Wokół Manaslu

wyprawa trekkingowa w Himalaje Nepalu

5 – 21 listopada 2027

OFFTRAVEL

PRZED NAMI

- **niezapomniany trekking w Wielkich Himalajach Nepalu**
- **wspaniałe widoki na najwyższe szczyty Ziemi**
- **odwiedziny w bazie wypraw zdobywających Manaslu**
- **przekroczenie przełęczy Larkya La (5106 m n.p.m.)**
- **noclegi w klimatycznych wioskach**
- **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. Jedną z najciekawszych tras jest **trekking wokół Manaslu**. Podczas naszej wyprawy postaramy się zweryfikować te oceny. Trasa poprowadzi nas dawnym karawanowym szlakiem przez niewiarygodne bogactwo krajobrazów: od subtropikalnej dżungli, przez iglaste górskie lasy, po skały, śniegi i lody najwyższych szczytów. Aktualnie większość obszaru objęta jest ochroną Manaslu Conservation Area Project.

Przez dwa tygodnie wędrówki będzie nam towarzyszyła niezliczona liczba sięgających nieba szczytów, w tym ośmiotysięczniki Manaslu i Annapurna. Przeżyjemy magiczne wschody i zachody wpatrzeni we wspaniałe ściany mieniące się w promieniach słońca. Przystaniemy w wielu klimatycznych wioskach, poznamy kulturę różnych grup etnicznych, odwiedzimy buddyjskie i hinduistyczne klasztory i inne miejsca sacrum, spróbujemy kuchni łączącej w sobie nuty Indii i Tybetu. Wyprawa „Wokół Manaslu” będzie niezapomnianą mozaiką najwyższych gór, wspaniałych widoków i prawdziwej przygody.

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 – Machha Khola

Po śniadaniu ruszamy jeepami w kierunku regionu Manaslu. Trasa przejazdu prowadzi malowniczą doliną rzeki Trisuli, a następnie doliną rzeki Budhi Gandaki. Rzeka ta będzie towarzyszyła nam przez większą część trekkingu, aż do jej źródeł w okolicy Samdo, ostatniej wioski na szlaku po wschodniej stronie przełęczy Larkya La. Po drodze zatrzymujemy się na lunch w jednej z przydrożnych restauracji. Po dodarciu do wioski Machha Khola (890 m n.p.m.) w dystrykcie Gorkha (czas przejazdu ok. 6 godzin), kwaterujemy się w hotelu. Kolacja i nocleg.

4 dzień: Machha Khola – Jagat

Tuż za Machha Khola kończy się droga jezdna. To tu rozpoczynamy nasz trekking szlakiem wokół Manaslu. Pierwszy dzień to wędrówka do wioski Jagat (1360 m n.p.m.). Rozpoczynamy łagodnie zachodnią stroną doliny, mijamy wioskę Kholabensi i niewielkie gorące źródła w Tatopani, a przed lunchem w wiosce Dobhan przekraczamy po raz pierwszy rzekę Budhi Gandaki po wiszącym moście. Do przełęczy Larkya La przekroczymy ją jeszcze wielokrotnie. Następnie trawersujemy urwiste zbocza doliny, w tym jedno spore osuwisko, dość szybko zdobywając wysokość. Tuż przez Jagat dolina rozszerza się, rzeka płynie piaszczystym szerokim korytem tworząc malownicze meandry, podejście staje się łagodniejsze, a ścieżka ponownie wraca na zachodnią stronę Budhi Gandaki. Kolacja i nocleg w lodży.

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

5 dzień: Jagat – Deng

Z Jagat rozpościerają się pierwsze, jeszcze dalekie widoki na ośnieżone szczyty w paśmie Sringi Himal, w tym na siedmiotysięcznik Chamar. Po opuszczeniu wioski przekraczamy granicę Manaslu Conservation Area i wkraczamy na tereny Gurungów. To grupa etniczna zamieszkująca tą część doliny rzeki Budhi Gandaki, bardzo charakterystyczna ze względu na kolorowy ubiór i noszoną przez kobiety biżuterię. Pojawiają się też pierwsze stupy, kamienne bramy *kani* i murki *mani* z wykutymi mantrami oznaczające tybetańskie wpływy na tym terenie, które spotykać będziemy często na naszym szlaku. Mijamy kolejne wioski zamieszkane przez Gurungów, w tym otoczone polami uprawnymi Salleri i Sirdibas, a po przekroczeniu kolejnego wiszącego mostu wioskę Philim.

Po lunchu mijamy (nie przechodząc po nim) najdłuższy na szlaku most rozwieszony nad rzeką Budhi Gandaki (300 metrów), a po chwili zostawiamy ścieżkę odbijającą w prawo w kierunku doliny Tsum. Tuż za rozwidleniem szeroka do tej pory dolina staje się coraz węższa, a wysokie na kilkaset metrów ściany skalne pionowo opadają w kierunku rzeki. Kilkukrotnie przecinamy Budhi Gandaki po rozwieszonych na dnie kanionu mostach i docieramy do wioski Deng (1870

m n.p.m.). Kolacja i nocleg w lodży.

Czas wędrówki tego dnia ok. 8 godzin, dystans 18,5 km.

6 dzień: Deng – Namrung

Deng położone jest w wąskim przesmyku między skalistymi urwiskami doliny. Tuż za wioską ponownie przekraczamy wiszącym mostem Budhi Gandaki i wybetonowanymi ostrymi zakosami podchodzimy do wioski Rana. Dalej ścieżka traci swoje nachylenie i tylko przekraczanie kolejnych dopływów Budhi Gandaki zmusza nas do ostrych zejść i podejść. Tuż przed wioską Bihi mijamy malowniczy wodospad na jednym z takich dopływów. Po kolejnej godzinie marszu mocno wcięta do tej pory dolina ponownie się rozszerza, a my dochodzimy do pól uprawnych wioski Ghap rozrzuconych po obu brzegach Budhi Gandaki, gdzie zatrzymujemy się na lunch. Za Ghap szlak prowadzi przez malownicze lasy sosnowe i rododendronowe dwukrotnie przekraczając Budhi Gandaki. Szczególnie efektowna jest pierwsza przeprawa, gdzie rzeka płynie krętym, głęboko wciętym kanionem formując łuki skalne. Ostatnia godzina wędrówki tego dnia to forsowne podejście do sporej wioski Namrung (2600 m n.p.m.). Kolacja i nocleg w lodży.

Czas wędrówki tego dnia ok. 7 godzin, dystans 16,9 km.

7 dzień: Namrung – Shyala

Za Namrung wychodzimy na otwarte przestrzenie pastwisk i tarasowych pól uprawnych, pełnych dojrzewającego o tej porze roku zboża. Ścieżka raz wije się poziomo między polami, raz wspina się ostro do góry. Mijając kolejne wioski Li i Sho przy dobrej pogodzie otwierają nam się pierwsze widoki na najwyższe szczyty Gorkha Himal, w tym ośmiotysięcznik Manaslu (8163 m n.p.m.). Wpatrzeni w buddyjski klasztor w szczycie wzgórza docieramy do wioski Lho, gdzie zatrzymujemy się na lunch. Po nim udajemy się na klasztorne wzgórze, by zajrzeć do buddyjskiego monastyru, jednego z najbardziej okazałych na szlaku. Mamy też możliwość przy dobrej pogodzie pierwszy raz podziwiać z niego w pełnej krasie wschodnią ścianę Manaslu. Po odpoczynku kontynuujemy podejście modrzewiowym lasem i po 2 godzinach dochodzimy do wioski Shyala (3500 m n.p.m.). Kolacja i nocleg w lodży.

Czas wędrówki tego dnia ok. 6 godzin, dystans 13,2 km.

8 dzień: Shyala – Pungen Gompa – Sama

Shyala to pierwsze miejsce na szlaku, z którego rozpościera się niesamowity widok nie tylko na Manaslu, ale również na inne imponujące szczyty łańcucha Gorkha Himal, od pasma Simnang Himal, przez szczyty Ngadi Chuli (7871 m n.p.m.), Manaslu i Manaslu North (6994 m n.p.m.), aż po Naike Peak (6211 m n.p.m.). Korzystając z okazji kolejny dzień postanawiamy przywitać o świcie, by przy sprzyjającej najczęściej rano pogodzie w promieniach wschodzącego słońca podziwiać lodową ścianę najwyższych gór regionu. Wychodząc z Shyala odbijamy od głównego szlaku na południowy zachód i po przekroczeniu rzeki Numla Khola wypływającej z lodowca Pungen kierujemy się w stronę starego buddyjskiego klasztoru Pungen Gompa. Położony jest on na wysokości blisko 4100 m n.p.m. tuż pod wschodnią ścianą Manaslu i wiąże się z nim ciekawa historia zdobywania ośmiotysięcznika. Wizytę w klasztorze traktujemy jako pierwsze wyjście aklimatyzacyjne podczas naszego trekkingu, w myśl zasady „wchodzić wysoko, spać nisko". Następnie wracamy nieco już inną drogą w główną dolinę i klasycznym szlakiem upstrzonym pastwiskami pełnymi jaków i wśród pól uprawnych dochodzimy do dużej wioski Sama (3500 m n.p.m.). Kolacja i nocleg w lodży.

Czas wędrówki tego dnia ok. 6 godziny, dystans 13,4 km.

9 dzień: Sama – baza wypraw na Manaslu – Sama

Sama położona jest u podnóży wschodniej ściany Manaslu. To stąd prowadzi podejście do bazy wypraw na ośmiotysięcznik, a z niej „normalna" droga na szczyt. Pobyt w Sama wykorzystujemy jako kolejny dzień na poprawienie aklimatyzacji i ruszamy w kierunku bazy wypraw zdobywających Manaslu. Sama baza położona jest na wysokości ponad 4800 m n.p.m. tuż pod lodowcami spływającymi północno-wschodnią ścianą góry. Wracamy do Sama tą samą drogą zahaczając o malownicze, polodowcowe jezioro Birendra. Kolacja i nocleg w lodży.

Czas wędrówki tego dnia ok. 10 godziny, dystans 14 km.

10 dzień: Sama – Samdo

Za Sama nasz szlak wyraźnie odbija na północ. Droga do Samdo (3900 m n.p.m.) prowadzi szeroką trawiastą doliną miejscami porośniętą krzewami, z licznymi długimi murkami *mani*. Płynąca nią rzeka Budhi Gandaki ma już na tym odcinku postać przeciętnego strumienia. Po dotarciu do Samdo jemy lunch, a resztę dnia przeznaczmy na dłuższy odpoczynek aklimatyzacyjny. Kolacja i nocleg w lodży.

Czas wędrówki tego dnia ok. 4 godziny, dystans 8 km.

11 dzień: Samdo – Dharamsala

Samdo to najwyżej położona zamieszkana przez cały rok osada w dolinie rzeki Budhi Gandaki. Większość mieszkańców stanowią Tybetańczycy, potomkowie tych którzy uciekli z Tybetu po inwazji chińskiej w 1950 roku. Stąd prowadzi stary karawanowy szlak do Tybetu przez przełęcz Lajyang, którym nawet obecnie zaopatrywane są wszystkie wioski na północ od Lho. Zostawiamy w Larkya Bazar szeroką drogę idącą na północ w kierunku granicy i trawersującą skaliste zbocze ścieżką podążamy na zachód. Po 3 godzinach docieramy do schronów w Dharamsala (4450 m n.p.m.). Kolacja i nocleg w schronie.

Czas wędrówki tego dnia ok. 4 godzin, dystans 6 km.

12 dzień: Dharamsala – Bimtang

Najtrudniejszy i najdłuższy dzień wyprawy. Pobudka o 4 rano i jeszcze przed wschodem słońca wyjście w kierunku przełęczy Larkya La. Delikatne na całej długości podejście prowadzi początkowo kamienistą dolinką morenową, a następnie łagodnie spływającym lodowcem. Po 4 godzinach powolnego marszu osiągamy przełęcz Larkya La, najwyższy punkt podczas naszego trekkingu wokół Manaslu (5106 m n.p.m.). Teraz czas na radość z osiągniętego celu, odpoczynek i wspólne zdjęcia przy pamiątkowej tablicy. Przy dobrej pogodzie zza przełęczy rozpościerają się wspaniałe widoki na pasmo Annapurna Himal i Peri Himal. Widoczne są takie szczyty jak Himlung, Kanguru czy Annapurna II. Następnie schodzimy do położonej malowniczo w kotle lodowcowym osady pasterskiej Bimtang (3800 m n.p.m.). Zejście prowadzi dużo stromiej nachylonym terenem, dlatego konieczna jest duża koncentracja. Po dotarciu do Bimtang odpoczynek, kolacja i nocleg w lodży.

Czas wędrówki tego dnia ok. 10 godzin, dystans 16 km.

13 dzień: Bimtang – Goa

To nie koniec pięknych widoków. Zejście z Bimtang w dolinę rzeki Dudh Khola prowadzi przez stary majestatyczny las. Po lewej stronie góruje nad nami zachodnia ściana Manaslu i Manaslu North z wyraźnym wcięciem przełęczy North Col, a na wprost skalna iglica szczytu Phungi Himal. Im schodzimy niżej widoki na ośnieżone szczyty przesłaniane są przez zalesione wzgórza, w końcu żegnamy się również z naszym Manaslu. Od wioski Surki Khola pojawiają się

ponownie tarasowe pola uprawne i zamieszkane przez cały rok zabudowania. W końcu dochodzimy do wioski Goa (2560 m n.p.m.). Kolacja i nocleg w lodży.

Czas wędrówki tego dnia to ok. 6 godzin, dystans 13,5 km.

14 dzień: Goa – Besisahar

Kontynuujemy zejście doliną rzeki Dudh Khola. Mijamy zamieszkane przez Gurungów małe miasteczko Tilje i po kolejnej godzinie marszu docieramy do wioski Dharapani (1860 m n.p.m.) w dolinie rzeki Marsyand. Tu kończy się nasz trekking wokół Manaslu. Tu też nasz szlak łączy się ze szlakiem trekkingu wokół Annapurny.

Czas wędrówki tego dnia to ok. 4 godziny, dystans 9 km.

Wsiadamy do jeepów i zjeżdżamy doliną rzeki Marsyand do miasteczka Besisahar. Kolacja i nocleg w hotelu.

15 dzień: Besisahar – Katmandu

Ten dzień to całodniowy przejazd powrotny busem z Besisahar do Katmandu. Po drodze zatrzymujemy się na lunch w jednej z przydrożnych restauracji. Po dotarciu do Katmandu kwaterujemy się w hotelu i udajemy się na pożegnalną kolację. Nocleg w hotelu.

16 dzień: Katmandu

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

17 dzień: Wylot z Nepalu

Przylot do Warszawy i zakończenie wyprawy.

Inne miejsca powrotu: Kraków

REKOMENDACJE

Czy wyprawa „Wokół Manaslu" 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: 5 – 21 listopada 2027
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: 1400 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
- przejazdy jeepami na trasach Katmandu – Machha Khola i Dharapani – Besisahar
- przejazd busem na trasie Besisahar – Katmandu
- przejazdy taksówkami po Katmandu
- 14 noclegów w hotelach i lodżach zgodnie z Planem wyprawy
- koszt wizy i pozwolenia na trekking
- bilety wstępu do Manaslu Conservation Area Project i Annapurna Conservation Area Project 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 tragarzy 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 w Nepalu przepisach paszportowych, wizowych i sanitarnych oraz o wymaganiach zdrowotnych w tym zalecanych szczepieniach ochronnych dostępnymi w systemie Odyseusz.
- Wyprawa organizowana jest na zasadach określonych w Warunkach uczestnictwa w wyprawach.
- Zobacz jak przygotować się do wyprawy trekkingowej.

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

Kontakt: tel. +48 601 052 042
e-mail: wyprawy@offtravel.pl
www.offtravel.pl

WYPOSAŻENIE UCZESTNIKA | CHECKLISTA

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

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