

## **Himalaje – mimo wszystko!**

Trzy dziewczyny z pasją: Ewa, Ania i Kasia nie mogą się zatrzymać! W zeszłym roku zdobyłyśmy Kazbek, 5047 m.n.p.m. w Gruzji, po nieudanej próbie zdobycia tego szczytu dwa lata temu. Wtedy choroba wysokościowa nie pozwoliła nam na ukończenie wyznaczonego celu. Ale to nas nie powstrzymało przed podjęciem kolejnej próby. Mimo przekroczenia magicznego wieku 50 lat, co dla kobiet bywa niezwykle trudne, nam to dodało sił, a porażka tylko zmotywowała do bardziej wyęzonych treningów. Pokonanie Kazbeka pozwoliło nam na rozwinięcie skrzydeł. Ania stwierdziła: „Hasło Dziewczyny z pasją zobowiązuje! Idziemy wyżej”. Bo przecież życie zaczyna się po pięćdziesiątce! (choć niektórzy potrzebują setki;) Spełniłyśmy wszystko, czego od nas oczekiwano: studia, praca, dzieci, firma, szanowany zawód ... Ale teraz przyszła kolej na nas! Na nasze marzenia.

W tym roku dwa razy byłyśmy na Kościelcu (zimowe podejście), zdobyłyśmy kilka dni temu Gerlach, końcem czerwca zdobywamy Mont Blanc, wszystko po to, by w październiku móc bez problemów aklimatyzacyjnych zaatakować Island Peak w Himalajach, nasz kolejny cel.

Niestety, wydawało się, że plan legł dosłownie w gruzach. Wydawało się, że trzęsienie ziemi w Katmandu, a zwłaszcza w Base Camp i okolicznych wioskach, które dosłownie zostały zrównane z ziemią, powstrzyma nas przed realizacją zamierzonego celu. Ale przecież Nepal potrzebuje pomocy. Jeżeli nie będziemy tam jeździć, trudniej będzie ludziom powrócić do normalnego życia. Dlatego Himalaje, mimo wszystko! Dlatego tam musimy pojechać. To nic, że nie ma Guest Houses, namioty też wystarczą.

---

### **Plan wyprawy – 19 dni Katmandu – Island Peak, Himajaje.**

Dzień 01: Przyłot do Katmandu (1,350m / 4,428ft) na międzynarodowe lotnisko Tribhuwan (TIA).  
Nocleg w Katmandu.

Dzień 02: Kathmandu (1300m / 4264ft): Zwiedzanie i przygotowanie sprzętu, zapoznanie się z przewodnikiem.

Dzień 03: Przelot do Lukli (2,800m / 9,184ft), a następnie wędrówka do Phakding (2,652m / 8,700ft): 40 minut lotu, 3-4 godzin wędrówki, aklimatyzacja – krótka wycieczka do pobliskiego klasztoru.  
Nocleg w Phakding.

Dzień 04: Z Phakding do Namche Bazaar (3,440m / 11,283ft): 5-6 godzin. Dojście do Parku Narodowego Sagarmatha Namche Bazaar, który jest bramą do Mt. Everestu. W ten dzień przekroczymy pięć mostów wiszących, ostatni zwany również mostem Hillarego, jest najwyższym położonym mostem. Nocleg w Namche Bazaar.

Dzień 05: Namche Bazar (3440 m / 11283 ft): Aklimatyzacja kolejny dzień. Spacer po wioskach Namche, jeżeli nie są zrujnowane, spotkania z lokalnymi ludźmi i poznanie bogatej kultury Sherpów. Podejście do Everest View Hotel by cieszyć się widokiem potężnego Everestu. Dla tych, którzy chcą wędrować trochę dłużej, wycieczka do miejscowości Khumjung (5-6 godzin). W wiosce można

odwiedzić szkołę, jeżeli nie została zburzona i Klasztor Edmunda Hillarego (Khumjung) - słynny klasztor w którym znajduje się głowa Yeti!). Nocleg w Namche Bazaar.

Dzień 06: Namche Bazaar (3,870m do Tengboche / 12,694ft): 5- 6 godzin. Trekking do Tengboche, wsi, w której mieści się słynny klasztor Tengboche, który jest największym klaszturem w regionie Everest. Położony na terenie Parku Narodowego Sagarmatha (UNESCO World Heritage Site), jest to miejsce z panoramicznym widokiem na Himalaje, w tym na Everest, Lhotse, Nuptse, AmaDablam i Thamserku. Nocleg w Tengboche.

Dzień 07: Tengboche do Pheriche (4,200m / 13,776ft): 4-5 godzin. Przechodzimy obok tradycyjnej wioski Pangboche przed dojściem do Pheriche, piękna wieś położona na brzegu rzeki z małym lądowiskiem dla helikopterów, które jest używane do akcji ratowniczych śmigłowców w sytuacjach kryzysowych. Możemy odwiedzić Klinikę Medyczną w Pheriche. Nocleg w Pheriche.

Dzień 08: Pheriche do Lobuche (4,930m / 16,170ft): 5-6 godzin. Trasa w kierunku Dugła. Następnie, wędrówka na strome moreny lodowca Khumbu , gdzie roztacza się widok na wspaniałe szczyty - Khumbutse, Lingtren, Pumori i MahalangurHimal. Nocleg w Lobuche.

Dzień 09: Lobuche do Everest Base Camp (5364m / 17,594ft) i powrót do GorakShep (5170 m / 16,961ft): 6-7 godzin . W październiku na pewno powstaną już namioty na miejscu zrujnowanych przez lawinę obozowisk. Powrót do GorakShep na nocleg.

Dzień 10: GorakShep do Kala Patthar (5545m / 18,192ft) i powrót do Lobuche (4940m / 16,207ft): 7-8 godzin. Przygotowujemy się do wyjścia wczesnym rankiem, przed świtem i przystosowujemy się do niskich temperatur (od -10 do -14 ° C). Podziwiamy widoki na Lingtren, Khumbutse i podchodzimy do Kala Patthar, by cieszyć się widokiem na Mt. Everest a następnie powrót do Lobuche na nocleg.

Dzień 11: Lobuche do Kongma La (5,535m / 18,159ft) do Chhukung (4,730m / 15,518ft): 6-7 godzin Lodowcem Khumbu wędrujemy do Kongma Base Camp (5.000 m / 16,404ft). Wejście na Kongma La pass. Następnie schodzimy stopniowo do Chhukung, małej letniej osady. Po dojściu do Chhukung sprawdzamy nasz sprzęt, by przygotować się do naszego ostatecznego wejścia. Nocleg w Chhukung.

Dzień 12: Chhukung do Bazy obozu Island Peak (5,200m / 17,060ft): 3-4 godzin. Droga do Island Peak Base Camp jest dość stromym szlakiem. Nocleg w Island Peak Base Camp.

Dzień 13: Pre-Climb szkolenie na temat wspinaczki na Camp Island. Przewodnicy będą prowadzić szkolenia na temat technik wspinaczkowych i odpowiednich sposobów wykorzystania sprzętu wspinaczkowego takiego jak czekan, raki i buty wspinaczkowe, uprząży, itp. Nocleg w obozie bazowym.

Dzień 14: Island Peak Base Camp do szczytu i powrót do Base Camp (5600 m / 18,372ft) 10-12 godzin

Pobudka około 1 do 2 w nocy i jemy śniadanie przed rozpoczęciem wspinaczki. Ważne jest, aby na szczyt dojść przed południem, bo po południu wieją silne wiatry co może przeszkodzić w zdobyciu szczytu. Strome zbocze pokryte śniegiem prowadzi na grań szczytową. Podziwiając widoki na szczycie i po zrobieniu zdjęć, schodzimy do Base Camp Island Peak.

Dzień 15: Island Peak Base Camp (3,985m do Pangboche / 13,074ft) 5-6 godzin. Traca coraz łatwiejsza, ze względu na niższą wysokość. Podążając tą samą trasą z powrotem przez szeroką dolinę KhumbuKhola, mijamy wioski lub to co z nich zostało, Sherpa Orsho i Shomare i docieramy do Pangboche, malowniczej wioski z widokiem na Everest na jego północną stronę. AmaDablam, Thamserku i Kangtaiga widoczna na wschód, w rejonie Kongde na południu i rzeki ImjaTse przepływającej przez szeroką żyzną dolinę.

Dzień 16: Pangboche do Namche Bazaar (3,440m / 11,286ft): 4-5 godzin. Po przekroczeniu mostu nad rzeką DudhKoshi, docieramy do obozu wojskowego w Namche Bazaar. Nocleg w Namche Bazaar.

Dzień 17: Namche Bazar do Lukli (2,800m / 9,186ft): 6-7 godzin. Nocleg w Lukli.

Dzień 18: Przelot do Kathmandu (1,350m / 4,428ft). Poranny lot do Kathmandu. Nocleg w Katmandu.

Dzień 19: Dzień wyjazdu

**Koszt na jedną osobę:**

Przelot: Warszawa – Katmandu-Warszawa: PLN 2400

Wiza: \$30

Trekking + Island Peak: USD 2.800.

W tym: zakwaterowanie, tam gdzie to możliwe, pełne wyżywienie, anglojęzyczny przewodnik wspinaczkowy, porter, zezwolenie na wspinaczkę na Island Peak i trekking, sprzęt wspinaczkowy, namiot na Island Peak Base Camp, butle gazowe do gotowania i tlen awaryjny; bilety do/z Lukli; ubezpieczenie; ubezpieczenie tragarzy;