

## Załącznik do umowy-zgłoszenia

### Program wyprawy

#### **NEPAL: z wizytą u Kumari (+ Bhutan dla chętnych)**

#### **Czas: 16 dni (+ 4 dni)**

Jeszcze pół wieku temu Nepal był zamknięty dla zwiedzających, ale w ostatnich dekadach zamienił się w mekkę dla ludzi kochających góry, przyrodę i egzotyczną, azjatycką kulturę. Na północy wznoszą się najwyższe góry świata – Himalaje z ośmiotysięcznikami. Środkowy Nepal to niższe partie gór zamieszkałe przez ludy pochodzenia tybetańskiego i indyjskiego. Południowy Nepal to z kolei płaska i gorąca kraina – Terai.

Nepal zaczniemy eksplorować od Doliny Katmandu. Przeniesiemy się w czasie podczas włości po starożytnych miastach królewskich: Katmandu, Patanu, Bhaktapuru czy Kirtipuru. Miasta te są pełne wąskich zaułków, starej ceglanej zabudowy i wielopiętrowych świątyń, poświęconych buddyjskim oraz hinduistycznym bóstwom. Są wśród nich żywe inkarnacje idoli, jak choćby Kumari – wcielenie bogini Taledźu.

Nepal to prawdziwy tygiel religii, kultur i narodów, które nauczyły się żyć ze sobą w zgodzie, wzajemnie się uzupełniając. Prócz więc licznych plemion czy Newarów, Nepal stał się również domem dla uchodźców tybetańskich. Odwiedzimy miejsca, gdzie rezydują, m.in. dzielnicę Boudhanath. Wznosi się tam gigantyczna stupa buddyjska.

Obok etnicznej mozaiki, Nepal oferuje również cuda przyrody. Z położonego nad doliną Nagarkot, przy dobrej pogodzie, zobaczymy wspaniałą panoramę Wysokich Himalajów. Po raftingu na rzece Trisuli pojedziemy do Parku Narodowego Chitwan, gdzie udamy się na bezkrwawe safari. Będzie to również czas relaksu. Ze spokojnej Pokhary wyruszymy na trekking w Himalaje. Od nas zależy czy polecimy daleko w doliny górskie pod samym Tybetem, czy powędrujemy na bliższe Poon Hill (3210m n.p.m.). Będzie również możliwość spędzenia czasu w wioskach u podnóża Himalajów przypominających przepiękne skanseny. Nepal magiczny – zapraszamy!

#### **1-2 DZIEŃ: Polska – Nepal**

Wylot z Polski z przesiadką w jednym z portów europejskich oraz w Delhi. Lądowanie w Katmandu. Zakwaterowanie, wymiana pieniędzy. Kolacja. Spacer po gwarnej i kolorowej dzielnicy Thamel. Nocleg w Katmandu.

#### **3 DZIEŃ: Katmandu**

Zwiedzanie miasta: Stupa Swayambhunath – górująca nad doliną starożytna świątynia, gdzie rytuały odprawiają zarówno hinduiści jak i buddyści (ok. 2 USD), Durbar Square – główny plac miasta pełnego piramidalnych świątyń o spadzistych, wielokondygnacyjnych dachach, tutaj również mieszka żywa bogini Kumari (ok. 9 USD). Przejazd do starożytnego Patanu, kiedyś jednego z trzech królewskich miast w dolinie Kathmandu – to najstarsza część doliny (ok. 9 USD). Zwiedzanie Złotej Świątyni i Durbar Square. Kolacja na Thamelu: smaczne steki lub „fantazyjna” kuchnia newarska. Nocleg w Katmandu.

#### **4 DZIEŃ: Katmandu**

Fakultety: lot u podnóża Himalajów (ok. 160 USD), skok na bungee (90-100 USD). Zwiedzanie okolic Katmandu: Kompleks świątyń Pashupatinath (ok. 9 USD) należących do wcielenia Śiwy – Pana Zwierząt, to również słynne miejsce kremacji. Nocleg w Katmandu.

#### **5 DZIEŃ: Bhaktapur, Nagarkot**

Zwiedzanie starożytnego, zabytkowego Kirtipur, gdzie newarska kultura nie zmieniła się od stuleci. Przejazd do Bhaktapuru – kolejnego z miast królewskich w dolinie Katmandu. Miasto to żywy skansen, gdzie w otoczeniu bogato zdobionych świątyń, budynków i placów toczy się powoli życie codzienne mieszkańców (wstęp ok. 14 USD). Przejazd na nocleg do położonego na wzgórzach Nagarkot. Przy dobrej pogodzie można ujrzeć stąd rozległą panoramę Himalajów.

#### **6 DZIEŃ: Nagarkot, Katmandu**

Spacer po okolicy. Przejazd do największego w Nepalu osiedla dla uchodźców tybetańskich – Bodhnath, pełnego świątyń i klasztorów (ok. 2 USD). Znajduje się tu największa w Nepalu stupa (lista UNESCO). Obiad w kafejce tybetańskiej. Wieczorem zakupy. Odpoczynek w jednym z pubów lub restauracji w Katmandu. Nocleg w Katmandu.

#### **7 DZIEŃ: Chitwan**

Poranny wyjazd do Parku Narodowego Chitwan, położonego na równinach Terai – nizinnych terenach Nepalu. Jedziemy górską doliną rzeki Trisuli. Dla chętnych rafting rzeką Trisuli (ok. 30 USD). Przyjazd do parku. Zakwaterowanie w bungalowach w spokojnej wiosce Sauraha. Wieczorne ognisko.

## **8 DZIEŃ: Chitwan**

W Parku żyją tygrysy, słonie, nosorożce, dwa rodzaje krokodyli i wiele innych gatunków zwierząt. Zwiedzanie parku: safari na słońcach przez dżunglę – można zobaczyć nosorożce, spacer po dżungli, kąpiel ze słoniami w rzece Rapti, spływ czółnami po rzece, odwiedzimy też sierociniec dla słoń. Wieczorek kulturalny z muzyką i tańcami lokalnego plemienia Tharu.

## **9 DZIEŃ: Pokhara**

Wyjazd do spokojnej i zielonej Pokhary, położonej nad malowniczym jeziorem Phewa. Przy dobrej pogodzie można zobaczyć piękne widoki masywu Annapurny (8091 m n.p.m.) oraz świętą górę boga Śiwy – Machapuchhare (6993 m n.p.m.). Nocleg w Pokharze.

## **10-13 DZIEŃ: trekkingi do wyboru (fakultety)**

**Opcja 1:** trekking u podnóża Annapurny: Jomson i Muktinath, w pobliżu legendarnej krainy Mustang, niedaleko granicy z Tybetem.

### **1 dzień**

Lot do Jomson położonego na wysokości 2713 m n.p.m. zamieszkanego przez ludność Thakali. Udajemy się do Kagbeni – ok. 4 godz. (2810 m n.p.m.). Okoliczne tereny zamieszkują ludy pochodzenia tybetańskiego. Kagbeni znajduje się blisko stolicy legendarnego królestwa Mustang – Lo Monthang. Nocleg w Kagbeni.

### **2 dzień**

Strome podejście do Muktinath (3700 m n.p.m.), otaczają nas pustynne, wysokogórskie krajobrazy, po drodze mijamy wioski Khingar (3200 m n.p.m.) i Jharkot (3500 m n.p.m.). Muktinath to święte miejsce zarówno dla hinduistów jak i buddystów, można tu zobaczyć wielu pielgrzymów, indyjskich świętych mężów – Sadhu oraz tybetańskich handlarzy. Odwiedzimy świątynie buddyjskie i świątynie boga Wisznu.

### **3 dzień**

Powrót do Jomson. Nocleg w Jomson.

### **4 dzień**

Wylot do Pokhary. Odpoczynek w Pokharze.

*Łączny koszt trekkingu to 330-390 USD, w tym bilet lotniczy do Jomson (ok. 200-260 USD), noclegi (ok. 20 USD), zezwolenie (ok. 30 USD), koszt przewodnika (w zależności od liczby osób ok. 80 USD).*

**Opcja 2:** trekking na Poon Hill (3210 m n.p.m.) – mała pętla u podnóża Annapurny (8091 m n.p.m.).

### **1 dzień**

Przejazd do miejscowości Nayapul, gdzie zaczynamy 5-6 godzinną trasę. Po drodze obiad w miejscowości Tikhedunga (1570 m n.p.m.), a następnie wspinaczka po skalnych schodach do Ulleri (1960 m n.p.m.). Nocleg w Ulleri.

### **2 dzień**

Trekking do Ghorepani – ok. 4 godz. (2840 m n.p.m.). Popołudniowe wejście na Poon Hill – ok. 1 godz. (3210 m n.p.m.). Poon Hill to jeden z najlepszych punktów widokowych w Nepalu. Przy dobrej pogodzie możemy zobaczyć góry Dhaulagiri (8167 m n.p.m.), Annapurnę (8091 m n.p.m.), Machhapuchhapure (Rybi Ogon). Nocleg w Ghorepani.

### **3 dzień**

Dla chętnych wejście na wschód słońca na Poon Hill. Dziś czeka na nas najdłuższy dzień trekkingu, 8-10 godzin. Wędrujemy u podnóża masywu Annapurny. Z trasy rozciągają się piękne widoki. Idziemy przez porośniętą mchem las deszczowy. Nocujemy w wiosce Gurungów – Ghandruk (1940 m n.p.m.).

### **4 dzień**

Powrót do Nayapul – ok. 4 godz. Spacerujemy rozłożystą doliną u podnóża ośnieżonych Himalajów. Powrót do Pokhary.

*Łączny koszt trekkingu to 100-120 USD, w tym transport i noclegi (ok. 40 USD), zezwolenie (ok. 30 USD), koszt przewodnika (w zależności od liczby osób 30-40 USD).*

## **Opcja 3\***

- spacer i zwiedzanie okolic Pokhary: Stupa Spokoju wybudowana przez Japończyków, okolice jeziora Begnas
- wizyta w okolicznych wioskach zamieszkałych przez plemiona pochodzenia tybetańskiego, takich jak Gurungowie i Magarowie
- wizyta w lokalnych muzeach, wodospady Devi (olbrzymi strumień wody, który znika między skałami, żeby pojawić się naprzeciwko w wielkiej dolinie), wizyta w wiosce uchodźców tybetańskich

*\*Cena: w zależności od liczby uczestników i liczby atrakcji – od 50 do 100 USD*

#### **14 DZIEŃ: Pokhara, Katmandu**

Wycieczka taksówkami (ostatni odcinek pieszo) na wschód słońca na górze Sarangkot – punkt widokowy na masyw Annapurny (Annapurny Południowej, Dhaulagiri i pasma Langtang Himal), przy sprzyjającej pogodzie widać tzw. „zapalenie się szczytów”, zejście lub powrót taksówkami do Pokhary. Powrót do Katmandu. Ostatnie zakupy. Impreza. Nocleg w Katmandu.

#### **15-16 DZIEŃ: przelot Nepal – Polska**

Powrót do Polski z przesiadką w Delhi i jednym z europejskich portów lotniczych.

#### **BHUTAN – 4 dni**

Cena ok. 1600-1800 USD\*\*

#### **15 DZIEŃ: Paro, Thimpu**

Poranny wylot do Paro w Bhutanie. Lotnisko w Paro jest położone w wąskiej kotlinie o bardzo stromych zboczach. Po zakończeniu formalności wjazdowych i otrzymaniu wiz, przejazd do Thimpu, stolicy kraju. Po drodze, w sielskich rejonach Bhutanu, mijamy wioski o tradycyjnej zabudowie. Obiad i zakwaterowanie w hotelu w Thimpu. Thimpu (2500 m n.p.m.), stolica Bhutanu, to małe, spokojne miasto (ok. 80 tys. mieszkańców), w którym dopiero niedawno wprowadzono nazwy ulic. Na mocy dekretu króla, w stolicy można budować tylko w oryginalnym bhutańskim stylu, co nadaje miastu bardzo wyjątkowy charakter. Zwiedzanie: Memorial Chorten, zbudowany ku czci jednego z ostatnich królów i mieszczący jego relikwie, miejsce to w godzinach wieczornych odwiedza wielu pielgrzymów; Muzeum Kulturalnego Dziedzictwa Bhutanu, które mieści cenną kolekcję tradycyjnych eksponatów; Świątynia Thimpu; Tashichodong, „Fort Pomysłnej Religii”, siedziba rządu Bhutanu. Kolacja. Spacer po zaułkach stolicy. Nocleg w Thimpu.

#### **16 DZIEŃ: Thimpu, Punakha**

Dalsze zwiedzanie stolicy. Nad ranem wizyta w świątyni Changangkha, zbudowanej w XV wieku, w której modli się wielu mieszkańców. Na koniec zobaczymy takina, zwierzę będące narodowym symbolem Bhutanu. Przejazd: Thimpu-Wangdi/Punakha. Jedziemy w stronę przełęczy Dachu La (3050 m n.p.m.). Przy ładnej pogodzie można stąd zobaczyć ośnieżone szczyty Himalajów. Przejazd do świątyni Wangdi w prowincji Wangdi Phodrang. Świątynia ulokowana jest na skalnej półce w pobliżu rzeki, skąd roztaczają się piękne widoki na dolinę. Spacer w wiosce Chimi Lhakhang, gdzie znajduje się świątynia należąca do szalonego mnicha Drukpa Kuenley. Przyjeżdżają tu pary, modlące się o dzieci. Następnie przejazd do Punakha. To tutaj rozegrała się kiedyś bitwa Tybetańczyków o świętą relikwię. Rocznica tego wydarzenia jest obchodzona po dziś dzień. Również tutaj, w roku 1907, koronowany był pierwszy król Bhutanu. Kolacja i nocleg.

#### **17 DZIEŃ: Punakha, Paro**

Zwiedzanie Świątyni Punakha, wzniesionej w XVII w. przez duchowego i świeckiego władcę Shabdrungę. Punakha to stara stolica, do dziś w czasie zimy mieszka tu wielu mnichów. Przejazd przez Dochu La do Paro. Poobiednie zwiedzanie spokojnego Paro: Muzeum Narodowe, ze wspaniałą kolekcją tybetańskich malowideł thanka oraz innymi lokalnymi artefaktami; Świątynia Paro; spacer do tradycyjnego bhutańskiego mostu. Nocleg w Paro.

#### **18 DZIEŃ: Paro**

Przejazd do świątyni Drukgyel, zbudowanej w 1647 r. przez Shabdrunga na cześć zwycięstwa nad Tybetańczykami. Świątynia została zrujnowana na skutek pożaru. Przy dobrej pogodzie można stąd zobaczyć górę Chomolhari (7314 m n.p.m.). Następnie spacer do klasztoru Taktsang („Tygrysie gniazdo”), zawieszony nad doliną na skalnej półce. Taktsang to jedno z najświętszych sanktuariów w Bhutanie, a spacer do niego zapewnia niezapomniane wrażenia. Miejscowi wierzą, że guru Rinpocze, główny krzewiciel buddyzmu tybetańskiego, przybył tu na grzbiecie tygrysa, by medytować. W drodze powrotnej zobaczymy kolejną ważną świątynię – Kyichu (VII w.). Kolacja i nocleg w Paro.

#### **19 DZIEŃ: Katmandu**

Wylot do Katmandu (Nepal). Czas wolny: zakupy, spacer, pożegnanie. Nocleg w Katmandu.

#### **20-21 DZIEŃ: przelot Nepal – Polska**

Powrót do Polski z przesiadką w Delhi i jednym z europejskich portów lotniczych.

*\*\*Wyprawa organizowana zgodnie z prawem bhutańskim za pośrednictwem lokalnego biura podróży. Ustawowa cena to 250 USD za 1 osobę za 1 dzień pobytu. Cena zawiera wszelkie koszty związane z uczestnictwem w wyprawie (transport na miejscu, noclegi, wyżywienie, bilety wstępu). Do tego dochodzą koszty biletu lotniczego Kathmandu-Paro-Kathmandu (ok. 400-450 USD) oraz koszty pilota.*

**Cena zawiera:** przeloty Warszawa-Kathmandu-Warszawa, ubezpieczenie KL 45.000 EUR i NNW 20.000 PLN, noclegi, transport: autobusy, taksówki na trasie wycieczki (poza fakultatywnymi), koszty organizacyjne w Polsce i na miejscu wyprawy, opiekę pilota, składkę na Turystyczny Fundusz Gwarancyjny

**Cena nie zawiera:** kosztów wyżywienia (ok. 10 USD dziennie), zajęć fakultatywnych (ceny podane w programie wyprawy), biletów wstępu, napiwków, wizy nepalskiej (ok. 40 USD)

***Szczegóły dotyczące wyprawy:***

- w celu wyrobienia wizy nepalskiej należy zabrać ze sobą na wyprawę paszport ważny min. 6 miesięcy od daty wjazdu do kraju i 1 aktualne zdjęcie paszportowe, wizę wyrabiamy po przylocie do Kathmandu
- dodatkowe koszty (wyżywienie, bilety wstępu, napiwki) wynoszą około 300 USD, dodatkowo zajęcia fakultatywne w zależności od wybranej opcji to koszt 50-390 USD
- grupa od 6 do 11 osób
- noclegi w hotelach/guesthouse w pokojach 2 osobowych z łazienką, wyposażonych w wiatrak, podczas trekkingu bardzo proste i skromne pokoiki w wioskach, często łazienka na zewnątrz (ciepła woda donoszona w wiaderkach)
- transport: autobusy, często bez klimatyzacji, taksówki, minibusy, motoriksy
- szczepienia nie są obowiązkowe lecz zalecane: żółtaczką A i B, błonica tężec, polio, dur brzuszny
- profilaktyka antymalaryczna (ryzyko zarażenia niewielkie)
- podczas trekkingu może pojawić się choroba wysokościowa
- wyprawa nie wymaga szczególnej sprawności fizycznej, ale wskazany jest dobry stan zdrowia