



Trekking do Base Camp Mt. Everest – Wyprawa w samo serce Himalajów

Termin wyjazdu 22 kwiecień – 10 maj 2023 (19 dni)

Cena imprezy 16.800,00 PLN / osoba

Główne atrakcje

- v Trekking najstawniejszym szlakiem himalajskim do Base Camp Mt. Everest
- v Wejście na 5550m n.p.m Kala Pattar, oko w oko z Mt. Everest i Lhotse
- v Lot do i z lotniska Lukla w cenie imprezy
- v Zwiedzanie Katmandu wejścia do obiektów wpisanych na listę UNESCO
- v Lasy rododendronowe, klasztory buddyjskie, himalajskie widoki
- v Wsparcie tragarzy i doświadczonych przewodników himalajskich
- v Trekking zaplanowany pod kątem dobrej aklimatyzacji i spokojnej wędrówki
- v Pełne wyżywienie w trakcie całego trekkingu i opieka polskiego Lidera
- v Możliwość odbycia widokowego lotu wokoło Mt. Everest

Oko w oko z najwyższą z gór Świata!

Opis wyjazdu

Trekking do Everest Base Camp jest jedną z najbardziej popularnych wypraw trekkingowych na świecie, jak również pierwszym odcinkiem drogi wszystkich śmiazków, którzy z całego świata zjeżdżają się tu, aby stanąć na wierzchołku najwyższej góry. Ten dobrze zorganizowany pod względem infrastruktury turystycznej szlak, wprowadza podróżnika do samego serca najwyższych gór świata, gdzie codzienne Nepalskie życie mieszkańców Himalajów, miesza się z turystyczną atmosferą najbardziej znanego miejsca w świecie górskich pasjonatów.

Codzienna aklimatyzacyjna wędrówka prowadzi szlakiem przez himalajskie wioski, przepiękne lasy rododendronowe (kwitnące wiosną paletą czerwieni, różu oraz bieli), zachwycające swą przestrzenią górskie łąki, śnieżne pola, aż na wzgórze Kala Pattar / Kalapathar (5545 m n.p.m.). Panorama ośnieżonych szczytów górskich w tym regionie jest nieprawdopodobnie majestatyczna i pozwala podziwiać cztery ośmiotysięczniki „korony Himalajów”: najwyższy **Mount Everest (8848 m n.p.m.)**, niższy Lhotse (8516 m n.p.m.), Kolejny ośmiotysięcznik, to piąty co do wielkości Makalu (8445 m n.p.m.) i ostatni - „najłatwiejszy z ośmiotysięczników” – Cho Oyu (8201 m n.p.m.).

Najpopularniejszy sposób dostania się w rejon Everest Base Camp Trek to 25-minutowy lot z Katmandu do Lukli, gdzie rozpoczyna się wędrówka. Nasza wyprawa to doskonała opcja, na „rozpoznanie himalajskich klimatów” i zakochanie się w tych górach.

www.Activtour.pl
info@Activtour.pl

tel. +48 607 777 538
tel. +48 71 322 12 66



Activtour Biuro Turystyki Aktywnej
ul. Piwna 15 LU 1; 50-353 Wrocław



activtourpl



@activtour.pl_wyprawy_nurkowe



ACTIVTOUR Katarzyna Cieślawska



Ramowy program imprezy *

22.04 (sobota) Zbiórka na lotnisku w Warszawie na 2,5 - 3h przed wylotem, Odprawa paszportowo-bagażowa. Przelot do Nepalu – lot z 1 przesiadką.

23.04 (niedziela) Lądowanie w Katmandu (stolica Nepalu - 1380 mnpm) - odbiór bagaży, formalności wizowe, spotkanie z kierowcą, przejazd do hotelu w kultowej dzielnicy Thamel, Zakwaterowanie w klimatycznym i wygodnym hotelu 4*, w pokojach DBL, odpoczynek po podróży, aklimatyzacja, wymiana waluty, przygotowanie formalności związane z dalszą wyprawą, Wolne popołudnie w stolicy Nepalu, spacer z przewodnikiem uliczkami miasta, wymiana waluty, możliwość dokupienia brakującego sprzętu turystycznego przed wyprawą. W wąskich uliczkach miasta zakosztujemy zgiełku jaki tu panuje: skutery, riksze, wózki z owocami, objuczone rowery i lawirujące między tym auta tworzą barwną i niezwykłą dla pieszego Europejczyka mozaikę. Oddychać będziemy mieszanką kadzideł i ulicznego pyłu. Życzliwie nastawieni mieszkańcy, symbole kulturowe i religijne, straganiki i inne niespotykane obrazy zaskakiwać będą nas na każdym kroku. Tak żyje, wita i uwodzi Katmandu - wrócimy tu z ciekawością w ostatnich dniach naszej podróży by dokończyć zwiedzanie i poznać zwyczaje tego niezwykłego miasta. Kolacja powitalna wraz z pokazem tańców ludowych.

24.04 (poniedziałek) Śniadanie, Wykwaterowanie z hotelu, wcześniej przepakowanie się w torby podróżne, które będą nieść tragarze, oraz deponowanie pozostałych niepotrzebnych na trekking rzeczy w hotelu. Przejazd prywatnym transportem na wewnętrzne lotnisko, a następnie przelot to Lukla (2850 m.n.p.m.) Ten 35 minutowy lot będzie pierwszym ekscytującym wydarzeniem i wyraźnym akcentem, że przygoda została odpalona na 100% mocy. Po wylądowaniu bagaże oddajemy tragarzom, a my zaczynamy stawiać pierwsze trekkingowe kroki (3-4 h) w kierunku osady Phakding (2610 m.n.p.m.). Będzie to przyjemny spacer, w z pierwszymi widokami na ośnieżone w oddali szczyty. Po drodze zjemy lunch, miniemy kilka buddyjski stup z młynkami modlitewnymi. Pierwszy nocleg na trekkingu spędzimy od razu powyżej najwyższego szczytu Polski, w klimatycznym teahos'ie (himalajski pensjonacik). Tam też zjemy kolację.



Ramowy program imprezy *

25.04 (wtorek)

Śniadanie,

Tego dnia czeka nas pierwsze trekkingowe podejście (ok.6 h) do Namche Bazaar (3450 m.n.p.m) Niezwykłe himalajskie widoki, charakterystyczne podwieszane mosty, małe buddyjskie osady no i pierwsza okazja zobaczyć na żywo Mt. Everest - to jest zapowiedź tego co czekać na nas będzie przez kolejne dni. Szlak prowadzi obok spektakularnego wodospadu, następnie minimy miejscowość Monjo (2830m.n.p.m.), gdzie w punkcie kontrolnym, zweryfikowane zostaną nasze pozwolenia na wejście do Parku Narodowego. Dalej zalesiony szlak poprowadzi nas raz lewym raz prawy brzegiem rzeki, aż ukaże nam amfiteatralnie ułożone osiedle Namche Bazar. Po drodze zjemy lunch, a kolacje w teahos'ie w którym będziemy spać.

26.04 (środa)

Śniadanie

Będzie to dzień aklimatyzacyjny, bo chociaż to dopiero trzeci dzień trekkingu, to bardzo szybko osiągnęliśmy wysokość niemal 3500 m.n.p.m., a to znaczy, że nasze organizmy potrzebują trochę czasu. Nie znaczy to, że będziemy próżnować – Namche Bazaar to niezwykle ciekawa miejscowość i jednocześnie ostatni powiew cywilizacyjnych wygód. My jednak oprócz odkrywania urokliwych zakątków, wybierzemy się na wycieczkę aklimatyzacyjną w góry. Naszym celem punkt widokowy na Mt. Everest, gdzie przy kubku herbaty na wysokości 3880 m.n.p.m będziemy delektować się widokami. Oprócz tego, odwiedzimy wioskę Khumjung, buddyjski klasztor gdzie czas się zatrzymał oraz muzeum parku narodowego. W trakcie wycieczki aklimatyzacyjnej lunch, a kolacje zjemy po powrocie do naszego teahaus's

27.04 (czwartek)

Śniadanie

Z dobrą aklimatyzacją ruszamy do Tengboche (3865 m.n.p.m.) Trekking zajmie nam ok 6 h. Pierwsza część trekkingu tego dnia przebiegnie po stosunkowo płaskim terenie do miejscowości Phunki Thenga, po drodze towarzyszyć nam będą widoki na ośnieżone szczyty Ama Dablam, Mt. Eneverest i jego towarzysza Lhotse. Po lunchu ruszymy leśnymi zakosami pod górę, aby pokonać 600 metrów przewyższenia i dojść do wybudowanej przez lamów, kamiennej bramy Tengboche. Ta niewielka osada, w której oprócz kilku hotelików znajduje się odbudowany po pożarze buddyjski klasztor jest niezwykle ciekawym punktem widokowym. Klimat tego miejsca zostanie z nami na bardzo długo, sprawia wrażenie obcowania z himalajskimi bogami. Nocleg i kolacja w jednym z tutejszych teahos'ów.

Ramowy program imprezy *

28.04 (piątek)

Śniadanie

Dzisiaj naszym celem, będzie Dingboche 4400 m.n.p.m. Pierwsze kroki wędrówki skierujemy do Pangboche 4000 m.n.p.m. gdzie zjemy lunch. Zobaczymy najstarszy w rejonie Khumbu buddyjski klasztor z XVIII w, w którym do niedawna można było oglądać skalp i czaszkę Yeti - niestety zastało to ukradzione. Trasa jest dość przyjemna łatwa, chociaż pewnie odczujemy już pierwsze sygnały wysokości i mniejszej ilości tlenu, dlatego spokojnie i bez jakiegokolwiek pośpiechu delektować się będziemy widokami na coraz bliższe oku ośnieżone szczyty i himalajskie widoki.

Leśne ścieżki zostawiamy za sobą, w zamian przemierzać zaczniemy wysokogórską przestrzeń hilmanów. Miniemy dolinę pełną narzutowych głazów, kilka pasterskich siedlisk, dalej krocząc strefą hal gdzie wypasają się jaki, będziemy mijając liczne szałas pasterskie. A przed nami w całej okazałości prezentować się będzie mierząca trzy południowa kilometry ściana Lhotse. Dingboche leży już w dolinie Imja Khola. Tu zjemy kolacje i spędzimy dwie najbliższe noce w teahous'isie.

29.04 (sobota)

Śniadanie,

Ten dzień będzie aklimatyzacyjny, czyli podobnie jak w Namche Bazaar, czeka nas wycieczka trekkingowa w góry, żeby wrócić i noc spędzić w tym samym miejscu.

Po śniadaniu udamy na spacer aklimatyzacyjny do doliny Chukung (4730) lub na wzgórze Nagarjun Danda (5300 m n.p.m.), u stóp którego leży Dingboche.-ok 6h. Ze względu na sporą wysokość, plecaki będą wydawały nam się coraz cięższe, a prosta i krótka trasa przysporzy nam zaskakująco więcej zmęczenie - w sumie m.in. po tu będziemy☺. Reszta dnia przeznaczymy na relaks i leniuchowanie. W ciągu dnia lunch, a kolacja w miejscu naszego noclegu.

30.04 (niedziela)

Śniadanie,

Tego dnia, zaplanowany mamy trekking do Lobuche (44910 m.n.pm.p), zbliżając się do magicznej wysokości 5 km nad poziomem morza. Będzie to niezwykle ciekawy i malowniczy odcinek naszej wędrówki. m.in. przez morenę lodowca Khumbu - kodowego króla tej doliny i zarazem najbardziej znany lodowiec Himalajów.

Po przeciwnej stronie lodowca będziemy mieli piękny widok na Nupse oraz śnieżnobiałe szczyty Pumori. Na szlaku miniemy również zbiorowo przyozdobione flagami modlitewnymi czorteny upamiętniające śmierć wspinaczy himalajskich, na szczytach otaczających lodowiec Khumbu.. Jest to niezwykle miejsce robiące wielkie wrażenie.

W ciągu dnia lunch, a kolacja w miejscu naszego noclegu.

01.05 (poniedziałek)

Śniadanie,

To będzie ekscytujący dzień, bo wcześniej rano wyruszymy w kierunku Everest Base Camp (5364 m.n.p.m), i zanocujemy w Gorak Shep na wysokości 5140 m.n.p.m.



Ramowy program imprezy *

Będzie to stosunkowo długi dzień wędrówki, jednak z dobrą aklimatyzacją powinien nam dostarczyć dużo wrażeń i przyjemnego zmęczenia na koniec dnia. Pierwszy etap zaplanowanej na ten dzień trasy przebiega po w miarę płaskim terenie w otoczeniu niezwykłego lodowca Khumbu. Następnie idąc lekko „pod górkę” z ekscytacją bliskości celu dotrzemy do Gorak Shep. Tu w miejscu gdzie będziemy nocować, zjemy lunch, zostawimy zbędne bagaże i po chwili odpoczynku wyruszymy „na lekko”. Przed nami jeszcze ok. 3 godziny marszu licznymi podejściami i zejściami. Widoki będą bajeczne, aż staniami twarzą twarzą z miejscem gdzie w żółtych namiotach, himalaiści z całego świata zaczyna swoją przygodę życia - to miejsce na swój trudny do opisanie klimat - chociaż sam Mt. Everest na monet zniknie z nam z oczy.

Powrót tą samą drogą do Gorak Shep, kolacja i nocleg na 5-ciu tysiącach.

02.05 (wtorek)

Śniadanie,

Tego dnia osiągniemy najwyższy punkt naszej wyprawy Kala Pattar 5550 m.n.p.m., a następnie zaczniemy schodzić w dół poniżej 5000 do znajnego nam Lobuche - ok. 7h. Pierwszy celem tego dnia będzie wspaniały panoramiczny (360 st) widok na najwyższe Himalaje z Kala Pattar. Wczesnym rankiem, zostawiając jeszcze zbędne bagaże w teahous, wyruszymy stromo do górę ok 2 h na szczyt przejrzeć się Mt. Everest, Lhotse i Pumori. Choć wędrówka powyżej 5000 m nie należy do przyjemnych, to emocję i

widoki będą wynagradzające wysiłek. Po osiągnięciu ślimaczym tempem najwyższego celu wyprawy, pamiątkowych zdjęciach i kubku herbaty, skierujemy się do Lobuche, po jedząc lunch i zabierając bagaże z naszego teahous'u. To będzie niezapomniany dzień. Kolacja w miejscu naszego noclegu.

03.05 – 06.05 (środa - sobota)

Zejście tym samym szlakiem do Lukli, wędrówka powrotna będzie pewnym wytchnieniem i szansa jeszcze raz nacieszyć oko wcześniej poznanymi widokami. Niczym streszczenie, utrwałać się nam w pamięci będą wszystkie miłe chwile wyprawy. Dzieni czas przejścia ok. 5 godzin. W trakcie każdego dnia: śniadanie obiad, kolacja.

Noclegi przewidziane w:
Pangboche 4000 m.n.p.m.
Kanjuma 3600 m.n.p.m.
Monjo 2800 m.n.p.m.
Lukla 2840 m.n.p.m.

07.05 (niedziela)

Śniadanie, Transfer na lotnisko, odprawa, Lokalny przelot z Lukli do Katmandu. Popołudniu dotrzemy do hotelu, w którym zdeponowaliśmy bagaże. Pełni satysfakcji i wrażeń, jak również wymęczenie



Ramowy program imprezy *

kilkunastodniową wędrówką zderzymy się z cywilizacją stolicy Nepalu. Reszta dnia będzie przeznaczona na spędzenie dnia wg. potrzeb i ochoty: wypoczynek, zakupy, spacerowanie po dzielnicy Thamel. Posiłki we własnym zakresie w zależności od własnego pomysłu a ten dzień - dla odpoczywających możliwość skorzystania z hotelowej restauracji, dla tych co zdecydowali się „łapać chwile” w mieście - smaki od wyrobu do koloru w lokalnych restauracjach, czy streetfood

08.05 (poniedziałek)

Przed śniadaniem dla chętnych zaplanowany jest lot lokalnym samolotem wokoło Mt. Everestu po wschodzie słońca - opcja dodatkowo płatna ok. 250\$

Śniadanie,

Zaraz po śniadaniu wraz z przewodnikiem lokalnym ruszamy naszym vanem na zwiedzanie historycznym miejsc Katmandu.

Teraz docenimy wachlarz różnorodności i barwności kulturowej tego miasta. Zobaczymy położoną na szczycie wzgórza Stupę Syambhunath, która zwana jest także Świątynią Małą - ze wzgórza roztacza się wspaniały widok na Dolinę Katmandu. Plac Durbar jedno z najbardziej „pocztówkowych” miejsc w Katmandu czy też bazar Endra Chowk lub Ashan, to wciąż żywi świadkowie działalności pierwszej cywilizacji Doliny Katmandu. Zwiedzimy również Pałac Królewski - nepalski Wawel, Boudhanath - najważniejsze dla Tybetańczyków miejsce poza granicami ich kraju, z ogromną buddyjską stupa z początku z XIV wieku, Pashupatinath - drugą co do ważności na świecie hinduska świątynia. Większość starych zabytkowych budynków wykonanych jest tu tylko z delikatnej mieszanki gliny i błota oraz ozdobiona pięknie rzeźbionymi drewnianymi oknami w stylu Newari To co zostawili nam pierwsi mieszkańcy Doliny Kathmandu, znajduje się na liście UNESCO i dzisiaj będziemy to podziwiać. Do hotelu wrócimy odurzeni mistycyzmem i bogactwem kulturowym tego kraju.

Lunch i kolacja we własnym zakresie.

Wieczorem czasu wolny, nocleg w tym samym hotelu.

09.05 (wtorek)

Śniadanie,

Jest to dzień „buforowy” na ewentualność opóźnienia w trakcie wędrówki na szlaku.

Jeśli z niego nie skorzystamy to w ostatni dzień przed wyjazdem zaplanowany jest na odpoczynek od zgiełku nepalskiej stolicy. „Pojedziemy na wieś” kotliny Kathmandu. Zobaczymy jak żyją i funkcjonują lokalni farmerzy. Nie będzie to pokaz rolniczej technologii, a raczej przypomnienie lektury „Chłopi” w nepalskim wydaniu. Ci co nie czytali – dostaną tu najlepsze streszczenie. W zależności o dostępności, zwiedzimy plantację herbaty (jedna z najlepszych na świecie zielonych herbat pochodzi właśnie stąd), uprawy ryżu czy palm bananowych....od tego dnia zaczniemy inaczej postrzegać część produktów z naszych marketów. Na koniec zjemy tradycyjny posiłek i wrócimy do hotelu.

Istnieje też możliwość ustalenia z liderem innego planu na ten dzień i skorzystania z miejscowych atrakcji.

Przed oficjalną kolacją pożegnalną z pokazem w nepalskim stylu, czas na pakowanie, uzupełnienie brakujących zakupów i ostatni spacer po uliczkach Khatmandu.

10.05 (wtorek)

Śniadanie – najprawdopodobniej w formie breakfast box,
Wczesne wykwaterowanie z hotelu, transfer na lotnisko,
Odprawa paszportowo – bagażowa,
Przelot do Polski (lot z 1 przesiadką) – wylot w godzinach porannych,
Lądowanie w Warszawie w godzinach wieczornych,
Zakończenie imprezy.

** - dokładny program imprezy uzależniony jest od aktualnych godzin przelotu oraz warunków pogodowych.*

www.Activtour.pl
info@Activtour.pl

tel. +48 607 777 538
tel. +48 71 322 12 66



Activtour Biuro Turystyki Aktywnej
ul. Piwna 15 LU 1; 50-353 Wrocław



[activtourpl](https://www.facebook.com/activtourpl)



[@activtour.pl_wyprawy_nurkowe](https://www.instagram.com/activtour.pl_wyprawy_nurkowe)



[ACTIVTOUR Katarzyna Cieślawska](https://www.youtube.com/ActivtourKatarzynaCieslowska)



Opis zakwaterowania

Noclegi

W trakcie trekkingu zakwaterowanie będzie w lokalnych himalajskich, guest housach oraz tea housach, to jedyny wariant noclegowy w tej części Nepalu, który umożliwia zakosztować gościnności lokalnych mieszkańców. W miarę wysokości komfort jest coraz skromniejszy. Dla naszych Klientów wcześniej rezerwujemy najlepsze dostępne opcje – na pewno uroczo, bezpieczniej klimatycznie...



Podczas nocy spędzonych w Katmandu, zakwaterowanie będzie zapewnione w hotelu 4* w dzielnicy Thamel. Wszystkie pokoje i apartamenty są wyposażone w telewizor z płaskim ekranem i mieszczą łazienkę prysznicem lub wanną. Obiekt zapewnia bezpłatne Wi-Fi swoim gościom oraz depozyt na rzeczy niewykorzystywane w trakcie trekkingu. W czynnej przez cały dzień restauracji i barze serwowane są dania kuchni lokalnej i międzynarodowej.



Cena imprezy

Cena imprezy zawiera:

- v lot z 1 przesiadką na trasie Warszawa – Katmandu – Warszawa,
- v prywatny transport do miejsc zgodnie z opisem w programie: vanem/jeepem,
- v program i atrakcje opisane w ofercie,
- v zakwaterowanie: 13 noclegów w teahause ze śniadaniem oraz 4 noce w hotelu 4*/3+*, pok. DBL ze śniadaniem,
- v pełne wyżywienie w trakcie trekkingu (3 posiłki dziennie + kawa herbata do posiłku pozostałe posiłki zgodnie z opisem w programie),
- v opieka licencjonowanych przewodników, pomoc portierów,
- v wszystkie pozwolenia na trekking i wejście do Parków Narodowych,
- v niezbędne wyposażenie medyczne,
- v przewodnik po Kathmandu oraz bilety wstępu do odwiedzanych miejsc,
- v opieka polskojęzycznego lidera wyprawy z ramienia firmy Activtour,
- v ubezpieczenie TU Europa – sporty ekstremalne,
- v opłata za Turystyczny Fundusz Gwarancyjny i TFP.

Cena imprezy nie zawiera:

- v kosztów uzyskania wizenepalskiej – 50\$,
- v atrakcji nie wymienionych w programie imprezy,
- v napiwków dla obsługi ok. 70-100\$
- v ubezpieczenia od kosztów rezygnacji z imprezy, w tym COVID-19 - dostępne u organizatora,
- v wydatków własnych,
- v świadczeń nie wymienionych w cenie,
- v ewentualnych kosztów wynikających z indywidualnej modyfikacji przebiegu planu oraz ewentualnych kosztów wynikających z niepogody w Lukli i braku lotów rejsowych.

Warunki rezerwacji

- v Zaliczka I – 3.500,00 zł/osoba w momencie dokonania rezerwacji,
- v Zaliczka II – 4.000,00 zł/osoba na 120 dni przed wyjazdem,
- v Dopłata do 100% na 40 dni przed wylotem.

Płatności

Płatności za wyjazd należy dokonać w siedzibie firmy Activtour lub na wskazane przez Organizatora konto: Santander BP S.A.: 61 1090 2398 0000 0001 0780 8261. ACTIVTOUR Biuro Turystyki Aktywnej, ul. Piwna 15 LU 1, 50-353 Wrocław W tytule przelewu prosimy o podanie: numeru rezerwacji, nazwisk uczestników, za których dokonywana jest płatność.

Warunki

Warunki organizacji imprezy zgodnie są z warunkami uczestnictwa w imprezach organizowanych przez Biuro Turystyki Aktywnej Activtour.

Wymogi

- v Paszport ważny minimum 180 dni od daty zakończenia podróży,
- v Dobry stan zdrowia i kondycji umożliwiający realizację programu,
- v Wyposażenie turystyczne niezbędne na tę wyprawę – listę przekaże Organizator,
- v Wiza nepalska – zakup na miejscu, po wylądowaniu w Katmandu.

Firma ACTIVTOUR to koncesjonowany i profesjonalny organizator wyjazdów nurkowych. Posiadamy niezbędną gwarancję ubezpieczeniową organizatora turystyki, wystawioną przez TU Europa, na kwotę **413 001 PLN**, na okres 18.09 - 17.09.2023. Przedmiotem gwarancji jest: • pokrycie kosztów powrotu klientów do kraju • pokrycie zwrotu wpłat wniesionych przez klientów • pokrycie zwrotu części wpłat wniesionych przez klientów za część imprezy turystycznej, która nie zostanie zrealizowana. **Nasz wpis do rejestru organizatorów posiada numer: 355/32/2007.**

www.Activtour.pl
info@Activtour.pl

tel. +48 607 777 538
tel. +48 71 322 12 66



Activtour Biuro Turystyki Aktywnej
ul. Piwna 15 LU 1; 50-353 Wrocław



activtourpl



@activtour.pl_wyprawy_nurkowe



ACTIVTOUR Katarzyna Cieślawska