

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

### TERMIN WYJAZDU

11 – 26 października 2023

(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 Małp** oraz hinduistyczną **Świątynię Pashupatinath**,
- ❖ **Doświadcz raftingu na himalajskiej rzece** [fakultatywnie]

### COVID-19 - TERAZ BEZ TESTÓW PCR!

Warunkiem wjazdu jest **pełne zaszczepienie podróżnego przed COVID-19** lub **negatywny wynik testu PCR**, wykonanego nie wcześniej niż 72 godziny przed rozpoczęciem podróży do Nepalu. Na miejscu podróżowanie możliwe jest bez ograniczeń.

### 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

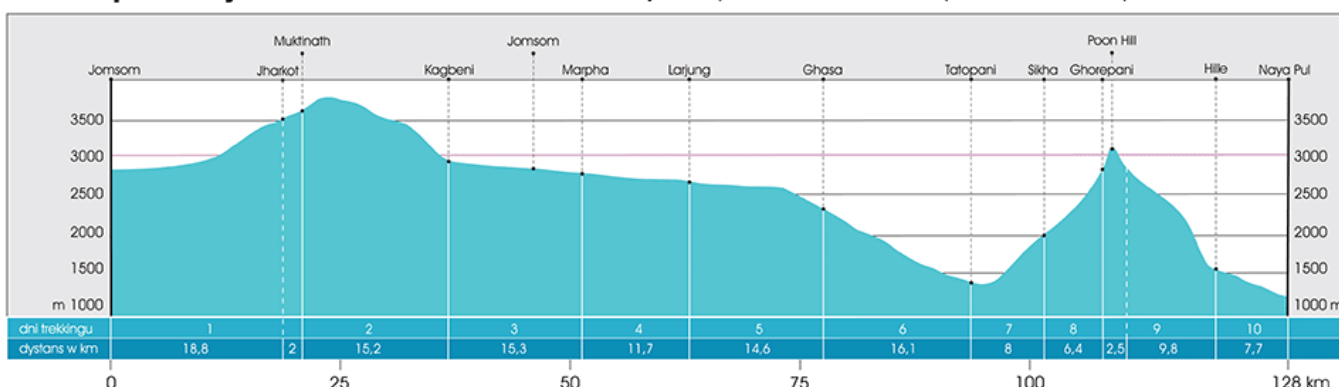
| DZIEŃ | TRASA  | PLAN DNIA   | POSIŁKI |
|-------|--|---|---------|
| 1     | Warszawa   | ✚ Wylot do Nepalu   | -       |
| 2     | Kathmandu  | ✚ Przyłot do Kathmandu, przejazd do hotelu, zakwaterowanie.<br>✚ Wolne popołudnie na zakupy i uzupełnienie wyposażenia.<br>✚ Nocleg w Kathmandu, kolacja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

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



## 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](mailto:wyprawy@transazja.pl)

## STOPIEŃ TRUDNOŚCI WYJAZDU

Nasz trekking w rejonie Annapurny ma charakter wędrówki po górskim szlaku. Dostępny dla każdego, powyżej 15 roku życia. 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 4 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 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 lub murowanych, 2-3 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 kupić w sklepach w Kathmandu. Dokładna lista rzeczy zostanie przedstawiona uczestnikom w specjalnie przygotowanym na ten cel informatorze przedwyjazdowym

## CENA WYJAZDU

## 6 500 PLN + 790 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 8 osób.

W takim przypadku wszelkie wpłacone środki zostaną zwrócone w całości.

## TERMIN WYJAZDU

**11 – 26 października 2023**

(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 programie, 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 (4 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),
- ❖ 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: **50 US\$ od osoby** (przy minimum 4 zainteresowanych osobach)

## JESTEŚ ZAINTERESOWANY(A) – WYŚLIJ WSTĘPNE ZGŁOSZENIE !

(aby wysłać wstępne zgłoszenie, kliknij w powyższy napis)