

# גם השנה מסע רגלי להר הגבוה בעולם

## הטרק הסתווי לאורסט ביס קמפ בנפאל וסוירים באתרי מורשת

### עולמית בקטמנדו וסביבותיה

**כללי:**

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



ה"אורסט" ממרחק 9.5 ק"מ



והאורסט מאחורינו



הגענו לביס קמפ

1. **משך הטיול** 21 יום והינו חוויה נפשית וגופנית גם יחד. נהנה מהנופים הקסומים של הרי ההימליה ומהפסגות המושלגות המתנשאות עד 8,848 מטר. בטרק נגיע עד לגובה של 5,545 מטר. המרתק הוא: המסע במדרונות ההרים בינות לכפרים שלווים, ההתרגשות מההוד של הפסגות המושלגות, המסתורין של יערות הגשם, הנוף הצחיח בגבהים, השקט בהרים, שפעת הצומח ומשק המים. ניפגש עם הנפאלים החביבים ובאתרי מורשת עולמית נכיר את תרבותם. שילוב מדהים זה יוצר חווית מסע שתיזכר לתמיד.

חוויות רגשיות ופיזיות אלו מאפשרות להולך בדרך הכרה מחדש עם עצמו.

**הטרק מיועד לנשים וגברים בכל גיל, ובכשר רגיל ויתקימו מספר אימונים לפני היציאה.**

2. **מסלול הטרק.** מתקיים בפארק הלאומי "Sagarmatha" 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 14 יום, כולל 2 ימי התאקלמות לגבהים. ההליכה היומית האופיינית היא של 5-6 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 השוקקות חיים, הצבעוניות, והתוססות בהן נחוה מפגשים עם הנפאלים החביבים ועם טיילים מכל העולם. זמן לקניות כבר אמרנו?, יום חופשי לשיטוטים עצמיים.

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

-1-

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

## מסלול הטיול:

**יום 1,2. ת"א קטמנדו. השלמת ציוד, שיטוט בקטמנדו.**  
נצא מתל-אביב בבוקר וננחת למחרת בבוקר בקטמנדו. הסעה למלון השוכן באזור "טאמל" שהוא שוק ענק של אלפי חנויות: ציוד לטיולים וכל שרק עולה במחשבה. וגם מסעדות ובתי קפה. נתארגן ונצא להשלמת ציוד ולבוש.



ציפור האבן, רחל שפירא, גלי עטרי

**יום 3. יום סיורים בקטמנדו.**  
היום נבקר באתרים הבאים: "פשופאטינאת", אחד המקדשים החשובים להינדואיזם, בו נראה טקס שריפת גופות ונתרשם ממקדשי שיווה לינגה. **מקדש "בודאהנאת"**, הסטופה הגדולה ביותר בנפאל ואחת הגדולות בעולם. לסיום נעלה ל"מקדש הקופים - סטופת סוויאמבונאת" ונתצפת על העיר.



חורשים בהרים

**יום 4. סיורים ב"פאטאן" וב"באקתאפור".**

היום יוקדש לסיור ב"פאטאן" עיר המקדשים וארמונות המלוכה מקומה של ציפור האבן משירה של גלי עטרי. ולסיור ב"באקתאפור" כפר ציורי ששמר על מראהו מימי הביניים. אחר הצהריים חופשי לשיטוט במרכז הסואן של קטמנדו.

**יום 5. טיסה "קטמנדו" "לוקלה" 2,840 מ', 35 דקות. הליכה ל"מונד'ו" 2,820 מ', 4-5 שעות.**

הטיסה תציג בפנינו את מראות הנוף המופלאים של האוורסט והרי ההימליה. לוקלה היא השער לטרק האוורסט. 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' והר "קוסום באנגארו" 6,367 מ' ונגיע ל"מונד'ו".

**יום 6. הליכה מ"מונד'ו" ל"נמצ'ה באזאר" 3,440 מ', 4-5 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"רודנרון", 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 7. 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 הצהריים שיטוט חופשי בעיירה ובשוק הצבעוני. העיר היא בירת המסחר והמנהלה של מחוז "חומבו".



אספקה באחריות 5,000 מטר



יום 8. הליכה מ"נמצ'ה באזאר" ל"טנגבוצ'ה" 3,867 מ', 6-7 שעות.



בדרך ל"בייס קמפ" 5,250 מ'

נצעד בשביל המתפתל בהרים מעל נהר "דוד קושי" ונרד לאפיקו. בדרך ליד ה"גומפה" הגדולה, מחכה לנו תצפית מדהימה על הפסגות המושלגות של האורסט 8,848 מ', "אמאדאבלאם" 6,856 מ', נופטה 7,855 מ', ו"לוטסה" 8,618 מ'. נמשך בעליה הארוכה העוברת דרך יער אורנים יפיה. בסיום נגיע ל"טנגבוצ'ה". לאחר מנוחה נבקר במנזר הבודהיסטי המרשים המהווה מרכז רוחני לשבטי השרפה והגורקה.

יום 9. הליכה מ"טנגבוצ'ה" ל"דינגבוצ'ה" 4,440 מ', 5-6 שעות.

נצפין ונלך ביער לאורך פיתולי הנהר ונחצה אותו בגשר עץ הצמוד לגשר שקרס. המראה המופלא של הפסגות המושלגות של רכס "אמאדאבלאם" יכשף אותנו במשך כל היום.

יום 10. יום התאקלמות ב"דינגבוצ'ה" 4,440 מ'. עליה להר הקרוב 3-4 שעות.

כמו ב"נמצ'ה באזאר", יום זה מיועד להמשך הרגלת הגוף לגבהים. ההליכה באותה רמת גובה.



נמצ'ה באזאר 3,440 מטר

נעלה להר הקרוב 4,590 מ' נצפה בקיר המרשים של אמדהבלם 6,800 מ' ובנוף המדהים של העמק בו שוכנת העיירה. אחר הצהרים מנוחה.

יום 11. הליכה מ"דינגבוצ'ה" ל"לובוצ'ה" 4,910 מ', 5-6 שעות.

היום נחדור לאזור הגבוה של מחוז "חומבו". נלך למרגלות הפיטמה של קרחון "חומבו". בדרך נעבור בעמק האנדרטאות וכרגיל תמיד תשגחנה עלינו הפסגות המושלגות של הרי ההימליה. בדרך נחנה ב"טוגלה" 4,620 מ' להפסקת תה.

יום 12. הליכה מ"לובוצ'ה" ל"גוראקשפ" 5,170 מ', 3 שעות, עליה ל"קאלה פאטאר" 5,545 מ' וירידה 4 שעות.

השביל מתפתל לאורך קרחון "חומבו" והנוף הפראי יחרט בזיכרונו לעד. ב"גוראקשפ" הפסקת למנוחה ואוכל לפני טיפוס ל"קאלה פאטאר", הדובדבן והפנינה של הטרק.

בעליה לפסגה בפנורמה של 360 מעלות, יתגלו לעינינו הר האורסט ומסביבו יתר פסגות ההימליה המושלגות.

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

נרד ל"גוראקשפ" לארוחת ערב ולינה.

יום 13. הליכה מ"גוראקשפ" לאורסט בייס קמפ 5,350 מ' וחזרה 4 שעות, ירידה ל"לובוצ'ה" 4,910 מ', 3 שעות.

השכם בבוקר נצא ל"אורסט בייס קמפ". בעונה זו המתחם מוצף אוהלים, הומה ורוגש. ומעליו מפל הקרח של קרחון "חומבו". המדרונות סביבו עמוסים בסלעי ואולי נבחין בנקודות שחורות. אלו הם המטפסים המתקדמים במעלה הקרחון.

**גם כאן הנוף הנהדר הזה שמציע לנו ההימליה הוא היפה ביותר שהטבע יכול להציע לאדם.** נחזור ל"גוראקשפ" למנוחה והפסקת אוכל ונתחיל את היום ראשון לירידה מההרים היום עד "לובוצ'ה".

**יום 14. הליכה מ"לובוצ'ה" ל"פריצ'ה" 4,410 מ' 5-6 שעות.**  
יום שני לירידה מההרים הגבוהים. נדרים ועדיין יקבו אחרינו הרי הפסגות המושלגות. בדרך ל"טוגלה" נתפעם מנוף ההרים המדהים. לאחר מנוחה, נחצה את הנהר ונרד לעמק. נצעד בדרך המתפתלת בין פלגי המים ונגיע ל"פריצ'ה".



**יום 15. הליכה מ"פריצ'ה" ל"טנגבוצ'ה" 3,800 מ' 5-6 שעות.**

הבוקר מתחיל בעליה לרמה סחופת רוחות ששיחי ערער פזורים עליה. הדרך מתפתלת בצמוד לנהר וחוזרת לכפרים הקטנים. המראה המופלא של רכס "אמאדאבלאם" המושלג יכשף אותנו במשך כל היום.

**יום 16. הליכה מ"טנגבוצ'ה" ל"נמצ'ה באזאר" 3,440 מ', 6-7 שעות.**

נרד לנהר ומעמק הנהר נעלה אל מעל "נמצ'ה באזאר". נעבור ליד ה"גומפה הגדולה", וניפרד מהנופים האדירים ומהפסגות המושלגות ורבות ההוד. נמשיך לצעוד במשעול הרכס כשלתע 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"זאם פוטה" 2,660 מ', 5-6 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 18. הליכה מ"זאם פוטה" ל"לוקלה" 2,840 מ', 5-6 שעות.**

יום אחרון ואנו מורגלים בהליכה בהרים. הרגשת הסיוס באוויר, הרגליים קלות והראש משוחרר.

**יום 19. טיסה ל"קטמנדו", סיור ונופש בקטמנדו.**

טיסה לקטמנדו. הגעה למלון בקטמנדו בבוקר. לאחר 14 ימי טרק בהרים ההגעה למלון, מהווה מרגוע לגוף ולנפש. ננוח, נתארגן ונצא לסיור בכיכר המרכזית של העיר העתיקה "דורבאר", בארמון הילדה האלה, במוזיאון שושלת המלוכה ובמקדש הינדי.

**יום 20.21. עד הצהרים זמן פנוי להריח ולטעום פעם אחרונה מקטמנדו ומנפאל. אחר הצהרים המוקדמים טיסה לתל אביב ולמחרת בבוקר נחיתה בישראל.**



האורסט ממרחק 40 ק"מ



**סוף הטיול: לנפאל – קטמנדו – והטרק לאורסט ביים קמפ.**



## התארגנות, התנהלות בטרק והשלמות ציוד:

1. לינה ואוכל בטרק. האכסון ב- Tea Houses אותנטיים, שנבנו בתוך הכפרים הקטנים צמוד לבתי התושבים ורמתם כרמת בתי התושבים. בהם נקבל ארוחות ערב ובוקר נפאליות טיפוסיות, בריאות ומותאמות למאמץ. בעלי האכסניות מכינים אותן בהתאם להזמנתו של כל אחד.  
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 הצהרים המוקדמות.  
לאחר התמקמות באכסניה ומקלחות, זמן פנוי לחוויות ולהתרגעות. כל זאת תוך השתלבות בנוף המרתק של יערות הגשם והפסגות המושלגות של הרי ההימליה הצופות עליך בשתיקה.  
ארוחת ערב ב-18:30 וסיום היום ב-20:00.
3. השלמת ציוד. לפני הטרק יוקדש זמן להשלמת ציוד לטרק. ברובע "טמאל" המשופע בחנויות נמצא כל הציוד הדרוש. (נעליים לא בטוח).
4. פרטים, מה ואיך ולמה, ימסרו בפגישות לפני הטיול.  
התארגנות לקראת הטיול טרק. למשתתפים יועברו הנחיות בקשר, להוצאת ויזה במידה ונצטרך, רשימה מומלצת של: ציוד, לבוש, תרופות, ביטוחים הכרחיים ומסמכים דרושים.

## עלויות, תאריכים, שינויים:

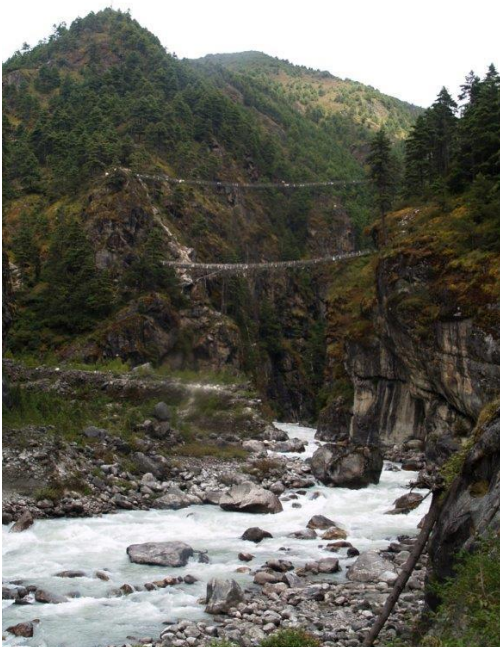
1. יציאה בתאריך 16.9.15 בבוקר, חזרה בתאריך 06.10.15 בצהרים.
2. התחלת הטרק בתאריך 16.9.15, סיום הטרק בתאריך 02.10.15.
3. עלות הטיול 3,200 דולר לאדם בחדר זוגי. הנחות למקדימים.
4. העלות כוללת:  
טיסה מישראל לנפאל וטיסה מקטמנדו ללוקלה, כולל מיסי נמל וביטחון. העברות משדה תעופה ולשדה.  
**בקטמנדו**, לינות בקטמנדו במלון ברמת תיירות כולל ארוחות בוקר. סיורים בקטמנדו עם מדריך נפאלי מוסמך, דובר אנגלית וכל הכניסות לאתרים. כל סוגי הרשונות (פרמיט) הנדרשים לטרק.  
**בטרק:** לינות, ארוחות בוקר וארוחות ערב, (פרטים בפגישה), מדריך/מורה דרך צמוד בעל רשיון ממשלתי, סבלים וטיפים למדריך ולסבלים.  
עזרה בהפעלת סידורי חרום שיופעלו על ידי חברת הביטוח של המטייל.
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.



בכיכר המרכזית ב"פאטאן"



רמת טוגלה 4,600 מ'



הגשרים על נהר דוד קושי



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.



ב"קאלה פאטאר" 5,545 מטר

הטיול טרק יתקיים במתכונתו הנוכחית ברישום של 12 משתתפים לפחות.



אוהלי הבייס קמפ מאחורינו

-6-

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