

# NEPAL

## SANKTUARIUM ANNAPURNY

TREKKING

**20 MARZEC - 8 KWIECIEŃ 2020**

Przeżyj niezapomnianą przygodę w Nepalu! Zapierające dech w piersiach krajobrazy, świeże himalajskie powietrze, buddyjskie stupy, uśmiechnięci ludzie, wiszące mosty przecinające górskie potoki, hipnotyzujące dźwięki tybetańskich mantr, przepięknie rozgwieżdżone niebo, uroczo zatłoczone Katmandu, klimatyczny Patan i spokojna Pokhara...

Wybierz się na trekking w asyście majestatycznych ośmiotysięczników i przeżyj przygodę życia!

TRASA: KATHMANDU - POKHARA - TREKKING DO ANNAPURNA BASE CAMP PRZEZ POON HILL

### CENA OBEJMUJE

- zakwaterowanie w hotelach o standardzie 2\*\* w Katmandu oraz Pokharze (pokoje 2-os. z łazienkami i klimatyzacją, lokalna standaryzacja) – łącznie 7 nocy
- zakwaterowanie podczas trekkingu w lokalnych lodgach/schroniskach (pokoje 2-os. i/lub sale wieloosobowe nieogrzewane, wspólne toalety, prysznic dodatkowo płatne ok 2-5 USD) – 9 nocy
- częściowe wyżywienie: śniadanie w hotelach w Katmandu i Pokharze
- wszystkie wymienione w planie transfery: minibusy, łodzie, autobusy, taksówki
- udział we wszystkich wymienionych wycieczkach
- bilety wstępu do atrakcji wymienionych w planie oraz do Parków Narodowych
- lokalne pozwolenie (permit) na udział w trekkingu, podatek rządowy i lokalny
- opiekę doświadczonego anglojęzycznego licencjonowanego przewodnika górskiego podczas trekkingu
- usługi tragarza podczas trekkingu – 1 tragarz na dwie osoby: max całkowite obciążenie 20 kg
- opiekę polskojęzycznego pilota przez cały czas trwania wyprawy
- ubezpieczenie podróżne KL i NNW (KL 40.000 euro, KR 6.000 euro, NNW 15.000 PLN, BP 1.000 PLN), podwyższone ubezp. o sporty ekstremalne na czas trekkingu oraz dla osób, które wybiorą się na lot paralotnią; obowiązkową składkę na Turystyczny Fundusz Gwarancyjny

### CENA NIE OBEJMUJE

- przelotu na trasie Warszawa – Katmandu – Warszawa (ceny od 2.800 PLN)
- wizy do Nepalu (40 USD – wiza jest wystawiana na lotnisku po przylocie do Katmandu, płatna osobiście)
- wycieczek dodatkowych niezawartych w planie, wydatków osobistych
- wyżywienia – poza wymienionym powyżej (ok 280 USD na cały wyjazd, posiłki aranżuje pilot, podczas trekkingu posiłki jemy w mijanych wioskach)
- dopłaty do pokoju 1-os. – zakwaterowanie z innym uczestnikiem wyjazdu bez dopłaty (zalecane)

Informacje dodatkowe: podwyższenie KL do 60.000 euro – dopłata 39 PLN, ubezpieczenie od chorób przewlekłych (dopłata 299 PLN lub 349 PLN w przypadku podwyższonego KL), ubezpieczenia od kosztów rezygnacji (3% wartości wycieczki, 8% w przypadku choroby przewlekłej). Paszport musi być ważny minimum 6 miesięcy licząc od daty powrotu i posiadać przynajmniej 2 puste strony. W Nepalu nie ma żadnych obowiązkowych szczepień – polecamy jednak zapoznać się z listą szczepień zalecanych. Minimalna ilość uczestników: 7 osób.



### CENA

**3.200 PLN + 600 USD**

**I RATA – 1.000 PLN**  
PŁATNA PRZY ZAPISIE

**II RATA – 2.200 PLN**  
PŁATNA NA 30 DNI PRZED WYJAZDEM

**III RATA – 600 USD**  
PŁATNA PILOTOWI PODCZAS WYJAZDU

  
odkrywaj azję razem z nami

## PLAN WYJAZDU

### Dzień 1

Spotkanie na lotnisku Okęcie w Warszawie 2,5 godziny przed odlotem (dla osób, które wybiorą zalecany przez nas bilet lotniczy). Wylot do Katmandu – z przesiadką w jednym z portów w Europie lub Azji.

### Dzień 2

Przyjazd do Nepalu. Transfer do hotelu na Thamelu – słynnej, turystycznej dzielnicy miasta. Czas na odpoczynek po podróży oraz spacer po okolicy – pobliskie uliczki pełne są lokalnych bazarów i targów z oryginalnymi nepalskimi wyrobami. Pierwsze spotkanie z nepalską kuchnią.

Po południu odwiedzimy w Swayambhunath Stupa – Świątyni Małp, pełnej zapachu kadzideł i modlitw buddyjskich mnichów. Jest to jedno z najstarszych (ponad 1,5 tysiąca lat!) i najświętszych miejsc pielgrzymek buddystów w Nepalu. Stupa położona jest na szczycie wzgórza i prowadzi do niej 365 stopni. W świątyni osiedliły się psotne małpy, które uważane są za święte. Główną stupę otaczają setki młynków modlitewnych, które oczywiście również zakręcimy!

Wieczorem kolacja powitalna z pokazem tradycyjnych nepalskich tańców.

### Dzień 3

Od rana zwiedzanie położonego na uboczu Bhaktapur, miasta będącego kiedyś stolicą jednego z trzech królestw Doliny Katmandu. Niestety duża część miasta została zniszczona podczas trzęsienia ziemi w 2015 roku. Wizyta na placu Bhaktapur Durbar (Plac Królewski), na którym znajduje się Pałac Królewski oraz liczne świątynie, pagody, rzeźby i dzwony. Wybierzemy się też na spacer wąskimi ulicami miasta zaglądając do lokalnych sklepików z rękodziełem.

Po południu wizyta na placu Katmandu Durbar i podziwianie pałacu Hanuman Dhoka Durbar. Na placu znajduje się większość zabytków i świątyń stolicy zarówno buddyjskich, jak i hinduistycznych. Spacerując po okolicy zobaczymy również Pałac żywej bogini Kumari, która jest uważana za inkarnację bogini Taledzu. Być może będziemy mieć szczęście i bogini (mała dziewczynka) ukaże nam się w jednym ze swoich okien.

Powrót spacerem wąskimi uliczkami miasta na Thamel.

### Dzień 4

Wczesnym rankiem możliwość wzięcia udziału w locie widokowym nad Mt.Everestem (koszt ok 220 USD).

Dalsze zwiedzanie Katmandu. Wizyta przy hinduistycznej Świątyni Pasupatinah – jednej z najstarszych w Nepalu, wybudowanej ku czci boga Shiwę. Świątynia leży na brzegu rzeki Bagmati, gdzie stoją stosy kremacyjne i mają do niej wstęp tylko wierni. Tutaj też będziemy mieć okazję spotkać tzw. Sadhu – hinduskich mężczyzn prowadzących religijny i ascetyczny tryb życia. Sadhu charakteryzują się kolorowymi strojami, wymalowanymi twarzami i często dreadami na głowie.

Następnie wizyta w Świątyni Baudhanath, do której pielgrzymują buddyści z całego świata i która jest najświętszym miejscem dla buddystów tybetańskich. Główna stupa świątyni ozdobiona jest malowidłami wszystkowidzących oczu.

Po południu zwiedzanie Patan, kiedyś zwanego Miastem Piękną (Lalitpur). Wizyta na Placu Królewskim i spacer bocznymi uliczkami, gdzie zobaczymy m.in. Złotą Świątynię w buddyjskim klasztorze Hiranya Varna Mahavihar.

### Dzień 5

Transfer autobusem do Pokhary. Odpoczynek po podróży oraz spacer po najbliższej okolicy. Wizyta nad jeziorem Phewa, w którego wodach, przy dobrej pogodzie, malowniczo odbija się masyw Annapurny (8.091 m n.p.m.).

Czas na odpoczynek i przygotowanie się do trekkingu.

### Dzień 6-15

Trekking do Sanktuarium Annapurny przez szczyt Poon Hill.

Najbliższe 10 dni spędzimy wędrując po górach, a naszym głównym celem będzie dotarcie na wysokość 4.130 m n.p.m. do Annapurna Base Camp (Sanktuarium Annapurny) i zobaczenie niesamowitego widoku na panoramę ośnieżonych szczytów masywu Annapurny Południowej.

Po drodze odwiedzimy również punkt widokowy Poon Hill (3.210 m n.p.m.) gdzie będziemy podziwiać wschód słońca nad szczytem Annapurny.

Noce będziemy spędzać w tradycyjnych schroniskach na szlaku. Tam też będziemy robić przystanki na odpoczynek, posiłki i ciepłą herbatę.

Trekking rozpoczniemy w miejscowości Naya Poola (wysokość ok 1.010 m n.p.m.), do której dojazd zajmie nam ok 2h, dalej ruszymy już na piechotę. Na początku nasza trasa będzie wiodła w kierunku rzeki Modi Khola, przed długi wiszący most do miejscowości Birethanti, a dalej już pod górę w kierunku Hille. Pierwszego dnia dotrzemy do schroniska w Tikehendhunga (1.540 m n.p.m.) lub Ulleri (2.020 m n.p.m.) – w zależności od sił. Dystans do pokonania tego dnia to ok 9,5 km łagodnego podejścia oraz ok 2km bardzo stromego podejścia kamiennymi schodami (ponad 3.700 stopni). Trudy wynagrodzą nam wizyty w lokalnych wioskach i widoki na pola ryżowe.

Drugiego dnia dotrzemy do Gorepani (2.870 m n.p.m.). Trasa tego dnia będzie łagodna i wyniesie ok 8,5 km.

Podczas trekkingu będziemy iść przez dębowy las oraz las pełen rododendronów. Przy ładnej pogodzie

Gorepani oferuje piękny widok na południową ścianę Dhaulagiri.

Po nocnej pobudce wejdziemy na szczyt Poon Hill (3.210 m n.p.m., trek ok 1h w ciemnościach z latarkami czołowymi) gdzie poczekamy na wschód słońca nad szczytem Annapurny. Przed nami będzie rozciągający się zachwycający widok na panoramę Himalajów. Następnie wrócimy do schroniska na śniadanie i ruszymy w dalszy trekking w kierunku Tadapani (2.680 m n.p.m., trasa ok 6,5h drogi podczas której oczywiście będziemy robić przerwy). Po drodze czekają nas kolejne piękne widoki na przełęczy Deurali, skąd rozpościera się widok na Annapurnę Południową.

Czwartego dnia trekkingu ruszymy do Chhomrong. Najpierw czeka nas ok 2h spacer w dół, po czym ruszymy znowu pod górę by po około 2h dotrzeć do Chhomrong po drodze podziwiając widoki na górskie wioski i pola uprawne.

Dnia piątego, po 5-godzinnym trekkingu dojdziemy do Dovan (2.540 m n.p.m.) mijając po drodze wioski Sinuwa oraz Bamboo. Część trasy będzie prowadziła w górę, część stromo w dół. Widok na Machhapuchhare z Dovan zapiera dech!

**Kolejnego dnia czas na zdobycie Machhapuchhre Base Camp na wysokości 3.700 m n.p.m.. Czas na odpoczynek i aklimatyzację, bo już następnego dnia wcześniej rano ruszymy do Sanktuarium Annapurny (4.130 m n.p.m.) na wschód słońca. Po 2h dojdziemy na głównego celu naszej wędrówki przez Himalaje i naszym oczom ukaże się jeden z najpiękniejszych górskich widoków jaki w życiu widzieliście! Gwarantujemy, że nigdy tego nie zapomnicie!**

Kolejne 3 dni poświęcimy na zejście w dół i powrót do Pokhary. Częściowo będziemy schodzić znaną już trasą przez Bamboo i Chhomrong. Po drodze odwiedzimy też gorące źródła w Jinu Danda.

### Dzień 16

Dzień awaryjny w razie przedłużenia się trekkingu.

Czas na odpoczynek po trekkingu.

Chętni będą mogli wybrać się wczesnym rankiem w góry na punkt widokowy Sarangkot i podziwiać wschód słońca nad Annapurną (tzw. zapalenie szczytów) oraz szczytami Dhaulagiri i nigdy niezdobytym Machhapuchhare. (opcja fakultatywna)

Odwagnym polecamy wziąć udział w locie paralotnią nad miastem i jeziorem (opcja fakultatywna, koszt ok 70 USD, lot w tandemie z instruktorem trwa ok 20-30 minut).

Po południu wybierzemy się na krótkie zwiedzanie Pokhary. Najpierw wsiądziemy w łódki i przeplniemy się na malutką wyspę na środku jeziora, gdzie zobaczymy hinduską świątynię – Varahi Bhagvati. Następnie wjedziemy na wzgórze Ananda do Stupy Pokoju skąd rozpościera się piękna panorama na miasto, jezioro i Himalaje (przy bezchmurnej pogodzie). Czeką nas również wizyta na osiedlu uchodźców tybetańskich.

UWAGA | Zwiedzanie będzie realizowane tylko jeśli dotrzemy do Pokhary według planu dzień wcześniej.

Wieczorem polecamy zakup pamiątek w pobliskich sklepikach i na bazarze z rękodziełem tybetańskim oraz kolację w jednej z klimatycznych knajpek nad samym jeziorem.

### Dzień 17

Transfer powrotny do Katmandu.

Czas wolny na samodzielną eksplorację okolicy i zakup ostatnich pamiątek.

### Dzień 18

Wylot do Warszawy. Lot z przesiadką w jednym (lub dwóch) z portów azjatyckich lub europejskich. Możliwy przylot dnia kolejnego.

Zakończenie naszej przygody.

- Należy zabrać ze sobą 5 zdjęć paszportowych potrzebnych do wystawienia wizy oraz pozwoleń na trekking
- Jest to wyprawa trampingowa, dlatego należy liczyć się z możliwymi niedogodnościami w podróży oraz opóźnieniami transportów z powodu złego stanu dróg; kolejność odwiedzanych atrakcji może ulec zmianie z przyczyn od nas niezależnych
- Z powodu słabego zasięgu sieci komórkowej telefony często nie działają
- W Nepalu występują częste przerwy w dostawie prądu
- Na wyprawę należy zabrać plecak podróży (polecamy plecak o pojemności 50l) oraz plecak podręczny (mniejszy)
- Na miesiąc przed wyjazdem każdy uczestnik otrzyma listę niezbędnych do zabrania rzeczy (wyposażenia apteczki, ekwipunku trekkingowego, odzieży, dokumentów)
- Większość ekwipunku (np. śpiwór czy kijki trekkingowe) można wypożyczyć w Pokharze przed trekkingiem za ok 1-2 USD dziennie (lub też tam zakupić)
- Temperatura w Katmandu i Pokarze wynosi ok 20-30 st.C, podczas trekkingu w górach ok 0-15 st.C do nawet -5 st.C w wyższych partiach gór (należy przygotować się na wiatr oraz możliwe opady deszczu/śniegu)
- Trekking rozpoczyna się w Naya Poola (ok 1.010 m n.p.m.), prowadzi przez punkt widokowy na Poon Hill (3.210 m n.p.m.) aż do Machhapuchhre Base Camp (3.700 m n.p.m.), punktem kulminacyjnym jest Sanktuarium Annapurny - Annapurna Base Camp na wysokości 4.130 m n.p.m i niesamowity widok na panoramę ośnieżonych szczytów masywu Annapurny Południowej - zejście odbywa się częściowo tym samym szlakiem
- W trakcie trekkingu można korzystać z prądu w schroniskach po uiszczeniu odpowiedniej opłaty (np. ładowanie baterii aparatu, telefonu ok 3-4 USD/godz.) – w związku z czym warto zabrać ze sobą zapasowe, naładowane baterie
- Podczas 10-dniowego trekkingu dziennie do pokonania będą trasy ok 5-7-godzinne o średnim stopniu trudności, wymagana jest dobra kondycja fizyczna, doświadczenie wysokogórskie nie jest wymagane.