Nepal - w cieniu Everestu

Cena: od 6990 zł

Wyprawa do Nepalu - w cieniu Everestu

Zapierające dech w piersiach krajobrazy, świeże himalajskie powietrze, buddyjskie stupy, uśmiechnieci ludzie, wiszące mosty przecinające górskie potoki, hipnotyzujące dźwięki tybeteańskich mantr, przepięknie rozgwieżdżone niebo, uroczo zatłoczone Kathmandu, klimatyny Patan i historyczny Bhaktapur – to tylko niektóre z argumentów przemawiające za tą wyprawą.

Czternastodniowy trekking w asyście majestatycznych ośmiotysięczników, którego celem jest dotarcie pod Pierwszą Bazę Everestu jest kondycyjnie dopasowany dla wszystkich tych, którzy choć trochę lubią sport i niestraszny im wysiłek.

Podczas wyprawy spać będziemy w tradycyjnych himalajskich schroniskach, z bagażami pomogą nam lokalni tragarze. Nie zawsze będzie łatwo i przyjemnie ale jesteśmy pewni, że cudowne widoki wynagrodzą każdemu chwile niewygody i zmęczenia. Po wyprawie w góry spędzimy kilka dni w historycznej Dolinie Kathmandu, gdzie oddamy się mistycznemu urokowi tamtejszych hinduskich swiątyń, buddyjskich stup i wąskich uliczek na turystycznym Thamelu.

Zakwaterowanie:
Hotele klasy turystycznej w Kathmandu (łazienka, tv, ręczniki, wifi,), pokoje dwuosobowe; turystyczne lodge (schroniska) w górach, pokoje dwuosobowe, nieogrzewane, toalety na korytarzu.

Wyżywienie:
W Kathmandu śniadania wliczone w cenę wyjazdu. Podczas trekkingu 3 posiłki dziennie: śniadania, lekkie obiady oraz kolacje wliczone w cenę. W Kathmandu - obiady i kolacje we własny zakresie - pilot rekomendować będzie sprawdzone osobiście restauracje.

TERMIN I CENY	17.04.2021 - 15.05.2021 - **6990.00 zł/osoba** 25.10.2021 - 12.11.2021 **- 6990.00 zł/osoba**
MIEJSCE WYJAZDU	Lotnisko Warszawa
ŚWIADCZENIA ZAWARTE W CENIE	Przelot Warszawa-Kathmandu-Warszawa liniami rejsowymi z przesiadkami, przelot Kathmandu-Lukla-Kathmandu, opłaty lotniskowe, transport podczas całej wyprawy (taxi, tuk-tuki, busy), zakwaterowanie (4 noclegi) w hotelach klasy turystycznej w Kathmandu (pokoje dwuosobowe, z łaznienką, tv, wifi, AC lub wentylatorem), zakwaterowanie w lodgach (schroniskach górskich) - 13 noclegów, wyżywienie w postaci śniadań w Kathmandu oraz śniadań, lekkiego lunchu oraz kolacji (podczas trekingu), zwiedzanie wg programu (bez biletów wstępu), opieka wykwalifikowanego pilota.
ŚWIADCZENIA NIEZAWARTE W CENIE	**Płatne obowiązkowo:** ubezpieczenie KL i NNW

(150 PLN) - obejmujące trekking górski wstępy do zwiedzanych obiektów (w tym Parku Narodowego Sagarmatha), serwis lokalnych przewodników, serwis tragarzy podczas trekkingu (1 tragarz na 2 osoby, 13 kg/osoba), pozwolenia trekkingowe i inne opłaty lokalne: **1400 USD** - płatne pilotowi na miejscu - dopłata nie podlega rozliczeniu, ani zwrotowi. wiza nepalska - ok. 40 USD, zwyczajowe napiwki - ok. 50 USD, Turystyczny Fundusz Gwarancyjny: 30 PLN

Płatne opcjonalnie: dodatkowe posiłki w Kathmandu (obiady, kolacje ok. 40 USD)

Wyprawa do Nepalu - w cieniu Everestu

Dodatkowe informacje

Czas trwania: 20 dni
Dokumenty: Na wyjazd niezbędny jest paszport ważny minimum 6 miesięcy od daty powrotu z minimum 1 wolną stroną. Do Nepalu potrzebna jest wiza, wydawana na lotnisku 40 USD, wliczona w cenę wyjazdu. Po dokonaniu wstępnej rezerwacji wycieczki, każdy uczestnik otrzyma listę niezbędnych do zabrania rzeczy: wyposażenia apteczki, odzieży, dokumentów, ect.
Uwagi: Opłata rezerwacyjna wynosi 30% ceny imprezy. Pozostałe dopłaty: 30% na 90 dni przed imprezą i 40% na 30 dni przed imprezą. W przypadku rezerwacji na mniej niż 90 dni przed imprezą opłata rezerwacyjna wynosi 60% i dopłata do 40% na 30 dni przed imprezą..

Program

Dzień 1

Wylot z lotniska w Warszawie. Odprawa paszportowo– bagażowa. Przelot do Kathmandu przez jeden z portów tranzytowych.

Dzień 2

Przyjazd do hotelu na Thamelu (słynnej, turystycznej dzielnicy Kathmandu). Odpoczynek. Spotkanie organizacyjne z pilotem i przewodnikiem. Omówienie szczegółowo programu trekkingowego. Spacer z pilotem po Thamelu.

Dzień 3

Zwiedzanie Kathamndu z pilotem i spacer z przewodnikiem do historycznej części miasta: Durbar Square (wpisanego na listę zabytków UNESCO), gdzie można podziwiać m.in Pałac Królewski Hanumana, rezydencję boginii Kumarii, liczne świątynie i pagody. Po zwiedzaniu czas wolny na lunch i ewentualne uzupełnienie sprzętu trekkingowego (na Thamelu znjaduje się dużo sklepów z outdoorowymi ubraniami i sprzętem).

Dzień 4

Przelot do Lukli (2860 m.n.p.m). Śniadanie. Zapoznanie z górskim przewodnikiem i tragarzami. Wyjście na trekking. Przerwa na lunch w miejscowości Phakding (2610 m.n.p.m). Przejście do wioski Manjo (2835 m.n.p.m) usytuowanej nad rzeką Dudh Kosi. Kolacja i nocleg.

Dzień 5

Śniadanie. Przejście do miasteczka Namche, słynącego z największego bazaru, na którym spotkać można wielu mieszkańców regionu Khumbu. Do Namche (3440 m.n.p.m) podejście jest jednym z trudniejszych, ale przepiękne widoki, wiszące mosty z pewnością wynagrodzą długą wędrówkę. To tutaj, przy dobrej widoczności będziemy mieli możliwość po raz pierwszy zobaczyć Mount Everest. W Namche przerwa na lunch. Następnie przejście do miejscowości Khumjung (3970 m.n.p.m.), kolacja oraz nocleg. (Jeżeli kondycja uczestników wyprawy nie pozwoli na dalsze wyjście, zamiast noclegu w Khumjung, zostaniemy na noc w Namche).

Dzień 6

Śniadanie. Odpoczynek, regeneracja sił i aklimatyzacja w Khumjung. Spacer po okolicy. Zwiedzanie klasztoru buddyjskiego w którym znajduje się słynny himalajski skalp yeti. Spacer na wzgórza widokowe, z których podziwiać można Ama Dablam, Lhotse i Mount Everest. Kolacja oraz nocleg.

Dzień 7

Śniadanie. Wymarsz w kierunku wioski Phortse (3840 m.n.p.m.). Na początku do Phortse będziemy schodzić ścieżką w dół rzeki, natomiast poźniej ścieżka będzie ciągnęła się ponownie w górę. Co powduje, że trasa ta również bywa zaliczana do trudniejszych. Po drodze możliwość zatrzymania się na krótką regenerację sił i lunch.

Dzień 8

Śniadanie. Przejście do wioski Dingboche (4530 m.n.p.m) położonej w Dolinie Chhukung nad rzeką Imja. Podczas tego przejścia zdecydownie zmieni się otaczający nas krajobraz oraz obniży się temperatura. Nie będzie już zieleni, pokrytych drzewami gór, zaczną się widoki surowsze, na ścieżce pojawi się pierwszy śnieg, a dookoła nas będziemy mogli podziwiać ośnieżone 6, 7 i 8 – tysięczniki. Po drodze do Dingboche przerwa na lunch. Po dojściu do Dingboche dla chętnych spacer po okolicy.

Dzień 9

Odpoczynek, regeneracja sił i aklimatyzacja w Dingboche. Dla chętnych spacer na szczyt trekkingowy Nangar (5616 m.n.p.m) – poranne wejście. Ze szczytu trekkingowego Nangar można podziwiać Ama Dablam z charakterystycznym lodowcowym jeziorem, Lhotse, oraz Imja Tse (Isleand Peak). Wejście w górę trwa ok 3 godz, zejście ok 1 godz. Po powrocie do schroniska lunch. Po południu dla chętnych spacer do miejscowości Bibre, gdzie znajduje się czorten poświęcony m.in. Jerzemu Kukuczce. Kolacja i nocleg.

Dzień 10

Przejście do wioski Lobuche (4940 m.n.p.m), położonej u stóp największego lodowca Khumbu Glacier, z tej miejscowości rozpościera się widok na szczyty Lobuche oraz siedmiotysięcznik Nuptse. Po drodze przerwa na lunch w Thukli. Kolacja oraz nocleg w Lobuche.

Dzień 11

Przejście wzdłuż lodowca Khumbu do najwyżej położonej wioski Gorak Shep (5164 m.n.p.m) – cel naszej wyprawy. Zakwaterowanie w lodgy, przerwa na lunch i regenerację sił. Następnie spacer do I Bazy pod Everestem (5364 m.n.p.m), skąd jak sam Dalajlama mawiał, już tylko dzieli nas krok do nieba. Powrót do schroniska, kolacja i nocleg.

Dzień 12

Poranne wejście na szczyt trekkingowy Kala Pattar (5550 m.n.p.m) podziwianie wschodu słońca nad Mount Everestem. Z tego wzgórza, oprócz Wierzchołka Ziemi, zobaczymy również m.in Nuptse, Lhotse, Pumori. Kala Pattar to najbardziej popularny szczyt w Himalajach, będący ostatecznym celem wszystkich wypraw trekingowych. Po zejściu z góry śniadanie w lodgy, następnie powrót tą samą trasą do miejscowości Periche lub Dingboche. Kolacja oraz nocleg.

Dzień 13

Dalsze schodzenie w dół, do miejscowości Pangboche (3985 m.n.p.m). Po drodze przerwa na lunch. Pożegnanie z surowymi himalajskimi krajobrazami. Kolacja oraz nocleg w Pangboche.

Dzień 14

Przejście do miejscowości Namche. Po drodze wizyta w największym buddyjskim klasztorze w regionie, położonym na szczycie wzgórza, w miejscowości Tengboche. Zejście ze wzgórza klasztornego, przerwa na lunch nad rzeką Dudh Kosi. Kolacja i nocleg w Namche. 15

Dzień 15

Ostatni odcinek trekkingowy do Lukli. Po drodze lunch w miejscowości Phakding. Odpoczynek w Lukli, pożegnalna kolacja z przewodnikiem i nocleg. 16

Dzień 16

Wylot z Lukli do Kathmandu. Odpoczynek i regeneracja sił w hotelu. Czas wolny. 17

Dzień 17

Po śniadaniu zwiedzanie z przewodnikiem historycznych stolic Doliny Kathmandu: Bhaktapuru i Patanu. Obie stolice są miastami wpisanymi na listę UNESCO. Na ich głównych placach znajdziemy przepiękne pagody, świątynie hinduskie oraz królewskie pałace. Miasta doliny to żywe muzea, gdzie cały czas mieszkają Nepalczycy. Spacerując urokliwymi, wąskimi uliczkami będziemy mogli obserwować ich codzienne zajęcia np. lepienie tradycjnych glinianych naczyń, przędzenie wełny jaków, robienie na drutach ciepłych ubrań, czerpanie i noszenie wody ze studni, suszenie i przesiewanie ryżu. Wszystko to spowoduje, że na cały dzień przeniesiemy się do zupełnie innego świata, który oczaruje nas swoją prostotą i przyjazną wszystkim turystom atmosferą. Wieczorem czas wolny, dla chętnych wspólne wyjście na kolację i drinka do popularnych barów w turystycznej dzielnicy Kathmandu. 18

Dzień 18

Po śniadaniu zwiedzanie buddyjskich zabytków miasta: świątyni Swayambhunath, popularnie nazywanej świątynią Małp ze względu na dużą ilość tych zwierząt zamieszkujących jej okolicę. W skład tego buddyjskiego kompleksu wchodzi kilka świątyń, stupa i klasztor tybetański. Następnym punktem programu jest Bodnath, czyli wielka stupa w tybetańskiej dzielnicy Kathmandu. To tutaj każdego dnia przybywają tybetańczycy, spacerując wokół stupy z różańcami w ręku i odmiawiając po cichu swoje mantry. Dookoła stupy znajduje się mnóstwo sklepików z pamiątkami, z których dookoła unoszą się dźwięki buddyjskich mantr. W Bodnath czas wolny i przerwa na lunch. Następnie przejazd do Pashupatinah, czyli największej hinduskiej świątyni Siwy w Nepalu, położonej nad rzeką Bagmati. Tutaj będziemy mieli możliowość zobaczyć hinduskie obrządki kremacji ciał, oraz spotkać wielu hinduskich Sadhu, którzy często w tym miejscu zatrzymują się podczas swoich ascetycznych wędrówek. Powrót na Thamel. Dla chętnych wspólna, pożegnalana kolacja w kultowej restauracji: Everest Steak House. 19

Dzień 19

Wykwaterowanie i wylot z Kathmandu. W przypadku wylotu w godzinach popołudniowych czas wolny. 20

Dzień 20

Powrót do Polski, przez jeden z portów tranzytowych.

Warto wiedzieć

W Nepalu obowiązującą walutą jest rupia nepalska: 1 PLN = 28 rupii. Pieniądze można wypłacać w bankomatach, lub wymieniać w bankach i kantorach (dolary i euro) – na trekking należy zabrać zapas gotówki.
– zakwaterowanie: hotele klasy turystycznej w Kathmandu (łazienka, tv, ręczniki, wifi,), pokoje dwuosobowe; turystyczne lodge (schroniska) w górach, pokoje dwuosobowe, nieogrzewane, toalety na korytarzu.
– prysznice w lodgach dodatkowo płatne (ok 5$)
– w czasie trekingu można tylko i wyłącznie za uiszczeniem opłaty korzystać z prądu (ładowanie baterii, telefonów ok 3-4$/ godz) – warto mieć zapasowe baterie do aparatu.
– w czasie trekingu w niektórych logach jest płatny dostęp do internetu.
– przez większą część trekingu telefony komórkowe nie odbierają sygnału.
– wyżywienie: pilot w Kathmandu będzie rekomendował sprawdzone osobiście restauracje; na trekkingu jedzenie wliczone w cenę: proste posiłki.
– treking rozpoczynamy z Lulki (ok 2860 m.n.p.m) i kończymy na szczycie Kala Pattar (5643 m.n.p.m) Pogoda: W Kathmandu termperatura: od 20 do 30 stopni C, podczas trekingu teperatura będzie wynosiła od 10/15 do -10 w wyższych partiach gór. Należy się przygotować na wiatr i możliwe są opady śniegu.
– szczegóły odnośnie rekomendowanej odzieży, śpiworów itd. każdy uczestnik dostanie w informatorze po dokonaniu rezerwacji. Zdrowie:
– prosimy o podanie informacji o uczuleniach, przyjmowanych lekach, chorobach przewlekłych Szczepienia:
– Zalecane: WZW A i B, tężec, błonnica, polio, dur brzuszny.
– Malaria : brak zagrożenia
– sprawność fizyczna: zalecany lekki trening kondycyjny przed wyjazdem; wyjazd kondycyjnie przygotowany jest dla osób o średniej i dobrej sprawności fizycznej; dzienne trasy do przejścia: od 4 – 6 godzin;
– warto przed wyjazdem i w trakcie trekkingu stosować profilaktykę przeciwko chorobie wysokościowej. Szczegóły profilaktyki w informatorze przedwyjazdowym.