

**Janusz Kurczab**

# **Wokół Everestu i Makalu**

**Trasy i szczyty trekkingowe**

**Sklep Podróżnika  
Warszawa 2011**

## SPIS TREŚCI

---

Wstęp .....	5
Nepal — kraj i ludzie .....	7
Informacje wizowe .....	9
Informacje różne .....	10
Katmandu i okolice.....	11
Dolina Katmandu.....	11
Katmandu.....	12
Patan.....	18
Bhaktapur (Bhadgaon) .....	20
Trekking i alpinizm.....	24
Wybór sezonu i trasy .....	26
Korzystanie z przewodnika.....	28
Przygotowanie fizyczne .....	28
Aklimatyzacja i choroby związane z wysokością .....	29
Problemy zdrowotne i pomoc medyczna.....	30
Apteczka podręczna .....	31
Mahalangur Himal.....	33
Pozwolenia trekkingowe i opłaty.....	35
Trasy trekkingowe.....	38
1. Do bazy Everestu.....	38
2. Do doliny Imja Khola.....	54
3. Chukhung – Lobuche przez Kongma La.....	58
4. Lobuche – Gokyo przez przełęcz Cho La .....	60
5. Z Namche Bazar do Gokyo .....	65
5a. Na Gokyo Ri .....	70
6. Z Gokyo do Namche Bazar przez przełęcz Renjo La .....	72
7. Z Lukli do bazy Mera Peak .....	76
7a. Wariant dojścia do Tulikharka przez Pangkongma La.....	78
8. Khumbu — Tumlingtar.....	84
9. Do Bazy Makalu .....	90
10. Z Bazy Makalu do Khumbu (przez 3 przełęcze).....	102
10a. Wariant: Z bazy Baruntse do Lukli przez Mingbo La ..	108
10b. Wariant: Z bazy Baruntse do Lukli przez Mera La i dolinę Hinku Khola.....	112

Szczyty trekkingowe .....	114
1T. Imja Tse (in. Island Peak, 6189 m).....	117
2T. Ombigaichen (6340 m).....	121
3T. Mera Peak (6476 m) .....	124
4T. Kusum Kanguru (6369 m).....	129
5T. Pokalde (5806 m) .....	134
6T. Kongma Tse (5820 m).....	135
7T. Kwangde (in. Kwangde Ri, Kongde Ri, 6187 m).....	137
8T. Parchamo (6272 m) .....	145
9T. Kyajo Ri (6186 m) .....	150
10T. Pharilapcha (in. Langcha, 6073 m) .....	155
11T. Cholatse (6440 m).....	159
12T. Nirekha (6169 m).....	162
13T. Kangchung (in. Abi lub Cholo, 6103 m) .....	166
14T. Lobuche East (6119 m) .....	168
15T. Lobuche West (6145 m).....	174
 Słowniczek niezbędnych słów nepalskich.....	 177
Literatura i mapy.....	180



Jaki w Tukli. Fot. Pavel Novak

## TRASY TREKKINGOWE

---

### 1 Do bazy Everestu

*Jedna z najciekawszych i najbardziej klasycznych tras trekkingowych w Nepalu. Jest również jedną z najpopularniejszych, co sprawia, że w szczycie sezonu bywa na niej dosyć tłoczno. Choć łatwa technicznie, jest jednak długa i męcząca — wznosi się bardzo wysoko, wprowadzając do samego serca najwyższych gór świata. Wymaga dobrej kondycji i prawidłowej aklimatyzacji, a także — dobrze dobranego ekwipunku. Najpopularniejszym sposobem dostania się w rejon trekkingu jest lot do Lukli (2837 m), skąd do Namche Bazar są tylko 2 dni drogi. W ten sposób jednak szybko osiągamy spore wysokości, więc powinniśmy poświęcić trochę czasu na aklimatyzację w okolicach Lukli, powoli podchodzić do Namche Bazar, zatrzymać się tam na jeden dzień i powtórzyć przerwy aklimatyzacyjne jeszcze w Tengboche i Pheriche. Ze względów aklimatyzacyjnych bardziej polecanym sposobem jest rozpoczęcie trekkingu w osadzie Jiri (1900 m), natomiast powrót samolotem z Lukli (bilet należy wykupić wcześniej w Katmandu). Do Jiri dostajemy się w ok. 10 godz. autobusem z Katmandu (ok. 185 km).*

*Trasa przebiega przez teren Parku Narodowego Sagarmatha, toteż nie można zapomnieć o wykupieniu biletu wstępu (patrz Pozwolenia trekkingowe i opłaty).*

#### 1 dzień: Jiri – Bhandar

**Uwaga!** Pierwsze etapy opisujemy jako pokonywane pieszo, choć do Shivalaya można dojechać autobusem. Tuż po monsunie może jednak się zdarzyć, że droga będzie nieprzejezdna. Ponadto, ze względu na dokuczliwy kurz, jaki towarzyszy podróży drogami gruntowymi, radzimy zrezygnować z transportu mechanicznego. Na szczęście szlak pieszy nie pokrywa się z drogą jezdną.

Z pd. krańca głównej ulicy Jiri podążamy w górę lasem ku wsch. do rozstaju ścieżek. Idziemy ukosem prawym odgałęzieniem, a następnie trawersem i w górę na przelęczkę, do kilku chałup Bakor (in. Bharkur, 0.30 godz.). Dalej poziomo, a potem skosem w górę wśród pól uprawnych i pojedynczych herbaciarni do skupiska hotelików w Chitre (0.45 godz.).

Następnie ukosem w górę na przełęczkę w grzbiecie, po czym na następną przełęczkę z flagami modlitewnymi (2400 m). Mamy stąd widok na Rolwaling Himal i przełęcz Deorali. Przechodzimy na drugą stronę grzbietu i schodzimy do wioski Mali (2250 m, 0.30 godz.). Wędrujemy w dół do mostu na niewielkim potoku Yelung Khola, przez most i łagodnie w dół na dno doliny Khimti Khola. Po przejściu mostu docieramy do wioski Shivalaya (1750 m, 1 godz.). Z pn.-wsch. krańca wioski stromo w górę do szkoły w Sangbadanda (2240 m, 1 godz.). Nieco wyżej szlak rozwidła się.



Pierwszy dzień trekkingu z Jiri – wioska Shivalaya. Arch. Janusz Kurczab

Lewa ścieżka prowadzi przez wioskę Buludanda (2580 m) do wytwórni serów w Thodung (3090 m, 2.15 godz.). Z Thodung mamy dobry widok na Gaurishankar (7134 m) i inne szczyty Rolwaling Himal. Zejście wzdłuż grani do połączenia z prawym szlakiem na przełęcz Deorali trwa 1 godz. (od Jiri 8 godz.).

Prawy szlak wiedzie początkowo poziomo, a potem ukosem w górę, mija liczne herbaciarnie i poprzez las rododendronów doprowadza na przełęcz Deorali (in. Changme La, Buldars Pass, 2705 m, od Sangbadanda 2 godz.). Przełęcz ta stanowi wrota do krainy Szerpów — Solukhumbu. Zamieszkują oni niemal wszystkie wioski położone przy naszej dalszej trasie. Wyjątek stanowi tylko Jubing, gdzie mieszkają Rai'owie. Na Deorali znajduje jedno z największych w Nepalu skupisk modlitewnych murków *mani*.

Szlak schodzi teraz na pd. Parę minut poniżej przełęczy wybieramy lewą z dwóch ścieżek. Idziemy początkowo stromo, a następnie coraz łagodniej wśród pól uprawnych, do pierwszej szarpańskiej wioski na szlaku — Bhandar (w języku Szerpów — Chyangma, 2200 m, 1 godz., od Jiri 6.45 godz.). Znajduje się tu gompa i dwie duże stupy.

## **2 dzień: Bhandar – Seti**

Idziemy łagodnie wśród pól uprawnych i po drewnianym krytym moście przekraczamy potok (2000 m, 0.30 godz.). Potem w lewo lasem, a następnie stromo w dół do rzeczki Surma Khola (1550 m, 0.45 godz.). Przechodzimy na jej lewą stronę i schodzimy do doliny Likhu Khola. W górę wzdłuż jej prawego brzegu, mijamy jeden mały mostek i przekraczamy tę rzekę po większym, wiszącym moście stalowym (1540 m, 0.45 godz.). Dalej w górę (na pn. wsch.) lewym brzegiem rzeki do wioski Kenja (1630 m, 0.45 godz.), leżącej u ujścia Kenja Khola. Przed wioską przechodzimy po moście na Kenja Khola.

Rozpoczynamy teraz długie podejście na grzbiet Lamjura. Droga zaczyna się za budynkiem szkoły i prowadzi początkowo stromo grzbietem lub po jego pd. stronie, w lesie. Przy dużym budynku napotykamy rozstaj ścieżek. Lewa z nich prowadzi na pn. do wioski Sagar (2440 m). Idziemy prawą ze ścieżek, która doprowadza nas do małej wioski Seti (2575 m, 3 godz., od Deorali 5.45 godz.).

## **3 dzień: Seti – Junbesi**

Z Seti idziemy łagodnie w górę, mijając po drodze dwa niewielkie skupiska hotelików w Dakchu (in. Dagcho, 2850 m, 1 godz.) i Goyem (3160 m, 1 godz.). Na wysokości ok. 3400 m szlak rozwidla się. Idziemy lewą odnogą wśród rododendronów, mijamy jeszcze kilka hotelików i długim trawersem docieramy na przełęcz Lamjura La (3530 m, 1 godz.). Stoi tu szereg kamiennych kopców z flagami modlitewnymi. Jest to najwyższe miejsce trasy pomiędzy Jiri a Namche Bazar, nie widać stąd jednak wyższych szczytów himalajskich. Amatorzy widoków, jeśli dysponują czasem i zapasem energii, mogą podejść na wierzchołek 4010 m, opatrzony kotą, położony na pn. od przełęczy (ok. 2 godz. tam i z powrotem). Okolice przełęczy jeszcze w latach 80. porośnięte były pięknym lasem jodłowym. Szokujący jest stopień spustoszenia, jakiego dokonała rabunkowa gospodarka drewnem w ostatniej dekadzie XX wieku!

Teraz na wsch. stronę przełęcz stromo w dół do małej wioski Tragdobuk (in. Taktor, 2860 m, 1.30 godz.), położonej w pięknej dolinie Junbesi Khola. Trawersujemy do rozstaju dróg, po czym idąc górną ścieżką, mijamy charakterystyczną skałę z napisem *mani*, a następnie schodzimy do sporej osady Junbesi (2675 m, 1 godz., od Seti 5.30 godz.). Znajduje się tu warta zwiedzenia czynna gompa. W głębi doliny widoczny jest Numbur (6959 m). W odległości ok. 2 godz. marszu na pd. leży Phaplu (szpital, hotel, lotnisko), a nieco dalej — stolica dystryktu Solukhumbu, Salleri (policja, poczta, bank).

Z Junbesi można zrobić dwie ciekawe wycieczki:

- do Mopung (w kierunku pn.), koło którego znajduje się gompa Thubten Chhuling (3000 m), ufundowana w latach 1966–67 przez Tushi Rinpoche — byłego przełożonego sławnego tybetańskiego klasztoru Rongbuk, leżącego po pn. stronie Everestu; wycieczka zabiera ok. 3 godz. w obie strony;
- do gompy Chiwong (w kierunku pd.-wsch., początkowo razem z drogą do Phaplu), położonej również na wys. 3000 m, skąd możemy podziwiać piękną panoramę Himalajów; z Chiwong nie musimy wracać tą samą drogą — podążając na pn., osiągamy przełęcz Tragsindo La (3071 m), gdzie łączymy się z głównym szlakiem (z Junbesi 5 godz.).

#### 4 dzień: Junbesi – Manidingma

Przekraczamy Junbesi Khola po drewnianym moście poniżej stup (2550 m), po czym na kolejnych dwóch rozgałęzieniach idziemy zawsze najbardziej lewym (górnym) ze szlaków. Najbardziej prawy (dolny) szlak wiedzie do Phaplu. Ścieżka wznosi się wśród jodłowego lasu na otwarty teren. Okrążamy grzbiet Solung (3050 m), przy dobrej widoczności możemy stąd zobaczyć Everest i Makalu. Szlak wiedzie teraz trawersem w dół ku pn. przez wioskę Solung (2980 m, 2 godz.) do doliny Beni (in. Ringmo, Dudh Kund) Khola. Przekraczamy dwa boczne potoki, a następnie główną rzekę Beni Khola (2650 m). Zaraz za mostem na Beni Khola idziemy w górę lewym ze szlaków (prawy prowadzi do Phaplu) i podchodzimy do niewielkiej osady Ringmo (2800 m, 1.30 godz.). Wioska jest znana ze swoich sadów — można tu skosztować znakomitych jabłek i różnych przetworów, w tym również jabłkowej *rakshi* i cydru. Idziemy w górę i po minięciu dwóch rzędów murków *mani* wybieramy prawy z dwóch szlaków (lewy prowadzi do Lumding Kharka). Szeroką drogą łagodnie podchodzimy do następnego rozstaju dróg. Idziemy w górę lewym ze szlaków (prawy prowadzi

do wytwórni serów) i wkrótce docieramy na przełęcz Tragsindo La (3071 m, 0.45 godz.). Stoi tam duży biały czorten, kilka mniejszych oraz murki *mani*. Na wsch. od przełęczcy leży wielka dolina Dudh Kosi, która doprowadzi nas do Namche Bazar. Schodzimy na pd. wsch., mijając niewielką osadę Tragsindo Gompa (2950 m, 0.15 godz., klasztor buddyjski), a następnie przez las do wioski Manidingma (in. Nuntala, 2200 m, 1.30 godz., z Junbesi 6 godz.).

### 5 dzień: Manidingma – Kharikhola

Kontynuujemy zejście przez tarasowe pola i między rozrzuconymi zabudowaniami wiosek Chorco (2130 m) i Phuleli (2050 m). Wchodzimy do lasu, którym wkrótce osiągamy dno doliny, po czym przez wiszący most przekraczamy „mleczną rzekę” Dudh Kosi (1500 m, 1.30 godz.). Zasadniczy kierunek naszej trasy zmienia się teraz na pn. W ciągu 3 dni osiąga się stąd Namche Bazar. Ta część Solukhumbu nazywa się Pharak. Droga niejednokrotnie wznosi się bardzo wysoko ponad dno doliny, gdy Dudh Kosi płynie niedostępnymi kanionami.

Początkowo idziemy na pn. wzdłuż rzeki przez teren poobrywowy, po czym w górę na tarasy zamieszkaanej przez Rai’ów wioski Jubing (1680 m, 1 godz.). Wznosząc się, okrążamy dwa grzbiety, na rozstaju dróg wybieramy górną ścieżkę, po czym trawersem docieramy do kończącej nasz etap dużej wioski Karikhola (2070 m, 1.30 godz., od Manidingma 4 godz.).

### 6 dzień: Kharikhola – Poyan

Przechodzimy przez most na potoku Khari Khola (2000 m) i podchodzimy do grupy hotelików i kramów z herbatą położonej na grzbiecie Bupsa (2560 m, 1.15 godz., stupa, gompa). Trasa 7 odchodzi stąd wprost w górę grzbieciem. My natomiast idziemy po jego drugiej stronie łagodnie w górę przez dżunglę (można tu spotkać małpy — langury) do szałasów na rozplaszczeniu grzbiecie Kharte Danda, zwanym Khari La (3080 m, 2 godz.). Grzbiet stanowi granicę między rejonami Solu (na pd.) i Khumbu (na pn.), razem składającymi się na dystrykt Solukhumbu. Stąd przy przejrzystym powietrzu (z reguły wcześniej rano) możemy oglądać piękne widoki na szczyty grupy Everestu, a także Gyachung Kang (7922 m).

Teraz następuje długi trawers w poprzek bocznej doliny Poyan Khola. Na tym odcinku należy zachować ostrożność — kilka miejsc



jest eksponowanych i narażonych na osunięcie się gruntu. Wydarzyły się tu co najmniej dwa tragiczne wypadki. Za potokiem, płynącym w głębokim kanionie, podchodzimy nieco do małej wioski Poyan (in. Chutok, 2830 m, 1.30 godz., od Karikhola 4.45 godz.).

### 7 dzień: Poyan – Phakding

Wznosimy się łagodnie na pn. zach., przez lasy na grzbiet. Na początku zejścia na pn. stronę mamy widok na Luklę (na pn. wsch.) oraz w głąb doliny Dudh Kosi. Schodzimy teraz do położonej u ujścia bocznej doliny Surkhe Khola wioski Surkhe (in. Bua, 2340 m, 1 godz.). Idziemy główną doliną na pn. do rozstaju dróg (0.15 godz.). W prawo odchodzi tu ścieżka do lotniska w Lukli, położonego na wysokości 2837 m (od rozstaju dróg 1 godz.). My idziemy poziomo lewą ze ścieżek. Trawersujemy strome urwisko, a następnie mijamy malowniczy kanion z wysokim wodospadem (2600 m, 0.15 godz.), po czym łagodnie podchodzimy do rozległej wsi Chaunrikharka (in. Dunge, 2650 m, 0.45 godz., 3 duże stupy i gompa). Szlak traci teraz na nachyleniu i po niewielkim podejściu mijają położoną na małym grzbiecie wieś Chablung (0.30 godz.). Z prawej dochodzi tu ścieżka z Lukli.



Nad Dudh Kosi w okolicy Phakding. Arch. Janusz Kurczab

Szlak zaludnia się nowymi grupami turystów, którzy dotarli tu samolotem. Są dobrze wyekwipowani i czysti, ale zazwyczaj słabo zaaklimatyzowani. Od tego miejsca znajdziemy też znacznie więcej dobrze wyposażonych, nowych hoteli. Wraz z tymi zmianami rosną również ceny.

Kontynuujemy marsz na pn., przekraczamy kolejny boczny dopływ Kusum Khola (2700 m). Na wsch., w głębi doliny, ukazują się Kusum Kanguru (6369 m) — najtrudniejszy z listy szczytów trekkingowych NMA. Kontynuujemy łagodne podejście wzdłuż lewego brzegu Dudh Kosi, mijamy wioskę Ghat (2540 m) i docieramy do leżącej po obu stronach rzeki wioski Phakding (in. Phakdingma, 2650 m, 1.15 godz., od Poyan 4 godz.).

## 8 dzień: Phakding – Namche Bazar

Przechodzimy na prawy (zach.) brzeg Dudh Kosi, dochodzimy do wioski Rimishung (szlak na przełęcz Lumding La odchodzi tu w lewo), po czym przekraczamy boczny dopływ Nyambua Chhu (0.30 godz.). Na rozstaju dróg, nieco powyżej mostku, idziemy w prawo, mijamy efektowny, wysoki wodospad i wkrótce docieramy do Bemkar (2700 m, 0.30 godz.). Podchodzimy nieco w górę wzdłuż zach. brzegu Dudh Kosi, po czym przekraczamy rzekę po nowym wiszącym moście. Kierujemy się w górę do wioski Chumoa, następnie obniżamy się i przekraczamy boczny potok Kyangshar Khola (2770 m). Idziemy w górę przez wioskę Monjo (2830 m) do posterunku kontrolnego, gdzie sprawdzane są kwity opła-



Punkt kontrolny przy wejściu do Sagarmatha National Park. Arch. Janusz Kurczab

ty za wstęp do Parku Narodowego Sagarmatha (0.45 godz.). Schodzimy po prawej stronie wielkiej skały do wioski Jorsale, położonej po obu stronach Dudh Kosi (2800 m) i przechodzimy na zach. brzeg. Jest to ostatnia wioska przed Namche Bazar.

Wkrótce za Jorsale ponownie przechodzimy na wsch. brzeg rzeki. Szlak wznosi się teraz zalesionymi stokami. Mijamy miejsce, gdzie do Dudh Kosi wpływa Bhote Kosi (in. Nangpo Dzangpo) — rzeka płynąca od pn. zach. spod przełęczy Nangpa La. Przekraczamy Dudh Kosi wysoko po nowym wiszącym moście (2950 m, 1.15 godz.). Stąd zaczyna się 500-metrowe podejście do Namche Bazar. Początkowo idziemy gęsto zalesionym terenem. Po pokonaniu pierwszych 150 m możemy ujrzeć czubek Mount Everestu wystający spoza muru Nuptse — Lhotse. Stroną, biegnącą zakosami leśną ścieżką docieramy do samotnej herbaciarni na grzbiecie, a następnie łagodną, szeroką drogą osiągamy amfiteatralnie położone, duże szarpańskie osiedle — Namche Bazar (3440 m, 2 godz., od Phakding 5 godz.).

Namche Bazar jest centrum administracyjnym obwodu Khumbu, obejmującego najważniejsze osiedla dystryktu Solukhumbu. Znajduje się tu bank, kilka urzędów, poczta, posterunek policji oraz wiele hoteli z ciepłą wodą i restauracji ze świetną kuchnią. Można skorzystać z internetu (10 NPR za minutę), a także — zarówno w Namche, jak i w kilku innych miejscach na trasach do Bazy Everestu i do Gokyo — z telefonu satelitarne. W sklepach, oprócz podstawowych produktów żywnościowych, możemy również znaleźć duży wybór sprzętu alpinistycznego. Nieopodal na wzgórzu ma swoją siedzibę dyrekcja Parku Narodowego Sagarmatha oraz muzeum. Kiedyś Namche Bazar



Namche Bazar. W tle Thamserku i Kusum Kanguru. Fot. Juha Rimpiläinen

było wielkim centrum handlowym, gdzie zboże z południa było wymieniane na sól z Tybetu. Z powodów politycznych szlak karawanowy z Tybetu przez Nangpa La już nie funkcjonuje. Miejscowość ta ma wciąż spore znaczenie handlowe dla Solukhumbu. Co sobotę odbywają się tu duże targi, które przyciągają Nepalczyków nawet z dość odległych wsi. Wydaje się jednak, że obecnie ważniejsza dla Namche Bazar jest rola głównej turystycznej bazy w rejonie.

## 9 dzień: Namche Bazar – Tengboche

Z Namche Bazar idziemy nieco w górę ku pn. wsch. na siodło Chokang (in. Tsho Kang, Choi Gang) w szerokim żebrze opadającym do Dudh Kosi. Dalej prawie poziomo, okrążamy kilka żeber (widok na Taboche, 6542 m, Ama Dablam, 6856 m, grupę Everestu oraz Thamserku, 6608 m i Kangtege, 6685 m), mijamy pierwsze skupisko herbaciarni i hotelików — Kyangjuma (3600 m, 1.30 godz.). Po 5 min., tuż przed grupą następnych kramów i sklepów z pamiątkami zwaną Sanasa, natrafiamy na rozstaj szlaków. Lewa ścieżka prowadzi do Khumjung, a środkowa do Gokyo.

My wybieramy prawą ścieżkę, która obniża się lesistym stokiem, mija dołem wioskę Trashinga i schodzi nad Dudh Kosi. Przechodzimy na drugą stronę Dudh Kosi (nieco wyżej wpływa do niej Imja Khola), do małej osady Phunki Tenga (3250 m, 1 godz., młynki modlitewne poruszane przez wodę). Stąd mamy 2-godzinne podejście do Tengboche. Na początku wznosimy się bardzo stromo zakosami wśród lasu. W miarę podchodzenia stromizna maleje (widok na Kangtege,



Kangtege i Thamserku z Tengboche.  
Fot. Janusz Kurczab



Klasztor w Tengboche. Arch. Janusz Kurczab

6685 m). Wznosimy się ukośnie po zboczu, aż wreszcie docieramy do wybudowanej przez lamów kamiennej bramy oznaczającej wejście do Tengboche (in. Thyangboche, 3860 m, 2 godz., od Namche Bazar 4.30 godz.).

Jest tu kilka hotelików, zaś biwakować można na łączce obok sławnego klasztoru. Został on niemal kompletnie zniszczony przez pożar w styczniu 1989 r. Parę lat później klasztor odbudowano przy wydatnej pomocy międzynarodowej. Na końcu października lub na początku listopada odbywa się tu bardzo atrakcyjny festiwal buddyjski Mani Rimdu. Tengboche jest jednym z najciekawszych punktów widokowych na trasie. Szczególnie wspaniałe są widoki Everestu i Ama Dablam o zachodzie słońca.

### 10 dzień: Tengboche – Pheriche

Schodzimy łagodnie ku pn. wsch. Mijamy dwie wioski — Deboche (3770 m, 0.15 godz.), gdzie znajduje się żeński klasztor, oraz Milingo. Idziemy nieco w górę, po czym schodzimy nad Imja Khola i przekraczamy ją po wiszącym moście (3780 m, piękne widoki na Ama Dablam i Kangtege). W lewo odchodzi ścieżka do Phortse; my skręcamy

w prawo. Mijając dwie stupy podchodzimy do następnego rozstaju ścieżek. Lewa z nich biegnie do Upper (górnego) Pangboche i gompy (3985 m), podczas gdy prawa doprowadza nas do Lower (dolnego) Pangboche (3840 m, 1.30 godz.) Jest to ostatnia zamieszкана przez cały rok wioska na naszej trasie. Gompa w Pangboche jest najstarszym klasztorem w rejonie Khumbu — liczy ponad 300 lat. Kiedyś za drobną opłatą można było w nim obejrzeć skalp oraz kości — rzekome szczątki legendarnego „człowieka śniegu” — yeti. Niestety, szczątki te zostały skradzione.

Z Pangboche idziemy dalej w górę doliną Imja Khola przez osady pasterskie Shomare (0.45 godz.) i Orsho (0.30 godz.). W obu tych miejscach znajdują się herbaciarnie. Przechodzimy teraz strefę hal, na których wypasa się jaki, toteż szafasy spotykamy często. Przed nami widnieje gigantyczna, trzykilometrowej wysokości, pd. ściana Lhotse. Łagodnie wznosimy się i docieramy do rozstaju ścieżek (4180 m, 0.30 godz.) tuż przed małym mostem na potoku Khumbu (in. Lobuche) Khola. Prawe, bardziej wyraźne odgałęzienie prowadzi do Dingboche i górnych partii doliny Imja Khola. My natomiast idziemy lewym szla-



Masyw Everest, Nuptse i Lhotse z trasy między Tengboche i Pangboche.  
Fot. Janusz Kurczab

kiem (znak na skale), który wznosi się na wysoki grzbiet (4280 m), skąd widzimy już cel dzisiejszego etapu — Pheriche. Krótkie zejście doprowadza nas do mostu na Khumbu Khola (4230 m), przez który przechodzimy na lewy brzeg i krótkim podejściem docieramy do Pheriche (4250 m, 1 godz., od Tengboche 4.30 godz.). Pheriche jest dawną osadą pasterską, żyjącą obecnie z turystyki. Znajdują się tu hoteliki oraz punkt medyczny specjalizujący się w leczeniu choroby wysokościowej, prowadzony przez Himalayan Rescue Association (HRA) i japońskich lekarzy z Tokyo Medical College.

### 11 dzień: Aklimatyzacyjny dzień w Pheriche

Zatrzymanie się dłużej w Pheriche zaleca się nawet tym, którzy trekking rozpoczęli w Jiri. Warto spędzić tu dwie noce i zrobić krótką aklimatyzacyjną wycieczkę, np. w dolinę Imja Khola lub na okoliczne zbocza, które oferują piękne widoki. Jedną z ciekawszych jest wycieczka do gomy Nangkartshang, leżącego na grzbiecie ok. 500 m powyżej i na wsch. od Pheriche.

### 12 dzień: Pheriche – Lobuche

Opuszczamy Pheriche i maszerujemy szeroką doliną wśród łąk na pn. do szałasów Phulung Kharka (in. Phulung Karpo, 4350 m), gdzie skręcamy na pn.wsch. W lewo, na pn.zach., odchodzi boczna dolina, która wyprowadza na Chola La (wyżej prowadzi nią wariant 4b). Podchodzimy na porośniętą trawą, starą morenę boczną lodowca Khumbu. Przekraczamy grzbiet moreny i potok wypływający z lodowca, po czym docieramy do wioski Tukla (in. Duglha, 4620 m, 2 godz.). Podchodzimy ukosem w lewo moreną czołową lodowca Khumbu i po przejściu kolejnego potoku wydostajemy się na wypłaszczenie. Leży tu rząd kamieni z napisami upamiętniającymi sześciu Szerpów, którzy zginęli w lawinie podczas japońskiej narciarskiej wyprawy na Everest w 1970 r., oraz szereg innych ofiar najwyższej góry świata.

Dalej szlak będzie prowadził morenową dolinką po zach. stronie lodowca Khumbu. Wkrótce docieramy do miejsca, gdzie stoją kamienne szałas i 4 hoteliki Lobuche (in. Lobuje, 4930 m, 2 godz., od Pheriche 4 godz.). To najdalej wysunięta w głąb gór osada pasterska. Usytuowana jest poniżej czołowej moreny niewielkiego lodowca Lobuche. Po przeciwnej stronie lodowca Khumbu widzimy wierzchołek Nuptse, zaś w głębi doliny rysują się szlachetne kształty Pumori (7145 m).



Lobuche. Fot. Siergiej Iljuchin

### 13 dzień: Lobuche – Gorak Shep

Idziemy dalej na pn. dolinką morenową, a następnie samą moreną lodowca Khumbu. Po ok. 15 min. mijamy włoskie laboratorium naukowe w kształcie szklanej piramidy. Znajduje się tam również część hotelowa z włoską kuchnią i pokojami po 15 USD za noc. Przecinamy pokryty gruzem morenowym końcowy język bocznego lodowca Changri (in. Khangri) i wspinamy się na morenę po jego pn. stronie. Naprzeciw nas widzimy Kala Pattar (5545 m) — łatwo dostępne wzgórze, które jest świetnym punktem widokowym. Schodzimy na leżący poniżej rozległy, płaski teren Gorak Shep, będący dnem wyschniętego jeziora (5160 m, od Lobuche 2.30 godz.). Jeżeli obawiamy się dolegliwości związanych z wysokością, korzystniej będzie wspiąć się jeszcze tego samego dnia na Kala Pattar (od Gorak Shep 2 godz.) i wrócić na noc do Lobuche. Wielu turystów robi tak z innych względów: wierzchołka najwyższej góry świata nie widać z bazy — najlepszy widok oferuje właśnie Kala Pattar. Ci, którzy oprócz wejścia na Kala Pattar, koniecznie chcą odwiedzić bazę, powinni zanocować w jednym z hotelików w Gorak Shep.

**Uwaga:** są one nieczynne w styczniu i lutym! Możemy tutaj obejrzeć szereg kamieni-pomników, upamiętniających alpinistów, którzy zginęli podczas różnych wypraw everestowskich.





Widok z Kala Pattar na południe. Arch. Janusz Kurczab

### 14 dzień: Gorak Shep – Baza Everestu – Lobuche

Opuszczamy Gorak Shep jedną ze ścieżek biegnących jak najbliżej prawej krawędzi wzniesienia leżącego na pn. od osady. Pozwala

to trafić na właściwą ścieżkę (jest wiele mylnych), wyprowadzającą na morenę boczną, a potem na pokryty kamieniami lodowiec Khumbu. Ścieżka przez lodowiec wznosi się łagodnie, jest dobrze widoczna i oznakowana kopczykami. Po dłuższym marszu docieramy do miejsca, a raczej kilku miejsc, położonych u stóp lo-



Baza Everestu. Arch. Janusz Kurczab

dospadu Khumbu (słynny Ice Fall) i przetęczy Lho La, gdzie zakładane są bazy wypraw na Mount Everest i Lhotse (5360 m, 3 godz.). Zaleca się wrócić tego samego dnia do Lobuche (3.30 godz., od Gorak Shep 6.30 godz.).

### **15–16 dzień: Lobuche – Namche Bazar**

Trzyetapowy odcinek podczas drogi w górę, możemy bez większych trudności pokonać w zejściu w dwa dni, nocując w Pangboche lub Tengboche.

### **17 dzień: Namche Bazar – Lukla**

Również ten długi odcinek drogi możemy przejść w jeden dzień, jesteśmy teraz przecież świetnie zaaklimatyzowani! Warto przynajmniej spróbować. Po drodze mamy wiele miejsc gdzie można zanoćować, np. Chumoa, Benkar lub Phakding. Ważne: należy dotrzeć do Lukli przynajmniej w przeddzień odlotu, by potwierdzić rezerwację.



Rozstaj dróg — w lewo do Pheriche, w prawo do Dingboche.  
Arch. Janusz Kurczab



Widok na Luklę. Arch. Janusz Kurczab

Z Namche Bazar schodzimy trasą podejścia do rozstaju dróg w Chablung (2670 m, 5.30 godz., patrz etap 7). Teraz idziemy w lewo (drogowskaz) szerokim szlakiem wznoszącym się łagodnie stokami ponad zabudowaniami wsi Chaunrikharka. Końcowe strome podejście doprowadza nas do skupiska domów i herbaciarni Tamang Tole — nowego osiedla, położonego niedaleko lotniska. W miarę zbliżania się do lotniska zabudowa staje się gęstsza, przeważają liczne hotele różnej kategorii. Jesteśmy w Lukli (2800 m, 1 godz., od Namche Bazar 6.30 godz.). Biura linii lotniczych są zazwyczaj czynne przez godzinę w porze wieczornej (17–18, czasami 18–19, trzeba to sprawdzić!). Większość hoteli i schronisk załatwi dla was sprawy związane z odlotem. Pamiętajmy o potwierdzeniu rezerwacji, w przeciwnym wypadku możemy stracić swoje miejsce. Jeśli pogoda nie pozwala na loty, oczekiwanie może się przedłużyć do kilku dni.