

NEPAL

MUKTINATH TREKKING

16 DNI

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



Długość wyjazdu: 16 dni

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

TERMIN WYJAZDU

17 października – 1 listopada 2020

(Dopuszczamy możliwości przesunięcia daty wylotu o maksymalnie 2 dni wcześniej lub 2 później)

GŁÓWNE ATRAKCJE

- ❖ **Zasmakuj Himalajów** w czasie 10-dniowego, malowniczego trekkingu w regionie Annapurny,
- ❖ **Zobacz dwa ośmiotysięczniki:** Dhaulagiri i Annapurna I,
- ❖ **Poczuj różnorodność przyrodniczą:** od surowych himalajskich hal, przez piętro lasów iglastych, liściastych po tropikalne lasy strefy zwrotnikowej. Wszystko to w czasie jednego trekkingu!,
- ❖ **Spotkaj się z mieszkańcami gór:** od kamiennych wiosek pogranicza Tybetu po niżej położone wioski grup etnicznych Thakali, Magar i Gurung,
- ❖ Odwiedź drugą, najważniejszą świątynię hinduistyczną Nepalu – położoną wysoko w Himalajach **Świątynię Muktinath**,
- ❖ **Zobacz Bhaktapur** – jedno z trzech królewskich miast **Doliny Kathmandu**, w którym czas niemal zatrzymał się,
- ❖ Zobacz religijne symbole Nepalu: **Stupę Boudhanath**, **Świątynię Małą** oraz hinduistyczną **Świątynię Pashupatinath**,
- ❖ Doświadcz **raftingu na himalajskiej rzece** (fakultatywnie),

WARTO ZOBACZYĆ

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

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

RAMOWY PROGRAM WYJAZDU

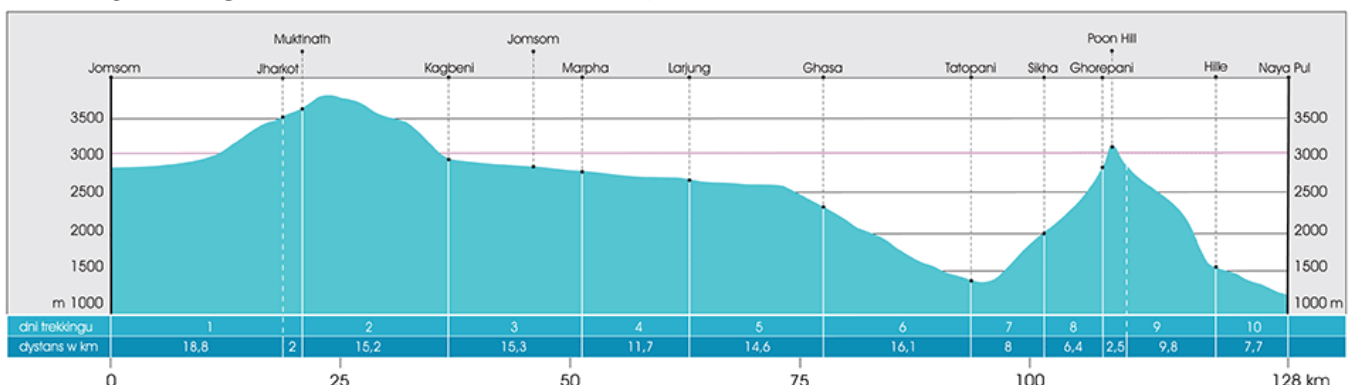
DZIEŃ	TRASA	PLAN DNIA	POSIŁKI
1	Warszawa	✚ Wylot do Nepalu	-
2	Kathmandu	✚ Przylot do Kathmandu, przejazd do hotelu, zakwaterowanie. ✚ Wolne popołudnie na zakupy i uzupełnienie wyposażenia. ✚ Nocleg w Kathmandu, kolacja we własnym zakresie.	Ś
3	Kathmandu – Pokhara	✚ Zwiedzanie Stupy Boudhanat . ✚ Przejazd do Pokhary. (6-7 godzin). ✚ Kolacja we własnym zakresie, nocleg.	-
4	Pokhara – Jomsom - Muktinath około 1 godziny marszu	✚ Poranny samolot z Pokhary do Jomsom (2720 m). ✚ Przejazd samochodami do wsi-fortecy Jharkot (3518 m). ✚ Aktywna aklimatyzacja, marsz do Muktinath (3730 m).	-
5	Muktinath – Jhong – Kagbeni około 5-7 godzin marszu	✚ Świątynia Muktinath (3730 m). ✚ Tybetański fort w Jhong i kamienne wioski okolic Muktinath. ✚ Marsz z Muktinath do Kagbeni (2800 m).	-
6	Kagbeni – Jomsom – Marpha około 5-6 godzin marszu	✚ Marsz rozległą doliną rzeki Kali Gandaki. ✚ Po dotarciu do Jomsom (2720 m) obiad. ✚ Na koniec dnia marsz do wsi Marpha (2670 m).	-
7	Marpha – Larjung około 5 godzin marszu	✚ Marsz w dół, często wyschniętym korytem rzeki, kilka przepraw przez wiszące mosty. Opuścimy himalajskie hale i wkroczymy w piętro lasu iglastego. ✚ Nocleg w dużej wsi Larjung (2570 m).	-
8	Larjung - Ghaza około 5 godzin marszu	✚ Rano Panorama Dhaulagiri (8167 m), a w drugiej połowie dnia widok na Annapurnę I (8091 m). ✚ Spokojny marsz w dół, częściowo po lesie oraz łąkach, wkroczymy w piętro lasów mieszanych. ✚ Nocleg we wsi Ghaza (2010 m).	-
9	Ghasa – Tatopani około 4 godziny marszu	✚ Zejście w bardziej tropikalne rejony. ✚ Widok na Nilgiri (7061m n.p.m.), po drodze wysoki wodospad. ✚ W Tatopani (1200 m) możliwość kąpieli w gorących źródłach.	-
10	Tatopani – Sikha około 4 godzin marszu	✚ Dość strome podejście do wsi Sikha (1935 m). W około 4 godziny pokonamy ponad 700 m różnicy wysokości. ✚ Widok na malownicze tarasy uprawne.	-
11	Sikha – Ghorepani około 5 godzin marszu	✚ Do pokonania prawie 1000 metrów pod górę. ✚ Widok na cały masyw Dhaulagiri (8167 m) oraz siedmiotysięczniki wchodzące w skład masywu Annapurny. ✚ Nocleg w Ghorepani (2870 m). ✚ Dla chętnych 2-godzinny spacer na zachód słońca, na punkt widokowy Poon Hill .	-
12	Ghorepani – Hille około 5-6 godzin marszu	✚ Wschód słońca na punkcie widokowym Poon Hill (3210 m). ✚ Po śniadaniu ruszymy w dół. ✚ Za wsią Ulleri tzw. „ kamienna klatka schodowa ” czyli 3280 kamiennych schodów do wsi Tikhedhunga. ✚ Nocleg we wsi Hille (1500 m).	-

13	Hille – Naya Pul – Pokhara około 2-3 godzin marszu	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Bardzo wczesne wyjście i marsz w dół do Naya Pul (1070 m). ✚ Przejazd do Pokhary, do hotelu. ✚ Kolacja we własnym zakresie, nocleg w Pokharze. 	-
14	Pokhara – Kathmandu	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Poranny wyjazd z Pokhary do Katmandu (5-6 godzin). ✚ Zwiedzanie Świątyni Małp – Swayambunath w Kathmandu. ✚ Wieczorem czas wolny w Kathmandu. ✚ Fakultatywnie: rafting na rzece Trisuli. 	Ś
15	Kathmandu - Bhaktapur	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Zwiedzanie hinduistycznej świątyni Pashupatinath. ✚ Zwiedzanie Bhaktapuru - jednego z trzech królewskich miast w Dolinie Kathmandu. ✚ Powrót do Kathmandu, kolacja we własnym zakresie, nocleg. 	Ś
16	Kathmandu - Warszawa	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Wylot z Kathmandu w godzinach porannych, ✚ Przylot do Warszawy tego samego dnia, zakończenie imprezy. 	-



Muktinath Trekking

profil wysokości terenu - z Jomsom do Naya Pul przez Muktinath, Marpha, Ghasa, Tatopani, Poon Hill



Pełna treść oferty dostępna pod adresem: <http://wyprawy.transazja.pl/muktinath>

wyprawy@transazja.pl

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.

DODATKOWE UWAGI

WYŻYWIENIE

W cenę wyjazdu nie są wliczone posiłki (poza 3 śniadaniem). 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 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 lub murowanych, 2-4 osobowych izbach, wyposażonych wyłącznie w łóżko i materac. Toalety najczęściej będą wspólne. Pomieszczenia nie są ogrzewane.**

EKWIPUNEK

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

- ❖ śpiwór pozwalający nocować przy temperaturze około +5 st. C,
- ❖ obuwiu trekkingowe dobrze chroniące kostkę, na grubej podeszwie przystosowanej do chodzenia po górach,
- ❖ plecak
- ❖ odzież pozwalającą zachować ciepłotę 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 zakupić w sklepach w Kathmandu. Dokładna lista rzeczy zostanie przedstawiona uczestnikom w specjalnie przygotowanym na ten cel informatorze przedwyjazdowym.

CENA WYJAZDU

6 000 PLN + 750 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 minimum 7 osób.

W takim przypadku wszelkie wpłacone środki zostaną zwrócone w całości.

TERMIN WYJAZDU

17 października – 1 listopada 2020

(Dopuszczamy możliwości przesunięcia daty wylotu o maksymalnie 2 dni wcześniej lub 2 później)

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, 2-3 osobowych izbach w czasie trwania trekkingu,
- ❖ Wyżywienie według planu opisanego w programie (3 śniadania),
- ❖ Opiekę polskojęzycznego pilota oraz przewodnika,
- ❖ W czasie trekkingu opiekę lokalnego 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
- ❖ 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 US\$**.
- ❖ Obowiązkowych napiwków dla nepalskiej obsługi: **50 US\$ od uczestnika**,
- ❖ Prywatnego ekwipunku związanego z trekkingiem w górach,
- ❖ Elementów nie opisanych w powyższym programie,
- ❖ Wszelkich wydatków natury prywatnej

OPCJONALNE, DODATKOWO PŁATNE ATRAKCJE

- ❖ Rafting (spływ pontonami) na Rzece Trisuli: **45 US\$ od osoby** (przy minimum 4 zainteresowanych osobach)

JESTEŚ ZAINTERESOWANY(A) – WYŚLIJ WSTĘPNE ZGŁOSZENIE !

(aby wysłać wstępne zgłoszenie, kliknij w powyższy napis)