

---

**OFFTRAVEL - OFF THE BEATEN TRACK EXPERIENCE**

---

# Przez Helambu i Langtang



**wyprawa trekkingowa  
w Himalaje Nepalu**

16 października – 1 listopada 2026

**OFFTRAVEL**

## PRZED NAMI

- **niezapomniany trekking w Wielkich Himalajach Nepalu**
- **wspaniałe widoki na najwyższe szczyty Ziemi**
- **wędrówka przez klimatyczne wioski Helambu**
- **przekroczenie przełęczy Laurebina La (4610 m n.p.m.)**
- **wymagający trekking na szczyt widokowy Tsergo Ri (4984 m n.p.m.)**
- **noclegi w klimatycznych lodżach**
- **spotkanie z buddyjską kulturą i wizyty klasztorach**
- **zabytki starego miasta Katmandu i klimat dzielnicy Thamel**

## O WYPRAWIE

**Himalaje** budzą szacunek i podziw. Do niedawna zupełnie nieznane, swoje tajemnice zaczęły odsłaniać na początku XX wieku wraz z pierwszymi Europejczykami zaglądającymi w najwyższe góry świata. **Nepal** i jego egzotyczna kultura, ośmiotysięczne, ośnieżone szczyty, wiecznie zielone lasy dolin, rwące potoki i kryształowe jeziora, czy lokalni mieszkańcy kruszyły serca i powodowały westchnienia najtwardszych alpinistów.

Himalaje najlepiej odkrywać podczas wędrówki. Dla osób, które przemierzały już popularne himalajskie szlaki, a zwłaszcza dla tych, którzy w najwyższe góry świata jadą po raz pierwszy idealnymi do wędrowania będą mało znane, a niezwykle ciekawe krainy Helambu i Langtang.

**Helambu** to region znajdujący się na północny-wschód od Katmandu, w niedalekiej odległości od stolicy Nepalu. Trasa trekkingu poprowadzi nas przez niewysokie, zielone wzgórza upstrzone tarasowymi polami uprawianymi przez lokalne społeczności Tamangów. Wielokrotnie będziemy mijać i zatrzymywać się w zamieszkanym przez nich wioskach, podglądać ich codzienne życie, wczuwać się w panujący tu klimat. Im bardziej na północ tym wzgórza będą coraz wyższe, doliny bardziej głębokie, aż oczom naszym ukaże się wspaniałe łańcuch Wielkich Himalajów Nepalu ciągnący się ze wschodu na zachód. Z dalszej perspektywy przy dobrej pogodzie będziemy mieli okazję zobaczyć **najwyższe szczyty świata**, od Mount Everestu, Lhotse i Cho Oyu na wschodzie, przez Shisha Pangma na północy, po Manaslu, Annapurnę i Dhaulagiri na zachodzie. Taki widok zapamiętuje się do końca życia.

Przechodząc przez przełęcz **Laurebina La** (4610 m n.p.m.) wejdziemy w dolinę **Langtang**, jedną z najpiękniejszych dolin w Nepalu. To dlatego cały region objęty został ochroną parku narodowego. Otaczające nas bezpośrednio szczyty staną się ośnieżone i dużo wyższe, przekraczające nawet 7 tys. metrów. Schodząc w dno doliny wejdziemy w wiecznie zielone lasy pełne bogatej flory i fauny. Posuwając się na wschód dotrzemy do malowniczych wiosek zamieszkanym przez Szerpów przybyłych z Tybetu, wejdziemy w świat tybetańskiego buddyzmu, czego najlepszym przykładem będzie wioska Kyanjin z piękną *gompą*, czyli buddyjską świątynią. Zwieńczeniem trekkingu będzie wymagające, ale łatwe technicznie wejście na **Tsergo Ri**, blisko 5 tys. wysokości szczyt widokowy ze wspaniałą panoramą 360 stopni na dolinę Langtang, nieodległy siedmiotysięcznik Langtang Lirung, lodową ścianę Gangchenpo i inne szczyty **Wielkich Himalajów Nepalu**.

## PLAN WYPRAWY

### 1 dzień: Wylot do Nepalu

Spotykamy się na Lotnisku Chopina w Warszawie (miejsce zbiórki) i wylatujemy do Nepalu.

*Inne miejsca wylotu: Kraków*

### 2 dzień: Pierwsze kroki w Katmandu

Po przylocie do Katmandu (miejsce docelowe) kwaterujemy się w hotelu i udajemy się na krótki odpoczynek. Po południu ruszamy na pierwszy spacer po stolicy Nepalu i robimy ostatnie przygotowania do trekkingu, np. odebranie pozwolenia na trekking i ostatnie zakupy.

Wieczorem spotykamy się na uroczystej powitalnej kolacji. Nocleg w hotelu.

### 3 dzień: Katmandu – Sundarijal – Chisapani

Po śniadaniu jedziemy busem do miejscowości Sundarijal (1460 m n.p.m.), znajdującej się na przedmieściach Katmandu (czas przejazdu ok. 30 minut). U krańca wioski rozpoczynamy nasz 160-kilometrowej długości trekking szlakiem przez krainy Helambu i Langtang.

Pierwszy dzień to wędrówka zalesionymi wzgórzami Parku Narodowego „Shivapuri”. Ścieżka ostro wznosi się do góry, przecina szutrowe drogi, w kilku miejscach wiedzie malowniczymi, głęboko wydrążonymi w glinie wąwozami. W wiosce Mulkharka zatrzymujemy się na lunch. W drugiej połowie dnia wspinamy się na nieoczywistą przełęcz Chepu Bhanjyang (2320 m n.p.m.) skąd schodzimy łagodnie opadającą ścieżką do Chisapani (2190 m n.p.m.), miejsca naszego noclegu. Kolacja i nocleg w lodży.

*Czas wędrówki tego dnia ok. 5 godzin, dystans 11 km.*

### 4 dzień: Chisapani – Kutumsang

Chisapani znajduje się po drugiej stronie grzbietu oddzielającego krainę Helambu od kotliny Katmandu. Już stąd przy dobrej pogodzie i przejrzystym powietrzu rysuje się na północnym horyzoncie poszarpana linia głównej himalajskiej grani. Przed nią nakładają się na siebie bliższe i dużo niższe grzbiety wzgórz i gór. Ten dzień to wędrówka wśród tarasowych pól uprawnych i przez liczne wioski zamieszkałe przez lud Tamangów. Ścieżka wykorzystywana na co dzień przez lokalne społeczności fałuje pomiędzy wzgórzami a dolinkami, przez co większą część dnia utrzymujemy zbliżoną wysokość nad poziomem morza. Zatrzymujemy się w jednej z wiosek na odpoczynek i lunch. Po południ zaczynamy wyraźniej piąć się do góry i dochodzimy do wioski Kutumsang (2470 m n.p.m.), zlokalizowanej na wyraźnej przełęczce górskiego grzbietu. Kolacja i nocleg w lodży.

*Czas wędrówki tego dnia ok. 7 godzin, dystans 17 km.*

### 5 dzień: Kutumsang – Thadepati

Tuż za Kutumsang przekraczamy granicę Parku Narodowego „Langtang”. Szlak mocno wznosi się do góry, a miejsce pól uprawnych zajmują gęste lasy liściaste i mieszane. Tubylcze wioski zostają za naszymi plecami, a mijane osady złożone są głównie z turystycznych lodź otwartych sezonowo. Zatrzymujemy się w jednej z nich o nazwie Maginigoth na dłuższy odpoczynek i lunch. Po przerwie kontynuujemy wędrówkę zalesionymi wzgórzami systematycznie zyskując wysokość. W końcu wychodzimy na delikatną grań skalną skąd otwiera się piękna panorama krainy Helambu. Tuż przed skupiskiem kilku lodź w Thadepati (3600 m n.p.m.) teren delikatnie się obniża. Kolacja i nocleg w lodży.

*Czas wędrówki tego dnia ok. 7 godzin, dystans 11 km.*

## 6 dzień: Thadepati – Phedi

Jako że poranki jesienią w Himalajach charakteryzują się zazwyczaj piękną, bezchmurną pogodą wykorzystujemy postój w Thadepati i wychodzimy o wschodzie słońca „na lekko” na niedalekie wzgórze widokowe (3850 m n.p.m.) górujące wyraźnie nad wioską. Ostre, godzinne podejście wynagradza nam piękna panorama Wielkich Himalajów Nepalu. Stąd szczególnie atrakcyjnie prezentuje się jego środkowa i wschodnia część. Po kolei widzimy pasma górskie i ich najwyższe szczyty począwszy od najbliższego Langtang Himal ze znajdującą się w całości na terytorium Tybetu Shisha Pangmą (8013 m n.p.m.), przez nieco niższe Jugal Himal i Rolwaling Himal, aż po Khumbu Himal z najwyższymi szczytami Ziemi, Mount Everestem (8850 m n.p.m.), Lhotse (8511 m n.p.m.) i Cho Oyu (8153 m n.p.m.).

Naładowani od rana pięknymi widokami schodzimy do Thadepati i po śniadaniu ruszamy dalej w stronę przełęczy Lurebina La. Ścieżka na początku drastycznie obniża się o 300 metrów, a następnie zaczyna się ponownie wznosić. W wiosce Ghopte robimy postój na odpoczynek i lunch. Następnie kontynuujemy podejście zalesionym zboczem aż do dwóch turystycznych schronów o nazwie Phedi. Kolacja i nocleg w jednym z nich.

*Czas wędrówki tego dnia ok. 6 godzin, dystans 8 km.*

## 7 dzień: Phedi – Laurebina La – Laurebina

Przed nami pierwsze poważne wyzwanie podczas naszej wyprawy – przejście przez przełęcz Laurebina La (4610 m n.p.m.). Choć nie przedstawia ona trudności technicznych znaczna wysokość sprawia, że pokonanie jej jest pewnym wyzwaniem. Wychodzimy z Phedi jeszcze przed wschodem słońca, ścieżka powoli, ale nieustannie wznosi się do góry. Wraz z wysokością mocno ubożeje szata roślinna i po chwili otacza nas kamienista dolina porośnięta suchymi trawami i niewysokimi krzewinkami. Po czterech godzinach wędrówki i pokonaniu blisko 1000 metrów przewyższenia meldujemy się na wyraźniej przełęczy oznaczonej kopcem z kamieni ozdobionym buddyjskimi flagami modlitewnymi.

Po drugiej stronie grzbietu roztacza się wspaniały widok. Tuż za przełęczą na pierwszym planie widzimy Jezioro Surya Kund. Tuż za nim dolina łagodnie schodzi w dół i kryje w sobie kolejne górskie jeziora. Na horyzoncie przy ładnej pogodzie ukazują się niewidoczne do tej pory kolejne pasma Himalajów w tym Ganesh Himal i Gorkha Himal z ośmiotysięcznikiem Manaslu (8156 m n.p.m.). Po krótkim odpoczynku schodzimy w dół doliny mijając kolejne jeziora i docieramy do największego Gosainkund. To święte dla Hindusów miejsce, gdzie każdego roku na przełomie lipca i sierpnia odbywa się festiwal poświęcony Sziwie. Na północnym brzegu jeziora znajduje się jego świątynia i zlokalizowanych jest kilka łodzi przeznaczonych dla pielgrzymów.

Nie zatrzymujemy się tutaj na nocleg, ale obchodzimy grzbiet zamykający polodowcową dolinę z jeziorkami schodzimy do wioski Laurebina (3900 m n.p.m.). Jeszcze na zejściu roztacza się przed nami wręcz bajeczna panorama zachodniej części Wielkich Himalajów Nepalu. Na pierwszym planie wylania się siedmiotysięczny skalno-lodowy szczyt Langtang Lirung zamykający od północy dolinę Langtang. Obok widzianych już wcześniej z przełęczy pasm Ganesh i Gorkha wprawne oko dostrzeże oddalone o kilkadziesiąt kilometrów bardziej na zachód Annapurna Himal, a nawet Dhaulagiri Himal. Tym samym podczas jednej wyprawy możemy zobaczyć aż 7 ośmiotysięczników. Kolacja i nocleg w lodży.

*Czas wędrówki tego dnia ok. 7 godzin, dystans 10 km.*

## 8 dzień: Laurebina – Thulo Syabru

Wstajemy o świcie, by jeszcze przez chwilę napawać się wspaniałą panoramą Himalajów o wschodzie słońca. Po śniadaniu rozpoczynamy długie zejście w dolinę Langtang. Schodzimy kamienistym grzbietem do granicy lasu, a następnie przez gęsty świerkowy bór

wypłaszczającym się grzbietem do wioski Shin Gompa. Obok buddyjskiej świątyni znajduje się w niej wytwórnia serów z mleka jaka, które mamy możliwość skosztować. Zatrzymujemy się tu na odpoczynek i lunch.

Kontynuujemy zejście w dolinę. Przez gęsty las przebijają ośnieżone szczyty pasma Ganesh Himal. Ścieżka początkowo obchodząca boczny grzbiet trawersem z każdym pokonanym kilometrem staje się coraz bardziej stroma, aż w końcu wije się wyraźnymi zakosami ostro w dół. Po dotarciu do miasteczka Thulo Syabru (2150 m n.p.m.) przyklejonego do zbocza góry kwaterujemy się w wygodnym hoteliku. Kolacja i nocleg.

*Czas wędrówki tego dnia ok. 6 godziny, dystans 12 km.*

### **9 dzień: Thulo Syabru – Lama Hotel**

Weszliśmy w dolinę Langtang, jedną z najpiękniejszych dolin w Himalajach Nepalu. Kierunek naszej wędrówki zmienia się na wschodni, a jej celem staje się wioska Kyanjin Gompa zamieszkaana przez Tybetańczyków. Wychodzimy z Thulo Syabru i pokonujemy linowy most wysoko rozwieszony nad rzeką Chopche Khola. Schodzimy nieznacznie i osiągamy dno doliny, którą przez kolejne 3 dni podążać będziemy w górę rzeki Langtang Khola. Docieramy do wioski Bamboo, gdzie zatrzymujemy się na odpoczynek i lunch w jednej z restauracji.

Po przerwie wędrujemy gęstym, bambusowym lasem, raz lewym raz prawym brzegiem rzeki, która płynie tu w głęboko wciętej dolinie. Przed wioską Rimche czeka nas ostre podejście, a za nią ścieżka nieco się obniża osiągając Lama Hotel (2460 m n.p.m.), czyli miejsce naszego dzisiejszego noclegu. Kolacja i nocleg w lodży.

*Czas wędrówki tego dnia ok. 6 godziny, dystans 10 km.*

### **10 dzień: Lama Hotel – Langtang**

Czeka nas długi dzień, podczas którego pokonamy znaczną różnicę wysokości, ale dzięki wcześniejszej aklimatyzacji na przełęczy Laurebina La wędrówka nie powinna sprawić trudności. Po śniadaniu ruszamy w górę doliny nadal wędrując gęstym lasem, który z każdym kilometrem staje się mniej liściasty a bardziej iglasty, aż w końcu zanika. Przechodzimy przez dwa stalowe mosty rozpostarte nad rzeką Langtang Khola i docieramy do wioski Thangsep, gdzie zatrzymujemy się na odpoczynek i lunch.

Od tego momentu głęboko wcięta dolina mocno się rozszerza. Ścieżka wznosi się na przemian stromo to znów łagodnie pokonując kolejne polodowcowe moreny, mijając pastwiska jaków i kolejne wioski. W największej z nich osadzie Langtang (3450 m n.p.m.), o tej samej nazwie jak cała dolina, zatrzymujemy się na nocleg. Znajdują się w niej m.in. duża *gompa* i siedziba parku narodowego. Kolacja i nocleg w lodży.

*Czas wędrówki tego dnia ok. 7 godzin, dystans 12 km.*

### **11 dzień: Langtang – Kyanjin Gompa**

W przeciwieństwie do poprzedniego dnia ten będzie dość krótki. Po śniadaniu kontynuujemy łagodne podejście szeroką doliną Langtang aż do dużej wioski Kyanjin Gompa (3750 m n.p.m.), ostatniej zamieszkaanej osady na szlaku. Świat tybetańskiego buddyzmu staje się coraz bardziej dostrzegalny. Mijamy liczne murki *mani*, powiewające na wietrze flagi modlitewne, duże młynki wodne wprawiane w ruch płynącymi strumieniami, czy mniejsze czorteny i olbrzymie stupy. Cały czas towarzyszy nam widok na górujący nad doliną siedmiotysięcznik Langtang Lirung (7245 m n.p.m.). Po dotarciu do celu i lunchu w drugiej połowie dnia udajemy się na zwiedzanie buddyjskiej świątyni i lokalnej wytwórni serów z mleka jaka. W Kyanjin Gompa zatrzymujemy się na kolejne trzy noce. Kolacja i nocleg w lodży.

*Czas wędrówki tego dnia ok. 3 godzin, dystans 7 km.*

### **12 dzień: Kyanjin Gompa – Langshisa Kharka – Kyanjin Gompa**

Osada Kyanjin Gompa położona jest w miejscu, powyżej którego dolina Langtang jeszcze bardziej się rozszerza i wypłaszcza. Ten dzień przeznaczamy by nieco zeksplorować jej ostatni fragment. Ruszamy „na lekko” w stronę pięknego lodowego szczytu Gangchenpo. Mijamy pastwiska jaków i pasterskie szałasów wykorzystywane tylko w porze monsunowej. Dolina lekko zakręca w lewo, a przed nami wyrastają kolejne sześciotysięczne szczyty do tej pory zasłaniane przez zbocza Tsergo Ri, w tym Langshisa Ri i znajdujący się już na granicy z Tybetem Pemthang Karpo Ri. Docieramy do miejsca nazywanego Langshisa Kharka (4080 m n.p.m.), zamykającego całą dolinę od wschodu. Dalej ścieżki prowadzą już tylko na lodowce Langtang i Langshisa, oraz na trudną przełęcz Tilmana. Miejsce to jest rzadko odwiedzane przez miejscowych, a zwłaszcza przez turystów, dlatego nie dziwi, że jesteśmy w nim sami. Po południu wracamy do Kyanjin Gompa tą samą drogą. Kolacja i nocleg w lodży.

*Czas wędrówki tego dnia ok. 8 godzin, dystans 20 km.*

### **13 dzień: Kyanjin Gompa – Tsergo Ri – Kyanjin Gompa**

Przed nami drugie poważne wyzwanie podczas naszej wyprawy – wejście na widokowy szczyt Tsergo Ri (4984 m n.p.m.), górujący bezpośrednio nad Kyanjin Gompa. Wychodzimy tuż po wschodzie słońca „na lekko” i po przekroczeniu wartkiego strumienia rozpoczynamy podejście stromo nachylonym zachodnim żebrem. Mijamy kilka szałasów pasterskich i dalej wspinamy się wyraźną ścieżką ostro do góry. W partii szczytowej ścieżka prowadzi po wielkich głazach, miejscami pokryta jest złodzionym śniegiem. Po około 5 godzinach od wyjścia z lodży wchodzimy od północy na blisko 5-tysięczny wierzchołek Tsergo Ri, jednocześnie najwyższy punkt osiągnięty podczas naszej wyprawy.

Widok ze szczytu jest rozległy i bardzo piękny. Na zachód u podnóża góry widzimy położoną ponad 1000 metrów niżej wioskę Kyanjin Gompa, z której rozpoczynaliśmy podejście, i schodzącą dalej dolinę Langtang, którą podążaliśmy przez ostatnie 3 dni. Bardziej na prawo dominuje nad doliną szczyt Langtang Lirung widziany po raz pierwszy już zza przełęcz Laubina La. Od północy i wschodu otaczają nas inne skalno-lodowe szczyty pasma Langtang Himal i Jugal Himal, z ośmiotysięcznikiem Shisa Pangma. Wzdłuż ich głównego grzbietu wyznaczona jest granica z Tybetem. Na południu po drugiej stronie doliny rozciąga się grzbiet Ganja La Himal oddzielający dolinę Langtang od krainy Helambu, którą wędrowaliśmy podczas pierwszej części wyprawy.

Ze szczytu do Kyanjin Gompa schodzimy inną, okrężną drogą prowadzącą na wschód i trawersującą rozległe południowe zbocza Tsergo Ri. Kolacja i nocleg w lodży.

*Czas wędrówki tego dnia to ok. 8 godzin, dystans 12 km.*

### **14 dzień: Kyanjin Gompa – Sherpagaon**

Żegnamy się z Kyanjin Gompa. Przed opuszczeniem wioski zaglądamy jeszcze do tutejszego buddyjskiego klasztoru i wytwórni serów z jaczego mleka. Następnie ruszamy w dół znaną już drogą przez wioski Langtang, Thangsep i Lama Hotel, gdzie zatrzymujemy się na lunch, do Rimche. Mamy możliwość zobaczenia tego samego szlaku tylko z innej perspektywy.

W Rimche szlak się rozwidla. Główna ścieżka, którą podchodziliśmy idąc do góry schodzi w dno doliny, my natomiast wybieramy boczną, mniej uczęszczaną prowadzącą kilkaset metrów powyżej. Trawersujemy północne zbocze doliny Langtang i po godzinie dochodzimy do wioski Sherpagaon (2410 m n.p.m.). Kolacja i nocleg w lodży.

*Czas wędrówki tego dnia to ok. 8 godziny, dystans 22 km.*

**15 dzień: Sherpagaon – Syabrubensi – Katmandu**

Po śniadaniu kontynuujemy zejście, najpierw szutrową drogą do dużej, zamieszkałej przez Tybetańczyków wioski Khangjung, a następnie wąską ścieżką ostro w dół przez tarasowe pola i iglaste lasy do doliny rzeki Bhote Kosi. W miejscu gdzie do Bhote Kosi uchodzi rzeka Langtang Khola przechodzimy przez linowy most i dochodzimy do dużej miejscowości Syabrubensi (1410 m n.p.m.). Tu kończy się nasz trekking przez krainy Helambu i Langtang.

*Czas wędrówki tego dnia to ok. 3 godziny, dystans 9 km.*

Po lunchu wsiadamy w jeepów i jedziemy do Katmandu (czas przejazdu około 7 godzin). Po dotarciu kwaterujemy się w hotelu i udajemy się na pożegnalną kolację. Nocleg w hotelu.

**16 dzień: Zwiedzanie Katmandu**

Po śniadaniu ruszamy na zwiedzanie miasta (plac Durbar, świątynia mała Swayambunath, spacer po dzielnicy Thamel) i ostatnie zakupy pamiątek. Po południu jedziemy na lotnisko i wylatujemy z Nepalu.

**17 dzień: Powrót z Nepalu**

Przylot do Warszawy i zakończenie wyprawy.

*Inne miejsca powrotu: Kraków*

**REKOMENDACJE****Czy wyprawa „Przez Helambu i Langtang” jest odpowiednia dla Ciebie? Tak, jeśli:**

- Nie masz przeciwwskazań zdrowotnych, jesteś aktywna/y fizycznie i masz bardzo dobrą kondycję.
- Nie masz lęku przestrzeni, ani lęku wysokości.
- Wędrowałaś/eś i spałaś/eś już w górach na wysokości przekraczającej 3500 m n.p.m. i nie miałaś/eś problemów z reakcją Twojego organizmu na taką wysokość.
- Masz za sobą kilkudniowe wędrówki (min. 5 dni) w górach wysokich, podczas których każdego dnia wędrowałaś/eś kilka godzin i pokonywałaś/eś dystans rzędu kilkunastu kilometrów z przewyższeniem (sumą podejść) przekraczającym 1000 m.
- Wytrzymasz kilka dni z ograniczoną możliwością wzięcia ciepłego prysznica.

Jeśli odpowiedź na któreś z powyższych pytań (oprócz 2 początkowych) jest negatywna nie wyklucza Cię to z wzięcia udziału w wyprawie, jednak koniecznie skontaktuj się z nami, abyśmy mogli porozmawiać i ocenić Twoje przygotowanie do trekkingu.

## WAŻNE INFORMACJE

**Kraj:** Nepal  
**Termin:** 16 października – 1 listopada 2026  
**Czas trwania:** 17 dni  
**Liczba uczestników:** od 4 do 10 osób (minimalna liczba uczestników 4 osoby)

**Cena wyprawy:** 9400 PLN (płatne przelewem do 3 dni od daty Umowy)

Obejmuje:

- organizację Wyprawy i opiekę polskiego Przewodnika
- przelot na trasie Warszawa – Katmandu – Warszawa (samolot rejsowy, klasa ekonomiczna, bagaż główny do 20 kg + bagaż podręczny do 7 kg)
- pośrednictwo przy wyrobieniu wizy i pozwolenia na trekking
- pakiet wyprawowy (koszulka, chusta wielofunkcyjna)
- ubezpieczenie KL (w tym Ratownictwo przy użyciu helikoptera), NNW i BP
- składkę na Turystyczny Fundusz Gwarancyjny i Turystyczny Fundusz Pomocowy

**Koszty dodatkowe:** 1200 USD (zabierane przez Uczestnika w gotówce na Wyprawę)

Obejmują:

- opiekę licencjonowanego przewodnika nepalskiego wraz z kosztem jego noclegu i wyżywienia
- wynajęcie tragarzy wysokogórskich do przenoszenia bagaży między noclegami (maksymalnie 12 kg na osobę) wraz z kosztem ich noclegu i wyżywienia
- przejazd jeepami na trasie Syabrubensi – Katmandu
- przejazdy taksówkami po Katmandu
- 14 noclegów w hotelach i lodżach zgodnie z Planem wyprawy
- koszt wizy i pozwolenia na trekking
- bilety wstępu do parków narodowych oraz zwiedzanych obiektów

Wyżywienie (w tym napoje) w trakcie Wyprawy oraz dodatkowe świadczenia (np. dostęp do internetu, ciepły prysznic, ładowanie baterii, pralnia), jak i zwyczajowe napiwki dla przewodnika nepalskiego i tragarza są dodatkowo płatne (łącznie ok. 600 USD).

**Dodatkowe informacje:**

- Uczestnik zobowiązany jest posiadać paszport ważny minimum 6 miesięcy od daty powrotu do Polski, z przynajmniej jedną wolną stroną oraz 4 aktualne zdjęcia paszportowe.
- Uczestnik zobowiązany jest posiadać wizę uprawniającą do wjazdu na teren Nepalu w celach turystycznych.
- Uczestnik powinien zapoznać się z informacjami o obowiązujących przepisach paszportowych, wizowych i sanitarnych oraz o wymaganiach zdrowotnych w tym zalecanych szczepieniach ochronnych dostępnymi na stronach [www.gov.pl/web/indie/nepal-idp](http://www.gov.pl/web/indie/nepal-idp).
- Wyprawa organizowana jest na zasadach określonych w [Warunkach uczestnictwa w wyprawach](#).
- Zobacz [jak przygotować się do wyprawy trekkingowej](#).

**Przewodnik:** Jakub Czajkowski

**Organizator:** Offtravel s.c.  
 ul. Główna 20  
 05-500 Piaseczno

**Kontakt:** tel. +48 601 052 042  
 e-mail: [wyprawy@offtravel.pl](mailto:wyprawy@offtravel.pl)  
[www.offtravel.pl](http://www.offtravel.pl)

## WYPOSAŻENIE UCZESTNIKA | CHECKLISTA

BAGAŻ	miękką torbę podróżną lub wór transportowy (60-80 litrów) (jako bagaż główny)	<input type="checkbox"/>
	plecak trekkingowy (30-40 litrów) z ochraniaczem przeciwdeszczowym (jako bagaż podręczny do samolotu oraz wykorzystywany podczas zwiedzania i trekkingu)	<input type="checkbox"/>
SPANIE	ciepły śpiwór (puchowy, temperatura komfortu ok. -5 stopni C, waga do 1,2 kg)	<input type="checkbox"/>
	wkładka docieplająca do śpiwora (opcjonalnie)	<input type="checkbox"/>
OBUWIE	buty trekkingowe powyżej kostki (z membraną lub impregnowane)	<input type="checkbox"/>
	sandały turystyczne	<input type="checkbox"/>
	klapki (opcjonalnie)	<input type="checkbox"/>
	ochraniacze na buty (tzw. stuptuty)	<input type="checkbox"/>
	raczki turystyczne	<input type="checkbox"/>
ODZIEŻ WIERZCHNIA	kurtka z kapturem z membraną przeciwdeszczową	<input type="checkbox"/>
	lekka kurtka przeciwwiatrowa (np. Softshell)	<input type="checkbox"/>
	ciepła bluza termoaktywna	<input type="checkbox"/>
	kamizelka lub sweter puchowy (np. Primaloft)	<input type="checkbox"/>
	długie spodnie trekkingowe	<input type="checkbox"/>
	krótkie spodenki trekkingowe	<input type="checkbox"/>
	ciepła czapka i rękawiczki	<input type="checkbox"/>
	lekkie nakrycie głowy chroniące przed słońcem	<input type="checkbox"/>
chusta wielofunkcyjna (tzw. komin)	<input type="checkbox"/>	
BIELIZNA	koszulki termoaktywne z krótkim rękawem (1 szt. na 2-3 dni trekkingu)	<input type="checkbox"/>
	ciepła koszulka z długim rękawem i legginsy (np. z wełny Merino)	<input type="checkbox"/>
	skarpety trekkingowe (np. z wełny Merino) (1 para na 2-3 dni trekkingu)	<input type="checkbox"/>
	bielizna	<input type="checkbox"/>
HIGIENA	ręcznik szybkoschnący (duży)	<input type="checkbox"/>
	przybory higieniczne i kosmetyki (biodegradowalne) w małych opakowaniach	<input type="checkbox"/>
	chusteczki nawilżane (biodegradowalne)	<input type="checkbox"/>
	papier toaletowy	<input type="checkbox"/>
	żel antybakteryjny do rąk	<input type="checkbox"/>
	krem z filtrem UV (min. SPF 50)	<input type="checkbox"/>
	tłusty krem ochronny	<input type="checkbox"/>
pomadka do ust	<input type="checkbox"/>	
AKCESORIA	kijki trekkingowe	<input type="checkbox"/>
	okulary przeciwsłoneczne (filtr UV kat. 3 lub lodowcowe)	<input type="checkbox"/>
	zapalniczka	<input type="checkbox"/>

	długopis i mały notatnik	<input type="checkbox"/>
	worki wodoszczelne lub mocne worki foliowe (2-3 szt.)	<input type="checkbox"/>
	worki strunowe na dokumenty i elektronikę	<input type="checkbox"/>
	saszetka na szyję lub torebka biodrowa (na dokumenty i pieniądze)	<input type="checkbox"/>
KUCHNIA	butelka na wodę (np. Nalgene) lub bukłak z rurką (tzw. camelback) (min. 1 litr)	<input type="checkbox"/>
	termos (min. 1 litr)	<input type="checkbox"/>
	łyżka lub spork	<input type="checkbox"/>
ELEKTRONIKA	latarka (czołówka) i komplet zapasowych baterii	<input type="checkbox"/>
	telefon i ładowarka	<input type="checkbox"/>
	powerbank	<input type="checkbox"/>
DOKUMENTY i PIENIĄDZE	paszport	<input type="checkbox"/>
	kopia dokumentu tożsamości (ksero lub zdjęcie w telefonie)	<input type="checkbox"/>
	4 aktualne zdjęcia paszportowe	<input type="checkbox"/>
	karta płatnicza (opcjonalnie)	<input type="checkbox"/>
	gotówka (banknoty niezniszczone, bez napisów i pieczętek)	<input type="checkbox"/>
APTECZKA OSOBISTA	lekarstwa indywidualne (po konsultacji z lekarzem): przeciwbólowe, przeciwzapalne i przeciwgorączkowe, na zatrucia i dolegliwości żołądkowe, krem na otarcia, elektrolity, lekarstwa przyjmowane regularnie	<input type="checkbox"/>
	podstawowe środki opatrunkowe: rękawiczki jednorazowe, gaziki nasączone alkoholem, plastry z opatrunkiem, kompresy jałowe, bandaż elastyczny	<input type="checkbox"/>
	koc termiczny (tzw. folia NRC)	<input type="checkbox"/>
	apteczka wysokogórska	<input type="checkbox"/>