



MOUNTAIN FREAKS

BEST TREKS AND MOUNTAIN EXPEDITIONS

WYPRAWA TREKKINGOWA DO NEPALU:

BAZA POD EVERESTEM, DOLINA GOKYO, KALA PATTAR (5644 M),
BAZA POD AMA DABLAM + ZWIEDZANIE KATHMANDU I JEGO OKOLIC
NAJPIĘKNIEJSZY TREKKING ŚWIATA!

OPIS WYPRAWY

Trekking do bazy pod Everestem jest uznawany za najpiękniejszy trekking świata. Na pewno jest to trekking, który każdy górski freak musi przejść chociaż raz w życiu. To spotkanie z najwyższymi górami, niezwykłą kulturą Nepalu i wyjątkowymi tradycjami Szerpów.

Nasza wyprawa to właśnie ten najpopularniejszy trekking w Himalajach, którego celem jest base camp pod Everestem, ale w takiej wersji, która jest najbogatsza i z taką trasą, która jest najciekawsza. Przede wszystkim nasz plan to trek trasą od punktu A do B, a nie tam i z powrotem tą samą. To pozwala zobaczyć znacznie więcej niż na trasie, która jest oferowana standardowo. W trakcie naszej wyprawy nie zabraknie oczywiście „must have” tego trekkingu, czyli lądowania w Lukli, widoku na Everest z base campu, chwili zadumy przy czortenie Kukuczki i wejścia na Kala Pattar (5644 m) o wschodzie słońca. Te wszystkie elementy są obowiązkowe i składają się na plan, który realizuje 95% turystów odwiedzających ten rejon. Pozostałe 5% decyduje się na coś więcej. I oczywiście my będziemy w tych 5%! Nie mogliśmy nie dodać do planu, położonej u stóp Cho Oyu (jeden z 8-tysięczników), Doliny Gokyo i jej sześciu lazurowych jezior. Ze szczytu Gokyo Ri (5357 m), który zdobędziemy, rozpościera się najpiękniejsza panorama w całym rejonie Khumbu. Największe wrażenie robi najdłuższy w Nepalu lodowiec Ngozumpa oraz cztery ośmiotysięczniki: Cho Oyu, Everest, Lhotse i Makalu. W trakcie trekkingu przejdziemy też przełęcz Cho La (5420 m), która uznawana jest za najciekawszą przełęcz w okolicy Ever-

stu zw. na zapierające dech w piersiach widoki, które oferuje. Na deser odwiedzimy bazę pod Ama Dablam - jednym z najbardziej charakterystycznych i imponujących szczytów świata. W trakcie naszej wyprawy nie będziemy się spieszyć, bo to nie ma być wyścig, ale przygoda życia w Himalajach, więc musimy mieć czas na widoki, zdjęcia i poznawanie lokalnej kultury. Plan jest również skonstruowany tak, żebyśmy mieli jak największe szanse na bezproblemową wyprawę, czyli m.in. zakładamy bardzo spokojne zdobywanie wysokości, aby nikogo nie wykończyła choroba wysokościowa plus mamy zapas czasu na wypadek gdyby loty do/z Lukli były odwołane (co się zdarza zw. na złą pogodę), abyśmy nie musieli ponosić dodatkowych wysokich kosztów przymusowego lotu helikopterem pod presją czasu. Nasz plan zawiera też czas na spokojnie zwiedzanie Kathmandu i jego okolic, bo to też niezbędny element himalajskiej przygody. W planie pobytu w Kathmandu mamy zwiedzanie wszystkich najważniejszych miejsc, czas na shopping i relaks. Jesteśmy przekonani, że po tej wyprawie zakochacie się w Himalajach i szybko zaczniecie planować kolejną wizytę w krainie najwyższych gór świata.





Poczytaj relacje z naszych wypraw napisane przez osoby, które w nich uczestniczyły oraz obejrzyj filmy nagrane w ich trakcie: [TUTAJ](#).

Zdjęcia Ewy, właścicielki naszej agencji i liderki wyprawy do Nepalu, z jej ostatniego trekkingu do bazy pod Everestem i wizyty w Kathmandu.





PLAN WYPRAWY

DZIEŃ 0

▶ wylot z Polski lub z innych miejsc, w których mieszkanie
– **9 października 2025**

DZIEŃ 1

▶ przylot do Katmandu 1350 m +
czas wolny na odpoczynek po locie
i pierwsze spacery po Katmandu
– **10 października 2025**

DZIEŃ 2

▶ zwiedzanie Katmandu
i Bhaktapur + przygotowanie
do wylotu w góry

DZIEŃ 3

▶ przejazd na lotnisko w Ramechhap
lub Katmandu, przelot do Lukla 2840
m i trekking do Phanding 2610 m
– **4 godzin trekkingu**

DZIEŃ 4

▶ trekking do Namche
Bazaar 3440 m
– **7 godzin trekkingu**

DZIEŃ 5

▶ dzień aklimatyzacyjny w
Namche Bazaar i wizyta w
wiosce Kumjung 3800 m
– **4/5 godzin trekkingu**

DZIEŃ 6

▶ trekking do Dole 4020 m
– **6/7 godzin trekkingu**

DZIEŃ 7

▶ trekking do Machermo 4470 m
– **5 godzin trekkingu**

DZIEŃ 8

▶ trekking do Gokyo Lake 4790 m
– **5 godzin trekkingu**

DZIEŃ 9

▶ trekking na wschód słońca
na Gokyo Ri 5357 m
+ trek do Thanngak 4690 m
– **5 godzin trekkingu**

DZIEŃ 10

▶ trekking przez Cho La Pass
5430 m do Dzong-La 4830 m
– **10/11 godzin trekkingu**

DZIEŃ 11

▶ trekking do Lobuche 4940 m
– **3 godziny trekkingu**



PLAN WYPRAWY

DZIEŃ 12

trekking do bazy pod
Everestem (EBC) 5364 m
+ trek do Gorakshep 5170 m
– **9/10 godzin trekkingu**

DZIEŃ 13

trekking na Kala Pattar 5644
m + trek do Lobuche 4940 m
– **9/10 godzin trekkingu**

DZIEŃ 14

trekking do czortenu Kukuczki
u podnóża południowej
ściany Lhotse + trek do
Dingboche 4410 m
– **7 godzin trekkingu**

DZIEŃ 15

trekking do bazy pod
Ama Dablam 4700 m
– **7 godzin trekkingu**

DZIEŃ 16

trekking do Tengboche 3867 m
– **6 godzin trekkingu**

DZIEŃ 17

trekking do Namche
Baazar 3440 m
– **6 godzin trekkingu**

DZIEŃ 18

trekking do Lukla 2840 m
– **9/10 godzin trekkingu**

DZIEŃ 19

lot z Lukla na lotnisko w
Ramechhap lub Katmandu,
czyli powrót do miasta +
odpoczynek po wyprawie
+ shopping + świętowanie
w Katmandu

DZIEŃ 20

Katmandu + Swoyambhunath
Stupa, Pasupatinath Temple
i Boudhanath Stupa

DZIEŃ 21

wylot do Polski
– **30 października 2025**



**ZDOBYTE PRZEZ NAS NAGRODY
ZA DZIAŁALNOŚĆ W BRANŻY
TURYSTYKI AKTYWNEJ
I WYPRAW GÓRSKICH**



NASI KLIENCI TEŻ WIEDZĄ, ŻE JESTEŚMY THE BEST!

Sprawdźcie opinie naszych gości i to jak oceniają nasze wyprawy!



Ewa Czader

Lokalny przewodnik · 15 opinii



tydzień temu

NOWA

Firmę tworzą młodzi ludzie z pasją i kompetencjami. Wyjazdy przygotowane są w najdrobniejszych szczegółach a organizatorzy przygotowani są na wszelkie mogące nadarzyć się sytuacje. Miałam przyjemność zrealizować z nimi w listopadzie tego roku, marzenie mojego życia - trekking w Himalajach do EBC. Profesjonalizm Ewy i Niki spowodował, że pomimo trudów samej wyprawy, był to najlepszy trekking w moim życiu i na pewno nie ostatni z nimi. Zarówno Ewa jak i Nika są świetnymi przewodnikami. Zapewniają bezpieczeństwo grupie. Profesjonalnie podchodzą do organizacji i do każdego uczestnika wyprawy. Polecam MountainFreaks z całego serca. Najlepsza agencja!



Małgorzata Sokołowska

1 opinia · 17 zdjęć



tydzień temu

NOWA

Wyprawa w Himalaje z Ewą i Niką to absolutny kosmos. To dwójka cudownych ludzi, którzy stworzyli firmę z pasji i miłości do gór, co widać na każdym kroku: od pierwszych opowieści, poprzez przygotowanie nas przed wyprawą, dbałość o każdy szczegół i każdego człowieka oraz grupę, jako całość podczas trekkingu, po ciekawe wypełnienie czasu po wyprawie, tak aby wspomnienia na długo pozostały żywe. Łączą w sobie profesjonalizm z humorem, olbrzymią wiedzę ze swobodnym podejściem oraz pewnością siebie w podejmowanych decyzjach. W góry wysokie tylko z nimi. Nie wyobrażam sobie lepiej zorganizowanej wyprawy życia.



Marcin Bałdyga

1 opinia · 1 zdjęcie



tydzień temu

NOWA

Po raz drugi wybrałem się z Mountain Freaks na wyprawę. Za pierwszym razem był to Kazbek, a w tym roku wyjazd do Nepalu i trekking w Himalajach. Po raz drugi się nie zawiodłem. Wszystko było świetnie zorganizowane, można było skupić się na chodzeniu i podziwianiu widoków. W przypadku problemów z wysokością czy zdrowotnych, Ewa zawsze służyła pomocą. Jak wyjazd w góry to z Mountain Freaks, polecam!;



Klaudia Stefaniuk

1 opinia · 3 zdjęcia



tydzień temu

NOWA

Jeśli marzy Ci się wyjazd w Himalaje w świetnym towarzystwie, ze znakomitą opieką oraz profesjonalną organizacją to agencja Mountain Freaks jest dla Ciebie. Dzięki sporemu doświadczeniu liderów w organizacji górskich wypraw oraz indywidualnemu podejściu do każdego uczestnika nawet wymagające góry wysokie są do osiągnięcia. Był to mój pierwszy wyjazd z agencją Mountain Freaks i na pewno nie ostatni.



Krzysztof

43 opinie



tydzień temu

NOWA

Polecam wszystkim skorzystania z usług MF. Przemiała atmosfera, profesjonalne i normalne podejście do każdego z uczestników trekku w Himalajach na którym byłem. Gdy zdarzy Wam się sytuacja kryzysowa Ewa i Nika na 100% będą zaangażowani w pomoc i okażą wsparcie i organizują co tylko potrzeba. Gdybym miał lecieć drugi raz, nie zastanawiałem się na kogo postawić.



Magdalena Kamińska

1 opinia · 1 zdjęcie



tydzień temu

NOWA

Właśnie wróciłam z wyprawy z Himalajów z Mountain Freaks. Wspaniała organizacja, opieka liderów i sherpów. Bardzo serdecznie polecam, jeśli zdobywać wysokie i dalekie szczyty to tylko z nimi!



CENA ZA WYPRAWĘ ZA OSOBE:

2650,00 EURO

ZASADY PŁATNOŚCI:

01 ▶
RATA

500 EURO
płatna przy zapisie.

02 ▶
RATA

900 EURO
płatna na trzy miesiące
przed wyprawą.

03 ▶
RATA

1250 EURO
płatna na miesiąc
przed wyprawą.





CENA ZAWIERA

- ▶ **doświadczony w górach wysoki polskojęzyczny lider wyjazdu i osoba odpowiedzialna za cały przebieg wyprawy, czyli jeden z właścicieli naszej agencji,**
- ▶ doświadczony anglojęzyczny szarpa główny – 10-krotny zdobywca Everestu i ponad 100-krotny zdobywca innych 8-tysięczników, 7-tysięczników i 6-tysięczników,
- ▶ asystent głównego szarpa w trakcie trekkingu, czyli dodatkowy przewodnik na trasie trekkingowej,
- ▶ transfery (z lotniska, na lotnisko, na loty wewnątrz krajowe i z powrotem),
- ▶ wszystkie noclegi i śniadania w bardzo dobrym hotelu w Kathmandu (pokoje dwu lub trzyosobowe z łazienkami) - np. <https://hoteljampa.com>,
- ▶ wszystkie noclegi w trakcie trekkingu – w łóżkach (2-osobowe pokoje, ale łazienki są wspólne),
- ▶ wszystkie śniadania, lunche i kolacje w trakcie trekkingu i akcji górskiej,
- ▶ tragarze w trakcie trekkingu – każdy uczestnik może oddać aż 20 kg bagażu do niesienia przez tragarzy, więc idziemy na totalnie lekko!,
- ▶ wszystkie koszty związane z obsługą lokalnych pracowników (tragarze, przewodnicy): ich wynagrodzenie, ubezpieczenie, sprzęt, jedzenie, zakwaterowanie, loty itp.,
- ▶ bilety na loty rejsowe do i z Lukli (limit bagażu to 15 kg na osobę, a każdy dodatkowy kilogram to nadbagaż, który trzeba dodatkowo opłacić - 1 EUR za 1 kg),
- ▶ pozwolenie na trekking + wszystkie inne dokumenty niezbędne dla tego, aby wyprawa była w pełni legalna + wszystkie lokalne rządowe opłaty i podatki,
- ▶ telefon satelitarny, GPS, pulsoksymetr, apteczkę z lekami na chorobę wysokogórską oraz butlę z tlenem ratunkowym w trakcie wyprawy,
- ▶ wysokiej klasy ubezpieczenie górskie na czas wyprawy, które obejmują uprawianie sportów wysokiego ryzyka powyżej 5000 m, akcję ratunkową helikopterami, choroby przewlekłe, zdarzenia pod wpływem alkoholu oraz bagaż,
- ▶ składki na Turystyczny Fundusz Gwarancyjny i na Turystyczny Fundusz Pomocowy,
- ▶ grupa na Facebooku/WhatsAppie dla uczestników wyprawy, abyśmy byli w kontakcie już od zapisu na wyprawę i wspólnie się do niej przygotowywali,
- ▶ odprawa na ZOOMie przed wyprawą, aby wszystko było jasne i abyśmy lecieli tam przygotowani na 120%,
- ▶ indywidualny opiekun na czas przygotowań do wyprawy, z którym jesteś w kontakcie i którego możesz pytać o wszystko na bieżąco,
- ▶ wsparcie ekipy Forma na Szczyt dla uczestników wyprawy - konsultacja z trenerem dla każdego uczestnika wyprawy oraz dostęp do webinarów dotyczących przygotowań do wypraw w góry wysokie,
- ▶ rabaty dla uczestników naszych wypraw na zakup sprzętu i ubrań (m.in. Pajak, Małachowski, Skalnik), na zakup żywności liofilizowanej (m.in. LyoFood, ExpeditionFood, Lyommy) oraz inne.

CENA NIE ZAWIERA

**! NIGDY NIE UKRYWAMY „DODATKOWYCH KOSZTÓW”,
KTÓRE POTE M OBOWIĄZKOWO UCZESTNICZY
WYPRAWY I TAK MUSZĄ PONIEŚĆ NA MIEJSCU.
CENA KAŻDEGO WARIANTU WYPRAWY JEST
TRANSPARENTNA I ZAWIERA WSZYSTKO OPRÓCZ:**



- ▶ bilety lotnicze do Nepalu i z powrotem – ok. 4500-5500 zł (pomagamy w zakupie),
- ▶ ubezpieczenie od rezygnacji z podróży i jej przerwania, które zawiera ubezpieczenie kosztów wyprawy i kosztów biletów lotniczych – ok. 450 zł (pomagamy w zakupie),
- ▶ wiza do Nepalu, którą kupuje się na lotnisku po przylocie – 50 EUR,
- ▶ lunche i kolacje w Kathmandu - chodzimy wspólnie do restauracji i każdy zamawia to, na co ma ochotę, za 10-15 EUR zjecie posiłek wraz z napojami w najsmaczniejszych restauracjach w mieście,
- ▶ prywatne wydatki (karta sim, internet, pralnia, alkohole, ładowanie baterii, woda butelkowana, prysznic w trakcie trekkingu, pamiątki, zwiedzanie, dodatkowe atrakcje itp.) – ok. 100-300 EUR, bo wszystko zależy od tego ile tych dodatkowych ekstra wydatków będziecie mieć, np. czy weźmiecie prysznic w trakcie trekku 3 razy czy codziennie (każdy to ok. 3-5 EUR), czy kupicie na pamiątkę magnesik (1 EUR), czy oryginalny szal z wełny z jaka (50 EUR), czy będziecie korzystać z butelki filtrem i własnego jetboila do przygotowywania wody/herbaty w trakcie trekku, więc będziecie mieć napoje za 0 EUR, czy będziecie kupować tylko wodę butelkowaną na trasie po 1- 3 EUR za butelkę, czy będziecie chcieli zwiedzać w Kathmandu wszystkie miejsca wymienione w planie (ok. 50 EUR), czy zdecydujecie się tylko na wybrane, czy będziecie chcieli skorzystać z takich atrakcji dodatkowych jak np. masaż nepalski (ok. 25 EUR) itd.,
- ▶ tradycyjne napiwki dla szerpów, przewodników i tragarzy – ok. 100 EUR (to jest napiwek, bo nasi wszyscy lokalni pracownicy są opłacani w sposób uczciwy przez nas i nie pracują „tylko za napiwek” – aby to było jasne!),
- ▶ ewentualny lot helikopterem w razie niepogody w Lukli i braku lotów rejsowych – ok. 150 EUR - 500 EUR, bo wszystko zależy od sytuacji logistycznej na miejscu, ale właśnie po to mamy w naszym planie dni zapasowe, aby nie musieć tego kosztu ponosić pod żadną presją i aby móc przeczekać zawirowania pogodowe.



TERMINY

GRUP OTWARTYCH W 2025 ROKU:

10.10.2025 – 30.10.2025



ZAPISY, DODATKOWE PYTANIA, KONTAKT:

WHATSAPP/VIBER +48 572 409 259

E-MAIL: INFO@MOUNTAINFREAKS.GE • FACEBOOK: [MOUNTAIN FREAKS - MOUNTAIN TRAVEL & ADVENTURE AGENCY](#)