



# Himalájsky sen - trek do základného tábora Everestu

Nepál

## Program zájazdu

### 1. deň

Z Viedne odlietame do Nepálu, do hlavného mesta **Káthmándú**.

### 2. deň

Po prilete sa ubytujeme a oddýchneme si. Mesto je živým kultúrnym centrom, obklopeným majestátnymi Himalájskymi horami. Je známe svojimi historickými chrámami, palácami a rušnými ulicami plnými trhov a miestnych remeselníkov. Popoludní navštívime **štvrť Thamel**, kde ešte dokúpime potrebné trekové vybavenie.

### 3. deň

Pred nami je celodenná prehliadka tohto pulzujúceho mesta. **Durbar Square** je lokalita svetového dedičstva UNESCO a domov starobylých palácov, nádvorí a chrámov, ktoré ukazujú bohaté architektonické dedičstvo

mesta. Posvätný hinduistický **chrám Pashupatinath**, venovaný bohovi Šivovi, nachádzajúci sa na brehu rieky Bagmati. Je to významné náboženské miesto, ktoré priťahuje pútnikov z celého sveta. Jedna z najväčších stúp v Nepále, **Boudhanath** je centrum tibetskej kultúry v Kathmandu a obľúbené miesto pre meditáciu a duchovné reflexie. Nevynecháme ani návštevu **Opičieho chrámu Swayambhunath**, ktorý ponúka panoramatický výhľad na mesto a je dôležitým pútnickým miestom pre budhistov. Je tiež známy opicami, ktoré obývajú celý chrámový komplex. **Bhaktapur**, známe tiež ako Bhadgaon, je jedno z troch kráľovských miest v údolí Káthmándú. Je to mesto s bohatou históriou a kultúrnym dedičstvom.

#### 4. deň

Skoro ráno opúšťame hotel a vydávame sa na naše dobrodružstvo. Presunieme sa na letisko a odlietame z Káthmandú do **Lukly** (2800 m.n.m). Po prilete nás čaká prvý trek (4-5 hodín) do **Phakdingu** (2600 m.n.m.). Phakding je malá dedina, ležiaca na úbočí rieky Dudh Koshi. Je významným bodom na trekingovej trase do základného tábora Everestu.

#### 5. deň

Z dedinky sa vydávame na ďalší trek, do **Namche Bazaar** (3440 m.n.m., 6-7 hodín). Namche Bazaar je často označovaná i ako „brána do Himalájí“. Je položená na svahoch v tvare podkovy s výhľadom na údolie rieky Dudh Koshi. Trasa zahŕňa prechod cez vysuté mosty a stúpanie cez husté lesy. Namche Bazaar je obývané prevažne šerpami, ktorí sú známi svojou pohostinnosťou a dlhoročnou tradíciou horských sprievodcov.

#### 6. deň

Čaká nás aklimatizačný deň. Vystúpame si k hotelu Everest View a pozrieme si aj dedinu **Khumjung** (3790 m.n.m), ktorá je známa svojou školou založenou Edmundom Hillarym.

#### 7. deň

**Tengboche** (3870 m.n.m.) je významná dedina a kláštor v regióne Khumbu. Trek nám bude trvať 4-5 hodín. Trasa vedie cez krásne lesy rododendronov, visuté mosty a poskytuje úžasné výhľady na himalájske vrcholy.

## 8. deň

Dedina **Dingboche** (4400 m.n.m.) je obľúbeným miestom pre trekkerov na aklimatizáciu v nadmorskej výške. Trek nám bude trvať cca 5-6 hodín. Leží v malebnom údolí pod horou Ama Dablam a je obklopená poľami jačmeňa a zemiakov, ktoré sú chránené pred vetrom kamennými múrmi. Budeme mať možnosť tu vidieť tradičné poľnohospodárske techniky a spoznáme miestne zvyky a tradície.

## 9. deň

Dnes nás čaká aklimatizačný deň a výlet na jednu z **vyhliadok Chhukung** alebo **Nangkarshang**. Ponúknu sa nám nádherné výhľady na okolité majestátne kopce.

## 10. deň

A pokračujeme v našom výstupe do dediny **Loubuche** (4900 m.n.m, 5-6 hodín). Dedina leží v blízkosti rieky Khumbu a je obklopená zasneženými vrcholmi Himalájí. Je dôležitým miestom na aklimatizáciu na výstup do vyšších nadmorských výšok.

## 11. deň

Po 3 hodinovej túre sa dostaneme do dediny **Gorak Shep** (5200 m.n.m.), ktorá je poslednou dedinou pred výstupom do **základného tábora Everestu**. Popoludní sa vydáme do základného tábora a potom zídeme späť (5300 m.n.m., 5 hodín).

## 12. deň

**Kala Patthar** je jedným z najznámejších vyhliadkových bodov v oblasti Khumbu. Je obľúbeným cieľom trekkerov a horolezcov, pretože ponúka jednu z najlepších výhľadov na Mount Everest a ďalšie významné himalájske vrcholy. Najväčším zážitkom dňa bude **pozorovanie východu slnka**, ktorý sa nám vryje navždy do pamäti. Zostupujeme späť do Gorak Shep (4 hodiny) a následne do Panboche (6-7 hodín).

### **13. deň**

Zostupujeme do Namche Bazaar (6 hodín).

### **14. deň**

Zostupujeme do Lukly (7-8 hodín).

### **15. deň**

Pred nami je miestny prelet z Lukly do Káthmándú, kde nás čaká zaslúžený oddych.

### **16. deň**

Voľný deň v Káthamándú.

### **17. deň**

V skorých ranných hodinách odlet do Viedne.