

SPIS TREŚCI

Podziękowania	10
Przedmowa	12
WPROWADZENIE	14
Formalności wizowe	17
Podróż do Nepalu i podróżowanie po kraju	18
Kotlina Katmandu	20
Rejon Everestu (Solukhumbu)	27
Szlaki trekkingowe w Nepalu	36
Zakwaterowanie i wyżywienie	41
Woda do picia	45
Styl wędrowki	47
Pory roku i pogoda	55
Kondycja, zdrowie i sytuacje awaryjne	58
Ewakuacja	66
Pomoc medyczna	67
Etykieta na szlaku	68
Niebezpieczeństwa na szlaku	69
Sprzęt	71
Formalności związane z trekkingiem	74
Telefon i Internet	77
Koszty utrzymania na trekkingu	78
Ograniczanie wpływu na środowisko	78
Kodeks kulturowy	82
Korzystanie z tego przewodnika	87
SZLAKI TREKKINGOWE W NEPALU	
Trasa 1: Z Jiri lub Salleri/Phaplu do Chheplungu i Lukli	92
Dojazd Katmandu – Jiri	98
Etap 1 Jiri – Shivalaya	100
Etap 2 Shivalaya – Junbesi	105
Etap 3 Junbesi – Ringmu	119

Alternatywny początek: Z Salleri lub Phaplu do Ringmu	124
Etap 4 Ringmu – Surke	127
Etap 5A Surke – Chheplung (ku Namcze Bazar)	138
Etap 5B Surke – Lukla	141
 Trasa 2: Lukla – Namcze Bazar	145
Przelot Lot z Katmandu do Lukli	148
Etap 1 Lukla – Phakding	152
Etap 2 Phakding – Namcze Bazar	159
 Trasa 3: Namcze Bazar – baza Everest Base Camp i szczyt Kala Patthar	177
Etap 1A Namcze – Sanasa (przez Czorten Tenzinga Norgaya i miejscowość Khyangjuma)	182
Etap 1B Namcze – Sanasa (przez Khumjung)	186
Etap 2A Sanasa – Pangboche (przez Tengboche i Deboche)	189
Etap 2B Sanasa – Pangboche (przez Mong La i Phortse)	195
Etap 3 Pangboche – Dingboche (lub Pheriche)	208
Etap 4 Dingboche (lub Pheriche) – Lobuche	227
Etap 5 Lobuche – Gorakshep	234
Etap 6A Wejście na Kala Patthar (5645 m)	240
Etap 6B Wycieczka do bazy Everest Base Camp (5275 m)	243
 Trasa 4: Namcze Bazar – Gokyo	247
Etap 1A Namcze – Sanasa (przez Czorten Tenzinga Norgaya i miejscowość Khyangjuma)	250
Etap 1B Namcze – Sanasa (przez Khumjung)	251
Etap 2 Sanasa – Phortse Thanga	251
Etap 3 Phortse Thanga – Machhermo	254
Etap 4 Machhermo – Gokyo	259
 Trasa 5: Szlak Trzech Przełęczy	269
Etap 1 Namcze – Sanasa	275
Etap 2 Sanasa – Pangboche	275
Etap 3 Pangboche – Dingboche	276

Etap 4 Dingboche – Chukhung	277
Etap 5 Chukhung – Lobuche (przez Kongma La)	280
Etap 6 Lobuche – Dzongla	290
Etap 7 Dzongla – Gokyo przez Cho La	293
Etap 8 Gokyo – Namcze Bazar przez Renjo La i Thame	302
 EVEREST OD STRONY TYBETU	 316
Trasa 6: Tingri – Rongbuk Everest Base Camp	319
Trasa 7: Kharta – Ściana Kangshung	329
 Załącznik A Podsumowanie tras	 348
Załącznik B Wybrane szczyty trekkingowe w rejonie Everestu	352
Załącznik C Przydatne strony internetowe	355
Załącznik D Wybrane schroniska w rejonie Everestu w Nepalu	359
Załącznik E Słowniczek	362
Załącznik F Indeks nazw spotykanych w rejonie	367
Załącznik G Indeks rzeczowy	372
Załącznik H Indeks nazwisk	375