



Pravdzine Podróże

# TREKKING W NEPALU: POD MOUNT EVEREST

**Kraj:** Nepal

**Zobacz on-line:** <http://kiribaticlub.pl/51/>

W Nepalu poznasz niepowtarzalną, zabytkową dolinę Katmandu. W Parku Chitwan staniesz oko w oko ze słoniem, tygrysem bengalskim i nosorożcem. Zdobędziesz szczyt Kala Pattar i dotrzesz do obozu bazowego pod Mount Everestem, z którego zaczyna się wspinaczkę na najwyższą górę świata. Niewykluczone, że Himalaje zdobędą Twoje serce.

## PROGRAM WYPRAWY:

### **1 DZIEŃ - PRZELOT DO NEPALU**

Wylot z Polski i przylot do Katmandu.

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

### **2 DZIEŃ - KATMANDU**

Przylot do Katmandu. Zatrzymujemy się w dzielnicy Thamel - najbardziej znanej wśród ludzi chodzących po górach, można tam kupić wszystko od pamiątek po sprzęt alpinistyczny.

### **3 DZIEŃ - KATMANDU - ŚWIĄTYNIA MAŁP**

Zwiedzamy stolicę Nepalu - zobaczymy między innymi: znajdującą się na wzniesieniu nad miastem buddyjską świątynię Swayambhunath, nazywaną także "Świątynią małp" ze względu na ich liczną tutaj obecność, Pashupatinath - najbardziej znaną hinduską świątynię w Nepalu, Bodhnath - największą w tej części świata stupę buddyjską - miejsce pielgrzymkowe wielu Tybetańczyków. Ostatnie przygotowania do trekkingu i uzupełnienie wyposażenia.

### **4 DZIEŃ - TREKKING**

Tego dnia rozpoczynamy trekking pod Mount Everest. Wczesnie rano krótki (35 min) przelot do Lukli (2800 m n.p.m.). Na miejscu rozpoczniemy od śniadania, podczas gdy nasze bagaże będą przygotowywane dla tragarzy. Następnie ok. 4-godzinny marsz malowniczą trasą do osady Phakding.

### **5 DZIEŃ - TREKKING**

5-6 godzinne podejście do Namche Bazaar (3480 m n.p.m.) - ostatniej dużej osady na trasie trekkingu, gdzie można jeszcze skorzystać z ciepłego prysznica i ewentualnie dokupić brakujące rzeczy. Po drodze niezwykle widoki, wiszące mosty, małe osady z tradycyjnymi herbaciarniami i pierwszy widok na Mount Everest!

### **6 DZIEŃ - TREKKING**

Aklimatyzacja, spacer wokół Namche Bazaar, odwiedźmy w wioskach znajdujących się w okolicy.

### **7 DZIEŃ - TREKKING**

Z Namche Bazar przechodzimy (ok. 6 godzin) do Tengboche (3870 m n.p.m.) - ok. 5 godzin. Po drodze możemy podziwiać widoki na Mount Everest, Ama Dablam, Nuptse, Lhothe. Szlak prowadzi nas drogą w otoczeniu bujnej przyrody, jest szansa na spotkanie dziko żyjących jeleni i ptactwa. W Tengboche mieści się klasztor buddyjski z

największą pompą w regionie Khumbu.

## **8 DZIEŃ - TREKKING**

Ok. 6-godzinny marsz z Tengboche do Dingboche (4410 m n.p.m.).

## **9 DZIEŃ - TREKKING**

Dzień na aklimatyzację w Dingboche, wędrówki po okolicy.

## **10 DZIEŃ - TREKKING**

Przejście z Dingboche do Lobuche (4930 m n.p.m.) – ok. 5 godzin, w ostatniej fazie podejście na morenę czołową lodowca Khumbu schodzącego z Mount Everestu. Po drodze mijamy miejsce upamiętniające wszystkich alpinistów, którzy z Himalajów nie wrócili.

## **11 DZIEŃ - TREKKING**

Wyruszamy z Lobuche do Gorak Shep (5160 m n.p.m.), skąd po lunchu ruszymy do Everest Base Camp (5357 m n.p.m.), gdzie możemy spotkać alpinistów szykujących się do zdobycia lub wracającymi z Everestu. Powrót do Gorak Shep na nocleg. Czas marszu w ciągu dnia ok. 7-8 godzin.

## **12 DZIEŃ - TREKKING**

Przed świtem wyruszamy na Kala Pattar (5545 m n.p.m.) skąd rozpościera się bajkowy widok na Mount Everest, Nuptse, Ama Dablam, Lhotse i Pumori. Powrót do Gorak Shep, skąd po śniadaniu ruszymy w drogę do Pheriche. Czas trekkingu w ciągu dnia – ok. 8 godzin.

## **13 DZIEŃ - TREKKING**

Przez Pangboche i Tengboche, przekraczając Dudh Koshi River schodzimy do Namche Bazar (7-8 godzin) na odpoczynek.

## **14 DZIEŃ - LUKLA**

Wracamy do Lukli na odpoczynek i nocleg.

## **15 DZIEŃ - KATMANDU**

Przelet z Lukli do Katmandu, odpoczynek i spacer po mieście.

## **16 DZIEŃ - PATAN, BHAKTAPUR**

Zwiedzamy Dolinę Katmandu, przejazd do Patanu wpisanego na listę UNESCO, dawnej stolicy, która zachwyca ilością świetnie zachowanych hinduskich i buddyjskich świątyń głównie z XVI i XVII wieku. Popołudniu przejazd do Bhaktapuru, stolicy państwa od XIV do XVI wieku.

## **17 DZIEŃ - KATMANDU - DURBAR SQUARE**

Kontynuujemy zwiedzanie: spacer po starej części miasta - Durbar Square - czyli kompleks pałacowy ze świątyniami i zachowanymi zabudowaniami pochodzącymi głównie z XVII i XVIII wieku. Czas wolny, zakupy.

## **18-19 DZIEŃ - WYLOT I PRZYLOT DO POLSKI**

Wylot z Katmandu i powrót do Polski.

## **TERMINY I CENY:**

<b>TERMIN</b>	<b>CENA</b>
04.04 - 22.04.2025	3950.00 EUR + 1000.00 PLN
06.06 - 24.06.2025	3950.00 EUR + 1000.00 PLN

## CENA OBEJMUJE:

### Transport

- bilety lotnicze główne Warszawa - Katmandu - Warszawa (najczęściej z przesiadką)
- bilety lotnicze wewnętrzne Katmandu - Lukla - Katmandu
- transfery z/na lotniska w Nepalu

### Zakwaterowanie

- 5 noclegów w hotelu 3\* w Katmandu (pokoje 2-os. z łazienką)
- nocleg w schroniskach podczas trekkingu (sale wieloosobowe w tzw. tea house)

### Wyżywienie

- śniadania w hotelu

### Bilety wstępu

- wszystkie niezbędne zezwolenia

### Lokalny przewodnik

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

### Pozostałe

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

### Ubezpieczenie dodatkowe od sportów ekstremalnych

- zwyczajka 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:

- biletów wstępu do miejsc wymienionych w programie; transportu lokalnego w miastach: taxi, riksze itp.: ok. 120 USD/os.
- wyżywienia poza wymienionym powyżej: ok. 10-25 USD dziennie na osobę
- obowiązkowych napiwków dla obsługi trekkingu: 100 USD/os.
- kosztów wizy nepalskiej: 50 USD
- obowiązkowej składki na Turystyczny Fundusz Gwarancyjny i Turystyczny Fundusz Pomocowy: 26 PLN/os.
- atrakcji dla chętnych