4CHALLENGE
live experience

trekking

Damavand
5671 m
Iran

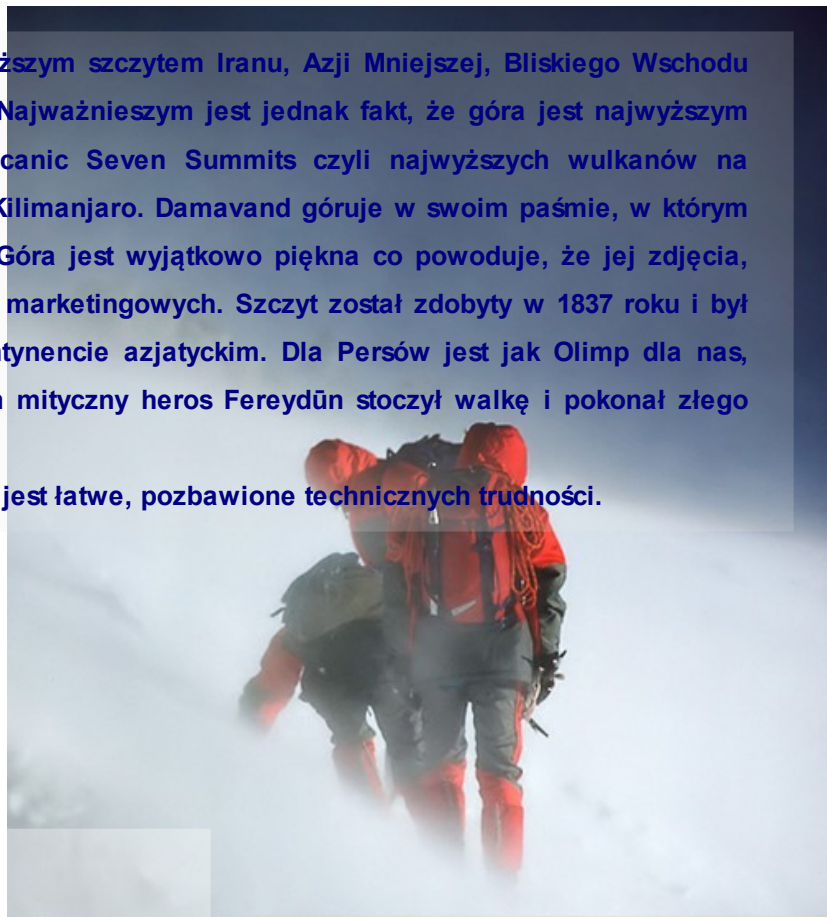
Góry stanowią jedną z najpiękniejszych ucieczek od nieszczęść naszego współczesnego świata. Góra, to istota więcej niż doskonała, którą czcimy, i przed którą wypada jedynie spróbować zatańczyć, królestwo prawdziwej wolności, mały skrawek raju.

Francois Florence

DAMAVAND - PRZYGOTOWANIE

Damawand liczący sobie 5671 metrów jest najwyższym szczytem Iranu, Azji Mniejszej, Bliskiego Wschodu oraz pasma w którym się znajduje – gór Elburs. Najważnieszym jest jednak fakt, że góra jest najwyższym wulkanem całej Azji i zalicza się do tzw. Volcanic Seven Summits czyli najwyższych wulkanów na kontynentach świata, wśród których jest również Kilimanjaro. Damavand góruje w swoim paśmie, w którym drugi szczyt jest o prawie tysiąc metrów niższy. Góra jest wyjątkowo piękna co powoduje, że jej zdjęcia, często niepodpisane, stanowią tło dla wielu akcji marketingowych. Szczyt został zdobyty w 1837 roku i był jednym z pierwszych szczytów zdobytych na kontynencie azjatyckim. Dla Persów jest jak Olimp dla nas, owiany perską mitologią jest miejscem, w którym mityczny heros Fereydūn stoczył walkę i pokonał złego Króla Smoków – Zahhāka.

Wejście na Damavand jak na większość wulkanów jest łatwe, pozbawione technicznych trudności.



Góry Elburs:

Góry Elburs stanowią olbrzymią barierę pomiędzy Morzem Kaspijskim i rozgrzanymi pustyniami Iranu. W górach tych jest wiele czterotysięczników, ale tylko jeden pięciotysięcznik. Demawand jest o prawie tysiąc metrów wyższy niż drugi co do wysokości Alam Kooh (4850m).

Przygotowanie fizyczne:

Na dwa do trzech miesięcy przed wyjazdem powinno się zadbać o kondycję. Mimo, że Damavand to nietrudna góra i rocznie wchodzi na jej szczyt bardzo dużo osób, to należy pamiętać, że jest to prawie 6000 metrów, i na pewno byli tacy, dla których pokonanie tej wysokości było bardzo wyczerpujące. Najpewniejsze przygotowanie gwarantują wycieczki górskie, trening aerobowy, bieganie, jazda na rowerze, pływanie. Ważne jest to, by być systematycznym. Lepiej trenować częściej, mniej intensywnie i krócej niż rzadko, ale za to, do totalnego wyczerpania. O zdobyciu góry decyduje, nie tyle przygotowanie fizyczne co, determinancja i wiara we własne siły. Jednak to niezbędne pozytywne nastawienie jest bardzo mocno uzależnione od przygotowania fizycznego.

Mityczne wulkany:

Miłośnicy kolekcjonowania górskich szczytów zaliczają Damavand do tzw. trzech mitycznych wulkanów związanych z znaczącymi wydarzeniami w mitologiach i religiach świata.

Elbrus (5642m) – miejsce przykucia i cierpienia Prometeusza.
Ararat (5165m) – miejsce spoczynku biblijnej Arki Noego.

Przygotowanie techniczne:

Wejście na Damavand nie wymaga żadnych umiejętności alpinistycznych. Niezbędne są mocne i nieprzemakalne buty oraz ubranie na wszystkie pory roku. Góry Iranu w sezonie, trwającym od czerwca do początku października, charakteryzują się łagodnym klimatem. Jednak ze względu na wysokość należy się liczyć ze znaczącymi wahaniami temperatur w miarę zdobywania kolejnych setek metrów.

DAMAVAND – BEZPIECZEŃSTWO IRANU

Bezpieczeństwo:

Iran jest od kilkudziesięciu lat zamkniętym, ortodoksyjnym państwem islamskim. Co to oznacza dla uczestników. Po pierwsze niełatwo jest otrzymać wizę (my pośredniczymy w jej uzyskaniu). Na miejscu koniecznie trzeba uważać na służby mundurowe. Zwracają uwagę na to, co nosimy na sobie. Należy osłaniać pewne części ciała, co w większym stopniu dotyczy Pań, nie wwozić, ani nie używać żadnych materiałów, które mogą uchodzić na pornografię, artykuły polityczne lub alkohol. W Iranie wszystkie kobiety – turystki – muszą nosić na głowie chustę, poniżej nieobcisłe ubrania. Nie można odsłaniać ciała, nadgarstków, kostek, nóg. Trzymanie się tych zasad zapewni nam bezpieczeństwo w podróżowaniu po tym kraju. Pomimo radykalnych praw, meczety są szeroko otwarte dla turystów, w przeciwieństwie do innych krajów islamskich. Odcięcie Iranu od reszty świata sprawia, że nie ma tam wielu turystów, w związku z tym możemy liczyć na prawdziwą przygodę. Miejscowi Irańczycy, których będziemy spotykać będą bardzo gościnni i przyjaźni.

Wysokość i aklimatyzacja:

Po drodze na Damavand zakładamy trzydniowy pobyt na stokach Alam Kooh, drugiego szczytu w Górach Elburs. Daje to dużo lepszą aklimatyzację, a w związku z tym znacznie większe szanse na zdobycie głównego celu. Podstawowym utrudnieniem dla wchodzących na szczyt Damavandu jest rozrzedzone powietrze. Na szczycie panuje dwa razy niższe ciśnienie niż na poziomie dużego polskiego miasta, przez co raczej nikogo nie omija ogólne osłabienie, a mogą zdarzać się też nudności, zawroty i bóle głowy. Wchodząc wcześniej na niższy czterotysięcznik, a przynajmniej osiągając wysokość 4000 metrów staramy się zapewnić wystarczającą aklimatyzację, aby powyższe dolegliwości wystąpiły w stopniu znikomym i nie stały się przeszkodą uniemożliwiającą zdobycie prawie sześciotysięcznego Damavandu.

Na wyprawie wykluczony jest udział osób z chorobą uniemożliwiająca pobyt na dużej wysokości oraz w warunkach pustynnych.

DROGI DAMAVANDU

Droga Południowa:

Najczęściej uczęszczana południowa droga Damavand, nazywana drogą normalną. Oddalona zaledwie 60 km od Teheranu, około 2 lub 3 godziny jazdy do miejscowości Haraz, skąd wyrusza się w góry. W drodze na szczyt są dwa schroniska: na 3000 m Goosfandsara i na 4200 m Bargah-e sevom. Droga w sezonie potrafi być mocno zatłoczona. Większość trekkerów korzysta z mułów, które wniosą cały ekwipunek do ostatniego schroniska na 4200 metrów. Południowa droga uchodzi za najłatwiejszy i najbardziej gwarantowany sposób osiągnięcia szczytu.

Droga Północna:

Północna strona Damavand od strony Morza Kaspijskiego, jest oddalona 120 km od Teheranu. Należy dojechać do wsi Nandal. Kilka kilometrów dalej zaczynamy naszą wspinaczkę startując z wysokości 2900 metrów. Po drodze rozmieszczone są dwa schroniska na wysokości 4000 metrów oraz 4800 metrów. To ostatnie jest najwyżej położonym miejscem noclegowym na całej górze, co decyduje o tym, że droga ta zapewnia najlepszą aklimatyzację. Dla nas nie będzie miało to większego znaczenia z racji wcześniejszej próby zdobycia Alam Kooh (4850m). Wejście od północy wiąże się oczywiście z niższymi niż na pozostałych drogach temperaturami. Będziemy przechodzić wzdłuż dwóch lodowców Dobisel i Sioleh. Przewagą tej drogi jest niewątpliwie mniejsza popularność, więc jeśli chcemy cieszyć się cichą i spokojną atmosferą w górach, zalecamy tą lub zachodnią drogę.

Droga Zachodnia:

Nachylenie terenu na tej drodze jest większe niż na pozostałych i dostarcza więcej wrażeń. W zasadzie z każdego miejsca na trasie widać wierzchołek Damavandu. Jeszcze zanim wyruszymy na trasę możemy z dołu zaobserwować cały jej przebieg włącznie ze schroniskiem Simorgh. Linię drogi rysuje nam wyraźny skalny grzbiet, prowadzący aż do samego szczytu. Droga zachodnia jest zdecydowanie najbardziej dzika i rzadko uczęszczana. Z Ploor podchodzimy przez 4 godziny do wyjątkowo przyjemnego schroniska Simorgh (4200m), z którego następnego dnia wychodzi się z zamiarem zdobycia szczytu. Już sam pobyt w schronisku jest niezwykle klimatyczny.

DAMAVAND IRAN DUBAI – PROGRAM

Potencjalny program:

- **Dzień 1**: **Wyjazd z Polski**

Spotkanie na lotnisku 2 godziny przed odlotem. Przelot do Teheranu. Zakwaterowanie w hotelu. Nocą chłoniemy atmosferę dużego miasta żyjącego w schodnim rytmem.

- **Dzień 2**: **Góry Elburs**

Wynajętymi jeepami opuszczamy Teheran i wyruszamy w góry w celach aklimatyzacyjnych. Przemierzając dolinę Sardab-roud dojeżdżamy ostatecznie na wysokość ok. 3000 metrów gdzie w pięknej i dzikiej scenerii spędzamy noc w schronisku.

- **Dzień 3**: **Hala Hesar**

Za cel wybieramy sobie jeden z pobliskich czterotysięczników – Lashkarak, Divchal, Hezarcham. Po drodze przechodzimy przez halę Hesarchal (3800 m), gdzie później spędzimy noc. Tego dnia próbujemy wejść możliwie najwyżej.

- **Dzień 4**: **Alam Kooh (4850 m)**

Wychodzimy nad ranem i przy odrobinie szczęścia po około 6 godzinach powinniśmy stanąć na drugim pod względem wysokości szczycie w górach Elburs – Alam Kooh 4850 m. Zapewne bez trudu będziemy mogli podziwiać piękną sylwetkę Damavandu. Schodzimy w doliny.

- **Dzień 5:** **Morze Kaspijskie**

Czas na wypoczynek...W tym celu jedziemy nad największy zbiornik bezodpływowy na Ziemi czyli nad jezioro... – Morze Kaspijskie. Łapiemy oddech przed głównym górskim celem wyprawy. Nocujemy w hotelu.

- **Dzień 6**: **Morze Kaspijskie**

Wypoczynek...

- **Dzień 7**: **Damavand (drogą południową) – schr. Goosfandsara (3000 m)**

Rano wyjeżdżamy i jedziemy prosto pod Damavand do miejscowości Reyneh. Dalej pieszo lub dalej jeepami do schroniska Goosfandsara (3000 m).

- **Dzień 8**: **schr. Bergah-e sevom (4200 m)**

Tego dnia podchodzimy do ostatniego schroniska na wysokości 4200 metrów – Bergah-e sevom skąd jutro zaatakujemy szczyt. Wcześnie kładziemy się spać.

- **Dzień 9**: **Damavand (5671 m)**

Pobudka o północy i po krótkim posiłku wyruszamy zmierzyć się ze szczytem. Droga prowadzi nas przez teren wulkaniczny stopniowo na szczyt. Poza wysokością trudności nie występują. W okolicach wierzchołka problemy z oddychaniem pogłębiać mogą wydzielające się gazy wulkaniczne. Podejście zajmuje nam około siedmiu godzin. Ze szczytu roztaczają się wspaniałe widoki na Morze Kaspijskie, Teheran oraz góry Elburs. We wnętrzu krateru na szczycie znajduje się lodowiec. Schodzimy do schroniska Goosfandsara i jedziemy do Teheranu.

- **Dzień 10**: **Teheran**

Dzień przerwy na złapanie oddechu spędzamy w Teheranie. Zwiedzamy miasto. Nocleg w hotelu.

- **Dzień 11**: **Isfahan – miasto Jedwabnego Szlaku.**

Przejazd do starożytnej stolicy Persów. Zakwaterowanie w hotelu i nocleg.

- **Dzień 12**: **Isfahan**

Zwiedzamy jeden z największych i najpiękniejszych meczetów świata, główny plac Naghsh-i Jahan zwany dzisiaj placem Imama, wpisany na listę światowego dziedzictwa kultury UNESCO. Przekroczymy też rzekę przechodząc po jednym z wielu zabytkowych mostów. Odwiedzimy stare dzielnice ormiańskie.

- **Dzień 13**: **Przelot do Dubaju**

Udajemy się na międzynarodowe lotnisko i krótko lecimy nad Zatokę Perską do Dubaju – miasta niesamowitych budowli i rozwiązań technicznych. Nocujemy w hotelu.

- **Dzień 14**: **Pustynie, Dubaj**

Rano wyjeżdżamy zmierzyć się z pustynią najpierw jeepami 4x4, poźniej przesiądzemy się do innych cudacznych pojazdów, które zapewnią dobrą zabawę. Po południu pojedziemy pod najwyższy budynek na Świecie – Burji Dubai, zobaczymy archipelag sztucznych wysp w kształcie świata The World Dubai, stok narciarski na pustyni I wiele innych kosmicznych budowli...

- **Dzień 15**: **Wylot do Polski**

Przejazd na lotnisko i powrót do kraju.

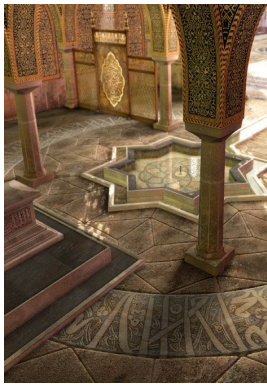
Opcjonalnie:
Dla chętnych możliwe jest przedłużenie wyprawy o 2-3 dni ze zwiedzaniem Persepolis (patrz koszty).
Wyjazd również można skrócić o pobyt w Dubaju i bezpośrednio z Iranu powrócić do kraju (patrz koszty).

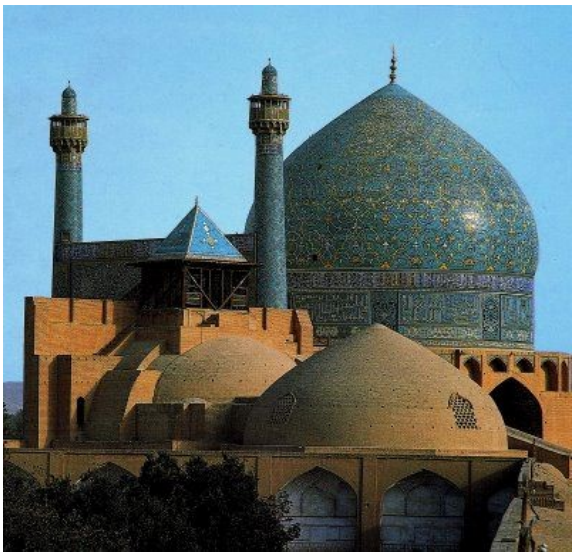
Isfahan – miasto Jedwabnego Szlaku

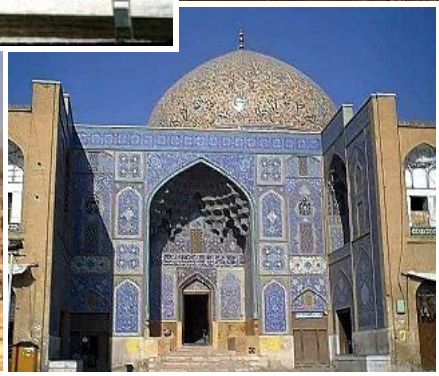
Kto by przypuszczał, że w XVI w. było największym miastem świata, stolicą imperium perskiego zamieszkałą przez ponad milion osób. Funkcjonowały w nim 163 meczety, 48 szkół religijnych, 1801 sklepów i 263 łaźnie publiczne.
Historia miasta sięga paleolitu. Przez wieki Isfahan stanowił węzeł komunikacyjny na przecięciu szlaków północ-południe oraz wschód-zachód, położony na najbardziej znanym w dziejach ludzkości – Jedwabnym Szlaku. Dziś zamieszkały przez 2 mln ludzi Isfahan to metropolia z wielką rafinerią naftową, wojskową bazą lotniczą, laboratoriami nuklearnymi oraz linią metra. Jednak pozostałości wspaniałej historii miasta są doskonale zachowane i ciągle żywe.

Persepolis

Miasto służyło jako ceremonialna stolica państwa. Założone w celach obchodów szczególnych wydarzeń było zamieszkiwane przez ludność tylko wiosną i jesienią. Zniszczone i spalone przez pijane wojska Aleksandra Wielkiego w roku 330 p.n.e., który sam później żałował zniszczenia miasta. Persepolis jest do dziś niezamieszkane, można więc zobaczyć pozostałą architekturę i ruiny w niezmienionym stanie od wieków.







EKWIPUNEK - DAMAVAND

NIEZBĘDNY:

1. mocne buty trekkingowe ciepłe powyżej kostki
2. bielizna oddychająca (slipy, koszulki z krótkim i długim rękawem)
3. ciepłe skarpety w góry – 2-3 pary
4. skarpety przeciwpotne
5. spodnie stretch lub z cienkiego polaru (leginsy)
6. spodnie z grubszego polaru (np. 200)
7. spodnie przeciwdeszczowe z membraną
8. polar cienki (np. 50 – 100)
9. polar gruby (np. 200)
10. kurtka z membraną przeciwdeszczowa
11. dwie pary rękawic polarowych cienkich
12. rękawice grube wiatroszczelne np. narciarskie (ew. łapawice)
13. czapka (najlepiej z polarem lub windstopperem)
14. ochrona głowy przed słońcem (np. 'kapelusz' z okrągłym rondem)
15. plecak podręczny (ok. 30-40 litrów)
16. plecak min. 60 litrów (na Kili noszony przez tragarzy)
17. śpiwór komfort min od 0ºC do -5ºC (najlepiej puchowy)
18. stuptuty
19. kije trekkingowe (można wypożyczyć ~40 zł)
20. raki dopasowane do butów (można wypożyczyć ~100 zł)
21. karimata lub materac samopompujący (thermarest)
22. okulary słoneczne z mocnym filtrem najlepiej lodowcowe (np. julbo, uwex)
23. latarka najlepiej czołowa
24. termos (0,7L – 1L)
25. menażka, kubek, sztućce
26. palnik, zapalniczka z kamieniem
27. krem i pomadkę do ust z dużym filtrem (30-50)
28. leki, aspiryna, apteczka osobista
29. przybory toaletowe
30. plastry przeciw obtarciom
31. multiwitaminy do rozpuszczania w wodzie
32. komplet odzieży letniej (na polskie wakacje w lipcu!) Zalecane: cienkie bojówki lub spodnie typu safari z odpinanymi nogawkami
33. strój kąpielowy
34. sandały
35. inne obuwie lekkie
36. dwa zdjęcia paszportowe
37. żółta książeczka WHO potwierdzająca odbyte szczepienia

DODATKOWY:

38. maska przeciwpyłowa (pustynia)
39. ręcznik szybkoschnący
40. zapasowe okulary słoneczne
41. rozgrzewacze chemiczne

WIZA:

Na załatwienie formalności wizowych potrzebny jest przynajmniej miesiąc. Załatwienie wizy nie należy do łatwych zadań, dlatego my w tym pośredniczymy. Prosimy o nadsyłanie paszportów odpowiednio wcześniej!

Wszelkie pytania proszę kierować do organizatorów

TERMINY i KOSZTY

TERMINY:

wrzesień

KOSZTY:

Aktualne ceny są dostępne na stronie www.4challenge.org

KOSZT OBEJMUJE:

- **przelot tam i z powrotem (trasa przelotu jest ustalana tak, by zminimalizować koszty a jednocześnie nie zmęczyć uczestników)**
- **opłaty wizowe (~300 zł)**
- **organizację wyprawy**
- **lokalne przejazdy**
- **przelot do Dubaju**
- **wynajęcie jeepów lub innych środków transportu**
- **zezwolenie na zdobywanie szczytu**
- **wstępy do Parków Narodowych Alam Kooh oraz na Demavandzie (~25-50$)**
- **wszystkie noclegi w hotelach i schroniskach**
- **wyżywienie – dwa posiłki dziennie, w górach gotujemy sami**
- **wypoczynek nad Morzem Kaspijskim**
- **zwiedzanie Dubaju**
- **wycieczkę na pustynię w Emiratach Arabskich**
- **alpinistyczne ubezpieczenie KL i NW (uwzględniające akcję ratunkową)**

KOSZT NIE OBEJMUJE:

- atrakcji dodatkowych nie ujętych w programie
- ewentualnego wynajęcia osłów (~10$)
- wycieczki ze zwiedzaniem do Persepolis
- własnych wydatków
- nadbagażu (zazwyczaj nie płacimy)

4CHALLENGE
KLUB SPORTÓW OUTDOOROWYCH
53-601 WROCŁAW ul. Tęczowa 57
tel. 0 507 17 62 85
0 603 19 66 47
email: **info@4challenge.org**
WWW.4CHALLENGE.ORG

4CHALLENGE
live experience

DUBAJ

Dubaj – miasto XXII wieku

Nosi miano najszybciej rozwijającego się miasta na świecie. Położony na całkowicie pustynnym wybrzeżu Dubaj, dąży do bycia najbardziej luksusowym zakątkiem na Ziemi. Na terenie Zatoki Perskiej powstają sztuczne wyspy a nawet małe archipelagi jak owiany już legendą The World Dubaj – w kształcie świata, gdzie na terenie każdego 'kraju' powstają hotele i prywatne domy w o architekturze odpowiadającej właściwej lokalizacji. Na lądzie dobiega końca budowa najwyższego budynku na świecie Burji, który już ma 700 metrów a będzie miał 850, przez miasto biegną kanały umożliwiające inną formę komunikacji miejskiej, trwa budowa kilku linii metra. Znajduje się tutaj kilka siedmiogwiazdkowych hoteli w tym najwyższy na świecie hotel żagiel. Całe miasto jest obsadzone palmami z własnymi kanałami nawadniającymi. Będąc w Dubaju na pewno udamy się na pustynię gdzie zasmakujemy w różnych formach rekreacji i sportu.

Rekordy Dubaju

Boom budowlany... uważa się, że 30% wszystkich światowych dźwigów znajduje się w Dubaju. 1 maja 2006 roku rozpoczął się projekt Bawadi, który pochłonie 27 mld dolarów i podniesie liczbę miejsc hotelowych do 29 000. Największym kompleksem w projekcie będzie Asia, który stanie się największym hotelem na świecie (6500 pokoi).

Rekordy Dubaju

Jebel Ali – wybudowana w latach 70. XX wieku – największa stworzona przez człowieka przystań na świecie.

Rekordy Dubaju

W 2005 roku rozpoczęła się budowa Dubai Waterfront, który będzie 2,5 razy większy niż Waszyngton (D.C.) i siedem razy większy od Manhattanu. Dubai Waterfront będzie stanowił kompleks kanałów oraz wysp pełnych hoteli i budynków mieszkalnych. Cały projekt spowoduje wydłużenie linii brzegowej kraju o 500 mil. W kompleksie znajdzie się także Al Burj, jeden z najwyższych planowanych budynków na świecie.