek:** 8:00

**Časová náročnosť treku:** 6 hod

**Dĺžka treku:** 5 km

## 14.deň: Namche Bazar – Lukla

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

**Predpokladaný odchod na trek:** 8:00

**Časová náročnosť treku:** 6-8 hod

**Dĺžka treku:** 20 km

## 15.deň: Lukla – Káthmandu

V ranných hodinách odletíme do Káthmandu.

## 16.deň: Rezervný deň

## 17.deň: Rezervný deň

## 18.deň: Káthmandu

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

## 19.deň: Odlet

Vo večerných hodinách odlet do Európy.

## 20.deň: Prílet do Európy

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

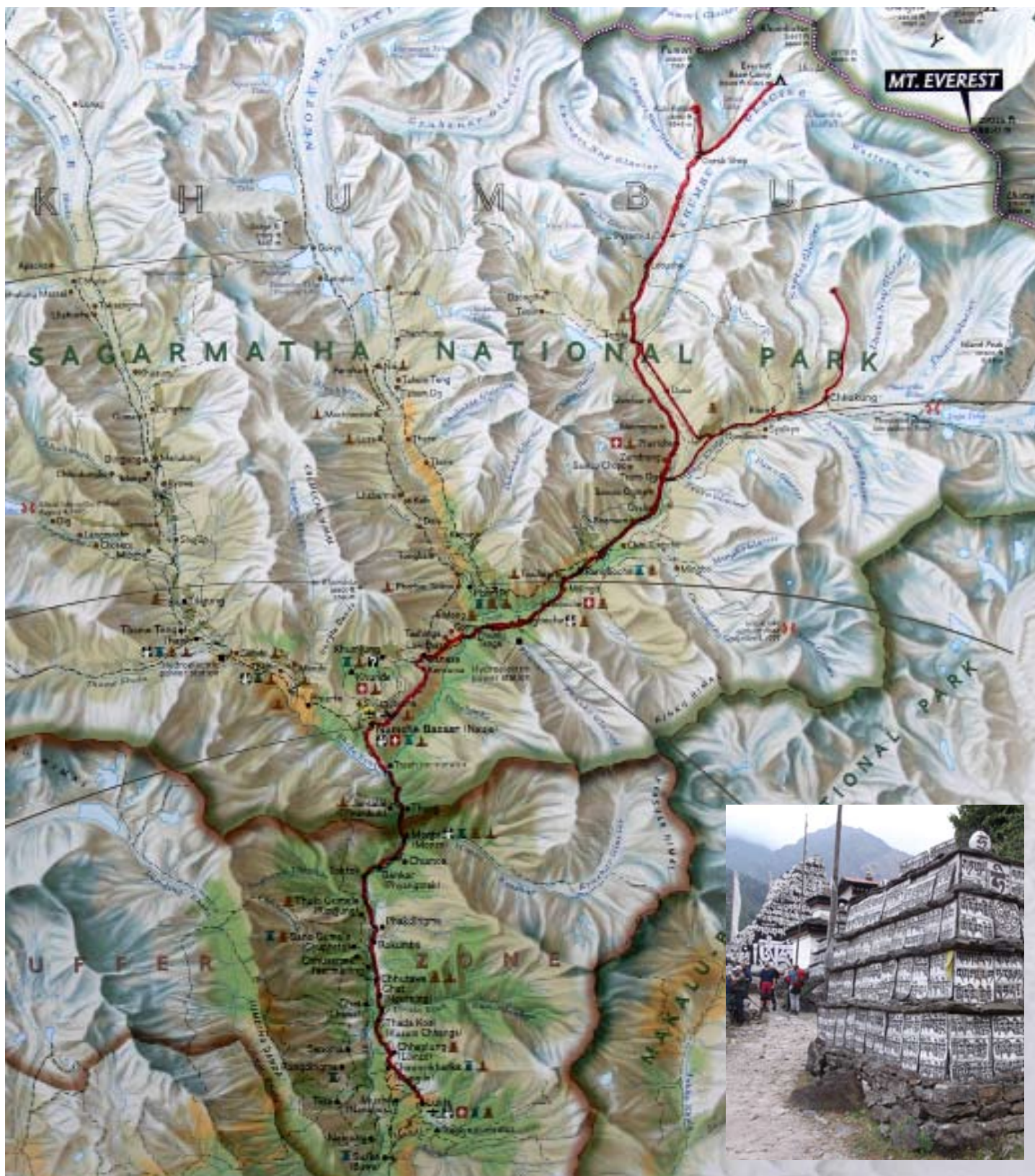


Mount Everest a nižší sused Lhotse



# Pokyny a informácie k treku BC EVEREST (5545m)

## 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 ubytovanie 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](http://www.everest.8000.sk)

