



## Informacje dotyczące imprez trekkingowych organizowanych przez Trekking Team

1. Trekking jest to piesza wędrówka po terenach nizinno-górskich. Jest to typowa kilkudniowa lub kilkunastodniowa wycieczka wytyczonym szlakiem do punktu widokowego lub miejsca bazowego szlaku. Średnio dzienna trasa przejścia trwa 5-8 godzin i charakteryzuje się znacznymi różnicami wysokości, większość trekkingów wznosi się od 700m do 4500m lub nawet powyżej 5000 m.
  - a) Każdy Uczestnik zapisując się na trekking przyjmuje do wiadomości, że wyjazd ma charakter przede wszystkim poznawczy i rekreacyjny.
  - b) Każdy Uczestnik potwierdza, że posiada odpowiedni stan zdrowia do wyjścia w góry.
  - c) Każdy z Uczestników idzie swoim własnym tempem.
  - d) Trekking nie jest organizowany jako forma rywalizacji, dlatego odstępy czasowe między pierwszą a ostatnią osobą w grupie mogą wynosić kilkanaście-kilkadziesiąt minut.
  - e) Dla lepszego samopoczucia jak i stanowienia zwartej i zgranej grupy, którą łączy wspólny cel i pasja, należy zawsze pozostawać w zasięgu wzroku pomiędzy dwoma uczestnikami.
2. Standardowy dzień na szlaku wygląda w następujący sposób:
  - a) - Pobudka około godziny 6-8 rano
  - b) - Toaleta i śniadanie
  - c) - Wyjście w trasę,
  - d) - Lekki obiad około południa,
  - e) - Przybycie w miejsce noclegu najczęściej około godziny 15-17.
  - f) - Kolacja i przesiadywanie przy ogniu, cisza nocna od godziny 21-22
3. Do obowiązku Trekking Team należy zapewnienie:
  - a. ubezpieczenia zawierającego zwyczaj za taki rodzaj turystyki w skład którego wchodzi ratownictwo z udziałem helikoptera,
  - b. licencjonowanego, anglojęzycznego przewodnika w Himalajach (wyszkolonego w udzielaniu pierwszej pomocy),
  - c. jeżeli trekking tego wymaga: zapewnienie tragarzy ( 1 tragarz zabiera bagaż 2 osób max do 25kg),
  - d. wymaganych pozwoleń trekkingowych, biletów wstępu do parków narodowych, karty trekkingowca (TIMs),
  - e. opiekę akredytowanej agencji trekkingowej Trekking Team Nepal PTV.Ltd.
4. **Zakwaterowanie** : podczas trekkingów w rejonie Annapurny, Langtangu i Everestu noclegi mają miejsce w schroniskach (lodge'ach) prowadzonych przez lokalnych mieszkańców. Standardy pokoi bywają różne, natomiast ze względu na specyfikę miejsc trekkingów pokoje często są wyposażone tylko w miejsce do spania, czasami w pościel i koce. Obowiązkowo każdy Uczestnik powinien posiadać własny śpiwór

(istnieje możliwość wypożyczenia śpiwora na czas trekkingu w Kathmandu lub w Pokharze, w cenie 50 - 70 rupii nepalskich za dzień). W górach bywa utrudniony dostęp do ciepłej wody, wspólna toaleta i łazienka często znajduje się poza budynkiem. Umyć można się także w pobliskich strumieniach. Niektóre trekkingi wymagają spędzenia nocy pod namiotami, program imprezy określa, czy namioty będą zapewnione przez Organizatora, czy będą zabrane przez Uczestnika. Należy także obowiązkowo posiadać latarkę, która pomaga m.in. nocą w przejściu do toalety.

5. **Wyżywienie** : w zależności od programu, wyżywienie może mieć formę przygotowanych 3 posiłków dziennie opłaconych w cenie trekkingu, lub najczęściej w formie indywidualnej każdy z Uczestników płaci za siebie z kwoty dewizowej wg cennika gospodarzy. Przykładowe ceny znajdują się na stronie Organizatora. Średnio co 2-3 godziny istnieje możliwość przerwy i odpoczynku przy gorącej herbacie, kawie czy kakao w mijanych chatkach.

6. **Pilot**: Grupie zawsze (poza czasem wolnym) towarzyszy i opiekuje się licencjonowany pilot. Pilot posiada wymagane uprawnienia i przeszkolenie. Pilot organizuje całą logistykę wyjazdu na miejscu: rezerwuje noclegi, transport, układa program trampingu w zależności o aktualne problemy napotkane na drodze (strajki, objazdy, opóźniony transport lokalny). Posiada pewien zakres wiedzy i informacji, natomiast nie jest przewodnikiem. Zalecamy doczytanie ciekawostek z ogólnodostępnych przewodników. Na życzenie grupy lub osób indywidualnych, w każdym zwiedzanym obiekcie może wynająć przewodnika z uprawnieniami.

a) Pilotem w górach może być także osoba, która nie posiada uprawnień pilota wycieczek. Zgodnie z zapisem art. 30 ust.3 ustawy o usługach turystycznych organizator jest zobowiązany zapewnić Państwu opiekę osoby posiadającej kwalifikacje adekwatne do charakteru imprezy. Zatem Państwa opiekunem może być osoba, przez nas skierowana i posiadająca pisemne zlecenie opieki nad Państwem, która była wcześniej na szlaku himalajskim i posiada co najmniej uprawnienia przewodnika beskidzkiego. Informacja taka znajduje się w programie imprezy.

7. **Transport**: w zależności od programu transport do miejsc rozpoczęcia i zakończenia trekkingów może przybrać formę wynajętego vana, taksówek, lub lokalnych autobusów publicznych.

## 8. Wyposażenie trekkingowca:

Bagaż zabierany na trekking powinien mieścić się w 15-18 kg, część bagażu głównego będzie oddana tragarzowi. Tragarze podczas trekkingu idą własnym tempem i często o wiele szybszym od grupy, stąd rzeczy oddane tragarzowi do niesienia, najczęściej można odebrać dopiero w miejscu noclegu. Samemu niesie się tylko niezbędne rzeczy w małym poręcznym plecaczku (woda, dokumenty, kurtka przeciwdeszczowa, kosmetyki potrzebne podczas dnia itp.)

### a) Zalecane wyposażenie uczestnika trekkingu :

- Kurtka z polaru albo sweter
- Kurtka windstoper - chroniąca przed wiatrem

- Kurtka wodoodporna (najlepiej oddychające tkaniny)
- Lekkie rękawice
- Bielizna (4)
- Lekkie bawełniane długie spodnie
- Czapka i szalik
- Koszulki (2)
- Cienkie, lekkie, skarpetki (4)
- Okulary przeciwsłoneczne z ochroną UV
- Śpiwór przystosowanych do 0 stopni (3 / 4 sezonu)
- Latarka na głowę (np. Petzl) zapasowe żarówki i baterie
- Kłódka
- Podstawowa apteczka pierwszej pomocy wyposażona obowiązkowo w leki indywidualnie zażywane
- Plecak 35-40 litrów i mały plecaczek
- Karimata
- Bidony (2)
- Przybory toaletowe, obowiązkowo krem przeciw promieniowaniu słonecznemu
- Mały ręcznik do mycia
- Lekkie obuwie górskie z zakrytą kostką
- Spodnie nieprzemakalne

b) W zależności od konkretnej trasy trekkingu, program zawiera informację na temat dodatkowego wymaganego sprzętu.

9. Trasy trekkingów są oddalone od głównych szlaków komunikacyjnych, stąd Uczestnik podpisując Umowę oświadcza, że rozumie, iż w przypadku kontuzji lub wypadku, wyspecjalizowana pomoc ratownicza może przybyć z opóźnieniem. Na przykład 3 dni drogi od punktu rozpoczęcia trekkingu oznaczają, że pomoc lub zniesienie rannej osoby również jest w zasięgu 3 dni. Samo zgłoszenie ewentualnego wypadku przez telefon satelitarny może być w zasięgu 1-2 dni drogi. Zasady bezpieczeństwa podczas trekkingów zostały zawarte na stronie Organizatora.