

# HIMALAJE NEPALU

Janusz Kurczab

**Przewodnik trekkingowy**

Wydawnictwo Sklepu Podróżnika  
Warszawa 2012

# SPIS TREŚCI

---

<b>Wstęp .....</b>	<b>7</b>
<b>I. Kraj i ludzie.....</b>	<b>11</b>
Położenie, podział geograficzny i administracyjny .....	11
Rzeki Nepalu .....	13
Klimat, fauna i flora.....	14
Ochrona przyrody .....	17
Parki narodowe .....	18
Rezerваты.....	23
Obszary chronione.....	25
Ustrój i ludność .....	25
Religie i święta religijne .....	29
Gospodarka .....	34
Krótki rys historyczny.....	35
Zabytkowa architektura Nepalu .....	44
<b>II. Himalaje Nepalu .....</b>	<b>48</b>
Budowa geologiczna.....	48
Podział orograficzny.....	50
Alpinizm w Himalajach Nepalu .....	52
<b>III. Informacje praktyczne.....</b>	<b>55</b>
Wizy .....	55
Dojazd .....	56
Przepisy celne.....	59
Waluta.....	60
Komunikacja .....	61
Noclegi .....	65
Gastronomia .....	66
Problemy zdrowotne i pomoc medyczna .....	67
Rozrywki i media .....	68
Zakupy.....	69
Informacje różne .....	71
<b>IV. Miejsca, które warto zwiedzić.....</b>	<b>74</b>
Dolina Katmandu .....	74

## 4 Spis treści

Punkty widokowe wokół Katmandu.....	95
Dolina Pokhary.....	97
Gorkha.....	103
Lumbini.....	104
Janakpur.....	104
Park Narodowy Chitwan.....	105
Rafting w Himalajach Nepalu.....	109
<b>V. Krótkie trekkingi wokół Katmandu.....</b>	<b>112</b>
A. Nagarjun.....	111
B. Kakani – Balaju.....	116
C. Kakani – Balaju, przez Ahale Dhara.....	117
D. Shivapuri.....	118
E. Nagarkot – Shivapuri.....	120
F. Nagarkot – Changu Narayan.....	122
G. Godavari – Phulchoki.....	123
H. Champa Devi.....	125
<b>VI. Trekking w Himalajach Nepalu.....</b>	<b>127</b>
<b>VII. Wielki Szlak Himalajski.....</b>	<b>145</b>
<b>VIII. Trasy trekkingowe.....</b>	<b>148</b>
<b>Wschodni Nepal</b>	
1. Do południowej bazy Kanczendzongi.....	148
1a. Lapsang – Ghunsa przez przełęcz Lapsang La (5108 m).....	157
1b. Yalung – Ghunsa przez przełęcz Sinapche La (4724 m) i Mirgin La.....	160
2. Do północnej bazy Kanczendzongi.....	162
<b>Mahalangur Himal</b>	
3. Do bazy Makalu.....	169
4. Z Bazy Makalu do Khumbu (przez 3 przełęcz).....	183
4a. Z bazy Baruntse do Lukli przez przełęcz Mingbo La.....	189
4b. Z bazy Baruntse do Lukli przez przełęcz Mera La i dolinę Hinku Khola.....	191
5. Do bazy Everestu.....	192
6. Do doliny Imja Khola.....	210
7. Chukhung – Lobuche przez przełęcz Kongma La.....	214

8. Lobuche – Gokyo przez przełęcz Cho La .....	216
9. Z Namche Bazar do Gokyo .....	220
9a. Na Gokyo Ri .....	224
10. Z Gokyo do Namche Bazar przez przełęcz Renjo La .....	226
11. Z Lukli do bazy Mera Peak .....	229
11a. Wariant dojścia do Tulikharka przez Pangkongma La .....	233
12. Khumbu – Tumlingar .....	239

### **Rolwaling Himal**

13. Z Namche do Rolwaling (przez Trashi Labsta, 5755 m) .....	246
13a. Simigaon – Barabise .....	257
14. Numbur Cheese Circuit .....	260

### **Na północ od Katmandu**

15. Dolina Langtang .....	267
15a. Na lodowce Langtang i Langshisa .....	275
15b. Kyanjin Ri (4773 m) .....	278
15c. Tsergo Ri (4984 m) .....	280
15d. Do Syabrubensi przez Sherpagaon .....	281
16. Przez przełęcz Ganja La (5122 m) .....	282
17. Przez przełęcz Tilmana (5304 m) .....	287
18. Jeziora Gosainkund .....	291
19. Przez krainę Helambu .....	299
19a. Powrót z Tarke Ghyang przez Shermatang .....	303
19b. Powrót z Helambu przez jeziora Panch Pokhari .....	305

### **Gorkha Himal i Ganesh Himal**

20. Z Trisuli Bazar na Chumuta Danda (Ganesh Himal) .....	308
21. Dookoła Manaslu .....	319
21a. Na lodowiec Toro Gomba (Ganesh Himal) .....	332
21b. Na lodowiec Chhulung .....	335
21c. Na lodowiec Thulagi .....	338

### **Na północ od Pokhary**

22. Dolina Kali Gandaki (Pokhara – Muktinath) .....	340
23. Do tajemniczego Mustangu (Kagbeni – Lo Manthang) .....	352
24. Wokół Annapurny .....	358
24a. Pokhara – Khudi .....	379
24b. Chame do Manangu przez Naar Khola i przełęcz Kang La (5322 m) .....	381

## 6 Spis treści

25. Przez przełęcz Namun (5560 m) .....	386
25a. Z Pokhary przez Siklis .....	387
25b. Z Khudi.....	391
26. Z Manangu do Jomosom przez jezioro Tilitsho .....	393
27. Do Północnego Sanktuarium Annapurny .....	400
28. Do Południowego Sanktuarium Annapurny .....	405
28a. Ghorapani Deorali – Chomrong .....	415
29. Royal Trek.....	416
30. Siklis Ecotrek .....	418

### Zachodni Nepal

31. Wokół Dhaulagiri .....	423
32. Na lodowiec Kaphe .....	437
33. Z doliny Kali Gandaki do jeziora Phoksumdo .....	441
34. Z Dunai przez Tarap, jezioro Phoksumdo i Kagmara La ..	456
34a. Jumla – Dunai.....	480
35. Do jeziora Rara.....	482

### VIII. Szczyty trekkingowe .....

492

### IX. Aneks.....

495

Słowniczek niezbędnych słów nepalskich .....	495
--	-----

Literatura i mapy .....	497
-------------------------	-----



Jak pasący się w Pangpema pod pn. flanką Kanczen-  
dzongi (arch. Janusz Kurczab)

## 28a Ghorapani Deorali – Chomrong

*Widokowy leśny szlak, wśród wspaniale kwitnących na wiosnę rododendronów. Dogodny dla tych, którzy po okrążeniu Annapurny lub wycieczce do doliny Kali Gandaki, chcą odwiedzić Południowe Sanktuarium Annapurny. Ghorapani może również być celem samym w sobie, ze względu sławne z pięknego widoku wzgórze Poon Hill. Można, rozpoczynając wędrówkę w Pokharze, wspiąć się najpierw do Ghorapani (trasą 22) i stamtąd skierować się pod Annapurnę. Trasa jest łatwa technicznie i przebiega na umiarkowanych wysokościach. Trzeba jednak zaznaczyć, że początkowy fragment trasy bywa bardzo śliski po opadach deszczu, zaś w porze monsunowej w lasach rododendronowych bardzo dokuczliwe stają się pijawki.*

### 1 dzień: Ghorapani Deorali – Tadapani

Z przelęczy Ghorapani Deorali idziemy grzbietem na wsch., w gęstym lesie sosen i rododendronów, do kulminacji (3030 m) i następ-



Annapurna III i Machhapuchhare z Tadapani (arch. Janusz Kurczab)

nej przełęczy, również zwanej Deorali (2960 m, 1,5 godz., hoteliki, stragan z pamiątkami). Od pn. zach. dochodzi tu ścieżka z Chitre. Na tym odcinku mamy wspaniałe widoki, dorównujące temu z Poon Hill. Teraz schodzimy stromo wśród rododendronów do hoteliku Lali Guras Lodge, po czym dalej w dół wąską ścieżką wzdłuż koryta wyschniętego przeważnie potoku. W miarę tracenia wysokości zejście staje się łagodniejsze i wreszcie docieramy do położonych pod stromą skałą hotelików Banthanti (1,5 godz.). Teraz 50 m w górę, po czym następuje kilkusetmetrowe zejście i podobne podejście do położonej na grzbiecie wioski Tadapani (2540 m, 2,5 godz., od Ghorapani Deorali 5,5 godz.).

## 2 dzień: Tadapani – Chomrong

Opuszczamy Tadapani lewym odgałęzieniem ścieżki obok Grand View Guest House (prawe prowadzi do Ghandrung). Skręcamy na pn., po czym wychodzimy na niewielką polanę. Zaczynamy stąd strome zejście wśród rododendronów a następnie przez pola uprawne wioski Chuile. Po przejściu przez wioskę (hoteliki), kontynuujemy zejście po kamiennych schodach do dużego wiszącego mostu na Khimrong Khola (1820 m, 1 godz.). Od mostu szlak wspina się obok szkoły i wśród pól uprawnych, po czym skręcamy na wschód do wioski Taulung (2180 m, 1,5 godz., hoteliki). Teraz kierujemy się na pn. i lekko obniżającym się szlakiem docieramy do Chomrong (2150 m, 30 min, od Tadapani 3 godz.).

## 29 Royal Trek

*Łatwa i krótka trasa w okolicach Pokhary, oferująca piękne widoki gór. Nazwana została tak po przejściu jej przez brytyjskiego następcę tronu księcia Karola. Księżę przebył ją w latach 80. XX wieku w towarzystwie 90 gości, przewodników, kucharzy i tragarzy. Obecnie nie jest zbyt popularna, co sprawia, że standard hoteli i wyżywienia po drodze pozostawia wiele do życzenia, można więc rozważyć zabranie namiotu. Przejście trasy zajmuje 4 dni.*

### 1 dzień: Pokhara – Kalikasthan

Przejeżdżamy taksówką z Pokhary, 5 km drogą w kierunku Katmandu, do koszar woskowych w Bijaypur (tuż na wsch. od rzeki Bijaypur Khola). Stąd szeroki szlak wiedzie na pn., początkowo poziomo wśród

pól ryżowych, a następnie wznosi się przez wioskę Rakhigaon do platformy wypoczynkowej pod wielkim drzewem pipal. Następnie szlak łagodnie wspina się wzdłuż grzbietu, mijając parę wiosek zamieszkałych przez braminów i chhetri, do większej wsi Kalikasthan (1370 m). Dla wędrujących z namiotem: w zależności od tego, kiedy rozpoczęliśmy trekking, możemy biwakować przed lub za Kalikasthanem. Obydwa miejsca biwakowe leżą na grzbiecie, skąd rozciągają się piękne widoki, m.in. widoczne są Machhapuchhare i Annapurna.

## **2 dzień: Kalikasthan – Shaklung**

Szlak prowadzi zalesionym grzbietem na pd. wsch. Mijamy Thulakot i Mathi Thana (in. Majnthana), po czym krótkim podejściem osiągamy Naudanda. Teraz dłuższy marsz wzdłuż grzbietu do szkoły w Lipini (in. Libiyani). Następnie stromym, lecz krótkim podejściem w lesie docieramy do wioski Gurungów — Shaklung (in. Syaglung, 1130 m).

W miarę jak przemieszczamy się w kierunku pd.-wsch., panorama Himalajów zmienia się. Coraz lepiej widoczne są szczyty leżące we wsch. części Annapurna Himal — Annapurna II i Lamjung Himal, ale także bardziej odległe, wznoszące się w Gurkha Himal Manaslu i Himalchuli.

## **3 dzień: Shaklung – Chisopani**

Z Shaklung szlak schodzi stromo na pd. stronę grzbietu. Mijamy kolejno: ogromne drzewo, platformę wypoczynkową, kilka kramów z herbatą i posterunek policji. Napotykamy rozstaj dróg; na zach. prowadzi szlak do jeziora Begnas Tal, na wsch. — do doliny Marsyandi Khola, my natomiast podążamy na pd. Nasz szlak wznosi się w kierunku Chisopani, okrążając grzbiet. Niedaleko Chisopani wznosi się wzgórze Chisopani Danda, na którym stoi mała świątynia. Jest to dobre miejsce biwakowe, z którego rozciąga się wspaniała panorama gór.

## **4 dzień: Chisopani – Pokhara**

Z Chisopani Danda schodzimy początkowo wzdłuż grzbietu przez 1 godz., a następnie stromo po kamiennych stopniach do niewielkiej doliny i potoku wpływającego do jeziora Rupa Tal. Idziemy krótko przez pola ryżowe, a następnie podchodzimy na grzbiet rozdzielający jeziora Begnas Tal i Rupa Tal. Napotykamy tu szeroki trakt, tłumnie uczęszczany przez tubylców, wiodący do doliny Pokhary i drogi jezdnej, którą osiągamy w przepięknej, brudnej i hałaśliwej osadzie Begnas



Bazar. Taksówką lub autobusem pokonujemy 12-kilometrowy dystans dzielący nas od Pokhary.

## 30 Siklis Ecotrek

*Siklis jest największą wsią Gurungów w Nepalu. Trasa stwarza okazję poznania jedynej w swoim rodzaju tradycyjnej kultury tego ludu. Gurungowie stanowili największą grupę etniczną wśród nepalskich najemników sławnego brytyjskiego regimentu Gurkhów. Siklis, jak się powszechnie określa, jest modelową wsią dla ich kultury. W czasie trekkingu towarzyszą nam wyjątkowo malownicze widoki. Zobaczymy m.in. Dhaulagiri, Lamjung Himal, Machhapuchhare i inne potężne szczyty. Ta nietrudna wędrówka na umiarkowanej wysokości zaczyna się i kończy się w Pokharze. Trasa jest oznakowana, wzdłuż niej znajdują się pola biwakowe wyposażone w toalety, prysznic, bezpieczne ujęcia wody pitnej, schrony dla tragarzy i pojemniki na odpadki. W odróżnieniu od*



Seti Khola (arch. Janusz Kurczab)

*innych tras, niewiele jest tu hotelików. Po otwarciu tej trasy pod koniec lat 90. XX wieku, został wprowadzony obowiązek posiadania pozwolenia trekkingowego. Przed wyjściem należy dowiedzieć się w biurze ACAP, czy został on utrzymany. Jest kilka możliwości dojścia do Siklis. Poniżej opisujemy najbardziej interesujący wariant przez Ghalekharka.*

## **1 dzień: Pokhara – Dhiprang/Kharpani**

Z Pokhary dojeżdżamy w ok. 20 min taksówką do Hyangja. Wioska leży na niewielkim wzgórzu, rozdzielającym rzeki Yamdi Khola i Seti Khola. Na początku Hyangja opuszczamy asfalt i podążamy gruntową drogą przez wieś, mając przed sobą widok na Machhapuchhare. Po opuszczeniu wioski idziemy na północ tarasem znajdującym się na prawym brzegu Seti Khola. Szeroka droga przechodzi wkrótce w wąską ścieżkę. Nieopodal do mętnych wód Seti Khola wpływa od pn. zach. kryształowo czysta Mardi Khola. Przekraczamy tę ostatnią rzekę po wiszącym moście i wchodzimy do wioski Mardi Pul (1050 m). Podobnie jak niemal wszystkie wioski w okolicy, zamieszkują ją Gurungowie.

Wspinamy się po kamiennych stopniach na taras, po czym maszerujemy wśród rozległych pól uprawnych do kolejnej wioski, Lhachok. Szlak prowadzi teraz wzdłuż kanału nawadniającego biegnącego przez wioskę, po czym wznosi się przez niewielki grzbiet na taras. Docieramy do pól kolejnej wioski — Ghachok (2 godz.). Idziemy przez Ghachok ścieżką z murkami *mani* i docieramy do rozstaju w kształcie litery T. Skręcamy w prawo w krętą ścieżkę z kolejnymi murkami *mani*, po czym przechodzimy przez sąsiadującą wioskę Upllo Ghachok. Dolina zaczyna się teraz zwężać. Szlak prowadzi stokami ponad Seti Khola i przekracza boczny strumień. Po jego drugiej stronie wnosimy się na taras i docieramy do Dhiprang (1305 m, 2 godz.).

Z Dhiprang możemy zrobić trzydniową wycieczkę na punkt widokowy Korchon Peak (3682 m), leżący na pn. zach. w grzbiecie prowadzącym do Mardi Himal i Machhapuchhare.

Z Dhiprang jeszcze ok. 30 min marszu na północ dzieli nas od pola namiotowego Kharpani położonego nad rzeką (1370 m, od Pokhary ok. 4,5 godz.). Obok znajdują się ciepłe źródła. Turyści indywidualni mogą przenocować w hoteliku w Dhiprang. Całą trasę pierwszego etapu jeszcze do niedawna można było przebyć autobusem.

**Uwaga!** Przed wyruszeniem należy zasięgnąć informacji, czy pole namiotowe i towarzysząca mu infrastruktura została odbudowana po wiosennej powodzi w 2012 r. Rankiem 5 maja wezbrana rzeka Seti zatopiła całą wioskę Kharpani, porywając ze sobą ludzi, bydło i całe domy. Według pierwszego komunikatu lokalnych władz, tuż po powodzi odnaleziono osiem ciał, a za zaginionych uznano ok. 40 mieszkańców wioski i troje ukraińskich turystów. Bezpośrednią przyczyną gwałtownej powodzi było osunięcie się ziemi na stoku grzbietu opadającego z masywu Machhapuchhare. Jednak pojawiają się głosy, że rozmiar tragedii mógłby być mniejszy, gdyby nie nadmierny rozwój dróg i miejscowości na terenie tego wrażliwego ekosystemu górskiego. Uwagi te dotyczą nie tylko rejonu Machhapuchhare, lecz także całego ACAP. Mówi się, że kolejne zagrożenia mogą się pojawić m.in. w dolinie Kali Gandaki, w rejonie Beni i Galeshwor.

## **2 dzień: Kharpani – Ghalekharka**

Szlak prowadzi nas wzdłuż zachodniego brzegu rzeki Seti Khola i przez kilka małych osad Gurungów — Chaura i Chyaglung, wykładaną dużymi głazami ścieżką, która prowadzi na przemian w górę i w dół. Przekraczamy Sardi Khola i wznosimy się stromo przez wieś Ghalegaon (1620 m, punkt kontrolny ACAP) do położonego wysoko ponad rzeką na grzbiecie pola namiotowego Ghalekharka (1669 m, od Kharpani 5 godz.). Mamy stąd piękny widok na Annapurnę Południową, Hiunchuli i Machhapuchhare.

## **3 dzień: Ghalekharka – Parche/Siklis**

Przed nami wyczerpujący etap. Zaczynamy od stromego podejścia przez las (dęby i rododendrony) w kierunku grzbietu, który rozdziela doliny Seti Khola i Madi Khola. Wiosną las jest pełen kwiatów — prymuli, storczyków i rododendronów. Dochodzimy do otwartej łąki z bajecznym widokiem na Machhapuchhare, a następnie kontynuujemy do szczytu grzbietu Jhakarphulan (2621 m, 3 godz.). Teraz następuje krótkie zejście do otwartych łąk, na których lokalni mieszkańcy wypasają bydło (2400 m, 1 godz, od Galekharka 4 godz.). To miejsce nazywa się Naulikharka. Znajduje się tu pole namiotowe, gdzie zatrzymują się zorganizowane grupy trekkingowe. Indywidualni turyści muszą jeszcze przez 2–3 godz. kontynuować marsz do siedzib ludzkich.

Nadal obniżamy się przez las rododendronów i mieszanych drzew liściastych do kolejnych trawiastych łąk, z których mamy dobry widok na Siklis (2000 m). Pola namiotowe znajdują się zarówno w niższej położonej wiosce Parche (1870 m, 2 godz.), jak i w Siklis (2000 m, 1 godz., od Galekharka 7 godz.). Hotelik dostępny dla indywidualnych turystów znajduje się przy polu namiotowym w Parche.

#### **4 dzień: Siklis**

W Siklis warto zatrzymać się na cały dzień, by skorzystać z jednej z wielu atrakcji turystycznych. Znajduje się tu regionalna dyrekcja ACAP, która organizuje pokazy filmów i slajdów. Można również odwiedzić Muzeum Kultury i Historii Naturalnej, a także obejrzeć pokaz tańców ludowych. Warto również zrobić krótką wycieczkę do pobliskiego punktu widokowego, by obserwować lawiny schodzące południowymi flankami Annapurny II i Lamjung Himal.

#### **5 dzień: Parche/Siklis – Yangjakot**

Schodzimy stromo przez las i niewielkie osady ludzkie do doliny Madi Khola, którą osiągamy koło wsi Sonda (1,5 godz.). Wzdłuż prawego



Siklis i Lamjung Himal (arch. Janusz Kurczab)



Taraszy koło Siklis (arch. Janusz Kurczab)

brzegu rzeki dochodzimy do Chansu (1 godz.). Z tego miejsca możemy dojść na nocleg do Lamakhet (po zach. stronie rzeki, 1 godz.) albo — po przeprawie — do Yangjakot, leżącej na grzbiecie po wschodniej stronie (1485 m, 2 godz., od Siklis 4,5 godz.). Yangjakot jest również dużą wsią Gurungów. Jest tam pole namiotowe dla grup trekkingowych i hotelik dla indywidualnych turystów.

### **6 dzień: Yangjakot – Kalikasthan**

Schodzimy do Bhaise (2 godz.) i przeprawiamy się na południowy brzeg Madi Khola. Teraz czeka nas podejście do kempingu w Kalikasthan (1160 m, 2 godz., od Yangjakot 4 godz.). Panorama grupy Annapurna Himal z położonej na grzbiecie osady i widok na 4 okoliczne jeziora — Rupa, Begnas, Khaste i Maide — są największymi atrakcjami tego biwaku.

### **7 dzień: Kalikasthan – Pokhara**

Z Kalikasthan możemy dojechać do Pokhary wynajętym jeepem lub taksówką, ew. w ciągu ok. półtorej godziny zejść do Bijaypur przy głównej szosie, gdzie łatwiej złapać autobus lub taksówkę do Pokhary.