



NEPAL

trekking do Everest Base Camp

DZIEŃ 1

Zbiórka uczestników wyprawy na lotnisku w Warszawie. Wylot do Katmandu przez dwa porty tranzytowe.

DZIEŃ 2

Przylot do **Katmandu** i przejazd do hotelu. Atrakcje zapewnia pilot, zgodnie z życzeniami uczestników.

DZIEŃ 3

Uzupełnienie sprzętu turystycznego na **Thamelu** w Katmandu. Atrakcje zapewnia pilot, zgodnie z życzeniami uczestników.



DZIEŃ 4

Lot z Katmandu do **Lukli** na wysokość 2800 m n.p.m. Trekking z Lukli do Phakding 2623 m. Trek nie jest długi i biegnie głównie w dół, ale na tym etapie wyprawy rozpoczynamy prawdziwą aklimatyzację. W Choplung (2660 m) docieramy do doliny rzeki Dudh Kosi, Mlecznej Rzeki, której wody są zasilane strumieniami spływającymi z południowych stoków Mount Everestu, ChoOyu i Lhotse. Na szlaku przed Ghat mijamy olbrzymie głazy z buddyjską mantrą om mani padme hum. Następnie przechodzimy przez most i mijamy zabudowania Ghat (2591 m). Podchodząc wzdłuż wschodniego brzegu rzeki, docieramy do wioski Phakding (2652 m).

DZIEŃ 5

Trekking z Phakding do Namche Bazar 3440 m. Prowadzący do stolicy **Szerpów** etap dzieli się na dwie części. Pierwszy odcinek jest łatwy i przebiega bez większych trudności, drugi zaś prowadzi do Namche Bazar stromymi zakosami. Po wyjściu z Phakding, szlak pnie się w górę pośród sosen i rododendronów aż do zabudowań w Benkar (2790 m), następnie wiedzie zbieżnym stromym skalnym wąwozem, gdzie widzimy kilka dużych naturalnych uli. Po przekroczeniu górskiego potoku wspinamy się wąwozem do wąskiej a długiej wioski Mondzo (2835 m) o wybrukowanej jednej uliczce z kilkoma sklepikami oraz małą gompą Utche Chholing. Dalej schodzimy w dół do mostu i mijamy kolejne wioski, Jorsale i Thumbung, gdzie wkraczamy do Parku Narodowego Sagarmatha. Droga

biegnie przez las dochodząc do zbiegu rzek Bhote Kosi i Dudh Kosi. Po przejściu przez most (2850 m) zaczyna się długie podejście ścieżką w kierunku Namche Bazar (3440 m). Na początku drogi – jeśli dzień jest pogodny – można zobaczyć Mount Everest, a w panoramie szczególnie wybijają się lodowe szczyty Thamserku i Kangtega.



DZIEŃ 6

Odpoczynek i aklimatyzacja w **Namche Bazar** 3440 m. Namche Bazar to wielkie skupisko sklepów z różnymi towarami. Charakterystyczne dla tej wioski jest jej amfiteatralne położenie, co sprawia że jest dobrze rozpoznawalna. Odpoczynek, kontemplacja, spacer.

DZIEŃ 7

Trekking z Namche Bazar do **Tengboche** (Thyangboche) 3867 m. Po opuszczeniu Namche droga wiedzie do gromady Tengboche, spod której rozpościera się piękny widok na Mount Everest i Ama Dablam. Idąc najpierw pod górę, a następnie w dół aż do mostu nad Imja Khola, dochodzimy do zabudowań Phunki (3250 m) z charakterystycznymi młynkami modlitewnymi. Tu zaczyna się długie podejście ścieżką wijącą się licznymi zakosami przez lasy pełne rododendronów aż do wypłaszczenia terenu z klasztorem Tengboche (3867 m). Oglądamy klasztor, który gościł wszystkich schodzących z Mount Everestu wielkich zdobywców najwyższego szczytu Ziemi – podziwiamy też panoramę Ama Dablam.

DZIEŃ 8

Trekking z Tengboche do **Dingboche** 4252 m. Pozostawiając za sobą las, idziemy drogą w górę na wysokość 4000 m, mijając łąki z pasącymi się jakami. Obchodzimy rozlewisko źródełka, a następnie

schodzimy lekko w dół do gromady Dingboche (3757 m) i dalej do zabudowań wioski Malingo (3820 m) aż do mostu na Imja Khola. Kierujemy się w lewo, by dotrzeć do najwyższych położonych zabudowań i zwiedzić gromadę Pangboche (3985 m). Następnie wracamy na dolną trasę, która wznosi się do podnóża ściany skalnej, przechodzi nieopodal schronisk Shomare i Orsho, dociera do skrzyżowania, a następnie skręca w lewo, przekraczając szeroką przełęcz i dochodząc do płaskowyżu i schroniska w Pheriche (4280 m). Trasa biegnąca w prawo prowadzi do Dingboche (4350 m) i jest bardziej osłonięta.



DZIEŃ 9

Odpoczynek i aklimatyzacja w **Dingboche** 4530 m. Ta nepalska osada położona w regionie Khumbu, w dolinie Chukhung, jest często odwiedzana przez turystów i himalaistów zdobywających Mount Everest, Ama Dablam lub Imja Tse.



DZIEŃ 10

Trekking z Dingboche do **Lobuche** 4930 m. Etap ten jest niezbyt długi, ale zawiera spore podejście. Wprowadza nas, już znakomitych trekkingowców, w świat lodowców i wysokich szczytów. Najpierw schodzimy w dół do Doughla (4593 m), aby trochę dalej, lewą stroną koniuszka jezora lodowca Khumbu, znów podchodzić w górę. Po kilkuminutowym marszu szlak rozwidła się. Jego lewe odgałęzienie prowadzi do Pyramidy, włoskiego centrum naukowego, które należy

bezwzględnie zwiedzić. Następnie docieramy do osady Lobuche, położonej na zachodnim zboczu doliny lodowca Khumbu.

DZIEŃ 11

Trekking z Lobuche do **Gorak Shep** 5170 m. Gorak Shep usytuowane jest na zboczu, nieco powyżej miejsca gdzie łączą się trzy potężne jezory lodowców: Khumbu, Changri Nup i Changri Shar. O ile Lobuche jest tylko „przystankiem na trasie”, to Gorak Shep jest miejscem docelowym – fantastyczne położenie osady przyciąga rzeszę turystów. Jakies 400 m powyżej zabudowań znajduje się jedna z najstynniejszych grani widokowych w Himalajach – **Czarne Skały, Kala Pattar**. Rozpościera się stamtąd 360 stopniowa panorama obejmująca całą południową ścianę Mount Everestu ze szczytami Nuptse i Pomori na tle co najmniej pięciu potężnych lodowców.



DZIEŃ 12

Trekking z Gorak Shep na **Kala Pattar** 5545 m i z powrotem.

Wspinanie się na Kala Pattar zaczyna się w Gorak Shep, klasycznej już bazie pod Mount Everestem. Szlak prowadzi początkowo doliną oznakowaną kopczykami, ścieżką biegnącą to w górę, to w dół. Po przekroczeniu moren lodowców Changri Nup i Changri Shar dochodzimy do piaszczystej równiny Gorak Shep, na której znajduje się małe jezioro polodowcowe, najczęściej zamrożone lub wyschnięte. To tutaj Hilary i Tensing założyli w 1953 roku pierwszy obóz. Na horyzoncie rysuje się śnieżny szczyt Pumori. Dalej podchodzimy ścieżką, oznakowaną kopczykami, po południowych zboczach Kala Pattar, którego szczyt pokrywają flagi modlitewne. Na ostatnim odcinku szlak wznosi się łagodnie, aż do szerokiego wierzchołka góry. Kala Pattar to miejsce skąd roztacza się najlepszy widok na południowe stoki Mount Everestu!!!

DZIEŃ 13-16

Trekking z Gorak Shep z powrotem do **Dingboche** (5 godz.), do **Thyangboche** (5 godz.), do **Namche Bazar** (4-5 godz.) i do **Lukli** (5 godz.). Nocleg w Lukli.

DZIEŃ 17

Przelot z Lukli do **Katmandu** 1250 m. Dzień buforowy na wypadek złej pogody – jeżeli nic nie przeszkodzi w locie, to po południu jesteśmy już w Katmandu. Czas wolny na zakupy, wizytę w pubie lub harce wieczorne. Nocleg w Katmandu.



DZIEŃ 18

Czas wolny lub fakultatywne zwiedzanie. Wylot z Katmandu do Delhi. Przerwa tranzytowa. Wylot z Delhi do Warszawy przez jeden z portów tranzytowych.

DZIEŃ 19

Przylot do Warszawy.

CENA IMPREZY: aktualna cena i terminy wyprawy są na stronie internetowej biura (www.wyprawy.pl)

CENA ZAWIERA:

- bilet lotniczy na trasie Warszawa - Delhi - Katmandu - Lukla - Katmandu - Delhi – Warszawa
- opiekę polskojęzycznego pilota (przy grupie min. 10 osób) i lokalnych przewodników
- wizę nepalską
- transfery: mikrobusem
- permit
- zakwaterowanie: w Katmandu - hotel 3* pokoje 2-osobowe z łazienkami;
- w czasie trekkingu - namioty lub guest house'y
- wyżywienie: w Katmandu - śniadania; w czasie trekkingu – wyżywienie pełne - 3 razy dziennie (śniadanie, lunch, kolacja);
- ubezpieczenie EUROPA (KL 30 000 EUR i NNW 3 000 EUR)

CENA NIE ZAWIERA:

- bilety wstępu 110 USD
- ewentualny koszt wizy indyjskiej 30 USD
- zwyczajowe napiwki 110 USD