

נפאל באביב: טרק בהימליה,

ביקור בכפרים וסיור באתרי המורשת הנפאלית

כללי:

הנופים המדהימים והאתגריים בטרק, מפצים על המאמצים בדרך, המפגש עם אתרי המורשת הנפאלית הינו מרגש ומרתק במיוחד. מכלול זה יוצר חוויה חד פעמית ובלתי נשכחת.



משלחת שבתי בן-שם לנפאל הימלאיה אנפורנה 10.2023

אימון בהרי ירושלים



טיסה ל"ג'ומסום" בין העננים ומתחת להרים



שדה התעופה ב"ג'ומסום" 2,720 מ'

1. **משך הטיול.** 16 יום של חוויה נפשית וגופנית.

נתרגש מהנופים הקסומים של הרי ההימליה ומהפסגות המושלגות של האנאפורנה בגובה של 8,167 מטר. מסע מרתק במדרונות ההרים, בדרכים עתיקות, בינות לכפרים שלווים. במסלול של יערות ויערות גשם. נתפעם מהטבע, מהצומח, משפע המים ומהמפגש עם המקומיים. בקטמנדו ובפוקארה נתפעם מאתרי המורשת הנפאלית.

חוויות רגשיות ופיזיות מהממות אלו, מביאות את ההולך להתרוממות רוח, העצמה אישית והכרה מחדש עם עצמו. הטרק בדרגת קושי קלה עד בינונית, ומיועד לנשים וגברים בכל גיל, ובכושר רגיל ויתקיימו אימוני הכנה לפני הטיול.

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

מתחיל ב"ג'ומסום" בגובה 2,720 מ'. יורד ועולה לאורך נהר "קאליגאנדאקי". מגיע ל"פון היל" בגובה 3,210 מ'.

שם עם הזריחה נצפה בקרני השמש מאירות את השלג שעל הפסגות המושלגות בגובה שמעל 8,000 מטר ויוצרות מראה מרהיב ומהמם. הטרק מסתיים בעיירה "פוקארה". כולל 5 ימי הליכה ויום שבת מנוחה. הולכים ביום כ- 6-7 שעות כולל הפסקות אוכל ומנוחה. ובקצב המותאם למשתתפים.

3. **סיורים באתרי המורשת.**

בפוקארה: יום סיור באתרים ההיסטוריים, ובאגם. בקטמנדו: 2 ימי סיור. במקדשים ובארמונות ברובע העתיק של הבירה הקודמת "פאטאן". בסטופה הגדולה בעולם ובאתרים שהוכרזו כאתרי מורשת עולמית. שיטוט חופשי בסמטאות הצבעוניות והתוסות של רובע "תאמל" בו ניפגש עם נפאלים ועם תיירים מכל העולם. זה גם הזמן לקניות.

-1-

שבתי בן-שם טלפקס: 04-6336783 052-2692286
mail: tastzfon@netvision.net.il website: www.worldtreks.co.il



בדרך מ"ג'ומסום" ל"קאלאפאני" 2,650 מ'



מסדר בוקר ב"קאלאפאני" 2,530 מ'



בדרך מ"קאלאפאני" ל"גאסה" 2,250 מ'

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

מסלול הטיול:

יום 1. ת"א קטמנדו. נצא מתל-אביב בצהריים. חניית
ביניים ב"דובאי". והמראה ל"קטמנדו".

יום 2. טיסה קטמנדו – "פוקארה". 30 דקות.
"פוקארה" החלפת כסף. השלמת ציוד ולבוש.
ביקורים מרכז זיכרון לטיבת העצמאית, בשוק
עבודות יד נשים טיבטיות, במערה קדושה,
"במפל דיוויס", בשוק מקומי ונסייר בחוף אגם
"פוקארה". למעוניינים אטרקציות ריחוף מעל
האגם, אומגה ועוד ואחרון חביב ארוחת ערב
לחוף האגם.

יום 3. התחלת הטרק: טיסה
מ"פוקארה" ל"ג'ומסום",
2,720 מ'. 30 דקות. ארוחת
בוקר ארוזה במלון מקומי. נסיעה
באוטובוס ל"טוקצ'ה" 2,590 מ'.
מ"טוקצ'ה" צעידה "קאלאפאני"
2,530 מ'. 11 ק"מ, 5 שעות.
נצעד בינות לכפרים. לקראתינו
יעלו יקים, כפריים וכפריות
הנושאות משאות על ראשן.
מסביבנו נופים ירוקים ושדות
מעובדים. נצעד במעלה וגם
במדרגות וילווה אותנו נהר
"קאלי גאנדאקי" המשופע במפלים
ובבריכות. היום נגיע ל"קאלאפאני".

יום 4. צעידה מ"קאלאפאני" ל"גאסה" 2,010 מ',
8 ק"מ, 6 שעות. נצעד לצידו של נהר "קאלי
גאנדאקי". בדרך המתפתלת בינות לכפרים של בני
"תאקאליס" נתרשם מהארכיטקטורה המיוחדת
ומשיטת העיבוד החקלאי האופינית להם. "גאסה"
הוא כפר אקולוגי המשופע בצמחיה ירוקה.

יום 5. צעידה מ"גאסה" ל"דאנה" 1,440 מ'. 8 ק"מ,
6 שעות. נסיעה מ"דאנה" ל"טאטופאני"
1,190 מ'. 6 ק"מ, חצי שעה. את הדרך
ל"טאטופאני", ניתן גם לצעוד.
היום נלך לצידו של הקניון של נהר "קאליגאנדאקי"



בדרך ל"גאסה" סעודה כפרית 2,100 מ'



בדרך מ"גאסה" ל"דאנה" 1,720 מ'



מ"טאטופאני" ל"ציטרי" 2,390 מ'

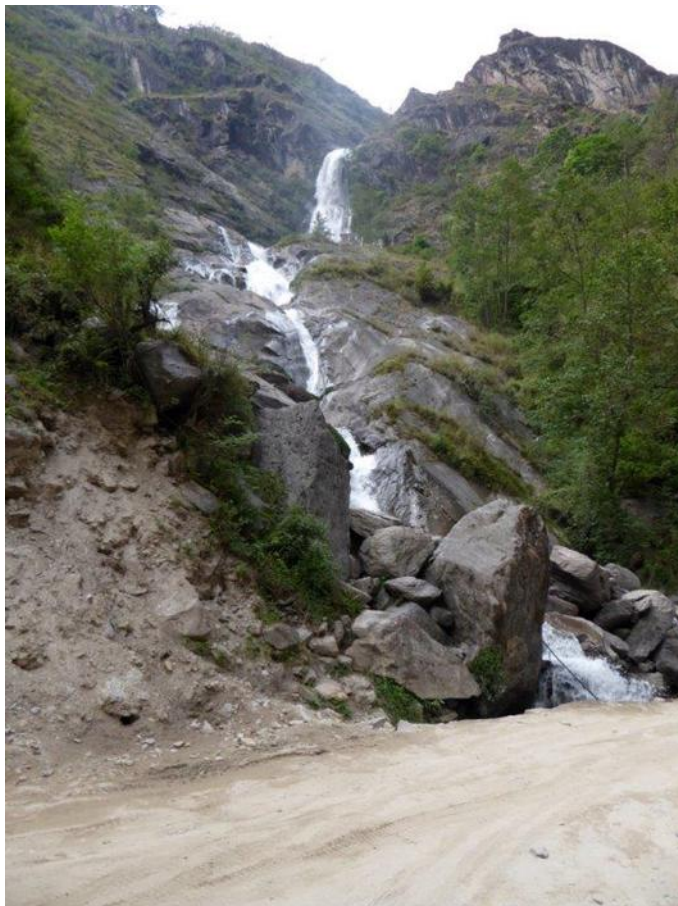
בינות להרים הגבוהים "אנאפורנה 1", 8,091 מ'.
"דהולאגרי" 8,168 מ'. בין נופים עוצרי נשימה.
 נחצה את הנהר על גשרי כבלים. נחצה פלגים
 הפורצים מהסלע ונצפה במפל ענק 140 מ' גובה. גם
 נהיה עדים להפיכת הדרך לכביש בינלאומי המוביל
 לסין. מובן השם **"טאטופאני"** הוא מים חמים. ואכן
 במקום ברכות מי מעין חמים לרחצה. **הביאו בגד ים.**

יום 6. נסיעה מ"טאטופאני" ל"ציטרי" 2,390 מ'.
11 ק"מ, 3 שעות. צעידה מ"ציטרי" ל"גורופאני"
2,860 מ', 8 ק"מ, 3 שעות. בבוקר נעלה על
 הג'פים ונטפס 1,200 מטר בדרך שהיא לפעמים
 בוצית ולעיתים יש לחלץ את הג'פים. הפיצוי הוא
 בעמקים המוריקים המוקפים בהרים ירוקי עד ובהם
 מבצבים בתי האיכרים. נגיע ל"ציטרי" נעלה
 למסעדה מקומית ונסעד ממאכלי גברת נדיבה. נחל
 לעלות ל"גורופאני". הדרך מובילה בינות לחורשות
 סבוכות, מדרגות מקומיות ומבועי מים. גם נראה
 את עץ ה"רודנדרום" שהפרח שלו הוא הפרח
 הלאומי של נפאל.

יום 7. יום שבת. יום מנוחה. למעוניינים צעידה
לתצפית וחזרה, 4 ק"מ, עליה 300 מטר.
3 שעות.

יום 8. צעידה מ"גורופאני" ל"פון היל" 3,210 מ'.
וחזרה, 3 שעות. נסיעה מ"גורופאני"
ל"פוקארה" 820 מ', 6 שעות. נשכים לפנות
 בוקר ונעלה ל"פון היל" לצפות בזריחה העוצרת
 נשימה, בה השמש מכה על ראשי ההרים
 המושלגים סביבנו המתנשאים לגבהים מעל
 8,000 מטר. לאחר ארוחת הבוקר נעלה על
 הג'פים וניסע ל"פוקארה".

יום 9. טיסה מ"פוקארה" ל"קטמנדו"
 נגיע ל"קטמנדו" עוד לפני הצהרים. משדה
 התעופה נצא לסיור מודרך באתרי המורשת
 ה"נפאלית", אתר שריפת המתים
"פאשופאטינאת" המשולב עם מקדשי הפריון
"לינגאם" יוני". נסייר סביב הסטופה הגדולה
 בעולם **"בודאהנאת"** בית תפילה לשלום.
 באתר זה נבקר בסטודיו של ציירי אייקונים קדושים.
 נסיים מוקדם ויש לנו זמן לשוטט ב"תאמל" התוסס,
 הצבעוני, עם מאות החנויות ואלפי המבקרים.



מפל "טאטופאני", גובהו 140 מ'



ביער הגשם מ"צ'טרי" ל"גורופאני" 2,860 מ'

יום 10. היום נסייר בבירה הקודמת והיפיפיה "פאתאן" עם ארמון המלך, ומקדשיו והילדה שמכהנת כ"אלה". נמשיך לאתר המקדשים "סווימבאנאת" הקרוי גם "מקדש הקופים", המשופע באין ספור מקדשים בנוי על הר גבוה וממנו נשקף מראה מרהיב של "קטמנדו". אחר הצהריים פנוי לשוטטות ולחקר של "תאמל".

סוף הטיול: "טרק באנאפורנה וסיורים באתרי המורשת הנפאלית"

תחילת הטיול ב"עמק קטמנדו"

יום 11. נשכים קום. נתארגן ברכב אנשים פעמינו לשמורת הטבע "צ'יטאוואן". לאחר כ-5 שעות נגיע ל"כפר טארו" הצמוד לשמורה. התארגנות בחדרים, ארוחה קלה. סיור רגלי מודרך בג'ונגל בו חיים: איילים, קרנפים ועוד חיות. וגם סיור בכפר. לאחר ארוחת ערב מופע פולקלור מקסים בכפר.

יום 12. עם בוקר ביקור במרכז רבייה וגידול פילים. שייט בסירת קנו בנהר הצמוד לג'ונגל בציפייה לראות תנינים, טיגריס ואיילים נקודים. אחר הצהריים רכיבה על פילים בג'ונגל. ניפגש בקרנפים ובאיילים נקודים ועוד.

יום 13. נשכים קום וניסע ל"באנפי". כ-6 שעות. נבקר במקדש ברהמיני מקסים ונדרש מהמאמינים המבקשים ברכה לילדיהם. נמשיך ל"באלט האלי". נעבור דרך כפרים של בני "טאמאנג" ממוצא בורמזי. הדרך עוברת לאורך נהר "רושי", צמוד ליערות עד ירוקים מלאי סחלבים ובאופק פסגות הרי הימליה המושלגות. ניפגש בשדות חרדל, כוסמת, אורז ובמטעי תפוזים. וכולם משובצים בטרסות יפיפיות. הגענו ל"Balhali". הרכב יטפס על גבעה המשקיפה על הנוף. מספר מדרגות והגענו למלון. התארגנות בחדרים ותצפית מקסימה על היערות ופסגות ההרים המושלגות.



שלווה ב"פון היל" 3,210 מ'

יום 14. לאחר ארוחת בוקר נרד רגלית לעמק המקסים ביופיו. טרסות ירוקות, מטעים מניבים, הרים סביב ופסגות מושלגות. נעבור בין בתי הכפר. נצמד בשדות עדשים ובשדות אורז ונשאף אוויר טבע נקי. נמשיך במורד לאורך הקניון של נחל "רושי" השוצף בזרימתו. ונגיע להצטלבות הנהרות "רושי" ו"לדקו" מקום מקסים במיוחד. לאחר השתכרות מהנוף יגיע הרכב ונחזור למלון.

יום 15. היום יום עמוס. נשכים קום ונצא לאתר קדוש לבודהיסטים "נמובודה" "Namobuddha". יסקיפו עלינו הרי ההימליה "LangTang" ו-"Dorja Lapka". ניפרד מעמק "Balthali". המקסים ותוך כשעה נגיע ל-"Namobudha".



"פון היל" 3,210 מ'

-5-

שבתי בן-שם טלפקס: 04-6336783 052-2692286
mail: tastzfon@netvision.net.il website: www.worldtreks.co.il



"פשוטאטינאט" מקדש שריפת הגופות



"בודהאנאט", הסטופה הגדולה בעולם



הילדה האלה "קומארי" ב"פאטאן"

"Namobudha" אתר מפואר ומרשים בגודלו. עמוס שכיות חמדה ובקישוטים אין ספור וכבונס נוף מהמם. האגדה מספרת כי כאן "לורד בודהא" הציע את גופו לטיגריסית רעבה ולגוריה. ניפרד מ"לורד בודהא" ונשים פעמינו לכפר "Panauti" נחצה שוק רחוב מקומי אופייני ונבקר במקדש "ברהמיני" קטן אך מקסים. ונסיים ברחובות הצבעוניים. סיימנו, נוסעים ל"קטמנדו" כ-3 שעות. נעלה ברכבל ענק כ-300 מטר לראש הר המקיף על "קטמנדו" ו"עמק קטמנדו". נחזה במקדש בודהיסטי ופסלו של המלך "פרית'בי נאראיאן שאה" שאיחד את כל השבטים וכוון את ממלכת "נפאל" בשנת 1768. שבענו יורדים ברכבל למלון ב"תמאל" ב"קטמנדו".

סוף הטיול ב"עמק קטמנדו"

יום 16. טיסה חזרה לארץ. בצהרים נצא לשדה התעופה הבינלאומי של קטמנדו ונמריא לארץ. נחת קצת לפני חצות.

התארגנות, ציוד והתנהלות בטרק

1. לינה ואוכל בטרק. האכסון ב- "Tea Houses" אותנטיים, שהם בתי אבן, 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.
2. לוח זמנים יומי בטרק. ארוחת בוקר 06:30. התחלת הליכה משעה 07:30 ויש להתארגן בהתאם. הגעה ליעד היום בשעות אחר הצהריים. לאחר התמקמות באכסנייה ומקלחות, זמן פנוי: להעלאת חוויות על הכתב, להתרועעות עם החברים, להתרגעות עם עצמך, לקריאת ספר טוב. זאת תוך השתלבות בנוף המדהים והמרתק של יערות הגשם והפסגות המושלגות של הרי ההימליה הצופות עליך בשתיקה. ארוחת ערב כנהוג בכפרים, בשעה 18:30 והתארגנות לשינה ב-20:00.

3. השלמת ציוד. לפני הטרק נשהה יום ב"פוקארה", שיוקדש להשלמת ציוד לטרק ולסוירים באתרים. הרחוב הראשי ב"פוקארה", משופע בחנויות המתמחות

-6-



אתר המקדשים ב"פאטאן"



מופע פולקלור ב"כפר טארו"



בשמורת "צ'יטאוואן"

בכל הציוד הדרוש לטרק (נעליים לא בטוח). שם אפשר להשלים קניות של ציוד הדרוש לטרק. כמו כן לקנות מזכרות אוטנטיות. וגם להחליף כסף. **פרטים, מה ואיך ולמה, ימסרו בפגישות לפני הטיול.**

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

עלויות, תאריכים, שינויים:

1. יציאה בתאריך 08.03.26 בצהרים, חזרה בתאריך 23.03.26 בבוקר.
2. התחלת הטרק בתאריך 10.03.26, סיום הטרק בתאריך 15.03.26.
3. **עלות הטיול לאדם בחדר זוגי:**
 14-19 משתתפים: \$ 2,920. תוספת ליחיד בחדר \$ 480.
 10-13 משתתפים: \$ 3,100. תוספת ליחיד בחדר \$ 550.
 6-9 משתתפים: \$ 3,250. תוספת ליחיד בחדר \$ 710.
 המחירים מבוססים על מחיר של \$ 900 לכרטיס טיסה ל"קטמנדו" ומחיר של \$ 267 לשתי טיסות פנימיות וישתנו בהתאם לשינוי במחיר.

4. העלות כוללת:

טיסה מישראל לנפאל. טיסות מקטמנדו לפוקארה, מפוקארה לג'ומסום ומפוקרה לקטמנדו, כולל מיסי נמל ביטחון. העברות משדה תעופה ולשדה.

בקטמנדו ובפוקארה, לינות בקטמנדו ובפוקארה, במלון ברמת תיירות כולל ארוחת בוקר. סיורים בקטמנדו עם מדריך נפאלי מוסמך דובר אנגלית וכל הכניסות לאתרים. טיפ למדריך המקומי. כל סוגי הרשיונות הנדרשים לטרק. עזרה בהפעלת סידורי חרום שיופעלו על ידי חברת הביטוח של המטייל. **בטרק:** לינות. מורה דרך מקומי 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 ב"קטמנדו"

-7-



בשמורת "צ'יטאואן"

וב"פוקארה". כל הארוחות בטרק (לצהרים להביא, פירות יבשים, אגוזים, חטיפי אנרגיה, או: לקנות אוכל בדרך, 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 שכל משתתף מעניק \$ 5 ליום. 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 כרטיסי הטיסות, 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'.

7. דמי ביטול:

14-19 משתתפים: \$ 1,130

10-13 משתתפים: \$ 1,380

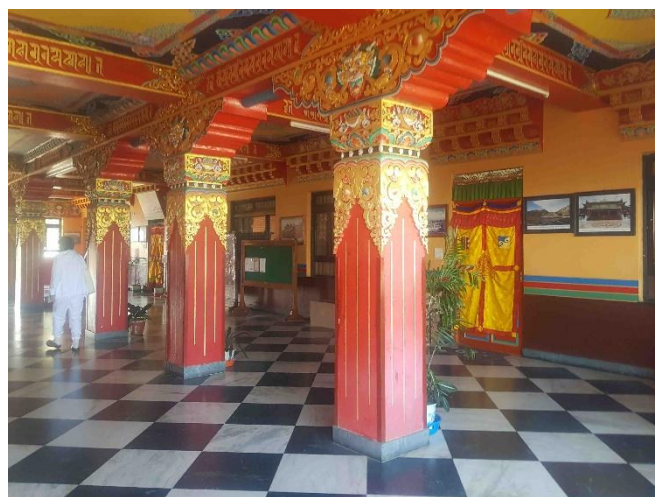
6-9 משתתפים: \$ 1,570

ובנוסף הקנסות של חברות התעופה מישראל לנפאל וחברות הטיסות הפנימיות בנפאל.



קניון נהר "רושי"

הטיול, כולל: הטרק, הסיורים, שמורת צ'יטאואן ועמק קטמנדו, יתקיים במתכונתו הנוכחית בהתאם לרשום לעיל.



ב"נמובודהא"



"עמק באלטהאלי"



בשדות "באלטהאלי"
-9-

שבתי בן-שם טלפקס: 04-6336783 052-2692286
mail: tastzfon@netvision.net.il website: www.worldtreks.co.il



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