

# גם השנה מסע רגלי להר הגבוה בעולם. בנפאל

## הטרק הסתוי לאורסט ביס קמפ וגוקיו רי

### וסיורים במקדשים ובארמונות של ערי הבירה העתיקות

#### כללי:

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



ה"אורסט" ממרחק 9.5 ק"מ

1. משך הטיול 20 יום והינו חוויה נפשית וגופנית גם יחד. נהנה מהנופים הקסומים של הרי ההימליה ומהפסגות המושלגות המתנשאות לגבהים מעל 8,000 מטר. הטרק מגיע עד לגובה של 5,545 מטר בפסגת קאלה פאטאר. המרתק הוא המסע לאורך מדרונות ההרים בו יובילונו דרכים המלוות בטרסות עתיקות המתפתלות בינות לכפרים שלווים. נתרגש מההוד וההדר של הפסגות המושלגות. נסתקרן מהמסתורין של יערות רחבי עלים בגבהים הנמוכים, יערות עצי מחט במעלה הטרק ומהנוף הצחיח בחלק הגבוה של הטרק בו ממוקם הר האורסט שגובהו 8,848 מטר. נתפעם מהטבע השקט של ההרים, משפעת הצומח וממשק המים התמידי. המפגש עם הנפאלים החמים והחביבים ועם תרבותם בשילוב עם הנופים המדהימים מגמדים את הקשיים הפיזיים ויוצרים חווית מסע שתיזכר לתמיד.

4. חוויות רגשיות ומנטליות אלו מאפשרות להולך בדרך הכרה מחדש עם עצמו.

**הטרק מיועד לנשים וגברים בכל גיל, גם מעל 70 ובכשר רגיל ויתקיימו מספר אימונים לפני היציאה.**



האורסט מאחורינו

2. מסלול הטרק. מתקיים בפארק הלאומי "Sagrarmatha" מתחיל ומסתיים בלוקלה כ-90 ק"מ מזרחית לקטמנדו בגובה 2,840 מ' ומגיע לגובה מירבי של 5,545 מ' ב"קאלה פאטאר" וב"אורסט ביס קמפ". הטרק נמשך 15 יום, כולל 2 ימי התאקלמות לגבהים. ההליכה היומית האופיינית היא של 7-8 שעות, כולל הפסקות אוכל ומנוחה. הולכים בקצב איטי, שיואט ככל שנעלה בגבהים.

3. קטמנדו. 3 ימי סיור בעיר הבירה שאתרים מרכזיים בה הוכרזו על ידי אונסקו כאתרי מורשת עולמית ואנו נבקר בחשובים שבהם. נטייל גם בסמטאות הצבעוניות והשוקקות חיים, שתאפשרנה לנו את חווית המפגש עם הנפאלים הפשוטים, החמימים והשמחים. זמן לקניות כבר אמרנו?, יום חופשי לשיטוטים עצמיים.

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



הגענו לביס קמפ

#### מסלול הטיול:

1,2 יום. ת"א קטמנדו. השלמת ציוד, סיור ב"באקטאפור". נצא מתל-אביב בבוקר וננחת למחרת בבוקר



ציפור האבן (שרה גלי עטרי)

בקטמנדו. הסעה למלון השוכן באזור "טאמל" שהוא מרכז החיים התוססים של קטמנדו. עמוס בחנויות ציוד לטיולים ומזכרות, מסעדות ובתי קפה. נתארן ונצא לסיור ב"באקטאפור"-עיר המאמינים, הבירה מימי הביניים, נבקר ב"דורבאר" כיכר הארמון, בארמון ובמקדשים. לאחר מכן נפנה לחנויות ב"תמאל" להשלמת ציוד ולבוש לטרק. בחנויות "תמאל" מצוי כל הציוד והלבוש הדרוש.

**יום 3. טיסה "קטמנדו" "לוקלה" 2,840 מ', 35 דקות. הליכה ל"מונדו" 2,820 מ', 6-7 שעות.**

הטיסה תציג בפנינו את מראות הנוף המופלאים של האזורסט והרי ההימליה. לוקלה היא השער לטרק האזורסט. המנחת נוסד על ידי סיר אדמונד הילרי ב-1964 ואתו גם העיירה. הטרק מתפתל בהרים ירוקים, בינות לכפרים שלווים ויורד לנהר הקדוש "דוד קושי". נלך לאורך גדתו שופעת המפלים ונחצה גשרים תלויים. בכפר "בנקר" נראה תפילות סנקריסט החרוטות על תבליטי אבן. וגם נתפעל מהפסגות המושלגות של הר "נופלה" 5,895 מ' ור "קוסום באנגארו" 6,367 מ' ונגיע ל"מונדו".

**יום 4. הליכה מ"מונדו" ל"נמצ'ה באזאר" 3,440 מ', 3-4 שעות.**

ניכנס לשער הפארק הלאומי "סאגארמאתה" (אלת השמים-אוורסט) לאישור הטרק. היום נמשיך ללכת צמוד לגדת נהר "דוד קושי" עם המפלים והגשרים התלויים ובתוך יער של עצי אורן שבאביב פורח בו ה"רודנדרון", הפרח הלאומי של נפאל. בנקודת תצפית נשקיף על הפסגות המושלגות של ההרים "אוורסט" 8,848 מ', "לוטסה" 8,516 מ' ו"נופטסה" 7,879 מ'. עליה אחרונה ואנו ב"נמצ'ה באזאר".

**יום 5. יום התאקלמות ב"נמצ'ה באזאר" 3,440 מ'. הליכה ל"סיאנגבוצ'ה" וחזרה 3-4 שעות.**

היום מיועד להרגלת הגוף לגבהים ובהתאם נלך ל"סיאנג בוצ'ה", לתצפית ממלון "אוורסט ויו", 3,620 מ'. נשהה בעמדת תצפית נהדרת על הרי ההימליה. נבקר במוזיאונים, "אוורסט", "חיי שבט השרפה" ו"טבע בהימליה". שם נראה את פסל ים המלח סמל לידידות נפאל-ישראל. אחר הצהרים, נשוטט חופשי בעיירה, נתרשם מדופק החיים, מהשוק הצבעוני וממגוון התרבויות השונות המתקוות לעיר שהיא בירת המסחר והמנהלה של מחוז "חומבו".

**יום 6. הליכה "נמצ'ה באזאר" "דולה" 4,250 מ', 7 שעות.**

עם בוקר נעלה לכפר קטן מעל "נמצ'ה באזאר" בו נראה מקדש בודהיסטי ובית ספר שישד הילארי. נמשיך ונרד לעמק נהר דוד קושי-נהר החלב, ולאורך גדתו נגיע ל"קיאנגומה" כשבדרכנו נעבור דרך יער עצי רודנדרון, הפרח הלאומי של נפאל וכן יתגלו לעינינו הפסגות המושלגות של ההרים: אוורסט 8,848 מ', לוטסה 8,516 מ', נופטסה 7,879 מ', אמהדאבלאם 6,856 מ' ועוד שלל פסגות מושלגות מדהימות. נמשיך לעלות נגיע לכפרים "סאנאסה" ו"מנגלה דאנדה" בו נמצא צ'ורטן גדול-אתר קדוש בודהיסטי ודרך יער עצי רודנדרון וערער נגיע ל"דולה" ללינה.

**יום 7. הליכה מ"דולה" ל"מצ'רמו" 4,470 מ' 7 שעות.**

נתחיל בטיפוס בשיפולי עמק דוד קושי בו צומחים שיחי ערער קוצניים. השביל עובר ליד מחנות הקיץ של



חורשים בהרים



אספקה באחריות 5,000 מטר





בדרך לבייס קמפ 5,300 מטר

של רועי עדרי היקים. לפנינו במרחב נראה את הפסגות מושלגות של: תמרסקו 6,623 מטר, קאנטגה 6,783 מטר ועוד שלל פסגות נוספות. מגיעים למצ'רמו 4,470 מטר.

**יום 8. יום התאקלמות ב"מצ'רמו" 4,470 מ'.**

כמו ב"נמצ'ה באזאר", יום זה מיועד להמשך הרגלת הגוף לגבהים. נטייל בכפר ונצפה בנוף המדהים של העמק בו שוכנת העיירה.

**יום 9. הליכה "מצ'רמו" "גוקיו" 4,790 מ', 7 שעות.**

היום השביל יוביל אותנו לפסגה ממנה נשקף נוף מדהים הן לעמק קאנגטאגה והן לפסגת צ'ו-אוי 8,201 מטר. מהפסגה נרד לעמק ונחצה את הכפר פאנגאקה 4,390 מטר. נמשיך ונרד לגדת הנחל דוד קושי ומשם נטפס למה שהיה פעם קרחון נגוזומפה. המאמץ ישתלם כאשר נגיע לאגם לונגופונגה 4,650 מ' משכנה הקבוע של משפחת ברהמינים. השביל ממשיך מתון ועובר סמוך לאגם טאז'ונג 4,710 מ' ונגיע לגוקיו 4,750 מ', שגם לידה אגם גדול.



**יום 10. הליכה מ"גוקיו" ל"גוקיו רי" 5,360 מטר וחזרה**

**5 שעות, הליכה ל"דראגנאג" 4,700 מ' 3 שעות.** עם בוקר נעלה לפסגת גוקיו רי ממנה יתגלה לעינינו הנוף הנפלא של עמק גוקיו הנתחם על ידי הקרחון הענקי נגוזומפה ועל ידי המראה הפנורמי המרהיב של ענקי ההימליה המושלגים, המלך אוורסט, והנסיכים לוטסה, צ'ו-אוי ואחרים. **זה הדובדבן והפנינה הראשונים של הטרק.** נחזור לגוקיו לארוחת צהרים ונמשיך בירידה לעבר דראגנאג.

**הנוף הנהדר הזה שמציע לנו ההימליה הוא היפה ביותר שהטבע יכול להציע לאדם.**

**יום 11. הליכה מ"דראגנאג" ל"צ'ו לה פאס" 5,420 מ' 5 שעות, הליכה ל"דזונגלה" 4,830 מ' 3 שעות.**

היום נטפס ליד הקרחון בנופים המדהימים של ההרים השגיאים בדרך הסלעית עד ל-צ'ו לה פאס. הדרך עוברת בעמק צר והעליה איטית והדרגתית. מצ'ו לה פאס נרד בזהירות לדזונגלה למנוחה המגיעה לנו.



"נמצ'ה באזאר" 3,440 מטר

**יום 12. הליכה מדזונגלה ל"לובוצ'ה" 4,910 מ', 6 שעות.**

היום ההליכה היא בתוואי עולה ויורד חליפות, בלי השוואה לדרך צ'ו לה פאס. גם היום נהיה מוקפים בפסגות המושלגות של הרי ההימליה.

**יום 13. הליכה מ"לובוצ'ה" ל"גוראקשפ" 5,170 מ', 3**

**שעות, עליה ל"קאלה פאטאר" 5,545 מ' וירידה 4 שעות.**

השביל המתפתל לאורך קרחון "חומבו" מסומן בגלי אבנים והנוף המכשף את ההולך ייחרט בזיכרונו לעד. ב"גוראקשפ" הפסקת מנוחה ואוכל לפני הטיפוס ל"קאלה פאטאר", **הדובדבן והפנינה הנוספים של הטרק.** בעליה לפסגה, יתגלו לעינינו בפנורמה של 360 מעלות הר האוורסט ומסביבו יתר הפסגות המושלגות של ההימליה. נרד ל"גוראקשפ" לארוחה ולינה.

**גם כאן הנוף הנהדר הזה שמציע לנו ההימליה הוא היפה ביותר שהטבע יכול להציע לאדם.**

**יום 14. הליכה מ"גוראקשפ" לאוורסט בייס קמפ 5,350 מ' וחזרה 5 שעות, משם ירידה ל"לובוצה" 4,910 מ', 3 שעות.**

השכם בבוקר נצא ל"אוורסט בייס קמפ". בעונה זו המתחם מוצף אוהלים והומה ורוגש. מהמתחם לא נראה את האוורסט, אולם נראה את מפל הקרח של קרחון "חומבו". המדרונות סביבו עמוסים בסלעי קרח מעורמים בערבוביה ובין הסלעים נבחין בנקודות שחורות. אלו הם המטפסים המתקדמים במעלה הקרחון.

**גם כאן הנוף הנהדר הזה שמציע לנו ההימליה הוא היפה ביותר שהטבע יכול להציע לאדם.**

**יום 15. הליכה מ"לובוצה" ל"דה בוצה" 3,700 מ' 8 שעות.**

יום שני לירידה מההרים הגבוהים. נדרים ועדיין יעקבו אחרינו הרי הפסגות המושלגות. בדרך ל"טוגלה" נתפעם מנוף ההרים המדהים. לאחר מנוחה, נחצה את הנהר ונרד לעמק. נצעד בדרך המתפתלת בין פלגי המים בצמוד לנהר וחוזרת לכפרים הקטנים. המראה המופלא של רכס "אמאדאבלאם" המושלג יכשף אותנו במשך כל היום. ונגיע ל"דה בוצה".



**יום 16. הליכה מ"דה בוצה" ל"נמצ'ה באזאר" 3,440 מ', 7-8 שעות.**

נרד לנהר ומעמק הנהר נעלה אל מעל "נמצ'ה באזאר" נעבור ליד ה"גומפה הגדולה", וניפרד מהנופים ומהפסגות המושלגות ורבות ההוד. נמשיך לצעוד במשעול הרכס כשלפתע יתגלה לעינינו המראה הנהדר של "נמצ'ה באזאר" הכלואה באמפיתיאטרון הענקי בין ההרים. תם פרק ההרים הגבוהים.

**יום 17. הליכה מ"נמצ'ה באזאר" ל"לוקלה" 2,840 מ', 8 שעות.**

עוזבים את מחוז "חומבו". נרד מהכפר הציורי לעמק נהר "דוד קושי", ובעוברנו בכפרים השלווים, נלך לאורכו ונקשיב לרחש המים, שכשוך הפלגים ורעש המפלים. יום אחרון ואנו מורגלים בהליכה בהרים. הרגשת הסיום באוויר, הרגליים קלות והראש משוחרר.



**יום 18. טיסה ל"קטמנדו", סיור ונופש בקטמנדו.**

טיסה לקטמנדו. הגעה למלון בקטמנדו בבוקר. לאחר 15 ימי טרק בהרים ההגעה למלון, מהווה מרגוע לגוף ולנפש ננוח, נתארגן נבקר באתרים הבאים: בכיכר המרכזית של העיר העתיקה "דורבאר", בארמון הילדה האלה, במוזיאון שושלת המלוכה ובמקדש הינדי, ב"פשוואטינאט", אחד המקדשים החשובים להינדואיזם, בו נראה טקס שריפת גופות ונתרשם ממקדשי שיווה לינגה. מקדש השלום "בודאהנאט", הסטופה הגדולה ביותר בנפאל ולמעשה אחת הגדולות בעולם. לסיום נעלה "למקדש הקופים – סטופת סוויאמבונאט" נתרשם משפע המקדשים והזהב ונתצפת על העיר.



**יום 19.20. עד הצהרים נסייר ב"פאטאן" עיר המקדשים וארמונות המלוכה מקומה של ציפור האבן משירה של גלי עטרי.**

אחר הצהרים המוקדמים טיסה לתל אביב ולמחרת בבוקר נחיתה בישראל.

**סוף הטיול: לנפאל – קטמנדו –  
והטרק לאוורסט בייס קמפ.**



## התארגנות, ציוד והתנהלות בטרק:

1. **לינה ואוכל בטרק.** האכסון ב- Tea Houses אותנטיים, שנבנו במיוחד לתיירים, בתוך הכפרים הקטנים צמוד לבתי התושבים. רמתם היא בסיסית כרמת בתי התושבים. בבתי התה 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



ב"פאטאן" בירת נפאל הקודמת

- התמקמות באכסניה ומקלחות, זמן פנוי לחוויות העלאתן על הכתב, התחלקות עם החברים, התרגעות עם עצמך או קריאת 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 אין ספור המתמחות בכל הציוד הדרוש לטרק (נעליים לא בטוח). שם אפשר להשלים קניות בשליש מחיר מאשר בארץ.

4. **פרטים, מה ואיך ולמה, ימסרו בפגישות לפני הטיול.** **התארגנות לקראת הטיול טרק.** למשתתפים יועברו הנחיות בקשר עם, הוצאת ויזה במידה ונצטרך, רשימה מומלצת של: ציוד, לבוש, תרופות, ביטוחים הכרחיים ומסמכים דרושים.

## עלויות, תאריכים, שינויים:

1. יציאה בתאריך 05.10.16 בבוקר, מיד לאחר ראש השנה, חזרה בתאריך 23.10.16 בשמחת תורה.
2. התחלת הטרק בתאריך 07.10.16 סיום הטרק בתאריך 21.10.16
3. עלות הטיול 3,300 דולר לאדם בחדר זוגי. הנחות למקדימים.

### העלות כוללת:

4. טיסה מישראל לנפאל וטיסה מקטמנדו ללוקלה, כולל מיסי נמל וביטחון. העברות משדה תעופה ולשדה. **בקטמנדו**, לינות במלון ברמת תיירות כולל ארוחת בוקר. סיורים עם מדריך נפאלי מוסמך, דובר אנגלית וכל הכניסות לאתרים. כל סוגי הרשיונות הנדרשים לטרק. עזרה בהפעלת סידורי חרום שיופעלו על ידי חברת הביטוח של המטייל. **בטרק:** לינות, ארוחות בוקר וארוחות ערב, פרטים בפגישה. מורה דרך צמוד בעל רשיון ממשלתי, סבלים סוחבי הציוד וטיפים למורה הדרך ולסבלים.

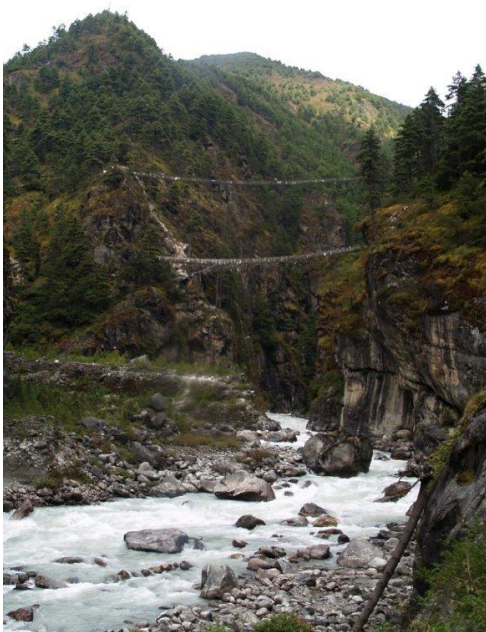
### העלות אינה כוללת:

5. 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. שתייה בזמן הארוחות, כביסה, שיחות טלפון, קניות אישיות וכל שימוש או צורך אישי אחר. **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.**



רמת טוגלה 4,620 מ'



הגשרים על נהר דוד קושי





בפסגת קאלה פאטאר 5,545 מטר

## 6. שינויים:

יתכנו שינויים במחיר עקב העלויות הקשורות לשינויים במחירי הדלק, במיסים ו/או התייקרות 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 ברישום של 12 משתתפים לפחות.



אוהלי הבייס קמפ מאחורינו 5,350 מטר