

גם השנה טיול בנפאל ומסע רגלי להרי ההימליה

הטרק האביבי לרכס האנאפורנה וסיורים בארמונות ובמקדשים

כללי:

בטרק זה, הנופים המדהימים, החוויות הרגשיות המסעירות והמרתקות, האתגר המרתק והמפגש עם התרבות המקומית מפצים על כל המאמצים בדרך והחוויה היא חד פעמית ובלתי נשכחת.



מבט מפון היל 3,200 מ' לאנאפורנה 8,176 מ'.



נהר גובנג 1,120 מ'

1. משך הטיול 18 יום נתרגש

מהנופים הקסומים של הרי ההימליה ומהפסגות המושלגות של האנאפורנה המתנשאות עד 8,167 מטר. המרתק הוא המסע לאורך מדרונות ההרים בו יובילונו הדרכים ליד טרסות עתיקות ומעובדות, בינות לכפרים שלווים. במסתורין של יערות רחבי עלים ויערות עצי מחט. נתפעם מהטבע השקט בהרים, משפעת הצומח וממשק המים התמידי. ניפגש עם הנפאלים החמים והחביבים ועם תרבותם. שילוב מדהים זה מגמד את הקשיים הפיזיים ויוצר חווית מסע חד פעמית. חוויות רגשיות ופיזיות אלו מאפשרות להולך בדרך הכרה מחדש עם עצמו.

הטרק מיועד לנשים וגברים בכל גיל, ובכשר רגלי ויתקיימו מספר אימוני הכנה לפני היציאה.

2. **מסלול הטרק.** מתקיים בשמורת "אנאפורנה", מתחיל ב"בסיסאר" כ-90 ק"מ מערבית לקטמנדו עובר במעבר ההרים "טרונג לה פס" ומסתיים בעיירה היל. הטרק נמשך 11 יום כולל יומיים התאקלמות לגבהים. ההליכה האופיינית היא של 5-8 שעות ביום, כולל הפסקות אוכל ומנוחה. הולכים בקצב איטי, שיואט ככל שנעלה בגבהים.

3. עמק קטמנדו. 2 ימי סיור. בעיר העתיקה של

הבירה הנוכחית "קטמנדו" ובאתר המקדשים והארמונות של עיר בירה הקודמת "פאטאן". אתרים אלו הוכרזו על ידי אונסקו כאתרי מורשת עולמית. נטייל גם בסמטאות האוריינטליות, הצבעוניות, והתוססות שתאפשרנה לנו את חווית המפגש עם הנפאלים הפשוטים, החמימים והשמחים. זמן לקניות כבר אמרנו? פנאי לשיטוטים עצמיים.



אתר המקדשים בפאטאן

4. מידע על הטיול. מידע נוסף ניתן לקרא באינטרנט ו/או ב- Lonely Planet

-1-

מסלול הטיול:



יום 1,2. ת"א קטמנדו. השלמת ציוד, סיור בקטמנדו.
נצא מתל-אביב בבוקר וננחת למחרת בבוקר בקטמנדו. עם הגעה הסעה למלון באזור "טאמל" שהוא מרכז החיים התוססים של קטמנדו. עמוס בחנויות ובמסעדות. נתארגן ונצא לסיור בכיכר המרכזית של העיר העתיקה "דורבאר", נצפה בילדה האלה "קומארי", נבקר במוזיאון ארמונות המלכים ובמקדשים. לאחר מכן נתפנה לחנויות הציוד לטרקים, השלמת ציודים לבוש ועוד.

יום 3. התחלת הטרק: נסיעה קטמנדו – "ג'אגאת" 1.300 מ', 8 שעות.

נצא ברכב מקטמנדו ל"בסיסאר" ושם נעלה על ג'יפים וניסע ל"ג'אגאת". הדרך צמודה לנהר "מארסיאנגדי". נצפה במפל בגובה 60 מ' הנמצא ביער עצי אורן בו מקפצים קופי לנגור בצמרות העצים. מלמעלה ישקיפו עלינו ההרים, "מנסלו" ו"נגדי צ'ולי".



יום 4. הליכה מ"ג'אגאת" ל"דאראפאני" 1,995 מ', 6 שעות.
הטרק מתפתל בהרים ולפינו נגלה מראה מדהים של טרסות מעובדות בתוך אמפיתיאטרון טבעי. מעבר לנחל "מארסיאנגדי" יופיע מפל מים ענקי. שדות תפוחי אדמה ופלפלים ילוונו במשך היום.

יום 5. הליכה מ"דאראפאני" ל"צ'אמה" 2,630 מ', 6 שעות.
היום אנו נכנסים למחוז "מאנאנג", בדרכנו ל"צ'אמה" שהיא בירת המחוז. נעבור ביער של עצי אורן כחול, מייפל ואלון. נפגוש מנזר טיבטי ולעינינו תתגלנה הפסגות המושלגות של "אנאפורנה" ו"7,937 מ' ושל "למז'ונג" 6,986 מ'. נתקדם ביער של עצי ה"רודנדרון" הפרח הלאומי של נפאל. בכניסה ל"צ'אמה" ניתקל בחומה עליה מודבקים לוחות אבן שעליהם רשומים תפילות לשלום של הולכי הרגל.



יום 6. הליכה מ"צ'אמה" ל"פיסאנג" 3,250 מ', 7 שעות.
היום אנו נכנסים לאזור הגבוה של הטרק. נלך ביער עצי אורן ובהמשך יופיע לעינינו הצוק המדהים "פאונגדה דאנדה" 4,666 מ'. בהתקרבו ל"פיסאנג" נראה את הר "אנאפורנה" ו"7,937 מ' ואת "ראש פיסאנג" 6,091 מ'.

יום 7. הליכה מ"פיסאנג" ל"מאנאנג" 3,540 מ', 7 שעות.

בבוקר נתחיל בהליכה ביער עצי האורן שמתוכם יתגלה לעינינו אגם קטן בצבע טורקיז. השביל מתפתל בעיירה המקסימה המלאה ציורי קיר של דרקונים ואביזרי דת. השדות מעובדים בקפידה ובכרי המרעה מלחכים היקים. מכפרים טיבטיים אלו יראו הרים: "אנאפורנה" ו"טארקאנג".

יום 8. יום התאקלמות ב"מאנאנג" 3,540 מ'.

יום זה מיועד להרגלת הגוף לגבהים. נתענג מראה פסגות ההימליה המושלגות, מקרחון החלב הכחול הנמצא למרגלות מפל הקרח מרהיב העין ל הר "גאנגפורנה" ובתי האבן המסורתיים.



יום 9. הליכה מ"מאנאנג" ל"צ'ור לטדאר" 4,250 מ', 7 שעות.

היום נעלה מעמק נהר מארסיאנגדי". השביל מצפין ובדרך נראה פסלים האופייניים לעליות בגבהים. העצים הענקיים נעלמו ומופיעים שיחי ערער ועשב אלפיני בהם רועים יקים. המראה המדהים של "אנאפורנה ווו" ילווה אותנו כל היום.

יום 10. הליכה מ"צ'ור לטדאר" ל"טורונג פדי" 4,400 מ', 3 שעות.

עלה מהכפר לגדה המזרחית של נהר "ד'ארסאנג קולה". נמשיך לעלות ונחצה את הנהר על גשר עץ בגובה 4,310 מ'. אם יתמזל מזלנו נראה כבשים כחולות ואולי נמר שלג וקרקורי העורבים וציוצי הציפורים ילוונו במעופם מעל ראשינו. שאר היום להתאקלמות לגבהים.



יום 11. הליכה מ"טורונג פדי" ל"טורונג לה פאס" 5,416 מ', 5 שעות, משם ל"מוקטינאת" 3,800 מ', 5 שעות.

השביל מתחיל בעליה תלולה ומוביל לאורך הקרחון עד ל"טורונג לה פאס" ובדרכנו נראה את מחסום הסלעים הענק ואת הפסגות של ה"אנאפורנה", "גאנגאפורנה" וראש הקרחון של "קאטונג קאנג" 6,484 מ'. השביל יורד בתלילות ל"מוקטינאת" אחד המקומות החשובים לעולי הרגל ההינדים והבודהיסטים המגיעים למקדש הקדוש.

יום 12. נסיעה מ"מוקטינאת" ל"טאטופאני" 1,190 מ', 8 שעות.

נתמקם בג'יפים, נתחיל בנסיעה דרומה ונמשיך בירידה מההרים. הכפרים עניים ודלים וכעבור כ-3 שעות נגיע לנהר ב"ג'ומסום", נרד מהג'יפים בגשר תלוי נחצה את הנהר ובצידו השני נעלה לג'יפים אחרים. נעבור ב"מארפה" כפרם של בני "טאקאליס". נמשיך לאורך נהר "קאליגאנדאקי" בינות לכפרי ה"טאקאליס". בהמשך נצפה במפל מים רחב הממוקם בקניון עמוק. בהגיענו ל"טאטופאני" נוכל לטבול במעיינות מים חמים.



יום 13. הליכה מ"טאטופאני" ל"גורופאני" 2,775 מ', 7 שעות.

הדרך תעבור ביער עצי "רודודנדרון" השוקק מינים רבים של ציפורים. נצא מהיער ונלך בינות כפרים קטנים המשובצים לאורך נהר "גאז'ה".

יום 14. הליכה מ"גורופאני" ל"פון היל" 3,200 מ' וחזרה, 3.5 שעות, משם ירידה ל"היל" 1,495 מ', 6 שעות, נסיעה ל"פוקארה" 3 שעות.

נשכים 04:30 בבוקר ונעלה ל"פון היל" לצפות בזריחת השמש בהרי ההימליה: "דאולאגירי" 8,167 מ', "נילגירי" 6,940 מ', "אנאפורנה דרום", אנאפורנה ו" 8,091 מ', "היונצ'ולי" 6,441 מ', "טארקה קאנג" 7,193 מ', "גאנגאפורנה" 7,454 מ', "למונז" 6,986 מ', "פישטייל" 6,997 מ'.

הנוף הנהדר הזה הוא הפנינה של הטרק.

-3-

Shabtai Ben-shem 04-6336783 052-2692286
e.mail – tastzfon@netvision.net.il



נרד ל"גורופאני" ארוחת בוקר ולאחריה נתחיל בירידה ל"אולרי" ומשם ל"היל".
נעלה על הרכבים וניסע ל"פוקארה".

יום 15. יום כיף באגם "פוקארה".

לאלו שנשאר מרץ, נסיעה במונית לראש ההר מעל האגם. ביקור במקדש השלום. ירידה רגלית לאגם וחתירה בסירה לחוף "פוקארה". או דאיה במצנח רחיפה.
צהרים על שפת האגם, ארוחת ערב ומופע אוטנטי.

יום 16. טיסה לקטמנדו, יום סיורים בעיר וב"פאטאן".

טיסה לקטמנדו. הגעה למלון בקטמנדו בבוקר. היום נבקר באתרים הבאים: "פשופאטינאת", אחד המקדשים החשובים להינדואיזם, בו נראה טקס שריפת גופות ונתרשם ממקדשי שיווה לינגה. מקדש השלום "בודאהנאת", הסטופה הגדולה ביותר בנפאל ולמעשה אחת הגדולות בעולם. נעלה "למקדש הקופים"-סוויאמבונאת" העמוס מקדשים מעוטרים ונתצפת על העיר. נסיים ב"פאטאן" הבירה העתיקה של נפאל. עיר מקדשים וארמונות המלוכה. בה נראה את ציפור האבן משירה של גלי עטרי.

יום 17,18. שיטוט בקטמנדו וטיסה לארץ.

אחר הצהרים נעלה לטיסה ולמחרת ננחת בארץ.

סוף הטיול לנפאל,

הטרק לרכס האנאפורנה וסיורים בארמונות ובמקדשים.



התנהלות בטרק והשלמת ציוד:

1. לינה ואוכל בטרק. האכסון ב- Tea Houses אותנטיים, שנבנו במיוחד לתיירים, בתוך הכפרים הקטנים צמוד לבתי התושבים. רמתם היא בסיסית כרמת בתי התושבים. ב- Tea Houses נקבל ארוחות ערב ובוקר נפאליות טיפוסיות, בריאות ומותאמות למאמץ. לא תמיד יש חשמל או מים חמים ויש להצטייד בהתאם.

2. לוח זמנים יומי בטרק. ארוחת בוקר 06:30. התחלת הליכה בשעה 07:30 ויש להתארגן בהתאם. הגעה ליעד היומי בשעות אחר הצהריים. לאחר התמקמות באכסניה ומקלחות, זמן פנוי לחוויות, העלאתן על הכתב ולשיתוף עם החברים, להתרגעות עם עצמך או לקריאת ספר

טוב. כל זאת תוך השתלבות בנוף המדהים והמרתק של יערות הגשם והפסגות המושלגות של הרי ההימליה. ארוחת ערב כנהוג בכפרים, בשעה 18:30 והתארגנות לשינה ב-20:00. הכל כדרך המקום.

3. השלמת ציוד. לפני הטרק נשהה יום בקטמנדו שיוקדש להשלמת ציוד לטרק. רובע "טמאל", משופע בחנויות המתמחות בכל הציוד הדרוש (נעליים לא בטוח). כמו כן שלל מזכרות אוטנטיות. פרטים, מה ואיך ולמה, ימסרו בפגישות לפני הטיול.



4. **התארגנות לטיול טרק.** למשתתפים יועברו הנחיות בקשר, להוצאת ויזה להודו במידה וצריך, רשימה מומלצת של ציוד, לבוש, תרופות, ביטוחים הכרחיים, תרופות ומסמכים דרושים וכן מה לקחת לטרק.



עלויות, תאריכים, שינויים:

1. יציאה בתאריך 13.04.16 בבוקר, חזרה בתאריך 30.04.16 בצהריים.
2. התחלת הטרק בתאריך 15.04.16 סיום הטרק בתאריך 25.04.16.
3. עלות הטיול 3,000 דולר לאדם בחדר זוגי.

4. העלות כוללת:

טיסה מישראל לנפאל וטיסה מפוקרה לקטמנדו כולל מיסי נמל וביטחון. העברות מהשדה ולשדה. **בעמק קטמנדו**, לינות בקטמנדו במלון ברמת תיירות כולל ארוחות בוקר. סיורים בעמק קטמנדו עם מדריך נפאלי מוסמך, דובר אנגלית וכל הכניסות לאתרים. כל סוגי הרשיונות הדרושים לטרק. עזרה בהפעלת סידורי חרום שיופעלו על ידי חברת הביטוח של המטייל.

בטרק: לינות, ארוחות בוקר וארוחות ערב, פרטים בפגישה. מדריך/מורה דרך צמוד בעל רשיון ממשלתי, סבלים וטיפים למדריך ולסבלים. **בפוקארה:** לינה במלון ברמת תיירות וארוחת בוקר.

5. העלות אינה כוללת:

ויזה לנפאל. ויזה להודו במידה ונצטרך. **ביטוח רפואי (חייב להכיל, חיפוש, איתור וחילוץ).** ביטוח נוסעים, כולל: שינויים בלוח הטיסות, ביטולים עקב אירועי טבע, כח עליון, הנחיות רשויות וכו'.

ארוחות צהרים וערב בקטמנדו. ארוחות צהרים בטרק. (כדאי להביא, פירות יבשים אגוזים למיניהם, חטיפי אנרגיה. אפשר גם לקנות אוכל בדרך או לאכול במסעדה מקומית). מס יציאה מנפאל אם יידרש. משקאות בזמן הארוחות, כביסה, שיחות טלפון, קניות אישיות וכל שימוש או צורך אישי אחר. **הוצאות נוספות כגון, לינות, ארוחות נוספות בקטמנדו, פוקארה ו/או בהרים, או כל הוצאה שהיא עקב יציאה ו/או חזרה מוקדמת או מאוחרת מקטמנדו לטרק ומהטרק לקטמנדו מכל סיבה שהיא.**

6. שינויים:

יתכנו שינויים במחיר עקב העלויות הקשורות

לשינויים במחירי הדלק, המיסים ו/או התיקרות עונתית כפי שיקבעו על ידי חברות התעופה, או כל גורם אחר.

יתכנו שינויים בתוכנית עקב אילוצים ומגבלות בלתי צפויים. כגון לוח טיסות, מזג אוויר, הנחיות רשויות וכו'.

הטיול יתקיים במתכונתו הנוכחית ברישום של 8 משתתפים לפחות.

-5-

Shabtai Ben-shem 04-6336783 052-2692286
e.mail – tastzfon@netvision.net.il



-6-

Shabtai Ben-shem 04-6336783 052-2692286
e.mail – tastzfon@netvision.net.il