



**ΕΟΣ
ΑΘΗΝΩΝ**



TREKKING ΣΤΟ ΝΕΠΑΛ για ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ
Poon Hill & Annapurna Sanctuary

Επέτειος 40 χρόνων από την πρώτη Ελληνική ορειβατική αποστολή στα Ιμαλάια το 1985

12 έως 26 Οκτωβρίου 2025

15 ημέρες



OUTDOORS TRAINING IKE, Dim. Gounari 96, 15125 Marousi, tel: +302103310323
GNTO License: 0259E60000534501 www.trekking.gr www.outdoorsgreece.com info@trekking.gr

Ιστορικό

Το 1985, ο ΕΟΣ Αθηνών οργανώνει την πρώτη Ελληνική ορειβατική αποστολή στα Ιμαλάια, στην κορυφή Annapurna South, με υψόμετρο 7.219 μ.

Στην αποστολή πήραν μέρος 8 μέλη από τον ΕΟΣ Αθηνών, Μιχάλης Τσουκιάς, αρχηγός της αποστολής, Δημήτρης Καραγιάννης, Νίκος Μπρόκος, Δημήτρης Σωτηράκης, Κλήμης Τσατσαράγκος, Πάνος Χλωροκώστας, Γιάννης Κατριβάνος και Χρήστος Λάμπρης, 2 μέλη από τον ΕΟΣ Θεσσαλονίκης, Δημήτρης Μπουντόλας και Λουκάς Γιαννακούλης και 1 μέλος από τον ΕΟΣ Καβάλας, Αλέκος Τσιλογεώργης.

Η αποστολή αναχώρησε από την Ελλάδα στις 8 Σεπτεμβρίου 1985 και στις 13 Σεπτεμβρίου ξεκίνησε την πεζοπορία από την Ποκάρα με 3 τόνους εξοπλισμού και συνολικά 119 άτομα, ορειβάτες, αχθοφόρους, μάγειρα και λοιπό προσωπικό.

Η αποστολή αντιμετώπισε πολλές δυσκολίες, κυρίως λόγω καιρού αλλά και χωρίς υποστήριξη από τοπικούς οδηγούς ή σέρπα.

Πολύ έντονες χιονοπτώσεις καθυστέρησαν την πρόοδο της ανάβασης και τελικά η ομάδα κορυφής από τους Κλήμη Τσατσαράγκο, Χρήστο Λάμπρη, Μιχάλη Τσουκιά και Τάκη Μπουντόλα έστησε το Camp 3 στις 22 Οκτωβρίου σε υψόμετρο 6.400 μ. Ο στόχος ήταν να γίνει η ανάβαση στην κορυφή την επόμενη ημέρα και η ολοκλήρωση της αποστολής ήταν πλέον θέμα λίγων ημερών.

Ωστόσο την ίδια μέρα, μια χιονοστιβάδα σαρώνει την περιοχή όπου ήταν στημένο το Camp 3 παρασέρνοντας αντίσκηνα και ορειβάτες.

Ήταν ένα πολυεπίπεδο ατύχημα σε συνέχειες με τελικό απολογισμό 3 νεκρούς (Τάκης Μπουντόλας, Κλήμης Τσατσαράγκος και ο Γερμανός Wohlschlagger) και βαριά τραυματισμένο τον Χρήστο Λάμπρη ο οποίος επιβίωσε χάρη στην άμεση βοήθεια από τον Μιχάλη Τσουκιά που δεν παρασύρθηκε από την χιονοστιβάδα.

Ακολούθησε μια τριήμερη επική διάσωση του Χρήστου Λάμπρη από τα άλλα μέλη της ομάδας μέχρι να τον κατεβάσουν στην κατασκήνωση βάσης όπου τον παρέλαβε ελικόπτερο.



Το Νεπάλ είναι μια χώρα χαρισματική. Περιλαμβάνει την καρδιά των Ιμαλαίων, εδώ βρίσκονται οι 8 από τις 14 συνολικά κορυφές άνω των 8.000 μέτρων που υπάρχουν στη γη, και χιλιάδες άλλες κορυφές, λόφους, δάση, ποτάμια και φαράγγια. Το σκηνικό συμπληρώνεται από το περιορισμένο οδικό δίκτυο (το οποίο ωστόσο χρόνο με το χρόνο επεκτείνεται) και το αντίστοιχα τεράστιο δίκτυο μονοπατιών που διαθέτει. Τα δε μονοπάτια καθώς αποτελούν τους κύριους άξονες επικοινωνίας μεταξύ των χωριών, είναι καλά συντηρημένα και πολυσύχναστα. Όλα αυτά οδήγησαν το Νεπάλ στην κορυφή του παγκόσμιου πεζοπορικού τουρισμού.

Η διαδρομή που θα ακολουθήσουμε είναι μια από τις ομορφότερες των Ιμαλαίων, στην καρδιά του Εθνικού Πάρκου της Αναπούρνα. Περνώντας από χωριά και κρεμαστές γέφυρες θα κινηθούμε κατά μήκος της βαθιάς χαράδρας του ποταμού Μόντι Κόλα μέχρι να φτάσουμε στο εσωτερικό του αμφιθεάτρου της Αναπούρνα και σε υψόμετρο 4100μ.

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα οργανώνεται την 40^η επέτειο από την πρώτη Ελληνική ορειβατική αποστολή που οργάνωσε ο ΕΟΣ Αθηνών στα Ιμαλία το 1985.

Συνοδοί θα είναι 3 μέλη εκείνης της πρώτης ιστορικής αποστολής, ο Πάνος Χλωροκώστας, ο Νίκος Μπρόκος και ο Χρήστος Λάμπρης.

Σύμφωνα με τον προγραμματισμό, θα βρεθούμε στο Apparuna Base Camp στις 22 Οκτωβρίου, την ίδια ημερομηνία με την ημέρα του ατυχήματος που έπληξε την αποστολή του 1985.

Την ημέρα αυτή θα αποδοθεί και φόρος τιμής σε όσα μέλη της αποστολής δεν βρίσκονται πλέον στη ζωή.

- Κλήμη Τσατσαράγκο, έφυγε από την χιονοστιβάδα στις 22 Οκτωβρίου 1985
- Τάκη Μπουρντόλα, έφυγε από την χιονοστιβάδα στις 22 Οκτωβρίου 1985
- Λουκά Γιαννακούλη, έφυγε από ατύχημα σε αγώνες ιστορικών αυτοκινήτων στις 6 Δεκεμβρίου 2013
- Μιχάλη Τσουκιά, έφυγε από covid στις 24 Μαρτίου 2020
- Αλέξανδρο Τσιλογεώργη, έφυγε από καρδιά στις 6 Ιουνίου 2021



Πάνος Χλωροκώστας



Χρήστος Λάμπρης



Νίκος Μπρόκος



**TREKKING
HELLAS**

**ΕΟΣ
ΑΘΗΝΩΝ**



Αναλυτικό πρόγραμμα

Ημέρα 1^η, Κυριακή 12 Οκτωβρίου, πτήση προς Κατμαντού

Αναχώρηση ώρα 14:05 με την Air Arabia για την Κατμαντού μέσω Ηνωμένων Αραβικών Εμιράτων.

Ημέρα 2^η, άφιξη Κατμαντού

Άφιξη στην Κατμαντού στις 02:40 το πρωί. Μετά την αναγκαίες διατυπώσεις εισόδου στη χώρα, μεταφορά στο ξενοδοχείο [Hotel Lo Mustang](#) 4* ή άλλο παρόμοιο για ξεκούραση. Αργότερα θα γίνει επίσκεψη σε δυο από τα κύρια αξιοθέατα της πόλης. Πρώτο στη σειρά είναι το Swayambhunath (γνωστό και ως monkey temple από τις μαϊμούδες που κυκλοφορούν παντού), στην κορυφή ενός δασωμένου λόφου γεμάτη με ναούς και θέα στην πόλη. Ακολουθεί η Kathmandu Durbar Square, η οποία επίσης είναι γεμάτη με ναούς και συμπεριλαμβάνεται στην λίστα μνημείων παγκόσμιας πολιτιστικής κληρονομιάς της UNESCO.

Διανυκτέρευση στο ίδιο ξενοδοχείο.





**TREKKING
HELLAS**

**ΕΟΣ
ΑΘΗΝΩΝ**



Ημέρα 3^η, ξενάγηση Patan, Bhaktapur, Pashupatinath

Επίσκεψη των μνημείων στις άλλες δυο πόλεις της κοιλάδας, Patan & Bhaktapur. Στο παρελθόν η κάθε μια από τις τρεις πόλεις της κοιλάδας, Κατμαντού, Πατάν και Μπαχταπούρ, είχαν επιδοθεί σε έναν άτυπο αγώνα ποια θα δημιουργήσει την ομορφότερη κεντρική πλατεία, και το αποτέλεσμα είναι τόσο εντυπωσιακό ώστε και οι τρεις πόλεις της κοιλάδας εντάχθηκαν στην λίστα μνημείων της UNESCO.

Θα γίνει επίσκεψη στην Patan Durbar Square (μνημείο UNESCO) και το τέμπλο Pashupatinath όπου γίνεται η καύση των νεκρών Ινδουιστών. Σε κάθε μέρος θα υπάρχει χρόνος για εξερεύνηση και φωτογράφιση, ή χαλάρωση σε κάποιο από τα καφέ ή εστιατόρια που βρίσκονται εκεί.

Το απόγευμα ελεύθερος χρόνος για βόλτες στην πόλη ή shopping





**TREKKING
HELLAS**

**ΕΟΣ
ΑΘΗΝΩΝ**



Ημέρα 4^η, οδική μεταφορά στην Ποκάρα – Ulteri (2030 μ)

Αναχώρηση από την Κατμαντού πολύ νωρίς το πρωί με τουριστικό πούλμαν για την Ποκάρα και στη συνέχεια το χωριό Hile (250 χλμ, 9-10 ώρες), στο Εθνικό Πάρκο της Ανηαρνα.

Από εδώ ξεκινάμε την πορεία μας με προορισμό το χωριό Ulteri όπου και θα γίνει διανυκτέρευση σε πανδοχείο. Η πρώτη ημέρα της πεζοπορίας μας επιλέξαμε να έχει μια μικρή σχετικά διαδρομή, έτσι ώστε να δοθεί η δυνατότητα προσαρμογής στις απαιτήσεις, τις συνθήκες και τον ρυθμό των επόμενων ημερών.

Πορεία 3 χλμ, 2 ώρες, υψομετρική +540 μ,



Η λίμνη Fewa Tall στην Ποκάρα





**TREKKING
HELLAS**

**ΕΟΣ
ΑΘΗΝΩΝ**



Ημέρα 5^η, πορεία στο χωριό Ghorepani (2860 μ)

Μετά το πρωινό μας ακολουθεί η πρώτη δύσκολη ημέρα της διαδρομής μας. Ακολουθώντας ένα διαρκώς ανηφορικό μονοπάτι με πέτρινα σκαλοπάτια, στο οποίο κυκλοφορούν πολλοί ντόπιοι και άλλοι πεζοπόροι, φτάνουμε στο χωριό Ghorepani (2860μ), χαμένο ανάμεσα σε ένα δάσος από πεύκα και ροδόδενδρα.

Πορεία 8 χλμ, διάρκεια 6 ώρες, υψομετρική +860 μ, – 20 μ

Ημέρα 6^η, ανάβαση Poon Hill (3210 μ) – Chuile (2310 μ)

Ξεκινάμε πολύ νωρίς το πρωί για να ανέβουμε στην κορυφή Poon Hill, σε υψόμετρο 3210 μ. Από την κορυφή έχουμε πανοραμική θέα 360° σε δεκάδες κορυφές των Ιμαλαίων βαμμένες με τα χρώματα της ανατολής. Θα δούμε το Dhaulagiri (8167μ) και μια σειρά από κορυφές του συγκροτήματος της Annapurna, όπως οι Nilgiri (7061μ), Annapurna South (7219μ), Hiunchuli (6441μ) Macharuchare (6993 μ) και πολλές άλλες. Αφού απολαύσουμε το θέαμα με την ησυχία μας, επιστρέφουμε στο πανδοχείο μας για πρωινό. Στη συνέχεια ακολουθούμε ένα όμορφο μονοπάτι διασχίζοντας δάση έλατων, πεύκων και ροδόδενδρων. Το μονοπάτι προς αυτή την περιοχή έχει λιγότερους επισκέπτες και έτσι θα έχουμε την δυνατότητα να απολαύσουμε την άγρια φύση στο έπακρο.

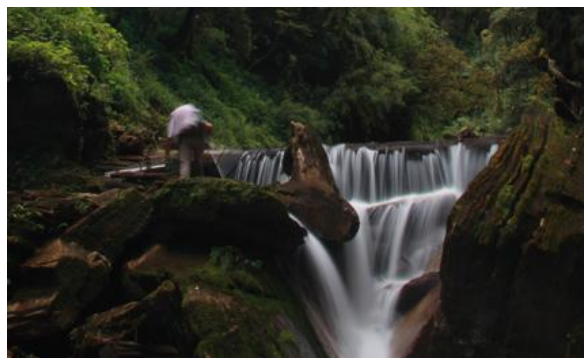
Αφού ανέβουμε στο διάσελο Deurali Pass (υψ. 3210 μ) θα καταλήξουμε στον οικισμό Chuile για διανυκτέρευση.

Πορεία για Poon Hill 1,5 χλμ, διάρκεια ανάβασης 1-1,5 ώρα, υψομετρική +315 μ.

Πορεία για Chuile 10 χλμ, διάρκεια 6 ώρες, υψομετρικές + 530 μ – 1.100 μ



Το βουνό Dhaulagiri, όπως φαίνεται από την κορυφή Poon Hill



Η πορεία μας μέσα από υγρά δάση ροδόδενδρων

OUTDOORS TRAINING IKE, Dim. Gounari 96, 15125 Marousi, tel: +302103310323
GNTO License: 0259E60000534501 www.trekking.gr www.outdoorsgreece.com info@trekking.gr



**TREKKING
HELLAS**

**ΕΟΣ
ΑΘΗΝΩΝ**



Ημέρα 7^η, πορεία στο Sinuwa (2360 μ)

Συνεχίζουμε κατηφορίζοντας μέχρι το ποτάμι το οποίο θα διασχίσουμε από μια κρεμαστή γέφυρα τύπου Ιμαλαΐων με προορισμό το χωριό Chhomrong (2.170 μ).

Στάση για μεσημεριανό φαγητό και ξεκούραση και αργότερα καταλήγουμε στο χωριό Sinuwa όπου θα διανυκτερεύσουμε σε πανδοχείο.

Πορεία 9 χλμ, διάρκεια 6 ώρες, υψομετρική +610 μ -800 μ

Ημέρα 7^η, πορεία στον οικισμό Himalaya (2920 μ)

Συνεχίζοντας την ανάβαση μετά το πρωινό, η πορεία μπαίνει στην βαθιά χαράδρα του ποταμού Modi Khola με τις πλαγιές των βουνών να κλείνουν δεξιά αριστερά σε ένα άγριο και πανέμορφο τοπίο με οργιώδη βλάστηση. Στο παρελθόν αυτή τη διαδρομή χρησιμοποιούσαν μόνο βοσκοί και είχε ελάχιστες υποδομές, πλέον όμως έχει οικισμούς, πανδοχεία και tea shops για σύντομες στάσεις και ξεκούραση πίνοντας ένα ζεστό τσάι. Σημερινός προορισμός είναι ο οικισμός Himalaya (2.920 μ).

Πορεία 10 χλμ, διάρκεια πορείας 6 ώρες, υψομετρικές +920 μ -180 μ



OUTDOORS TRAINING IKE, Dim. Gounari 96, 15125 Marousi, tel: +302103310323
GNTO License: 0259E60000534501 www.trekking.gr www.outdoorsgreece.com info@trekking.gr



**TREKKING
HELLAS**

**ΕΟΣ
ΑΘΗΝΩΝ**



Ημέρα 9^η, πορεία στο Machhapuchhre Base Camp (3700 μ)

Η πορεία συνεχίζει ανηφορικά με προορισμό το Machhapuchhre Base Camp (3.700 μ), έναν οικισμό στους πρόποδες του εντυπωσιακού βουνού Machhapuchhre (6993 μ). Το όνομα του βουνού σημαίνει «Ουρά Ψαριού» από το χαρακτηριστικό σχήμα της δίδυμης κορυφής του και είναι ιερό βουνό για τους Νεπαλέζους με απαγορευμένη την ανάβασή στην κορυφή

Πορεία ημέρας 6 χλμ, διάρκεια πορείας 4 ώρες, υψομετρικές +850 μ – 30 μ

Ημέρα 10^η, πορεία στο Annapurna Base Camp (4130 μ)

Η σημερινή ημέρα έχει μια σχετικά μικρή πορεία, με τελικό προορισμό το Annapurna S. Base Camp (4.100 μ). Το μονοπάτι κινείται παράλληλα με την μορένα του παγετώνα που κατεβαίνει από τον γίγαντα Annapurna 1 (8091 μ) ο οποίος ορθώνεται από πάνω μας και φτάνει στην καρδιά του αμφιθεάτρου με δεκάδες άλλες κορυφές του συγκροτήματος να κλείνουν τον ορίζοντα τριγύρω. Ανάμεσά τους και η κορυφή Annapurna South που αποτέλεσε στόχο της πρώτης Ελληνικής ορειβατικής αποστολής στα Ιμαλάια του Νεπάλ το 1985. Λόγω του υψομέτρου και των πιθανών επιπλοκών του στην προσαρμογή ορισμένων, η σημερινή πορεία πρέπει να έχει αργό ρυθμό. Φτάνοντας στο lodge της σημερινής διανυκτέρευσης, θα υπάρχει αρκετός χαλαρός χρόνος για να αφιερωθεί στο θέαμα που υπάρχει τριγύρω, ή για σύντομες βόλτες εγκλιματισμού.

Πορεία ημέρας 3 χλμ, διάρκεια 2 ½ ώρες, υψομετρικές +410 μ





**TREKKING
HELLAS**

**ΕΟΣ
ΑΘΗΝΩΝ**



Ημέρα 11^η, πορεία στο Bamboo (2130 μ)

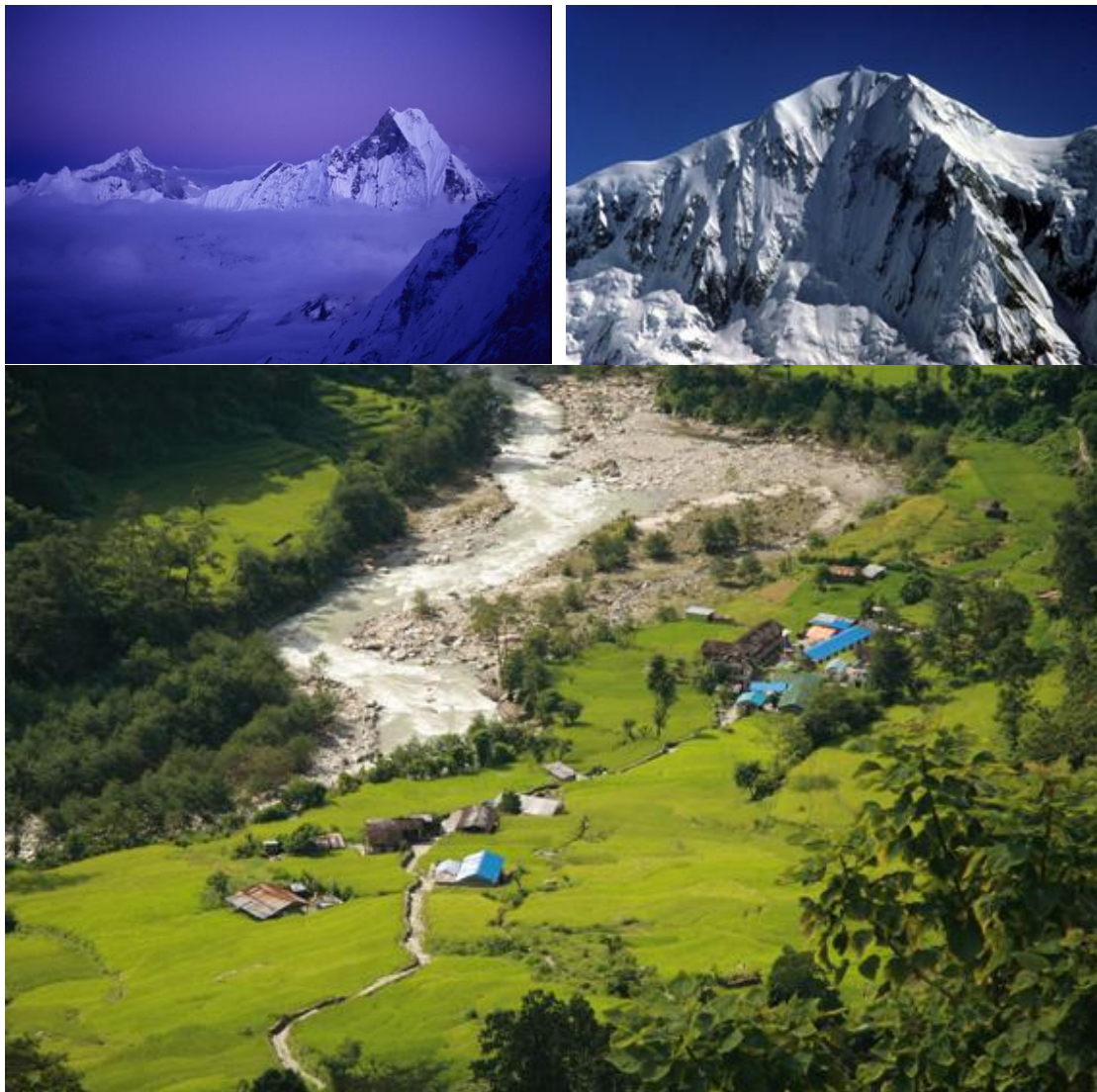
Μετά το πρωινό αρχίζει η κατάβαση μας ακολουθώντας το ίδιο μονοπάτι, με προορισμό ημέρας τον οικισμό Bamboo όπου θα γίνει διανυκτέρευση σε lodge.

Πορεία ημέρας 14 χλμ, διάρκεια 6 ώρες, υψομετρικές +100 μ -2.100 μ

Ημέρα 12^η, ολοκλήρωση trekking και επιστροφή Ποκάρα

Ακολουθώντας τώρα ένα λίγο διαφορετικό μονοπάτι, το trekking ολοκληρώνεται κοντά στο ποτάμι, όπου θα διασχίσουμε την δεύτερη σε μήκος κρεμαστή γέφυρα του Νεπάλ, τη New Bridge με μήκος 280 μ, και φτάνουμε στον δρόμο. Από εδώ με αυτοκίνητο θα συνεχίσουμε για την Pokhara (62 χλμ, 3 ώρες), την δεύτερη σε μέγεθος πόλη του Νεπάλ. Διανυκτέρευση στο ξενοδοχείο [Hotel Lake View Resort 4*](#)

Πορεία ημέρας 10 χλμ, διάρκεια 6 ώρες, υψομετρική +510 μ – 1160 μ.





**TREKKING
HELLAS**

**ΕΟΣ
ΑΘΗΝΩΝ**



Ημέρα 13^η, επιστροφή Κατμαντού

Αναχώρηση με τουριστικό λεωφορείο για την επιστροφή μας στην Κατμαντού, κάνοντας στάση για μεσημεριανό.

Η διαμονή θα γίνει στο ξενοδοχείο [Hotel Lo Mustang](#) 4* ή άλλο παρόμοιο, σε δίκλινα δωμάτια με μπάνιο και πρωινό.

Το ξενοδοχείο βρίσκεται στην περιοχή Thamel, στην καρδιά της αγοράς, γεμάτης με μαγαζάκια που πουλάνε μια απίστευτη ποικιλία από σουβενίρ, καφέ και εστιατόρια, ανακατεμένα με μικρούς ναούς, χρώματα και αρώματα.

Ημέρα 14^η, ελεύθερη μέρα στην Κατμαντού

Ελεύθερη ημέρα για βόλτες και ψώνια στην καταπληκτική αγορά της πόλης. Διαμονή στο ίδιο ξενοδοχείο

Ημέρα 15^η, Κυριακή 26 Οκτωβρίου, πτήση επιστροφής στην Αθήνα

Αναχώρηση για το αεροδρόμιο για την πτήση επιστροφής στην Ελλάδα, με ώρα αναχώρησης 03:20 νωρίς το πρωί και άφιξης στην Ελλάδα 13:15





**TREKKING
HELLAS**

**ΕΟΣ
ΑΘΗΝΩΝ**



Τιμή: 2.500 € για 40+ άτομα
260 € διαφορά μονόκλινο
100 € δωρεά προς τον ΕΟΣ Αθηνών

Περιλαμβάνονται

- Διεθνή αεροπορικά εισιτήρια
- Τοπικές μεταφορές όπου απαιτούνται
- 6 διαμονές σε ξενοδοχεία 4* στην Κατμαντού και την Ποκάρα με πρωινό
- 8 διανυκτερεύσεις στην διάρκεια του trekking σε πανδοχεία με πρωινό
- Έλληνας συνοδός της Trekking Hellas
- Διο αρχηγοί από τον ΕΟΣ Αθηνών
- Τοπικός guide και βοηθοί ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας (3-5 άτομα)
- Αχθοφόροι στην διάρκεια του trekking (θα μεταφέρουν 10 κιλά από τον κάθε συμμετέχοντα)
- Άδεια εισόδου στο Εθνικό Πάρκο Annapurna
- Άδεια trekking
- Εκδρομές και εισοδοί στα μνημεία της Κατμαντού όπως περιγράφονται στο πρόγραμμα
- Βίζα εισόδου στο Νεπάλ
- Ταξιδιωτική ασφάλεια
- Ταξιδιωτικό σακό duffel bag 70 λίτρων, ευγενική χορηγία από την εταιρεία POLO

Δεν περιλαμβάνονται

- Τα γεύματα εκτός των πρωινών (κόστος περίπου 15-20 € / ημέρα)
- Ασφάλεια εκκένωσης και διάσωσης
- Οποιαδήποτε αλλαγή προκύψει λόγω απρόοπτων αλλαγών πτήσεων ή άλλων απρόοπτων συνθηκών λόγω covid ή άλλων
- Οτιδήποτε δεν αναφέρεται ρητά στα περιλαμβανόμενα



OUTDOORS TRAINING IKE, Dim. Gounari 96, 15125 Marousi, tel: +302103310323
GNTO License: 0259E60000534501 www.trekking.gr www.outdoorsgreece.com info@trekking.gr



**TREKKING
HELLAS**

**ΕΟΣ
ΑΘΗΝΩΝ**



Χρήσιμες πληροφορίες

Με μια ματιά

Έκταση: 147.181 τ.χλμ

Πληθυσμός: 29,1 εκατομμύρια

Νόμισμα: Νεπαλέζικη Ρουπία NPR (ισοτιμία Δεκ 2024 1 € = 140 NPR)

Γλώσσα: Νεπαλέζικα (επίσημη), αγγλικά

Θρησκεία: Ινδουισμός (81%), Βουδισμός (9%), κ.ά.

Ζώνη ώρας: UTC +5:45 (διαφορά με την Ελλάδα + 3:45)

Μετακινήσεις

Οι τοπικές μετακινήσεις από Ποκάρα προς Κατμαντού γίνεται με τουριστικό πούλμαν και προς την αρχή ή το τέλος του μονοπατιού με μικρότερα λεωφορεία για κίνηση σε χωματόδρομο.

Διαμονή / διατροφή

Η διαμονή στις πόλεις Κατμαντού και Ποκάρα γίνονται σε ξενοδοχεία 4* σε δωμάτια με μπάνιο και πρωινό. Στην διάρκεια του trekking η διαμονή γίνεται σε ορεινά πανδοχεία όπου είναι απαραίτητη η χρήση υπνόσακου. Τα καταλύματα εδώ προσφέρουν στοιχειώδεις ανέσεις και το ζεστό μπάνιο κατά κανόνα δεν προσφέρεται μέσα στα δωμάτια, προσφέρεται όμως ζεστό νερό με έξτρα χρέωση.

Σε όλα τα καταλύματα περιλαμβάνεται πρωινό φαγητό, ενώ το μεσημεριανό και βραδινό θα το παίρνει ο καθένας μόνος του σε εστιατόρια της διαδρομής ή του κάθε καταλύματος.

Σε όλα τα καταλύματα υπάρχει WiFi και δυνατότητα φόρτισης μπαταριών.

Συμπεριφορά στην διάρκεια του trekking

- Περιορίζουμε την διάβρωση από το πέρασμά μας στο ελάχιστο, περπατάμε μόνο στο μονοπάτι, δεν κόβουμε αγριολούλουδα και δεν ταΐζουμε άγρια ζώα.
- Δεν ρυπαίνουμε (σκουπίδια, θορύβους, ...) και δεν αφήνουμε πουθενά σημάδια από το πέρασμά μας (σκαλίσματα βράχων, πέτρινους πύργους, ...)
- Δεν ρυπαίνουμε τα τρεχούμενα νερά, πλένοντας ρούχα με απορρυπαντικό, το ίδιο νερό σε χωριά κατάντι ίσως χρησιμοποιείται για μαγείρεμα ή για ύδρευση. Σε καμία περίπτωση δεν χρησιμοποιούμε απορρυπαντικά με φωσφορικά άλατα, προτιμήστε ένα πράσινο σαπούνι.
- Μη δίνεται γλυκά στα παιδάκια, οι οδοντίατροι είναι ...ανύπαρκτοι. Προτιμήστε χρήσιμες δωρεές (στυλό, χαρτί, σχολικά είδη, ...) σε σχολεία, ή κοινοτικά έργα.
- Αποφύγετε να αγοράζετε εμφιαλωμένο νερό και προτιμήστε την απολύμανση νερού των πηγών ή του δικτύου. Στα φαρμακεία της Κατμαντού πωλούνται χαπάκια απολύμανσης νερού με ελάχιστο κόστος
- Παίρνουμε μαζί στο σακίδια ημέρας τον κατάλληλο ρουχισμό και εξοπλισμό ημέρας.
- Φροντίζουμε το δέρμα και τα μάτια μας. Ο ήλιος στο υψόμετρο έχει έντονη υπεριώδη ακτινοβολία και απαιτούνται γυαλιά ηλίου υψομέτρου (τα κοινά γυαλιά ηλίου δεν αρκούν). Για τον ίδιο λόγο βάζουμε αντηλιακό, ιδιαίτερα στο υψόμετρο όπου μας περιβάλλει χιονισμένο περιβάλλον.
- Παραμένουμε ενυδατωμένοι, καθημερινά πρέπει να καταναλώνουμε 3-4 λίτρα υγρών (νερό, τσάι, σούπες, κλπ)
- Περπατώντας στο μονοπάτι δίνουμε προτεραιότητα στους ορειβάτες που ανεβαίνουν, σταματώντας στην άκρη του.
- Να είστε κοινωνικοί, χαιρετίζοντας άλλους οδοιπόρους και επικοινωνώντας με τους ντόπιους χρησιμοποιώντας μερικές απλές λέξεις (καλημέρα, ευχαριστώ, αντίο, ...) στην τοπική γλώσσα.

OUTDOORS TRAINING IKE, Dim. Gounari 96, 15125 Marousi, tel: +302103310323
GNTO License: 0259E60000534501 www.trekking.gr www.outdoorsgreece.com info@trekking.gr

Αλλαγή προγράμματος

Ο συνοδός του γραφείου μας σε συνεννόηση με τον τοπικό οδηγό, έχουν την ευχέρεια να τροποποιήσουν το πρόγραμμα αν οι καιρικές ή άλλες τοπικές συνθήκες (απεργίες, πολιτικές αναταραχές, κ.ά.) το επιβάλουν, με κύριο κριτήριο την ομαλή εξέλιξη του προγράμματος και την ασφάλεια των συμμετεχόντων.

Οποιοδήποτε κόστος πιθανόν προκύψει από τέτοιου είδους αλλαγές καλύπτεται από τους συμμετέχοντες.

Καιρός

Η Άνοιξη και το Φθινόπωρο είναι οι καλύτερες περιόδους για ταξίδι στο Νεπάλ. Γενικά ο καιρός είναι καθαρός χωρίς ιδιαίτερες βροχοπτώσεις και χαμηλά θα είναι και ζεστός με τις θερμοκρασίες να φτάνουν ή να ξεπερνούν τους 30° C.

Στην διάρκεια του trekking οι θερμοκρασίες στην διάρκεια της ημέρας μπορεί να είναι αρκετά άνετες, όσο ανεβαίνουμε υψόμετρο ωστόσο, τόσο και χαμηλότερες θα συναντάμε. Τη νύχτα όμως μπορεί να πέσουν πολύ χαμηλά κοντά στο μηδέν, ενώ στο Base Camp δεν αποκλείεται να πέσει και χιόνι. Συνήθως οι θερμοκρασίες στην διάρκεια της ημέρας είναι 10° έως 25° C ενώ το βράδυ μπορεί να πέσουν γύρω στους 5° C.

Υγιεινή / Ασφάλεια / ασφάλιση

Πριν ταξιδέψετε, επικοινωνήστε με το [Γραφείο ταξιδιωτικής Ιατρικής](#) του ΕΟΔΥ για οδηγίες σχετικά με την χώρα προορισμού

Το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε η ανάβαση στο υψόμετρο να γίνει σταδιακά και να δοθεί χρόνος στον οργανισμό να προσαρμοστεί στο υψόμετρο.

Στο κόστος του ταξιδιού συμπεριλαμβάνεται ταξιδιωτική ασφάλεια Basic, η οποία καλύπτει διάφορες απρόοπτες καταστάσεις όπως απρόοπτα υγείας (π.χ. τραυματισμό σε κάποια πορεία σε υψόμετρο έως 3.000 μ, ο οποίος απαιτήσει μεταφορά και νοσηλεία), απώλεια κάποιας πτήσης και άλλες περιπτώσεις, ακόμη και κάλυψη ολικής ακύρωσης του ταξιδιού για ποσό έως 5.000 € συμπεριλαμβανομένης ακύρωσης λόγω covid-19.

Στο παρακάτω link μπορείτε να δείτε τις παροχές του προγράμματος και να επικοινωνήσετε με τον ασφαλιστικό μας σύμβουλο για να λύσει τις απορίες σας σχετικά με τις καλύψεις [Ταξιδιωτική Ασφάλιση από την Trekking Hellas](#)

Ωστόσο η περιλαμβανόμενη ταξιδιωτική ασφάλιση, δεν καλύπτει εκκένωση σε υψόμετρο άνω των 3.000 μέτρων. Και με δεδομένο ότι το ταξίδι πραγματοποιείται σε μια περιοχή με ελάχιστες υποδομές, αν κάποιος ανησυχεί για οτιδήποτε μπορεί να του συμβεί, προτείνουμε μια πρόσθετη κάλυψη ασφάλισης εκκένωσης και διάσωσης.

Η Trekking Hellas συνεργάζεται με την εταιρεία Global Rescue η οποία καλύπτει συμβάνα σε υψόμετρα έως 7.500 μ με υπηρεσίες εκκένωσης. Ακολουθείστε τον παρακάτω σύνδεσμο για να αγοράσετε την ασφάλεια διάσωσης [Global Rescue & Trekking Hellas](#)

Συνάλλαγμα

Τα βασικά διεθνή νομίσματα (ευρώ, δολάριο, λίρα Αγγλίας) είναι αποδεκτά σε όλα τα ανταλλακτήρια συναλλάγματος ή τράπεζες. Στην Κατμαντού υπάρχουν εκατοντάδες ανταλλακτήρια σε κάθε δρόμο, κάντε έλεγχο ισοτιμιών πριν προχωρήσετε σε αλλαγή. Προτιμήστε χαρτονομίσματα σε καλή κατάσταση και καινούργια.

Σε όλη τη διάρκεια του ταξιδιού ένα ποσό 300 € είναι αρκετό για την διατροφή σας, υπολογίστε ωστόσο περισσότερα αν θέλετε να φέρετε αναμνηστικά.



**TREKKING
HELLAS**

**ΕΟΣ
ΑΘΗΝΩΝ**



Φιλοδώρημα

Το φιλοδώρημα προς τον Νεπαλέζο οδηγό και τους τοπικούς αχθοφόρους που θα μεταφέρει τις αποσκευές μας, είναι μια κίνηση που αναμένουν. Ο κάθε συμμετέχων πρέπει να υπολογίσει ένα ποσό 20-40 δολαρίων για αυτή την προσφορά.

Σημειώστε επίσης ότι πάντοτε είναι ευπρόσδεκτα και διάφορα είδη ρουχισμού, παπούτσια ή άλλα αντικείμενα που δεν χρειάζεστε πλέον, καθώς και γραφική ύλη, τετράδια, κλπ, για τα παιδιά που θα συναντούμε στα χωριά της διαδρομής.

Το φιλοδώρημα προς τον Έλληνα συνοδό είναι προαιρετικό, αν ωστόσο μείνετε ευχαριστημένοι από τις υπηρεσίες του βοηθούν να διατηρήσει τον ενθουσιασμό του και να υπερβάλει εαυτόν αν χρειαστεί.

Εξοπλισμός

Ο εξοπλισμός θα πρέπει να αποτελείται από ρούχα πεζοπορίας που προστατεύουν αποτελεσματικά από το ιδρώμα και στεγνώνουν γρήγορα, και όχι βαμβακερά μπλουζάκια & φούτερ ή τζιν παντελόνια. Τα παπούτσια που θα χρησιμοποιηθούν στο trekking θα πρέπει να είναι φορεμένα ξανά και να υπάρχει η βεβαιότητα ότι δεν «χτυπάνε» το πόδι.

Συνιστούμε να ξεκινήσετε από την Ελλάδα με τα ελάχιστα απαραίτητα πράγματα, καθώς η αγορά της Κατμαντού διαθέτει απίστευτη ποικιλία αναμνηστικών και χρηστικών αντικειμένων και θα πρέπει να υπάρχει ο διαθέσιμος χώρος και το βάρος για την πτήση της επιστροφής.

- Σάκος τύπου duffel bag για την μεταφορά στο trekking (παρέχεται)
- Σακίδιο ημέρας 20-30 λίτρων με αδιάβροχο κάλυμα
- Παπούτσια πεζοπορίας (ιδανικά αδιάβροχα) να καλύπτουν τον αστράγαλο
- Παπούτσια αθλητικά
- Σαγιονάρες λεπτές πλαστικές
- Κάλτσες πεζοπορίας
- Ισοθερμικά μπλουζάκια κοντομάνικα
- Ισοθερμικό μπλουζάκι μακρυμάνικο
- Μπλούζα λεπτή τύπου fleece ή μερινό
- Μπλούζα μεσαία τύπου fleece 100άρι
- 1 ισοθερμικό παντελόνι
- 1 λεπτό παντελόνι πεζοπορίας
- 1 Φθινοπωρινό παντελόνι πεζοπορίας
- 1 αντιανεμικό ή αδιάβροχο παντελόνι λεπτό
- Μπουφάν τύπου fleece 200άρι ή πουπουλένιο 800 γρ
- Αδιάβροχο τζάκετ λεπτό 15K (ιδανικά διαπνέον) να φοριέται πάνω από το μπουφάν (εναλλακτικά αδιάβροχο τύπου καγκούλ να καλύπτει και το σακίδιο)
- Καπέλο για τον ήλιο
- Σκούφο και γάντια
- Πετσέτες προσώπου και σώματος από μικροΐνες
- Είδη ατομικής υγιεινής (+ σαπούνι πράσινο)
- Αντηλιακό
- Αντικουνουπικό
- Φακό κεφαλής
- Υπνόσακο συνθετικό ή πουπουλένιο για 0° C

Σημειώστε ότι με το πράσινο σαπούνι που προτείνουμε να έχετε μαζί σας, μπορείτε να πλένετε τα ισοθερμικά που έχετε φορέσει ή το παντελόνι αν λερωθεί και να τα φορέσετε ξανά.

OUTDOORS TRAINING IKE, Dim. Gounari 96, 15125 Marousi, tel: +302103310323
GNTO License: 0259E60000534501 www.trekking.gr www.outdoorsgreece.com info@trekking.gr

Φόρτιση μπαταριών, πρίζες

Οι πρίζες στο Νεπάλ είναι τύπου C & D. Στην διάρκεια του trekking υπάρχει δυνατότητα φόρτισης με έξτρα χρέωση. Για ασφάλεια προμηθευτείτε εφεδρικές μπαταρίες ή power bank.

**Βίζα**

Το κόστος της βίζας περιλαμβάνεται στην τιμή και την διαδικασία έκδοσης αναλαμβάνει το γραφείο μας. Θα πρέπει το διαβατήριό σας να ισχύει για έξι επιπλέον μήνες μετά το τέλος του ταξιδιού.

Ατομικό φαρμακείο

- Επιδεσμικό υλικό (γάζες, επιδέσμους, απολυμαντικό υγρό, κλπ)
- Ακεταζολαμίδη
- Παρακεταμόλη
- Επιθέματα για φουσκάλες στα πόδια
- Τυχόν προσωπικά φάρμακα σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού σας

Ακυρώσεις

Σε περίπτωση ακύρωσης της συμμετοχής, ισχύουν τα παρακάτω ακυρωτικά

- Οποιαδήποτε ακύρωση γίνει από την ημέρα κράτησης και έως 70 ημέρες πριν από την αναχώρηση, χρεώνεται με 150 € κατ' άτομο, για διαχειριστικά έξοδα.
- Από 70 έως και 30 ημέρες πριν από την αναχώρηση: 50% της συνολικής αξίας του ταξιδιού.
- Από 29 ημέρες μέχρι και την αναχώρηση (non show): 100% της συνολικής αξίας του ταξιδιού.

Σημείωση: Οι παραπάνω όροι ακύρωσης υπερισχύουν των όρων ακύρωσης που αναφέρονται στην Δήλωση Συμμετοχής – Σύμβαση Οργανωμένου Ταξιδιού



**TREKKING
HELLAS**

**ΕΟΣ
ΑΘΗΝΩΝ**



Κράτηση θέσης

Για την κράτηση θέσης θα πρέπει πρώτα να διαβάσετε τους [όρους κράτησης](#) και εφόσον τους αποδέχεστε, μετά να συμπληρώσετε την [ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ](#).

Μετά την συμπλήρωση της Δήλωσης Συμμετοχής και σε διάστημα 3 ημερών θα πρέπει να στείλετε μια προκαταβολή 500 € και ταυτόχρονα την δωρεά των 100 € προς τον ΕΟΣ Αθηνών.

Ένα άλλο ποσό 1.000 € θα πρέπει να σταλεί έως 2 Αυγούστου και η εξόφληση του ταξιδιού πρέπει να έχει ολοκληρωθεί μέχρι έως 10 Σεπτεμβρίου.

Η προκαταβολή και η εξόφληση να σταλεί στον λογαριασμό της τράπεζας ALPHA BANK με αριθμό **IBAN**: GR1001407960796002002013550, στην επωνυμία OUTDOORS TRAINING ΙΚΕ.

Κατά την διαδικασία μεταφοράς ή κατάθεσης χρημάτων, σημειώστε στο πεδίο ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ το όνομά σας και το όνομα του ταξιδιού ΝΕΠΑΛ ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ.

Η δωρεά των 100 € προς τον ΕΟΣ Αθηνών να σταλεί στον λογαριασμό της Εθνικής Τράπεζας με αριθμό IBAN : GR 1701100400000004048102109 στην επωνυμία ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ. Στην απολογία γράψτε το ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ και ΔΩΡΕΑ ΓΙΑ ΝΕΠΑΛ.