

TRASA TREKKINGU z LUKLI do BAZY pod EVERESTEM WERSJA PODSTAWOWA

Dzień 1. Lot z Katmandu do Lukli (2860 m n.p.m.) i...rozpoczynamy wędrówkę podążając wzdłuż wzburzonego nurtu rzeki Dudh Koshi. Mijamy buddyjskie mury modlitewne – mani, stupy – czorteny, buddyjskie budowle sakralne oraz wioski Ghat i Sano Gumela - ta wioska odgrywa ważną rolę w rejonie z powodu działającej w niej szkoły podstawowej, sponsorowanej przez fundację Edmunda Hillarego, Nowozelandczyka, który w 1953 roku wraz z szerpą Tenzigiem Norgay'em jako pierwsi zdobyli Everest. Po 2,5-godzinnym marszu docieramy do wioski Phakding (2610 m), gdzie zatrzymujemy się na noc.

Dzień 2. Mamy jeden z cięższych dni marszu. Opuszczamy Phakding kierując się na północ. Szlak prowadzi dalej wzdłuż koryta Dudh Koshi, tzw. mlecznej rzeki, która została tak ochrzczona ze względu na swój kolor. Przechodzimy na zachodni brzeg po jednym z 4 mostów linowych, których wysokość nad nurtem rzeki osiąga niekiedy kilkadziesiąt metrów! Na każdym z tych mostów zaobserwujemy buddyjskie flagi modlitewne, zadrutowane buddyjskimi modlitwami i mantrami.

Mijamy wioskę Benghar (2630 m) w pobliżu której znajduje się kilkudziesięciometrowy wodospad. Po 1,5-godzinnym marszu dochodzimy do Monjo i Jorsale (2815 m), które znajdują się na granicy Parku Narodowego Sagmaratha wpisanego na listę UNESCO. Na jego terenie są trzy ośmiotysięczniki: Mount Everest, Lhotse i Czo Oju. Tutaj sprawdzone zostaną nasze pozwolenia i paszporty. W parku zabroniony jest wyrąb lasu oraz używanie drewna jako materiału opałowego. Przed nami najbardziej mecząca część dnia, blisko 3-godzinne podejście (różnica wysokości około 600 m) do stolicy rejonu Khumbu - Namche Bazaar (3450 m). W połowie podejścia przy bezchmurnym niebie można ujrzeć szczyt Everestu.

3. Dzień aklimatyzacji. Co to znaczy? Wraz ze wzrostem wysokości rozrzedza się powietrze i ilość cząsteczek tlenu w oddechu maleje. Ponieważ ilość tlenu wymagana przez organizm jest na każdej wysokości jednakowa, organizm musi przystosować się do zmniejszonej dawki. Nie spędzimy jednak tego dnia na leniuchowaniu. Jak powiada stara góraska maksyma: „maszeruj wysoko, śpij nisko”, tak i my wybierzemy się na punkt widokowy do Everest View Hotel (3880 m) - luksusowego hotelu, w którym pokój z widokiem na Everest kosztuje 200 dolarów.

Podczas podejścia, które zajmie około dwóch godzin, zatrzymamy się w muzeum i siedzibie Parku Narodowego Sagmaratha, aby zapoznać się z historią rejonu Khumbu- Everestu. Namche Bazaar to najlepiej rozwinięta miejscowość na trasie trekkingu do bazy pod Mount Everestem. Oferuje niektóre z luksusów cywilizacji, takie jak kafejki internetowe, księgarnie, bilard (stół został tam przetransportowany śmigłowcem z Katmandu), czy nawet tajski masaż!

4. Opuszczamy stolicę Khumbu. Po wyjściu z Namche podziwiać będziemy piękny widok na Thamserku (6623 m), Lhotse (8516 m), Everest (8850 m) i Ama Dablam (6856 m), którą wielu uznaje za najpiękniejszą górę Himalajów. Ama Dablam będzie przykuwała nasz wzrok przez 4 kolejne dni. Idąc dalej granią wzgórze po około 1,5 godzinie dojdziemy do wioski Sangnasa, opodal której szlak się rozdziela. Stromo pod górę prowadzi w stronę doliny Gokyo i świętych jezior, a bardziej łagodnie poprzez tropikalny las wiedzie w stronę Everestu.

Schodzimy szlakiem w dół (1,5 godziny marszu) do kolejnego mostu na rzece Dudh Kosi, którą ponownie przekraczamy wchodząc do wioski Phunki Drengka (3250 m). Zamawiamy w lokalnym hoteliku lunch, aby nabrać sił, ponieważ przed nami kolejny sprawdzian, 2-3 godzinne, strome, 600-metrowe podejście do Tengboche (3867 m). Jednak widok z wioski na Ama Dablam wynagradza nam największe zmęczenie.

5. Przed wyruszeniem w dalszą drogę udajemy się na wizytę do największej gompy (buddyjskiego klasztoru) w Tengboche, w ciszy obserwując życie tamtejszych mnichów. Tradycją jest, iż niektórzy himalaiści przychodzą do Rinpoche (głównego mnicha) prosić o błogosławieństwo i modlitwę o bezpieczną wspinaczkę. W październiku odbywa się tutaj festiwal Mani Rimdu poprzedzony 9 dniami modlitw i medytacji, zakończony tańcem masek wykonywanym przez mnichów.

Z Tengboche schodzimy szlakiem w dół przez tropikalny las przypominający scenerię filmu „Władcy Pierścieni” i po godzinie marszu dochodzimy do ukrytej w lesie wioski Dewoche (3770 m), w której znajduje się żeński klasztor buddyjski. Następną godziną marszu doprowadza nas (po przekroczeniu mostu na rzece Imja) do Pangboche (3860 m).

W tłumaczeniu nazwa wioski oznacza „pole trawy”. Dawniej była to ostatnia zaludniona osada na szlaku do bazy pod Everestem. Znajduje się tu buddyjska gomba, w której murach przechowywane były domniemane szczątki Yeti. Niestety, w 1991 roku zostały skradzione. Kolejne 2,5 h marszu, łagodnie wznoszącym się szlakiem, po zachodniej grani doliny rzeki Imja Khola, kieruje nas do Dingboche (4350 m). Mamy widoki na Ama Dablam (6814 m) i Tawoche Peak (6542 m). Po drodze mijamy bramę wykutą w skałach. Widnieje na niej wąż – symbol zła. Legenda głosi, iż żadne zło nie jest w stanie przekroczyć tego miejsca. Za bramą zwykli żyć bogowie.

6. Kolejny dzień aklimatyzacji, ale oczywiście nie odbędzie się bez ruchu. Powyżej Dingboche (4350 m) znajduje się wierzchołek Nagartsang (ok. 5000 m n.p.m.), który to będzie dzisiaj naszym punktem docelowym na ten dzień. Ścieżka wije się stromo w górę (450 m). Widoki są przepiękne – Ama Dablam (6814 m n.p.m.), gdzieś w oddali wierzchołek Makalu (8463 m), piątej najwyższej góry świata. Dolina Imja w kierunku Chuckung (4750 m) prezentuje się doskonale.

Schodzimy z powrotem do Dingboche (4350 m), gdzie resztę dnia odpoczywamy, aklimatyzujemy się i regenerujemy siły przed kolejnymi dniami.

7. Dzienna porcja marszu zmniejsza się, ze względu na dużą wysokość i proces aklimatyzacji. Wychodzimy z Dingboche i udajemy się po łagodnie wznoszącym się krzewiastym terenie w kierunku Dughli (4620 m, około 2 godz.). Tam zatrzymujemy się na lunch, przed ok. 200-metrowym podejściem do podstawy moreny lodowca Khumbu (około godziny). Po pokonaniu wzniesienia ukazują się kamienne monumenty, ołtarze wystawione himalaistom, którzy stracili życie w tym rejonie. Kolejne 1,5 godziny maszerujemy po łagodnie pnącym się do góry terenie wzdłuż brzegu lodowca Khumbu do wioski Lobuje (4940 m). Niewielka, prosta wioska składająca się z kilku hotelików z prymitywną bazą noclegową.

8. Rano - kilka stopni powyżej zera. Dwugodzinny marsz wzdłuż lodowca Khumbu na północ do ostatniej wioski na szlaku – Gorakshep (5170 m). Mijane tereny są pozbawione bogatej flory, otoczeni jesteśmy skałami, roślinnością trawiastą oraz surowym, ale pięknym widokiem lodowca Khumbu. Kwaterujemy się w prostych hotelikach. Opcjonalnie: dwugodzinna wspinaczka na szczyt widokowy Kalapathar (5545 m) z którego to będziemy oglądali piramidę wierzchołkową Everestu (8848 m) wraz z panoramą Himalajów w pełnej okazałości: Pumori (7161 m), Lhotse (8516 m), Nuptse (7816 m). Kalapathar to najwyższy położony punkt podczas całej wyprawy. Po nacieszeniu wzroku widokami, schodzimy tą samą drogą w dół do Gorakshep.

9. Marsz (2-3 godziny) po morenie lodowca do bazy pod Everestem (5360 m), miejsca będącego domem przez dwa miesiące dla osób wspinających się na szczyt najwyższej góry Ziemi. Powrót do Gorakshep, skąd rozpoczyna się w maju najtrudniejszy na świecie bieg długodystansowy - Tenzing Hillary Everest Marathon z metą w Namche. W klasyfikacji obcokrajowców trzykrotnie (w latach 2005, 2014 i 2015) zwyciężał Robert Celiński (Lotto Extreme Warszawa).

10. Po obiedzie wyruszamy w drogę powrotną. Po około dwóch godzinach jesteśmy w Lobuje/Lobuche (4940 m).

11. Podążamy szlakiem do Dughli (4620 m, około 1,5 godziny) mijając ponownie ołtarze usypane ku pamięci zmarłym himalaistom. Na rozdrożach obieramy kierunek na Pheriche (4280 m, około 2 godzin), gdzie mamy lunch. Z ciekawszych obiektów wioski - szpital wybudowany w 1975 roku przez Japończyków, który świadczy usługi zarówno dla turystów (konsultacja ok. 45 dolarów), jak i ludności lokalnej (konsultacja ok. 1 dolara). Idziemy szlakiem w dolinie kierując się na most na rzece Cholatse Khola. W Tsuru Og (4050 m, godzina marszu) wkraczamy na drogę, którą udawaliśmy się do Dingboche. Dalej wędrujemy do Pangboche (3860 m, około 1,5 godziny), gdzie zatrzymujemy się na noc.

12. Pangboche znaczy pole trawy, dawniej ostatniej zaludnionej wioski na szlaku do bazy pod Everest. Znajduje się tu także buddyjska gomba, w której murach przechowywane były domniemane szczątki Yeti, ale w 1991 roku zostały skradzione. Półtoragodzinny marsz po

przekroczeniu mostu na rzece Imja doprowadza nas do Dewoche (3770 m) - wioski ukrytej w lesie, wraz z tamtejszym żeńskim klasztorem buddyjskim.

Przez tropikalny las, przypominający scenię "Władcy Pierścieni", po godzinie marszu dochodzimy do Tengboche (3867 m). Udajemy się na wizytę do buddyjskiego klasztoru, obserwując życie tamtejszych mnichów. Tradycją jest iż niektórzy himalaiści przychodzą do Rinpoche (głównego mnicha) prosić o błogosławieństwo i modlitwę o bezpieczną wspinaczkę. Przed nami 600-metrowe strome zejście do doliny rzeki Dudh Khosi i wioski Phunki Drengka (3250 m, około godziny), gdzie przekraczamy most. Maszerujemy drogą pnącą się do wioski Sangnasa (około 1,5 godziny). Tu szlak się rozdziela - pod górę stromo prowadząc w stronę doliny Gokyo i łagodnie do Namche Bazaar (3450 m), miejsca zakwaterowania w jednym z hotelików. Po drodze - piękne widoki na Thamserku (6623 m), Lhotse (8516 m), Everest (8848 m) i Ama Dablam (6856 m).

13. Z Namche Bazaar schodzimy stromym zejściem do złączenia dolin rzek Dudh Khosi i Bhote Khosi (około 1,5 h). Po przejściu mostu linowego podążamy w kierunku wioski Benghar (2630 m, około 1,5 h), gdzie w przydrożnym hoteliku u podnóża wodospadu zatrzymamy się na lunch.

Mijamy wioskę Taktok (2629 m); możemy trafić na mnichów z buddyjskiego klasztoru Rimijung, znajdującego się nieopodal. Wędrujemy głównie w lesie sosnowym i dochodzimy do zabudowań Phagding (2610 m). Spokojnym tempem wędrujemy po łagodnie wznoszącym i opadającym szlaku, mijając buddyjskie mury modlitewne, wioski Czunawa (2540 m), Ghat (2492 m), Kusum Drengka. Przy bezchmurnej pogodzie można ujrzyć Kusum Kanguru (6370 m). Dochodzimy do Choplung (2660 m), z którego to mamy ostatnie 200 m podejścia do Lukli (2860 m).

TREKKING EXTRA - TRASA Z MODYFIKACJĄ DROGI POWROTNEJ

Dni 1-9 jak w wersji podstawowej.

10. Po obiedzie wyruszamy w drogę powrotną. Po około dwóch godzinach jesteśmy w Lobuje/Lobuche (4940 m). Przerwa na herbatę i ruszamy dalej. Opuszczamy główną dolinę Khumbu i odbijamy na zachód w stronę wioski Dżongla (4830 m); marsz około 2-3 godziny.

11. Rozpoczynamy dzień o 5:30. Przed nami przełęcz Cho La (5320 m). Ważny jest wczesny wymarsz ze względu na szybko zmieniającą się pogodę w tym rejonie. Maszerujemy spokojnym tempem po trawiastym szlaku łagodnie wijącym się w górę. Wejście nabiera stromości, podążamy pomiędzy wielkimi blokami skalnymi, lodowcem do jego zakończenia. Stąd roztacza się przepiękny widok na Everest (8848 m), Lhotse (8516 m), Ama Dablam (6812 m), Thamserku (6608 m), Cholatse (6440 m), Lobuche East (6119 m), Tawoche (6501 m). Mamy przed sobą 400-metrowe strome zejście po śniegu i kamieniach do wioski Gokyo.

12. Z Gokyo (4750 m) udamy się do doliny Sześciu Jezior (5100 m) u podnóża południowej ściany Czo Oju (8201 m). Po drodze nie będzie żadnych osiedli. Szlak ciągnie się długo na północ lecz bardzo łagodnie. Będziemy mijać czwarte jezioro Thonak Tsho (ok. 1 godz.), dalej dojdziemy do piątego Ngozumpa Tsho (kolejne 1,5 godz.). Z tego to miejsca roztacza się przepiękny widok na Everest w całej okazałości, nie tylko na piramidę wierzchołkową. Podążamy ciągle zachodnim zboczem lodowca Ngozumpa obok szczytu trekkingowego Ngozumpa Ri (5420 m), dochodząc (ok. 1,5 godz.) do punktu docelowego - doliny Sześciu Jezior z przepięknym widokiem na Czo Oju i lodowiec u jego podstawy. Powrót tą samą drogą do Gokyo (ok. 3,5 godz.)

13. Dzień rezerwowy na wypadek złej pogody na Cho La, Gokyo Ri czy na trasie do Six Lakes.

14. Zaczynamy o 6:00, wybierając się na szczyt Gokyo Ri (5360 m). Szlak przez pierwsze 30 minut wije się stromo do góry, po zboczu piaszczystego wzgórza. Kolejna godzina marszu, trochę łagodniejsza zabiera nas na szeroki szczyt (5360 m). Przy bezchmurnym niebie widok zapiera dech w piersiach. Podziwiamy Everest (8848 m), obok niego Lhotse (8516 m), w oddali piramidę szczytowa Makalu (8463 m), Czo Oju (8201 m) i Gyachung Kang (7922 m). Schodząc w dół (ok. 1 godz.) obserwujemy jezioro Dudh Pokhari i wioskę Gokyo, którą niedługo będziemy opuszczali. Po około 3 godzinach dochodzimy do hoteliku w Dole na 4000 m i tam zostajemy na noc.

15. Do pokonania jest trasa z Dole do Namche Bazaar (3450 m). Droga prowadzi malowniczą doliną; po ok. 3 godz. marszu łączy się ze znanym nam szlakiem w rejonie Everestu.

16. Z Namche schodzimy stromym zejściem do złączenia dolin rzek Dudh Khosi i Bhote Khosi (ok. 1,5 godz). Po przejściu mostu linowego podążamy w kierunku wioski Benghar (2630 m, ok. 1,5 godz), gdzie w przydrożnym hoteliku u podnóża wodospadu zatrzymamy się na lunch. Dalej mijamy wioskę Taktok (2629 m); możemy trafić na mnichów z pobliskiego buddyjskiego klasztoru Rimijung. Wędrujemy głównie w lesie sosnowym i dochodzimy do zabudowań Phagding (2610 m). Spokojnym tempem wędrujemy po łagodnie wznoszącym i opadającym szlaku, mijając buddyjskie mury modlitwne, wioski Czunawa (2540 m), Ghat (2492 m), Kusum Drengka. Przy bezchmurnej pogodzie można ujrzeć Kusum Kanguru (6370 m). Dochodzimy do Choplung (2660 m), z którego to mamy ostatnie 200 m podejścia do Lukli (2860 m).

P.S. Przy wyborze tego wariantu koszt zwiększa się o 75 USD (tragarze, przewodnik, zakwaterowanie).



INFORMACJE – PORADY:

- * dyrektor biura Polskie Himalaje **Iwona Kotuła** polskiehimalaje2018@tlen.pl tel. 784 400 502
- * przewodniczący komitetu organizacyjnego **Leszek Cichy** cichyleszek@gmail.com tel. 695 353 555
- * wiceprzewodniczący, rzecznik **Janusz Kalinowski** j.kalinowski@pap.pl tel. 601 363 502
- * koordynator ds. logistyki **Marcin Mentel** info@backpackersclub.pl tel. 781 611 577