

SZCZEGÓŁOWY PROGRAM WYJAZDU z TRANSAZJA.PL

NEPAL

MUKTINATH TREKKING

15 DNI

*Prawdopodobnie jeden z najłatwiejszych trekkingów w Nepalu.
Idealny dla osób które dopiero rozpoczynają swoją przygodę z górami.*



Długość wyjazdu: 15 dni

Trasa: Kathmandu, rafting na Rzece Trisuli, 10-dniowy trekking: Muktinath – Tatopani - Poon Hill – Naya Pul, Kathmandu

UWAGA: WAŻNA INFORMACJA – PRZECZYTAJ!



25 kwietnia 2015 roku, w centralnym Nepalu miało miejsce silne trzęsienie ziemi. Nepal będzie długo podnosił się ze zniszczeń. Doraźna pomoc kierowana z innych państw skończy się tak szybko, jak szybko media przestaną mówić o trzęsieniu ziemi. Ludzie, często pozbawieni źródeł zarobkowania - zostaną pozostawieni sami sobie.

Mamy pewność, że planowana trasa wyjazdu jest w pełni możliwa do zrealizowania!

Pamiętajmy, że po takich wydarzeniach, powrót turystów często jest jedną z najlepszych form pomocy. Damy w ten sposób ludziom pracę i możliwość zarobkowania. Pokażemy również, że świat turystyczny od nich się nie odwrócił. Zatem jeśli ktoś rozważał wyjazd w Himalaje, to może jest czas aby wrócić do tego tematu...



TERMIN WYJAZDU

29 marca - 12 kwietnia 2017

dopuszczamy możliwość przesunięcia daty wylotu do +2 dni

Ostateczna data zostanie ustalona po zgromadzeniu się wymaganej liczby uczestników oraz dokonaniu rezerwacji lotniczej.

GŁÓWNE ATRAKCJE

- ❖ obcowanie z Himalajami w czasie 10-dniowego, niewymagającego, malowniczego trekkingu w regionie Annapurny,
- ❖ widok na dwa ośmiotysięczniki (Dhaulagiri i Annapurna I),
- ❖ przejście niemal wszystkich pięter klimatyczno-roślinnych: od surowych himalajskich hal, przez piętro lasów iglastych, liściastych po tropikalne lasy strefy zwrotnikowej. Wszystko to w czasie jednego trekkingu!
- ❖ podglądanie różnorodności etnicznej: od kamiennych wiosek pogranicza Tybetu po niżej położone wioski grup Thakali, Magar i Gurung.
- ❖ spływ pontonami po himalajskiej rzece,
- ❖ wizyta w drugiej, najważniejszej świątyni hinduistycznej Nepalu – położonej wysoko w Himalajach Świątyni Muktinath,

STOPIEŃ TRUDNOŚCI WYJAZDU

Łatwy, mało intensywny wyjazd o charakterze wędrówki po górach, dostępny bez ograniczeń wiekowych, w zasadzie dla każdego, komu codzienny ruch nie jest obcy. Wyjazd jest związany z trwającym 10 dni trekkingiem w wysokich górach (bez spania w namiotach). Z punktu widzenia stopnia trudności **jest to prawdopodobnie jeden z najłatwiejszych trekkingów w Nepalu**, idealny dla osób które nie mają wcześniejszego doświadczenia w chodzeniu po górach lub dopiero rozpoczynają swoją przygodę z tym tematem. Trasa została opracowana w taki sposób, aby każdy – bez względu na wiek czy doświadczenie - mógł sobie z nią poradzić.

Najwyższa wysokość na jaką dotrą uczestnicy to 3730 m n.p.m. Rodzi ona już potencjalne problemy zdrowotne związane z niedotlenieniem i ogólnie rozumianym przebywaniem na znacznych wysokościach. Przez 9 dni trekkingu uczestnicy będą poruszali się pieszo, **pokonując z plecakami** kilka kilometrów dziennie. Maszerować będą 3 do 6 godzin każdego dnia, poruszając się głównie w dół. Dwa dni będą związane z pokonaniem dość dużego wniesienia. Nie ma mowy o wspinaczce z wykorzystaniem lin, raków czy łańcuchów. W dużym uproszczeniu nasz trekking można przyrównać do spaceru w niższych partiach Tatr.

Jedynym przeciwwskazaniem do wyjazdu są schorzenia zdrowotne uniemożliwiające przebywanie przez 3 dni na wysokości powyżej 3000 m n.p.m.

*Jeżeli mają Państwo wątpliwości dotyczące udziału w trekkingu – zapraszamy do sekcji „Pytania i Odpowiedzi” zamieszczonej na stronie:
<http://wyprawy.transazja.pl/nepal-muktinath-trekk-15dni>*

PROGRAM WYJAZDU

DZIEŃ 1, WYLOT Z POLSKI

Wylot samolotem do Nepalu z przesiadką w jednym z portów lotniczych w Europie lub na Bliskim Wschodzie.

DZIEŃ 2, PRZYLOT / KATHMANDU

- ❖ Przylot do stolicy Nepalu wczesnym popołudniem, przejazd do hotelu, zakwaterowanie.
- ❖ Wolne popołudnie, które będzie można przeznaczyć na **uzupełnienie wyposażenia przed trekkingiem w górach**
- ❖ Nocleg w Kathmandu.



DZIEŃ 3, KATHMANDU – RAFTING – POKHARA

ŚNIADANIE, OBIAD

- ❖ Po śniadaniu, przed wyjazdem z Kathmandu, odwiedzimy buddyjską stupę **Swayambunath** – zwaną też Świątynią Małp – jedna z architektonicznych wizytówek Nepalu.
- ❖ Następnie przejazd prywatnym autobusem w stronę nepalskiego odpowiednika Zakopanego – miasta Pokhara. Zajmie on nam w sumie około 7 godzin i będzie wiódł bardzo malowniczą drogą przecinającą kolejne pasma niższych Himalajów.
- ❖ W połowie drogi odbędziemy **rafting** - spływ pontonami po Rzece Trisuli.
- ❖ Po jego zakończeniu obiad w uroczym obozie położonym nad samą rzeką,
- ❖ Zakwaterowanie w hotelu w **Pokharze**, kolacja we własnym zakresie, nocleg.



W Pokharze będzie można przechować część bagaży niepotrzebnych w czasie wędrówki po górach.

Świątynia Małp – Swayambunath – w relatywnie niewielkim stopniu ucierpiała w czasie trzęsienia ziemi. Główna budowla przetrwała, jednak zniszczenia objęły pomniejsze budowle i budynki znajdujące się na terenie kompleksu.

DZIEŃ 4, POKHARA – JOMSOM – JHARKOT – MUKTINATH (3730 m)

OKOŁO 1 GODZINY MARSZU

- ❖ 1 dzień trekkingu
- ❖ Poranny **przelet niewielkim samolotem** z Pokhary na lądowisko w Jomsom (2720 m n.p.m.)
- ❖ Przejazd jeszcze tego samego dnia samochodami terenowymi do **wsi-fortecy Jharkot** (3518 m n.p.m.)
- ❖ Aktywna aklimatyzacja, spacer bez obciążenia (plecaków) do miasteczka **Muktinath** (3730 m n.p.m.)



- ❖ Zakwaterowanie, nocleg

DZIEŃ 5, MUKTINATH (3730 m) – JHONG – KAGBENI (2800 m)

OKOŁO 5-7 GODZIN MARSZU

- ❖ 2 dzień trekkingu,
- ❖ Wizyta w **Świątyni Muktinath** – dla wyznawców hinduizmu i buddyzmu drugiej najważniejszej świątyni Nepalu, będącej celem odwiecznych pielgrzymek.
- ❖ Niespieszny spacer po malowniczej okolicy. Odwiedzimy zrujnowany **tybetański fort w Jhong** i kamienne wioski okolic Muktinath.
- ❖ Następnie łatwy technicznie marsz w dół z Muktinath do Kagbeni. Do pokonania prawie 1000 metrów deniwelacji. Marsz malowniczymi, rozległymi terenami prowadzącymi do Doliny Kali Gandaki, dużo tybetańskich wpływów, panoramiczne widoki, dobrze widoczny **masyw Dhaulagiri** (8167m n.p.m – siódmy, najwyższy szczyt świata)
- ❖ Nocleg w „**kamiennym mieście**” **Kagbeni**. Miasteczko stanowi faktyczne wrota do tajemniczego królestwa Mustang.



DZIEŃ 6, KAGBENI (2800 m) – JOMSOM (2720 m) – MARPHA (2670 m)

OKOŁO 5-6 GODZIN MARSZU

- ❖ 3 dzień trekkingu
- ❖ Będziemy maszerować rozległą doliną rzeki Kali Gandaki, czasem wręcz jej suchym korytem.
- ❖ Wspaniale widoczny będzie szczyt **Nilgiri**
- ❖ Po dotarciu do **Jomsom** odpocznemy, zjemy obiad.
- ❖ Na koniec dnia dotrzemy do malowniczej wsi **Marpha** – słynącej z bielonych ścian budynków, górującej nad wsią potężną Gompą (lamaistyczny klasztor) oraz doskonałych **przetworów z jabłek**.



DZIEŃ 7, MARPHA (2670 m) – LARJUNG (2570 m)

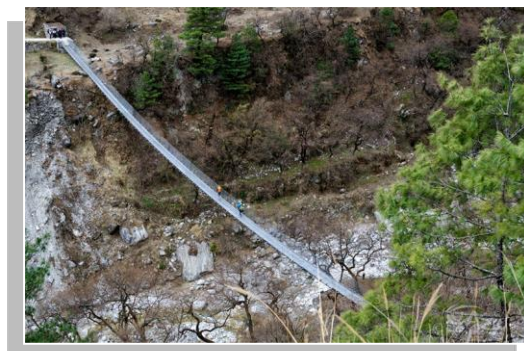
OKOŁO 5 GODZIN MARSZU

- ❖ 4 dzień trekkingu – opuścimy piętro himalajskich hal i wkroczymy w piętro lasu iglastego.
- ❖ Łatwy marsz w dół, nierzadko wyschniętym korytem rzeki, kilka przepraw przez **wiszące mosty**.
- ❖ Nocleg w dużej wsi **Larjung**

DZIEŃ 8, LARJUNG (2570 m) – GHAZA (2010 m)

OKOŁO 5 GODZIN MARSZU

- ❖ 5 dzień trekkingu
- ❖ Na początek dnia piękna **panorama Dhaulagiri** (8167m n.p.m – siódmy, najwyższy szczyt świata), a w drugiej połowie dnia widok między innymi na **Annapurnę I** (8091m n.p.m. – dziesiąty,



najwyższy szczyt ziemi).

- ❖ Do tego spokojny marsz w dół, częściowo po lesie oraz łąkach. Tego dnia wkroczymy w piętro lasów mieszanych.
- ❖ Nocleg we wsi **Ghaza**.

DZIEŃ 9, GHAZA (2010 m) – TATOPANI (1200 m)

OKOŁO 4 GODZINY MARSZU

- ❖ 6 dzień trekkingu
- ❖ Dość łagodnym szlakiem prowadzącym w coraz głębszej dolinie Kali Gandaki, zejdziemy w bardziej tropikalne rejony. Pojawiają się tropikalne kwiaty oraz bambusy. Za „naszymi plecami” cały czas będzie dobrze widoczny, ośnieżony szczyt Nilgiri (7061m n.p.m.), a po drodze minimy efektowny, **wysoki wodospad**.
- ❖ Po dotarciu do **Tatopani** będzie nas czekać relaksująca **kąpiel w gorących źródłach** znajdujących się nieopodal rzeki. Zamieszkamy w tropikalnym ogrodzie z drzewami oblepionymi cytrynami, mandarynkami i papajami.



DZIEŃ 10, TATOPANI (1200 m) – SIKHA (1935 m)

OKOŁO 4 GODZIN MARSZU

- ❖ 7 dzień trekkingu
- ❖ Dzień o tyle trudny, że czeka nas dość strome podejście do wsi **Sikha**. W około 4 godziny pokonamy ponad 700 metrów różnicy wysokości. Wynagrodzeniem za to będzie widok na malownicze **tarasy uprawne**.

DZIEŃ 11, SIKHA (1935 m) – GHOREPANI (2870 m)

OKOŁO 5 GODZIN MARSZU

- ❖ 8 dzień trekkingu
- ❖ Chyba najtrudniejszy dzień trekkingu. Będziemy mieli do pokonania prawie 1000 metrów pod górę. Wynagrodzeniem za to będzie widok na cały masyw Dhaulagiri (8167m n.p.m) oraz siedmiotysięczniki wchodzące w skład masywu Annapurny.
- ❖ Nocleg we wsi **Ghorepani**, położonej na wysokości prawie 3000m.
- ❖ Dla chętnych 2-godzinny spacer na zachód słońca, na **punkt widokowy Poon Hill**.



DZIEŃ 12, GHOREPANI (2870 m) – POON HILL (3210 m) – HILLE (1500 m)

OKOŁO 5-6 GODZIN MARSZU

- ❖ 9 dzień trekkingu
- ❖ Wschód słońca przywitamy na punkcie widokowym **Poon Hill** (3210m). Rozpościera się z niego pełna panorama tej części Himalajów. Widoczne są: masyw Dhaulagiri (8167m), Annapurna I (8091m), Annapurna Południowa (7219m), święta góra Machhapuchhare (6967m), masyw Nilgiri i kilka innych.
- ❖ Po śniadaniu ruszymy w dół. Przed końcem dnia, za wsią **Ulleri** będziemy zmagać się z tzw. „kamienną klatką

schodową” czyli 3280 kamiennymi schodami prowadzącymi do wsi Tikhedhunga.

- ❖ Nocleg we wsi Hille

DZIEŃ 13, HILLE (1500 m) – NAYA PUL (1070 m) – POKHARA - KATHMANDU

OKOŁO 2-3 GODZIN MARSZU

- ❖ 10 dzień trekkingu
- ❖ Bardzo wczesne wyjście i marsz w dół, którego symbolicznym końcem jest postawienie stopy na asfaltowej drodze prowadzącej do Pokhary.
- ❖ W **Naya Pul** odbierze nas autobus i zawiezie do Pokhary, gdzie odbierzemy pozostawione w hotelu bagaże oraz zjemy obiad.
- ❖ Wczesnym popołudniem ruszymy w 5-godzinną podróż do **Kathmandu**.
- ❖ Na nocleg dotrzemy późnym wieczorem.



DZIEŃ 14, KATHMANDU

ŚNIADANIE

- ❖ Po śniadaniu, czas wolny do wyjazdu na lotnisko. Czas ten będzie można przeznaczyć na zakupy lub samodzielny spacer. Osoby zainteresowane, polski przewodnik może zabrać do największej w kraju, buddyjskiej **Stupy Boudhanat**.
- ❖ Późnym popołudniem przejazd na lotnisko w Kathmandu i wylot do Polski.



Stupa Boudhanat - ucierpiała w czasie trzęsienia ziemi. Główna budowla przetrwała doznając licznych pęknięć i deformacji. Zniszczenia objęły jednak pomniejsze budowle i budynki znajdujące się na terenie kompleksu. W listopadzie 2016 roku, został oficjalnie ukończony remont i stupa ponownie została przywrócona blask.

DZIEŃ 15, PRZYLOT DO POLSKI

- ❖ Przyłot do Polski w godzinach popołudniowych.

DODATKOWE UWAGI

WYŻYWIENIE

W cenę wyjazdu nie są wliczone posiłki (poza 2 śniadaniem i 1 obiadem).

Zdecydowaliśmy się na taki krok ze względu na ogromną różnorodność i bogactwo serwowanych w górach specjałów. Potrawy zamawia się z kilkustronicowego menu i wszystkie przygotowujemy na zamówienie. To czyni je smacznymi, świeżymi i zaskakującymi. Możliwość samodzielnego wyboru dań okazała się być bardzo cenionym przez uczestników elementem. Zdecydowaliśmy się nie zarzucać takiej możliwości. To samo dotyczy brakujących posiłków w Kathmandu i Pokharze. Obydwa miasta dysponują tak ogromną ofertą gastronomiczną, że narzucanie uczestnikom konieczności jedzenia w hotelu byłoby dużym błędem.

ZAKWATEROWANIE

W Kathmandu i Pokharze zakwaterowanie odbywać się będzie w hotelach. W czasie trwania trekkingu należy się spodziewać zakwaterowania **w warunkach turystycznych, w drewnianych, 2-4 osobowych izbach, wyposażonych wyłącznie w łóżko i materac. Toalety będą wspólne**, czasem mieszczące się na zewnątrz budynku. **Pomieszczenia nie są ogrzewane**, przez co temperatura może spadać w nich do zaledwie kilku stopni powyżej zera.

EKWIPUNEK

Każdy uczestnik musi posiadać indywidualny sprzęt turystyczny przed wyjściem na trekking. Są to:

- ❖ śpiwór pozwalający nocować przy temperaturze około +5 st. C,
- ❖ obuwie trekkingowe dobrze chroniące kostkę, na grubej podeszwie przystosowanej do chodzenia po górach,
- ❖ plecak
- ❖ odzież pozwalającą zachować ciepłość ciała przy temperaturze +5 st. C oraz komfort przy temperaturze +20 st. C
- ❖ litrowy pojemnik na wodę

Wskazane jest też posiadanie kijów trekkingowych. Wiele z tych rzeczy (**poza plecakiem i obuwiem**) można po atrakcyjnych cenach kupić w sklepach w Kathmandu. Dokładna lista rzeczy zostanie przedstawiona uczestnikom w specjalnie przygotowanym na ten cel informatorze przedwyjazdowym.

CENA WYJAZDU

5 500 PLN + 620 US\$

oraz dodatkowo:

25 US\$ - na wizę do Nepalu

50 US\$ - obowiązkowe napiwki dla nepalskich pilotów i kierowców

Zastrzegamy możliwość odwołania wyjazdu, jeżeli nie zbierze się wymagana liczba uczestników.

W takim przypadku **wszelkie wpłacone środki zostaną zwrócone w całości.**

TERMIN WYJAZDU

29 marca - 12 kwietnia 2017

dopuszczamy możliwość przesunięcia daty wylotu do +2 dni

Ostateczna data zostanie ustalona po zgromadzeniu się wymaganej liczby uczestników oraz dokonaniu rezerwacji lotniczej.

CENA OBEJMUJE

- ❖ Przelot na trasie Warszawa – Kathmandu – Warszawa, z przesiadką,
- ❖ Przelot na trasie Pokhara – Jomsom,
- ❖ Wszelki transport na terenie Nepalu opisany w powyższym planie, realizowany prywatnym pojazdem,
- ❖ Rafting na jednej z himalajskich rzek,
- ❖ Zakwaterowanie w pokojach 2-osobowych z prywatnymi łazienkami w Kathmandu i Pokharze,
- ❖ Zakwaterowanie w prostych, nieogrzewanych, 2-3 osobowych izbach w czasie trwania trekkingu,
- ❖ Wyżywienie według planu opisanego w programie (2 śniadania, 1 obiad),
- ❖ Opiekę polskojęzycznego pilota oraz przewodnika,
- ❖ W czasie trekkingu opiekę licencjonowanego przewodnika górskiego (anglojęzycznego),
- ❖ Wydanie pozwolenia na trekking w regionie Annapurny (TIMS),
- ❖ Bilety wstępu do zwiedzanych obiektów,
- ❖ Bilet wstępu do ACAP (Annapurna Conservation Area Project),
- ❖ Ubezpieczenie zdrowotne (KL, NNW) uwzględniające sporty wysokiego ryzyka

CENA NIE OBEJMUJE

- ❖ Wyżywienia nieopisanego w programie. Każdy uczestnik powinien mieć na to przygotowane min. **200-240 US\$.**
- ❖ Wizy turystycznej do Nepalu **25 US\$ /os,**
- ❖ Zwyczajowych napiwków dla nepalskiej obsługi: **50 US\$ /os,**
- ❖ Prywatnego ekwipunku związanego z trekkingiem w górach,
- ❖ Elementów nie opisanych w powyższym programie,
- ❖ Wszelkich wydatków natury prywatnej

MAPA WYJAZDU

NEPAL

MUKTINATH TREKKING

15 DNI



PROWADZENIE WYJAZDU



Agnieszka Stępień - współautor serwisu transAzja.pl, z wykształcenia geograf regionalny, z zamiłowania podróżnik. Odwiedziła do tej pory 29 krajów w samej tylko Azji, spędzając tam łącznie ponad 3 lata. Regularnie zagląda do Nepalu, Indii i Chin. Azja, do której początkowo podchodziła jak "do jeża", wydawała się być wielka, daleka, niedostępna, droga i nieznaną. Możliwość poznawania tego kontynentu, jego kultury, ludzi, geografii, religii całkowicie zmieniła jej życie, światopogląd i jednocześnie uzależniła. Teraz, już jako szczęśliwa mama z synkiem i jego tatą, coraz dokładniej stara się poznać obszar świata, który z każdym wyjazdem ma więcej do zaoferowania. Możliwość pokazania innym choć fragmentów tego wspaniałego kontynentu jest dla niej wielką frajdą. Poza trekkingami w regionie Everestu oraz Annapurny, w 2013 roku współorganizowała wyprawę do Upper Dolpo. Jest współorganizatorem wyjazdu do Indii, na miejscu będzie pełniła funkcję pilota i przewodnika.