



# TREKKING ΝΕΠΑΛ

POON HILL & ANNAPURNA SANCTUARY

ΕΠΕΤΕΙΟΣ 40 ΧΡΟΝΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ  
ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΣΤΑ ΙΜΑΛΑΙΑ ΤΟ 1985

 12 – 26 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2025 (15 ΗΜΕΡΕΣ)



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- Λίγα λόγια για τον προορισμό
- Αναλυτικό πρόγραμμα
- Κόστος
- Παρεχόμενα/Μη Παρεχόμενα
- Κράτηση Θέσης
- Διαμονή
- Μετακινήσεις
- Διατροφή
- Αλλαγή προγράμματος
- Κλίμα
- Φιλοδώρημα
- Ασφάλιση
- Φόρτιση μπαταριών
- Εξοπλισμός



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 Wohlschlager) 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. Για την διάσωση αυτή, τα μέλη της ομάδας διάσωσης έλαβαν το βραβείο του fair play από την Ολυμπιακή Επιτροπή.

Η συγκεκριμένη αποστολή στάθηκε η αφορμή για την δημιουργία της Trekking Hellas από τον Μιχάλη Τσουκιά και τον Χρήστο Λάμπρη την επόμενη χρονιά, το 1986



## ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ

Το Νεπάλ είναι μια χώρα χαρισματική. Περιλαμβάνει την καρδιά των Ιμαλαΐων, 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 Ιμαλαΐων, 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 ακολουθεί την ίδια διαδρομή όπου οι ιδρυτές της Trekking Hellas Μιχάλης Τσουκιάς και Χρήστος Λάμπρης, το 1985 είχαν πάρει μέρος στην πρώτη Ελληνική ορειβατική αποστολή στα Ιμαλάια. Εκείνη η αποστολή, στάθηκε η αφορμή ο Μιχάλης να εγκαταλείψει την δουλειά που έκανε μέχρι τότε (αρχιτέκτονας) και να στραφεί στη φύση.

Πρόκειται για ένα επετειακό ταξίδι, αφού αμέσως μετά από εκείνη την αποστολή του 1985, πάρθηκε η απόφαση της δημιουργίας της Trekking Hellas, 40 χρόνια πριν.

### **Με μια ματιά**

Έκταση: 147.181 τ.χλμ

Πληθυσμός: 29,1 εκατομμύρια

Νόμισμα: Νεπαλέζικη Ρουπία NPR (ισοτιμία Δεκ 2021 1 € = 136,63 NPR)

Γλώσσα: Νεπαλικά (επίσημη), αγγλικά

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

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



## Κυριακή 12 Οκτωβρίου

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

*Γνωρίζετε ότι...*

*Το Νεπάλ είναι μια χώρα που συνορεύει μόνο με δυο άλλες χώρες, την Ινδία και την Κίνα. Το χαμηλότερο υψόμετρο βρίσκεται στα σύνορα με την Ινδία, μόλις 67 μέτρα, και ψηλότερο στο Έβερεστ 8849 μ.*

*Εδώ γεννήθηκε ο Βούδας και ιδρύθηκε ο βουδισμός πριν από 2500 χρόνια, αν και κυρίαρχη θρησκεία στην χώρα είναι ο Ινδουισμός, η αρχαιότερη θρησκεία στον κόσμο με τις ρίζες της στην Εποχή του Σιδήρου.*

*Ακόμη και την περίοδο της Βρετανικής αποικιοκρατίας το Νεπάλ δεν έγινε ποτέ αποικία, παρέμεινε μια ουδέτερη χώρα ανάμεσα στην Ινδία και την Κίνα*

*Η μοναρχία στο Νεπάλ καταργήθηκε το 2007 και πλέον είναι μια κοσμική ομοσπονδιακή κοινοβουλευτική δημοκρατία*



## Δευτέρα 13 Οκτωβρίου

Άφιξη στην Κατμαντού στις 02:40 το πρωί. Μετά την αναγκαίες διατυπώσεις εισόδου στη χώρα, άμεση αναχώρηση με τουριστικό λεωφορείο για την Ποκάρα, την δεύτερη σε μέγεθος πόλη του Νεπάλ που βρίσκεται σε υψόμετρο 900 μ, στους πρόποδες του μεγάλου ορεινού όγκου της Αναπούρνα.

Διανυκτέρευση στο ξενοδοχείο [Hotel Lake View Resort 4\\*](#) ή άλλο παρόμοιο δίπλα στην λίμνη Phewa Tal.

*Διαδρομή ημέρας 210 χλμ, 8 ώρες*

*Γνωρίζετε ότι...*

*Η λίμνη Phewa Tal είναι μια τεχνητή λίμνη που κάλυψε ελώδεις εκτάσεις της περιοχής. Το υπέδαφος διαθέτει διάφορες σπηλιές, ενώ ακόμη και ο ποταμός Pardi Kholia που διοχετεύει τα νερά της λίμνης, σε ένα σημείο «εξαφανίζεται» στον υπόγειο καταρράκτη Delil's Fall για να εμφανιστεί ξανά μετά από 500 μ.*

*Σε ένα μικρό νησάκι φιλοξενείται ένας μικρός Ινδουιστικός ναός και πολλοί επισκέπτες πηγαίνουν με βάρκες να προσκυνήσουν. Οι βάρκες είναι επίσης διαθέσιμες για ειδικές βαρκάδες τουριστών.*



## Τρίτη 14 Οκτωβρίου

Επίσκεψη διάφορων μνημείων της κοιλάδας, όπως το δυο σημαντικών πόλεων 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 Pashuratinath 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.

*Γνωρίζετε ότι...*

*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 παγκόσμιας πολιτιστικής κληρονομιάς της UNESCO.*



## Τετάρτη 15 Οκτωβρίου

Αξίζει ένα πρωινό ξύπνημα για να απολαύσουμε την θέα της ανατολής που βάφει κόκκινες της εντυπωσιακές κορυφές της Ανναπούρνα. Στη συνέχεια, θα έχουμε λίγο ελεύθερο χρόνο για κάποια προαιρετική βαρκάδα στην λίμνη και ίσως να φτάσουμε μέχρι το νησάκι με τον Ινδουιστικό ναό επάνω του.

Στη συνέχεια, αναχωρούμε με λεωφορείο 4X4 για το χωριό Hile (60 χλμ, 2 ½ ώρες), στο Εθνικό Πάρκο της Αηναρμνα. Από εδώ ξεκινάμε την πορεία μας με προορισμό το χωριό Ulleri 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 2 ½ χλμ, + 540 μ, 2 ½ ώρες*

*Γνωρίζετε ότι...*

*Οι ορυζώνες του Νεπάλ σε κάθε πεδιάδα και διαθέσιμο πλάτωμα, παράγουν το κύριο προϊόν διατροφής των Νεπαλέζων, που ουσιαστικά χρησιμοποιείται αντί του ψωμιού.*

*Τα χωριά του Νεπάλ που στο παρελθόν έσφυζαν από ζωή, πλέον εγκαταλείπονται αυξάνοντας δραματικά τον πληθυσμό των πόλεων, ενώ σημαντικός αριθμός Νεπαλέζων εγκαταλείπουν τη χώρα ως οικονομικοί μετανάστες. Τα τελευταία χρόνια ο αριθμός τους ξεπέρασε τα 2 εκατ. Άτομα!*





## Πέμπτη 16 Οκτωβρίου

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, +860 μ, 5-6 ώρες*

*Γνωρίζετε ότι...*

*Η λέξη rani σημαίνει νερό και το Ghorepani ή Godepani σημαίνει «νερό του αλόγου», όνομα που δόθηκε στο χωριό καθώς βρίσκεται στο πέρασμα της διαδρομής προς την κοιλάδα του ποταμού Kali Gandaki, και εδώ σταματούσαν οι χωρικοί να ξεκουραστούν τα άλογα και να πιούν νερό.*



## Παρασκευή 17 Οκτωβρίου

Ξεκινάμε πολύ νωρίς το πρωί για να ανέβουμε στην κορυφή Poon Hill, σε υψόμετρο 3210 μ. Από την κορυφή έχουμε πανοραμική θέα 360ο σε δεκάδες κορυφές των Ιμαλαΐων 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 (7000 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, +315 μ. 1-1,5 ώρα  
Πορεία για Chuile 10 χλμ, + 530 μ – 1.100 μ , 6-7 ώρες*

*Γνωρίζατε ότι...*

*Η κορυφή Poon Hill είναι πολύ δημοφιλής, μεγάλος αριθμός πεζοπόρων την έχουν ως κύριο προορισμό του ταξιδιού τους.*

*Η ανάβαση ξεκινάει χαράματα, έτσι ώστε η άφιξη των πεζοπόρων στην κορυφή να έχει γίνει μέχρι την ανατολή του ήλιου.*



## Σάββατο 18 Οκτωβρίου

Συνεχίζουμε κατηφορίζοντας μέχρι το ποτάμι το οποίο θα διασχίσουμε από μια κρεμαστή γέφυρα Ιμαλαϊών 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.

Στο χωριό θα γνωρίσουμε έναν από τους κυνηγούς άγριου μελιού Ιμαλαίων και όποιος ενδιαφέρεται μπορεί να προμηθευτεί ένα βάζο επιστρέφοντας.

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

*Γνωρίζατε ότι...*

Το κυνήγι άγριου μελιού είναι μια παράδοση χιλιετιών στα Ιμαλάια. Η συλλογή γίνεται δυο φορές το χρόνο, με τους τολμηρούς κυνηγούς να κρέμονται από σχοινιά στις κάθετες ορθοπλαγιές του Modi Khola και άλλων περιοχών του Νεπάλ, ρισκάροντας τη ζωή τους για να περισυλλέξουν.



## Κυριακή 19 Οκτωβρίου

Συνεχίζοντας την πορεία μας μετά το πρωινό, η διαδρομή 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.

Στην πορεία μας θα μπορέσουμε να παρατηρήσουμε κάποιες κρεμαστές κερήθρες άγριων μελισσών

*Πορεία 10 χλμ, +920 μ -180 μ, 6 ώρες*

*Γνωρίζατε ότι...*

*Το Mad Honey παράγεται από την γιγάντια μέλισσα των Ιμαλαίων, την Apis dorsata, που φτάνει σε μήκος τα 3 εκ.*

*Έχει ψυχοδραστικές ιδιότητες λόγω της ουσίας Grayanotoxin που βρίσκεται στα άνθη των ροδόδενδρων. Σε μικρές ποσότητες μπορεί να προκαλέσει ζαλάδα και ευφορία ενώ σε μεγαλύτερες προκαλεί ακόμη και παραισθήσεις.*

*Πιστεύεται ότι έχει φαρμακευτικές ιδιότητες, όπως βελτίωση χοληστερόλης και προβλημάτων στις αρθρώσεις, αλλά μπορεί επίσης να προκαλέσει και δηλητηρίαση. Τα τελευταία χρόνια ο πληθυσμός των μελισσών αυτών μειώνεται ραγδαία με ρυθμό 70% ετησίως.*



## Δευτέρα 20 Οκτωβρίου

Η πορεία συνεχίζει ανηφορικά με προορισμό το Machharuchhre Base Camp (3.700 μ), έναν οικισμό στους πρόποδες του εντυπωσιακού βουνού Machharuchhre (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, +850 μ – 30 μ, 4 ώρες*

*Γνωρίζετε ότι...*

*Το Annapurna Sanctuary είναι ένα παγετωνικό αμφιθέατρο σε υψόμετρο 4.000 μ, που περιβάλλεται από τις κύριες κορυφές του ορεινού συγκροτήματος της Αναπούρνα, οι περισσότερες από τις οποίες είναι πάνω από 7000 μ, με ψηλότερη την κορυφή Annapurna 1 (8091 μ)*



ΗΜΕΡΑ

10

ΠΟΡΕΙΑ ΣΤΟ ANNAPURNA BASE CAMP (4130M)

## Τρίτη 21 Οκτωβρίου

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 τριγυρίζει, ή για σύντομες βόλτες εγκλιματισμού στην περιοχή.

*Πορεία ημέρας 3 χλμ, +410 μ, 2 ώρες*

*Γνωρίζετε ότι...*

*Στην κορυφή Annapurna South οργανώθηκε η πρώτη Ελληνική ορειβατική αποστολή στα Ιμαλάια το 1985. Η προσπάθεια ανάβασης στην κορυφή είχε τραγικό τέλος αφού μια χιονοστιβάδα παρέσυρε την ομάδα κορυφής με απολογισμό 2 νεκρούς και έναν βαριά τραυματισμένο. Μετά από αυτό το συμβάν, καμία άλλη αποστολή έκτοτε δεν επιχειρήσε ανάβαση στην ίδια κορυφή.*



## Τετάρτη 22 Οκτωβρίου

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

Πορεία ημέρας 14 χλμ, +570 μ -2.380 μ, 7 ώρες

*Γνωρίζετε ότι...*

*Το μπαμπού είναι δέντρο που φτάνει τα 40 μέτρα ύψος και ζει περισσότερο από έναν αιώνα. Έχει μεγάλο εύρος εφαρμογών, από κατασκευή πλοίων, έπιπλα, ακόμη και για σκαλωσιές σε πολυώροφες οικοδομές λόγω της μεγάλης του αντοχής και του μικρού βάρους.*



## Πέμπτη 23 Οκτωβρίου

Ακολουθώντας τώρα ένα λίγο διαφορετικό μονοπάτι, το trekking ολοκληρώνεται κοντά στο ποτάμι, όπου θα διασχίσουμε μια από τις μεγαλύτερες κρεμαστές πεζογέφυρα του Νεπάλ, τη New Bridge με μήκος 287 μ, και φτάνουμε στον δρόμο. Από εδώ με αυτοκίνητο θα συνεχίσουμε για την Rokhara (62 χλμ, 3 ώρες). Μεταφορά στο ίδιο ξενοδοχείο για διανυκτέρευση.

*Πορεία ημέρας 10 χλμ, +510 μ – 1160 μ  
6 ώρες*

*Γνωρίζετε ότι...*

*Οι γέφυρες «τύπου Ιμαλαΐων» είναι κρεμαστές πεζογέφυρες που επινοήθηκαν το 1964, ως μια αποτελεσματική και οικονομική λύση στα ορμητικά ποτάμια και τις βαθιές χαράδρες των Ιμαλαίων. Στο Νεπάλ υπάρχουν περισσότερες από 3.000 τέτοιες γέφυρες με την μεγαλύτερη γέφυρα αυτού του τύπου να βρίσκεται στον ποταμό Kali Gandaki με μήκος 567 μ. η οποία είναι και η μεγαλύτερη στον κόσμο.*





## Παρασκευή 24 Οκτωβρίου

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.

*Γνωρίζετε ότι...*

*Το Thamel είναι μια πολυσύχναστη περιοχή όπου χτυπάει η καρδιά της Κατμαντού και εκτός των άλλων προσφέρει νυχτερινή διασκέδαση. Τα μπαρ της περιοχής φιλοξενούν συγκροτήματα που παίζουν κομμάτια γνωστών καλλιτεχνών, ενώ τα εστιατόρια σερβίρουν πιάτα από την κουζίνα του Νεπάλ και άλλων χωρών. Στις αγορές και τα καταστήματα της περιοχής πωλούνται χειροποίητα μεταλλικά αντικείμενα, πολύχρωμα κοσμήματα, είδη πεζοπορίας και ορειβασίας, ενώ στην πεζοδρομημένη Mandala Street υπάρχουν πολυτελή καταστήματα και σπα.*



## Σάββατο 25 Οκτωβρίου

Ολοκληρώνουμε την ξενάγησή μας στην Κατμαντού επισκεπτόμενοι ακόμη 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. Σειρά έχει η Kathmandu Durbar Square, η οποία επίσης είναι γεμάτη με ναούς και συμπεριλαμβάνεται στην λίστα μνημείων παγκόσμιας πολιτιστικής κληρονομιάς της UNESCO.

Το απόγευμα ελεύθερο για βόλτες και ψώνια στην καταπληκτική αγορά της πόλης.



ΗΜΕΡΑ  
**15**

**ΠΤΗΣΗ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗΣ ΑΘΗΝΑ**



## Κυριακή 26 Οκτωβρίου

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

*Τέλος προγράμματος.*



- **2.450 € για 40+ άτομα**
- 260 € διαφορά μονόκλινου**
- 100 € δωρεά προς τον ΕΟΣ Αθηνών**

## ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΑ/ΜΗ ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΑ



### Παρεχόμενα

- Διεθνή αεροπορικά εισιτήρια
- Όλες οι αναγκαίες τοπικές μεταφορές
- 6 διανυκτερεύσεις 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
- Δύο αρχηγοί από ΕΟΣ Αθηνών
- Τοπικός guide & βοηθοί ανάλογα με τον αριθμό συμμετοχών
- Αχθοφόροι στην διάρκεια του trekking (θα μεταφέρουν 10 κιλά από τον κάθε συμμετέχοντα)
- Άδεια εισόδου στο Εθνικό Πάρκο Annapurna
- Άδεια trekking
- Εκδρομές και είσοδοι στα μνημεία της Κατμαντού όπως περιγράφονται στο πρόγραμμα
- Βίζα εισόδου στο Νεπάλ (30 €, πληρώνεται στο αεροδρόμιο με την άφιξη)
- Ταξιδιωτικό σακό duffel bag 70 λίτρων, ευγενική χορηγία από την εταιρεία POLO

### Μη παρεχόμενα

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

## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ



### 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 υπερσχύουν των όρων ακύρωσης που αναφέρονται στην Δήλωση Συμμετοχής – Σύμβαση Οργανωμένου Ταξιδιού

### Κρατήσεις

Για τη κράτηση θέσης θα πρέπει να πατήσετε [ΕΔΩ](#) και να κάνετε κράτηση μέσω της σελίδας μας πληρώνοντας την προκαταβολή 500€ και ταυτόχρονα την δωρεά 100€ προς τον ΕΟΣ Αθηνών.

[Νεπάλ ΕΟΣΑ 12-26 Οκτωβρίου 2025](#)

Η δωρεά των 100 € προς τον ΕΟΣ Αθηνών να σταλεί στον λογαριασμό της Εθνικής Τράπεζας με αριθμό IBAN : GR 170110040000004048102109 στην επωνυμία ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ. Στην αιτιολογία γράψτε το ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ και ΔΩΡΕΑ ΓΙΑ ΝΕΠΑΛ

Η 2<sup>η</sup> δόση 1.000 € θα πρέπει να σταλεί έως 2 Αυγούστου και η εξόφληση του ταξιδιού πρέπει να έχει ολοκληρωθεί έως 10 Σεπτεμβρίου.

Η 2<sup>η</sup> δόση και η εξόφληση να σταλεί στον λογαριασμό της τράπεζας ALPHA BANK με αριθμό IBAN: GR1001407960796002002013550, στην επωνυμία OUTDOORS TRAINING IKE.

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

## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ



### 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.

### 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. Για τις εκδρομές στην κοιλάδα της Κατμαντού οι μετακινήσεις θα γίνουν με mini bus ανάλογα με το μέγεθος του γκρουπ.

### Αλλαγή προγράμματος

Οι συνοδοί του γραφείου μας 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. Οποιαδήποτε κόστος προκύψει από τέτοιου είδους αλλαγές καλύπτεται από τους συμμετέχοντες.

## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ



### Συμπεριφορά κατά τη 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, σουπες, 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.





## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ



### Κλίμα

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 30ο 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 10ο έως 25ο C ενώ το βράδυ μπορεί να πέσουν γύρω στους 5ο C.

### 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 περίπου 30-50 ευρώ 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 παιδάκια που θα συναντούμε στα χωριά της διαδρομής.

## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ



### 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 δεν συμπεριλαμβάνεται ταξιδιωτική ασφάλεια. Στο παρακάτω link μπορείτε να δείτε τις παροχές ενός προτεινόμενου προγράμματος και να την κλείσετε μόνοι σας & να επικοινωνήσετε με τον ασφαλιστικό μας σύμβουλο για να λύσει τις απορίες σας σχετικά με τις καλύψεις [Ταξιδιωτική Ασφάλιση από την Trekking Hellas](#), ή να κλείσετε με κάποια άλλη ασφαλιστική εταιρεία το πρόγραμμα που σας ενδιαφέρει.

Προσοχή μόνο καθώς τα περισσότερα προγράμματα ταξιδιωτικής ασφάλισης, δεν καλύπτουν 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 συμβάντα σε υψόμετρα έως 7.500 μ με υπηρεσίες εκκένωσης. Ακολουθείστε τον παρακάτω σύνδεσμο για να αγοράσετε την ασφαλία διάσωσης [Global Rescue & Trekking Hellas](#).

## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ



### 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

Η έκδοση της βίζας θα γίνει στο αεροδρόμιο την στιγμή της άφιξης, κοστίζει 30 € και δεν περιλαμβάνεται στην τιμή. Θα πρέπει το διαβατήριό σας να ισχύει για έξι επιπλέον μήνες μετά το τέλος του ταξιδιού. Θα επικοινωνήσουμε μαζί σας για τις λεπτομέρειες.

### 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.

### 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



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
- Σακίδιο ημέρας 20-30 λίτρων με αδιάβροχο κάλυμμα
- 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 0ο 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.