

seria
BEZDROŻA
CLASSIC



Bezdroża

Nepal

U stóp Himalajów



mistrzowska
ochrona **ERGO**
HESTIA

Autorzy przewodnika: Justyna Sromek, Marta Zdzieborska (rozszerzenie wszystkich treści; eksploracja krajoznawcza i trekkingowa Górnego i Dolnego Mustangu; opracowanie rozdziału *Zaplanuj podróż*)

Współpraca:

Joanna Felicja Bilśka – uzupełnienia informacji praktycznych w opisach miast Katmandu, Pokhara, Bhaktapur, Patan

Aktualizacja: Katarzyna Byrtek

Redaktorzy prowadzący: Aurelia Hołubowska, Agnieszka Krawczyk

Redakcja: Sandra Trela

Korekta: Paulina Pacek, Agnieszka Krawczyk

Zdjęcia na okładce: © Siriwatthana Chankawee / Shutterstock.com

Opracowanie kartograficzne: Barbara Barańska, Dawid Kwoka

Źródło pochodzenia danych kartograficznych:

© OpenStreetMap contributors; www.opendatacommons.org/licenses/odbl

Fotoedycja: Dawid Kwoka, Miron Kokosiński

Skład: Dawid Kwoka, Miron Kokosiński

Projekt okładki: hotmedia Jan Paluch

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli. Autorzy oraz wydawnictwo Helion dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorzy oraz wydawnictwo Helion nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wydawnictwo Helion

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel.: 32 2309863

e-mail: redakcja@bezdroza.pl

Księgarnia internetowa: <http://bezdroza.pl>

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres:

<http://bezdroza.pl/user/opinie/?benep2>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydanie II

ISBN: 978-83-283-4337-5

Copyright © Helion, 2018

- **Kup książkę**
- **Poleć książkę**
- **Oceń książkę**

- **Księgarnia internetowa**
- **Lubię to!**
- Nasza społeczność**

Justyna Sromek
Marta Zdzieborska

Nepal

U stóp Himalajów



*To najbliższe Księżycu miejsce, do którego
można udać się pieszo.*

Ranulph Fiennes

Kup książkę

Poleć książkę

Niezbędnik turysty

zawsze pod ręką



Godło
Nepalu



Flaga
Nepalu



Numery kierunkowe

Do Polski: ☎ 0048 (+48)
Do Nepalu: ☎ 00977 (+977)



Języki

Język urzędowy: nepalski
Inne języki: angielski



Przepisy drogowe

- W Nepalu obowiązuje ruch lewostronny.
- Kierowcy powinni posiadać międzynarodowe prawo jazdy.
- W związku z tym, że w Nepalu nikt zdaje się nie znać ani nie przestrzegać przepisów drogowych, należy jeździć bardzo ostrożnie.

Kup książkę



Klimat

- **na południu:** zwrotnikowy monsunowy
- **na północy:** podzwrotnikowy kontynentalny, wybitnie suchy (odmiana górską)
- **średnia temperatura:** w styczniu od ok. 10°C w kotlinach śródgórskich do ok. 19°C na równinie Taraj, w czerwcu odpowiednio od 21°C do 28°C; w górach powyżej 4000–4500 m temperatura w ciągu całego roku jest ujemna
- **średnia roczna suma opadów:** od ok. 1000 mm na południowym zachodzie do ok. 2500 mm na południowym wschodzie, na północnych krańcach ok. 100 mm (opady związane z monsunem letnim: V–X)



Strefa czasowa

Nepal leży w strefie czasowej: GMT +5,45
Czas w Nepalu w stosunku do czasu w Polsce: +3 godz. i 45 min (latem), +4 godz. i 45 min (zimą)



Przelicznik walut

100 NPR = PLN
1 PLN = NPR
1000 NPR = EUR
1 EUR = NPR
1000 NPR = USD
1 USD = NPR



Turystyczny savoir-vivre

- Przed wejściem do czyjeś domu należy zdjąć buty. Przed wejściem do świątyni buddyjskiej – również.
- Jedząc i podając posiłki, należy używać prawej dłoni.
- Przed zrobieniem komuś zdjęcia zawsze należy zapytać go o zgodę.
- Dawanie napiwków podczas trekkingów jest bardzo mile widziane.
- Na targu nie należy dotykać pożywienia, zanim go nie kupimy.
- Pytanie o przynależność kastową to ogromny nietakt.
- Nie należy krzyczeć i ekspresyjnie prezentować emocji w miejscach publicznych.
- Nie należy wrzucać odpadków do ognia (jest uważany za święty).

Poleć książkę



Placówki dyplomatyczne

Honorowy Konsulat Generalny Rzeczypospolitej Polskiej w Katmandu, konsul honorowy:

Lokmanya Golchha (język konsula: nepalski, hindi, angielski);
Nepal, Katmandu, Golchha House, Ganabahal, P.O.Box 363;
☎ +977 1 4249 114, 4250001;
✉ polishconsulatenepal@gmail.com, lmg@golchha.com

Inne najbliższe polskie placówki dyplomatyczne znajdują się w Indiach:

Ambasada Rzeczypospolitej Polskiej w Republice Indii,
Indie, New Delhi, 50-M Shantipath, Chanakyapuri, 110 021; ☎ +91 11 41496900, tel. dyżurny: +91 9910999477;
✉ www.newdelhi.msz.gov.pl

Konsulat Generalny Rzeczypospolitej Polskiej w Mumbai, Indie, Mumbai, Nirmal Building, 11A, 11th Floor, 241/242 Backbay Reclamation, Nariman Point, 400021; ☎ +91 22 22852641, 22852631, tel. dyżurny: (☎ 8.15–16.15) +91 98 2199 5595, (w innych godzinach) +91 98 2199 5595;
✉ mumbai.kg.info@msz.gov.pl

W Polsce nie ma ambasady Nepalu, najbliższa znajduje się w Berlinie:

Ambasada Republiki Nepalu,
Guerickestrasse 27 (II piętro), D-10587 Berlin-Charlottenburg;
☎ +49 30 34359920-22, biuro ambasadora: +49 30 34359920;
✉ <http://de.nepalembassy.gov.np> Przed podróżą warto zarejestrować się w serwisie Odyseusz. Więcej informacji: <https://odyseusz.msz.gov.pl>.

Kup książkę



Zagrożenia

- Od czerwca do września w Nepalu trwa pora monsunowa. Obfite opady deszczu mogą spowodować osunięcia zbroczy, powodzie, zniszczenie lub zablokowanie dróg, a nawet odciąć niektóre regiony od reszty kraju.
- Nepal leży w strefie dużej aktywności sejsmicznej, co skutkuje częstymi wstrząsami o różnej sile.
- W Nepalu należy liczyć się z możliwością nagłego wybuchu zamieszek ulicznych lub strajków, które skutecznie paraliżują życie codzienne.
- Ze względu na liczne wypadki drogowe lepiej unikać podróżowania nocą zarówno własnym samochodem, jak i autobusami dalekobieżnymi.

Bezpieczeństwo w górach

- Wybierając się w góry, należy wykupić polisę ubezpieczeniową ważną na pułap wysokości, po jakim będziemy się poruszać.
- Spora część rejonów w Nepalu nie jest objęta łącznością telefoniczną lub internetową. Zwłaszcza podczas trekkingu należy być przygotowanym na kilkudniowe przerwy w kontakcie ze światem.
- Osoby wyruszające na wycieczki górskie powinny zaopatrzyć się w kartę TIMS (Trekking Information Management System),

która umożliwia lokalizację jej posiadacza, jeśli zajdzie taka potrzeba.

Przepisy prawne i wizowe

- Za pobyt w Nepalu bez ważnej wizy grozi kara grzywny lub więzienia; paszport musi być ważny przynajmniej na czas ważności wizy. Wizę kupuje się po przylocie.
- Turyści planujący wyprawę do regionu Mustang, tradycyjnie autonomicznego wobec władz centralnych, są zobowiązani do dodatkowej opłaty (niezależnej od wizy wjazdowej do Nepalu) w wysokości minimum 700 USD/os. za tydzień.
- Ze względu na dotychczasowe próby wprowadzania do obiegu fałszywych banknotów o nominałach 1000 i 500 rupii indyjskich w Nepalu posiadanie takich banknotów jest nielegalne.

Inne przydatne informacje

- Dniem wolnym od pracy w Nepalu jest sobota (niedziela to normalny dzień pracy).
- W Katmandu codziennie są kilkugodzinne przerwy w dostawie prądu (ich rozkład można sprawdzić w gazecie lub w hotelu). W małych miejscowościach wieczorami często w ogóle nie ma prądu.
- Średnia prędkość poruszania się po drogach w Kotlinie Katmandu to 40–60 km/godz., w górach znacznie mniej.

Poleć książkę

Przydatne zwroty

witam – namaste
do widzenia – namaskaar
dziękuję – dhanyabaad
tak – hjur
nie – chaina
Nazywam się... – Meero
name... ho.
Czy mówisz po angielsku? – Tapaai
Angregi bolnuhunchha?
Nie rozumiem – Maile bujhina
Gdzie jest toaleta? – Toilet kaha cha?
Zgubiłem się – Ma haraye
Potrzebuję lekarza – Malaai
doctor chaiyo
Gdzie jest...? – ...kasari jhaane?

Jeśli lubisz dziką przyrodę...

...koniecznie odwiedź:

- Park Narodowy Sziwapuri Nagardżun, gdzie żyje prawie 200 gatunków ptaków (s. 119)
- wodospad Devi's Fall – wielki lej krasowy na rzece Pardi Khola w Pokharze (s. 143)
- rezerwat Koshi Tappu na równinie zalewowej rzeki Sapta Koshi – najciekawsze mokradła w całej Azji (s. 156)
- Park Narodowy Čitwan, w którym można podziwiać m.in. nosorożce i tygrysy (s. 162)
- Park Narodowy Bardia to miejsce, gdzie można zobaczyć tygrysy bengalskie na wolności (s. 164)

Jeśli lubisz malownicze widoki...

...koniecznie odwiedź:

- Dhulikhel i Nagarkot w Kotlinie Katmandu, z których można podziwiać wspaniałą panoramę Himalajów (s. 117 i 118)
- ruiny fortu nad wsią Sarangkot z niewiarygodnym widokiem na Himalaje Wysokie (s. 149)
- Stupę Pokoju w Pokharze, skąd roztacza się bajeczny widok na ośnieżony masyw Annapurny (s. 143)
- Ilam – miasto braminów i kszatrijów – z niezapomnianym widokiem na Kanczendzongę (s. 158)
- Kanyam słynące z malowniczych plantacji herbaty (s. 159)
- miasto Dżomsom otoczone himalajskimi szczytami (s. 168)
- wyglądającą jak średniowieczna osada wioskę Jharkot z widokiem na Annapurnę, Dhaulagiri i Thorong (s. 177)

Jeśli lubisz niezwykłą architekturę...

...koniecznie zobacz:

- słynny plac Durbar w Katmandu (s. 96)
- największą w Nepalu stupę Buddhanath (s. 113)
- pełne średniowiecznych zabytków miasto Bhaktapur (s. 121)
- Pałac Królewski w Patanie – wspaniały przykład architektury newarskiej (s. 130)
- otoczoną murami starówkę Kagbeni (s. 172)
- Ghar Gompe w miejscowości Lo Gekar – jedną z najstarszych świątyń w Nepalu (s. 187)
- średniowieczne miasteczko Lo Manthang tuż przy granicy z Tybetem (s. 187)

Jeśli lubisz nietypowe atrakcje...

...koniecznie zobacz:

- uroczystość, w której uczestniczy „żywa bogini” Kumari (s. 29, 64)
- rytualne kremacje koło świątyni Paśupati-nath (s. 112)
- ceremonię składania krwawych ofiar bogini Kali w świątyni Dakshinkali (s. 120)
- tybetańskie osiedle Tashi Ling, którego mieszkańcy żyją z produkcji dywanów i sprzedaży pamiątek (s. 151)
- ceremonię buddyjską w XIV-wiecznym klasztorze Dharkeling w Tsarangu (s. 185)

Zobacz koniecznie

1 Katmandu

Tętniąca życiem stolica Nepalu słynie ze wspaniałych zabytków – dziesiątek niezwykłych świątyń i pięknych pałaców. W tej egzotycznej metropolii współistnieją kilka odrębnych kultur, religii, języków i kuchni. Katmandu jest też miejscem wyjątkowo przyjaznym turystom, którzy mogą tu kupić na pamiątkę niemal wszystko, z czego słynie Nepal. Więcej zob. s. 96.



© Aleksandar Todorovic / Shutterstock.com

Katmandu – plac Durbar

Kup książkę

Poleć książkę



© YURY TARANIK / Shutterstock.com

Świątynia Paśupatinath

2 Paśupatinath

Niedaleko Katmandu znajduje się jedna z czterech największych świątyń Śiwy na subkontynencie indyjskim, a zarazem najważniejsze dla nepalskich hinduistów miejsce – świątynia Paśupatinath. Niegdyś przybywali do niej królowie, by prosić o szczęśliwą podróż, dziś przychodzą tu zwykli pątnicy, a turyści fotografują rytualne kremacje. Więcej zob. s. 112.

3 Buddhanath

Ta największa stupa w Nepalu powstała w XIV w. na miejscu poprzednich budowli (pierwszą stupę wzniesiono tu już ok. 600 r. n.e!). Niegdyś zatrzymywali się tu tybetańscy kupcy, by prosić o bezpieczną podróż, dziś Buddhanath jest znanym na całym świecie ośrodkiem buddyzmu tybetańskiego. Więcej zob. s. 113.

Stupa Buddhanath



© danm12 / Shutterstock.com

Kup książkę

Poleć książkę



Panorama Pokhary

6 Pokhara

Pokhara to jedno z najpopularniejszych wśród turystów miejsc w Nepalu. Miasto przypomina wieś wypoczynkową u podnóży majestatycznych Himalajów, a choć znaczną część jego powierzchni zajmują tereny uprawne, nie brak tu atrakcji, takich jak choćby wodospad Devi's Fall czy Muzeum Gór. Więcej zob. s. 140.

7 Jezioro Fewa

To drugie największe jezioro Nepalu (ponad 9,5 km długości i 1,6 km szerokości) leży w granicach miasta Pokhara. Przy akwenu można wypożyczyć kiluosobową łódkę lub wybrać się na spacer malowniczą drogą wzdłuż brzegów jeziora. Na środku Fewy znajduje się mała wyspa ze świątynią poświęconą dzikowi Varahi – jednej z inkarnacji Wisznu. Więcej zob. s. 140.

Jezioro Fewa





© wolfmaster13 / Shutterstock.com

Zabudowa Sarangkot na tle Himalajów

8 Sarangkot

Ten popularny punkt widokowy w pobliżu Pokhary pozwala podziwiać niesamowitą panoramę Himalajów Wysokich. Stojąc na wysokości 1592 m n.p.m., można przyglądać się nie tylko ośnieżonym szczytom najwyższych gór świata, ale też dziesiątkom paralotniarzy. Więcej zob. s. 149.

9 Lumbini

Wpisane na listę UNESCO Lumbini to miasto, w którym narodził się Budda. Największą atrakcją tego miejsca jest International Monastery Zone – kompleks stup i świątyń m.in. buddystów tybetańskich, chińskich, tajskich, koreańskich i wietnamskich. Więcej zob. s. 159.

Mniśi buddyjscy w Lumbini



© AJP / Shutterstock.com

Kup książkę

Poleć książkę



© Pierre-Jean Durieu / Shutterstock

Dzwon świątynny w Tansen

10 Tansen

Niegdyś ważny ośrodek handlowy, dziś zachwyca świeżą architekturą, zwłaszcza budynkami z czerwonej cegły. Warto spacerować się stromymi uliczkami do pięknych punktów widokowych miasteczka leżącego na wysokości 1400 m n.p.m. Więcej zob. s. 160.

Kup książkę

Poleć książkę



© Tomaz Kunst / Shutterstock.com

Marpha

14 Marpha

To urokliwa wioska typowa dla krajobrazu Dolnego Mustangu. Tym, co ją wyróżnia, są sady jabłoniowe (z tutejszych jabłek produkuje się znane w całym regionie jabłkowe brandy i cydr) i dwupoziomowe białe domy z wyrzeźbionymi w drewnie czerwonymi okienicami – duma mieszkańców, którzy bardzo dbają o zachowanie tradycji. Więcej zob. s. 177.

15 Lo Manthang

Otoczone murami średniowieczne miasteczko to dawna stolica królestwa Lo. Powstałe już w XIV w. do dzisiaj zachwyca zarówno architekturą, jak i wciąż żywymi starymi zwyczajami. Największą atrakcją są jednak tutejsze świątynie i klasztory, stanowiące świadectwo bogatej tradycji buddyjskiej. Więcej zob. s. 187.

Panorama Lo Manthang



© Mavrick / Shutterstock.com

Kup książkę

Poleć książkę



Turyści w masywie Annapurny

16 Masyw Annapurny

Masyw Annapurny to jeden z najpopularniejszych i najpiękniejszych pod względem krajobrazowym regionów trekkingowych w Himalajach. Najwyższy szczyt masywu – Annapurna – liczy 8091 m i jest dziesiątym co do wysokości szczytem ziemi. Więcej zob. s. 209.

17 Trasa do Everest Base Camp

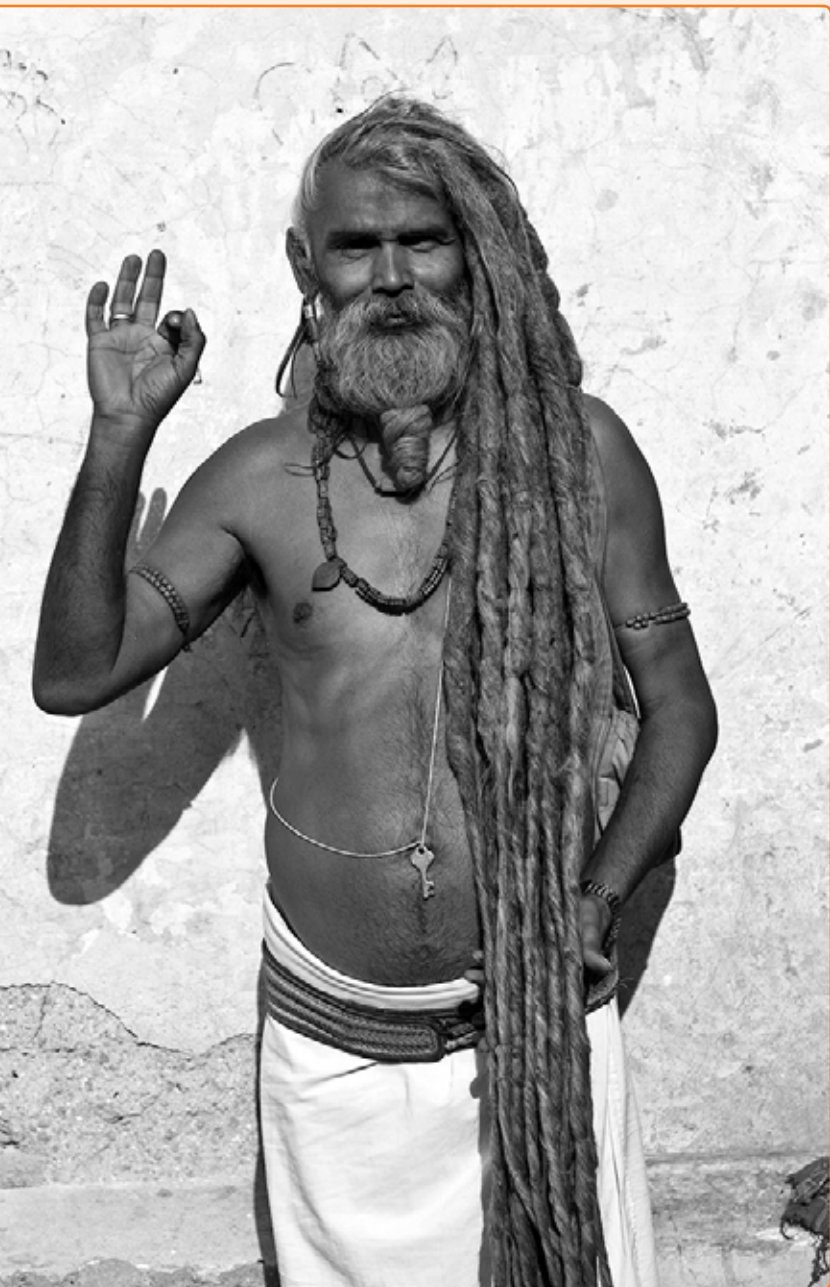
Everest Base Camp to jedna z najstojniejszych baz górskich, z której alpinści wyruszają na najwyższy szczyt Ziemi – Mount Everest (8848 m n.p.m.). Trasa wiodąca do bazy jest dość łatwa technicznie, nie ma też problemów z noclegami i wyżywieniem, a trudy wspinaczki wynagradzają zapierające dech w piersiach widoki na himalajskie szczyty. Więcej zob. s. 239.

W drodze do Everest Base Camp



Kup książkę

Poleć książkę



© Zvet / Shutterstock.com

Kup książkę

Poleć książkę

Kotlina Katmandu

W żyznej Kotlinie Katmandu (Kathmundaun Upatjaka, Kathmandu Valley, Central Valley), w całości wpisanej na listę światowego dziedzictwa kulturalnego i przyrodniczego UNESCO, leżą – stanowiące niegdyś oddzielne państewka – miasta: Katmandu, Patan i Bhaktapur oraz liczne wioski i miasteczka. Jest to obszar o stosunkowo przyjaznym klimacie, zróżnicowany zarówno pod względem krajobrazowym, jak i kulturowym, etnicznym oraz religijnym. Trzon ludności tworzą Newarowie, Tamangowie i przedstawiciele ludów indoaryjskich, wyznaniowo dominują hinduiści, nie brakuje też buddystów – Tybetańczyków, których głównym ośrodkiem religijnym jest kompleks świątynny Buddhanath, znajdujący się na wschód od Katmandu.

Kotlina Katmandu to także doskonałe miejsce na krótkie wyprawy trekkingowe, dzięki którym można podziwiać piękną panoramę Himalajów. Okoliczne wzgórza dostępne są zarówno dla piechurów, jak i dla rowerzystów. Nie jest tu potrzebny żaden specjalistyczny sprzęt trekkingowy, ani też solidne przygotowanie kondycyjne.

- ✦ **Katmandu** (s. 96) – plac Durbar, stupa Swajambhunath, dziesiątki świątyń i tętniąca życiem, „globtroterska” dzielnica Thamel
- ✦ **Paśupatinath** (s. 112) – jedna z czterech największych świątyń Śiwy na subkontynencie indyjskim
- ✦ **Buddhanath** (s. 113) – największa stupa w Nepalu i kompleks świątyn buddyjskich
- ✦ **Bhaktapur** (s. 121) – średnio-wieczne zabytki skupione wokół trzech głównych placów wpisanego na listę UNESCO miasta – Durbar, Taumadhi Tole i Tachupal Tole
- ✦ **Patan** (s. 129) – perła architektury newarskiej

Katmandu

Kathmandu; 📍 ok. 1 mln

Katmandu jest pełne pięknych zabytków – świątyń i pałaców. To także raj dla pragnących przywieźć z wyprawy egzotyczne pamiątki – w Katmandu można dostać praktycznie wszystko, z czego słynie Nepal. Warto właśnie tu rozpocząć zwiedzanie kraju, aby później docenić dziewiczą przyrodę parków narodowych, surowe piękno tras górskich i prowincjonalny urok małych miasteczek.

Katmandu, założone ok. 300 r. n.e., zaczęło się intensywnie rozwijać w XIV w. za czasów dynastii Mallów. Ruchliwa, hałaśliwa i zanieczyszczona, jednocześnie egzotyczna i tętniąca życiem metropolia obecnie jest najważniejszym i największym miastem Nepalu – gospodarczą, administracyjną i komunikacyjną stolicą kraju. Na stosunkowo niewielkim obszarze współistnieje tu kilka odrębnych kultur, religii, języków, kuchni.

Historia

Katmandu, zwane niegdyś Kantipur, zostało założone w XII w. przez dynastię Mallów, jednak dzieje tego miejsca sięgają już VII w. Zaczątkiem miasta były dwie wioski Yamba i Yangala położone u zbiegu rzek Bagmati i Vishnumati. Zatrzymywali się tu kupcy podążający szlakiem solnym – w centrum osad znajdowały się liczne hoteliki dla strudzonych podróżnych.

Katmandu początkowo było niezależnym miastem, jednak w XIV w. zostało podbite przez króla Bhaktapuru Jayasthiti Mallę. Renesans miasta nastąpił dopiero pod koniec XVIII w. za rządów dynastii Śahów. Katmandu stało się wówczas stolicą i zaczęło być intensywnie rozbudowywane. W XIX w. za sprawą podróży zagranicznych królów z dynastii

Rana, zdominowany newarską architekturą krajobraz miasta został wzbogacony o europejskie wpływy. Prężna rozbudowa została jednak zakłócona przez tragiczne w skutkach trzęsienie Ziemi w 1934 r., w wyniku którego zniszczeniu uległo prawie całe miasto (jako jeden z nielicznych budynków w całości zachowała się świątynia Paśupati-nath). W kwietniu 2015 r. Katmandu znalazło się ponownie w epicentrum trzęsienia ziemi – zniszczeniu uległa część zabytków na placu Durbar i w innych rejonach miasta. Katmandu zostało doświadczone nie tylko przez siły przyrody, ale było także świadkiem burzliwych wydarzeń kształtujących historię Nepalu – to tutaj w trakcie wojny domowej odbywały się krwawe zamachy, a po okresie pozornej stabilizacji doszło do licznych strajków, które doprowadziły do zniesienia monarchii.

Warto zobaczyć

Plac Durbar

Najcenniejszym i najważniejszym punktem stolicy jest **plac Durbar** (Durbar Square; 1000 NPR; w Site Office można za darmo przedłużyć ważność biletu nawet na tydzień, w cenę biletu wliczona jest wizyta w Muzeum Tribhuvana; dzieci poniżej 10. r. ż. wstęp: bezpłatny), składający się

Plac Durbar

Bilet wstępu na plac Durbar jest ważny tylko w dniu zakupu. Jeśli chcemy częściej odwiedzać to miejsce, musimy udać się do Site Office na placu Durbar lub oddziału Kathmandu Metropolitan City Office mieszczącym się na placu Basantapur (☎ +977 1 4268969; 🌐 www.kathmandu.gov.np; 🕒 codz. 7.00–18.00), gdzie otrzymamy przepustkę obowiązującą przez okres ważności naszej wizy (należy wziąć ze sobą paszport i zdjęcie).

Kup książkę

Poleć książkę



Plac Durbar w Katmandu – czerwiec 2013 r.

wznosi się **świątynia Śiwy i Parwati** (Shiva-Parvati Temple), z rzeźbionymi w drewnie wizerunkami boskiej pary, znajdującymi się w oknie górnego balkonu.

Na placu warto obejrzeć dwa pięknie rzeźbione oblicza Bhajrawy. Jedno z nich to **Biały Bhajrawa** (Seto Bhairav), przedstawiony w formie ogromnej maski. Raz do roku, w dniu święta Indra Dźatra, wrota są otwierane i przez kilka dni wierni mogą oglądać twarz groźnego boga, a podczas rozpoczęcia obchodów z jego wielkich ust wylewa się strumień piwa. Śiwa w najstraszniejszym swym obliczu, **Czarnego Bhajrawy** (Kala Bhairav), widnieje na placu jako duży posąg (a ściślej: wyrazista, plastyczna płaskorzeźba). Bóg Niszczyciel ma tu sześć ramion, naszyjnik z ludzkich czaszek, a u jego stóp leży martwe ciało, symbol ludzkiej nieświadomości. Według wierzeń ten, kto skłamię przed obliczem posągu, zginie na miejscu. Przez wiele lat przed Czarnym Bhajrawą testowano prawdziwość różnego rodzaju przysięg.

Będąc w Katmandu, koniecznie należy wybrać się do **Domu Żywej Bogini**

(Kumari Bahal) – rezydencji usytuowanej w południowej części Durbaru, przy Basantapur Square. Legenda mówi, że kolejnymi inkarnacjami bogini są dziewczynki z któregoś ze szlacheckich rodów Katmandu. Dziewczęce wcielenie Kumari jest czczone do wystąpienia pierwszej menstruacji, kiedy to proklamuje się nową boginię, a poprzednia odchodzi „na emeryturę”. Wyrocznie Kumari są niezwykle istotne, królowie przez wieki z wielką pokorą odnosili się do ich słów.

Świątynia Taledźu (Taleju Temple; zamknięta dla zwiedzających) to największa i najwspanialsza budowla placu, wznosząca się w jego północno-wschodniej części. Zbudowana została w połowie XVI w. ku czci bogini Taledźu Bhawani, której kult wywodzi się z południowych Indii. Świątynia wznosi się na 12-stopniowym cokole, ma 35 m wysokości. Na ósmym stopniu wzniesiono mur z czterema bramami, przed którym stoi dwanaście miniaturowych świątynek. Za murem są następne cztery świątynie.

© kagemusha / Shutterstock.com

Kup książkę

Poleć książkę

Kolejnym ciekawym, choć częściowo zniszczonym miejscem jest **Stary Pałac Królewski** (Hanuman Dhoka, Old Royal Palace). Wybudowany został w XVII w. przez Pratapa Mallę; najstarsze części pałacu to dziedzińce Mohan Čauk (Mohan Chowk) i Sundari Čauk (Sundhari Chowk). W połowie XVIII w. powstały cztery wieże: Basantapur, Kirtipur, Patan i Bhaktapur, noszące nazwy miast, których mieszkańcy podobno je ufundowali. Zachodnia, neoklasycystyczna część kompleksu została oddana do użytku w połowie XIX w. Niestety, trzęsienie ziemi w 2015 r. uszkodziło znaczną część zespołu pałacowego, m.in. zawaliły się górne kondygnacje wieży Basantapur.

Kompleks słynie m.in. z pięknych rzeźb. Pałacu strzeże **posąg boga-małpy Hanumana**, ubrany w karminową pelerynę i osłonięty parasolem. Przy wejściu do pałacu widać też rzeźbę Narsinghi, wcielenia Wisznu, człowieka-lwa, który rozszarpuje demona. Na pierwszym dziedzińcu, Nassal Čauk (Nassal Chowk), odbywały się niegdyś ceremonie koronacji królów i książąt. W rogu widoczne jest pięć dachów świątyni **Panć Mukhi Hanuman** (Panch Mukhi Hanuman Temple), bóstwa o pięciu twarzach. W 1975 r. dzięki pomocy UNESCO pałac odremontowano i otwarto tu trzy muzea, pokazujące historię dynastii Śah (zakaz fotografowania; ☉ II–X 10.30–16.30, nd. do 14.00, XI–I 10.30–15.00, pn. i święta państwowe zamkn.).

Makhan Tole i okolice zbiornika Rani Pokhari

Na północ od placu Durbar biegnie bardzo stara, wąska droga **Makhan Tole**, pełna maleńkich sklepików i świątyń. Prowadzi ona do wiecznie zatłoczonego placu targowego **Indra Čauk** (Indra Chowk), a stamtąd do sztucznego zbiornika **Rani Pokhari**. Indra Chowk znajduje się na skrzyżowaniu sześciu ulic.

Przy wejściu na plac wznosi się ceglano-złoty budynek – to **świątynia Bhajrawy Niebiańskiego** (Akash Bhairav Temple). Wizerunek bóstwa wystawiany jest publicznie tylko raz do roku, w czasie obchodów Indra Dźatra. Na targowisku sprzedawane są thangki, tkaniny, koce, dywany, szale. Stąd wąskim przejściem można przedostać się na bazar paciorków, **Potey Pasaal**. Sprzedawane są na nim importowane z Europy i Japonii szklane bransoletki i koraliki.

Idąc dalej Makhan Tole, dochodzi się do kolejnego targowiska, **Khel Tole**. Znajduje się tu jedna z najważniejszych świątyń w mieście, **świątynia Seto Maćhendra-nath** (Seto Machhendranath Mandir). To m.in. miejsce kultu Awalokiteśwary, strażnika świętości doliny – bodhisattwy miłosierdzia i współczucia. W świątyni modlą się zarówno hinduiści, jak i buddyści. Dla hinduistów Awalokiteśwara jest jednym z wcielen Śiwy zsyłającym deszcz. Podczas kwietniowego święta bóstwo obwożone jest po ulicach Katmandu w wielkim rydwanie.

Kolejnym miejscem na trasie jest rynek zboża i punkt wynajmu tragarzy, **Asan Tole**. Tu znajduje się hinduistyczna **świątynia Annapurny**, bogini obfitości, której symbolem jest po brzegi wypełnione naczynie, zwane *purna kalasha*.

Z Asan Tole blisko już do zbiornika **Rani Pokhari**. Na jego drugim brzegu wzrok przyciąga biała **wieża zegarowa Trichandra College**.

Wychodząc z Asan Tole na północny zachód, w kierunku Chhetrapati Tole, napotka się białą stupę **Kathe Simbhu**, będącą repliką Swajambhunath. Droga ta to granica pomiędzy starą a nową częścią miasta. Usytuowane na południe od zbiornika Rani Pokhari rozległe tereny trawiaste Tundikhelu wykorzystywane są podczas wielkich zgromadzeń.

Nieco dalej na północ od Rani Pokhari znajduje się XVIII-wieczny **pałac Narayan-hiti** (Narayanhi Royal Palace; 500 NPR; ☉ czw.–pn. 11.00–16.00, XI–I do 15.00; zakaz fotografowania), była rezydencja nepalskich królów. W 2001 r. stał się on areną krwawej masakry, podczas której zginęła ówczesna para królewska. Po obaleniu monarchii w 2007 r. król Gyanendra z żoną opuścili rezydencję, w której obecnie mieści się muzeum. Spacerując po wystawnie urządzonych salach i korytarzach ozdobionych wypchanymi zdobyczami z królewskich polowań, możemy wyobrazić sobie niefrasobliwe życie nepalskich monarchów, którym nie udało się doprowadzić do rozwoju kraju. Szczególnie silne emocje wywołuje pomieszczenie, gdzie doszło do masakry dokonanej przez księcia Dipendrę. Na niektórych ścianach wciąż widać ślady po kulach.

Południowa część miasta

Na południu miasta mieszczą się stare dzielnice, ze znacznie mniej zatłoczonymi uliczkami i mniejszą liczbą zabytków. Około 300 m od placu Durbar w kierunku południowo-wschodnim znajdują się pozostałości wspaniałej niegdyś białej **wieży Bhimsena**. Zbudowana w 1826 r. i odbudowana niemal od zera po zniszczeniach, jakich doznała podczas trzęsienia ziemi w 1934 r., po raz kolejny runęła podczas trzęsienia w kwietniu 2015 r.

Na południe od placu Durbar znajduje się (częściowo zniszczona) poświęcona Śiwie, zbudowana w 1688 r., hinduistyczna **świątynia Jaisi Deval**, zdobiona erotycznymi reliefami. Naprzeciwko niej można zobaczyć zaskakującą rzeźbę kamiennego fallusa (*lingam*), który wystaje z *yon*i (waginy). Po drugiej stronie drogi widać małą **świątynię Ram Ćandra** (Ram Chandra Temple), także zdobioną rzeźbami erotycznymi – przedstawieniami kolejnych pozycji miłosnych.

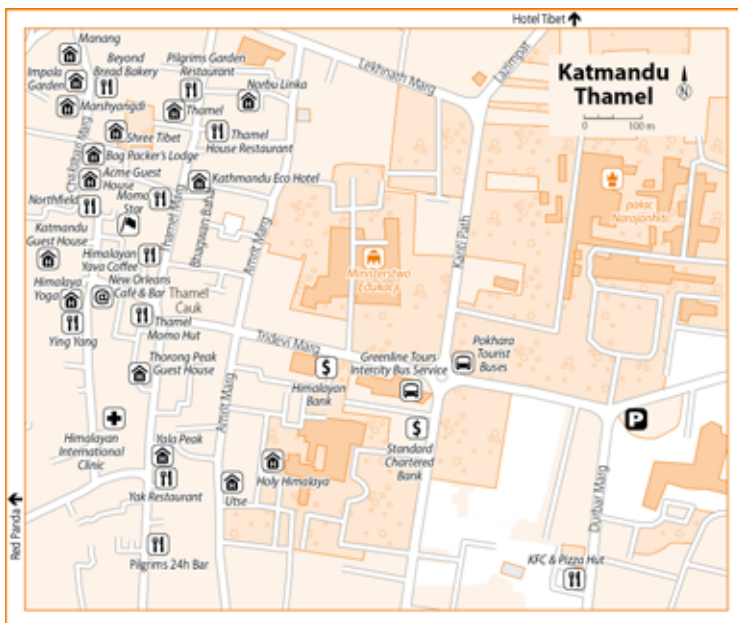
Wychodząc z placu Durbar południowym wyjściem (naprzeciwko wieży Basantapur – Basantapur Tower), trafia się na słynną **Freak Street** (Jochne). Niegdyś skupisko tanich hotelików i restauracyjek, tłumnie odwiedzanych przez krążących tu w latach 60. i 70. XX w. hipisów, dziś usiłuje zachować atmosferę tamtych czasów, choć to jedynie cień dawnej świetności.

Thamel

Thamel to najbardziej turystyczna dzielnica Katmandu, gdzie mieszczą się setki sklepów, hoteli i restauracji. Turyści mogą tu zakupić pamiątki i zaopatrzyć się w sprzęt trekkingowy, a fascynaci historii mają stąd rzut beretem do legendarnego placu Durbar. Thamel uwielbiany przez turystów, przez miejscowych traktowany jest jak getto lub przypominający cepelię skansen, który niczym nie przypomina reszty miasta. Miejsce to stało się sławne za sprawą przyjeżdżających tu w latach 70. XX w. hipisów i artystów. Do dziś można tu znaleźć wiele knajpek próbujących odtworzyć dawny hipisowski klimat. Spacerując, a w zasadzie przepychając się alejkami

Durbar Marg

Durbar Marg to prowadząca do dawnego pałacu królewskiego aleja, która uznawana jest za centrum Katmandu. Usiana zachodnimi butikami, drogimi hotelami i eleganckimi restauracjami nie przypomina spowitego kurzem i chaotycznego miasta. To miejsce, gdzie można zobaczyć nowoczesne oblicze Nepalu – kobiety na szpilkach, ubraną w rockowym stylu młodzież, która czeka w kolejce na koncert i trzymające się za rękę zakochane pary. Kwintesencją globalizacji, która dotarła w to miejsce, są otwarte kilka lat temu restauracje KFC i Pizza Hut, pękające w szwach o każdej porze dnia. Będąc na Durbar Marg, warto zatrzymać się na kawę i ciasto w jednej z okolicznych kafejek.



dzielnicy (panuje tu zawsze duży ruch!), warto czasem zboczyć na jedno z okolicznych podwórek, by choć na chwilę odpocząć od wszechobecnego zgłędu i ruchu.

i Informacja turystyczna

➤ **Nepal Tourism Board** (Tourist Service Center), Bhrikutimandap, ☎ +977 1 4256909; 📧 info@ntb.org.np.

➤ **Tourist Information Center**, Tribhuvan International Airport (lotnisko międzynarodowe), ☎ +977 1 2061011.

➤ **Strony internetowe:** 🌐 www.welcomenepal.com, www.taana.org.np.

🚗 Dojazd i transport

Ogromna większość turystów dociera do Katmandu drogą powietrzną. Po przylocie warto od razu udać się do **prepaid taxi – Airport Prepaid Taxi Service** (Sinamangal, ☎ +977 1 4497916; 📍 całą dobie) – i zamówić taksówkę. Koszt przejazdu (np. do Thamelu) nie powinien przekroczyć 400 NPR.

Kierowcy często sami polecają zaprzyjaźniony hotel, zatem osoby nie posiadające rezerwacji mogą śmiało skorzystać z propozycji. Trzeba przy tym pamiętać, że ceny dwuosobowego pokoju z łazienką rozpoczynają się od ok. 7 USD, warto więc czasem poświęcić nieco czasu na poszukanie niezbyt drogiego miejsca.

➤ **Wypożyczalnia rowerów i motocykli.** **Dawn Till Dusk**, ☎ +977 1 4700286; 🌐 www.nepalbiking.com; **Motor Bike & Mountain Bike Hire Center**, ☎ +977 1 4360362; **Motorbike Rental Service**, Thahity Chowk, ☎ +977 1 4230655, 🕒 8.00–19.00; 1200 NPR/dzień; **Jay Guru Ganesh Transport Services**, Thahity Chowk, ☎ +977 1230523; 📧 surendra_raj_malla@hotmail.com; 600 NPR/dzień.

➤ **Wypożyczalnia samochodów i inne usługi transportowe.** Uwaga! Większość agencji nie wypożycza samochodu bez kierowcy. Związane jest to z chaotycznym i niebezpiecznym ruchem, jazdą lewostronną oraz słabym stanem dróg. Zanim zdecydujemy się na zwiedzanie Nepalu

Komunikacja miejska – przykładowe ceny przejazdów

- ✚ **Taksówki, riksze.** Thamel – Bhaktapur 400 NPR; Thamel – Patan 250 NPR, Thamel – Buddhanath 400 NPR; Lotniko Tribhuvan – Thamel 400 NPR; rowerowa riksza z Thamelu na plac Durbar od 120 NPR.
- ✚ **Mikrobusy, autobusy.** Centrum Katmandu – Bhaktapur 25 NPR; centrum Katmandu – Patan 20 NPR; centrum Katmandu – Swajambhunath 20 NPR; centrum Katmandu – Buddhanath 20 NPR. Głównym lokalnym węzłem komunikacyjnym w mieście jest znajdująca się na południowy wschód od Thamelu stacja Ratna Park.

samochodem, upewnijmy się, czy rzeczywiście nam się to opłaca. **Buddha Transport Service**, Gairidhara, ☎ +977 1 4438014; 📧 www.vehiclehiringinnepal.com; **Car Rental Kathmandu**, Jyatha, Thamel; ☎ +977 1 4215110; 📧 www.carrental-kathmandu.com; **Kamana Transport Service**, Thamel, ☎ +977 1 4381308; 📧 www.nepalvehicle.com; **Osho Vision Car Rental Service**, Thamel (naprzeciwko hotelu Marshyangdi), ☎ +977 1 4701312; 📧 www.carrentalnepal.com.

✚ Komunikację na obleganych przez turystów trasach dalekobieżnych zapewniają liczni **prywatni przewoźnicy**, np.: **Greenline Tours Intercity Bus Service** kursuje z Katmandu do Pokhary (🕒 codz.; odjazd 7.30, przyjazd 14.30; 700 NPR) i do Ćitwanu (🕒 codz.; odjazd 9.15, przyjazd 15.00; 600 NPR). Kursy powrotne: codz., z Pokhary o 8.00, z Ćitwanu o 9.15. Biuro w Katmandu znajduje się na Tridevimarg, 🕒 codz. 7.00–17.30; ☎ +977 1 257544; 📧 www.greenline.com.np; **Rainbow Safari Tours & Travels**, Brahama kumaris Marga Jyatha, Thamel, ☎ +977 1 4228647; 📧 www.rainbowtours.com.np. W ofercie bilety do Ćitwanu i Pokhary (🕒 codz. 7.00, 6–7 USD).

🏠 Noclegi

W Katmandu działa sporo hoteli i tzw. *guest house*. Większość z nich zlokalizowana jest w dzielnicy Thamel (lepiej zatrzymać się w jej spokojniejszej, północnej części) oraz w rejonie placu Durbar. Ceny i standard są bardzo zróżnicowane – od tanich pokoi bez wygod, gdzie można spędzić noc za kilka dolarów, po luksusowe apartamenty. Część hoteli utrzymuje dobry poziom usług przy

stosunkowo niskich cenach. Uwaga! W zdecydowanej większości restauracji i hoteli obowiązują podatki wynoszące 13%. Niekiedy także do cen dodaje się *service charge* (podatek za obsługę) w wysokości 10%. Poniżej zamieszczamy przegląd najciekawszych ofert.

Noclegi tańsze

✚ **Acme Guest House**, Thamel (niedaleko Kathmandu Guest House); ☎ +977 1 4700236; 📧 www.acmeguesthouse.com; jedyńka od 8 USD, dwójka od 10 USD (pokoń bez łazienki). Atutem hotelu są bezpłatne zajęcia z jogi i medytacji.

✚ **Bag Packer's Lodge**, Chaksibari Marg 29, Thamel; ☎ +977 1 4700686; 📧 www.bagpackerslodge.com; 19 pokoi o zróżnicowanym standardzie – najtańszy nocleg za 9–12 USD w pokoju bez łazienki i klimatyzacji. Atutem hotelu jest przyjazna obsługa.

✚ **Hotel Himalaya Yoga**, Thamel; ☎ +977 1 4700852; 📧 www.hotelhimalayayoga.com; pokoje o zróżnicowanym standardzie: jedyńka od 9 USD, dwójka od 12,5 USD (bez łazienki). Hotel mieści się w budynku należącym wcześniej do klasztoru Kopan, stąd panuje tu prawdziwie buddyjski klimat. Dla gości codziennie organizowane są bezpłatne zajęcia z jogi. Dogodna lokalizacja, zaledwie kilka kroków od Kathmandu Guest House.

✚ **Hotel Impala Garden**, Thamel, Chaksibari Marg; ☎ +977 1 4701549; 📧 www.hotelimpala.com.np; noclegi od 20 USD (dwójka 30 USD). Pokoje od bardzo skromnych, do klasy *deluxe* (z telefonem, TV, klimatyzacją), wszystkie z łazienkami. Panuje tu bardzo miła, rodzinna

Masyw Annapurny

Wędrówka wokół masywu Annapurny to jeden z najpopularniejszych i najpiękniejszych pod względem krajobrazowym trekkingów w Himalajach. Przejście całego szlaku może trwać od 15 do 21 dni, najczęściej pokonuje się go w 18 dni.

Trasa jest łatwa technicznie, wymaga jednak dobrego przygotowania kondycyjnego i odpowiedniej aklimatyzacji, przebiega bowiem przez wysoką przełęcz Thorung La (5416 m n.p.m.). Na całej długości funkcjonuje dobra infrastruktura turystyczna – hotelików jest tak wiele, że długość i czas przejścia kolejnych odcinków zależą tylko i wyłącznie od preferencji i możliwości uczestników wyprawy. Szlak prowadzi przez piękne doliny Manang i Muktinath, oraz – po przekroczeniu przełęczy – przez dolinę Kali Gandaki. Cały obszar objęty jest ochroną w ramach Annapurna Conservation Area (Annapurna Sanrakszit Kszetr, wstęp 2000 NPR plus 13% VAT). Mimo że rejon jest prawie trzykrotnie częściej uczęszczany niż

okolice Mount Everestu, ma się wrażenie, że jest tu mniej turystów – może dlatego, że trasa jest okrężna, nie wraca się zatem tą samą drogą i raczej nie spotyka się „korków”. Zdecydowanym atutem wyprawy wokół masywu Annapurny jest to, że już od pierwszego dnia wędrówki w oddali towarzyszą nam monumentalne, ośnieżone szczyty, które raz po raz wyłaniają się zza niższych partii Himalajów. Poza całą grupą Annapurny, z Annapurną I (8091 m n.p.m.) na czele, mamy okazję oglądać Dhaulagiri I (8167 m n.p.m.), Manaslu (8163 m n.p.m.) oraz liczne siedmio- i sześciotysięczniki, w tym charakterystyczny, strzelisty wierzchołek Maćchapućchre (Machhapuchhare, 6993 m n.p.m.).

Wybierając się na szlak wokół Annapurny, należy jednak wziąć pod uwagę, że rejon ten sporo się zmienił w ostatnich latach za sprawą budowy dróg zarówno na zachodnim odcinku szlaku (Dolny Mustang), jak i wschodnim (droga wiodąca z Besiśahar do Čame, w następnych latach dotrze nawet do Manangu) (zob. ramka s. 218). Choć



© Iv Nikolny / Shutterstock.com

Nepalskie kobiety pod Annapurną

Kup książkę

Poleć książkę

powstało wiele alternatywnych szlaków omijających drogę, sporo osób kończy trasę w Dżomsom, nie kontynuując wędrówki do Pokhary. Ci zaś, którzy zdecydują się na

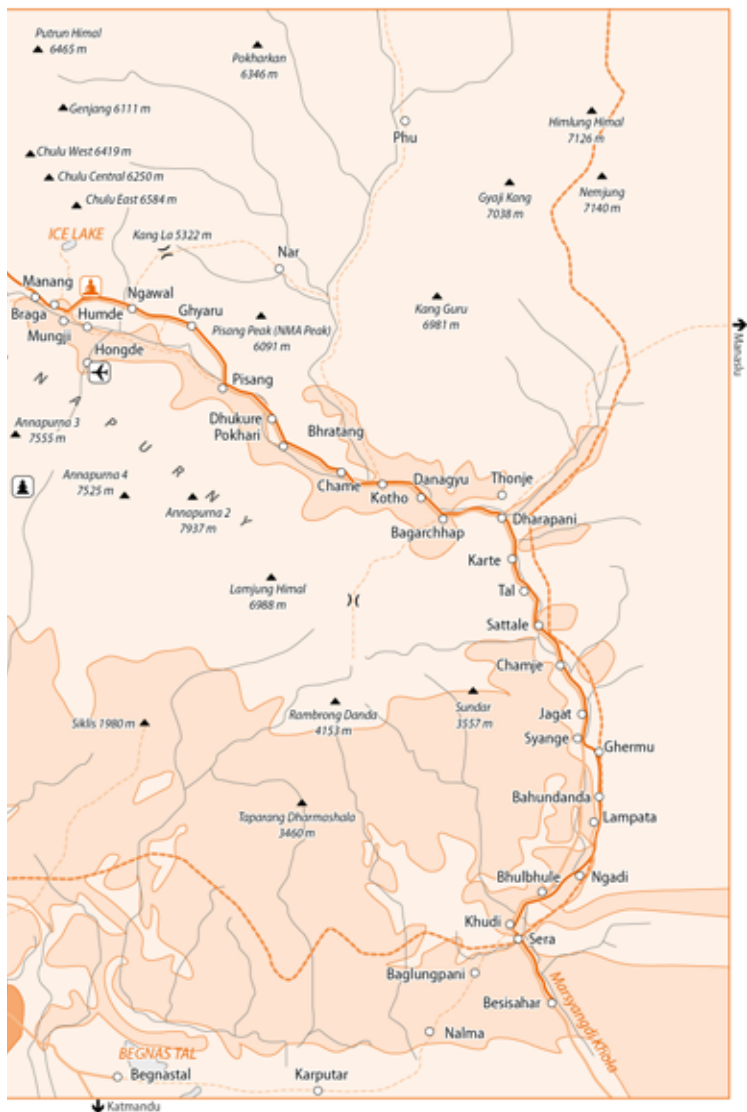
dalszy trekking przez Dolny Mustang, zwykle kończą go w Tatopani.

Na trasie nie jest potrzebny żaden specjalistyczny sprzęt poza ciepłym śpiworem



i odpowiednim ubraniem. Klimat zmienia się tu od subtropikalnego po wysokogórski, temperatury na większych wysokościach mogą spaść nawet do -10°C , zwłaszcza

podczas przekraczania Thorung La. Należy więc zabrać ze sobą kurtkę i spodnie przeciwwiatrowe, wysokie ciepłe buty oraz białinę termoaktywną. Jeśli wybieramy się



Niedostępna Annapurna

Annapurna to położony po wschodniej stronie rzeki Kali Gandaki dziesiąty co do wysokości szczyt Ziemi (8091 m n.p.m.). Choć zaliczana do niskich ośmiotysięczników, uważana jest za jedną z najniebezpieczniejszych gór świata. To za sprawą dużej rozległości masywu, przez co zwiększa się ryzyko lawin. Annapurna po raz pierwszy została zdobyta w 1950 r. przez Francuzów: Maurice'a Herzoga i Louisa Lachenala. Pierwsi Polacy, Artur Hajzer i Jerzy Kukuczka, stanęli na tym szczycie 37 lat później. Od tamtej pory górę zdobyło jeszcze ośmiu Polaków: Bogdan Stefko, Krzysztof Wielicki, Wanda Rutkiewicz, Ryszard Pawłowski, Mariusz Sprutta (1991), Andrzej Marciniak (1996), Piotr Pustelnik i Kinga Baranowska (2010).

tu pod koniec sezonu (od drugiej połowy listopada do grudnia), warto zabrać ochraniacze na buty i spodnie, miejscami bowiem może zalegać już śnieg.

Trekking wokół Annapurny

Dzień 1.

Pokhara – Besiśahar – Bhulbhule; 🕒 **czas przejazdu z Pokhary: 4–5 godz.; czas przejścia: 2–2,5 godz.**

Punktem wyjściowym trekkingu jest miasteczko Besiśahar (Besisahar), do którego dojechać można autobusem z Pokhary. Tutaj znajduje się biuro ACAP, które sprawdzi, czy posiadamy obowiązujący na tym terenie permit. Z miasteczka możemy dojść pieszo lub podjechać autobusem do Bhulbhule. Jeśli wybierzemy pierwszą opcję, idziemy cały czas wzdłuż głównej drogi, aż dotrzemy do Bhulbhule. Podczas trasy możemy podziwiać widoki na Himalchuli i Ngadi Chuli.

Dzień 2.

Bhulbhule – Ghermu; 🕒 **4–5 godz.**

Kierujemy się szlakiem, który zbacza z głównej drogi i przecina wschodni brzeg rzeki Marsyangdi. Kontynuujemy wędrówkę, aż dotrzemy do miejscowości Bahundanda (1270 m) położonej w przepięknym miejscu, na przełęczu. Krajobraz jest tu jeszcze

tropikalny, rozłożyste figowce rzucają cień na spalone słońcem ścieżki, a tarasowe pola ryżowe tworzą potężne stopnie na himalajskich stokach. Po odpoczynku przy obiedzie w jednej z tutejszych restauracji schodzimy w dół, na stronę północną i idąc między polami ryżowymi, obok potoku, udajemy się do wsi Lilibhir. Stąd skalna ścieżka prowadzi do pierwszej buddyjskiej wioski Khanigaon. Po drodze napotkamy kilka czortenów, jest tu też sporo rozwieszonych flag modlitewnych. Po 1,5 godz. od momentu wyjścia docieramy do kolejnej wioski, Ghermu (1190 m n.p.m.). Krajobraz staje się coraz bardziej górski, soczyste palmy zanikają.

Dzień 3.

Ghermu – Tal; 🕒 **4–5 godz.**

Szlak nieco się obniża aż do wiszącego mostu nad Marsjangdi, którym przechodzimy na drugą stronę, do wioski Sjange (Syange, 1140 m n.p.m.). Po tej stronie rzeki rozpoczyna się wspinaczka w górę, a ścieżka staje się bardziej stroma. Odcinkiem wykutym w skale dochodzimy do wioski Dżagat (Jagat, 1340 m n.p.m.), później szlak wkracza do lasu, aby po kolejnej godzinie wędrówki dotrzeć do Čamdže (Chamje, 1430 m n.p.m.). Z Čamdže udajemy się ścieżką w dół do mostu, którym przechodzimy na drugą stronę Marsjangdi. Trasa wiedzie korytem rzeki, a następnie skręca ostro pod górę do wioski Sattale (1530 m n.p.m.). Rzeka płynie

Kup książkę

Poleć książkę

Spis treści

NIEZBĘDNIK TURYSTY	2	Dżanakpur	157
ZOBACZ KONIECZNIE	5	Ilam	158
ZAPLANUJ PODRÓŻ	17	Lumbini	159
WYDARZENIA	27	Tansen	160
10 ZASAD ODPOWIEDZIALNEGO PODRÓŻOWANIA	31	Park Narodowy Ćitwan	162
		Królewski Park Narodowy Bardia	164
		Nepalgańdź	165
INFORMACJE PRAKTYCZNE	32	DOLNY MUSTANG	167
Przed wyjazdem	32	Dżomsom	168
Przejazd	36	Kagbeni	171
Na miejscu	38	Muktinath	174
Informacje A–Z	41	Marpha	177
KRAJ W PIGUŁCE	48	GÓRNY MUSTANG	183
		Tsarang	184
INFORMACJE KRAJOZNAWCZE	49	Lo Manthang	187
Charakterystyka geograficzna	49	Chuksang	192
Ochrona środowiska	55	Chele	193
Historia	56	TRASY TREKKINGOWE	195
Polityka i gospodarka	61	Trekking w Nepalu	195
Społeczeństwo	63	Masyw Dhaulagiri	203
Języki	72	Masyw Annapurny	209
Religia	73	Annapurna Base Camp	219
Kultura i sztuka	76	Dolny Mustang	222
Samorozwój i zdrowie	83	Górny Mustang	226
Kuchnia	87	Langtang Himal i Dżugal Himal	231
Odpowiedzialna turystyka	89	Jeziora Gosainkund	234
		Baza Everestu	237
ZWIEDZANIE NEPALU	93	Baza Makalu	249
KOTLINA KATMANDU	95	Północna baza Kanczendzongi	253
Katmandu	96	Inne formy turystyki, sport	258
Kotlina Katmandu	117		
Bhaktapur	121	SPIS MAP I PLANÓW MIAST	264
Patan	129	SPIS RAMEK	264
DOLINA POKHARY	139	INDEKS	265
Pokhara	140	AUTORZY PRZEWODNIKA	270
Gorkha	153	LEGENDA	271
DOLINA TERAJU	155		
Biratnagar	156		

Spis map i planów miast

Nepal – część zachodnia – skrzydełko przedniej okładki
 Katmandu. Plac Durbar 97
 Katmandu. Centrum 98–99
 Katmandu. Thamel 103
 Bhaktapur. Plac Durbar, plac Taumadhi Thole 124
 Patan 130
 Patan. Plac Durbar 132
 Pokhara 140–141

Masyw Dhaulagiri 204–205
 Masyw Annapurny 210–211
 Mustang 227
 Langtang Himal 232
 Okolice Bazy Everestu 238
 Okolice Bazy Makalu 250
 Masyw Kancenzongzi i okolice 254
 Nepal – część wschodnia – skrzydełko tylnej okładki

Spis ramek

Będąc trzy dni w Katmandu 18
 Będąc siedem dni w Kotlinie Katmandu 20
 Będąc dwa tygodnie w Nepalu 21
 Będąc pięć dni w Pokharze 22
 Będąc jeden dzień w Bhaktapurze 23
 Będąc trzy tygodnie w Nepalu 24
 Będąc miesiąc w Nepalu 24
 Placówki dyplomatyczne 32
 Temperatura i opady w Nepalu 33
 Królowie na banknotach 34
 Nepal w internecie 35
 Co zabrać 36
 Wybrane lokalne linie lotnicze w Nepalu 38
 Połączenia lotnicze z Katmandu 38
 Główne święta w Nepalu 42
 Atrakcje dla dzieci 43
 Wycieczki dla osób niepełnosprawnych 44
 Numery alarmowe 44
 Gdzie lepiej nie jechać 47
 Najbardziej „stromy” kraj świata 50
 Polacy na Mount Everestcie 51
 Temperatury w wybranych miejscach Nepalu 52
 Rezusy 54
 Jaki 54
 Powstanie Katmandu 57
 Kumari 64
 Podaj swoje nazwisko, a powiem ci, kim jesteś 69
 Przydatne zwroty w języku nepalskim 73
 Historia Buddy 75
 Buddyjski savoir-vivre 76

Pagoda 77
 Kino w Katmandu 80
 Nepal w filmie i w książkach 81
 Hobby Nepalczyków 82
 Szkoły jogi 84
 Kursy Vipassany 84
 Kursy buddyjskie 85
 Medycyna tybetańska 86
 Ajurweda 87
 Czy już jadłeś? 88
 Nepalski kuchenny savoir-vivre 89
 Wolontariat w Nepalu 90
 Organizacje wspierające rozwój 91
 Himalayan Trust 92
 Plac Durbar 96
 Durbar Marg 102
 Komunikacja miejska – przykładowe ceny przejazdów 104
 Zielone okolice Katmandu 111
 Paśupatinath – świątynia zwierząt 113
 Duchowe Buddhath 114
 Mały Budda w Bhaktapurze 128
 Legenda o powstaniu Patanu 129
 Buddyjski Patan 134
 Arniko – droga do Tybetu 136
 Jezioro Fewa – cennik wynajmu łódek 142
 Wspaniała panorama Himalajów 142
 Wybrane połączenia autobusowe z Pokhary 144
 Joga, medytacja, spa 148
 Produkcja dywanów w Tashi Ling 151

Kup książkę

Poleć książkę

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

Lubisz podróżować samodzielnie? Chciałbyś poznać historię, kulturę i przyrodnicze atrakcje odwiedzanych krajów, regionów i miast? Seria **Bezdroża Classic** powstała z myślą o Tobie! Ten przewodnik pomoże Ci zaplanować wyjazd, stanie się Twoim wiernym towarzyszem podróży i zapewni pasjonującą lekturę także po powrocie!

W przewodniku:

- » niezbędne informacje praktyczne i krajoznawcze
- » szczegółowe opisy regionów, miejscowości, zabytków i obiektów przyrodniczych
- » kalendarium wydarzeń kulturalnych
- » liczne ciekawostki
- » przydatny słowniczek

16 planów i map

12 propozycji tras górskich

7 propozycji tras samochodowych

3 propozycje tras rowerowych



zobaczyć koniecznie



niezbędnik turysty



przejrzysty układ



mapy z oznaczeniem
atrakcji



polonika

 Księgarnia internetowa:
<http://bezdroza.pl>

 Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
 **0 601 339900**

» <http://bezdroza.pl/promocje>
Przewodniki najchętniej czytane:
» <http://bezdroza.pl/bestsellery>
Zamów informator podróżniczy:
» <http://bezdroza.pl/newsletter>

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: bezdroza@bezdroza.pl
<http://bezdroza.pl>

ISBN 978-83-283-4337-5



9 788328 343375 >

Cena 39,90 zł