

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 przełęcz)	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