



WYPRAWA NA LOBUCHE EAST 6119 M

PROGRAM Z ROZSZERZONĄ AKLIMATYZACJĄ:

BAZA POD EVERESTEM, DOLINA GOKYO Z GOKYO RI (5357 M)



MOUNTAIN FREAKS
BEST TREKS AND MOUNTAIN EXPEDITIONS

OPIS WYPRAWY NA LOBUCHÉ EAST 6119 M

Trekking do bazy pod Everestem jest uznawany za najpiękniejszy trekking świata. Na pewno jest to trasa, którą każdy górski freak musi przejść chociaż raz w życiu. To spotkanie z najwyższymi górami, niezwykłą kulturą Nepalu i wyjątkowymi tradycjami Szerpów. Tego wszystkiego doświadczycie w trakcie tej wyprawy, ale 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 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 lazurów 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 przez 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 Lobuche East zobaczymy m.in. Everest, Lhotse, 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. 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 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/z innego wybranego miejsca do Nepalu – **9 października 2026**

DZIEŃ 1 - przylot do Katmandu 1350 m (polecamy lądować do godziny 16:00) + czas wolny na odpoczynek po locie i pierwsze spacery po Katmandu - **10 października 2026**

DZIEŃ 2 - zwiedzanie Katmandu: Swoyambhunath Stupa, Pasupatinath Temple, Boudhanath Stupa + przygotowanie do wylotu w góry w dniu kolejnym

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 okolicach Namche Bazaar – **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 + Gokyo Ri 5357 m – **8 godzin trekkingu**

DZIEŃ 9 - trekking do Thanngak 4690 m – **5/6 godzin trekkingu**

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 Baazar 3440 m - **6/7 godziny 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 + świętowanie górskich sukcesów

DZIEŃ 20 - czas wolny w Kathmandu, który można wykorzystać na odpoczynek (polecamy masaż nepalski!), na spacer, na shopping i/lub na wycieczkę do Bhaktapur i Patan

DZIEŃ 21 - wylot do Polski, wybieramy loty wieczorne, bo daje to nam większą elastyczność na wypadek problemów pogodowych w górach i opóźnionego powrotu z Lukli do Kathmandu – **30 października 2026 rok**





Małgorzata Sokołowska

2 reviews · 18 photos

★★★★★ 11 months ago

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.



Krzysztof

Local Guide · 52 reviews · 5 photos

★★★★★ 11 months ago

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.



Klaudia Stefaniuk

4 reviews · 3 photos

★★★★★ 11 months ago

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.



Marcin Bałdyga

1 review · 1 photo

★★★★★ 11 months ago

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!;

RECOMMENDED

WIĘCEJ O NAS I O NASZYCH WYPRAWACH

Mountain Freaks to więcej niż tylko kolejna agencja górską. To bezpieczne i skuteczne wyprawy, które prowadzone są z pasją, która zaraża. Nasze motto to: "Życia nie mierzy się ilością oddechów, ale ilością chwil, które zapierają dech w piersiach". Dlatego nie chcemy, żebyście tylko stanęli na szczycie podczas naszych wypraw. Chcemy, żebyście poczuli prawdziwy klimat wyprawy górskiej, złączyli się braterstwem liny i przekroczyli własne granice, bo to w górach jest najpiękniejsze. Nie chcemy też, żebyście podczas wyprawy z nami tylko „odhaczyli” miejsca z listy atrakcji danego regionu czy kraju. Chcemy, żebyście się zachwycili i wrócili do domu z niezapomnianymi wspomnieniami oraz bogatsi o nowe doświadczenia.

- ➔ Dobry himalaista to żywy himalaista. Wasze bezpieczeństwo jest naszym priorytetem. Zatrudniamy tylko najlepszych liderów wypraw oraz przewodników z uprawnieniami, dużym doświadczeniem, wiedzą o górach i umiejętnością udzielania pomocy w sytuacjach kryzysowych. Dla uczestników naszych wypraw wybieramy zawsze ubezpieczenia turystyczne wysokiej klasy, które obejmują uprawianie sportów wysokiego ryzyka, akcję ratunkową helikopterami, choroby przewlekłe oraz zdarzenia pod wpływem alkoholu. W trakcie każdej wyprawy regularnie monitorujemy stan waszego zdrowia i samopoczucia, a w razie potrzeby jesteśmy gotowi, aby udzielić Wam pomocy. W trakcie wypraw zawsze mamy apteczkę, która zawiera m.in. leki na chorobę wysokogórską, telefon satelitarny i zapasowy sprzęt, którym jesteśmy Was w stanie poratować, kiedy np. zgubicie swoje okulary lodowcowe czy łapawice. Zawsze mamy plan B, C, a nawet plan Z.
- ➔ Wiemy, że waszym głównym celem w trakcie wyprawy jest stanięcie na wymarzonym szczycie. Naszym też. Dlatego wybieramy statystycznie najstabilniejsze pogodowo terminy wypraw, tworzymy najlepsze plany aklimatyzacyjne, mamy zawsze odpowiednią ilość dni zapasowych na wypadek złej pogody lub przedłużonego procesu aklimatyzacji, a w naszych akcjach górskich uczestniczy taka ilość przewodników, która umożliwia wejście na szczyt wszystkim, którzy chcą i mogą to zrobić, a także powrót do bazy tym wszystkim, którzy z jakiś powodów zawracają w trakcie ataku szczytowego. Jesteśmy elastyczni, nie trzymamy się na siłę planu tylko dla formalności i tak prowadzimy każdą wyprawę, aby, pomimo wszystkich okoliczności, zrealizować jej cel.
- ➔ Kochamy, to co robimy, więc od momentu zapisania się na listę uczestników naszej wyprawy, otoczmy Was opieką i wsparciem. Będziemy odpowiadać na wasze pytania, będziemy rozwiewać wątpliwości, będziemy doradzać, będziemy Was motywować. Damy Wam kontakt do zaprzyjaźnionego lekarza, dietetyczki, trenera, a także kody raba-

MOUNTAIN FREAKS
BEST TREKS AND MOUNTAIN EXPEDITIONS

towe do sklepów sportowych czy producentów odzieży puchowej. Nie ma dla nas głupich pytań na etapie przygotowań do wyprawy i nie denerwujemy się, kiedy słyszymy kolejny raz to samo pytanie. Wiemy, że dla Was to często pierwsza taka wyprawa, więc dzielimy się z Wami naszym doświadczeniem i podpowiadamy Wam na każdym jej etapie. Każdego uczestnika naszych wypraw traktujemy indywidualnie, każdemu poświęcamy czas i uwagę, każdy jest dla nas ważny. Nie mamy klientów, mamy gości, którzy stają się przyjaciółmi i razem z nami tworzą społeczność górskich świrów.

- Stworzyliśmy fantastyczny zespół, którego celem jest przygotowanie dla Was wypraw na najwyższym poziomie. Zatrudniamy najlepszych, dla których góry to nie tylko praca, ale także pasja. Współpracujemy na wyłączność ze stałym gronem ludzi, których niezawodności jesteśmy pewni.
- W trakcie naszych wypraw poznasz totalnie pozytywnych ludzi z wielką pasją do gór i chęcią przekraczania własnych granic, którzy mogą stać się Twoimi partnerami do weekendowych wypadów w Tatry, startów w maratonach, czy zdobywania kolejnych szczytów na całym świecie.
- Otrzymaliśmy wiele nagród za naszą działalność, w tym trzykrotnie nagrodę dla najlepszej agencji górskiej w kraju, a najlepszym dowodem wysokiej satysfakcji naszych gości są ich opinie o naszych wyprawach.

NASZE BIURO W POLSCE:

MOUNTAIN FREAKS SP. Z O.O.
AL. JANA PAWŁA II 27
00-867 WARSZAWA

NIP: 5273048439
REGON: 524791450
KRS: 0001026351

NASZE BIURO W GRUZI:

MOUNTAIN FREAKS LLC
4700 STEPANTSMINDA (KAZBEGI)

TAX NUMBER: 441485028

NASZ WPIS DO REJESTRU ORGANIZATORÓW TURYSTKI W POLSCE: [TUTAJ](#).

NASZA GWARANCJA UBEZPIECZENIOWA: [TUTAJ](#).

NASZ WPIS DO REJESTRU PRZEDSIĘBIORCÓW W GRUZI: [TUTAJ](#).

OPINIE O NASZYCH WYPRAWACH: [GOOGLE](#), [TRIPADVISOR](#), [FACEBOOK](#).

MOUNTAIN FREAKS

BEST TREKS AND MOUNTAIN EXPEDITIONS

TERMINY WYPRAW OTWARTYCH W 2026 ROKU:

10.10. - 30.10.

! Jeśli nie pasuje Wam żaden z naszych terminów otwartych, jeśli chcecie zorganizować swoją wyprawę według innego planu lub w ogóle w inne miejsce, jeśli chcecie podróżować tylko we własnym gronie znajomych, to pamiętajcie, że organizujemy również wyprawy indywidualne w wybranych przez Was terminach i z planami przygotowanymi specjalnie dla Was. Zorganizujemy dla Was wyprawę górską na Kaukazie, w Himalajach, w górach Kirgistanu i wszędzie tam, gdzie chcecie.



CENA WYPRAWY OTWARTEJ: 2990 EURO ZA OSOBĘ

ZASADY PŁATNOŚCI:

1 WPŁATA

2 WPŁATA

3 WPŁATA

390 EUR

płatna przy zapisie

1300 EURO

płatna cztery miesiące
przed wyprawą

1300 EURO

płatna miesiąc
przed wyprawą

CENA WYPRAWY ZAWIERA:

- doświadczony w górach wysokich polskojęzyczny lider wyjazdu i osoba odpowiedzialna za cały przebieg wyprawy, czyli jeden z właścicieli naszej agencji, który w Himalajach był już wielokrotnie,
- doświadczony anglojęzyczny szarpa główny – 11-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 z trzech uczestników,
- asystent głównego szerpy w trakcie trekkingu, czyli dodatkowy przewodnik na trasie trekkingowej,
- transfery (z lotniska, na lotnisko, na loty wewnątrz krajowe i z powrotem),
- cztery noclegi ze śniadaniami w bardzo dobrym hotelu w Kathmandu (pokoje dwu lub trzyosobowe z łazienkami),
- szesnaście noclegów 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),
- szesnaście dni wyżywienia w trakcie trekkingu i akcji górskiej - śniadania, lunchy i kolacje (bez napoi),
- 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 i wodę 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 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, Cumulus), na zakup żywności liofilizowanej (m.in. LyoFood, ExpeditionFood, Lyommy) oraz inne.



CENA WYPRAWY NIE ZAWIERA:

- bilety lotnicze do Nepalu i z powrotem – ok. 4500-5500 zł (pomagamy w zakupie),
- dodatkowe 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,
- 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 i noclegi itp.) – ok. 100-500 EUR, bo wszystko zależy od tego ile tych dodatkowych ekstra wydatków będziecie mieć, np. czy weźmiecie prysznic w trakcie trekku trzy razy czy codziennie (ok. 3-5 EUR za jeden), 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, czy zdecydujecie się tylko na wybrane, czy będziecie chcieli skorzystać z takich atrakcji dodatkowych jak np. masaż nepalski itd.,
- tradycyjne napiwki dla szerpów, przewodników i tragarzy – ok. 120 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 można 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) – 150 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 – właśnie po to mamy w naszym planie dni zapasowe, aby nie musieć tego kosztu ponosić pod żadną presją i aby móc przeczekać zawirowania pogodowe.



ZAPISY, DODATKOWE PYTANIA, KONTAKT:

Ewa Stachura - Właścicielka naszej agencji i liderka naszych wypraw

Whatsapp (najczęściej jestem poza Polską, prowadząc nasze wyprawy): +48 572 409 259

E-mail: info@mountainfreaks.ge