# Nepál - Everest Base Camp trek

Vysokohorský trek do základního tábora Everestu. Trasa méně frekventovanými bočními údolími a sedly. Do hor nejdeme závodit, ale chceme si akci náležitě vychutnat. Legendární ledovec Solo Khumbu, výstup na Kala Patar (5 630 m). Přechod sedla Cho-La Pass umožní dostat se k malebným jezerům Gokyo pod majestátní Cho Oyu. Možnost výstupu na vyhlídkovou horu Gokyo Ri (5 357 m), nezapomenutelný pohled na čtyři osmitisícovky najednou.

## 1. - 2. den

Letecky do **Nepálu**. **Káthmándú** a transfer do **Ramechapu**.

## 3. den

Letecky do slavné **Lukly** (2 800 m). Mekka horolezců, počátek legendárních expedic. První trekové prožitky. Putování do **Phakdingu** (2 650 m).

## 4. den

Podél řeky **Dudh Kosi** do hlavního města šerpů **Namche Bazar** (3 440 m), první výhledy na **Mt.Everest**. **Namche Bazar** - největší šerpská vesnice.

## 5. den

Aklimatizace v okolí **Namche Bazar**. **Kumchung** – proslavená Hillaryho škola, buddhistická gompa s yettiho skalpem. Výhledy na **Ama Dablam**, **Everest**, **Lhotse**.

## 6. den

Nádherným úbočím do **Tengboche** (3 867 m). Jeden z nejvýznamnějších buddhistických klášterů světa. Ranní rituály mnichů.

## 7. den

**Tengboche - Dingboche** (4 400 m), nejvyšší trvale obydlená vesnice. **Deboche -** proslulý ženský klášter.

## 8. den

**Dingboche - Chukung** a zpět. Údolím směrem k **Island Peak**. Fascinující výhledy, nad kterými se tají dech.

## 9. den

**Dingboche - Lobuche** (4 500 m), výlet k meteorologické pyramidě. Výhled na závěr doliny **Khumbu**. Všudypřítomní jaci - základní dopravní prostředek v horách. Ochutnáme jačí steak?

## 10. den

**Lobuche - Gorak Shep** (4 900 m). Nocleh v klínu nejvyšších hor, výstup na **Kala Patar** (5 630 m), vrchol sousedící s magickou horou **Pumori** (7 145 m), nejkrásnější při západu slunce.

**Adresa**
Livingstone s.r.o
Marešova 14
602 00 Brno

**TELEFON**
+420 542 214 542
+420 603 877 182

**EMAIL A WEB**
info@livingstone.cz
www.livingstone.cz

### 11. den

Treking do **základního tábora Everestu** (5 350 m) na ledovci **Solo Khumbu**, odkud vyrážejí expedice na nejvyšší vrchol světa. Sestup do **Lobuche.** Pokračování západní trasou, odklon od hlavní turistické cesty. Cestou výhledy na ledovcové jezero **Cholatse Tso**, ubytování v **Dzongla** (4 860 m).

### 12. den

**Dzongla - Gokyo** přes **Cho-La Pass** (5 360 m). Nejnáročnější část výstupu. Odměnou budou krásné výhledy. Sestup do **Thangnaku** a přes členitý pevninský ledovec **Ngozumba** až do **Gokya**.

### 13. den

Napříč ledovcem **Ngozumba**. **Gokyo** a panorama osmitisícovky **Cho Oyu**. Posvátné tyrkysové jezero **Dudh Pokari**, možnost výstupu na **Gokyo Peak** (5 357 m) nebo k dalším ledovcovým jezerům. Nezapomenutelné výhledy na severní stěnu **Everestu**, **Lhotse**, **Makalu**, **Cho Oyu**.

### 14. den

Pokračování do vesničky **Machhermo**. Postupné klesání údolím řeky přes **Phortse Tenga** do vesničky **Dole**, výhledy na **Ama Dablam**.

### 15. den

**Machhermo**, postupné klesání údolím řeky přes **Phortse Tenga**, výhledy na **Ama Dablam**, ubytování opět v **Namche Bazaru**.

### 16. den

Závěrečný sestup do **Lukly** údolím řeky **Dudh Kosi**, bohatá večeře.

### 17. den

Odlet do **Káthmándú**. Odpoledne prohlídka města. Návštěva buddhistického „opičího“ chrámu Svajambhúnáth. Náměstí **Durbar**, palác panenské bohyně Kumárí, skvostné chrámy s typickou névárskou dřevořezbou. Zasloužený večerní drink v proslulém baru Tom a Jerry, legendární horolezecké hospůdce.

### 18. den

Hlavní atrakce Káthmándú. Spalovací Gháty v **Pashupatináth**. Nejposvátnější místo nepálských hinduistů na řece Bagmatí. Nepochopitelné kousky svatých mužů. Největší stupa **Boudhanáth** s tibetskou komunitou.

### 19. - 20. den

Ranní fakultativní možnost vyhlídkového letu nad Himálajem. Poslední nákupy dárků. Odlet z Káthmándú. Letecký návrat domů.

# Cena zájezdu

## Cena zahrnuje

- Mezinárodní letenka

**Adresa**
Livingstone s.r.o
Marešova 14
602 00 Brno

**TELEFON**
+420 542 214 542
+420 603 877 182

**EMAIL A WEB**
info@livingstone.cz
www.livingstone.cz

- Letištní taxy
- Místní přelet Ramechchap - Lukla a zpět
- Trekové permity
- Ubytování v Káthmándú 3x v turistickém hotýlku a 14x v horských lodžích na treku
- Veškerá doprava - pronajatá vozidla, taxíky, rikši
- Český průvodce

## Cena nezahrnuje

- Vízum do Nepálu 50 USD na hranicích
- Stravování
- Spropitné
- Vstupné do památkových objektů v Káthmándú cca 20 USD
- Možnost využít služeb nosičů 25 USD/den
- Povinné připojištění na vysokohorskou turistiku
- Fakultativní aktivity
- Cestovní pojištění - rádi však sjednáme prostřednictvím ERGO Cestovní Pojišťovny, nejlépe **oslovte garanta zájezdu** přímo při objednávce

## Fakultativní aktivity

Fakultativní aktivity se hradí a objednávají až v průběhu zájezdu, jako například:

- Vyhlídkový let k Everestu 240 USD
- Pašupatináth 1100 NR
- Swayambunath 200 NR

## Velikost skupiny

Cestujeme v malých skupinkách. Malá skupinka znamená více poznání, větší zážitky a lepší organizaci programu s maximálním využitím času. Dbáme na individuální přístup ke každému z vás.
**Skupina 8-15 osob na tento zájezd**.

**Adresa**
Livingstone s.r.o
Marešova 14
602 00 Brno

**TELEFON**
+420 542 214 542
+420 603 877 182

**EMAIL A WEB**
info@livingstone.cz
www.livingstone.cz

## Náročnost cesty

Hlavní náplní cesty je vysokohorský trek do základního tábora Everestu. Navíc nahlédneme i do vedlejších himálajských údolí v oblasti Gokya.
Pohybujeme se v nadmořských výškách nad 5 000 m, překonáváme vysokohorské průsmyky. Doprava po dobu zájezdu je řešena pronajatými mikrobusy, ve městě využijeme taxíky a svezeme se i v oblíbeném dopravním prostředku, jakým je „rikša“. V ceně zájezdu je místní přelet Kátmandú - Lukla a zpět.

**Trek do Everest BC**

Přesto, že do hor nejedeme závodit, ale užít si to, je jedním z předpokladů fyzická kondice. Pohybovat se budeme po kvalitních stezkách, nečeká nás žádné lezení. Mačky ani cepín není potřeba, pro snadnější sestup doporučujeme trekové hole. Denní úseky jsou zhruba 5-9 hodin. Stan, karimatka ani vybavení pro vaření nejsou potřeba, nutný je pouze vlastní kvalitní a teplý spacák. Během treku dbáme na potřebnou aklimatizaci, v některých úsecích jsou možné i náhradní varianty cest (v závislosti na fyzické kondici). Na místě je možné zajistit služby nosičů za cca 25 USD / den.

## Míra komfortu

Během zájezdu je v „civilizaci“ ubytování zajištěno v hotelech turistické kategorie, dvoulůžkové pokoje s vlastním příslušenstvím. Během treku bude úroveň ubytování odlišná, budeme nocovat v jednoduchých rodinných nepálských hotýlcích, ve dvoulůžkových pokojích. Sociální zařízení bývá společné na chodbě. Studená sprcha je dostupná po celou dobu treku. V dnešní době je také možná teplá sprcha za příplatek (cca 3 – 6 USD). Voda je ohřívána pomocí solárních panelů, ve vyšších polohách se voda ohřívá na kamnech. I když bývají na každém pokoji většinou k dispozici přikrývky, je potřeba mít vlastní teplý spacák. Karimatka není potřeba.
Strava není zahrnuta v ceně zájezdu. Většinou se stravujeme společně v restauracích a jídelnách, které jsou součástí horských lodží, průvodce je nápomocen s výběrem jídel. Výběr jídel je bohatý, nají se skutečně každý! Voda z místních zdrojů se nedoporučuje používat ke konzumaci. V obchodech i restauracích dostanete balenou vodu v originálně uzavřených umělohmotných láhvích a doporučujeme, abyste balenou vodu používali i na čištění zubů.