

## WYPRAWA TREKKINGOWA LHOTSE 2019 W HOŁDZIE JERZEMU KUKUCZCE

**Dzień 1.** Wylot z Warszawy do Katmandu.

**Dzień 2.** Lądowanie w Katmandu i transfer do hotelu. Zakwaterowanie w pokojach 2-osobowych z łazienkami w turystycznej dzielnicy Thamel.

**Dzień 3.** Pobyt w Katmandu (1400 m n.p.m.), czas na odpoczynek, ostatnie zakupy przed wylotem do Lukli.

**Dzień 4.** 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 5.** Mamy przed sobą jeden z dłuższych dni marszu. Opuszczamy Phakding. Szlak prowadzi nas wzdłuż koryta Dudh Koshi, tzw. mlecznej rzeki, która została tak ochrzczona ze względu na swój kolor. Przechodzimy na zachodni brzeg po jednym z czterech mostów linowych, których wysokość nad nurtem rzeki osiąga niekiedy kilkadziesiąt metrów! Na każdym z tych mostów zaobserwujemy buddyjskie flagi modlitewne, zadrukowane 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 2-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.

**Dzień 6.** Dzień aklimatyzacji. Wraz ze wzrostem wysokości rozrzedza się powietrze. 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. Dalej przejdziemy przez wioski Khumjing oraz Khunde i wrócimy do Namche Bazaar. To najlepiej rozwinięta miejscowość na trasie trekkingu do bazy pod Everestem.

**Dzień 7.** Opuszczamy stolicę Khumbu. Po wyjściu podziwiać będziemy piękne widoki na Thamserku (6623 m), Lhotse (8516 m), Everest (8850 m) i Ama Dablam (6856 m), którą wielu uznaje za najpiękniejszą górę Himalajów. Będzie przykuwała nasz wzrok przez cztery 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). 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.

**Dzień 8.** 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 scenierię filmu „Władcy Pierścieni” i po godzinie marszu dochodzimy do ukrytej w lesie wioski Dewoche (3770 m), w której znajduje się żeński klasztor buddyjski. Następna godzina 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 gompa, w murach której przechowywane były domniemane szczątki Yeti. Niestety, w 1991 roku zostały skradzione. Kolejne 2,5 godziny marszu, łagodnie wznoszącym się szlakiem, po zachodniej grani doliny rzeki Imja Khola, kieruje nas do Dingboche (4350 m). Wędrówce towarzyszą widoki na Ama Dablam (6814 m) i Tawoche Peak (6542 m).

**Dzień 9.** Kolejny dzień aklimatyzacji, ale oczywiście nie odbędzie się bez ruchu. Powyżej Dingboche (4350 m) znajduje się wzgórze Nagartsang, które będzie naszym punktem docelowym na ten dzień. Ścieżka wije się stromo w górę (450 m). Widoki są przepiękne. W oddali można dostrzec wierzchołek Makalu (8463 m). Dolina Imja w kierunku Chokhung (4750 m) prezentuje się doskonale. Schodzimy z powrotem do Dingboche (4350 m), gdzie odpoczywamy, aklimatyzujemy się i regenerujemy siły przed kolejnymi dniami.

**Dzień 10.** Udajemy się w wędrowkę w górę doliny rzeki Imja Khola. Po ok. półtorej godziny docieramy do Memoriału Bohaterów Południowej Ściany Lhotse, oddajemy hołd Jerzemu Kukuczce w 30. rocznicę śmierci (24 października) i kierujemy się do Chokhung (4750 m), gdzie zatrzymujemy się na lunch. Po nim wracamy do Dingboche tą samą drogą.

**Dzień 11.** 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.). Dalej ok. 200-metrowe podejście 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 wznoszącym się terenie wzdłuż brzegu lodowca Khumbu do niewielkiej wioski Lobuje (4940 m), składającej się z kilku hotelików z prymitywną bazą noclegową.

**Dzień 12.** Rano budzi nas temperatura oscylująca w okolicach jedynie kilku stopni powyżej zera. Udajemy się do bazy pod Everestem. Wstajemy około 5:30 i po śniadaniu wyruszamy z Lobuje w dwugodzinny marsz wzdłuż lodowca Khumbu 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. Po dojściu do Gorakshep kwaterujemy się do jednego z prostych hotelików, zostawiamy ciężkie bagaże, zjadamy szybki lunch i około godziny 9 rano wyruszamy w dwugodzinny marsz po morenie lodowca w kierunku bazy pod Everestem (5360 m), miejsca będącego domem przez dwa miesiące dla dziesiątek himalaistów wspinających się na szczyt. Podziwiamy z bliska słynny ze swojej złej sławy lodowiec Khumbu, po czym udajemy się w drogę powrotną do Gorakshep (5170 m).

**Dzień 13.** Pobudka o piątej i wymarsz z prowiantem na dwugodzinną drogę z Gorakshep na szczyt trekkingowo-widokowy Kalapathar (5545 m) z którego będziemy oglądali wschód słońca zza Everestu (8848 m) wraz z panoramą Himalajów w pełnej okazałości – Pumori (7161 m) tuż obok Lhotse (8516 m) i Nuptse (7816 m). Kalapathar to nasz najwyższy położony punkt podczas całej wyprawy – 5545 m.n.p.m. Po odpoczynku i nacieszeniu wzroku rozpościerającymi się widokami, schodzimy tą samą drogą w dół do Gorakshep, gdzie zjemy lunch. Gorakshep jest miejscem startu odbywającego się w maju, najwyższego położonego maratonu na świecie, z metą w Namche. Dla porównania – niektórzy biorący udział w biegu pokonują tę trasę w 4-6 godzin. Maszerujemy z Gorakshep do Lobuje (ok. 2 godz.), gdzie zatrzymujemy się na noc.

**Dzień 14.** 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.

**Dzień 15.** Pangboche - pole trawy (3860 m), dawniej ostatniej zaludnionej wioski na szlaku do bazy pod Everestem. Znajduje się tu także buddyjska gompa, w której murach przechowywane były domniemane szczątki Yeti. Niestety, w 1991 roku zostały one skradzione. 1,5 godz marszu po przekroczeniu mostu na rzece Imja doprowadza nas do Dewoche (3770 m), wioski ukrytej w lesie, wraz z tamtejszym żeńskim klasztorem buddyjskim. Z Tengboche przed nami 600-metrowe strome zejście do doliny rzeki Dudh Khosi i wioski Phunki Drengka (3250 m, około godziny), gdzie przekraczamy most. Za mostem pośród tropikalnych drzew, maszerujemy szlakiem pnącym się do wioski Sangnasa (około 1,5 godz), gdzie szlak się rozdziela, pod górę stromo prowadząc w stronę doliny Gokyo i łagodnie prawie że płasko w stronę Namche Bazaar (3450 m) i dalej do Lukli (2860 m). Idąc dalej granią wzgórze rozpościera nam się piękny widok na Thamserku (6623 m), Lhotse (8516 m), Everest (8848 m) i Ama Dablam (6856 m). Po 1,5 godz łatwego marszu dochodzimy do Namche Bazaar (3450 m). Zostajemy w jednym z lokalnych hotelików na noc.

**Dzień 16.** Schodzimy stromym zejściem do złączenia dolin rzek Dudh Khosi i Bhote Khosi, wchodząc z powrotem na szlak, którym udawaliśmy się w przeciwnym kierunku na początku wyprawy (zejście około 1,5 godz). Po przejściu mostu linowego podążamy wschodnim brzegiem doliny rzeki Dudh Khosi w kierunku wioski Benghar (2630 m, około 1,5 godz). Mijamy wioskę Taktok (2629 m); możemy trafić na mnichów z buddyjskiego klasztoru Rimijung, znajdującego się nieopodal. Wędrujemy głównie w lesie sosnowym. Po kolejnej 1,5 godz spaceru dochodzimy do wioski Phagding (2610 m). Spokojnym tempem idziemy po łagodnie wznoszącym się ku górze szlaku, mijamy olbrzymie głazy z buddyjską mantrą om mani padme hum, wioski Czunawa (2540 m), Ghat (2492 m), Kusum Drengka (2500 m), dalej ponad godzinny marsz do Choplung (2660 m), z którego to mamy ostatnie 200 m podejście do Lukli (2840 m, około 45 min).

**Dzień 17.** Rano (jeśli będą dobre warunki) lecimy do Katmandu i busem jedziemy do hotelu w dzielnicy Thamel, w którym się zatrzymujemy w pokojach 2-osobowych. Resztę dnia mamy wolną - na zakupy, samodzielne zwiedzanie.

**Dzień 18.** Po śniadaniu wybieramy się na zwiedzanie stolicy Nepalu i okolicy. Odwiedzamy wpisaną na listę UNESCO świątynię Pashupatinath, jedną z największych na świecie świątyń hinduistycznych poświęconych bogu Sziwie. Następnie udajemy się do Bodhnath – największa stupa w Nepalu jest jednym z najświętszych miejsc religijnych buddyzmu w tym kraju. Kolejnym wpisanym na listę UNESCO miejscem, które zobaczymy jest plac Durbar w Patanie, mieście składającym się na metropolię Katmandu. Dalej wybieramy się do kompleksu świątyń Swayambhunath, zwanego również „Świątynią Małp”. Powrót do hotelu.

**Dzień 19.** Dzień zapasu na możliwe problemy z lotami z Lukli.

**Dzień 20.** Wylot z Katmandu.

**Dzień 21.** Przylot do Warszawy.