



GRUZJA

KAZBEK 5033 m n.p.m.

O Kazbeku

Kazbek jest jedną z najwyższych i najpiękniejszych gór na Kaukazie, położony we wschodniej części Kaukazu Centralnego w Oseti Południowej, niedaleko granicy z Dagestanem. Dla Gruzinów Mkinwarcweri to "Zamarznięty Szczyt" lub „Lodowy Szczyt”, a najokazalej prezentuje się z miejscowości Stepancminda (dawniej Kazbegi), które będzie naszym miejscem wypadowym na górę.



Podobnie jak Elbrus jest wygasłym wulkanem, a jego ostatnie erupcje miały miejsce około 6 tysięcy lat temu. Pozostałością działalności wulkanicznej są dziś wyziewy gorących gazów na północnych stokach góry (solfatary). Góra pozbawiona sąsiadujących szczytów o podobnej wysokości, narażona jest na znaczne zmiany pogody i duże wahania temperatur.

Ze stoków Kazbeka spływają liczne lodowce, a łączna ich powierzchnia wynosi 135 km². Po stronie gruzińskiej znajduje się lodowiec Gergeti. Na południowych stokach góry znajduje się dawna stacja meteorologiczna Bethlemi Hut (3653 m n.p.m.), która w sezonie letnim pełni rolę schronu dla alpinistów. W sąsiedztwie Meteo Stacji spędzimy parę dni zakładając tutaj nasz obóz.

Kazbek został zdobyty po raz pierwszy w 1868 roku przez ekspedycję londyńskiego klubu alpinistycznego pod kierownictwem Douglasa Freszfila.

CIEKAWOSTKA:

Tu właśnie, na górze Kazbek, Prometeusz miał być przykuty do skały za kradzież ognia bogom i przekazanie go śmiertelnym.



Wyprawa na Kazbek



Głównym celem wyprawy jest zdobycie Kazbeku. Akcja górską zajmie nam 5-6 dni. Na szczyt wchodzimy najprostszym wariantem. Droga prowadzi od zielonych łąk, poprzez kamienisto-szlany szlak, dalej wchodzimy na lodowce i śnieżne zbocza góry.

Droga normalna pod względem technicznym nie nastręcza większych trudności, choć wymaga użycia sprzętu alpinistycznego, takiego jak: raki, uprząż, lina, kask i czekan. Na szczyt idziemy w zespołach linowych, wymagana jest podstawowa znajomość zasad asekuracji w terenie śnieżno-lodowym. Główną

trudność na Lodowym Szczycie stanowi 50-metrowy kuluar (40 stopni nachylenia), znajdujący się na odcinku wyprowadzającym na wierzchołek.

Największym zagrożeniem na Kazbeku są szczeliny i nagłe załamania pogody. Należy się odpowiednio przygotować na niskie temperatury i silne wiatry. Bardzo ważną rzeczą jest posiadanie dobrego ekwipunku, w tym ciepłego, puchowego śpiwora, ciepłych butów i odzieży. Cały trekking jest jednak podzielony na etapy, które pozwalają stopniowo zdobywać wysokość co służy lepszej aklimatyzacji. Po dotarciu do obozu jest czas na wypoczynek, regenerację, a tym samym zminimalizowanie ewentualnych efektów ubocznych przebywania na dużej wysokości. Mamy też dni w zapasie na wypadek konieczności oczekiwania na poprawę pogody.

Kazbek to świetny sposób na poznanie siebie i swojej wytrzymałości na wysokości przekraczającej 5000 m, wpływu wysokości na nasz organizm. Wejście na Kazbek to doskonały trening przed wyprawą na jakąś większą górę, np. Elbrus. Góra, ta i każda inna, wymaga koncentracji, świadomego podejmowania decyzji i oceny kondycji i samopoczucia. Jeżeli małymi krokami będziemy zdobywać górę, to odwdzięczy się ona i pozwoli nam osiągnąć upragniony cel. Najważniejsze jest nasze bezpieczeństwo i dobra, zespołowa współpraca.

Wiek nie stanowi bariery przed wzięciem udziału w wyprawie – wszystko zależy od sprawności fizycznej, kondycji, a przede wszystkim pozytywnego nastawienia.



Wyprawa na Kazbek

Po wylądowaniu w Tbilisi kierujemy się w stronę kaukaskich szczytów i słynną gruzińską drogą wojenną jedziemy do Stepancminda (dawnej Kazbegi). Przejazd zajmuje około 3 godziny, a droga jest urozmaicona pięknymi twierdzami i jeszcze piękniejszymi widokami. Uzupełniamy też zapasy żywności na czas akcji górskiej (w Kazbegi wybór jest znacznie mniejszy). Na miejscu, jeśli tylko pogoda pozwoli, oczom ukaże nam się niesamowity widok na Cmindá Sameba - klasztor malowniczo położony na wzgórzu, który będziemy mijali w drodze na górę.



W Kazbegi pierwszego dnia mamy czas na odpoczynek i przygotowania do trekkingu, by nazajutrz wyruszyć w kierunku szczytu. Na starcie mamy około godzinne podejście do samego Cmindá Sameba (2170 m) lecz zazwyczaj drogę tę pokonujemy terenowym samochodem aż do rozległej polany, gdzie czekają konie by zabrać nasz główny bagaż do Meteo Stacji. Dalej przez zielone łąki i pastwiska, a potem już kamienistym szlakiem dochodzimy do rwącej rzeki, przy której zatrzymujemy się na noc.



CIĘKAWOSTKA:

Dla Gruzinów Kazbek to kapryśna kobieta, którą spowija szal z wiecznych mgieł. Bywa, że gruzińscy alpinści nie wchodzą na sam szczyt tłumacząc, iż nie depcze się po głowie niewieście. To właśnie do tej góry według mitologii bogowie przykuli Prometeusza, a już na pewno jego gruzińskiego odpowiednika - Amirani.

Następnego dnia zwijamy nasz obóz nad rzeką. Na wysokości 3420 m dochodzimy do granicy lodowca, który pokonujemy by dojść do stacji Meteo (3650 m), w okolicy której powstanie nasz obóz na kilka najbliższych dni. Tu czeka nas główny bagaż transportowany na koniach.

W celu lepszej aklimatyzacji spędzimy tu 1-2 dni wędrując po okolicy oraz regenerując siły, co wpłynie na nasze lepsze samopoczucie wyżej.

Wyprawa na Kazbek

Na atak szczytowy ruszamy w nocy. Górę obchodzimy trawersem początkowo lekko nabierając wysokości. Dalej droga prowadzi moreną poprzecinaną szczelinami, a szczególną czujność należy zachować w miejscach gdzie występuje ryzyko spadających kamieni. Następnie już lodowcem, uważając na często mało widoczne szczeliny, nabieramy wysokości dochodząc do niewielkiej przetęczy.



Najbardziej wyczerpujący odcinek znajduje się tuż przed szczytem, ale warto dołożyć wszelkich starań, by pokonać ostatnie metry do góry, bo potem czeka nas wielka nagroda – jeden z najwyższych szczytów Gruzji pod stopami i zachwycająca panorama Kaukazu przed oczami. Zejście odbywa się tą samą drogą.



Kolejnego dnia po zdobyciu szczytu likwidujemy nasz obóz przy stacji Meteo i wracamy do doliny. W Kazbegi mamy czas na odpoczynek, tu nocujemy, a następnego dnia wracamy w stronę Tbilisi.



Czas trwania: 5-6 dni w zależności od warunków pogodowych

Maksymalna wysokość: 5033 m (Kazbek)

Poziom trudności: średni technicznie, średni pod względem wysokości

Średni czas chodzenia na dzień: 6-8 godzin

Czas ataku szczytowego: 12-14 godzin



Aby wejść na Kazbek należy zadbać o dobrą kondycję fizyczną. Pomocne też będzie doświadczenie wysokościowe. Podczas zdobywania tego pięciotysięcznika mogą pojawić się objawy choroby wysokościowej, takie jak: ból głowy, mdłości, rzadziej wymioty. Objawy te są typowe i stanowią naturalną reakcję organizmu na rozrzedzone powietrze. Bardzo ważna jest tutaj profilaktyka, dbałość o odpowiednie nawodnienie organizmu oraz przestrzeganie zasad aklimatyzacji.

Kazbek - program wyprawy

Dzień 1. **Przełot do Tbilisi**

Z Polski do Gruzji najczęściej wylatujemy późnym wieczorem i po około 3,5 h (lot bezpośredni) jesteśmy na miejscu.

Dzień 2. **Tbilisi - Stepancminda (1750 m)**

Z Tbilisi, prosto z lotniska, ruszamy malowniczą drogą do miasteczka Stepancminda (dawniej: Kazbegi) położonego u stóp Kazbeka. Po drodze mijamy gruziński kurort narciarski Gudauri, dalej pokonujemy przełęcz na prawie 2400 m, z której rozpościera się wspaniała panorama na szczyty Kaukazu. Po południu przeznaczamy na regenerację sił i przygotowania do trekkingu. Nocleg w lokalnym hotelu.

Dzień 3. **Stepancminda - Sabertse/okolice rzeki (ok. 3200 m)**

Z Kazbegi ruszamy przez wioskę Gergeti w kierunku wzgórze, gdzie położony jest klasztor Cminda Sameba (2170 m), pochodzący z XIV wieku, nad którym góruje nasz główny cel. Tu pakujemy główny bagaż na konie i ruszamy w drogę, która zajmie nam około 4 godzinny marszu. Po przekroczeniu przełęczy schodzimy nieco w dół, by na biwak zatrzymać się przy rzece w miejscu zwanym Sabertse. Nocleg w namiotach.



Kazbek - program wyprawy

Dzień 4. **Stacja Meteo (3653 m)**

Dzisiaj droga prowadzi nas w kierunku lodowca Gergeti (zwanym również Ordzweri). Tędy dalej, omijając szczeliny, kierujemy się w górę kopczyków, które znakują trasę i dochodzimy do Meteo stacji. Wędrówka zajmie nam około 3 godzinny marszu. Nocleg w namiotach w okolicy stacji.



Dzień 5. **Dzień aklimatyzacyjny**

W ramach stopniowej aklimatyzacji możemy podejść do kapliczki w starym wagoniku na 3900 m lub trasą naszego wejścia zbliżyć się do szczytu, by na noc wrócić w okolicę Meteo stacji. Nocleg w namiotach.



Kazbek - program wyprawy

Dzień 6-7. **Atak szczytowy**

Kolejny dzień w ramach aklimatyzacji możemy przeznaczyć na wędrówki wokół bazy, odpoczynek i regenerację sił lub, w zależności od warunków oraz samopoczucia uczestników, atakujemy szczyt. Na atak szczytowy ruszamy między godziną 2 a 4 w nocy. Wędrówka do góry zajmie nam około 7-8 godzin. Uwieńczeniem wysiłku będzie zniewalający widok na wspaniałą łańcuch Kaukazu. Po zdobyciu góry schodzimy na nocleg do Meteo stacji.



Dzień 8-9. **Dni zapasowe/fakultatywne**

Na wypadek złej pogody mamy dzień w zapasie. W razie szybciej zakończonej akcji górskiej, pozostały czas przeznaczamy na wycieczki fakultatywne i zwiedzanie urzekająco pięknych zakątków Gruzji.

Dzień 10. **Tbilisi**

Po zejściu z gór nocujemy w Stepancminda, po czym wracamy do Tbilisi. Dalszy czas przeznaczamy na zwiedzanie stolicy Gruzji i jej okolic oraz smakowanie gruzińskich specjałów.

Dzień 11. **Powrót do Polski**



Tbilisi

„Perła Kaukazu” to fascynująca metropolia, która oferuje wspaniałe zabytki, a ludzie są tu nad wyraz gościnni. Na pograniczu Europy i Azji, Tbilisi jest bardzo malowniczo położone w dolinie wzdłuż rzeki Kury gdzie rozciąga się wąskim pasem na długości prawie 30 kilometrów. Miasto otaczają zboczą gór Kaukazu Małego. Fauna okolic miasta jest bardzo zróżnicowana, można spotkać lisy, hieny, szakale złociste, wilki. Liczne są gady i ptaki. Całość chroniona jest przez Tbiliski Park Narodowy.



MIASTO OWIANE LEGENDĄ...

Tbilisi jest stolicą Gruzji od ponad 1500 lat, a historia jej powstania owiana jest legendą. Najbardziej znana wersja opowiada o tym, jak pewnego dnia król Wachtang Gorgasali (452–502) wybrał się wraz ze swiutą na polowanie w okolicach dzisiejszego miasta. W czasie łowów królewski sokół pochwyił bażanta, po czym oba ptaki zniknęły. Po długich poszukiwaniach myśliwi odnaleźli źródło, w którym leżały obok siebie martwy sokół ze zdobyczą. Okazało się, że źródło to było gorące, a ptaki, które do niego wpadły, sparzone zostały ukropem. Zadziwiony tym co ujrział, król Gorgasali przyjrzał się bliżej okolicy – malowniczym stokom górskim pokrytym lasami i żyznej dolinie rzeki. Stwierdził też, że miejsce to obfituje w źródła, z których większość była gorąca. Oczarowany pięknem okolicy nakazał założyć tu miasto, któremu z powodu licznych ciepłych źródeł nadano nazwę „Tbilisi”, pochodzącą od gruzińskiego słowa „tbili” – ciepły.



Tbilisi

Dzisiaj w Tbilisi żyje 1/4 ludności kraju, czyli około 1,3 mln ludzi. W 2003 roku na ulicach miasta miała miejsce „rewolucja róż”, która zapoczątkowała ogromne zmiany w całym kraju. Dzisiejsze Tbilisi to miasto europejskie. Nie brakuje czystych ulic, zadbanych skwerów, ekskluzywnych restauracji czy dobrych hoteli.

WARTO ODWIEDZIĆ...

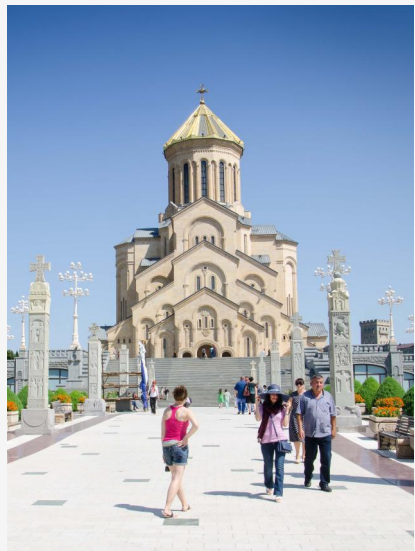
- **Sobór Trójcy Świętej** - górujący ponad miastem największy sakralny zabytek całej Gruzji i jedna z największych świątyń prawosławnych na świecie. To w nim przechowywana jest najcenniejsza relikwia gruzińskiego kościoła - krzyż św. Nino. Aby tu dotrzeć, trzeba udać się na trwający około pół godziny spacer na wzgórze św. Eljasza. Stąd podziwiać można też piękną panoramę miasta.
- **Stare Miasto** - główna droga biegnąca przez Stare Miasto to Kote Abkhazi i to wzdłuż niej znajdują się liczne winiarnie i restauracje. Stare Miasto w Tbilisi pełne jest ukrytych zaułków i dziedzińców oraz wyjątkowej gruzińskiej architektury.
- **Targ na Suchym Moście** - słynny bazar położony w centrum miasta. Na pchlim targu znaleźć możemy wszystko: od antyków, po najróżniejsze bibeloty. Co ciekawe Suchy Most zbudowany został ponad gałęzią rzeki Mktvari, która na przestrzeni lat zdążyła wyschnąć



CIEKAWOSTKA

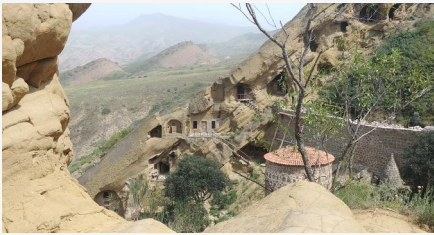
Jak głosi gruzińska legenda, kiedy Bóg rozdzielał narodom ziemię, Gruzini pili, śpiewali i przegapili swą szansę. Gdy w końcu zgłosili się do Boga, ten powiedział, że właściwie nic już nie zostało, ale odda im to, co zostawił dla siebie...

Nic więc zatem dziwnego, iż Gruzja jest niesamowitą krainą. Piękne krajobrazy, gościnni i otwarci ludzie, przepyszne jedzenie. A wszystko – niespełna 4 godziny lotu z Warszawy.



Okoliczne atrakcje

Jednym z miejsc, które warto odwiedzić podczas wyprawy do Gruzji, jest kompleks monasterów **Dawit Garedża**. Zespół budowli znajduje się zaledwie 80 km od Tbilisi, a jego historia sięga VI wieku. Wtedy jeden z mnichów osiedlił się w naturalnej jaskini w Górze Garedża, a nieco później wybudował w tym miejscu pierwszy monaster. W ślad za nim w jaskiniach zaczęli osiedlać się także uczniowie mnicha, budując kolejne monastyny.



Drugim skalnym miastem, które warto zobaczyć, jest **Wardzia**. Fundatorką miasta była królowa Tamar, ośrodek zbudowany został na przełomie XII i XIII wieku. Do dzisiaj zachowało się liczne tunele, korytarze i schody, a także 250 komnat umieszczonych na 13 poziomach. W XIII wieku miało miejsce trzęsienie ziemi, w wyniku którego zniszczeniu uległo ponad 2/3 miasta. Wcześniej zespół miejski był ukryty wewnątrz skalnego masywu. Po obrywie zewnętrznej ściany odświeżeniu uległa zabytkowa architektura zespołu.

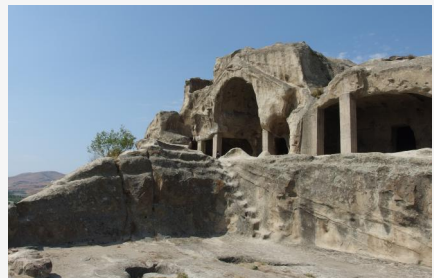
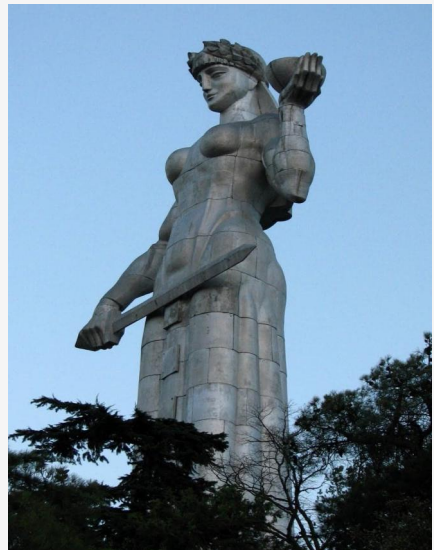
Jedną z najstarszych i najważniejszych miejscowości Gruzji jest jej dawna stolica - **Mccheta**. Malowniczo położone miasto znajduje się u zbiegu rzek Aragwi oraz Kury. Niegdyś Mccheta pełniła funkcję duchownego centrum państwa - to tutaj odbywały się koronacje oraz pochówki władców nawet po przeniesieniu stolicy do Tbilisi. W Mcchecie mieszczą się najważniejsze sakralne zabytki, takie jak katedra Sweti Cchoweli, która dawniej była siedzibą władz prawosławnego kościoła oraz świątynia Samtawro. Na zboczu wzgórza obok miasta znajduje się jedna z ikon Gruzji - **monaster Dźwari**. Obiekt powstał w VI wieku, przez co uznawany jest za jeden z najstarszych monasterów w kraju. Dźwari warto odwiedzić także ze względu na piękne widoki, jakie rozciągają się ze wzgórza. U jego stóp leży Mccheta otoczona rzekami oraz łagodnymi pasmami gór.



Ciekawostki o Gruzji

CZY WIESZ, ŻE...?

- Prometeusz przybył z Kaukazu na greckim statku. Mało kto wie, że mit o Prometeuszu ma swoje korzenie w gruzińskiej mitologii. Gruzini często opowiadają o **Amiranim**, który za wykradzenie bogom ognia dla ludzi, cierpiął męki przykuty do górskiej skały.
- Wiele Gruzinek nosi imię **Tamar**, które dla nas brzmi dość męsko. Tymczasem jest to piękne imię kobiece, które wywodzi się jeszcze z biblijnych czasów. Rosyjska Tamara posiada zapewne te same korzenie, lecz na pewno jest dużo młodszą siostrą gruzińskiej Tamar. Niestety dodawanie do Tamar litery „a”.
- Jeśli usłyszymy z ust Gruzinki „**buzi**”, to wcale nie oznacza to chęci do flirtowania. Za gruzińskim słowem „buzi” stoi „polski owad” – „mucha”.
- **Iberia** jest ojczyzną Gruzinów i obok Kolchidy, to jedno z dwóch antycznych państw gruzińskich. Jej władca rządził z Mchety. Początki Iberii sięgają V wieku przed Chrystusem. Wtedy terytorium Iberii rozciągało się od dzisiejszej Czeczenii aż po północno-wschodnie prowincje obecnej Turcji.
- Gruzja i Armenia są **pionierami chrześcijaństwa**. Nie Rzym, ale właśnie te dwa kaukaskie państwa pierwsze uznały chrześcijaństwo za religię państwową. Dzięki działalności św. Grzegorza Oświeciela chrzest przyjęła Armenia. Nieco później około 317 roku uczynił to władca gruzińskiej Iberii.
- Jaskinia **Krubera-Voronja** jest drugą najgłębszą znaną jaskinią na świecie. Znajduje się ona w Masywie Arabica w północno-zachodniej części Gruzji, eksplorowana głównie przez grotolarzów ukraińskich i rosyjskich. W roku 2007 osiągnięto w niej głębokość 2190 m. Działy tam również liczne ekipy z Polski.



Gruzja na talerzu

Kuchnia w Gruzji zajmuje miejsce szczególne. Obfita i różnorodna, wzbogacona o wiele aromatycznych przypraw, oferuje soczyste pomidory, arbuzy, melony, winogrona a także bakłażany. Z kolei górskie hale dostarczają baraniny oraz setek gatunków sera. Na gruzińskim stole rzadko goszczą zupy, ale za to podaje się mnóstwo przekąsek. W lecie podstawą jest sałatka z pomidorów i świeżej kolendry, a we wrześniu z dodatkiem wyciskanego na miejscu oleju ze słoneczników.

Przed głównym daniem pojawiają się pyszne sery, np. delikatny **sulguni** a we wschodniej Gruzji także długo dojrzewający pleśniowy ser **dambali chaczo**. Przyprawy takie jak kolendra, natka pietruszki czy koper podaje się bez uprzedniego siekania. Wiele potraw przyrządza się na bazie bakłażanów – badridżani. Są to zarówno nadziewane bakłażany, jak i duszone z warzywami (adżapsandali).

Polecamy:

- **chinkali** - rodzaj pieroga, który faszeruje się mięsem, i który posiada swój oryginalny kształt,
- **chaczapuri** - narodowa specjalność z pieczonego ciasta, wypełnionego roztopionym serem, a czasem także jajkiem i masłem,
- **saciwi** - przekąska w postaci kurczaka na zimno w sosie orzechowym,
- **mcwadi** - szaszłyki posypane przyprawami,
- **kaszi** - rodzaj gulaszu przyrządzany z flaków. Przeważnie jest on potrawą mężczyzn podczas śniadania. Wielu lekarzy zaleca kaszi pacjentom w celu wzmocnienia kości.



Gruzja to raj dla miłośników słodczy. Jedną z bardziej oryginalnych słodkości jest czurczchela. Przypomina ona długie sople. Są to nawleczone na nitkę orzechy laskowe lub włoskie zatopione w gęstej masie, które powstaje z soku winogron. A na deser słodkie konfitury, suszone i świeże owoce, np.: figi, karalioki (kaki), arbuzy, melony, mandarynki, winogrona, jabłka, pomarańcze.



Gruzińskie wina

Gruzja to miejsce, w którym rozpoczęła się długa winiarska tradycja. Pierwsze wzmianki o świadomej produkcji wina dotyczą terenów dzisiejszej Gruzji i Armenii. Wino produkowano tu już 8 tysięcy lat temu i do dziś stanowi ono bardzo ważny element lokalnej tradycji i tożsamości. W dalszym ciągu znajdziemy miejsca, gdzie stosowana jest starożytna metoda **produkcji wina w kwewri** - glinianej amforze zakopywanej w ziemi, co zapewnia winu odpowiednią temperaturę do fermentacji.

W Gruzji spotkamy niezliczone lokalne odmiany winorośli. Winiarskim sercem całego kraju jest **region Kachetii**, gdzie powstaje aż 2/3 wszystkich win Gruzji w 14 z wszystkich 18 apelacji.



Najpopularniejsze szczepy:

Saperavi to wino czerwone o głębokiej barwie i pełnym aromacie. Szczep ten swoje korzenie ma w wiosce Khashmi i nazywane jest tam „krwią olbrzymów”. Godnym polecenia jest także wino spod apelacji mukuzani starzone przez lata w dębie.

Tsinandali powinien spróbować każdy miłośnik białego wina. To pachnące brzoskwinia i morelą wino o wyraźnej ziemistości charakteryzuje kwasowość i pełnia aromatu. Najbardziej popularnym blendem spod tej apelacji jest wino o składzie 85% rkatsiteli i 15% mtsvane.

Gruzińskie toasty

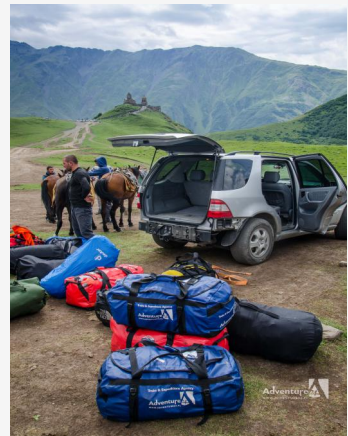
Wznoszenie toastów to tradycja Gruzji. Na ogół wnosimy je jednym z wyśmienitych gruzińskich win, a przez miłośników mocniejszych trunków - lokalną brandy. Podczas toastów przemawia najczęściej gospodarz lub najbardziej poważana osoba w grupie (nazywana **tamada**).

Podczas spotkania pije się niemalże „na zawołanie”. Często tamada inicjuje też bruderszaft, który pije się często z dużych pucharów wykonanych z rogów, które mieszczą w sobie czasem nawet pół litra trunku.

No, to Gaumardžos! Na zdrowie!

Niezbędny ekwipunek

- plecak ok. 70l lub wór wyprawowy (można kupić u nas)
- mały plecak na bagaż podręczny (ok. 50l)
- buty wysokogórskie - ciepłe!
- buty trekkingowe (za kostkę, wygodne)
- raki (koniecznie dopasowane do butów)
- czekan
- kask
- uprząż
- 2 x karabinek osobisty zakręcany
- 2 x pętla z taśmy rurowej 70-80 cm
- repsznur ok. 4 metry (grubość ok.7mm)
- stuptyuty
- karimata lub Thermarest
- sweter puchowy (lub kurtka puchowa)
- kurtka przeciwdeszczowa, np. Gore-Tex
- spodnie zewnętrzne
- spodnie ciepłe, np. polarowe
- polary x 2
- ciepłe skarpety – kilka par
- koszulki na zmianę, z krótkim i długim rękawem
- czapka ciepła
- ciepłe rękawice x2, np. polarowe i typu łapawice
- bielizna oddychająca
- śpiwór (temp. komfortu minimum -15 stopni)
- sandały trekkingowe



- czołówka + zapasowe baterie
- okulary przeciwsłoneczne z mocnym filtrem (bardzo ważne!)
- krem z wysokim filtrem UV lub tzw. bloker (bardzo ważne!)
- pomadka z UV do ust
- termos (0,7-1l)
- palnik typu epigas (zakręcany/z gwintem)
- menażka + niezbędnik + zapalniczka lub zapalarka
- folia NRC
- apteczka osobista (m.in. środki przeciwbólowe)
- bielizna, rzeczy osobiste, zestaw kosmetyków (przydatne są w podróży chusteczki nawilżone, np. dla dzieci)
- czapka z daszkiem lub chusta jako osłona przed słońcem
- dodatkowe baterie lub akumulatory do aparatów i innego sprzętu
- kijki trekkingowe

Niezbędny ekwipunek

OPCJONALNIE

- butelka 1l lub Camelbak
- tabletki regenerujące i witaminowe (plusz, isostar)
- suszone wędliny, np. kabanosy
- szczyrzyk (pakujemy do bagażu głównego)
- okulary przeciwsłoneczne (druga para w zapasie)
- ręcznik szybkoschnący
- worki na śmieci - mogą się przydać w razie deszczu jako dodatkowa ochrona odzieży lub na depozyt w hotelu
- strój kąpielowy



BAGAŻ PODCZAS LOTÓW

Bagaż podręczny (mały plecak) powinien ważyć do 7 kg. Prosimy pamiętać o zakazie wnoszenia do samolotu jakichkolwiek ostrych przedmiotów oraz płynów o pojemności większej niż 100 ml.

Bagaż główny (duży plecak lub wór) powinien ważyć maksimum 23 kg. Opcjonalnie można zabrać pokrowiec na plecak lub duży worek na śmieci. Uchroni go to przed zabrudzeniem podczas podróży lokalnymi środkami transportu.

UWAGA: limity na bagaż do samolotu weryfikujemy zawsze przed wyjazdem - zależą one od linii lotniczych.

Bogaci w doświadczenie w wyborze sprzętu specjalistycznego, chętnie doradzimy lub pomożemy w ewentualnych zakupach. Zapytaj nas o zniżki w wybranych sklepach.

Informacje praktyczne

ZDROWIE

APTECZKA

Każdy uczestnik wyprawy powinien posiadać osobistą apteczkę, a w niej: leki przeciw bieguncie i kłopotom z żołądkiem (pojawiające się czasami przy zmianie flory bakteryjnej), Diuramid (zalecany przez lekarzy przy objawach choroby wysokościowej, przepisywany na receptę), leki przeciwbólowe oraz na gardło. Poza tym dobre kremy z filtrem UV lub tak zwane blokery (promieniowanie słoneczne w górach jest bardzo wysokie), plastry.

UWAGA!

Ze względu na dużą ilość chloru zawartego w tamtejszej w wodzie zalecamy używanie wody mineralnej w oryginalnej butelce i przegotowanej. W Gruzji występuje większe niż w Polsce ryzyko zarażenia żółtaczką pokarmową, cholerą, dyfterytem czy gruźlicą. Dużej ostrożności wymaga więc kupowanie żywności na bazarze.

SZCZEPIENIA

Przed wyjazdem do Gruzji nie ma konieczności wykonywania obowiązkowych szczepień. Aktualne informacje oraz porady dla podróżujących radzimy przed wylotem sprawdzić w Wojewódzkich i Powiatowych Stacjach Sanitarno-Epidemiologicznych.

Przed każdą podróżą do egzotycznych krajów zalecane są następujące szczepienia:

- żółtaczką typu A i B (przynajmniej 2 dawki podane najpóźniej dwa tygodnie przed wyjazdem),
- tężec,
- błonica,
- wścieklizna,
- dur brzuszny (tyfus).



Informacje praktyczne

WAŻNE



WALUTA

Lari gruziński (GEL)
1 USD = 3,22 GEL
1 EUR = 3,48 GEL

Najlepiej zabrać w gotówce euro lub USD, ewentualnie karty bankomatowe i/lub kredytowe. Unikamy dolarów sprzed 2006 roku.



WIZA I PASZPORT

Obywateli polskich udających się do Gruzji wizy nie obowiązują. Paszport nie jest wymagany, wystarczy dowód osobisty. (Uwaga: Paszport będzie konieczny, jeżeli przelot do Gruzji będzie odbywał się z przesiadką np. w Kijowie.)



NOCLEGI

Śpimy na kwaterach prywatnych, w hotelach *** lub w dobrych hostelach, a podczas akcji górskiej korzystamy z namiotów.



WARTO WIEDZIEĆ

TELEFON SATELITARNY

Zarówno z przyczyn bezpieczeństwa, jak i do kontaktu z rodziną, firmą, czy w razie jakiegokolwiek potrzeby, każda nasza wyprawa posiada na stanie telefon satelitarny.

ELEKTRYCZNOŚĆ

220V / 50 Hz
Wtyczki takie jak w Polsce.

STREFA CZASOWA

UTC/GMT +4 godziny

NAPIWKI

Zwyczajowo.

Terminy i ceny

Termin	Cena
czerwiec-wrzesień	aktualne ceny na stronie www.adventure24.pl

CENA ZAWIERA:

- opiekę polskiego kierownika wyprawy, dodatkową opiekę miejscowych lokalnych przewodników, a zarazem ratowników górskich,
- transfery zgodnie z programem
- organizację wyprawy
- 2 noclegi na kwaterach prywatnych przed i po akcji górskiej
- 2 pakiety żywienia HB (śniadanie + obiadokolacja) przed i po akcji górskiej
- w czasie akcji górskiej noclegi w namiotach 2-os (namioty zapewnia organizator)
- ubezpieczenie KL i NNW

CENA NIE ZAWIERA:

- przelotów międzynarodowych
- wycieczek fakultatywnych oraz nie ujętych w programie
- noclegów i żywienia w trakcie ewentualnego programu fakultatywnego lub w razie wcześniejszego zakończenia akcji górskiej, żywienie górskie (liofilizaty, suchy prowiant)
- kaucji za wypożyczenie namiotów
- ew. dodatkowych posiłków, napojów typu cola, alkohol, itp.
- wynajęcie koni niosących bagaż do Meteo Stacji
- wydatków własnych
- ew. zwyczajowych napiwków
- nadbagażu
- gazu
- indywidualnego przewodnictwa
- indywidualnego wyposażenia uczestnika



Adventure 24
ul. Witkiewicza 6
44-100 Gliwice



tel biuro: +48 32 797 97 21
tel kom: +48 536 127 127
+48 570 137 137



www.adventure24.pl
info@adventure24.pl