

Ramowy plan wyjazdu

# Nepal z Akademią Asan – 21 dni

(jesień 2012)

---

## Trasa:

**Kathmandu, Patan, Bhaktapur, Treking w Regionie Annapurny, Pokhara, Lumbini, Park Narodowy Chitwan, Kathmandu**

## Główne atrakcje:

---

10 dniowy trekking w regionie Annapurny, zobaczenie dwóch – spośród czternastu - ośmiotysięczników (Dhaulagiri i Annapurny I), malowniczy przelot niewielkim samolotem na położone wysoko w Himalajach lądowisko, prawdziwe safari na grzbiecie słonia, spływ pontonami po rwącej himalajskiej rzece, spływ canoe po dżungli pośród leniwie wygrzewających się krokodyli, zwiedzanie trzech świętych miast Doliny Kathmandu, w tym Bhaktapuru – miasteczka w całości wpisanego na listę UNESCO, zwiedzanie najważniejszych architektonicznych zabytków Nepalu: stupy Boudhanath, Świątyni Małp, hinduistycznej świątyni Pashupatinath, wizyta w Lumbini – miejscu narodzin Buddy. Dodatkowo – dla chętny (za dopłatą) lot widokowy do kolejnych 4 ośmiotysięczników, w tym: Mt. Everest i Lhotse.

## Założenia:

---

Głównym założeniem wyjazdu jest pokazanie możliwie najpełniejszego oblicza Nepalu poprzez:

- Odwiedzenie wielu obiektów wpisanych na Listę Światowego Dziedzictwa Kulturalnego UNESCO na obszarze trzech świętych miast Doliny Kathmandu.
- Zapoznanie się z głównymi nurtami religijnymi kraju: hinduizmem i tybetańskim buddyzmem w miejscach dla nich najbardziej charakterystycznych (Lumbini, Muktinath, Pashupatinath, Boudhanath, Swayambunath).
- Obcowanie z wysokimi Himalajami poprzez 10 dniowy, pieszy trekking w Masywie Annapurny.
- Zobaczenie tropikalnego oblicza kraju przez odwiedzenie Parku Narodowego Chitwan, safari na słoniach, oglądanie dzikich nosorożców, małp, krokodyli, jeleni i wielu gatunków ptaków.
- Obserwację różnorodności przyrodniczej, religijnej i etnicznej w kilku regionach Nepalu.

## Kto może wziąć udział w wyjeździe

---

Wyjazd jest powiązany z trwającym 10 dni trekkingiem w wysokich górach. Najwyższa wysokość na jaką dotrzemy to 3730 m n.p.m. Rodzi ona już potencjalne problemy zdrowotne związane z niedotlenieniem i ogólnie rozumianym przebywaniem na znacznych wysokościach. Ponadto, przez 7 dni trekkingu będziemy poruszali się pieszo, pokonując z plecakami kilka kilometrów dziennie. Maszerować będziemy 3 do 6 godzin każdego dnia. Dwa dni będą polegały na pokonaniu dość dużego wniesienia. Zapisujący się na wyjazd uczestnicy muszą być tego świadomi.

# Ramowy Program

## Dzień 1 Wyjazd z Polski

- ❖ Wylot samolotem do Nepalu z przesiadką w jednym z europejskich portów lotniczych



## Dzień 2 Kathmandu (K)

- ❖ Przyłot do stolicy Nepalu wczesnym wieczorem, zakwaterowanie w hotelu, kolacja, nocleg

## Dzień 3 Delhi, Kathmandu, Patan (Ś, 0)

- ❖ Zwiedzanie najważniejszej hinduistycznej świątyni kraju – poświęconego bogowi Shiwie – Pashupatinath
- ❖ Po obiedzie, przejazd do nieodległego miasta Patan, zwiedzanie Durbar Square oraz Świątyni Kumbheshwor
- ❖ Powrót do turystycznej dzielnicy Thamel, kolacja we własnym zakresie, nocleg.



## Dzień 4 Kathmandu, Bhaktapur, Boudhanath (Ś, 0)

- ❖ Przejazd do miasta Bhaktapur – jednego z trzech królewskich miast w Dolinie Kathmandu, zwiedzanie Durbar Square, świątyni i architektury pałacowej Newarów.
- ❖ Przejazd do najświętszej buddyjskiej stupy w kraju – Boudhanath.
- ❖ Powrót na Thamel, kolacja we własnym zakresie, nocleg.



## Dzień 5 Kathmandu (Ś)

- ❖ Przejazd na lotnisko w Kathmandu celem odbycia godzinnego lotu widokowego nad pasmem Mt. Everest \*
- ❖ Spacer po malowniczych zaułkach starego Kathmandu: zwiedzanie najbardziej rozpoznawalnej wizytówki miasta – placu koronacyjnego (Durbar Square) oraz starego Pałacu Królewskiego - Hanuman Dokha
- ❖ Zwiedzanie buddyjskiej stupy Swayambunath – zwanej też Świątynią Małp
- ❖ Czas wolny, kolacja we własnym zakresie, nocleg.



\* zależnie od zapotrzebowania oraz stanu pogody. Lot widokowy jest nieobowiązkowym, dodatkowym punktem programu, oddzielnie płatnym przez uczestników (około 180 USD od osoby). Lot trwa około 60 minut, w trakcie których z okna samolotu ogląda się 4 ośmiotysięczniki: Mt. Everest, Lhotse, Makalu i Cho Oyu. Każdy pasażer ma gwarantowane miejsce przy oknie. W przypadku złej pogody i niemożności wykonania lotu, całość wpłaconych pieniędzy jest zwracana.

## Dzień 6 Kathmandu – Pokhara (Ś, 0)

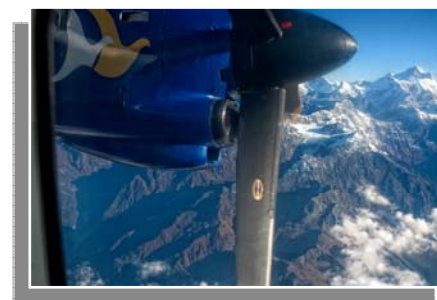
- ❖ Po śniadaniu przejazd autobusem w stronę nepalskiego odpowiednika Zakopanego – miasta Pokhara. Sam przejazd zajmie około 7 godzin i będzie wiódł bardzo malowniczą drogą przecinającą kolejne pasma niższych Himalajów.
- ❖ W połowie drogi spływ pontonami po jednej z himalajskich rzek.
- ❖ Zakwaterowanie w hotelu w Pokharze, kolacja we własnym zakresie, nocleg.



**Uwaga:** W czasie całości trwania trekkingu nie zapewniamy żadnych posiłków. Codziennie, każdy z uczestników kupuje sobie jedzenie we własnym zakresie, wybierając potrawy z bogatego menu. Jemy zawsze w tym samym hoteliku, w którym nocujemy!

## Dzień 7 Pokhara – Jomsom - Muktinath

- ❖ 1 dzień trekkingu
- ❖ Poranny przelot samolotem z Pokhary na lądowisko w Jomsom (2720 m n.p.m.)
- ❖ Przejazd jeszcze tego samego dnia samochodami terenowymi do miasteczka Muktinath (3730 m n.p.m.)
- ❖ Zakwaterowanie, nocleg



## Dzień 8 Muktinath (3730m) – Jhong – Jharkot – Muktinath / około 3 godz. marszu

- ❖ 2 dzień trekkingu, aktywna aklimatyzacja.
- ❖ Zwiedzanie świętego dla wyznawców hinduizmu i buddyzmu kompleksu świątynnego, będącego celem odwiecznych pielgrzymek.
- ❖ Niespieszny spacer po malowniczej okolicy. Odwiedzimy miasto – fortecę Jharkot, zrujnowany tybetański fort w Jhong, kamienne wioski okolic Muktinath.
- ❖ Powrót do Muktinath, nocleg.



## Dzień 9 Muktinath (3730m) – Kagbeni (2800m) / około 4 godzin marszu

- ❖ 3 dzień trekkingu
- ❖ 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 10 Kagbeni (2800m.) – Jomsom (2720m.) – Marpha (2670m.) / około 6 godzin marszu

- ❖ 4 dzień trekingu
- ❖ Będziemy maszerować rozległą doliną rzeki Kali Gandaki, czasem wręcz jej suchym korytem. Liczyć się należy z bardzo porywistym wiatrem utrudniającym marsz.
- ❖ Po dotarciu do Jomsom odpoczniemy, zjemy obiad.
- ❖ Na koniec dnia dotrzemy do malowniczej wsi Marpha – słynącej z białych ścian budynków, górującej nad wsią potężną Gompą oraz doskonałych przetworów z jabłek.



## Dzień 11 Marpha (2670m) – Ghaza (2010m) / przejazd pojazdami, około 3 godzin.

- ❖ 5 dzień trekingu - dzień odpoczynku dla nóg.
- ❖ Pojazdami terenowymi zjedziemy w dół, do wsi Ghaza.
- ❖ Po drodze wspaniała panorama wysokich gór, w tym Annapurna I (8091m n.p.m. – dziesiąty, najwyższy szczyt ziemi)



## Dzień 12 Ghaza (2010m) – Tatopani (1200m) / około 6 godzin marszu

- ❖ 6 dzień trekingu
- ❖ Dość łagodnym szlakiem zejdziemy w bardziej tropikalne rejony. Za naszymi plecami cały czas będzie dobrze widoczny, ośnieżony szczyt Nilgiri (7061m n.p.m.)
- ❖ Po dotarciu do Tatopani relaksująca kąpiel w gorących źródłach znajdujących się nieopodal rzeki.

## Dzień 13 Tatopani (1200m) – Sikha (1935m) / około 4 godzin marszu

- ❖ 7 dzień trekingu
- ❖ 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.



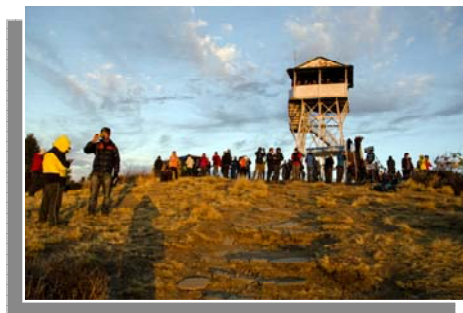
## Dzień 14 Sikha (1935m) – Ghorepani (2870m) / około 5 godzin marszu

- ❖ 8 dzień trekingu
- ❖ Chyba najtrudniejszy dzień trekingu. Będziemy mieli do pokonania prawie 1000 metrów pod górę. Wynagrodzeniem za to będzie widok na cały masyw Dhaulagiri (8167m n.p.m – siódmy, najwyższy szczyt świata!) oraz siedmiotysięczniki wchodzące w skład masywu Annapurny.



## Dzień 15 Ghorepani (2870m) – Poon Hill (3200m) – Tikhedhunga (1500m) / ok. 5h marszu

- ❖ 9 dzień trekingu
- ❖ Wschód słońca przywitamy na punkcie widokowym Poon Hill (3200m). 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.



## Dzień 16 Tikhedhunga (1500m.) – Naya Pul (1070m.) / około 3 godzin marszu

- ❖ 10 dzień trekingu
- ❖ Spokojny 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.
- ❖ Wieczorem świętowanie ukończenia trekingu w okolicznych restauracjach!



## Dzień 17 Pokhara (Ś)

- ❖ Dzień wolny, odpoczynek, spacery nad jeziorem Phewa Tal.

## Dzień 18 Pokhara – Lumbini – Park Narodowy Chitwan (Ś, O, K)

- ❖ Po śniadaniu udamy się autobusem do leżącego nieopodal granicy z Indiami Lumbini – miejsca narodzin księcia Siddharty Gautama – późniejszego Buddy.
- ❖ Po obiedzie ruszymy dalej w kierunku Parku Narodowego Chitwan.
- ❖ Po dotarciu do wsi Souraha, zakwaterowanie w hotelu, kolacja, ewentualnie spacer nad brzeg rzeki Rapti, by podziwiać malowniczy zachód słońca w dżungli



## Dzień 19 Park Narodowy Chitwan (Ś, O, K)

- ❖ Po wczesnym śniadaniu wejdziemy do Parku Narodowego, gdzie czekają nas takie atrakcje jak: spływ po rzece (pośród leniwie wygrzewających się krokodyli), spacer pośród wysokiej trawy słoniowej pod okiem doświadczonego przewodnika parkowego (duża możliwość spotkania małp, dzikiego ptactwa, a nawet nosorożców), wizyta w „żłobku dla słońi” oraz w „słoniowej łaźni” gdzie chętni będą mogli nawet wykąpać słońia!



- ❖ Po obiedzie safari po dżungli na grzbiecie słoni. Bardzo duże prawdopodobieństwo natknięcia się na nosorożce, jelenie, małpy i dzikie ptactwo.
- ❖ Na koniec dnia obejrzymy pokaz „tańca z kijami” miejscowego ludu Tharu
- ❖ Kolacja, nocleg

## Dzień 20 Park Narodowy Chitwan - Kathmandu (Ś)

- ❖ Przed śniadaniem, pod okiem przewodnika parkowego, udamy się na krótki spacer budzącej się do dnia okolicy wsi Souracha. Dowiemy się czegoś więcej o zamieszkującej tej region ludności Tharu.
- ❖ Po śniadaniu wyruszamy autobusem do Kathmandu. Przejazd zajmie nam około 5 godzin.
- ❖ Obiad i kolacja we własnym zakresie, czas wolny, nocleg.



## Dzień 21 Kathmandu – wylot do Polski (Ś)

- ❖ Po śniadaniu czas wolny, ostatnie zakupy i pożegnanie z Nepalem.
- ❖ Wylot do Polski w godzinach popołudniowych.

## Cena obejmuje:

---

- Wizę turystyczną do Nepalu
- Przelot na trasie Warszawa – Kathmandu – Warszawa
- Przelot na trasie Pokhara – Jomsom
- Wszelki transport na terenie Nepalu opisany w powyższym planie.
- Rafting na jednej z himalajskich rzek
- Zakwaterowanie oraz wyżywienie wg planu opisanego wyżej gdzie: „Ś” oznacza śniadanie, „O” obiad, „K” kolacja
- Opiekę polskojęzycznego pilota oraz przewodnika
- W czasie trekingu opiekę licencjonowanego przewodnika górskiego (anglojęzycznego)
- Ubezpieczenie zdrowotne
- Bilety wstępu do zwiedzanych obiektów
- Wydanie pozwolenia na trekking w regionie Annapurny

## Cena nie obejmuje:

---

- Wyżywienia na trekkingu – każdy z uczestników musi przygotować sobie minimum 15 USD na każdy dzień trekkingu.
- Wyżywienia nie uwzględnionego w powyższym planie (głównie kolacja w Kathmandu i Pokharze)
- Dodatkowego lotu widokowego w regionie Mt. Everest
- Prywatnego ekwipunku związanego z trekkingiem w górach
- Prywatnych wydatków
- Elementów nie opisanych w powyższym programie



## Imprezy nieobowiązkowe, dodatkowo płatne:

---

- Lot widokowy w regionie Mt. Everest – około 180 USD zależnie od zapotrzebowania oraz stanu pogody. Lot trwa około 60 minut, w trakcie których z okna samolotu ogląda się 4 ośmiotysięczniki: Mt. Everest, Lhotse, Makalu i Cho Oyu. Każdy pasażer ma gwarantowane miejsce przy oknie. W przypadku złej pogody i niemożności wykonania lotu, całość wpłaconych pieniędzy jest zwracana.

## Praktyka Joga i medytacji w czasie imprezy

---

Praktyka jogi i medytacji będzie odbywała się głównie podczas trekkingu. Poranna rozgrzewająca przed trekkiem sesja Suria Namaskar (Powitanie Słońca), po trekkingu wspólna medytacja.

Osoby zainteresowane zajęciami jogi, proszone są o zabranie ze sobą cienkiej i lekkiej maty do ćwiczeń jogi oraz paska do jogi.

## Dodatkowe uwagi

---

### Zakwaterowanie

W Kathmandu, Pokharze i Parku Narodowym Chitwan 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:

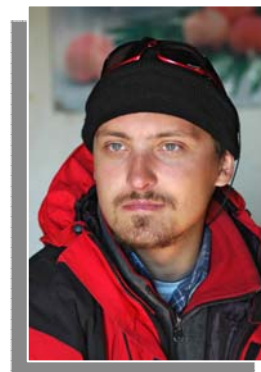
- śpiwór pozwalający nocować przy temperaturze około +5 st. C,
- obuwie trekkingowe dobrze chroniące kostkę, na grubej podeszwie przystosowanej do chodzenia po górach,
- plecak
- odzież pozwalającą zachować ciepłość ciała przy temperaturze rzędu +5 st. C oraz komfort przy temperaturze +20 st. C
- litrowy 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 późniejszym terminie.



## Prowadzenie

- ❖ **Krzysztof Stępień** – podróżnik, specjalizujący się w krajach Azji. Podróżuje regularnie od 2003 roku. Odwiedził do tej pory 21 krajów w samej tylko Azji, spędzając tam łącznie ponad 2,5 roku. Regularnie zagląda do Indii i Nepalu. W samym tylko Nepalu spędził prawie pół roku. Od 2008 prowadzi autorskie wyjazdy po tym kraju, jak również po Indiach i Chinach. Najcudowniejszy – jego zdaniem kraj to - Pakistan, największy sukces - nielegalny wjazd i przejechanie całego Tybetu na początku zimy. Jest twórcą portalu internetowego [www.transAzja.pl](http://www.transAzja.pl) – promującego indywidualne podróżowanie po Azji.



mapa wyjazdu

## Nepal z Akademią Asan – 21 dni (jesień 2012)

