



Prawdziwe Podróże

# TREKKING W NEPALU: MANASLU - GÓRA DUCHA

**Kraj:** Nepal

**Zobacz on-line:** <http://kiribaticlub.pl/442/>

Trekking wokół Manaslu to doskonała propozycja dla wielbicieli efektownych górskich wędrówek i ciekawa alternatywa dla znanych i lubianych tras wokół Annapurny i do Everest Base Camp. Prawdziwy skarb wciąż pozostający nieco poza głównym nurtem trekkingowych wypraw - brak rozbudowanej infrastruktury i tłumów turystów pozwala na bardziej kameralne i autentyczne doświadczenie himalajskich szlaków. Trasa prowadzi nas przez zróżnicowany krajobraz - wiedzie wzdłuż malowniczej doliny Buri Gandaki; na początkowym odcinku mija pola uprawne i bujny subtropikalny las, a dalej pnie się na przełęcz Larkya La (5213 m n.p.m.); wraz z zyskiwaniem wysokości zbliżamy się do surowego królestwa skalistych ośnieżonych olbrzymów. Po drodze wyrastają dookoła majestatyczne himalajskie szczyty (na trasie możemy podziwiać aż 10 szczytów o wysokości przekraczającej 6500 m.n.p.m. w tym Manaslu 8163 m n.p.m. - ósmy co do wysokości szczyt Ziemi, o wywodzącej się z sanskrytu nazwie oznaczającej 'Górę Ducha'). Po osiągnięciu Larkya La, rozpoczynamy zejście ku dolinie rzeki Marsyangdi, gdzie szlak zbiega się z biegnącym dookoła Annapurny.

Podczas wędrówki czekają nas nie tylko oszałamiające cuda natury, ale także barwne spotkania kulturami miejscowych mniejszości etnicznych, w tym potomków ludów, które przywędrowały tu z Tybetu. Przycupnięte na zboczach wioski, buddyjskie klasztory, czorteny, mury mani i kolorowe flagi modlitewne są nieodłączną częścią krajobrazu.

## PROGRAM WYPRAWY:

### **1 DZIEŃ - WYLOT**

Wylot z Warszawy i przelot do Nepalu.

(Jeśli chcesz wylecieć z innego portu lotniczego, skontaktuj się z nami!)

### **2 DZIEŃ - KATMANDU - PRZYGOTOWANIE DO TREKKINGU, ZWIEDZANIE**

Przylot do **Katmandu**, transfer i zakwaterowanie na Thamelu - centrum globtroterów oraz ludzi gór z całego Świata.

Załatwianie zezwoleń oraz zakupy na trekking. Po południu krótkie zwiedzanie Katmandu w tym zabytkowy Durbar Square, najstarsza stupa buddyjska Swayambhu Temple oraz z zewnątrz zerknijemy na hinduistyczną świątynię Pashupatinath (wstęp do środka mają tylko hinduiści).

### **3 DZIEŃ - KATMANDU - SOTI KHOLA**

Rozpoczynamy trekking. Rzeczywisty rozkład dzienny może się nieznacznie różnić od zaplanowanego (pogoda, dyspozycja uczestników).

Przejazd do Soti Khola, bramy do przygód w Himalajach. Po drodze zobaczysz wiejskie krajobrazy i poczujesz klimat górskich dróg.

### **4 DZIEŃ - SOTI KHOLA - MACHMA KHOLA (1 DZIEŃ TREKKINGU)**

900 m.n.p.m, 4-5 trekkingu

Pierwszy dzień trekkingu wiedzie przez malownicze ścieżki, po drodze mijając tradycyjne wioski i biegnące obok rzeki. Widoki na okoliczne góry zaczynają otwierać się przed Tobą.

## **5 DZIEŃ - MACHMA KHOLA - JAGAT (2 DZIEŃ TREKKINGU)**

900 m.n.p.m, 5-6 trekkingu

Przejście ścieżkami wzdłuż rzeki, wspinamy się do Jagat, urokliwej wioski, która stanowi ważny punkt na szlaku. Otoczenie staje się coraz bardziej górskie.

## **6 DZIEŃ - JAGAT - DENG (3 DZIEŃ TREKKINGU)**

2095 m.n.p.m, 6-7 godz. trekkingu

Miniemy lasy bambusowe i rododendrony, przejdziemy przez małe wioski. Podejście do Deng oferuje coraz bardziej dramatyczne krajobrazy, z dominującymi górami.

## **7 DZIEŃ - DENG - NAMRUNG (4 DZIEŃ TREKKINGU)**

2900 m.n.p.m, 5-6 godz. trekkingu

Kontynuujemy trekking, ciesząc się widokami na Manaslu i pobliskie szczyty. Namrung to doskonały punkt na podziwianie górskiego krajobrazu.

## **8 DZIEŃ - NAMRUNG - LHO GAUN (5 DZIEŃ TREKKINGU)**

2900 m.n.p.m, 5-6 godz. trekkingu

Dzień rozpoczyna się od wspinaczki do Lho Gaun, z niesamowitymi widokami na Manaslu. Wioska oferuje unikalne połączenie kultury i przyrody.

## **9 DZIEŃ - LHO GAUN - SAMAGAUN (6 DZIEŃ TREKKINGU)**

3500 m.n.p.m, 6-7 godz. trekkingu

Dalsza wędrówka wśród imponujących krajobrazów, z coraz wyraźniej widocznym Manaslu. Samagaun to malownicza wioska z widokiem na lodowce i szczyty.

## **10 DZIEŃ - SAMAGAUN: AKLIMATYZACJA (7 DZIEŃ TREKKINGU)**

3500 m.n.p.m

Dzień przeznaczony na aklimatyzację. Możesz odwiedzić lokalne klasztory lub udać się na krótkie wędrówki, by lepiej przyzwycząić się do wysokości.

## **11 DZIEŃ - SAMAGAUN - SAMDO (8 DZIEŃ TREKKINGU)**

3690 m.n.p.m, 3-4 godz. trekkingu

Przejście do Samdo przez alpejskie łąki i pastwiska dla jaków. Samdo, wysoko położona wioska, oferuje zapierające dech w piersiach widoki na Himalaje.

## **12 DZIEŃ - SAMDO - DHARAMSALA (9 DZIEŃ TREKKINGU)**

4450 m.n.p.m, 4-5 godz. trekkingu

Przemierzamy ścieżki pomiędzy górkimi zboczami na drodze do Dharamsala, bazowego obozu przed przełęczą Larkya La. Krajobrazy stają się coraz bardziej surowe i imponujące.

## **13 DZIEŃ - DHARAMSALA - BHIMPHEDI (PRZEŁĘCZ LARKYA LA) (10 DZIEŃ TREKKINGU)**

5220 m.n.p.m, 8-9 godz. trekkingu

Najbardziej wymagający dzień trekkingu, przejście przez przełęcz Larkya La z niesamowitymi panoramami na Annapurnę i inne szczyty. Zejdźcie do Bhimphedi.

### **14 DZIEŃ - BHIMPHEDI - DHARAPANI (11 DZIEŃ TREKKINGU)**

1910 m.n.p.m, 6-7 godz. trekkingu

Po śniadaniu udamy się na szlak, który prowadzi na początku w dół i przecina rzekę Budhi Gandaki. Następnie będziemy mijać piękny las rododendronów. Stąd trasa biegnie wzdłuż rzeki do wioski Gho a w dalszej kolejności przez pola i pastwiska. Po drodze będziemy mijać małe osady aż do Tilke. W tej okolicy żyje ciekawa społeczność. Gurungowie słyną z produkcji marpha, czyli brandy jabłkowej, warzonej z lokalnie uprawianych owoców. Alkohol zajmuje centralne miejsce w inicjacji małżeńskiej tej grupy społecznej, kiedy rodzina pana młodego wysyła alkohol rodzinie panny młodej. Poza tym napój ten podaje się zmarłym członkom rodziny. Jhaikhatte, wyjątkowa domowa kawa alkoholowa, to kolejna specjalność tej społeczności. W dalszej kolejności dotrzemy do wioski Thonje aby popołudniu zatrzymać się na noc w Dharapani (1910 m).

### **15 DZIEŃ - DHARAPANI - JAGAT - POKHARA (12 DZIEŃ TREKKINGU)**

Tego dnia mamy dość łatwy i krótki odcinek do pokonania. Po śniadaniu ruszamy z Dharapani w kierunku Jagat (1360 m n.p.m.). Po drodze będziemy powoli żegnać się z majestatycznymi górami i mijać ostatnie rwące potoki i wiszące nad nimi mosty. Gdy dotrzemy już do Jagat czeka nas przejazd do Pokhary, gdzie będziemy mogli odpocząć po trudach trekkingu, wziąć prysznic i podziwiać zachód słońca nad jeziorem Phewa w Pokarze.

### **16 DZIEŃ - POKHARA - ODPOCZYNEK I ZWIEDZANIE**

Dzień przeznaczony na odpoczynek po trudach trekkingu. Pokhara, nazywana również „bramą do Annapurny”, to jedno z najbardziej malowniczych miast w Nepalu. Położona nad jeziorem Phewa, otoczona wysokimi szczytami Himalajów, Pokhara jest popularnym celem turystycznym i bazą wypadową na popularne trekkingi takie jak: Annapurna Base Camp, Annapurna Circuit, Poon Hill, Manaslu czy Królestwo Mustang. Oprócz wędrówki po górach można tu także odpocząć w licznych miejscach oferujących jogę, masaże a także medytację. Po południu czas na zwiedzanie Pokhary i spacer po mieście. Możemy też wynająć łódź i popływać w ciszy i spokoju po jeziorze lub odwiedzić wyspę położoną na środku jeziora gdzie znajduje się Barahi Temple albo wynająć rowery i zwiedzać miasto z tej perspektywy.

**OPCJONALNIE:** Dla chętnych możliwość lotu na paralotni. Dzięki swojemu korzystnemu klimatowi i spektakularnym widokom Pokhara jest popularnym miejscem do uprawiania paralotniarstwa i spadochroniarstwa. Można skorzystać z lotu tandemowego z doświadczonym instruktorem, aby podziwiać panoramę miasta i jeziora z powietrza.

### **17 DZIEŃ - PRZEJAZD DO KATMANDU**

Przejazd do Katmandu. Po drodze dla chętnych rafting na rzece Trisuli. Wieczorem wspólna kolacja pożegnalna z występami ludowych zespołów.

### **18 DZIEŃ - KATMANDU - CZAS WOLNY**

Dzień zapasowy (w razie nieplanowanych opóźnień na trekkingu np. ze względu na pogodę). Jeśli trek przebiegnie bez zakłóceń, dzień wolny w Katmandu, czas na ostatnie zakupy.

### **19-20 DZIEŃ - POWRÓT DO POLSKI**

Wylot z Katmandu. W zależności od rozkładu lotów, powrót do Polski tego samego lub kolejnego dnia.

## **TERMINY I CENY:**

<b>TERMIN</b>	<b>CENA</b>
07.04 - 25.04.2025	2890.00 EUR + 1000.00 PLN

## CENA OBEJMUJE:

### Transport

- bilety lotnicze Warszawa - Katmandu - Warszawa (najczęściej z przesiadką)
- transfery z/na lotnisko w Nepalu
- prywatny samochód 4x4 z Katmandu do miejsca rozpoczęcia trekkingu oraz z miejsca zakończenia trekkingu do Besisahar
- bus turystyczny Besisahar - Pokhara

### Zakwaterowanie

- 3 noclegi w hotelach 3\* w Katmandu i 2 noce w Pokharze (pokoje 2-os. z łazienką)
- nocleg w schroniskach podczas trekkingu (pokoje dwuosobowe lub sale wieloosobowe w tzw. tea house)

### Wyżywienie

- śniadania w hotelach w Pokharze i Kathmandu

### Bilety wstępu

- wszystkie niezbędne zezwolenia

### Lokalny przewodnik

- podczas trekkingu wraz z tragarzami (1 pomocnik na 2 uczestników, maksymalnie po 10 kg od uczestnika)

### Pozostałe

- opieka pilota Kiribati Club
- zestaw podróżnika Kiribati Club
- twój osobisty przewodnik w formie aplikacji - [sprawdź jak to działa](#)

### Ubezpieczenie dodatkowe od sportów ekstremalnych

- zwykła sporty ekstremalne na czas trekkingu

### Ubezpieczenie

Ubezpieczenie podróżne Signal Iduna:

- KL 100 000 EUR (w tym następstwa chorób przewlekłych)
- NNW 15 000 PLN
- bagaż 2 000 PLN
- OC 50 000 EUR

## CENA NIE OBEJMUJE:

- biletów wstępu do miejsc wymienionych w programie, transportu lokalnego w Katmandu i Pokharze: ok. 30-40 USD/os.
- pozostałego wyżywienia: ok. 15-20 USD/os. dziennie
- obowiązkowych napiwków dla przewodnika i tragarzy: ok. 50-80 USD/os.
- kosztów wizy nepalskiej: 50 USD
- obowiązkowej składki na Turystyczny Fundusz Gwarancyjny i Turystyczny Fundusz Pomocowy: 26 PLN/os.
- atrakcji dla chętnych

**TRASY TREKKINGU:** Z uwagi na zmienne warunki atmosferyczne (możliwe silne opady śniegu, oblodzenie itp.) występujące szczególnie w wyższych partiach gór, w uzasadnionych przypadkach zastrzegamy prawo do zmiany trasy trekkingu.