



MOUNTAIN FREAKS

BEST TREKS AND MOUNTAIN EXPEDITIONS

WYPRAWA NA LOBUCHÉ EAST (6119 M)

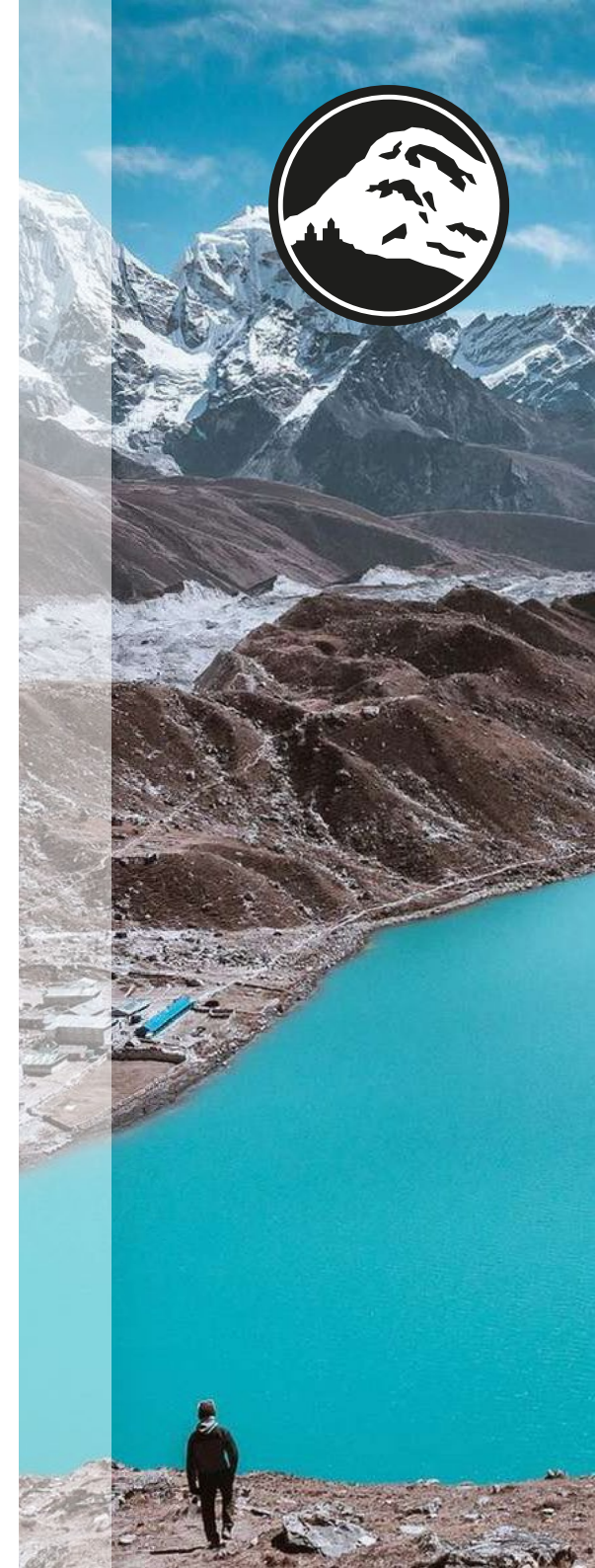
+ BAZA POD EVERESTEM, DOLINA GOKYO Z GOKYO RI (5357 M) + ZWIEDZANIE KATHMANDU I JEGO OKOLIC
NAJPIĘKNIEJSZY TREKKING ŚWIATA I NEPAŁSKI 6-TYSIĘCZNIK!

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. Punktem kulminacyjnym naszej wyprawy i jej głównym celem jest oczywiście stanięcie na szczycie Lobuche East (6119 m).

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, a przede wszystkim z dodatkowym wejściem na Lobuche East (6119 m), który zdecydowanie jest jednym z najciekawszych nepalskich 6-tysięczników. 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 i wizyty w stolicy szerpów – Namche Bazaar. 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 Everestu zw. na zapierające dech w piersiach widoki, które oferuje. **Góra Lobuche leży w rejonie Everestu. Znajduje się dość blisko lodowca Khumbu. Ma dwa osobne szczyty – Lobuche East Peak (6119 m) oraz Lobuche West Peak (6145 m). Lobuche East jest celem wypraw trekkingowych, natomiast Lobuche West to cel ekspedycji wspinaczkowych. Wejście na Lobuche East jest wyzwaniem porównywalnym do wejścia na Island Peak (6165 m).**

Ze szczytu zobaczymy m.in. Everest, Lhoste, Nuptse, Pumori, Ama Dablam. Ci, którzy wspinają się na Everest, bardzo często zdobywają Lobuche East w ramach aklimatyzacji przed atakiem szczytowym na najwyższy szczyt świata. Lobuche East zostało zdobyte po raz pierwszy 25 kwietnia 1984 roku przez Laurence’a Nielsona i Anga Gyalzena Sherpę. Mamy najlepszy plan aklimatyzacyjny jaki można mieć na tą górę oraz przewidziane w planie dni zapasowe, a tym samym – mamy największe szanse na sukces i na to, że świadomie stanimy na szczycie. To jest plan stworzony przez nas i nie ma takiego planu żadna inna agencja. 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.





PLAN WYPRAWY

DZIEŃ 0

wylot z Polski lub z innych
miejsc, w których mieszkacie
– **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**



PLAN WYPRAWY

DZIEŃ 10

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

DZIEŃ 11-16

akcja górską na Lobuche East
(6119 m) oraz czas na odwiedzenie
base campu pod Everestem
– **dokładny przebieg tych dni
zależy od pogody, sił i możliwości
grupy oraz warunków na trasie**

DZIEŃ 17

trekking do Namche
Bazaar 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 PRZECZ 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 zorganizują 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:

2990,00 EURO

ZASADY PŁATNOŚCI:

01 ►
RATA

500 EURO
płatna przy zapisie.

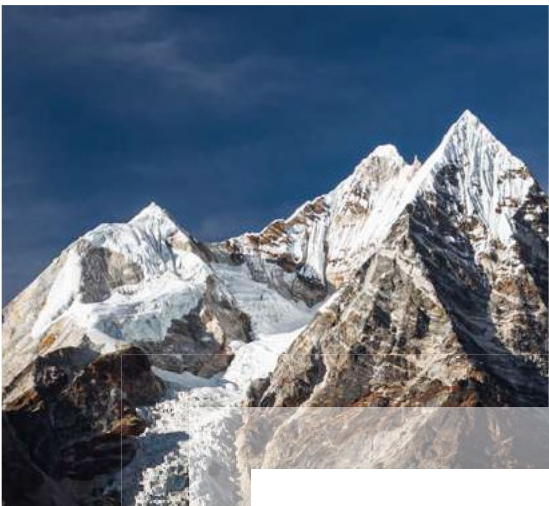
02 ►
RATA

1200 EURO
płatna na trzy miesiące
przed wyprawą.

03 ►
RATA

1290 EURO
płatna na miesiąc
przed wyprawą.





CENA ZAWIERA

- ▶ **doświadczony w górach wysokich 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,
- ▶ doświadczeni szerpowie w trakcie akcji górskiej na Lobuche East – jeden szarpa na każdym trzech uczestników,
- ▶ 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 i akcji górskiej – w łóżkach (2-osobowe pokoje, ale łazienki są wspólne) i w 2-osobowych namiotach (w campie na Lobuche East),
- ▶ 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 + pozwolenie na wejście na Lobuche East - 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 6000 m, akcję ratunkową helikopterami, choroby przewlekłe, zdarzenia pod wpływem alkoholu oraz bagaż,
- ▶ kucharze w trakcie akcji górskiej (będą przygotowywać jedzenie w obozach na Lobuche East),
- ▶ grupowy sprzęt wspinaczkowy na czas ataku szczytowego na Lobuche East, czyli np. liny,
- ▶ wyposażenie baz na Lobuche East: namioty, maty itp.,
- ▶ 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 ZOOM-ie 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 POTEM 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. 500 zł (pomagamy w zakupie),
- ▶ wiza do Nepalu, którą kupuje się na lotnisku po przylocie – 50 EUR,
- ▶ lunchy 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!),
- ▶ wynajem sprzętu wspinaczkowego na czas ataku szczytowego na Lobuche East (alternatywnie może mieć swój, ale wtedy trzeba go mieć ze sobą przez cały trekking, co zajmuje miejsce w bagażu i przydzielone kilogramy do niesienia przez tragarza oraz dozwolone w samolotach) – 100 EUR za wynajem kompletu, na który składa się: czekan, raki, uprząż, dwa karabinki, dwie taśmy, kask, urządzenie zaciskowe do wchodzenia w górę (tzw. jumar), urządzenie zjazdowe (tzw. ósemka),
- ▶ 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](#)