



Ho Hac Adventure
STAY THE COURSE

ARARAT EXPEDITION

25 - 31 iulie



MUNTELE SACRU ARARAT

Cu ai săi 5137m, Ararat este cel mai înalt vârf din Turcia, dar și al doilea vârf vulcanic ca mărime din Asia.

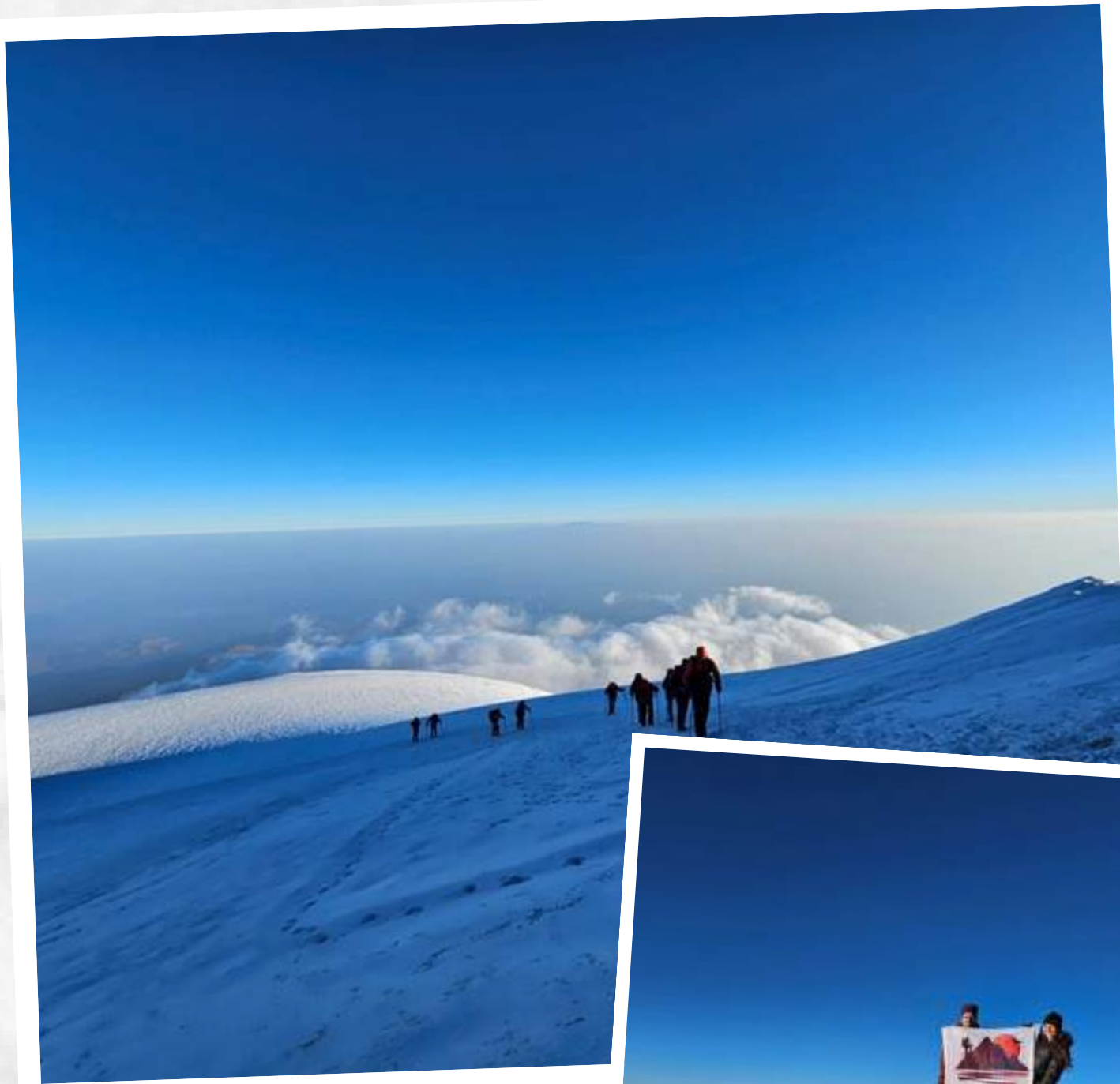
Legenda spune că acesta este muntele pe care a ajuns Noe cu arca sa.



MUNTELE SACRU ARARAT

Deși nu prezintă deficiențe tehnice, rămâne un munte de peste 5000m și noi îl considerăm ca fiind cel mai potrivit pentru a descoperi farmecul expedițiilor în munți înalți.

Astfel, aici vom învăța ce înseamnă aclimatizarea, cum și de ce este necesară, mersul pe gheață, modul de abordare a traseului, rolul taberelor intermediare și importanța partenerului de expediție.



HIGHLIGHTS



Ararat 5137m



Traditional food



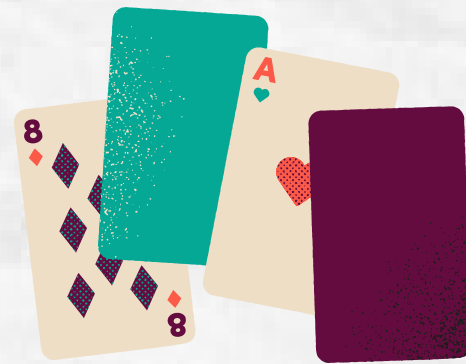
Hamam



Base Camp 3200m

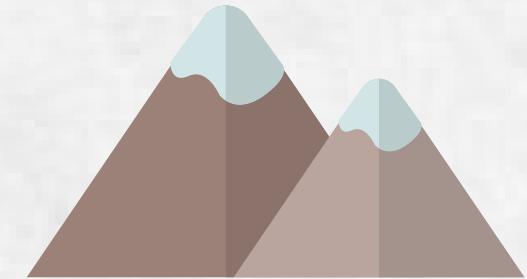


**Summit Camp
(4200m)**



Games Night

TO DO LIST



**Ararat
Peak**



**Turkish
food**



Turkish tea



Hamam

PROGRAM

ZIUA 1

- plecare din București
- ajungem în aeroport într-unul dintre orașele Igdir sau Agri
- destinația finală este Doğubeyazıt
- luăm cina
- înnoptăm în Doğubeyazıt, în hotel (cameră de 2 persoane)

ZIUA 2

- mic dejun
- transfer cu autobuzul către punctul de plecare în traseu
- urcăm până la tabăra de bază (3200m)
- înnoptăm în Base Camp
- cazarea va fi la cort
- bagajele vor fi aduse direct în tabără cu măgărușii

ZIUA 3

- ziua de aclimatizare
- vom urca până la 4200m, unde vom sta câteva ore
- vom coborî înapoi în tabăra de bază, unde vom și înnopta

PROGRAM

ZIUA 4

- urcăm spre Tabăra de vârf (4200m)
- montăm tabăra (corturi, bagaje etc.)
- luăm cina și facem pregătirile pentru urcarea pe vârf din noaptea care urmează
- mergem devreme la culcare, astfel încât să prindem câteva ore bune de somn până la plecare

ZIUA 5

- ziua de vârf
- plecăm în traseu în jur de ora 02:00
- vom admira răsăritul soarelui de pe vârf (5137m)
- coborâm până la tabăra de bază

ZIUA 6

- coborâm din tabăra de bază până la intrarea în traseu
- transfer spre hotel
- program de refacere musculară și recuperare după expediție (hamam)
- cină festivă
- înnoptăm la hotel

PROGRAM

ZIUA 7

- mic dejun
- transfer din Doğubeyazıt spre aeroport (Igdir / Agri)
- avem două variante: zburăm spre București sau ne rezervăm o zi extra pentru vizitat Istanbulul

ZIUA 8 (EXTRA)

- luăm micul dejun cu specific turcesc
- mergem în Marele Bazar să ne înviorăm de la mirosul puternic de cafea turcească
- vizităm obiectivele principale ale Istanbulului
- plecare spre București

- în următoarele zile după revenirea din expediție, este necesară o hidratare corespunzătoare: apă 2L sau mai mult/zi, fructe (pepenele este foarte recomandat), hrană cât mai bogată în minerale și vitamine

COSTURI

970 EUR

INCLUD

- transfer aeroport - Doğubeyazıt și retur
- mesele la hotel și pe munte
- transfer hotel - munte
- transport bagaje cu măgărușii
- cazare 2 nopți la hotel
- cazare 4 nopți la cort
- permisul de vârf
- cină festivă
- hamam (saună, masaj, bazin)

NU INCLUD

- transport București - Igdir/Agri și retur
- mesele din oraș
- ziua extra (dacă optăm pentru ea): cazare, masă, intarări la obiectivele turistice
- alte cheltuieli personale



LISTA ECHIPAMENT

- bocanci 3 sezoane
- bocanci iarnă
- colțari (ne pun și ei la dispoziție, dar este de preferat ca dacă avem, să îi luăm pe ai noștri)
- bețe trekking
- rucsac (35L)
- geantă de expediție (în care să încapă tot bagajul)
- sac de dormit de iarnă
- salte autogonflabilă / izopren
- haine pentru drum și pentru oraș (pentru 2 zile)

ECHIPAMENT TEHNIC

- geacă groasă de puf
- jachetă impermeabilă
- polar
- bluze de corp
- tricouri tehnice
- pantaloni de munte
- colanți/pantaloni termici
- șosete diverse grosimi
- fes, buff, cagulă
- mănuși groase, mănuși de polar
- frontală (+baterii de rezervă!!!)
- pălărie/șapcă
- protecție solară
- balsam de buze
- ochelari de soare
- trusă medicală

FOLLOW US



Ho Hac Adventure



hohacadventure

