



# Νεπάλ

# Everest Base Camp

**Ένα ταξίδι για λίγους. Είσαι ένας από αυτούς;  
Προς το κατώφλι του ουρανού: Η διαδρομή στο Everest Base Camp!**

Υπάρχει ένα μέρος στον κόσμο που, μόνο στο άκουσμά του, σε κάνει να φαντάζεσαι μυστήριο, περιπέτεια και ουρανοξύστες από βράχο και πάγο. Το όνομά του.. Έβερεστ. Μπορεί να μη φτάσεις στην κορυφή, αλλά η διαδρομή προς το Everest Base Camp είναι από μόνο του ένα επίτευγμα. Δεν είναι για όλους. Είναι για εσένα, αν μπορείς να πεις «ναι» στην πρόκληση, στην κούραση, στην απόλυτη ανταμοιβή. Η ίδια η πεζοπορία, από το Lukla μέχρι το Base Camp και πίσω, διαρκεί περίπου 11-12 ημέρες. Και είναι γεμάτη στιγμές που θα θυμάσαι για μια ζωή.

Προσγειωνόμαστε στο Νεπάλ, που ίσως να έχεις ακούσει ιστορίες γι' αυτό, ίσως και να έχεις δει εικόνες, αλλά τίποτα δεν συγκρίνεται με το να το ζήσεις από κοντά. Από τη βουή λοιπόν του Κατμαντού, έως την απόκοσμη ησυχία των Ιμαλαΐων, ετοιμάσου για ένα ταξίδι γεμάτο θετική ενέργεια, έντονα χρώματα, ανατολίτικα αρώματα και μια ατμόσφαιρα που δεν μοιάζει με τίποτα άλλο που έχεις ζήσει. Θα γνωρίσεις την κουλτούρα των Νεπαλέζων, θα περιπλανηθείς σε ναούς και παζάρια, θα δεις πώς ζουν οι Σέρπα στις πλαγιές των Ιμαλαΐων. Θα χαθείς μέσα σε τοπία που μοιάζουν εξωπραγματικά και θα ανακαλύψεις πτυχές του εαυτού σου που ούτε φανταζόσουν ότι υπάρχουν. Για να ξεκινήσεις την περιπέτειά σου προς το Everest, πετάς με μικρό αεροσκάφος προς τη Lukla. Πιθανότατα θα είναι η πιο ανατριχιαστική και συναρπαστική πτήση της ζωής σου, καθώς ο διάδρομος προσγείωσης είναι σκαρφαλωμένος σε πλαγιά. Από εκεί ξεκινάς με ήρεμο ρυθμό προς το Phakding, ένα όμορφο χωριουδάκι δίπλα στον ποταμό Dudh Koshi. Η φύση γύρω σου αρχίζει ήδη να αλλάζει, ο αέρας καθαρός, οι άνθρωποι χαμογελαστοί, τα χρώματα πιο έντονα. Την επόμενη μέρα ανηφορίζεις προς το Namche Bazaar, το ζωντανό εμπορικό κέντρο των Σέρπα. Η τρίτη μέρα είναι αφιερωμένη στην προσαρμογή στο υψόμετρο. Παραμένεις στο Namche, αλλά με μικρές εξορμήσεις σε κοντινά σημεία. Είναι η στιγμή που μαθαίνεις να ακούς το σώμα σου και να του δίνεις χρόνο να προσαρμοστεί. Στη συνέχεια ανεβαίνεις προς Tengboche, με το εντυπωσιακό μοναστήρι που δεσπόζει πάνω από τις κοιλάδες, και μετά προς Dingboche, όπου θα μείνεις άλλη μία μέρα για καλύτερη εγκλιματισμό. Εδώ αρχίζεις να νιώθεις κάτι παράξενο, σαν να πατάς σε άλλον πλανήτη. Πιο πάνω, στο Lobuche, η αναπνοή γίνεται πιο δύσκολη, αλλά κάθε βήμα σε φέρνει πιο κοντά στον στόχο. Και τότε έρχεται η μέρα που δεν θα ξεχάσεις ποτέ.. Η άφιξη στο Everest Base Camp. Είσαι στα 5.364 μέτρα, εκεί όπου ξεκινούν οι αποστολές για την κορυφή του κόσμου. Δεν υπάρχουν λέξεις για να περιγράψουν αυτό που νιώθεις. Μόνο σιωπή και σεβασμός. Το βράδυ διανυκτερεύεις στο Gorak Shep, και την επόμενη μέρα, πριν ακόμα βγει ο ήλιος, ξεκινάς για το Kala Patthar. Από εκεί, αντικρίζεις την πιο καθαρή, συναρπαστική θέα στο Έβερεστ. Είναι η στιγμή που όλα αποκτούν νόημα. Από εδώ και πέρα αρχίζει η επιστροφή, με διανυκτερεύσεις στο Pheriche, στο Namche Bazaar και τέλος στο γνώριμο Phakding, πριν καταλήξεις ξανά στη Lukla. Η τελευταία πτήση πίσω στο Κατμαντού θα σε βρει.. άλλο άνθρωπο. Έχεις περπατήσει στα βήματα των "θρύλων", έχεις νικήσει την κούραση, έχεις γνωρίσει τον εαυτό σου σε άλλο επίπεδο. Δεν είναι απλώς μια πεζοπορία, αλλά μια πνευματική, σωματική και ψυχική διαδρομή μέσα στο πιο επιβλητικό ορεινό τοπίο του κόσμου.

- **Προσοχή!** Πριν κλείσεις αυτό το ταξίδι, θα πρέπει να έχεις υπόψιν σου ότι δεν είναι απίθανο να συμβούν αλλαγές στο πρόγραμμα, καθώς λόγω καιρικών συνθηκών μπορεί να ακυρωθούν πτήσεις από/προς τη Lukla. Σε αυτήν την περίπτωση το πρόγραμμα θα διαμορφωθεί ανάλογα.

## Highlights

- Everest Base Camp
- Katmantu
- Πλατεία Ντάρμπαρ
- Παλάτι της θεάς Κουμάρι
- Πτήση στην Λούκλα, ένα από τα πιο ακραία αεροδρόμια του κόσμου.
- Thamel
- Phakding
- Namche Bazaar
- Tengboche
- Dingboche
- Lobuche
- Gorak Shep
- Kala Patthar
- Αγουβέρδικο Μασάζ

## 3 ΜΑΪΟΥ | ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ ΓΙΑ ΝΕΠΑΛ

Συναντιόμαστε στο αεροδρόμιο, όλοι όσοι μοιραζόμαστε την ίδια σπίθα για περιπέτεια και αυτή τη μικρή δόση τρέλας που χρειάζεται για να πεις «φεύγω για Νεπάλ και Έβερεστ». Από την πρώτη στιγμή, ξέρεις ότι δεν πρόκειται για ένα συνηθισμένο ταξίδι. Όχι απλώς αλλάζεις χώρα, αλλάζεις εποχή.. Ναι, καλά διάβασες. Το ημερολόγιο του Νεπάλ είναι σχεδόν 57 χρόνια μπροστά από το δικό μας. Ενώ εσύ λες ότι ζεις στο 2026, εκεί είναι ήδη... 2083. Οπότε, ετοιμάσου να πετάξεις κυριολεκτικά στο μέλλον. Τώρα, το μέλλον αυτό δεν έχει τεχνητή νοημοσύνη ή ίσως ούτε... καλό Wi-Fi. Στην πραγματικότητα, το ίντερνέτ στο Νεπάλ είναι από τα πιο αργά στον κόσμο. Αλλά αυτό, είναι μια ευκαιρία να αποσυνδεθείς από τα e-mails και τις ειδοποιήσεις. Να συνδεθείς με τα βουνά, τους ανθρώπους, τον εαυτό σου. Να δεις με τα μάτια σου και όχι μέσα από οθόνες, να ακούσεις τον ήχο του ανέμου και όχι το κινητό σου. Αυτό δεν είναι απλώς ταξίδι. Είναι επανεκκίνηση. Ένα μικρό "reboot" που σε πάει μακριά, όχι μόνο σε χιλιόμετρα, αλλά σε εμπειρίες και συναισθήματα.

2<sup>η</sup> ΗΜΕΡΑ,

## 4 ΜΑΪΟΥ | ΑΦΙΞΗ ΣΤΗΝ ΚΑΤΜΑΝΤΟΥ - ΞΕΝΑΓΗΣΗ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ - ΑΓΙΟΥΒΕΡΔΙΚΟ ΜΑΣΑΖ

Σήμερα απολαμβάνουμε το πρωινό μας, το οποίο μεταξύ άλλων περιλαμβάνει και.. τσάι από φύλλα κόκας. Μην ανησυχείς όμως.. Πρόκειται για ακατέργαστο προϊόν και η μόνη επίδραση που έχει πάνω σου είναι να σε βοηθήσει με το υψόμετρο. Κατευθυνόμαστε προς το σταθμό των τρένων, όπου θα επιβιβαστούμε στο τρένο για να μας πάει στο χωριό Aguas Calientes. Ως ταξιδιώτες κι εμείς, έχουμε πάρει πολλά τρένα.. Κανένα όμως δεν μπορεί να συγκριθεί με αυτό. Τα υπέροχα τοπία που θα αντικρίσεις βοηθούν στο να απολαύσεις ακόμα περισσότερο τη διαδρομή προς το Μάτσου Πίκτσου (κι όχι Μάτσου Πίτσου), όπως μας έχουν διορθώσει οι ντόπιοι. Το Machu Picchu είναι ο τόπος μιας αρχαίας πόλης των Incas, ψηλά στις Άνδεις του Περού. Βρίσκεται στα 2430μ., και αναφέρεται συχνά ως "Η χαμένη πόλη των Incas". Είναι ένα από τα πιο διάσημα και εντυπωσιακά αξιοθέατα στον κόσμο, που όσες φορές κι αν πήγαμε μας προκαλεί το ίδιο δέος με την πρώτη φορά. Από το 1983 είναι Μνημείο Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO, λαμβάνει πάνω από ένα εκατομμύριο επισκέπτες ετησίως και είναι ένα από τα Νέα 7 Θαύματα του Κόσμου. Ο local friend μας θα σου πει τόσο ενδιαφέρουσες πληροφορίες για τον συναρπαστικό πολιτισμό των Ίνκας που θα σε κάνουν να ενθουσιαστείς ακόμα πιο πολύ με το Machu Picchu. Εκεί γύρω θα δεις και χαριτωμένα αλπάκα να βόσκουν ανέμελα... Μάλιστα αν νιώσουν ενοχλημένα, να είσαι σίγουρος ότι θα σε φτύσουν!

3<sup>η</sup> ΗΜΕΡΑ,

## 5 ΜΑΪΟΥ | ΠΑΛΙΑ ΠΟΛΗ ΠΑΤΑΝ - RAMECHHAR

Σήμερα κατευθυνόμαστε προς την παλιά πόλη του Πατάν. Στα νότια, ο χωριστός δήμος του Πατάν, αν και εντάσσεται στο ευρύτερο αστικό συγκρότημα της Κατμαντού, ήταν κάποτε η πρωτεύουσα ενός ανεξάρτητου βασιλείου. Έχει τη δική του πιο ήσυχη και καλύτερα διατηρημένη ιστορική συνοικία, που χαρακτηρίζεται από πολυάριθμα βουδιστικά μπαχάλ (συγκρότημα μοναστηριών, μερικά ακόμα ενεργά) και μια κοινότητα ξένων κατοίκων, κυρίως το προσωπικό από διεθνείς ΜΚΟ και φιλανθρωπικές οργανώσεις. Αυτές οι συνοικίες αντιπροσωπεύουν μόνο ένα μέρος μιας περίπλοκης και εκκεντρικής πόλης, η οποία περιλαμβάνει επίσης παραγκουπόλεις, ερειπωμένα κτίρια υπουργείων, απομονωμένα προάστια και παζάρια. Συνεχίζουμε οδικώς (7 ώρες) προς τη Ramechhar, από όπου, την επόμενη ημέρα, θα πάρουμε την πτήση μας προς Lukla.

4<sup>η</sup> ΗΜΕΡΑ,

## 6 ΜΑΪΟΥ | ΠΤΗΣΗ ΠΡΟΣ LUKLA - ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΣΤΟ PHAKDING (2.860 ΜΕΤΡΑ / 4 ΩΡΕΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ)

Η ημέρα ξεκινά με έναν από τους πιο συναρπαστικούς τρόπους. Επιβιβάζεσαι σε ένα μικρό αεροσκάφος και πετάς προς το Lukla, ένα από τα πιο διάσημα και θρυλικά αεροδρόμια του κόσμου, σκαρφαλωμένο κυριολεκτικά στις πλαγιές των Ιμαλαΐων. Η πτήση διαρκεί μόλις 30 λεπτά, αλλά η αίσθηση της περιπέτειας ξεκινά ήδη από τον αέρα.. Από το παράθυρο ξεπροβάλλουν χιονισμένες κορυφές, βαθιές κοιλάδες και σύννεφα που σε "καταπίνουν" καθώς πλησιάζεις το βουνό. Φτάνοντας στη Lukla, ξεκινάς την πρώτη σου πεζοπορία. Μια σχετικά εύκολη και σύντομη διαδρομή μέχρι την Phakding, μέσα από μικρά χωριά και γεφυράκια πάνω από τον ποταμό Dudh Koshi. Είναι η ιδανική εισαγωγή στο τι σε περιμένει. Και κάπως έτσι, αρχίζει το ταξίδι σου στον «κόσμο του Έβερεστ». Με το πρώτο σου βήμα στο μονοπάτι, αφήνεις πίσω την καθημερινότητα και προχωράς προς κάτι πολύ μεγαλύτερο. Εκεί στο ήρεμο χωριό Phakding, θα ξαποστάσεις για πρώτη φορά στον ρυθμό των Ιμαλαΐων.

5<sup>η</sup> ΗΜΕΡΑ,

## 7 ΜΑΪΟΥ | ΑΝΑΒΑΣΗ ΠΡΟΣ NAMCHE BAZAAR (3.438 ΜΕΤΡΑ / 6 ΩΡΕΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ)

Η μέρα ξεκινά με ανυπομονησία και ενέργεια, καθώς εισέρχεσαι πλέον στην «καρδιά» της διαδρομής προς το Έβερεστ. Η ανάβαση προς το Namche Bazaar είναι μία από τις πιο απαιτητικές, αλλά και συναρπαστικές του ταξιδιού. Περπατάς ανάμεσα σε δάση, ενώ οι ήχοι του ποταμού Dudh Kosi σε συνοδεύουν. Το μονοπάτι σε οδηγεί σε επιβλητικές κρεμαστές γέφυρες, με πιο διάσημη τη Hillary Suspension Bridge, μία αληθινή εμπειρία για όσους αγαπούν την περιπέτεια και τα ύψη. Καθώς το υψόμετρο αυξάνεται, αρχίζεις να νιώθεις το οξυγόνο να μειώνεται και οι ανάσες σου γίνονται πιο κοφτές. Όμως η προσπάθεια σου ανταμείβεται.. Λίγο πριν φτάσεις στη Namche, αν ο καιρός το επιτρέψει, αποκαλύπτεται για πρώτη φορά μπροστά σου η θρυλική κορυφή του Έβερεστ, μία εικόνα που κόβει την ανάσα και σου δίνει νέα ώθηση. Το Namche Bazaar, η «πρωτεύουσα των Σέρπα», εμφανίζεται σαν χρωματιστό μωσαϊκό χτισμένο σε φυσικό амφιθέατρο ανάμεσα στα βουνά. Γεμάτο με μικρά μαγαζιά, καφέ, παζάρια και καταφύγια, εκπέμπει ζεστασιά και φιλοξενία σε αυτό το απομακρυσμένο υψίπεδο του κόσμου.

## 6<sup>η</sup> ΗΜΕΡΑ,

## Nepal-Everest

### 8 ΜΑΪΟΥ | ΗΜΕΡΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ ΣΤΟ ΧΩΡΙΟ NAMCHE (3.880 ΜΕΤΡΑ / 4 ΩΡΕΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ)

Αν και η πορεία προς τα επόμενα χωριά διακόπτεται προσωρινά, η σημερινή μέρα είναι εξαιρετικά σημαντική για την επιτυχία της αποστολής σου. Παραμένεις στο Namche για την απαραίτητη διαδικασία προσαρμογής στο υψόμετρο, μια μέρα που μοιάζει χαλαρή, αλλά είναι κρίσιμη. Ακολουθείς μια κυκλική διαδρομή που σε ανεβάζει σταδιακά σε μεγαλύτερο υψόμετρο, όπως στο Everest View Hotel, από όπου απολαμβάνεις μια πανοραμική, καθαρή θέα προς το Έβερεστ και τις γύρω κορυφές. Η επιστροφή στο Namche για ύπνο σε χαμηλότερο υψόμετρο είναι στρατηγική και βοηθά στον ομαλό εγκλιματισμό σου. Κατά τη διάρκεια της ημέρας μπορείς επίσης να επισκεφτείς το μουσείο των Σέρπα, να γνωρίσεις την τοπική κουλτούρα και να χαλαρώσεις με ένα παραδοσιακό τσάι και μια φρεσκοψημένη τάρτα μήλου στο διάσημο bakery του Namche.

## 7<sup>η</sup> ΗΜΕΡΑ,

### 9 ΜΑΪΟΥ | NAMCHE – TENGBOCHE (3.870 ΜΕΤΡΑ / 6 ΩΡΕΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ)

Σήμερα αποχαιρέτάς το χωριό Namche και προχωράς βαθύτερα στο μονοπάτι της ανάβασης. Το τοπίο γίνεται όλο και πιο εντυπωσιακό. Περπατάς κατά μήκος ενός στενού μονοπατιού που προσφέρει συγκλονιστική θέα στις κορυφές Ama Dablam, Lhotse και φυσικά το Έβερεστ, που δεσπόζει στο βάθος. Η διαδρομή έχει πολλές εναλλαγές.. Ήπιες κατηφόρες και απότομες ανηφόρες, πάντα μέσα σε δάση που μοιάζουν μαγικά. Τελικά φτάνεις στο Tengboche, ένα γραφικό χωριό που φιλοξενεί το πιο σημαντικό βουδιστικό μοναστήρι της περιοχής.

## 8<sup>η</sup> ΗΜΕΡΑ,

### 10 ΜΑΪΟΥ | TENGBOCHE – DINGBOCHE (4.360 ΜΕΤΡΑ / 6 ΩΡΕΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ)

Καθώς συνεχίζεις προς το Dingboche, το τοπίο αλλάζει αισθητά. Τα δέντρα γίνονται λιγότερα, ο αέρας πιο ψυχρός και πιο λεπτός και η φύση παίρνει σχεδόν απόκοσμο χαρακτήρα. Διασχίζεις μικρά χωριά, πέτρινα τείχη και θρησκευτικές κατασκευές με mani stones, τις βουδιστικές προσευχές χαραγμένες σε βράχους που θυμίζουν τον βαθύ σεβασμό των Σέρπα προς το βουνό. Το Dingboche σε υποδέχεται σαν ένα γαλήνιο οροπέδιο, προστατευμένο από τον άνεμο, με εντυπωσιακή θέα στο Island Peak και τις γύρω κορυφές. Εδώ, το κάθε βήμα γίνεται πιο αργό και πιο συνειδητό, καθώς το υψόμετρο υπενθυμίζει την πρόκληση της αποστολής.

## 9<sup>η</sup> ΗΜΕΡΑ,

### 11 ΜΑΪΟΥ | ΗΜΕΡΑ ΕΓΚΛΙΜΑΤΙΣΜΟΥ ΣΤΟ DINGBOCHE (5.083 ΜΕΤΡΑ / 4 ΩΡΕΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ)

Η παραμονή στο χωριό Dingboche για μία επιπλέον μέρα είναι κρίσιμη. Κάνεις μια ανάβαση προς τα γύρω υψώματα, όπως το Nagarjun Hill που αγγίζει τα 5.000 μέτρα, για να ενισχύσεις τη φυσική σου αντοχή και να επιτρέψεις στο σώμα σου να συνηθίσει τις νέες συνθήκες. Η προσπάθεια είναι έντονη, αλλά ο χρόνος που αφιερώνεις στην προσαρμογή είναι θεμέλιο για να συνεχίσεις την πεζοπορία σου. Η μέρα κυλά πιο ήσυχα. Έχεις χρόνο να ξεκουραστείς, να κοιτάξεις γύρω σου με περισσότερη επίγνωση και να απολαύσεις τον ήλιο που χρυσίζει τις χιονισμένες κορυφές.

## 10<sup>η</sup> ΗΜΕΡΑ,

### 12 ΜΑΪΟΥ | DINGBOCHE – LOBUCHE (4.940 ΜΕΤΡΑ / 6 ΩΡΕΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ)

Σήμερα αναχωρείς από το χωριό Dingboche με νέες δυνάμεις και κατευθύνεσαι προς το Lobuche. Η πορεία γίνεται πιο δραματική, καθώς η γη αρχίζει να θυμίζει σεληνιακό τοπίο, γεμάτο πέτρες, παγετώνες και ξερό αέρα. Περνάς από το μνημείο πεσόντων ορειβατών, ένα συγκλονιστικό σημείο γεμάτο μικρές πλάκες και σημαϊάκια, αφιερωμένα σε όσους άφησαν τη ζωή τους κυνηγώντας το όνειρο της κορυφής. Η Lobuche είναι μια μικρή, απομονωμένη τοποθεσία, και η διαμονή εδώ σε φέρνει ακόμη πιο κοντά στο τελικό σου στόχο.

## 11<sup>η</sup> ΗΜΕΡΑ,

### 13 ΜΑΪΟΥ | LOBUCHE – EVEREST BASE CAMP (5.364 ΜΕΤΡΑ / 7 ΩΡΕΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ) – GORAK SHEP

Η πολυαναμενόμενη μέρα έφτασε. Πρώτα φτάνεις στο Gorak Sher, αφήνεις τα πράγματά σου και στη συνέχεια ξεκινάς για το Everest Base Camp. Η διαδρομή είναι σκληρή, αλλά συγκλονιστική. Περπατάς πάνω σε παγετώδη πεδία και σπασμένους βράχους, με τον παγετώνα Khumbu να απλώνεται σαν ζωντανός οργανισμός δίπλα σου. Φτάνοντας στη βάση του κόσμου, στα 5.364 μέτρα, η συγκίνηση είναι έντονη. Εδώ δεν φαίνεται η κορυφή, αλλά νιώθεις την ενέργεια ενός τόπου όπου γεννιούνται όνειρα και γράφονται ιστορίες. Επιστρέφεις στο Gorak Sher για ξεκούραση, με την καρδιά γεμάτη.

## 12<sup>η</sup> ΗΜΕΡΑ,

## Nepal-Everest

### 14 ΜΑΪΟΥ | ΑΝΑΒΑΣΗ ΣΤΟ ΚΑΛΑ ΡΑΤΤΗΑΡ (5.545 ΜΕΤΡΑ) ΚΑΤΑΒΑΣΗ ΠΡΟΣ ΡΗΕΡΙΧΕ (4.288 ΜΕΤΡΑ). ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ 8 ΩΡΕΣ

Ξυπνάς πριν την αυγή, μέσα στο κρύο και τη σιωπή και ξεκινάς για ένα από τα πιο δυνατά κεφάλαια αυτής της διαδρομής, την ανάβαση στο Kala Patthar. Δεν είναι απλώς μια κορυφή, αλλά το φυσικό σου παρατηρητήριο στα 5.545 μέτρα, εκεί όπου το βλέμμα συναντά το Έβερεστ χωρίς εμπόδια, καθαρά, σχεδόν απόκοσμα. Οι πρώτες ακτίνες λούζουν με χρυσαφένιο φως τις πιο ψηλές κορυφές του κόσμου και για λίγο, όλα στέκονται ακίνητα. Είναι σαν να κρατάς ένα κομμάτι του κόσμου που δεν βλέπουν πολλοί. Εκείνη η εικόνα, εκείνο το φως, χαράζονται μέσα σου για πάντα. Δεν τη φωτογραφίζεις απλώς, αλλά τη νιώθεις με κάθε σου κύτταρο. Κατεβαίνεις σταδιακά προς χαμηλότερο υψόμετρο, με το σώμα σου κουρασμένο, αλλά την ψυχή γεμάτη. Το μονοπάτι σε οδηγεί στο Pheriche, ένα ήρεμο χωριό ανάμεσα σε ανεμοδαρμένες πλαγιές και χαμηλή βλάστηση. Εκεί, αφήνεις λίγο βάρος από τους ώμους σου, παίρνεις βαθιά ανάσα και αρχίζεις να συνειδητοποιείς τι έχεις μόλις ζήσει.

## 13<sup>η</sup> ΗΜΕΡΑ,

### 15 ΜΑΪΟΥ | ΡΗΕΡΙΧΕ – ΝΑΜΤΣΕ ΒΑΖΑΡ (3438 ΜΕΤΡΑ / 7 ΩΡΕΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ)

Καθώς κατεβαίνεις προς το Namche, οι αναπνοές γίνονται πιο εύκολες και το βήμα πιο ανάλαφρο. Είναι σαν να έχεις ξαναβρεί τη φυσική σου δύναμη, αλλά αυτή τη φορά με ένα βάρος λιγότερο.. Την αγωνία της ανάβασης. Αναγνωρίζεις τα μέρη που πέρασες, ενώ κάθε εικόνα φιλτράρεται μέσα από τη νέα σου εμπειρία. Όταν φτάνεις ξανά στο Namche, το βλέπεις αλλιώς. Δεν είναι απλώς στάση για ξεκούραση, είναι πλέον σημείο αναφοράς. Ένας τόπος γνώριμος, σχεδόν οικείος. Ένα κομμάτι της διαδρομής σου που τώρα μοιάζει με... επιστροφή στο σπίτι. Μετά το επίτευγμα να φτάσεις στο Everest Base Camp, κάτι μέσα σου έχει αλλάξει. Νιώθεις τη δύναμη που δεν ήξερες ότι είχες, ίσως συγκίνηση, αλλά και περηφάνια που δεν την κραυγάζεις, αλλά τη νιώθεις βαθιά, σαν μια ήρεμη βεβαιότητα ότι έγινες κομμάτι αυτού του βουνού.

## 14<sup>η</sup> ΗΜΕΡΑ,

### 16 ΜΑΪΟΥ | ΝΑΜΤΣΕ – ΛΟΥΚΛΑ (2860 ΜΕΤΡΑ / 7 ΩΡΕΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ)

Η τελευταία μέρα της πεζοπορίας έχει μέσα της μια αίσθηση αποχαιρετισμού. Βαδίζεις στο γνώριμο πια μονοπάτι που οδηγεί πίσω στο Lukla, εκεί όπου ξεκίνησαν όλα. Το σώμα διαμαρτύρεται από την κούραση, αλλά η ψυχή νιώθει πλήρης. Κάθε βήμα σε φέρνει πιο κοντά στο τέλος αυτής της μοναδικής διαδρομής, που ίσως δεν θέλεις να τελειώσει. Το βράδυ, το καταφύγιο γεμίζει με μια αδιόρατη γιορτινή ζεστασιά. Δεν χρειάζονται λόγια. Τα βλέμματα, τα γέλια και οι κοινές σιωπές λένε όσα δεν χωράνε σε περιγραφές. Μοιράζεστε ιστορίες από τη διαδρομή, ξανα ζείτε αστείες, αλλά και δύσκολες στιγμές, προσωπικές υπερβάσεις. Και κάπου εκεί συνειδητοποιείς ότι δεν επιστρέφεις ο ίδιος άνθρωπος. Εσύ και οι υπόλοιποι είστε συνταξιδιώτες σε κάτι που θα θυμάστε για πάντα.

## 15<sup>η</sup> ΗΜΕΡΑ,

### 17 ΜΑΪΟΥ | ΠΤΗΣΗ ΠΙΣΩ ΣΤΗΝ ΚΑΤΜΑΝΤΟΥ (1350 ΜΕΤΡΑ)

Η πτήση από τη Lukla είναι σύντομη, αλλά γεμάτη σκέψεις. Καθισμένος στο μικρό αεροσκάφος, κοιτάξεις από το παράθυρο τις κορυφές να απομακρύνονται, να μικραίνουν σιγά σιγά, σαν να σε αποχαιρετούν. Και τότε το συνειδητοποιείς.. Ήσουν εκεί. Ανάμεσά τους. Ανέβηκες, περπάτησες, άντεξες, ξεπέρασες τον εαυτό σου. Καθώς το αεροπλάνο σε φέρνει πίσω στην Κατμαντού, νιώθεις πως κάτι μέσα σου έχει αλλάξει. Δεν είσαι ο ίδιος άνθρωπος που ξεκίνησε πριν λίγες μέρες. Είσαι πιο δυνατός, πιο γειωμένος, κουβαλάς μια σοφία που δεν αποκτάται με λόγια, αλλά με βήματα. Το υπόλοιπο της ημέρας σου είναι ελεύθερο για ξεκούραση ή και για ακόμα ένα αγιουβέρδικο μασάζ. \*Υπάρχει περίπτωση η πτήση από Lukla αντί να προσγειωθεί στην Κατμαντού, να προσγειωθεί στην Ramechhap. Σε αυτήν την περίπτωση θα χρειαστεί να κάνουμε 7 ώρες οδικώς).

## 16<sup>η</sup> ΗΜΕΡΑ,

### 18 ΜΑΪΟΥ | ΚΑΤΜΑΝΤΟΥ - ΜΠΑΚΤΑΠΟΥΡ - ΝΑΓΚΑΡΚΟΤ

Σήμερα προαιρετικά μπορείς να κάνεις μια εκδρομή στη Bhaktapur (γνωστή και ως Bhadgaun), μία από τις τρεις αρχαίες πρωτεύουσες του Νεπάλ. Μάλλον έτσι θα έμοιαζε η Κατμαντού πριν από την άφιξη του σύγχρονου κόσμου στη χώρα. Ανάμεσα στους πλακόστρωτους δρόμους και τα στενά σοκάκια της Μπακταπούρ, ίσως να δεις γυναίκες να πλένονται στις δημόσιες βρύσες, άντρες με παραδοσιακή φορεσιά να κάνουν βόλτες, αγρότες να κάθονται οκλαδόν στο δρόμο πουλώντας λαχανικά σε καλάθια, πιστούς να ηγαίνουν στα ιερά της γειτονιάς και παντού η καμένη ροδακινί απόχρωση των τούβλων να αντισταθμίζεται από το βαθύ καφέ του σκαλισμένου ξύλου. Συνεχίζουμε προς τη Nagarkot, μια πόλη τοποθετημένη σε μια κορυφογραμμή βορειοανατολικά της Μπακταπούρ, στα 1950 μέτρα που προσφέρει απλόχερα θέα προς τις ψηλότερες κορυφές των Ιμαλαίων. Εάν δε θέλεις να ακολουθήσεις σε αυτήν την εκδρομή θα έχεις ελεύθερο χρόνο στην Κατμαντού, όπου θα διανυκτερεύσουμε.

\*Εάν η πτήση από Lukla, χρειαστεί να πραγματοποιηθεί στις 18/05 αντί για τις 17/05, δε θα υπάρχει η δυνατότητα για την προαιρετική εκδρομή στη Bhaktapur - Nagarkot.

## 17<sup>η</sup> ΗΜΕΡΑ,

### 19 ΜΑΪΟΥ | ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Ύστερα από δεκαέξι γεμάτες ημέρες, αυτό το ταξίδι φτάνει στο τέλος του, τουλάχιστον ...γεωγραφικά. Γιατί η αλήθεια είναι πως ένα κομμάτι σου θα μείνει για πάντα εκεί. Στα πέτρινα μονοπάτια του Νεπάλ, στην αλληλεπίδρασή σου με τους ντόπιους, στον πρωινό παγερό αέρα των Ιμαλαίων και στο βλέμμα σου όταν στάθηκες αντικριστά με το Έβερεστ. Και το πιο σημαντικό; Δεν γυρνάς μόνος. Γυρνάς με ανθρώπους που γίνετε συνταξιδιώτες ζωής. Αυτό το ταξίδι δεν ήταν απλώς μια απόδραση. Ήταν μια υπενθύμιση του τι μπορείς να καταφέρεις. Κι αν μπορείς να φτάσεις στο Base Camp του Έβερεστ, μπορείς να σταθείς και απέναντι σε ό,τι σε περιμένει από εδώ και πέρα.

| ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ   | ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ<br>ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ                                                                                                                                                                                                        | ΣΕ ΔΙΚΛΙΝΟ / ΤΡΙΚΛΙΝΟ<br>& SOLO TRAVELLER |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| ΑΘΗΝΑ       | <u>Kathmandu:</u><br>Check-in: 04/05   Check out: 05/05 & Check-in: 17/05   Check out: 19/05<br><u>Ramechhap:</u> Check-in: 05/05   Check out: 06/05<br><u>Phakding:</u> Check-in: 06/05   Check out: 07/05                    | 3300                                      |
| ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | <u>Namche:</u><br>Check-in: 07/05   Check out: 09/05 & Check-in: 15/05   Check out: 16/05<br><u>Tengboche (κοινόχρηστο μπάνιο):</u> Check-in: 09/05   Check out: 10/05<br><u>Dingboche:</u> Check-in: 10/05   Check out: 12/05 | 3500                                      |
| ΛΑΡΝΑΚΑ     | <u>Lobuche (κοινόχρηστο μπάνιο):</u> Check-in: 12/05   Check out: 13/05<br><u>Gorakshep (κοινόχρηστο μπάνιο):</u> Check-in: 13/05   Check out: 14/05<br><u>Pheriche:</u> Check-in: 14/05   Check out: 15/05                    | 3600                                      |
| NO FLIGHT   | <u>Lukla:</u> Check-in: 16/05   Check out: 17/05<br>*Σημείωση: Τα παραπάνω καταλύματα μπορούν να διαφοροποιηθούν με αντίστοιχα της ίδιας κατηγορίας / περιοχής αν κριθεί απαραίτητο.                                           | 2400                                      |

## ΟΙ ΤΙΜΕΣ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΥΝ:

- Αεροπορικά εισιτήρια για το σύνολο των πτήσεων όπως αναφέρονται παρακάτω
- Διαμονή (3\* στην Κατμαντού και σε καταλύματα με shared bathroom κατά τη διάρκεια της πεζοπορίας)
- Χειραποσκευή 5kg και αποσκευή 10kg ανά άτομο
- Ταξιδιωτική ασφάλιση
- Πρωινό καθημερινά (εκτός από τις 19/05, καθώς αναχωρούμε πολύ νωρίς για το αεροδρόμιο)
- Team leader από την έμπειρη ομάδα μας
- Όλες οι μεταφορές από/προς το αεροδρόμιο και τα ξενοδοχεία με ιδιωτικό όχημα
- Συνάντηση πριν την πεζοπορία στην Κατμαντού
- Όλα τα γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) κατά τη διάρκεια της πεζοπορίας
- Πρωινά στην Κατμαντού
- 1 δείπνο καλωσορίσματος και 1 δείπνο αποχαιρετισμού στην Κατμαντού
- Όλες οι οδικές μετακινήσεις με ιδιωτικό όχημα, όπως περιγράφονται στο πρόγραμμα
- Εσωτερικές πτήσεις προς/από Λούκλα
- Τοπικός Αρχηγός Ομάδας (έμπειρος, αγγλόφωνος και επίσημα αδειοδοτημένος οδηγός)
- Τοπικοί έμπειροι βοηθοί οδηγοί
- Porters (φορτωτές) – δυνατοί και αξιόπιστοι (π.χ. 8 φορτωτές για 16 άτομα)
- Μπουφάν (down jacket) και υπνόσακος (επιστρέφονται μετά το ταξίδι)
- Ξενάγηση στην Πάταν (Patan Durbar Square)
- Όλα τα απαιτούμενα έγγραφα και άδειες
- Φαρμακείο πρώτων βοηθειών που φέρει ο αρχηγός της ομάδας
- Όλοι οι κρατικοί και τοπικοί φόροι (Νεπάλ)

## ΟΙ ΤΙΜΕΣ ΔΕΝ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΥΝ:

- Κόστος εισόδων σε αρχαιολογικούς χώρους, μουσεία, δραστηριότητες
- Ενδεικτικά:
- Patan Durbar Square: 1.000 ρουπίες Νεπάλ (περίπου €10)
- Τα 4 σημαντικότερα αξιοθέατα της Κατμαντού: 2.600 ρουπίες Νεπάλ (περίπου €20)
- Visa (50 ευρώ)
- Προσωπικά έξοδα
- Φιλοδωρήματα για οδηγούς, φορτωτές και οδηγούς οχημάτων (περίπου 150 ευρώ το άτομο, συνολικά για όλες τις ημέρες)
- Κόστος ελικοπτέρου ή ναυλωμένου αεροσκάφους, εφόσον χρειαστεί
- Επιπλέον διαμονή σε ξενοδοχείο στην Κατμαντού λόγω πρόωρης άφιξης ή καθυστερημένης αναχώρησης
- Ταξιδιωτική ασφάλιση με κάλυψη για ορεινή διάσωση σε μεγάλο υψόμετρο (περίπου 150-200 ευρώ). Το κόστος μεταξύ άλλων εξαρτάται από: τη χώρα κατοικίας σου και αν περιλαμβάνει επαναπατρισμό, ελικόπτερο διάσωσης, κ.λπ.

## EXTRA / ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Οι προαιρετικές δραστηριότητες δηλώνονται κατά την κράτηση και εξοφλούνται την πρώτη ημέρα του ταξιδιού. Οι τιμές μπορεί να αλλάξουν ανάλογα με τον αριθμό συμμετεχόντων, ενώ δεν περιλαμβάνεται και το κόστος μεταφοράς από/προς τα εκεί.

- Μασάζ: Εξαρτάται από τη διάρκεια και τη θεραπεία που θα επιλέξετε.
- Ημερήσια εκδρομή Bhaktapur: 60 ευρώ

## MUST HAVE:

- Διαβατήριο με ισχύ μεγαλύτερη των 6 μηνών από την ημερομηνία επιστροφής
- Visa 50€ ανά άτομο

| ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ | ΠΤΗΣΕΙΣ                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ΑΘΗΝΑ     | <u>Αναχώρηση</u><br>03/05 Κυριακή   Αθήνα (ATH) – Κων/πολη (IST)   15.40 - 17.20   TK 1850   Turkish Airlines<br>03/05 Κυριακή   Κων/πολη (IST) - Κατμαντού (KTM)   20.35 - 06.15   TK 726   Turkish Airlines                                                                                               |
|           | <u>Επιστροφή</u><br>19/05 Τρίτη   Κατμαντού (KTM) - Κων/πολη (IST)   07.40 - 13.00   TK 727   Turkish Airlines<br>19/05 Τρίτη   Κων/πολη (IST) - Αθήνα (ATH)   18.55 - 20.30   TK 1845   Turkish Airlines                                                                                                   |
|           | <u>Αναχώρηση</u><br>03/05 Κυριακή   Θεσσαλονίκη (SKG) – Αθήνα (ATH)   13.00 - 13.55   A3 115   Aegean Airlines<br>03/05 Κυριακή   Αθήνα (ATH) – Κων/πολη (IST)   15.40 - 17.20   TK 1850   Turkish Airlines<br>03/05 Κυριακή   Κων/πολη (IST) - Κατμαντού (KTM)   20.35 - 06.15   TK 726   Turkish Airlines |
|           | <u>Επιστροφή</u><br>19/05 Τρίτη   Κατμαντού (KTM) - Κων/πολη (IST)   07.40 - 13.00   TK 727   Turkish Airlines<br>19/05 Τρίτη   Κων/πολη (IST) - Θεσσαλονίκη (SKG)   19.00 - 20.25   TK 1893   Turkish Airlines                                                                                             |
| ΛΑΡΝΑΚΑ   | <u>Αναχώρηση</u><br>03/05 Κυριακή   Λάρνακα (LCA) – Αθήνα (ATH)   09.30 - 11.15   GQ 601   Sky Express<br>03/05 Κυριακή   Αθήνα (ATH) – Κων/πολη (IST)   15.40 - 17.20   TK 1850   Turkish Airlines<br>03/05 Κυριακή   Κων/πολη (IST) - Κατμαντού (KTM)   20.35 - 06.15   TK 726   Turkish Airlines         |
|           | <u>Επιστροφή</u><br>19/05 Τρίτη   Κατμαντού (KTM) - Κων/πολη (IST)   07.40 - 13.00   TK 727   Turkish Airlines<br>19/05 Τρίτη   Κων/πολη (IST) - Αθήνα (ATH)   18.55 - 20.30   TK 1845   Turkish Airlines<br>19/05 Τρίτη   Αθήνα (ATH) - Λάρνακα (LCA)   23.45 - 01.20   A3 910   Aegean Airlines           |
|           | <u>Πολιτική αποσκευών:</u><br>1 αποσκευή έως 23 kg ανά άτομο. Το άθροισμα των διαστάσεων (ύψος + πλάτος + βάθος) να μην υπερβαίνει τα 158cm<br>• 1 χειραποσκευή έως 8kg ανά άτομο                                                                                                                           |
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΤΙΜΕΣ:

- Πληρωμή: Προκαταβολή το 50% της τελικής τιμής με την επιβεβαίωση της κράτησης και εξόφληση το αργότερο 20 ημέρες πριν την αναχώρηση του ταξιδιού. Πληρωμή μέσω πιστωτικής / χρεωστικής κάρτας (εξόφληση). Πληρωμή μέσω πιστωτικής / χρεωστικής κάρτας (προκαταβολή 50%). Πληρωμή μέσω κατάθεσης σε τράπεζα [θα πρέπει να αποστείλετε το αποδεικτικό πληρωμής (50% προκαταβολή ή εξόφληση) εντός 2 ωρών από τη στιγμή ολοκλήρωσης της κράτησης]. Όλες οι τιμές είναι ανά άτομο για το σύνολο των περιλαμβανομένων
- Σε δίκλινο / τρίκλινο : εσύ και η παρέα σου σε δίκλινο ή τρίκλινο δωμάτιο.
- Solo Traveller: Ειδικότητα μας! Αν δεν μπορεί να έρθει η παρέα σου μην ανησυχείς καθόλου! Έτσι κι αλλιώς θα γίνουμε αμέσως μια ομάδα – παρέα που δεν τελειώνει την τελευταία μέρα του ταξιδιού. Το δωμάτιο σου θα είναι δίκλινο (σπάνια τρίκλινο) με άτομο του ίδιου φύλου. Τώρα η απόφαση για ένα ονειρικό ταξίδι είναι μόνο δική σου.. Join us!
- Μονόκλινο: Θέλεις να έρθεις στην παρέα μας αλλά να έχεις αποκλειστικά δικό σου δωμάτιο? Είναι λίγο πιο ακριβό, αλλά γίνεται!
- No flight: Περιλαμβάνουν όλες τις παροχές εκτός από τα αεροπορικά εισιτήρια και τη μεταφορά από/ προς αεροδρόμιο. Ταξίδεψε από όποιο μέρος του κόσμου επιθυμείς, βγάλε μόνος σου ή με τη βοήθεια μας τα αεροπορικά εισιτήρια και συνάντησέ μας την 1η ημέρα του ταξιδιού! Η εταιρεία δε φέρει καμία ευθύνη για πτήσεις εσωτερικού/εξωτερικού που έχουν κλειστεί από πλευράς του ταξιδιώτη.

## ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

- Μην ξεχάσετε να έχετε μαζί σας διαβατήριο για να ταξιδέψετε. (Κάθε ταξιδιώτης είναι υπεύθυνος για τα ταξιδιωτικά του έγγραφα)
- Τα δωμάτια των ξενοδοχείων, σύμφωνα με τους διεθνείς κανονισμούς, παραλαμβάνονται μετά τις 14.00 και παραδίδονται το αργότερο μέχρι τις 12.00 το μεσημέρι
- Για την επίσκεψή μας στο Machu Picchu απαιτείται το διαβατήριο.
- Για την πραγματοποίηση των προαιρετικών εκδρομών απαιτείται ελάχιστη συμμετοχή 12 ατόμων
- Σας προτείνουμε να κατεβάσετε στο κινητό σας την εφαρμογή Viber, καθώς θα δημιουργηθεί ομάδα με όλους τους συνταξιδιώτες σας για την εύκολη επικοινωνία μας
- Από οποιοδήποτε μέρος βρίσκεσαι, συνάντησέ μας στο Περού. Η τιμή αφορά τη διαμονή σε δίκλινο ή τρίκλινο. Περιλαμβάνει όλες τις αναγραφόμενες παροχές εκτός από αεροπορικά εισιτήρια και μεταφορά από/προς το αεροδρόμιο του Περού. \*\*Οι εσωτερικές πτήσεις Lima-Cusco & Arequipa - Lima περιλαμβάνονται. \*\*\*Σε περίπτωση που κλείσετε το ταξίδι No Flight, επικοινωνήστε πρώτα μαζί μας για επιβεβαίωση.