


# Nepal - wyprawa w Himalaje

## Trekking do Base Camp Mt. Everest

 **Miejsce**  
Katmandu

 **Kiedy**

- 11.10.2025 - 29.10.2025
- 02.11.2025 - 20.11.2025
- 04.04.2026 - 22.04.2026

 **Cena**  
od 19.490zł /os

### Mt. Everest Basecamp

Trekking do Everest Basecamp jest jedną z najbardziej popularnych wypraw trekkingowych na świecie, jak również pierwszym odcinkiem drogi wszystkich śmiałków, 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.



## Dzień 1

---

Zbiórka na lotnisku w Warszawie na 2,5 – 3h przed wylotem,

---

Odprawa paszportowo-bagażowa,

---

Przelot do Nepalu – lot z 1 przesiadką,



## Dzień 2

---

Śniadanie,

---

Lądowanie w Katmandu (stolica Nepalu – 1380 mnpm) – odbiór bagażu, 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 związanej 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 tymi autami tworzą barwną i niezwykłą dla pieszego Europejczyka mozaikę. Oddychać będziemy mieszkanką 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.



### Dzień 3

---

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, minimy kilka buddyjski stup z młynkami modlitewnymi,

---

Pierwszy nocleg na trekkingu spędzimy od razu powyżej najwyższego szczytu Polski, w klimatycznym teahous'ie (himalajski pensjonacik). Tam też zjemy kolację.



### Dzień 4

---

Śniadanie,

---

Tego dnia czeka nas pierwsze trekkingowe podejście (ok.6 h) do Namche Bazaar (3450 m.n.p.m) Niezwykle 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 teahous'ie w którym będziemy spać.



### Dzień 5

---

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 będzie 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.



## Dzień 6

---

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. Enerest 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 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.



## Dzień 7

---

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 himalajów. 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 kolację i spędzimy dwie najbliższe noce w teahous'ie.



## Dzień 8

---

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,

---

eszte dnia przeznaczymy na relaks i leniuchowanie. W ciągu dnia lunch, a kolacja w miejscu naszego noclegu.



## Dzień 9

---

Śniadanie,

---

Tego dnia, zaplanowany mamy trekking do Lobuche (44910 m.n.p.m.), 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 minimy 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.



## Dzień 10

---

Śniadanie,

---

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

---

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 staniemy 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.



## Dzień 11

---

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.



## **Dzień 12-15**

---

Śniadanie

---

Zejście tym samym szlakiem do Lukli, wędrówka powrotna będzie pewnym wytchnieniem i szansa jeszcze raz nacieszyć oko wcześniej poznanymi widokami. Niczym streszczenie, utrwać się nam w pamięci będą wszystkie miłe chwile wyprawy,

---

Dziennej 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.



## **Dzień 16**

---

Śniadanie,

---

Transfer na lotnisko, odprawa paszportowo – bagażowa,

---

Lokalny przelot z Lukli do Katmandu,

---

Popołudniu dotrzemy do hotelu, w którym zdeponowaliśmy bagaże. Pełni satysfakcji i wrażeń, jak również wymęczenie 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 do wyrobu do koloru w lokalnych restauracjach, czy streetfood,

---

Nocleg.



## **Dzień 17**

---

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 mieszaniny gliny i błota oraz ozdobiona pięknie rzeźbionymi drewnianymi oknami w stylu Newari To co zostawili nam pierwsi mieszkańcy Doliny Kathmandu, znajduje je 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 czas wolny, nocleg w tym samym hotelu.



## Dzień 18

---

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.

---



## Dzień 19

---

Śniadanie – najprawdopodobniej w formie breakfast box,

---

Wczesne wykwaterowanie z hotelu, transfer na lotnisko,

---

Odprawa paszportowo – bagażowa,

---

Przełot do Polski,

---

Lądowanie w Warszawie w godzinach wieczornych,

---

Zakończenie imprezy.

---

\* - dokładny program imprezy uzależniony jest od aktualnych godzin przelotu oraz warunków pogodowych! Może ulec zmianie!

## Oferta zawiera

lot z 1 lub 2ma przesiadkami na trasie Warszawa - Katmandu - Warszawa,

---

prywatny transport do miejsc zgodnie z opisem w programie: vanem/jeepem,

---

program i atrakcje opisane w ofercie,

---

zakwaterowanie: 13 noclegów w teahause ze śniadaniem oraz 4 noce w hotelu 4\*/3+\*, pok. DBL ze śniadaniem,

---

pełne wyżywienie w trakcie trekkingu ( 3 posiłki dziennie + kawa herbata do posiłku pozostałe posiłki zgodnie z opisem w programie ),

---

opieka licencjonowanych przewodników, pomoc portierów,

---

wszystkie pozwolenia na trekking i wejście do Parków Narodowych,

---

niezbędne wyposażenie medyczne,

---

przewodnik po Kathmandu oraz bilety wstępu do odwiedzanych miejsc,

---

opieka polskojęzycznego lidera wyprawy z ramienia firmy Activtour,

---

ubezpieczenie Compensa TU S.A. :KL 250.000 EUR, NNW 10.000 EUR, bagaż podróżny 1.000 EUR, OC 100.000 EUR, sprzęt sportowy 500 EUR,

---

opłatę na Turystyczny Fundusz Gwarancyjny i Turystyczny Fundusz Pomocowy.

---

## Oferta nie zawiera



kosztów uzyskania wizey nepalskiej – 50\$,

---

atrakcji nie wymienionych w programie imprezy,

---

napiwków dla obsługi ok. 70-100\$,

---

wydatków własnych,

---

świadczeń nie wymienionych w cenie,

---

ewentualnych kosztów wynikających z indywidualnej modyfikacji przebiegu planu oraz ewentualnych kosztów wynikających z niepogody w Lukli i braku lotów rejsowych,

---

ubezpieczenia kosztów od rezygnacji z imprezy- dostępne u Organizatora,

---

## Harmonogram płatności

Zaliczka:

30% w momencie rezerwacji

Zaliczka II:

15% na 240 dni przed imprezą

Zaliczka III:

15% na 180 dni przed imprezą

Dopłata końcowa do 100%:

na 60 dni przed imprezą

**Wybierz swoje ubezpieczenie**

## **Wariant BASIC**

Koszty leczenia 50.000 EUR

NNW5.000 EUR

Pokrycie kosztów poszukiwań i ratownictwa do 10.000€

Ubezpieczenie bagażu podróży do 500€

Ubezpieczenie OC 25.000 EUR

Sprzęt sportowy 500 EUR

Następstwa chorób przewlekłychTAK

Ochrona dla szkód powstałych pod wpływem alkoholu w zakresie KL i NNWTAK

## **Wariant PREMIUM**

Koszty leczenia 100.000 EUR

NNW5.000 EUR

Pokrycie kosztów poszukiwań i ratownictwa do 10.000€

Ubezpieczenie bagażu podróży do 700€

Ubezpieczenie OC 50.000 EUR

Sprzęt sportowy 500 EUR

Następstwa chorób przewlekłychTAK

Ochrona dla szkód powstałych pod wpływem alkoholu w zakresie KL i NNWTAK



## **Wariant MAXIMUM**

Koszty leczenia 250.000 EUR

NNW 10.000 EUR

Pokrycie kosztów poszukiwań i ratownictwa do 10.000€

Ubezpieczenie bagażu podróżnego do 1.000 EUR

Ubezpieczenie OC do 100.000 EUR

Sprzęt sportowy 500 EUR

Następstwa chorób przewlekłychTAK

Ochrona dla szkód powstałych pod wpływem alkoholu w zakresie KL i NNWTAK

**Ubezpieczenie w razie rezygnacji**

## **WARIANT 1 - 2,4 % ceny imprezy**

Ubezpieczenie koszty rezygnacji z usług turystycznych do dnia rozpoczęcia usługi (Compensa TU S.A. Vienna Insurance Group)

## **WARIANT 2 - 3,0 % ceny imprezy**

Ubezpieczenie koszty rezygnacji z usług turystycznych do dnia zakończenia usługi (Compensa TU S.A. Vienna Insurance Group)

## **WARIANT 3 - 4,32 % ceny imprezy**

Ubezpieczenie koszty rezygnacji z usług turystycznych do dnia rozpoczęcia usługi + następstwa chorób przewlekłych i nowotworowych (Compensa TU S.A. Vienna Insurance Group)

## **WARIANT 4 - 5,4 % ceny imprezy**

Ubezpieczenie koszty rezygnacji z usług turystycznych do dnia zakończenia usługi + następstwa chorób przewlekłych i nowotworowych (Compensa TU S.A. Vienna Insurance Group)

### **Informacje praktyczne**

#### **Ważne dokumenty**

Paszport ważny minimum 180 dni od daty zakończenia podróży. Wiza nepalska - zakup na miejscu, po wylądowaniu w Katmandu.

#### **Sprzęt**

Sprzęt turystyczny niezbędny na tę wyprawę - listę przekaze Organizator.

#### **Zdrowie i bezpieczeństwo**

Wymagany jest b. dobry stan zdrowia i kondycji fizycznej umożliwiający realizację programu. Zalecamy zapoznać się ze zaktualizowanymi informacjami dostępnymi na [www:https://www.gov.pl/web/indie/nepal-idp](https://www.gov.pl/web/indie/nepal-idp)

#### **Waluta**

Walutą obowiązującą Nepalu jest rupia nepalska (NPR). W obiegu są banknoty o nominałach: 1, 2, 5, 10, 20, 25, 50, 100, 500, 1000 NPR oraz monety o wartościach: 1, 2, 5 NPR oraz 5, 10, 25, 50 pajsów. Wymiana waluty nie stanowi żadnego problemu. Międzynarodowe karty płatnicze Visa i MasterCard są akceptowane tylko w bankomatach w

Katmandu i Pokharze. Bankomaty w innych miastach mogą przyjmować wyłącznie lokalne karty płatnicze.

---



[info@activtour.pl](mailto:info@activtour.pl)  
[anna@activtour.pl](mailto:anna@activtour.pl)  
[gosia@activtour.pl](mailto:gosia@activtour.pl)

[+48 607 777 538](tel:+48607777538)  
[+48 695 427 447](tel:+48695427447)  
[+48 71 322 12 66](tel:+48713221266)

CA ADVENTURES SP. z o.o.  
ul. Piwna 15 LU 1  
50-353 Wrocław