EPIC TREKS

TREKING · HIMALAJA · NEPAL

MANASLU CIRCUIT TREK

Itinerar, oprema i cijena aranžmana

TERMIN	TRAJANJE	NAJVIŠA TOČKA
21.10. — 6.11.2026.	**16 dana**	**5.106 m**

MANASLU — MOUNTAIN OF SPIRIT

STAZA DUHOVNE TIŠINE

Zakoračite stazom kroz jednu od posljednjih netaknutih dolina Himalaje, dom duhovnosti, prirodne čistoće i drevnih tibetanskih sela. Manaslu Circuit Trek vodi vas kroz autentične planinske krajolike sjevernog Nepala, podno veličanstvenog vrha Manaslu (8.163 m), osme najviše planine na svijetu.

Nakon odmora i briefinga po dolasku u Kathmandu, putovanje vas vodi kroz ruralne doline, viseće mostove, planinske rijeke i drevne budističke manastire. Koračate stazom kojom su stoljećima prolazili trgovci i hodočasnici, okruženi vrhovima Annapurne, Himalchulija i same Manaslu planine.

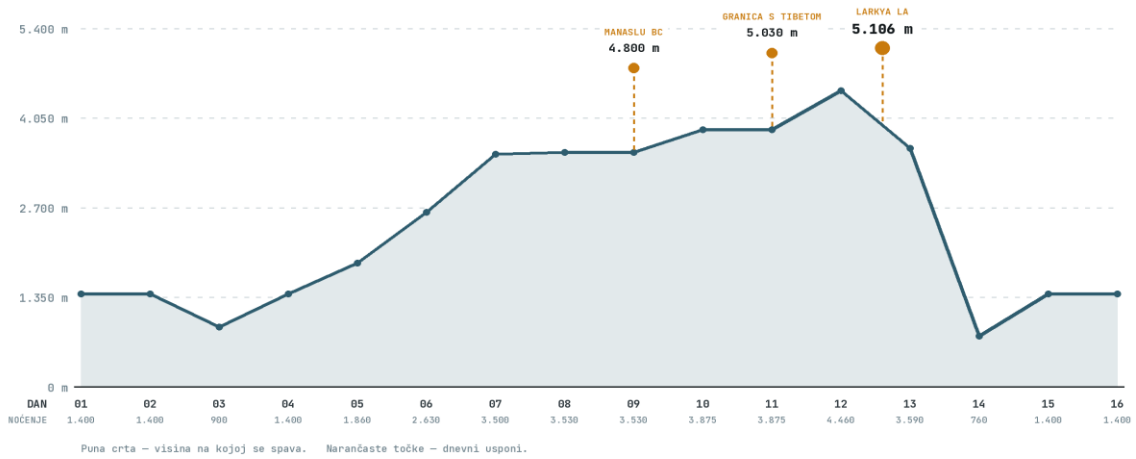
Manaslu se naziva i „Stazom duhovne tišine", skriveni dragulj Himalaje koji pruža doživljaj autentične planinske kulture i netaknute prirode. Za razliku od napučenijih ruta poput Everesta ili Annapurne, Manaslu je tiši, suroviji i iskreniji, idealan za one koji žele istinsku povezanost s planinom i prirodom.

PREGLED

DRŽAVA **Nepal**	TRAJANJE **16 dana**
NAJVIŠA TOČKA **5.106 m — Larkya La**	ZAHTJEVNOST **Umjereno izazovno**
DNEVNA AKTIVNOST **5–7 sati**	SEZONA **Proljeće / jesen**

VISINSKI PROFIL

VISINA PO DANIMA



Na dan 9 i dan 11 penjemo se na višu nadmorsku visinu i potom spavamo na nižoj visini, a tek nakon toga slijedi prijelaz Larkya La.

ZAHTJEVNOST

Treking je umjereno izazovan i ne zahtijeva tehničke vještine. Potrebna je dobra fizička kondicija i spremnost na 5–7 sati hodanja dnevno uz ruksak. Naš tim pomaže vam s pripremom i aklimatizacijom kako biste sigurno uživali u svakom koraku.

PLAN PUTOVANJA

ITINERAR

DAN	RUTA	NOĆENJE
01	**Dolazak u Kathmandu** Transfer sa zračne luke, odmor	1.400 m
02	**Kathmandu** Razgledavanje grada, provjera opreme i briefing	1.400 m
03	**Kathmandu → Maccha Khola** Vožnja privatnim vozilom	900 m
04	**Maccha Khola → Jagat** Treking	1.400 m
05	**Jagat → Deng** Treking	1.860 m
06	**Deng → Namrung** Treking	2.630 m
07	**Namrung → Shyala** Treking	3.500 m
08	**Shyala → Samagaon** Preko manastira Pungyen	3.530 m
09	**Samagaon — dan aklimatizacije** Uspon do Manaslu Base Campa na 4.800 m	**3.530 m**
10	**Samagaon → Samdo** Treking	3.875 m
11	**Samdo — dan aklimatizacije** Uspon do granice s Tibetom na 5.030 m	**3.875 m**
12	**Samdo → Dharmasala** Treking	4.460 m
13	**Dharmasala → Bimtang** Preko prijelaza Larkya La na 5.106 m	**3.590 m**
14	**Bimtang → Tilje (2.300 m)** Treking, potom vožnja do Besisahara	760 m
15	**Besisahar → Kathmandu** Povratna vožnja	1.400 m
16	**Kathmandu** Odmor, razgledavanje i odlazak	1.400 m

EPIC TREKS

POPIS OSOBNE OPREME

OPREMA

Dio opreme osigurava Epic Treks. Ako vam nešto od popisa nedostaje, može se nabaviti u Kathmanduu.

GLAVA
- Kapa šilterica **(osigurano)**
- Topla kapa od flisa
- Sunčane naočale s UV zaštitom (glečerice)
- 2–3× multifunkcionalna marama
- Skijaške naočale (opcionalno)
- Balaklava (opcionalno)

GORNJI DIO
- Termo majica dugih rukava (merino)
- Flis jakna ili pulover
- Vodootporna jakna (Gore-Tex)
- Zimska pernata parka
- 1–2× majica dugih rukava (merino / quick-dry)
- 2–3× majica kratkih rukava (merino / quick-dry)

DONJI DIO
- Termo hlače (merino)
- Lagane planinarske hlače
- Softshell planinarske hlače (vjetrootporne)
- Vodootporne hlače (Gore-Tex)
- 5× donje rublje (merino / vuna)

RUKE I STOPALA
- Windstopper rukavice (Gore-Tex)
- Zimske rukavice (mitnice)
- Tanke podrukavice (opcionalno)
- 4× trekking čarape (merino / vuna)
- 1× debele čarape (merino / vuna)

OBUĆA
- Visokogorske gojzerice (Gore-Tex, Vibram potplat)
- Lagane gojzerice ili trail tenisice (opcionalno)
- Base camp papuče ili Crocs za čajane
- Gradske dereze – žabice, gamaše (rezervne vezice)

RUKSAK I TORBA
- Duffle torba 130 L za transport opreme **(osigurano)**
- Ruksak 40–50 L za treking
- Day pack 20–30 L za aklimatizacijske uspone (opcionalno)
- Vodonepropusna vreća za osobne stvari (opcionalno)

OSOBNA OPREMA
- Vreća za spavanje –20 °C **(osigurano** – u slučaju potrebe**)**
- Plahta za madrac ili liner (opcionalno)
- 2× boca za vodu 1–1,5 L (preporuka Nalgene)
- Termosica 1 L (opcionalno, može se kupiti u Nepalu)
- Čeona lampa s rezervnim baterijama
- Planinarski štapovi **(osigurano)**

HIGIJENA
- Toaletni pribor
- Brzosušeći ručnik srednje veličine
- Gel za dezinfekciju ruku, vlažne maramice, toaletni papir
- Hidratantna krema za lice i tijelo
- Krema za sunčanje SPF 30+ ili sun block
- Balzam za usne sa zaštitnim faktorom

MEDIKAMENTI I PRIBOR
- Mini komplet prve pomoći (flasteri, zavoji, gaze, gel za rane)
- Kinesio traka (opcionalno — vrlo korisno za žuljeve)
- Osobni lijekovi (Brufen, paracetamol)
- Probiotik u kapsulama
- Lijekovi protiv proljeva i mučnine (opcionalno)
- Džepni multifunkcionalni nož

DOKUMENTACIJA I OSTALO
- Važeća putovnica
- Putno zdravstveno osiguranje (isprintano)
- Viza (ishodi se po dolasku u zračnu luku Kathmandu - 50 €)
- Gotovina u EUR ili USD (viza, napojnice, osobna potrošnja)
- Powerbank – prijenosni punjač
- Energetske pločice, orašasti plodovi, elektroliti, magnezij
- Priručne vrećice za smeće (preporuka biorazgradive 10 L)

ŠTO NE TREBATE NOSITI

Manaslu Circuit ne zahtijeva tehničku opremu. Ove stavke slobodno ostavite kod kuće:

— Cepin, kacigu, sigurnosni pojas, prusik uže i karabinere

— Madrac ili karimat, čajane imaju krevete s čistom posteljinom

— Pribor za jelo, hrana se poslužuje u čajanama

Tijekom trekinga spavate u ugodnim čajanama. Sobe su uredne i opremljene osnovnim namještajem, a kreveti i posteljina čisti. Po želji možete ponijeti liner ili plahtu za madrac. Vreća za spavanje u pravilu se ne koristi, no osiguravamo je u slučaju potrebe.

CIJENA ARANŽMANA

CIJENA I UVJETI 2.290 €

po osobi · depozit 30 % pri rezervaciji

UKLJUČENO U CIJENU

- Dozvole za Manaslu Restricted / Conservation Area
- Licencirani vodiči i nosači tijekom cijelog trekinga (13 kg osobne opreme po osobi)
- Smještaj s doručkom u Kathmanduu, dvije noći prije i jedna nakon trekinga
- Smještaj u čajanama i lodgeovima tijekom cijelog trekinga
- Tri obroka dnevno na treku: doručak, ručak i večera, uz čaj ili kavu
- Svi transferi privatnim vozilom, uključujući dolazak i odlazak sa zračne luke Tribhuvan
- Dnevni monitoring SpO_2 i pulsa, medicinski set, tablete za pročišćavanje vode
- Posudba opreme: pernata parka, vreća za spavanje –20 °C, planinarski štapovi

NIJE UKLJUČENO

Povratna avionska karta Zagreb — Kathmandu[1]	**800+ €**
Putno osiguranje s helikopterskom evakuacijom	**100+ €**
Viza za Nepal (ishodi se na aerodromu u Kathmanduu)	**50 $**
Napojnice lokalnim vodičima i nosačima[2]	**10–15 % cijene aranžmana**
Ručkovi i večere u Kathmanduu, dodatna noćenja	
Pića na treku i osobna potrošnja	
Opcionalne aktivnosti (helikopterski letovi, masaže, izleti)	

REZERVACIJA I OTKAZIVANJE

- Rezervacija se potvrđuje uplatom cijelog iznosa ili depozita od 30 % cijene aranžmana
- Ostatak se plaća najkasnije 30 dana prije polaska — za ovaj termin do 21.9.2026.
- Otkazivanje do 60 dana prije polaska — povrat 90 % sredstava
- Otkazivanje 30–60 dana prije polaska — povrat 50 % sredstava
- Otkazivanje manje od 30 dana prije polaska — bez povrata
- Depozit se bez naknade može prenijeti na drugi termin ili drugu osobu

ADMINISTRACIJA

- HPD HIMALAJAC, Ul. Milana Ogrizovića 33, 10000 Zagreb
- Banka: PBZ d.d., IBAN: HR61 2340009 1111301844
- Opis plaćanja: Kotizacija za planinarski program

[1] *Avionska karta nije uključena u aranžman kako biste zadržali slobodu u izboru prijevoznika i termina Navedeni raspon cijena je provjeren u srpnju 2026. te može varirati ovisno o dostupnosti raspoloživih mjesta na letovima i drugim vanjskim utjecajima. Epic Treks vam može asistirati u nabavi karte kod partnera.*

[2] *Pristojna naknada za trud nosača i vodiča iznosi 10–15 % od iznosa aranžmana po planinaru.*

ZAŠTO ODABRATI EPIC TREKS

Epic Treks nije samo putovanje, nego iskustvo koje mijenja pogled na svijet. Od planiranja do uspona u Himalajama, fokusirani smo na vašu sigurnost, prilagodbu visini i individualnu posvećenost. S nama putujete u srce kulture, prirode i sebe. Naši lideri i vodiči spajaju profesionalnost i avanturistički duh, stvarajući putovanje koje se pamti cijeli život.

KONTAKT PODACI

info@epictreks.eu

epictreks.eu

Itinerar se može prilagoditi vremenskim uvjetima i uvjetima na terenu.