



Pravdzine Podróże

# TREKKING W NEPALU: WOKÓŁ ANNAPURNY

**Kraj:** Nepal

**Zobacz on-line:** <http://kiribaticlub.pl/112/>

Nepal - miejsce, którego się nie zwiedza. Miejsce, które się przeżywa. Niewykluczone, że Himalaje zdobędą też Twoje serce. Trekking wokół Annapurny uważany jest za jeden z najpiękniejszych szlaków na świecie. Przekroczenie przełęczy Thorung La (5416 m n.p.m.) to konkretne wyzwanie, ale cudne widoki po drodze wynagrodzą wszelkie trudy. Na swojej drodze spotkasz życzliwych ludzi i zobaczysz zdobione modlitewnymi chorągiewkami stupy - symbol ich pobożności. Poznasz też niepowtarzalne Katmandu.

## PROGRAM WYPRAWY:

### **DZIEŃ 1: PRZELOT DO NEPALU**

Wylot z Polski i przylot do Katmandu.

Jeśli chcesz wylecieć z innego portu lotniczego, skontaktuj się z nami!

### **DZIEŃ 2: KATMANDU**

Przylot do **Katmandu**, transfer do hotelu i zakwaterowanie. W zależności od godziny przylotu, jeszcze tego dnia zrobimy spotkanie organizacyjne, na którym dokładnie przedyskutujemy trasę i przygotowanie do trekkingu, a wieczorem czeka nas powitalna kolacja połączona z pokazem kulturalnym. (W przypadku późnego przylotu spotkanie i kolacja odbędą się następnego dnia.)

### **DZIEŃ 3: KATMANDU: PRZYGOTOWANIE DO TREKKINGU**

Wyberzemy się na spacer po stolicy Nepalu - zobaczymy plac Katmandu Durbar oraz górującą nad miastem buddyjską świątynię Swayambhunath, nazywaną także "Świątynią małp" ze względu na ich liczną obecność tutaj. Ten dzień to również czas na ostateczne przygotowania do trekkingu, skompletowanie stroju i dokładne omówienie trasy.

### **DZIEŃ 4: PRZEJAZD NA TREKKING (1 DZIEŃ TREKKINGU)**

Wczesnie rano przejazd jeepem do Besisahar (760m n.p.m.) - ok. 7 godzin jazdy i dalej do Bahundanda (1430m n.p.m.). Rozpoczęcie trekkingu po obiedzie. Czas marszu 5-6 h. Powędrujemy w dół do Syange (1070m n.p.m.), skąd zacznie się trudniejszy szlak. Po przekroczeniu mostu na rzece Marsyangdi podążymy wzdłuż rzeki do wsi Jagat. Ponownie wspinając się dotrzemy do Chamje.

### **DZIEŃ 5: CHAMJE - BAGARCHHAP (2 DZIEŃ TREKKINGU)**

Trekking z Chamje do Bagarchhap (2080m n.p.m.). Czas marszu ok. 6.5 godziny. Dzisiaj przekroczymy granice dystryktu Manang. Skalisty szlak wiedzie w dół do rzeki Marsyangdi, a po jej przekroczeniu ponownie wspina się po nabrzeżu aż do wsi Tal. Mijając pola uprawne ruszymy dalej, schodząc w dół i znów wspinając się pod górę, aż do wsi Dharapani, i dalej do Bagarchhap. Tutaj możemy zobaczyć kamienne domy lokalnych Tybetańczyków, uprawy jabłoni i charakterystyczne kolorowe flagi modlitewne.

### **DZIEŃ 6: BAGARCHHAP - CHAME (3 DZIEŃ TREKKINGU)**

Trekking z Bagarchhap do Chame (2720m n.p.m.). Czas marszu ok. 5 godzin.

Po śniadaniu zaczniemy podejście do Danaque, skąd rozpościera się piękny widok na górę Manaslu. Dalej miniemy wieś Tyanga i pójdziemy widokową drogą, z której widać Lamjung Himal, Annapurna II i Annapurna IV. Szlak wije się w górę i dół, i wymaga kilkukrotnego przekraczania rzeki. Będzie też okazja wymoczyć się w gorących źródłach.

### **DZIEŃ 7: CHAME - PISSANG (4 DZIEŃ TREKKINGU)**

Trekking z Chame do Pissang (3060m n.p.m.). Czas marszu ok. 5 godzin.

Dalszy szlak wiedzie stromo w górę przez las liściasty. Przekroczymy dwa mosty, a gdy szlak w końcu skręci zobaczymy skałę Paungda Danda, wystającą z rzeki na 1500 metrów.

### **DZIEŃ 8: PISSANG - MANANG (5 DZIEŃ TREKKINGU)**

Trekking z Pissang do Manang (3540m n.p.m.). Czas marszu ok. 5 godzin.

Z Pissang wyruszymy po śniadaniu. Dwie drogi prowadzą z Pissang do Manang - na północ lub na południe od rzeki Marsyangdi. Droga północna jest dłuższa i trudniejsza, za to oferuje widoki na Annapurnę i wiedzie przez interesujące wsie. Trasa południowa wymaga mniej wspinania. Obie trasy łączą się w Mungji, skąd szlak wiedzie przez Bryanga do Manang.

### **DZIEŃ 9: AKLIMATYZACJA (6 DZIEŃ TREKKINGU)**

Dzień odpoczynku w Manang i czas na aklimatyzację.

Tego dnia możemy zrobić krótki wypad na grzbiet górski w pobliżu lodowca Gangapurna lub podejść do jaskini znajdującej się nad wsią Manang. Nocleg w Manang.

### **DZIEŃ 10: MANANG - LETDAR (7 DZIEŃ TREKKINGU)**

Trekking z Manang do Letdar (4230m n.p.m.). Czas marszu ok. 5-6 godzin.

Po wyjściu z Manang zaczniemy podejście do Letdar. Miniemy Tenki Manang, pokonamy dolinę Jarsang Khola, przejdziemy przez trawiaste tereny ponad granicą drzew, gdzie przy odrobinie szczęścia spotkamy jaki i konie, aż dotrzemy do Yak Kharka. Stąd już tylko godzinne podejście do Letdar na nocleg.

### **DZIEŃ 11: LETDAR - THORANG PHEDE (8 DZIEŃ TREKKINGU)**

Trekking z Letdar do Thorang Phedi (4441m n.p.m.). Czas marszu ok. 4 godzin.

Niech nie zwiedzie Was łagodny początek szlaku, opadający w dół do rzeki - dalsza część trasy wiedzie przez urwisko. Zatrzymamy się w Thorang Phedi lub w górnym Thorang Phedi na nocleg.

### **DZIEŃ 12: THORANG PHEDE - PRZEŁĘCZ THORUNG LA - MUKTINATH (9 DZIEŃ TREKKINGU)**

Trekking do Muktinath (3760m n.p.m.) przez przełęcz Thorung La (5416m n.p.m.). Jest to najwyższy położony punkt podczas tego trekkingu. Czas marszu ok. 8 godzin.

Dzień zaczniemy możliwie najwcześniej, aby dotrzeć do przełęczy przed 10 rano (ok. południa na przełęczy bardzo mocno wieje). Mimo iż podejście jest strome, jest względnie łatwe. Należy liczyć ok. 4h marszu pod górę. Z przełęczy rozciąga się spektakularny widok na Annapurnę i Dhaulagiri. Stąd zaczniemy 4-godzinne zejście do Muktinath w dystrykcie Mustang. Niepozorna świątynia Muktinath jest świętym miejscem dla hinduistów i buddystów i co roku przyciąga tłumy pielgrzymów.

### **DZIEŃ 13: MUKTINATH - MARPHA (10 DZIEŃ TREKKINGU)**

Trekking z Muktinath do Marpha (3500m n.p.m.). Czas marszu ok. 6 godzin.

Schodzimy do doliny Kaligandaki i przez nabrzeże świętej rzeki Kaligandaki. Dalej dojdziemy do Jomson, w którym znajduje się najniebezpieczniejsze lądowisko świata. Marpha leży w dystrykcie Mustang i słynie z sadów jabłoniowych.

### **DZIEŃ 14: MARPHA - GHASA (11 DZIEŃ TREKKINGU)**

Trekking z Marpha do Ghasa (2010m n.p.m.). Czas marszu ok. 6 godzin.

Kontynuujemy zejście do doliny rzeki Kaligandaki aż do Ghasy. Szlak oferuje widoki na Annapurnę, Nilgiri, szczyty Dhaulagiri i Tukuचे, oraz lodospad Dhaulagiri. Idąc wzdłuż rzeki Kaligandaki zaczniemy oddalać się od gór.

## **DZIEŃ 15: GHASA - TATOPANI (12 DZIEŃ TREKKINGU)**

Trekking z Ghasa do Tatopani (1190m n.p.m.). Czas marszu ok. 4 godzin.

Szlak schodzi w dół, przechodzi przez podwieszany most i prowadzi do wodospadu Rupse, aby w końcu dotrzeć do najgłębszego przełomu rzeki na świecie (mierzonego od poziomu rzeki do szczytu Annapurny). W Tatopani możemy zrelaksować się w gorących źródłach - tutaj kończymy nasz trekking. Po chwili relaksu przejazd jeepem do Pokhary. Zakwaterowanie w hotelu i odpoczynek.

## **DZIEŃ 16: POKHARA**

Odpoczynek w Pokharze. Dla chętnych lot z instruktorem na paralotni z widokiem na majestatyczne, ośnieżone Himalaje (koszt od około 100 USD) lub rejs łodzią wiosłową po Jeziorze Phewa (ok. 8 USD) z widokiem na świętą górę Nepalczyków - Machhapuchhre.

## **DZIEŃ 17: PRZELOT DO KATMANDU**

PrzeLOT samolotem do Katmandu. Zakwaterowanie i zwiedzanie miasta.

## **DZIEŃ 18: KATMANDU**

Dzień na spacer po mieście i ostatnie zakupy. Dla chętnych lot widokowy nad Mount Everest (ok. 120 USD).

## **DZIEŃ 19 - 20: POWRÓT**

Transfer na lotnisko i wylot powrotny do Polski. Przyłot dzień później.

## **TERMINY I CENY:**

| <b>TERMIN</b>      | <b>CENA</b>               |
|--------------------|---------------------------|
| 31.10 - 19.11.2025 | 3890.00 EUR + 1000.00 PLN |

## **CENA OBEJMUJE:**

### **Transport**

- transfery z/na lotniska w Nepalu
- prywatny samochód 4x4 z Katmandu do miejsca rozpoczęcia trekkingu oraz z miejsca zakończenia trekkingu do Pokhary

### **Zakwaterowanie**

- 6 noclegów w hotelach w Katmandu i Pokharze (pokoje 2-os. z łazienką)
- nocleg w schroniskach podczas trekkingu (sale wieloosobowe w tzw. tea house)

### **Wyżywienie**

- śniadania w hotelach

### **Bilety wstępu**

- wszystkie niezbędne zezwolenia

### **Lokalny przewodnik**

- podczas trekkingu wraz z tragarzami (1 pomocnik na 2 uczestników, maksymalnie po 10 kg od uczestnika)

### **Opieka pilota**

- opieka pilota Kiribati Club

### **Pozostałe**

- zestaw podróżnika Kiribati Club
- twój osobisty przewodnik w formie aplikacji - **[sprawdź jak to działa](#)**

## **Ubezpieczenie dodatkowe od sportów ekstremalnych**

- zwyżka sporty ekstremalne na czas trekkingu

## **Ubezpieczenie**

Ubezpieczenie podróżne Signal Iduna Bezpieczne Podróże ŚWIAT Super:

- KL 100 000 EUR (w tym następstwa chorób przewlekłych)
- NNW 15 000 PLN
- bagaż 2 000 PLN
- OC 50 000 EUR

## **CENA NIE OBEJMUJE:**

- kosztów wizy do Nepalu: 50 USD
- biletów wstępu do miejsc wymienionych w programie, transportu lokalnego w miastach, dodatkowych opłat podczas trekkingu (np. prysznic): około 65 USD/os.
- pozostałego wyżywienia: ok. 15-20 USD/os. dziennie
- obowiązkowych napiwków: ok. 50 USD/os.
- atrakcji dla chętnych