



**16 października 1978 roku Wanda Rutkiewicz jako pierwszy Polak i trzecia kobieta na świecie stanęła na najwyższym szczycie Ziemi – Mount Everestie. Tego samego dnia papieżem został Karol Wojtyła.**

**Dzień 1.** Wylot z Warszawy, Krakowa lub Pragi do Katmandu (planowana data 3 października)

**Dzień 2.** Lądowanie w Katmandu i transfer do hotelu. Zakwaterowanie w pokojach 2-osobowych z łazienkami w turystycznej dzielnicy Thamel.

**Dzień 3.** Pobyt w Katmandu (1400 m n.p.m.), odpoczynek, zakupy przed wylotem do Lukli, odprawa.

**Dzień 4.** Poranny lot z Katmandu do Lukli (2860 m) i...rozpoczynamy wędrówkę podążając wzdłuż wzburzonego nurtu rzeki Dudh Koshi. Mijamy buddyjskie mury modlitewne – mani, stupy – czorteny, budowle sakralne oraz wioski Ghat i Sano Gumela - ta wioska odgrywa ważną rolę w rejonie z powodu działającej tu szkoły, sponsorowanej przez fundację Edmunda Hillarego, Nowozelandczyka, który w 1953 roku wraz z szerpą Tenzigiem Norgay'em jako pierwsi zdobyli Everest. Po 2,5-godzinym marszu docieramy do wioski Phakding (2610 m), gdzie zatrzymujemy się na noc.

**Dzień 5.** Mamy przed sobą jeden z dłuższych dni marszu. Opuszczamy Phakding. Szlak prowadzi nas wzdłuż koryta Dudh Koshi, tzw. mlecznej rzeki, która została tak ochrzczona ze względu na swój kolor. Przechodzimy na zachodni brzeg po jednym z czterech mostów linowych, których wysokość nad nurtem rzeki osiąga niekiedy kilkadziesiąt metrów! Mijamy wioskę Benghar (2630 m) w pobliżu której znajduje się kilkudziesięciometrowy wodospad. Po 1,5-godzinym marszu dochodzimy do Monjo i Jorsale (2815 m), które znajdują się na granicy Parku Narodowego Sagmaratha wpisanego na listę UNESCO. Na jego terenie są trzy ośmiotysięczniki: Mount Everest, Lhotse i Czo Oju. Tutaj sprawdzone zostaną nasze pozwolenia i paszporty. Przed nami najbardziej mecząca część dnia, blisko 2-godzinne podejście (różnica wysokości około 600 m) do stolicy rejonu Khumbu - Namche Bazaar (3450 m). W połowie podejścia przy bezchmurnym niebie można ujrzyć szczyt Everestu.

**Dzień 6.** Dzień aklimatyzacji. Wraz ze wzrostem wysokości rozrzedza się powietrze. Ponieważ ilość tlenu wymagana przez organizm jest na każdej wysokości jednakowa, organizm musi przystosować się do zmniejszonej dawki. Nie spędzimy jednak tego dnia na leniuchowaniu. Jak powiada stara górską maksyma: „maszeruj wysoko, śpij nisko”, tak i my wybierzemy się na punkt widokowy do Everest View Hotel (3880 m) - luksusowego hotelu, w którym pokój z widokiem na Everest kosztuje 200 dolarów. Dalej przejdziemy przez wioski Khumjing oraz Khunde i wrócimy do Namche Bazaar. To najlepiej rozwinięta miejscowość na trasie trekkingu do bazy pod Everestem. W planie jest również wypad do Memoriału Polskich Himalaistów, wybudowanego w 2019 roku dla upamiętnienia tych, co pozostali na zawsze na wszystkich 14 ośmiotysięcznikach w Himalajach i Karakorum.

**Dzień 7.** Opuszczamy stolicę Khumbu. Po wyjściu podziwiać będziemy piękne widoki na Thamserku (6623 m), Lhotse (8516 m), Everest (8848 m) i Ama Dablam (6856 m), którą wielu uznaje za najpiękniejszą górę Himalajów. Będzie przykuwała nasz wzrok przez cztery kolejne dni. Idąc dalej granią wzgórz po około 1,5 godzinie dojdziemy do wioski Sangnasa, opodal której szlak się rozdziela.

Stromo pod górę prowadzi w stronę doliny Gokyo i świętych jezior, a bardziej łagodnie poprzez tropikalny las wiedzie w stronę Everestu. Schodzimy szlakiem w dół (1,5 godziny marszu) do kolejnego mostu na rzece Dudh Kosi, którą ponownie przekraczamy wchodząc do wioski Phunki Drengka (3250 m). Przed nami kolejny sprawdzian, 2-3 godzinne, strome, 600-metrowe podejście do Tengboche (3867 m). Jednak widok z wioski na Ama Dablam wynagradza nam największe zmęczenie.

**Dzień 8.** Przed wyruszeniem w dalszą drogę udajemy się do największej gompy (buddyjskiego klasztoru) w Tengboche, w ciszy obserwując życie tamtejszych mnichów. Tradycją jest, iż niektórzy himalaiści przychodzą do Rinpoche (głównego mnicha) prosić o błogosławieństwo i modlitwę o bezpieczną wspinaczkę. W październiku odbywa się tutaj festiwal Mani Rimdu poprzedzony 9 dniami modlitw i medytacji, zakończony tańcem masek wykonywanym przez mnichów. Z Tengboche schodzimy przez tropikalny las przypominający scenierię filmu „Władcy Pierścieni” i po godzinie marszu dochodzimy do ukrytej w lesie wioski Dewoche (3770 m), w której znajduje się żeński klasztor.

Następna godzina marszu doprowadza nas (po przekroczeniu mostu na rzece Imja) do Pangboche (3860 m). W tłumaczeniu nazwa wioski oznacza „pole trawy”. Dawniej była to ostatnia zaludniona osada na szlaku do bazy pod Everestem. Znajduje się tu buddyjska gomba, w murach której przechowywane były domniemane szczątki Yeti (w 1991 roku zostały skradzione). Kolejne 2,5 godziny marszu, łagodnie wznoszącym się szlakiem, po zachodniej grani doliny rzeki Imja Khola, kieruje nas do Dingboche (4350 m). Wędrowce towarzyszą widoki na Ama Dablam (6814 m) i Tawoche Peak (6542 m).

**Dzień 9.** Kolejny dzień aklimatyzacji, ale oczywiście nie odbędzie się bez ruchu. Powyżej Dingboche (4350 m) znajduje się wierzchołek Nagartsang (ok. 5000 m), który będzie naszym punktem docelowym na ten dzień. Ścieżka wije się stromo w górę (450 m). Widoki są przepiękne. W oddali można dostrzec wierzchołek Makalu (8463 m). Dolina Imja w kierunku Chokhung (4750 m) prezentuje się doskonale. Schodzimy z powrotem do Dingboche (4350 m), gdzie odpoczywamy, aklimatyzujemy się i regenerujemy siły przed kolejnymi dniami.

**Dzień 10.** Wędrujemy w górę doliny rzeki Imja Khola. Po ok. 1 godz. 30 min docieramy do Memoriału Bohaterów Południowej Ściany Lhotse (Rafał Chołda, Czesław Jakiel, Jerzy Kukuczka). Dalej wybieramy się do Chokhung na lunch i wracamy do Dingboche na nocleg.

**Dzień 11.** Dzienna porcja marszu zmniejsza się, ze względu na dużą wysokość i proces aklimatyzacji. Wychodzimy z Dingboche i udajemy się po łagodnie wznoszącym się krzewiastym terenie w kierunku Dughli (4620 m, około 2 godz.). Dalej ok. 200-metrowe podejście do podstawy moreny lodowca Khumbu. Po pokonaniu wzniesienia ukazują się kamienne monumenty, ołtarze wystawione himalaistom, którzy stracili życie w tym rejonie. Kolejne 1,5 godziny maszerujemy po łagodnie pnącym się do góry terenie wzdłuż brzegu lodowca Khumbu do wioski Lobuje (4940 m). Niewielka, prosta wioska składająca się z kilku hotelików z prymitywną bazą noclegową.

**Dzień 12.** Udajemy się do bazy pod Everestem. Wstajemy wcześniej rano; po śniadaniu wyruszamy z Lobuje w dwugodzinny marsz wzdłuż lodowca Khumbu do ostatniej wioski na szlaku – Gorakshep (5170 m). Otoczeni jesteśmy skałami, roślinnością trawiastą oraz surowym, ale pięknym widokiem lodowca. Po dojściu do Gorakshep kwaterujemy się do jednego z prostych hotelików, zostawiamy bagaże i wyruszamy w dwugodzinny marsz po morenie lodowca do bazy pod Everestem (5360 m). Podziwiamy z bliska znany ze swojej złej sławy lodowiec Khumbu, po czym udajemy się w drogę powrotną do hoteliku w Gorakshep.

**Dzień 13.** Pobudka o piątej i wymarsz z prowiantem na dwugodzinną drogę na szczyt trekkingowo-widokowy Kalapathar (5545 m), z którego będziemy oglądali wschód słońca zza Everestu (8848 m) wraz z panoramą Himalajów w pełnej okazałości – Pumori (7161 m) tuż obok Lhotse (8516 m) i Nuptse (7816 m). Po odpoczynku schodzimy do Gorakshep na lunch. To miejsce startu odbywającego się w maju maratonu z metą w Namche. Dla porównania – niektórzy biorący udział w biegu pokonują tę trasę w 4-6 godzin. Czterokrotnym zwycięzcą w kategorii obcokrajowców jest Robert Celiński. Maszerujemy z Gorakshep do Lobuje (ok. 2 godz.), gdzie zatrzymujemy się na noc.

**Dzień 14.** Podążamy do Dughli (4620 m, około 1,5 godziny) mijając ponownie ołtarze usypane ku pamięci zmarłym himalaistom. Na rozdrożach obieramy kierunek na Pheriche (4280 m, około 2 godzin), gdzie mamy lunch. Z ciekawszych obiektów wioski to szpital wybudowany w 1975 roku przez Japończyków, który świadczy usługi zarówno dla turystów (konsultacja ok. 45 dolarów), jak i ludności lokalnej (konsultacja ok. 1 dolara). Kierujemy się na most na rzece Cholatse Khola. W Tsuru Og (4050 m, godzina marszu) wkraczamy na drogę, którą udawaliśmy się do Dingboche. Dalej wędrujemy do Pangboche (3860 m, około 1,5 godziny), gdzie zatrzymujemy się na noc.

**Dzień 15.** Pangboche - pole trawy w tłumaczeniu, dawniej ostatnia zaludniona wioska na szlaku do bazy pod Everestem. Znajduje się tu także buddyjska gompa, w której murach przechowywane były domniemane szczątki Yeti. 1,5 godziny marszu po przekroczeniu mostu na rzece Imja doprowadza nas do Dewoche (3770 m), wioski ukrytej w lesie, wraz z tamtejszym żeńskim klasztorem buddyjskim. Przed nami 600-metrowe strome zejście do wioski Phunki Drengka (3250 m, około 1,5 godz.). Pośród tropikalnych drzew maszerujemy szlakiem pnącym się do wioski Sangnasa (około 1,5 godz.). Idąc dalej granią wzgórza rozpościera nam się piękny widok na Thamserku (6623 m), Lhotse (8516 m), Everest (8848 m) i Ama Dablam (6856 m). Po 1,5 godzinie łatwego marszu dochodzimy do Namche Bazaar (3450 m), gdzie nocujemy.

**Dzień 16.** Idziemy stromym zejściem do złączenia dolin rzek Dudh Khosi i Bhote Khosi, wchodząc z powrotem na szlak, którym udawaliśmy się w przeciwnym kierunku na początku wyprawy (zejście około 1,5 godz.). Po przejściu mostu linowego podążamy w kierunku wioski Benghar (2630 m, około 1,5 godz.). Mijamy wioskę Taktok (2629 m); możemy trafić na mnichów z buddyjskiego klasztoru Rimijung, znajdującego się nieopodal. Wędrujemy głównie w lesie sosnowym. Po kolejnej 1,5 godz. spaceru dochodzimy do wioski Phagding (2610 m). Dalej idziemy po łagodnie wznoszącym się ku górze szlaku, mijamy wioski Czunawa (2540 m), Ghat (2492 m), Kusum Drengka (2500 m), następnie ponad godzinny marsz do Choplung (2660 m), z którego to mamy ostatnie 200 m podejścia do Lukli (2840 m, około 45 min).

**Dzień 17.** Wracamy do stolicy Nepalu. Jeśli pogoda będzie sprzyjająca, to wylądujemy w Katmandu rano. Z lotniska pojedziemy do hotelu w dzielnicy Thamel. Czas wolny na zakupy, samodzielne zwiedzanie.

**Dzień 18.** Po śniadaniu dalsze poznawanie stolicy i okolicy: odwiedzamy wpisaną na listę UNESCO świątynię Pashupatinath, jedną z największych na świecie świątyni hinduistycznych poświęconych bogu Sziwie. Następnie udajemy się do Bodhnath – największa stupa w Nepalu jest jednym z najświętszych miejsc religijnych buddyzmu w tym kraju. Kolejnym wpisanym na listę UNESCO miejscem jest plac Durbar w Patanie, mieście składającym się na metropolię Katmandu. Dalej wybieramy się do kompleksu świątyni Swayambhunath, zwanego również „Świątynia Małp”. Przed udaniem się na nocleg w hotelu będzie jeszcze czas wolny.

**Dzień 19-20.** Wylot z Katmandu, powrót do Warszawy, Krakowa lub Pragi (planowana data powrotu do miejsca wylotu sobota 22 października).

**UWAGA! Realizacja programu uzależniona jest od warunków atmosferycznych, a także od samopoczucia, kondycji i zdrowia uczestników.**

**ORIENTACYJNA CENA (\*) dla grupy liczącej 14 osób według kosztów na koniec 2021 roku – 4300 zł + 1490 dolarów zawiera m.in.:**

- przelot z Warszawy/Krakowa do Katmandu i z powrotem; ubezpieczenie biletów lotniczych od przypadków losowych uniemożliwiających odbycie podróży, obsługę obejmującą m.in. logistykę wyprawy, przygotowanie i realizację, opłatę rezerwacyjną,
- transfery lotnisko-hotel-lotnisko
- ubezpieczenie KL 100 tys. euro, NNW 4000 euro, 10 tys. euro z ewakuacją helikopterem

- wizę nepalską 30-dniową
- loty Katmandu-Lukla oraz Lukla-Katmandu linią Tara Air
- cztery noce w hotelu 4\* w Katmandu ze śniadaniami
- zakwaterowanie w lodżach podczas trekkingu w pokojach dwuosobowych
- koszt jednego tragarza na dwie osoby (każda oddaje max 13 kg) i przewodnika trekkingowego
- minibus oraz opłaty wejść do pięciu atrakcji: Swayambathinath, Durbar Square w Katmandu, Durbar Square w Patanie, Pashupathinath, Bodnath
- opłaty tragarzy i nepalskiego przewodnika + pożegnalną kolację
- opłaty Local Fee w Lukli i bilet do Parku Narodowego Sagarmatha, karta SIM dla kierownika z doładowaniem 30 USD oraz karta na internet 20 USD

(\*) może ulec zmianie w przypadku mniejszej liczby osób w grupie oraz wzrostu: cen biletów lotniczych i opłat za bagaże rejestrowane, kursu walut, kosztów transportu i zakwaterowania, opłat urzędowych, biletów wstępu do zwiedzanych obiektów, podatków lub opłat lotniskowych.