

# גם השנה מסע רגלי להרי ההימליה

## הטרק האביבי לרכס האנאפורנה בנפאל

**כללי:**

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



מבט מ"פון היל" ל"אנאפורנה" 8,167 מ'.  
מבט מ"פון היל" ל"אנאפורנה" 8,167 מ'.

1. **משך הטיול.** 13 יום והינו חוויה נפשית וגופנית גם יחד. נתרש מהנופים הקסומים של הרי ההימליה ומהפסגות המושלגות של האנאפורנה המתנשאות עד לגובה של 8,167 מטר.

המרתק הוא המסע

לאורך מדרונות ההרים בו יובילנו

הדרכים ליד טרסות עתיקות

ומעובדות, בינות לכפרים שלווים.

במסתרין 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 מהממות אלו, מביאות את ההולך

להתרוממות רוח, העצמה אישית והכרה מחדש עם עצמו.

**הטרק מיועד לנשים וגברים בכל גיל,**

**ובכשר רגיל ויתקיימו מספר אימוני**

**הכנה לפני היציאה.**

2. **מסלול הטרק.** מתקיים בשמורת "אנאפורנה", מתחיל

ב"ג'ומסום" כ-180 ק"מ מערבית לקטמנדו עובר לאורך נהר

"קאליגאנדאקי". נגיע ל"פון היל" לצפות במופע מדהים של

זריחה על הפסגות המושלגות 270 מעלות מסביב.

הטרק מסתיים בעיירה ניאפול ונמשך 7 ימים. הליכה

יומית היא של 5-6 שעות ביום, כולל הפסקות אוכל ומנוחה.

**הולכים בקצב המותאם למשתתפים.**

3. **עמק קטמנדו.** 2 ימי סיור. בעיר העתיקה של הבירה הנוכחית

"קטמנדו" ובאתר המקדשים והארמונות של עיר הבירה

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.



הילדה האלה "קומארי"



אתר המקדשים ב"פאטאן"

4. מידע על הטיול. מידע נוסף ניתן לקרא באינטרנט וגם ב- Lonely Planet

### מסלול הטיול:

יום 1,2. ת"א קטמנדו. השלמת ציוד, סיור ב"קטמנדו". נצא מתל-אביב בבוקר וננחת למחרת בבוקר ב"קטמנדו". 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: טיסה קטמנדו – "ג'ומסום". 30 דקות. נסיעה מ"ג'ומסום" 2,720 מ' ל"קובאנג" 2,560 מ', שעתיים. צעידה ל"קאלאפני" 2,530 מ', 5 שעות. השכם בבוקר נטוס מקטמנדו ל"ג'ומסום". נפתח בנסיעה ל"קובאנג" נעבור דרך "מרפה" שהיא בירת המחוז. האזור מיושב על ידי שבט טיבטי ה"תאקאליס" ונוכל להתרשם מהארכיטקטורה המיוחדת ומשיטת העיבוד החקלאי האופייניים להם. משם נתחיל את הטרק. היום נצעד עד "קאלאפני".

יום 4. צעידה מ"קאלאפני" ל"גאסה" 2,010 מ'. 4 שעות. נעבור ליד הערוץ של נהר קאליגאנדאקי. גם היום נעבור בכפרי בני תאקאליס הטיבטיים. גאסה הוא כפר אקולוגי ומשופע בצמחיה ירוקה.

יום 5. צעידה מ"גאסה" ל"דאנה" 1,440 מ', 4 שעות. גם היום נלך לצידו של הקניון של נהר קאליגאנדאקי בינות להרים הגבוהים אנאפורנה 1 8,091 מ'. דהולאגירי 8,168 מ'.

יום 6. צעידה מ"דאנה" ל"טאטופאני" 1,190 מ'. 4 שעות. נמשיך לצעוד לצידו של נהר קאליגאנדאקי. בדרך נצפה במפל ענק 140 מ'. טאטופאני פירושו מים חמים. ואכן קיימת ברכה המקבלת את מימיה ממעיין מים חמים ואפשר להתרחץ בה.

יום 7. נסיעה מ"טאטופאני" ל"ציטרי" 2,390 מ'. 2 שעות. הליכה מ"ציטרי" ל"גוראפני" 2,860 מ'. 4 שעות. הדרך תעבור ביער עצי "רודודנדרון", הפרח הלאומי של נפאל. השוקק מינים רבים של ציפורים. נצא מהיער ונלך בינות כפרים קטנים המשובצים לאורך נהר "גאסה".

-2-



בשוק

שבתי בן-שם טלפקס: 04-6336783 052-2692286

mail: [tastzfon@netvision.net.il](mailto:tastzfon@netvision.net.il) website: [www.worldtreks.co.il](http://www.worldtreks.co.il)

**יום 8. הליכה מ"גורופאני" ל"פון היל" 3,200 מ' וחזרה. 4 שעות.**

נשכים לפנות בוקר ונעלה ל"פון היל" לצפות בזריחת השמש בהרי רכס ה"אנפורנה" המתנשאים לגבהים מעל 8,000 מ'. נופים עוצרי נשימה. נחזור ל"גורופאני", ארוחת בוקר ויום מנוחה.



מפל "טאטופאני", גובהו 140 מ'

**יום 9. צעידה מ"גורופאני" ל"אולרי" 1,960 מ'. 5 שעות.**

**נסיעה מ"אולרי" ל"ניאפול" 1,070 מ', 1 שעה.**

**נסיעה מ"ניאפול" ל"פוקארה" 2 שעות.**

נסיעה במגמת ירידה בינות לכפרים. לקראתינו יעלו יקים, כפרים וכפריות הנושאות משאות על ראשן. מסביבנו האביב פורח ועמו הרודנדרום, הפרח הלאומי של נפאל, הפורח בשלל צבעים. נוסעים על גדת נהר "מודי" המשופע במפלים ובבריכות המזמינות אותך להשתקשק וגם במערת "מאהנדרה" המעניינת. לאחר 7 ימי טרק בהרים ההגעה למלון מהווה מרגוע לגוף ולנפש.

**יום 10. בבוקר שיטוט ב"פוקארה" שעל גדות האגם, וגם מזכרות. נסיעה ל"קטמנדו".**

**יום 11. סיור ב"פאטאן".**

נצא לביקור ב"פאטאן" הבירה העתיקה של נפאל. עיר היופי, המקדשים וארמונות המלוכה. בה נראה את ציפור האבן. משירה של רחל שפירא המושר על ידי גלי עטרי. נקבל ברכה מהילדה האלה "קומארי". ונתרשם מכיכר הארמון-"דורבאר".

**יום 12. סיור באתרי המורשת הנפאלית והעולמית.**

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 ואחת הגדולות בעולם. נעלה "למקדש הקופים" - "סוויאמבונאת" העמוס מקדשים מעוטרים ונתצפת על העיר. בערב, ארוחה חגיגית וסיכום הטיול.

**יום 13. טיסה לתל-אביב.**

לאחר ארוחת בוקר התארגנות אחרונה. בצהרים לתל-אביב ונחיתה בישראל סמוך לחצות.



חוצים את נהר "מודי"

**סוף הטיול: "טרק באנפורנה וסיורים באתרי המורשת הנפאלית"**

-3-

שבתי בן-שם טלפקס: 04-6336783 052-2692286

mail: [tastzfon@netvision.net.il](mailto:tastzfon@netvision.net.il) website: [www.worldtreks.co.il](http://www.worldtreks.co.il)



ביער הגשם בדרך ל"גורופאני"



"פשופאטינאט" מקדש שריפת הגופות

## התארגנות, ציוד והתנהלות בטרק



1. לינה ואוכל בטרק. האכסון ב- Tea Houses אותנטיים, שנבנו במיוחד לתיירים, בתוך הכפרים הקטנים צמוד לבתי התושבים. ורמתם היא בסיסית כרמת בתי התושבים. ב- Tea Houses נקבל ארוחות בוקר וארוחות ערב נפאליות טיפוסיות (בריאות ומותאמות למאמץ). לעתים אין חשמל או מים חמים ויש להצטייד בהתאם. שירותים ומקלחות לפעמים במסדרון. עבור מקלחות שמחוץ לחדר האכסניות גובות כ- 1-3 דולר.

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 ו/או התחלקות עם החברים, להתרגעות עם עצמך או לקריאת ספר טוב. כל זאת תוך השתלבות בנוף המדהים והמרתק של יערות הגשם והפגות המושלגות של הרי ההימליה האופפות אותך וצופות עליך בשתיקה. ארוחת ערב כנהוג בכפרים, בשעה 18:30 והתארגנות לשינה ב-20:00. הכל כדרך המקום.



3. השלמת ציוד. לפני הטרק נשהה חצי יום בקטמנדו שיוקדש להשלמת ציוד לטרק. רובע "טמאל", או רחוב "טמאל" משופע בחנויות אין ספור המתמחות בכל הציוד הדרוש לטרק (נעליים לא בטוח). שם אפשר להשלים קניות של הציוד הדרוש לטרק. כמו כן לקנות מזכרות אוטנטיות.

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 13.4.19 בבוקר, חזרה בתאריך 25.4.19 בלילה.
2. התחלת הטרק בתאריך 15.4.19, סיום הטרק בתאריך 21.4.19.
3. עלות הטיול לאדם בחדר זוגי: 14-16 משתתפים: \$ 2,500. תוספת ליחיד בחדר \$ 250.  
10-13 משתתפים: \$ 2,600. תוספת ליחיד בחדר \$ 300.  
6-9 משתתפים: \$ 2,800. תוספת ליחיד בחדר \$ 350.  
המחירים מבוססים על מחיר של \$ 1,000 לכרטיס טיסה לקטמנדו וישתנו בהתאם לשינוי במחיר הכרטיס.
4. העלות כוללת:  
טיסה מישראל לנפאל וטיסה מפוקרה לקטמנדו, כולל מיסי נמל וביטחון. העברות משדה תעופה ולשדה.  
בקטמנדו ובפוקרה, לינות בקטמנדו ובפוקרה, במלון ברמת תיירות כולל ארוחות בוקר. סיורים בקטמנדו עם מדריך נפאלי מוסמך דובר אנגלית וכל הכניסות לאתרים. טיפ למדריך. כל סוגי הרשימות הנדרשים לטרק. עזרה בהפעלת סידורי חרום שיפעלו על ידי חברת הביטוח של המטייל.  
בטרק: לינות, ארוחות בוקר וארוחות ערב, פרטים בפגישה. מדריך/מורה דרך צמוד בעל רשיון ממשלתי, סבלים, טיפים למדריך ולסבלים.
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. (אפשר להביא, פירות יבשים, אגוזים למיניהם, חטיפי אנרגיה, או לקנות אוכל בדרך, או לאכול במסעדה מקומית). מס יציאה מנפאל אם יידרש. משקאות בזמן הארוחות, כביסה, תשלום עבור מקלחת במקרים שהמקלחת אינה נמצאת בחדר, שיחות טלפון, קניות אישיות וכל שימוש או צורך אישי אחר. תשר למדריך/מלווה ישראלי, נהוג להעניק \$5 ליום מכל משתתף.  
הוצאות נוספות כגון, לינות, ארוחות נוספות בקטמנדו 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 טרק יתקיים במתכונתו הנוכחית בהתאם לרשום לעיל.**



"בודאהנא" הסטופה הגדולה בנפאל. בקטמנדו



חוצים את נהר "קאליגנדאקי"

-5-



זריחה ב"פון היל"



עמק "ג'ומסום"



תופסים שלוה ב"גורופאני" מול פסגת ה"אנאפורנה"

-6-

שבתי בן-שם טלפקס: 04-6336783 052-2692286  
mail: [tastzfon@netvision.net.il](mailto:tastzfon@netvision.net.il) website: [www.worldtreks.co.il](http://www.worldtreks.co.il)