

NEPAL

MUKTINATH TREKKING

Z ZAJĘCIAMI MEDYTACJI



STUDIO JOGI
IZABELI RACZKOWSKIEJ

16 DNI, 2019

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



Długość wyjazdu: 16 dni

Trasa: Kathmandu, rafting na Rzece Trisuli (fakultatywnie), Pokhara, 10-dniowy trekking: Muktinath – Tatopani - Poon Hill – Naya Pul, Bhaktapur, Boudhanat, Kathmandu

TERMIN WYJAZDU

2 – 17 października 2019

dopuszczamy możliwość przesunięcia daty wylotu o maksymalnie -1 dzień / +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, 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 wiosok pogranicza Tybetu po niżej położone wioski grup Thakali, Magar i Gurung.
- ❖ Wizyta w drugiej, najważniejszej świątyni hinduistycznej Nepalu – położonej wysoko w Himalajach Świątyni Muktinath,
- ❖ Spływ pontonami po himalajskiej rzece (fakultatywnie),
- ❖ **Zajęcia medytacji prowadzone przez certyfikowanego instruktora: Izę Raczkowską ze Studia Jogi Izabeli Raczkowskiej,**
- ❖ Wizyta w Bhaktapurze – jednym z trzech królewskich miast Doliny Kathmandu, w którym czas niemal zatrzymał się.
- ❖ Zwiedzanie religijnych symboli Nepalu: Stupy Boudhanath, Świątyni Małp oraz hinduistycznej Świątyni Pashupatinath,



STUDIO JOGI
IZABELI RACZKOWSKIEJ

STOPIEŃ TRUDNOŚCI WYJAZDU

Nasz trekking w rejonie Annapurny ma charakter wędrówki po górskim szlaku. **Nie ma ograniczeń wiekowych.** Uczestnik powinien lubić piesze wędrówki. Nie musi mieć doświadczenia. **Trekking jest technicznie łatwy**, choć trzeba sobie zdawać sprawę, że nie jest to spacer po parku lub promenadzie nadmorskiej. 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 4 do 7 godzin każdego dnia, poruszając się głównie w dół. Dwa dni będą związane z pokonaniem dość dużego wzniesienia. **Nie ma mowy o wspinaczce z wykorzystaniem lin, raków czy łańcuchów.**

Przeciwwskazaniami do wyjazdu są schorzenia zdrowotne uniemożliwiające przebywanie przez 3 dni na wysokości powyżej 3000 m n.p.m., problemy z aparatem ruchu, choroby krążenia oraz... niechęć do pieszych wędrówek.

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>

Zachęcamy do obejrzenia naszych filmów, obrazujących kolejne dni trekkingu:
<https://bit.ly/2DT5kA7>

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

- ❖ Przyłot 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, kolacja we własnym zakresie.



DZIEŃ 3, KATHMANDU – RAFTING – POKHARA

ŚNIADANIE, OBIAD

- ❖ Po śniadaniu, przed wyjazdem z Kathmandu, odwiedzimy buddyjską stupę **Swayambunath** – zwaną też Świątynią Małp – jedną 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 będzie można wziąć udział w **raftingu** - spływie 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 nieodpłatnie przechować część bagaży niepotrzebnych w czasie trekkingu.

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

OKOŁO 1 GODZINY MARSZU 1 sesja medytacji

- ❖ 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 1 sesja medytacji

- ❖ 2 dzień trekkingu,
- ❖ Wizyta w **Świątyni Muktinath** – dla wyznawców hinduizmu i buddyzmu druga, najważniejsza świątynia Nepalu, będąca 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 1 sesja medytacji

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



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

OKOŁO 5 GODZIN MARSZU 1 sesja medytacji

- ❖ 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 1 sesja medytacji

- ❖ 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 1 sesja medytacji

- ❖ 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 miniemy 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 1 sesja medytacji

- ❖ 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 1 sesja medytacji

- ❖ 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 1 sesja medytacji

- ❖ 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, BHAKTAPUR

ŚNIADANIE 1 sesja medytacji

- ❖ Zwiedzanie najważniejszej hinduistycznej świątyni kraju - poświęconej bogowi Shiwie - **Pashupatinath**.
- ❖ Później przejazd do miasta **Bhaktapur** - jednego z trzech królewskich miast w Dolinie Kathmandu - zwiedzanie **Durbar Square**, świątyń i architektury pałacowej Newarów.
- ❖ Powrót na Thamel w Kathmandu, kolacja we własnym zakresie, nocleg.



DZIEŃ 15, 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.



DZIEŃ 16, PRZYLOT DO POLSKI

- ❖ Przyłot do Polski, zakończenie imprezy.

DODATKOWE UWAGI

WYŻYWIENIE

W cenę wyjazdu nie są wliczone posiłki (poza 3 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 przygotowywane są na zamówienie. To czyni je smaczными, świeżymi i zaskakującymi. Możliwość samodzielnego wyboru dań okazała się być bardzo cenionym przez uczestników elementem. Zdecydowaliśmy się nie zrzucić 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 obuwem**) można po atrakcyjnych cenach zakupić w sklepach w Kathmandu. Dokładna lista rzeczy zostanie przedstawiona uczestnikom w specjalnie przygotowanym na ten cel informatorze przedwyjazdowym.

ZAJĘCIA MEDITACJI W CZASIE TREKKINGU

Marzymy o zrelaksowaniu, opanowaniu i wyciszeniu, o zastopowaniu kompulsywnego myślenia. Marzymy o wewnętrznej ciszy. Nasze szybkie życie, stres, ogrom obowiązków i wielość codziennych bodźców utrudniają sprawę. Opanowanie sztuki medytacji wymaga pewnego doświadczenia, praktyki i poznania technik ułatwiających nam ten proces.

W pięknych okolicznościach przyrody, w ogromie przestrzeni, w ciszy, w prostocie jaką wymuszają majestatyczne, wysokie góry, **przez godzinę każdego dnia trekkingu będziemy prowadzili zajęcia, których celem będzie przybliżenie technik medytacji**, ułatwiających nam wsłuchanie się w siebie i wyciszenie.

PROWADZENIE WYJAZDU



Iza Raczkowska - Zawodowo jestem nauczycielką jogi oraz właścicielką szkoły jogi Studia Jogi Izabeli Raczkowskiej w Gliwicach <http://joga-gliwice.eu> Prowadzę wiele zajęć grupowych i indywidualnych oraz organizuję wyjazdy, wykłady i warsztaty z jogą związane. Zajmuję się także z powodzeniem czymś co mogłabym nazwać „leczeniem jedzeniem” diagnozując i konsultując ludzi oraz przepisując im odpowiednie diety dostosowane do ich skłonności i potrzeb. Interesuję się również filozofią. Uwielbiam czytać i oglądać filmy. Projektuję także wnętrza z czystej miłości do piękna. Najpełniej jednak definiuje mnie ciekawość, energia i optymizm pozwalająca docenić wszelkie aspekty życia. Jestem także mamą dwóch ludków i szczęśliwą żoną.

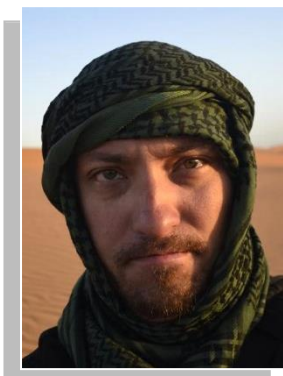


Przewodnikiem i pilotem wyjazdu będą Agnieszka lub Krzysztof Stępień.
Ostateczna informacja która z tych osób poprowadzi wyjazd zostanie podana w późniejszym terminie.



Agnieszka Stępień - Z wykształcenia geograf regionalny, z zamiłowania podróżnik. Ukończyła Geografię na Uniwersytecie Warszawskim, pisząc pracę magisterską na temat osadnictwa we Wschodnim Nepalu. Odwiedziła do tej pory 29 krajów w samej tylko Azji, spędzając tam łącznie prawie 4 lata. Regularnie zagląda do Nepalu, Indii i Birmy. Azja, do której początkowo podchodziła jak "do jeża", wydawała się być wielka, daleka, niedostępna 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. Poza trekkingami w regionie Everestu oraz Annapurny, w 2013 roku współorganizowała "karawanę na skraj Tybetu" - Wyprawę do nepalskiego Upper Dolpo. W 2017 roku, brała udział w wyprawie, której celem było piesze przejście przez Himalaje z Nepalu do Zachodniego Tybetu.





Krzysztof Stępień - Geograf, podróżnik, specjalizujący się w krajach Azji. Podróżuje regularnie od 2003 roku. Odwiedził do tej pory 29 krajów w samej tylko Azji, spędzając tam łącznie ponad 4 lata. Bardzo regularnie zagląda do Chin, Indii i Nepalu. Ten ostatni traktuje jako "swoje miejsce na Ziemi". Ukończył Geografię na Uniwersytecie Warszawskim, pisząc pracę magisterską na temat osadnictwa we Wschodnim Nepalu. W 2013 roku współorganizował i prowadził "karawanę na skraj Tybetu" - Wyprawę do nepalskiego Upper Dolpo. W 2017 roku, zorganizował i poprowadził wyprawę, której celem było piesze przejście przez Himalaje z Zachodniego Nepalu do Tybetu. Najcudowniejszy - jego zdaniem kraj to - Pakistan, największy sukces - przejechanie całego Tybetu na początku zimy. Najnowsze zauroczenie: Afryka.



ORGANIZATOR WYJAZDU

TRANSAZJA Krzysztof Stępień

z siedzibą w Pruszkowie przy ulicy Kubusia Puchatka 8/34, 05-800 Pruszków,
NIP 534-206-00-25, REGON 366981342, wpisana do Rejestru Organizatorów Turystyki i Pośredników Turystycznych Województwa Mazowieckiego pod numerem 1887 oraz posiadająca gwarancję ubezpieczeniową Organizatora Turystyki o numerze M209371, wydaną przez Signal Iduna, ważną do 19 kwietnia 2020 roku. Zachęcamy do zapoznania się z poniższymi dokumentami:

- [Certyfikat Gwarancji Ubezpieczeniowej Organizatora Turystyki](#),
- [Wpis do Rejestru Organizatorów Turystyki i Pośredników Turystycznych Województwa Mazowieckiego](#)
- [Wpis do Centralnej Ewidencji Organizatorów i Pośredników Turystycznych](#)



NEPAL

MUKTINATH TREKKING

Z ZAJĘCIAMI MEDYTACJI



STUDIO JOGI
IŻABEL RACZKOWSKIEJ



CENA WYJAZDU

6 000 PLN + 740 US\$

oraz dodatkowo:

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

30 US\$ - koszt wizy turystycznej

Zastrzegamy możliwość odwołania wyjazdu, jeżeli nie zbierze się grupa 12 osób.

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

TERMIN WYJAZDU

2 – 17 października 2019

dopuszczamy możliwość przesunięcia daty wylotu o maksymalnie -1 dzień / +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 przesiadkami + opłaty lotniskowe,
- ❖ Przelot na trasie Pokhara - Jomsom,
- ❖ Wszelki transport na terenie Nepalu opisany w planie, realizowany prywatnym pojazdem,
- ❖ Zakwaterowanie w pokojach 2-osobowych z prywatnymi łazienkami w Kathmandu i Pokharze,
- ❖ Zakwaterowanie w prostych, nieogrzewanych, 2-4 osobowych izbach w czasie trwania trekkingu,
- ❖ Wyżywienie według planu opisanego w programie (3 śniadania, 1 obiad),
- ❖ Opiekę polskojęzycznego pilota oraz przewodnika,
- ❖ W czasie trekkingu opiekę licencjonowanego przewodnika górskiego (anglojęzycznego),
- ❖ Wydanie pozwolenia na trekking w regionie Annapurny (TIMS),
- ❖ Bilet wstępu do ACAP (Annapurna Conservation Area Project),
- ❖ Bilety wstępu do zwiedzanych obiektów,
- ❖ Ubezpieczenie zdrowotne (KL, NNW) uwzględniające sporty wysokiego ryzyka
- ❖ Zajęcia medytacji, prowadzone przez certyfikowanego instruktora:
Izę Raczkowską ze Studia Jogi Izabeli Raczkowskiej,
- ❖ Obowiązkową składkę na Ubezpieczeniowy Fundusz Gwarancyjny

CENA NIE OBEJMUJE

- ❖ Wizy turystycznej do Nepalu **30 US\$ /os.**,
- ❖ Wyżywienia nieopisanego w programie. Każdy uczestnik powinien mieć przygotowane **minimum 200-240 US\$.**
- ❖ Obowiązkowych napiwków dla nepalskiej obsługi: **50 US\$ od uczestnika,**
- ❖ Raftingu (spływu pontonami) po Rzece Trisuli: **40 US\$ /os.**,
- ❖ Prywatnego ekwipunku związanego z trekkingiem w górach,
- ❖ Elementów nie opisanych w powyższym programie,
- ❖ Wszelkich wydatków natury prywatnej

JESTEŚ ZAINTERESOWANY(A) – WYŚLIJ WSTĘPNE ZGŁOSZENIE !

(aby wysłać wstępne zgłoszenie, kliknij w powyższy napis)