



HRVATSKO PLANINARSKO DRUŠTVO „ZAGREB-MATICA“

Frane Petrića 4/II, 10000 Zagreb, e-mail: [informacije@zagreb-matica.hr](mailto:informacije@zagreb-matica.hr)

tel +3851 1 4810-833, fax +3851 1 4875-447

Planinarsko-ekološka sekcija poziva vas povodom **40 godina PES-a** na planinarski izlet

## Nepal – Everest Base Camp

četvrtak - nedjelja, 04.- 21. studeni 2021. godine



iz programa:

1. dan: polazak, aerodrom Zagreb
2. dan: dolazak u Nepal, Katmandu
3. dan: let za Lukla, Phakdinga
4. dan: Namche Bazaar
5. dan: Namche Bazaar, Khunde, Khumjung
6. dan: Tengboche
7. dan: Dingboche
8. dan: Dingboche, Chhukung
9. dan: Lobuche
10. dan: Ghorak Shep, Kala Pattar
11. dan: Everest Base Camp, Periche
12. dan: Namche Bazaar
13. dan: Namche Bazaar
14. dan: Lukla
15. dan: let za Katmandu
16. dan: Katmandu
17. dan: odlazak iz Nepala i dolazak u Zagreb



#### 04.11. – 1.dan (četvrtak) aerodrom Zagreb

- okupljanje u 14.<sup>00</sup> sati na aerodromu u Zagrebu i **polazak u 16.<sup>05</sup> sati**
- let do Dohe, avioprijevoznik Quatar, dolazak oko 23.<sup>15</sup> sati
- ili okupljanje u 18.<sup>00</sup> sati na aerodromu u Zagrebu i **polazak u 19.<sup>55</sup> sati**
- let do Istambula, avioprijevoznik Turkish Airlines, dolazak oko 00.<sup>15</sup> sati

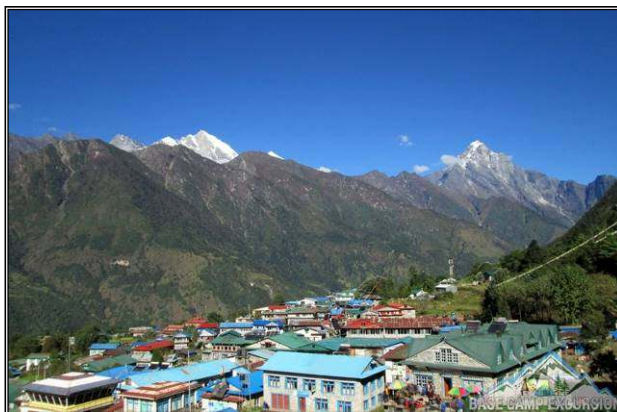
#### 05.11. - 2. dan (petak) - Kathmandu

- oko 03.<sup>05</sup> polazak za zračnu luku Kathmandu, dolazak u 10.<sup>05</sup> sati
- ili oko 01.<sup>30</sup> polazak za zračnu luku Kathmandu, dolazak u 11.<sup>10</sup> sat
- pogranične i carinske formalnosti
- transfer do hotela, smještaj
- slobodno poslijepodne, eventualna kupovina potrebne opreme
- sastanak sa lokalnim vodičem i dogovor oko ture
- druženje, odmor i počinak



#### 06.11. - 3. dan (subota) – Lukla (2.840 m), Phakding (2.610 m)

- ustajanje, jutarnja toaleta i doručak,
- transfer do aerodroma za Luklu
- ranojutarnji let za Luklu (cca. 35 minuta)
- nakon slijetanja kraći odmor i susret sa nosačima (šerpama)
- planinarska tura: po dolini prema Phakdingu **cca. 3:00-4:00 sata**, ručak putem
- smještaj u lodgu, večera, druženje, odmor i počinak



#### 07.11. - 4. dan (nedjelja) – Namche Bazaar (3.445 m)

- ustajanje, jutarnja toaleta i doručak
- planinarska tura: uz rijeku Dudh Kosi, preko visećeg mosta, s pogledom na Mt. Everest, i neke druge vrhove preko 6-tisuća (Kangtega 6.685m, Taboche 6.367m) **cca. 6:00-7:00 sati**
- ručak na planinarskoj turi
- smještaj u lodgu, večera, druženje, odmor i počinak



#### 08.11. - 5. dan (ponedjeljak) – Namche Bazaar (3.445 m), Khunde (3.840 m), Khumjung (3.790 m)

## **m)**

- ustajanje, jutarnja toaleta i doručak
- aklimatizacijski dan
- razgled grada i druženje sa stanovnicima ili tura
- planinarska tura (opcionalno): prema Khunde i Khumjung, uz put pogled na Ama Dablam (6.812m), po mnogima najljepšu planinu na svijetu, **cca. 5:00 – 6:00 sati**
- ručak na planinarskoj turi
- povratak u Namche Bazaar, večera, druženje, odmor i počinak

### **09.11. - 6. dan (utorak) – Tengboche (3.860 m)**

- ustajanje, jutarnja toaleta i doručak
- planinarska tura: prema Tengboche, tamo je samostan koji spada u najljepše točke trekinga, **cca. 5:00 – 6:00 sati**
- ručak na planinarskoj turi
- smještaj u lodgu, večera, druženje, odmor i počinak



### **10.11. - 7. dan (srijeda) – Dingboche (4.330 m)**

- ustajanje, jutarnja toaleta i doručak
- planinarska tura: preko visećeg mosta do Pangboche (samostan, 3.930 m) i dalje prema Dingboche, **cca. 4:30 – 5:00 sati**
- smještaj u lodgu, večera, druženje, odmor i počinak



### **11.11. - 8. dan (četvrtak) – Dingboche (4.330 m), Chhukung (4.730 m)**

- drugi aklimatizacijski dan
- ustajanje, jutarnja toaleta i doručak
- razgled okolice i druženje sa stanovnicima ili tura
- planinarska tura (opcionalno): do prekrasne doline Chukung i nazad, **cca. 4:00 – 5:00 sati** (možda i

do prijevoja s kojeg se vidi Island Peak (6.189 m)

- ručak na planinarskoj turi
- povratak u lodgu, večera, druženje, odmor i počinak

### **12.11. - 9. dan (petak) – Lobuche (4.925 m)**

- ustajanje, jutarnja toaleta i doručak
- planinarska tura: prema moreni ledenjaka Khumbu s pogledom na vrhove Pumori (7.145 m) i Widow's Peak, a po dolasku u Lobuche pogled na Nuptse (7.855 m) i Tawatse (6.501 m) **cca. 6:00 – 7:00 sati**
- ručak na planinarskoj turi
- smještaj u lodgu, večera, druženje, odmor i počinak

### **13.11. - 10. dan (subota) – Ghorak Shep (5.165 m), Kala Pattar (5.545 m)**

- ustajanje, jutarnja toaleta i doručak
- planinarska tura: prema Ghorak Shep



a zatim na najvišu točku našeg uspona, Kala Pattar, odakle je veličanstven pogled prema Mt. Everestu koji se vidi kao na dlanu **cca. 6:00 – 7:00 sati**

- ručak na planinarskoj turi
- povratak, večera, druženje, odmor i počinak

**14.11. – 11. dan (nedjelja) – Everest Base Camp (5.300 m), Periche (4.240 m)**

- ustajanje, jutarnja toaleta i doručak
- planinarska tura: prema najdaljoj točki našeg puta Everest Base Camp odakle kreću ekspedicije na Mt. Everest, Vraćanje prema nazad **cca. 6:30 – 7:30 sati**
- ručak na planinarskoj turi
- smještaj u lodgu, večera, druženje, odmor i počinak



**15.11. – 12. dan (ponedjeljak) – Namche Bazaar (3.445 m)**

- ustajanje, jutarnja toaleta i doručak
- planinarska tura: prema civilizaciji i već poznati grad **cca. 6:00 – 7:00 sati**
- ručak na planinarskoj turi
- smještaj u lodgu, večera, druženje, odmor i počinak

**16.11. – 13. dan (utorak) – Namche Bazaar (3.445 m)**

- rezervni dan u slučaju nepredviđenih okolnosti
- ustajanje, jutarnja toaleta i doručak
- planinarska tura: prema dogovoru na licu mjesta
- ručak na planinarskoj turi
- povratak, večera, druženje, odmor i počinak

**17.11. – 14. dan (srijeda) – Lukla (2840m)**

- ustajanje, jutarnja toaleta i doručak
- planinarska tura: prema početnom gradu naše Himalajske ture **cca. 4:00 – 6:00 sati**
- ručak na planinarskoj turi
- smještaj u lodgu, večera, druženje, odmor i počinak

**18.11. – 15. dan (četvrtak) – Kathmandu (1.370 m)**

- ustajanje, jutarnja toaleta i doručak
- let za Kathmandu
- smještaj u hotelu
- organizirano razgledavanje grada
- slobodno poslijepodne
- tradicionalna večera u lokalnom



- restoranu,
- druženje, odmor i počinak

#### 19.11. – 16. dan (petak) – **Kathmandu (1.370 m)**

- ustajanje, jutarnja toaleta i doručak
- slobodan dan za izlet u okolicu po dogovoru
- povratak u hotel, druženje, odmor i počinak

#### 20.11. – 17. dan (subota) – **odlazak iz Nepala**

- ustajanje, jutarnja toaleta, doručak
- slobodno za samostalno razgledanje grada ili odlazak na izlet u okolicu
- autobusom do aerodroma, polazak za Dohu 20.<sup>35</sup> ili Dubai 19.<sup>15</sup>

#### 21.11. – 18. dan (nedjelja) – **dolazak u Zagreb**

- dolazak u Zagreb oko 06.<sup>15</sup> ili 13:30

\*\* datumi planinarskog izleta i vremena letova su podložni promjeni ovisno o rezervaciji aviokarata, točna ćemo imati prilikom rezervacije karata polovinom 2021.

### **Zanimljivosti:**

**Nepal**, država u južnoj Aziji bez izlaza na more. Graniči na jugu s Indijom i na sjeveru s Kinom. Sjeverni dio Nepala zauzima Himalaja, najviši planinski lanac na svijetu, a njegov najviši vrh, 8.848 m visoki Mount Everest na granici s Kinom ujedno je i najviša točka na Zemlji. Od 18. svibnja 2006., Nepal je sekularna država. 28. prosinca 2007. privremena je vlada proglasila Nepal Demokratskom Saveznom Republikom, označivši time kraj 238 godina monarhije.

Stanovnici Nepala pripadaju brojnim etničkim zajednicama od kojih su neke povezane s tradicionalnim kastinskim sustavom. Najbrojniji su Chetri (trad. Kšatrije, oko 16%), Brahmani (oko 13%), Magar (7%) i Tharu (6,75%). Etnički Sherpe, poznati kao vodiči alpinističkih ekspedicija čine 0.68% stanovništva. Hinduizam je najbrojnija religija (80%), slijedi Budizam (11%). Nepalskim govori oko polovice stanovnika, a služi i kao lingua franca za govornike drugih jezika.

U vrijeme britanske kolonijalne vlasti u Indiji Nepal je ostao neovisan, ali izoliran od vanjskog svijeta, plativši cijenu kroz gospodarsku nerazvijenost i zaostalost. Gospodarske reforme i djelomično otvaranje prema susjednoj Indiji u posljednjih nekoliko godina dovele su do promjena nabolje, ali izbijanje građanskog rata u kojem se marksistički pobunjenici bore protiv središnjih vlasti 1996. pogoršalo je izgleda za budućnost. Glavna gospodarska djelatnost i dalje je poljoprivreda, ali raste udio uslužnih djelatnosti (turizam).

Nepalska zastava jedina je državna zastava koja nema pravokutni oblik.

**Kathmandu** je glavni grad države Nepal. Privredno je središte istoimene plodne himalajske doline (Dolina Katmandu) na ušću rijeke Baghmati u Bishanmati. Leži na visini od 1300 metara. Živi je turistički, kulturni i budistički hodočasnički centar. Sveučilište je osnovano 1959. U starom se dijelu grada ističe monumentalna kraljevska palača sa hramom Telaju iz 16. stoljeća. Sačuvani su raznovrsni tradicionalni obrti.

Prometno značenje daju mu godine 1955. godine cesta za Indiju i 1964. godine otvorena cesta za Lhasu (Tibet).

Dolina Katmandu je zbog brojnih kulturno-povijesnih spomenika upisan na listu svjetske baštine UNESCO-a. Pet od sedam ovih skupina spomenika nalaze se u gradu Katmanduu.

Katmandu je jedinstven po svojoj kulturnoj simbiozi hinduizma, budizma i tantrizma, koja je još uvijek živa kao što je bila prije više stotina godina. Vjerski utjecaj se može otvoreno vidjeti

široj grad gdje postoje brojni budistički i hinduistički hramovi i pagode koji su nastajali tokom stoljeća. Najvažniji su

Kasthamandap, Pashupatinath, Boudhanath, Swayambhunath i Changu Narayan.

Pashupatinath se nalazi 5 km sjevero-istočno od središta Katmandua i jedan je od najvažnijih hinduističkih hramova i jedan od najvećih svetišta Šive na indijskom poluotoku. Sastoji se od niza hramova, ašrama, slika i natpisa koje su tijekom stoljeća podignuti uz obale svete rijeke Bagmati.

Središnje mjesto društvenog, vjerskog i urbanog života trg Durbar ("dvorski trg"). Većina glavnih spomenika na trgu Durbar dali su izgraditi između 12. i 18. stoljeća drevni kraljevi Malla Nepala. Neki od najzanimljivijih su: Taleju hram, Kal Bhairab, Nautalle Durbar, krunidbeni Nasal Chowk, Gaddi Baithak, kip kralja Pratap Malla, Veliko zvono, Veliki bubanj i Jaganath hram. Posebno je značajan kompleks brojnih kraljevskih palača, od koji su najvažnije: Narayanhiti, Hanuman Dhoka i Durbar.

Još jedna zanimljivost trga Durbar je kameni natpis iz 17. stoljeća koji je postavljen u zid palače, pisan na 15 jezika. Vjeruje se da, ako itko dešifira cijeli ovaj natpis, mlijeko će se sliti niz žlijeb koji se nalazi odmah ispod kamenog zida. Neki ljudi kažu da natpis sadrži kodirane upute za blago kralja Pratap Malla koji je pokopan ispod zgrade Mohan Chowk na Durbar trgu.

Nakon proglašenja republike su palače oduzete kralju i prešle su u vlasništvo države.

**Lukla** je mali grad u ruralnoj općini Khumbu Pasanglhamu u okrugu Solukhumbu u provinciji broj 1 sjeveroistočnog Nepala. Smješteno na 2.860 metara, to je popularno mjesto za posjetioce Himalaje u blizini Mount Everest-a. Iako Lukla ima značenje - mjesto s mnogo koza i ovaca, danas ih se rijetko nalazi.

**Namche Bazaar** (also Nemche Bazaar or Namche Baza) je grad u Khumbu regiji sjeveroistočnog Nepala. Nalazi se na 3.440 metara. Većina Šerpa koji se bave turizmom potječu iz područja Namchea. Namche je glavno trgovačko središte i središte regije Khumbu s mnogo nepalskih dužnosnika, policijom, poštom, bankom, pa čak i kozmetičkim salonom.

U vrijeme nepalskog popisa 2001. godine, imao je 1.647 stanovnika koji su živjeli u 397 kućanstava

Namche Bazaar popularan je među planinarima u regiji Khumbu, posebno radi visinske aklimatizacije i ulaz je u visoku Himalaju. Grad ima mnoštvo smještajnih objekata i trgovina za potrebe posjetitelja, kao i mnoštvo internetskih kafića. Postoje njemačke pekare, mali kafići i mnogi restorani. Popularno lokalno jelo je yak odrezak.

U subotu ujutro u centru sela održava se tjedni market. Tu može biti i svakodnevni Tibetmarket gdje su odjeća i jeftina kineska roba široke potrošnje uglavnom glavni proizvodi na prodaju.

Namche ima struju iz obližnje male hidroelektrane Thame-Namche (600 kW), otvorene u listopadu 1995.

<b>Oprema:</b>	planinarska za visoka gorja, prilagođena vremenskoj prognozi, pribor za osobnu higijenu, zaštita od sunca, svjetiljka, mobitel, fotoaparati
<b>Dokumenti:</b>	osobna, zdravstvena i planinarska iskaznica s markicom za 2021. god., dodatno zdravstveno osiguranje
<b>Prijevoz:</b>	avion, autobus, kombi
<b>Prehrana:</b>	12 punih pansiona, 1 polupansion i 1 spavanje s doručkom, a ostalo u vlastitoj režiji

**Smještaj:** u više krevetnim sobama u hotelima u Kathmandu ili lodgevimama na treku.

**Cijena:** **1.950 USD** (cijena u kunama biti će definirana ovisno o tečaju cca. 45 dana prije izleta), može u ratama, **prva rata od 01.06.2021.**, na bazi minimalno **10** polaznika, obuhvaća prijevoz sa aerodroma u hotel u Kathmanduu i obrnuto, prijava i boravišna taksa za sve dane boravka, 3 noćenja s doručkom u hotelima sa 2 ili 3\*\*\* u Kathmanduu, prijevoz iz hotela u Kathmandu na aerodrom za Luklu i obrnuto, avionske karte za let Kathmandu – Lukla – Kathmandu, 12 punih pansiona na treku (doručak, ručak, večera), lokalni planinarski vodič na treku, po jedan nosač na dvoje planinara (maksimalna težina koju nose je 12,5 kg po planinaru), večera po povratku sa treka u Kathmanduu, organiziran razgled Kathmandua s lokalnim vodičem, diploma o obavljenom usponu na završetku trekinga, pratitelj putovanja ispred agencije, jamčevinu, osiguranje od odgovornosti agencije, troškovi pripreme i organizacije putovanja. U slučaju promjene aerodromskih taksi, naknada za nacionalni park u Nepal u ili manjeg broja polaznika organizator ima pravo promijeniti cijenu.

**Cijena ne uključuje:** aviokarta Zagreb – Kathmandu – Zagreb (cca. 800-1200 EUR-a), viza za Nepal (cca 40 USD), doplata za jednokrevetnu sobu (cca. 250 USD), žičara u Kathmanduu, napojnice za lokalne vozače, vodiče, nosače (cca. 100 USD), putno osiguranje, planinarska karta područja Everesta (cca. 15 USD), ulaznice za kulturno povijesne objekte, ručkovi i večere izvan ponude, napitci, osobna potrošnja i sl.

**Zahtjevnost ture:** tehnička T-1/2, kondicijska K-1/2/3/4

**Predbilježbe:** kod vodiča na planinarskom sastanku PES četvrtkom 19.<sup>30</sup> – 20.<sup>00</sup> sati.

**Informacije:** na planinarskom sastanku PES i osobno kod vodiča ili u agenciji

**Organizator:** HPD "Zagreb – Matica" u suradnji s turističkom agencijom  
HR-AB-01-081039964

**Vodič:** **Nikola Holubek**, mob: 091 65 00 156, mail: [niholubek@gmail.com](mailto:niholubek@gmail.com)

**Napomena:** Odazivom na izlet svaki pojedinac potvrđuje da ispunjava zdravstvene i psihofizičke uvjete za sigurno sudjelovanje na istom, da izletu pristupa na osobnu odgovornost te da će se u skladu s planinarskom etikom pridržavati plana izleta, odluka i uputa vodiča. Vodič ima pravo izmjene programa izleta obzirom na objektivne okolnosti na terenu.