



4CHALLENGE
podejmij wyzwanie!

*trekking
adventure*

BOLIWIA

**Wyprawa na dach Ameryki Południowej
Wschód słońca na szczycie sześciotysięcznika
Huayna Potosi
Trekking w dziewiczych górach Cordillera Real
Święte jezioro Inków - Tititaca
Fascynująca kultura Indian
La Paz**

*“Niech żyje koka!
Śmierć Jankesom! “ -
Evo Morales,
prezydent Boliwii*



AGENCJA WYPRAW 4CHALLENGE
OUTDOOR SPORTS CLUB
www.4challenge.com / 4challenge.org

CORDILLERA REAL – PRZYGOTOWANIE



Gdy w połowie szesnastego wieku na terytorium dzisiejszej Boliwii (a wówczas Górnego Peru) przybyli hiszpańscy konkwistadorzy oniemieli na widok zapierających dech ośnieżonych szczytów wznoszących się ponad Altiplano. To właśnie oni nadali pasmu nazwę Cordillera Real – z hiszpańskiego Góry Królewskie. Miejsce to było również ważne dla rdzennych mieszkańców – Indian Aymara. Dziś góry nie straciły nic ze swego starożytnego piękna – nadal przykuwają wzrok wspinaczy z całego świata ze względu na łatwy dostęp z La Paz oraz bardzo dobre warunki wspinaczkowe. Rozciągają się niemal od samego brzegu jeziora Tititaca na zachodzie i majestatycznego masywu Illampu i Ancohuma po wspaniałą południową ścianę najwyższego szczytu w paśmie – Illimani górującego nad boliwijską stolicą. Pośrodku znajduje się masyw Condoriri z 13 szczytami pięcioletycznymi – to właśnie przez jego bazę będzie prowadzić nasz trekking.



Przygotowanie fizyczne:

Na miesiąc, do dwóch miesięcy przed wyjazdem powinieneś zadbać o kondycję. Cordillera Real to wymagające pasmo. W trakcie trekkingu cały czas będziemy przebywać na wysokości przekraczającej 4000m. Mile widziane jest wcześniejsze przygotowanie fizyczne. Dodatkowo dobrą kondycję 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 determinacja i wiara we własne siły. Jednak to niezbędne pozytywne nastawienie jest bardzo mocno uzależnione od przygotowania fizycznego. W trakcie wspinaczki na Huayna Potosi będziesz prawdopodobnie odczuwać lekkie objawy choroby wysokościowej, np. ból głowy.

Przygotowanie techniczne:

Huayna Potosi jest górą lodowcową, wymagającą technicznie. Niezbędny jest ciepły śpiwór puchowy, bo noce będą mroźne oraz cieplejsze ubranie, np. Kurtkę puchową. W niesieniu bagażu wyręczają nas muły.



HUAYNA POTOSI 6088m n.p.m.

Huayna Potosi mierzy 6088m n.p.m. Jego wspaniała piramidalna sylwetka przykuwa wzrok już na lotnisku w La Paz. Szczyt położony jest 25km na północ od stolicy Boliwii w paśmie Cordillera Real. Potosi jest uznawany za stosunkowo łatwy do zdobycia, ponieważ różnica poziomów od początku drogi wejściowej do szczytu wynosi około 1400 m. Samo miasto leży już na wysokości około 3600 m. Góry nie należy jednak lekceważyć. Pokryta jest uszczelnionym lodowcem, zaś prowadząca do szczytu grań charakteryzuje się dużą ekspozycją. Trudność drogi normalnej, którą będziemy się wspinać to: II/AD-,50°, 600 m. W trakcie wspinaczki będziemy korzystać z usług lokalnych przewodników. Jeden przewodnik prowadzi 2 osoby.

Do szczytu dotrzemy o świcie, a u naszych stóp będą między innymi: całe pasmo Kordyliery Królewskiej, La Paz, Jezioro Tititaca oraz olbrzymie boliwijskie Altiplano.



CORDILLERA REAL – TREKKING



CORDILLERA REAL - TREKKING

Boliwia - nazywana czasem Dachem Ameryki Południowej bardziej zasługuje na miano tronu za sprawą majestatycznych gór Kordyliery Królewskiej. Szczyty wyrastają u podnóża najwyższego położonego żeglownego jeziora świata - Tititaca. To tutaj narodziło się słońce, a także powstała inkaska kultura. Boliwia to niesamowity kraj skupiający w sobie wiele przymiotników rozpoczynających się "naj": Najwyższa stolica, największe solnisko, najpiękniejsze góry - to wszystko prócz rozrzedzonego powietrza potrafi doprowadzić do zawrotów głowy - ale spokojnie. Boliwie poznamy od jej najlepszej strony - dziewiczych gór i nieprawdopodobnie bogatej kultury. Po aklimatyzacyjnej wizycie nad legendarnym jeziorem ruszymy na niezapomniany trekking prowadzący przez przypominający lecącego kondora masyw Condoriri, aż po zapierający dech w piersiach Huayna Potosi. Wejście na ten sześciotysięcznik zwieńczy nasz trekking a sukces przypieczętujemy w La Paz - mieście przepelnionym indiańską kulturą, pełnym barwnych targowych uliczek, ale przede wszystkim przepięknie położonym u stóp potężnego masywu Illimani. Gwarantujemy szereg fantastycznych krajobrazów, które na długo nie opuszczą twej pamięci. Już dziś zapraszamy Cię do magicznej Boliwii, z nami poznasz ten kraj od kuchni – bezpiecznie, choć przygodowo!



AGENCJA WYPRAW **4**CHALLENGE
OUTDOOR SPORTS CLUB

www.4challenge.com / 4challenge.org

PLAN TREKKINGU W CORDILLERA REAL

Potencjalny program trekkingu:

Dzień 1.

Przylot do La Paz, miasto leży na wysokości 3600m n.p.m. i jest najwyższą położoną stolicą świata, w związku z czym rozpoczynamy wyprawę z andyjską zadyszka. Po zakwaterowaniu w hotelu położonym w sercu miasta udamy się na krótki spacer by poczuć klimat tego niesamowitego miejsca, nad którym góruje potężny masyw sześciotysięcznego Illimani.

Dzień 2.

Dziś zobaczymy, w czym tak naprawdę tkwi magia tego miasta. Prócz kolonialnych budynków i niewielkich targów przepelnionych gwarą sprzedających tu Indianek, zerkniemy na uliczkę czarownic gdzie sprzedaje się autentyczne specyfiki i talizmany.

Dzień 3.

Wczesnie rano wynajętym transportem wyruszamy do Copacabany – miasteczka leżącego nad brzegiem jeziora Tititaca – najwyższego położonego żeglownego jeziora na świecie. Następnie łodzią udamy się na największą z wysp – Isla del Sol, to w tym miejscu narodziło się słońce a wraz z nim imperium Inków. Ścieżka prowadząca wzdłuż wyspy udamy się w wędrówkę podziwiając fantastyczne pasmo Kordyliery Królewskiej. To tam znajduje się szczyt, który będziemy zdobywać – Huayna Potosi.

Dzień 4.

Rankiem powrócimy łodzią do Copacabany, a następnie wynajętym busem do La Paz, gdzie zrobimy zapasy na trekking oraz odpoczniemy z akumulatorami naładowanymi na wyspie Słońca.

Dzień 5.

Wyruszamy wynajętym transportem do niewielkiej wioski Tuni położonej w samym sercu Kordyliery Królewskiej. To tutaj rozpoczniemy trekking do campo base Condoriri (2-3h) leżącego nad laguną Chiarcota. Dzięki mułom niosącym bagaże będziemy mogli oddać się nieskrępowanemu podziwianiu widoków. Niesamowity masyw przypomina wzbijającego się w powietrze kondora. Jeśli szczęście nam dopisze po zmroku będziemy świadkami nieprawdopodobnego przedstawienia w wykonaniu rozgwieżdżonego nieboskłonu.

Dzień 6.

Pamiętając o tym, że Huayna Potosi to wysoka góra (6088m) popracujemy nad naszą aklimatyzacją i podejmiemy do bazy zlokalizowanej pod szczytem Pequeno Alpamayo. Po pracowitym dniu zejdziemy na odpoczynek do bazy nad laguną.

Dzień 7.

Wczesnym rankiem po zwinięciu obozu wyruszamy przez przełęcz do sąsiedniej doliny, następnie dotrzemy do bazy pod górą Maria Lloco sąsiadującą z zapierającą dech w piersiach zachodnią ścianą HuaynaPotosi.



PLAN TREKKINGU W CORDILLERA REAL

Dzień 8.

Dziś znów wędrujemy, po kilku godzinach w otoczeniu Huayna Potosi dotrzemy do schroniska o tej samej nazwie zlokalizowanego na przełęczy Zongo.

Dzień 9.

Po krótkim, dwugodzinnym podejściu dotrzemy do lodowca, na którym nauczymy was podstawowych technik lodowcowych, poruszania się z liną oraz komunikacji w zespole. Po tym ważnym dniu odpoczniemy w schronisku.

Dzień 10.

Przy pierwszych promieniach słońca wyjdziemy w kierunku szczytu Cahrquini mierzącego 5392m, z jego wierzchołka roztacza się fantastyczny widok na okolice a w szczególności na nasz cel – Huayna Potosi. Po powrocie do schroniska zbieramy siły na kolejne 2 najbardziej intensywne dni.

Dzień 11.

Dziś rozpoczynamy wejście na Huayna Potosi. Po 3-4h wraz z miejscowym przewodnikiem docieramy do górnego schroniska (namiotu) na wysokości 5300m a następnie przygotowujemy się do nocnego ataku na szczyt.

Dzień 12.

W nocy przy świetle czołówek wyruszymy na szczyt. Droga zajmie nam 7 do 8 godzin. Jeśli dopisze nam szczęście nasze twarze na grani oświetli wschodzące słońce. Fantastyczne widoki ze szczytu zostawiają niezatarty ślad w pamięci. Następnie zejdziemy aż do przełęczy Zongo i wynajętym transportem wrócimy na zasłużony odpoczynek do La Paz. To koniec naszej przygody z Kordylierą Królewską.

Dzień 13.

Ostatni dzień w La Paz to doskonały moment na zakup niepowtarzalnego rękodzieła. Tak piękne poncha czy charakterystyczne czapki Chullos dostępne są tylko w Boliwii.

Dzień 14.

Transport na lotnisko w El Alto, wylot do kraju.

Dzień 15.

Przyłot do Polski

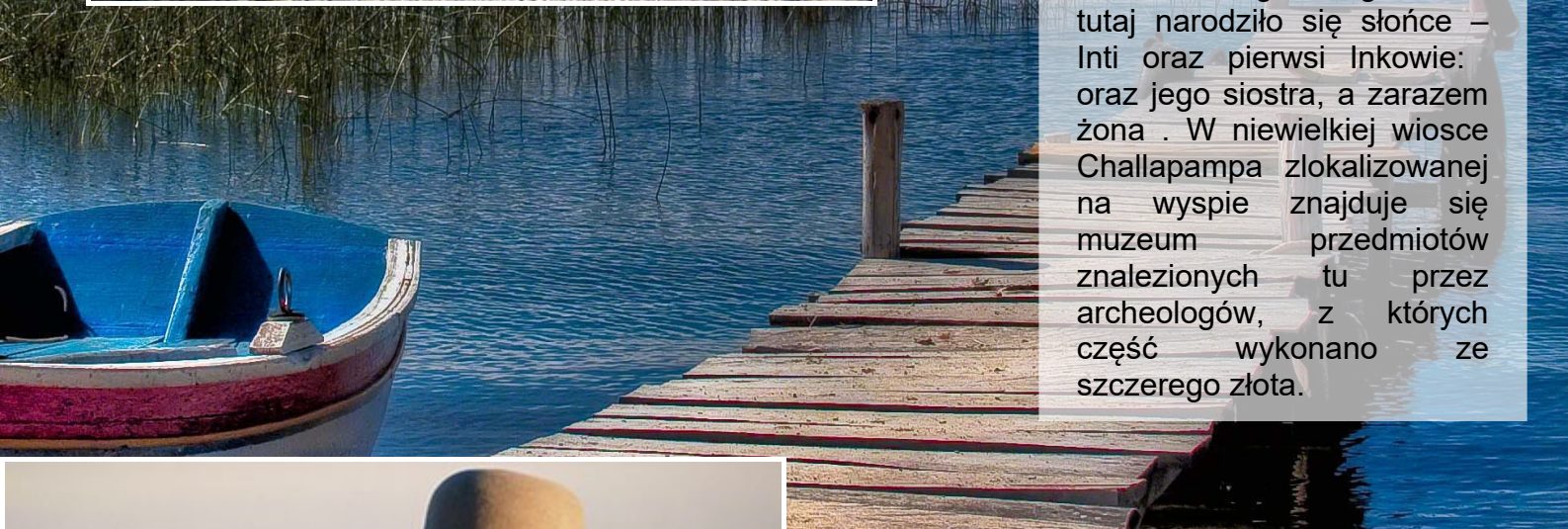


CONDORIRI BASE CAMP

Condoriri jest piękną i popularną wśród wspinaczy górą leżącą na północ od La Paz. Masyw składa się z trzech szczytów swym wyglądem przypominających wzbijającego się do lotu kondora. Środkowy szczyt przedstawia jego głowę, zaś boczne szczyty tworzą skrzydła. W bezpośrednim sąsiedztwie Condoriri leży wiele przepięknych szczytów andyjskich, takich jak Pequeno Alpamay (małe Alpamayo) łudząco przypominające słynną skalno-lodową piramidę z Peru, Cerro Ilusion (Magia), Cerro Ilusionista (Czarownik) oraz Aguja Negra (Czarna Igła). Już same nazwy szczytów brzmią magnetycznie. Jeśli dodać fakt, że szczyty te tworzą swoisty amfiteatr, w którym główną rolę grają iskrzące się mroźnymi nocami gwiazdy nie pozostaje nic innego jak doświadczyć tego niesamowitego miejsca na własnej skórze.



JEZIORO TITITACA



Tititaca – święte jezioro Inków leżące na pograniczu Peru i Boliwii. Jest to najwyższe położone żeglowne jezioro na świecie. Jezioro Titicaca znajduje się na wysokości 3812 m n.p.m., a jego przeciętna głębokość wynosi od 140 do 180 m – maksymalnie 281. Na jeziorze Titicaca znajduje się kilka naturalnych wysp Isla del Sol oraz ponad 40 niewielkich sztucznych wysepek pływających (zwanych Uros), z których część jest zamieszkała przez Indian. Nazwę jeziora można tłumaczyć jako „puma polująca na królika a wywodzi się ona z języka żyjących tu Indian – Keczua. Najpiękniejszą z wysp jest Isla del Sol, czyli wyspa słońca. Jak głosi legenda to tutaj narodziło się słońce – Inti oraz pierwsi Inkowie: oraz jego siostra, a zarazem żona. W niewielkiej wiosce Challapampa zlokalizowanej na wyspie znajduje się muzeum przedmiotów znalezionych tu przez archeologów, z których część wykonano ze szczerzego złota.

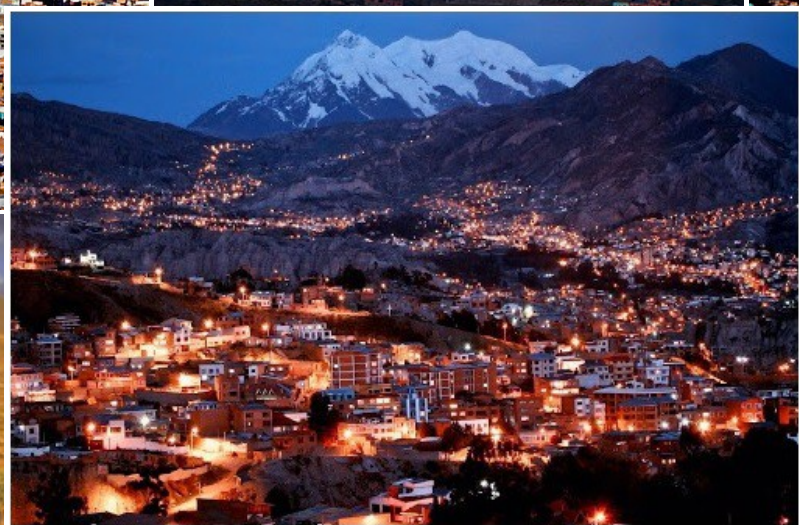


AGENCJA WYPRAW 4CHALLENGE
OUTDOOR SPORTS CLUB
www.4challenge.com / 4challenge.org



LA PAZ

La Paz to najwyżej położona stolica świata. Najwyżej położony stadion narodowy (na którym reprezentacja niemal nigdy nie przegrywa), największe jezioro nieopodal. Tych naj jest naprawdę sporo. Można oczywiście napisać, że miasto jest hałaśliwe i chaotyczne, ale to byłoby krótkowzroczne. Ten niesamowity tygiel kulturowy to najlepsze miejsce do zakupu andyjskich pamiątek. Tutaj znajduje się też targ czarownic – możemy kupić wszystko, od suszonych płodów lam po ziółka na potencję. La Paz jest autentyczne, ze świecą szukać drugiego takiego miasta na świecie. Można je znaleźć tam – na dachu Ameryki Południowej.



AGENCJA WYPRAW 4CHALLENGE
OUTDOOR SPORTS CLUB



www.4challenge.com / 4challenge.org

DODATKOWE INFORMACJE – zdrowie i szczepienia

**Podróże do egzotycznych krajów niosą ze sobą ryzyko choroby,
Zranienia lub nawet utraty życia!
Trzeba zawsze pamiętać o zachowaniu szczególnej ostrożności.**

CHOROBY:

Bilharczoza – nie wolno się kąpać praktycznie w żadnym jeziorze.

Malaria – wszędzie od Arba Minch na południe (Arba jest zresztą nazywane Malaria City). Zagrożenie malarią jest również na północy (jeziro Tana) oraz na terenach poniżej 2000 m.

Tyfus - bardzo powszechny wśród Etiopczyków i przyjezdnych. Choroba nieprzyjemna, leczenie długie, warto się zaszczepić.

Ze względu na duże zagrożenie pasożytami i bakteriami pokarmowymi zaleca się spożywanie wody butelkowanej oraz częste mycie rąk (koniecznie przed każdym posiłkiem).

ZALECANE SZCZEPIENIA:

WZW A - wirusowe zapalenie wątroby typu A

WZW B - wirusowe zapalenie wątroby typu B (w zależności od charakteru pobytu)

BTP - błonica, tężec, polio

DB - dur brzuszny

Żółta gorączka (żółta febra)

Wścieklizna (w zależności od charakteru pobytu)

Meningo-koki (a+c) - zalecane (w zależności od charakteru pobytu)

Szczepień dokonują wszystkie Wojewódzkie Stacje Sanitarne – Epidemiologiczne.

APTECZKA PODRÓŻNIKA do Twojej dyspozycji.

Przed wyprawą warto poinformować swojego lekarza pierwszego kontaktu o zamiarze wyjazdu, gdyż będzie najlepiej zorientowany jakie szczepienia już mamy za sobą, a jakie warto wziąć pod rozwagę. Nie powinien również unikać wypisania recept na leki o charakterze zapobiegawczym.

PIENIĄDZE:

W Boliwii lepiej używać ich waluty (peso Boliwijskie, dzielące się na centavos, 1 BOB ~ 44 groszy).

Musimy zabrać ze sobą całą potrzebną kwotę w gotówce. W wielu miejscach nie będziemy mieli możliwości zapłaty kartą kredytową, jedynie na lotniskach i w większych hotelach może nam się to udać. Wymiany waluty można dokonać w bankach, najłatwiej wymienić oczywiście dolary. Dolary muszą! być nowsze niż 2001r. Nikt od nas w Boliwii nie przyjmie starszych dolarów.

Warto mieć przygotowane dolary w mniejszych nominałach, banki nie rozminiają banknotów.

PASZPORT:

Powinien być ważny przez jeszcze co najmniej 6 miesięcy od planowanej daty wyjazdu z Etiopii

ZASIĘG TELEFONII KOMÓRKOWEJ:

Osiągalny wyłącznie w większych miastach.



EKWIPUNEK

NIEZBĘDNY (uwzględniający trekking w Cordillera Real)

1. buty trekkingowe powyżej kostki
 2. bielizna oddychająca (slipy, koszulki z krótkim i długim rękawem)
 3. skarpety w góry – 2-3 pary
 4. spodnie stretch lub z cienkiego polaru 50 (leginsy)
 5. spodnie przeciwdeszczowe z membraną
 6. polar gruby (np. 200)
 7. kurtka z membraną przeciwdeszczowa
 8. poncho
 9. para (lub dwie) rękawic polarowych cienkich
 10. rękawice grube wiatroszczelne np. Narciarskie (ew. łapawice)
 11. czapka (najlepiej z polarem lub windstopperem)
 12. ochrona głowy przed słońcem (np. 'kapelusze' z okrągłym rondem)
 13. plecak podręczny (ok. 30-40 litrów)
 14. plecak min. 60-70 litrów (noszony przez muły)
 15. śpiwór komfort min od 0C do -5C (najlepiej puchowy)
 16. kije trekkingowe
 17. okulary słoneczne z mocnym filtrem najlepiej lodowcowe (np. Julbo, Uvex)
 18. latarka najlepiej czołowa
 19. termos (0,7L – 1L)
 20. krem i pomadkę do ust z dużym filtrem (30-50)
 21. leki antymalaryczne (malarone), apteczka
 22. repelenty (malaria)
 23. plastry przeciw obtarciom
 24. multiwitaminy do rozpuszczania w wodzie
 25. komplet odzieży letniej (na polskie wakacje w lipcu!)
- Zalecane: cienkie bojówki lub spodnie typu safari z odpinanymi nogawkami
26. sandały i inne obuwie lekkie
 27. przybory toaletowe
 28. żółta książeczka WHO potwierdzająca odbyte szczepienia

DODATKOWY:

29. ręcznik szybko schnący
30. zapasowe okulary słoneczne
31. karimata lub materac samopompujący
32. maska przeciwpyłowa
33. strój kąpielowy

WIZA:

Dla obywateli Polski wiza nie jest wymagana.

Wszelkie pytania prosimy kierować do organizatorów na:

info@4challenge.org



Przed wyprawą warto poinformować swojego lekarza pierwszego kontaktu o zamiarze wyjazdu, gdyż będzie najlepiej zorientowany jakie szczepienia już mamy za sobą, a jakie warto wziąć pod rozwagę. Nie powinien również unikać wypisania recept na leki o charakterze zapobiegawczym.



SPODNIE:

nieprzemakalne wykonane z membrany np. AQUA-TEX czy GORE-TEX

POLAR:

przydatny w czasie zimnych nocy czy ataku szczytowego

KURTKA:

typu WIND-spoper czy SOFT-shell oddychająca i odporna na wiatr

BUTY:

wysokogórskie, ocieplane, oddychające, i nieprzemakalne. Usztywniające kostkę i przede wszystkim wygodne!



AGENCJA WYPRAW 4CHALLENGE
OUTDOOR SPORTS CLUB



www.4challenge.com / 4challenge.org

PROGRAM TERMINY I KOSZTY

PROGRAM I TERMINY:

Aktualny program wraz z terminami wyprawy znajdziesz na stronie: www.4challenge.org

KOSZTY:

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

ZNAJDŹ NAS



KOSZT OBEJMUJE:

- przelot tam i z powrotem (trasa przelotu jest ustalana tak, by zminimalizować koszty a jednocześnie nie zmęczyć uczestników)
- lokalne przejazdy wg programu
- wynajęcie przewodnika, sprzętu i mułów na czas trekkingu w Cordillera Real oraz w trakcie wspinaczki na Huayna Potosi
- organizację wyprawy (m.in. pełne wyposażenie bazy: jadalnia, namioty itp. na czas trekkingu)
- wstęp na Wyspę Słońca na jeziorze Tititaca
- bilety wstępu, przewodnicy po zabytkach i innych miejscach przewidzianych w programie
- noclegi poza górami Cordillera Real w hotelach, w górach w schroniskach i namiotach
- wyżywienie: dwa posiłki na dole i pełne wyżywienie w górach
- uczestnictwo polskiego lidera wyprawy
- ubezpieczenie KL i NNW

KOSZT NIE OBEJMUJE:

- atrakcji nie zawartych w programie, jak również wycieczek fakultatywnych (biletów wstępu, przewodników po zabytkach i innych)
- napojów do posiłków poza trekkingiem
- napiwków i gratyfikacji
- wydatków własnych
- nadbagażu (zazwyczaj nie płacimy)

AGENCJA WYPRAW 4CHALLENGE

OUTDOOR SPORTS CLUB
50-566 WROCLAW ul. Śliczna 35/8

tel. +48 507 176 285
+48 72 412 92 56

email: info@4challenge.org

www.4challenge.org



4CHALLENGE
podejmij wyzwanie!

www.4challenge.com

www.4challenge.pl



AGENCJA WYPRAW 4CHALLENGE
OUTDOOR SPORTS CLUB
www.4challenge.com / 4challenge.org