



# NEPAL – Treking do Everest Base Camp

## Dla wytrwałych turystów

*Słynny i obecnie bardzo modny himalajski trekking do bazy Mount Everestu nie należy do najłatwiejszych, ale też nie jest aż tak trudny. Nasz program został tak opracowany, by można było uzyskać dobrą aklimatyzację przed wstąpieniem na wysokość powyżej 4000 m n.p.m., gdzie oddychanie faktycznie jest utrudnione. Dwa dni odpoczynku, tzw. rest day, pozwolą organizmowi odpocząć i przygotować się do dalszych trudów trasy. Niekiedy trzeba pokonywać spore przewyższenia, schodzić pionowo w dół i ponownie piąć się na wysokie przełęcze, ale wystarczająca ilość czasu sprawia, że dystanse dzielące nasze noclegowe ośady pokonujemy bez trudu, bez pośpiechu i bez stresu. Zatrzymuje nas tylko zniewalające piękno krajobrazu kuszące do pozostania na dłużej. Na całej trasie nie ma trudności technicznych, a wysiłek fizyczny jest umiarkowany. Jako przygotowanie formy fizycznej zalecamy jazdę na rowerze, codzienne spacerowanie w górę i w dół, step, aerobic, a nawet pływanie (chodzi o wzmocnienie pracy płuc). Etapy przejść dziennych są rozsądnie podzielone, ale trzeba też pamiętać, że w tak wysokich górach zawsze istnieje prawdopodobieństwo wystąpienia choroby wysokościowej. W nocy temperatura spada do zera, ale w ciągu dnia słońce może nam dokuczać swym odbłaskiem na śnieżnych lodowcach. Trzeba przygotować się też na ostry wiatr bezlitośnie szarpający nasze kurtki, utrudniający oddychanie i przemierzanie przestrzeni. Nie jest konieczny żaden sprzęt specjalistyczny, oprócz dobrych, lekkich kijów trekkingowych. Wystarczy normalny ekwipunek turystyczny, czyli dobre buty i dobra odzież (lekką, ciepłą, przewiewną i przeciwwietrzną) bez żadnych akcesoriów wspinaczkowych.*

**DZIEŃ 1** Zbiórka uczestników wyprawy na lotnisku w Warszawie. Wylot do Katmandu przez dwa porty lotnicze.

**DZIEŃ 2** Przyłot do Katmandu i przejazd do hotelu. Atrakcje zapewnia pilot, zgodnie z życzeniami uczestników.

**DZIEŃ 3** Uzupelnienie 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. Treking z Lukli do Phakding 2623 m.** Czas przejścia od 2 do 3 godzin, suma podejść 150 m, suma zejść 400 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, Cho Oyu 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 Treking z Phakding do Namche Bazar 3440 m.** Czas przejścia około 5 godzin, suma podejść 780 m. Prowadzący do stolicy Sierpów etap

dzieli się na dwie części. Pierwszy odcinek jest łatwy i przebiega bez większych trudności, drugi zaś prowadzi do Namche Bazar stromymi zakasami. I tu trekersi mogą odczuć pierwsze dolegliwości związane z wysokością. Po wyjściu z Phakding, szlak pnie się w górę wśród sosien i rododendronów aż do zabudowań w Benkar (2790 m), następnie wiodzie zboczem stromego skalnego wąwozu, gdzie widzimy kilka dużych naturalnych uli. Po przekroczeniu górskiego potoku wspinamy się wawozem do wioski a dłużej wioski Mondo (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 wkrczamy do Parku Narodowego Sagarmatha. Droga biegnie przez las dochodząc do zbiegu rzek Bhothe Kosi i Dudh Kosi. Po przejściu przez most (2850 m) zaczyna się długie podejście nasłonecznioną ścieżką w kierunku Namche Bazar (3440 m). Na początek 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, gdzie można zakupić jeszcze jeden polar lub kurtkę niewiadomego pochodzenia, jak w Katmandu, ale taniej. Charakterystyczne dla tej wioski jest jej amfiteatralne położenie, co sprawia że jest dobrze rozpoznawalna. Namche Bazar zamieszkuje dziś około 2100 mieszkańców, ale są to dane szacunkowe, gdyż większość osób mieszka tu jedynie w szczycie sezonu turystycznego. Namche Bazar jest nazwą administracyjną. Tybetańczycy zwą ją Naboche, a Sierpowie – Nauche co znaczy *duży, ciemny las*. Nazwa mało dziś adekwatna do rzeczywistości, gdyż na skutek gwałtownego rozwoju regionu okoliczne lasy zostały wykarczowane; dzięki międzynarodowym organizacjom oraz zmianie przepisów, na północnych ścianach powyżej Namche Bazar zaczyna powoli odradzać się sosnowy las.

**DZIEŃ 7 Treking z Namche Bazar do Tengboche (Thyangboche) 3867 m.** Czas przejścia około 4 godzin, suma podejść 600 m, suma zejść 200 m. Po opuszczeniu Namche droga wiodzie do gompy Tengboche, spod której rozpościera się piękny widok na Mount Everest i Ama Dablam. Klasztor usadowił się tu w 1916 roku, lecz z końcem lat 80-tych został całkowicie zniszczony przez pożar i następnie odbudowany. Idąc najpierw pod górę, a następnie w dół aż do mostu nad Imja Khola, dochodzimy do zabudowań Phunki (3250 m)

z charakterystycznymi młynkami modlitewnymi nieustannie obracanymi przez wodę. Tu



zaczyna się długie podejście ścieżka wijąca się licznymi zakasami przez lasy pełne rododendronów aż do wypłaszczenia terenu z klasztorem **Tengboche** (3867 m). Zwiedzamy klasztor, który gościł wszystkich schodzących z Mount Everestu wielkich zdobywców najwyższego szczytu Ziemi – my tylko oglądamy stąd jego wspaniałą sylwetkę i legendarny dymiący wierzchołek... podziwiamy też panoramę Ama Dablam.

**DZIEŃ 8 Treking z Tengboche do Dingboche 4252 m.**

Czas przejścia około 5 godzin, suma podejść 600 do 630 m, suma zejść 160 do 200 m. Pozostawimy za sobą las, idziemy drogą w górę na wysokość 4000 m, mijając łąki z pasącymi się jakami. Obchodzimy rozlewisko źródelka, a następnie schodzimy lekko w dół do gompy Dingboche (3757 m) i dalej do zabudowań wioski Milingo (3820 m) aż do mostu na Imja Khola. Kierujemy się w lewo, by dotrzeć do najwyższych położonych zabudowań i zwiedzić gompę **Pangboche** (3985 m). Następnie wracamy na dolną trasę, którą 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 ostoją.

**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. Przez wschodnią część osady przepływa potok Imja. Grupy wspinaczkowe, podobnie jak my trekersi, zatrzymują się tu na dzień, dwa w celach aklimatyzacyjnych. Mieszkańcy utrzymują się głównie z obsługi ruchu turystycznego, a pola namiotowe zajmują cały teren wioski.

**DZIEŃ 10 Treking z Dingboche do Lobuche 4930 m.**

Czas przejścia około 6 godzin, suma podejść 680 m. Etap ten jest niezbyt długi, ale zawiera spore podejście. Wprowadza nas, już znakomitych trekersów, w świat lodowców i wysokich szczytów. Najpierw schodzimy w dół do Doughla (4593 m), aby trochę dalej, lewa strona koniuszka jezora lodowca Khumbu, znów podchodzić w górę. Po kilkuminutowym marszu szlak rozwidla 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, osady, której jedyną funkcją i przyczyną istnienia jest zapewnienie bazy noclegowej turystom i tragarzom. Wysokość uniemożliwia jakąkolwiek uprawę, toteż cała żywność jest tutaj specjalnie dostarczana. Położenie (zaledwie 1 do 1.5 dnia marszu od bazy pod Everestem) sprawia, że wracające ekspedycje często wyprzedają tu wszystkie swoje zapasy i wobec tego osada ta bywa w wysokim sezonie jedna z najlepiej zaopatrzonych w całych Himalajach. Klimat nie jest gościnny – brak szczegółowych danych, jednak wiadomo, że zimy trwają tu bardzo długo i już na początku października temperatura w nocy spada poniżej 0°C, a w styczniu prawie zawsze poniżej -20°C. Występują znaczne dobowe różnice temperatury.





#### DZIEŃ 11 Trekking z Lobuche do Gorak Shep 5170 m.

Czas przejścia 4 do 5 godzin. **Podejście może sprawiać trudności ze względu na wysokość.** 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 ogromną rzeszę turystów. Jakies 400 m powyżej zabudowań znajduje się jedna z najsłynniejszych grani widokowych w Himalajach – Czarne Skały, Kala Pattar. Rozpociera się stamtąd 360 stopniowa panorama obejmująca całą południową ścianę Mount Everestu ze szczytami Nuptse i Pumori na tle co najmniej pięciu potężnych lodowców. Klimat w Gorak Shep jest jeszcze chłodniejszy niż w Lobuche – już we wrześniu temperatura spada poniżej 0°C, a w listopadzie znacznie poniżej -20°C.



#### DZIEŃ 12 Trekking z Gorak Shep na Kala Pattar

**5545 m i z powrotem.** Czas przejścia 2 do 3 godzin (zejście zabiera mniej czasu). 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 i tutaj też znajdują się nagrobki

tych, którzy za Everest oddali życie i pod nim pozostali. Na horyzoncie rysuje się śnieżny szczyt Pumori. Dalej podchodzimy ścieżką, oznakowaną kopczykami, po południowych zboczach Kala Pattar, którego szczyt pokrywają flagi modlitwne, targane przez wiatr. Na ostatnim odcinku szlak wznosi się łatwo, aż do szerokiego wierzchołka góry. **Kala Pattar**, wzniesienie pokryte trawą i ogromnymi czarnymi blokami granitowymi, to miejsce skąd roztacza się najlepszy widok na południowe stoki Mount Everestu!!!

#### DZIEŃ 13 -16 Trekking z Gorak Shep z powrotem do Dingboche (5 godzin), do Thyangboche (5 godzin), do Namche Bazar (4-5 godzin) i do Lukli (5 godzin).

I zaczynamy powracać...O rety, ratunku, idziemy w odwrotnym kierunku i żal za serce ściska, a tzy leją się po policzkach zamarzając i tworząc oczka polodowcowe, w które wpadamy z rozpaczą i toniemy niemi z zachwytem... I nie oglądamy się za siebie, byśmy się w słup soli jako ta żona Lota nie zamienili!

#### DZIEŃ 17 Przelet z Lukli do Katmandu 1250 m.

I lądujemy w Dolinie, my którzyśmy szybowali pod Mount Everestem!!! Nocleg w Katmandu

#### DZIEŃ 18 Atrakcje zapewnia pilot, głównie picie na umór z żalu, co za serce nas ściska... Wylot z Katmandu do Delhi. Przerwa tranzytowa.

#### DZIEŃ 19 Wylot z Delhi do Warszawy przez jedno z lotnisk europejskich.

### TERMINY

25.04 – 13.05.2010    24.09 – 13.10.2010    22.10 – 10.11.2010

### CENY

**5 970 PLN + 1 370 USD**

I rata: 800 PLN płatne przy zapisie  
II rata: 5 970 PLN płatne na 35 dni przed imprezą (minus I rata)  
III rata: 1 370 USD uczestnik zabiera ze sobą

#### CENA ZAWIERA

- bilet lotniczy na trasie Warszawa – Delhi – Katmandu
- Lukla – Katmandu – Delhi – Warszawa
- opiekę pilota lokalnego
- wizę nepalską
- transfery: mikrobus
- 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 – 3 razy dziennie (śniadanie, lunch, kolacja);
- ubezpieczenie Warta (KL 30 000 EUR i NNW 5 000 PLN)

#### CENA NIE ZAWIERA

- opłat lotniskowych w wysokości 26 USD
- biletów wstępu i opłaty do parków – 60 USD
- kosztu wizy indyjskiej – 184 PLN
- zwyczajowych napiwków – 90 USD

