

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO TREKKINGU W NEPALU?



Jest kilka rzeczy, o których trzeba tutaj wspomnieć.

KIEDY WYBRAĆ SIĘ NA TREKKING W HIMALAJACH

Kiedy najlepiej pojechać w Himalaje...

Hmmm, to nieco trudne pytanie, gdyż moim zdaniem można jechać przez cały rok, tyle, że w różnych miesiącach w różne części Nepalu.

Jednak, gdy wybieracie się na te najpopularniejsze treki czyli Annapurna Base Camp, czy Everest Base Camp, to najlepszymi miesiącami będą: marzec, kwiecień, maj a jesienią czas od października do grudnia.

Wiosną będzie ciepło, przyjemnie i przede wszystkim kolorowo. To czas, gdy tereny położone na wysokości 2500-3500 m okryte są dosłownie płaszczem kwitnących rododendronów. Jednak wiosną to więcej chmur i nie do końca przejrzyste niebo.

Im bliżej monsunu, tym bardziej temperatura zaczyna nam dokuczać, przejrzystość powietrza maleje, a góry zasłaniają się kotarami chmur. W tym czasie partią Himalajów, którą warto zobaczyć jest Mustang. Tutaj wciąż będziemy bezpieczni i osłonięci nieco od monsunu.

Najlepszym czasem jest okres po monsunie. Jesień oznacza lepszą pogodę tzn. wszystko wskazuje na to, że niebo będzie błękitne, a powietrze tak przejrzyste, że będziecie mieli wrażenie, że góry są na wyciągnięcie ręki. Jesień jest niemalże gwarantem stabilnej i bezchmurnej pogody. Ale to oczywiście nic pewnego. Jak to w górach! Jesienią warto się wybrać na wysokogórskie trasy, połączone z przekraczaniem wysokich przełęczy lub odwiedzinami baz pod ośmiotysięcznikami. Jest to też doskonały czas do fotografowania gór!



Jeżeli chcemy chodzić nieco niżej, około 3000 mnpm warto wybrać się później, tj. w okolicach listopada-grudnia, gdyż w początku jesieni może tam być jeszcze wciąż gorąco.

Zimą nie wybierajmy się zbyt wysoko. Może nas zaskoczyć śnieg, dni są krótsze, a przełęcze



nawiedzają huraganowe wiatry. W okresie zimowym lepiej pójść na łatwe, niższe i krótsze trasy trekkingowe.

Wniosek jest taki: jak planujecie wyjazd do Nepalu, przemyślcie termin i uzależnijcie go od miejsca, w które się wybieracie. A my życzymy Wam samych słonecznych trekkingów, z cudownym przejrzystym powietrzem i najlepszym towarzystwem na świecie!

PRZYGOTOWANIE FIZYCZNE

Trekking to oczywiste obciążenie dla organizmu, gdyż wędrujemy przez kilka – kilkanaście dni, po kilka-kilkanaście kilometrów dziennie, przez kilka godzin (5-8 h, a czasami dłużej) i najczęściej każdego dnia wyżej i wyżej. Przewyższenia (różnica w wysokości pomiędzy dwoma punktami) sięgają nawet 2000 m dziennie. Same te fakty wskazują na to, że trzeba być sprawnym, gdyż wyjazd w Himalaje i cierpienie spowodowane wycieńczeniem organizmu zabierze nam całą przyjemność z obcowania z górami.

Najlepiej być sprawnym przez całe życie. To oczywiste.

Przygotowania do trekku najlepiej rozpocząć najpóźniej na kilka miesięcy przed wyjazdem. Warto popracować nad treningiem wytrzymałościowym, czyli np.: tak popularne dzisiaj bieganie, czy marszobieg. Długie wędrówki po górach w ogóle będą świetnie przygotowywać nasze mięśnie i stawy do specyficznej pracy nóg i ciała w górach, gdzie zaangażowane są zupełnie inne partie mięśni niż w trakcie wędrówek po płaskich terenach. Zatem: biegajmy, wędrujmy (to może być również trening kardio na siłowni czyli wszelkie orbitreki, bieżnie, schody). W trakcie przygotowań warto zwiększać obciążenie treningowe. Mogą to być dodatkowe obciążniki na nogi, ręce, ale również można się skusić na marszobieg z plecakiem zwiększając jego obciążenie. Duży nacisk należy położyć na trening imitujący zejście z gór z obciążeniem, gdyż to te właśnie długie, niezwykle męczące dla kolan zejścia przysparzają w górach największą kłopotu.

Już samo przygotowanie fizyczne zmniejsza ryzyko wystąpienia problemów związanych z chorobą wysokościową, zatem dbajcie o siebie i nie słuchajcie „mądrych rad”, że do trekku w Himalajach tak naprawdę można wyjść chodząc dwa razy do roku po górach.

Naszą żelazną zasadą jest odpowiednia aklimatyzacja do wysokości i nie damy się skusić na organizację żadnego trekkingu w przyspieszonym tempie, byle osiągnąć jakąś przełęcz, czy wyższy

szczyt trekkingowy. Zadbamy o Wasze zdrowie, ale wpieryw to Wy musicie przyzwyczaić swoje mięśnie do tego kilku- czy kilkunastodniowego trekkingu, byśmy my pomogli Wam z sukcesem osiągnąć wymarzony himalajski cel.

EKWIPUNEK W PLECAKU

Pakujemy się oczywiście „z głową”. Poniżej znajdziecie listę ekwipunku, która pomoże i zasugeruje co można wziąć. Przy wyborze powinieneś się kierować porą roku, dlatego napisz do nas, a my tę listę zweryfikujemy podpowiadając, co będzie bezwzględnie potrzebne, a co możesz pominąć.

KONTROLNA LISTA EKWIPUNKOWA

SUGEROWANY OKRES: *WRZESIEŃ - GRUDZIEŃ & MARZEC-MAJ*

Poniższa podstawowa lista kontrolna powinna pomóc Państwu w spakowaniu się na trekking w Nepalu, przy czym jest to sugerowana lista, którą możecie Państwo weryfikować zgodnie z własnym doświadczeniem i potrzebami. Najlepszym rozwiązaniem jest ograniczenie ekwipunku do bezwzględnego minimum. Plecak wyprawowy (duży) lub torba wyprawowa nie powinna przekroczyć wagi 12,5 kg – 15 kg.

Potrzebujesz przede wszystkim:

- jeden duży plecak lub torbę wyprawową (około 45 l), którą będzie niósł tragarz;
- jeden plecak dzienny (około 20-35 l), który będzie wędrował na Twoich plecach.

GÓRNA PARTIA	<input checked="" type="checkbox"/>
Lekkie termoaktywne górne ubrania o niskiej wadze transportowej (T-shirty, koszulki termoaktywne z długim rękawem)	
Bluza polarowa lub sweter	
Kurtka przeciwwiatrowa np. softshell (opcjonalnie)	
Wodoodporna kurtka wierzchnia np. goretex (najlepiej z oddychającej tkaniny)	
Puchowa kamizelka i/lub kurtka (opcjonalnie)	
OCHRONA GŁOWY	<input checked="" type="checkbox"/>
Kapelusz do ochrony przed słońcem	
Ciepła czapka np. polarowa	
Lekka kominiarka	
Komin ochronny na szyję w wersji lekkiej (p/wiatrowi), do wykorzystania również jako czapka	
Komin ochronny na szyję w wersji cieplejszej (polar), do wykorzystania również jako czapka	
OCHRONA DŁONI	<input checked="" type="checkbox"/>
Lekkie rękawice termoaktywne	
Grube rękawice lub rękawice z jednym palcem o odpowiedniej wodoodpornej powłoce zewnętrznej	
DOLNA PARTIA	<input checked="" type="checkbox"/>
Spodenki (szorty)	
Getry polarowe lub wełniane (w razie niskich temperatur), jako dodatkowa pod spodnie	
Lekkie spodnie trekkingowe termoaktywne (odpinane nogawki pozwolą zrezygnować z szortów)	
Wodoodporne spodnie zewnętrzne (najlepiej z oddychającej tkaniny np. goretex)	

Stuptuty (opcjonalnie)	
OCHRONA STÓP	<input checked="" type="checkbox"/>
Skarpety trekkingowe (cienkie, lekkie)	
Skarpety trekkingowe ciepłe	
Buty trekkingowe lub do wspinaczki górskiej	
Obuwie do chodzenia po dotarciu do punktu docelowego każdego dnia, np. buty do biegania lub sandały	
Klapki pod prysznic	
OGÓLNE POZOSTAŁE	<input checked="" type="checkbox"/>
Bielizna	
Okulary słoneczne z filtrem UV	
Krem p/słoneczny (wysoko w górach SPF 30 i więcej)	
WYPOSAŻENIE DODATKOWE TREKKINGOWE	<input checked="" type="checkbox"/>
Śpiwór odpowiedni do temperatur trekkingu – zapytaj nas o sugerowane temperatury śpiwora dla wybranego trekkingu	
Teleskopowe kije trekkingowe /narciarskie (opcjonalnie)	
Czołówka z bateriami	
Mała kłódka do zamknięcia plecaka (worka) wyprawowego	
Butelki na wodę	
Termos	
APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY	<input checked="" type="checkbox"/>
Bandaże w razie zwichnięcia kończyn	
Plastry/Plastry z opatrunkiem/plastry na pęcherze	
Środek odkażający	
Antyseptyczna maść na skaleczenia /rozcięcia	
Tabletki p/bólowe	
Antybiotyk o szerokim spektrum działania (biegunki bakteryjne, choroby gardła, układu oddechowego np. Augmentin)	
Leki wspomagające w leczeniu biegunek (zapobiegające, powstrzymujące, preparaty nawadniające do stosowania w przebiegu biegunek i wymiotów)	
Leki, które przyjmujesz zwyczajowo	
PRZYBORY TOALETOWE	<input checked="" type="checkbox"/>
Ręcznik szybkoschnący (najlepiej jeden większy i jeden mniejszy)	
Antybakteryjny żel do rąk	
Szczoteczka do zębów /pasta	
Mydło	
Żel pod prysznic	
Przybornik do paznokci	
Krem do twarzy	
Balsam do ciała	
Produkty ochrony intymnej dla kobiet	
Lusterko turystyczne	
Środek piorący w opakowaniu turystycznym (np. żel do prania)	
I JEŻELI ZOSTAŁO JESZCZE TRWAŁE MIEJSCE WYLECZARU KONIECZNIE ZABIERZ :-)	<input checked="" type="checkbox"/>
Aparat fotograficzny	
Coś do czytania	
Coś do słuchania	
Pamiętnik, długopis	
Gry planszowe w wydaniu turystycznym	

Przewodnik/ mapa turystyczna	
Lornetka	
Power bank	
Ładowarki do telefonów i innego sprzętu	
... i wszystko czego niezbędnie potrzebujesz	

Ubrania muszą być dostosowane do szerokiego zakresu warunków pogodowych oraz zmiennego poziomu aktywności fizycznej.

Jeżeli tylko masz jeszcze jakieś pytania jesteśmy do Waszej dyspozycji!

OSOBY KONTAKTOWE:

Gokarna Bhetuwal



Nepal Excursion Treks Pvt. Ltd.

Email: gokarna.net@gmail.com

Mobile: +977 98 41 63 29 53

Barbara Liśkiewicz



Nepal Excursion Treks Pvt. Ltd.

Email: barbara.net.pl@gmail.com

Mobile: +48-606-653-155