

# Nepal – Himalaya trekking til Everest Base Camp og Cho La Pas



**Trekkingturen til Everest Base Camp er en af de helt store klassikere! Tag med på en både klassisk og anderledes 24-dages rejse til hjertet af Himalaya med enestående udsigter til verdens højeste bjerge.**

---

Varighed: 24 dage

Pris fra: DKK 24.970

Sværhedsgrad: 4

---

På rejsen vil du opleve både Everest Base Camp (5.350 m) og Kala Pattar (5.545 m), hvorfra du har udsigt til flere af verdens højeste bjerge, heriblandt Lhotse og Mount Everest. Turen er et tehus-trek og vi har en fast stab af gode sherpa-bærere, som sørger for bagagetransport på trekket. Således sover du godt og tørt indendørs, og du bærer kun en dagstursrygsæk.

Du skal vandre via den mest interessante, men mindre besøgte Gokyodal, som imponerer med sine glimtende, turkisblå bjergsøer på vores færd mod Everest Base Camp. Det betyder blandt andet, at du belønnes med en topudsigt fra Gokyo Ri (5360 m), som er et af de mest fantastiske udsigtspunkter over Everest. Vi krydser ind i Everestdalen via det smukke Cho La pas (5.350 m) og følger den klassiske Everest Base Camp rute på turen ned. Netop denne rute sikrer den bedst mulige akklimatisering i et afvekslende terræn.

Udover den betagende natur oplever du den unikke kultur, når vi vandrer igennem hyggelige landsbyer, forbi buddhistiske klostre, farverige mani-sten og mærker den varme nepalesiske gæstfrihed. I eksotiske  
Turkode: NPEB 1 08-09-2024

Kathmandu får du selvfølgelig tid til at mærke stemningen og opleve de smalle stræder, historiske templer, imponerende stupaer og livlige markeder.

## Glæd dig til

- **Aktiv akklimatisering i Namche Bazaar** - hovedbyen i sherpaernes Solu Khumbudistrikt
- Vandring på opturen via **den interessante Gokyo dal**
- **Mulighed for topudsigt fra Gokyo Ri (5.530 m)** med udsigt til flere af verdens højeste bjerge
- Vi krydser ind i Everestdalen via **det spektakulære Cho La pas (5.330 m)**
- **Højalpint landskab** med udsigt til Khumbugletsjeren ved Lobuche i 4.930 m
- Turens højdepunkter **Kala Pattar i 5.545 m og Everest Base Camp i 5.350 m**
- Besøg i Khumbuområdets største kloster: **Thyangbocheklosteret**
- Indkøb, oplevelser og afslutning i **Kathmandu**

[Trustpilot](#)

## Program

### Dag 1. Afrejse fra København

### Dag 2 til 3. Kathmandu - forberedelse til trekket

- Ankomst til Kathmandu
- Informationsmøde og Kathmandu på egen hånd

### Dag 4 til 11. Fly til Lukla – Trekkingturens første etape

- Verdens smukkeste flyvetur - Kathmandu til Lukla
- Brusende floder og gyngende hængebroer
- Fridag og akklimatisering i Namche Bazaar
- Over tvillingebyerne Kumjung og Kunde til Kyanjuma
- Gennem rhododendronskove til Dole
- Machhermo inkl. mindre akklimatiseringstur
- På vej til Gokyo med udsigt til Cho Oyu (8.201 m)
- Panoramaudsigt fra Gokyo Ri i 5.360 m

### Dag 12 til 16. Everest dalen, Base Camp og Kala Pattar

- Via Ngozumpomoræne til Thagnak
- Cho La (5330 m) - vores indgang til Everest dalen
- Vi ankommer til Lobuche
- Everest Base Camp og Khumbu isfald
- Kala Pattar (5.545 m) og panorama-view til "Top of the World"

### Dag 17 til 23. Retur til Lukla via Tengboche og fridag i Kathmandu

- Everest dalen - og nedstigning til Pheriche
- Verdens flotteste udsigt ved Thyangbocheklostret
- Via Namche Bazaar til Pakding
- Turens sidste vandredag til Lukla
- Med fly fra Lukla til Manthali og bus til Kathmandu
- Fridag i Kathmandu
- Afsked med Nepal og hjemrejse fra Kathmandu

### Dag 24. Ankomst til København

Se det detaljerede dagsprogram her

Turkode: NPEB

## Prisen inkluderer

- Grupperejse med Topas turleder + lokale guider og bærere på trekket
- Flyrejse Danmark - Kathmandu t/r og Manthali - Lukla t/r
- Al lokal transport
- 5 (el. 4, afhængig af flyplanen) overnatninger på hotel i Kathmandu i delt dobbeltværelse
- 17 overnatninger i tehuse i delt dobbeltværelse
- Måltider som beskrevet i dagsprogrammet
- 17 dages trek til Everest Base Camp via Gokyo dalen og Cho La pas
- Afskedsmiddag i Kathmandu
- Bidrag til rejsegarantifonden

[Læs hele listen over alt det, der er inkluderet i prisen på denne rejse](#)

## Prisen inkluderer ikke

- Lommepenge og udgifter til drikkevarer
- Udgifter til ikke inkluderede måltider (ca. DKK 250 pr. dag på trek. I Kathmandu ca. DKK 40 pr. måltid)
- Omkostninger til visum i Nepal ca. DKK 300 (50 US-dollars betales kontant)
- Drikkepenge til portere/guider ca. DKK 550
- Rejseforsikring og evt. afbestillingsforsikring
- Evt. tillæg for enkeltværelse i Kathmandu DKK 1.600

## Værd at bemærke, når du skal på denne rejse!

Rejsens maksimale deltagerantal: 20 personer.

Læs mere på fanen Praktisk info om:

- Sværhedsgraden på rejsen
- Lidt om trekket, tehuse og teamopbygning
- VIGTIGT: Rejseforsikring - specielle forhold når du er i højderne

## Kort over turen



### Mount Everest og bestigningshistorie i bevægelse

Hos Topas har vi igennem årene haft hundredevis af deltagere med ind til Everest Base Camp. Læs her om historien og magien ved verdens højeste bjerg.

# Dagsprogram

## Dag 1. Afrejse fra Danmark

Afrejse fra Danmark mod Nepal. Vi flyver i østlig retning og får en kort nat i flyet.

## Dag 2. Ankomst til Kathmandu

Vi ankommer til Nepals hovedstad, Kathmandu. Allerede på køreturen fra lufthavnen ind til byen får vi et indtryk af den kaotiske og travle by. Vi bliver indlogeret på et hotel i udkanten af bydelen Thamel. Her kan vi trække os lidt tilbage fra det pulserende liv mens turlederen byder velkommen og informerer kort om byen og turen. Efter velkomstmødet går vi en tur ind til bydelen, Thamel.

-/-



## Dag 3. "Namaste" Kathmandu

Byen er i fuld gang fra morgenstunden. Som regel er morgenerne kølige, så der er hektisk aktivitet. Inde i Thamel kan alt købes, og de små forretninger bugner af eksotiske varer målrettet trekkingturister.

Dagen kan bruges på at besøge de første af byens store seværdigheder, som f.eks. Durbar Square, Boudinath stupaen eller Pashupatinath, hvor hinduerne brænder deres døde. Skulle man have brug for udstyr til trekkingturen (dunjakke, ekstra vanter o.lign.), er det anbefalelsværdig at foretage købene i Kathmandu.

Turlederen vil om morgenen afholde et møde hvor trekkingturen til Everest Base Camp grundigt gennemgås.

M/-



## Dag 4. Verdens smukkeste flyvetur - Manthali til Lukla

Der er tidlig afgang fra hotellet i Kathmandu, da det tager ca. 4 timer at køre de 132 km til Manthali Airstrip i Ramechhap. Alle flyene til Lukla (2.850 m), som er udgangspunktet for vores trekkingtur, udgår herfra. Om vejrguderne vil, flyver vi til Lukla i løbet af formiddagen, hvor vi møder vores team af guider og bærere. Vi har god tid til at lande og organisere os, og når alle er klar, begiver vi os afsted på stisystemet. Turens første etape er kort, men stadig lang nok til, at vi får en fornemmelse af, hvad der venter os: Landsbyer med fritgående husdyr, små hyggelige tehuse og venlige, lokale beboere, der hilser os med et "namaste".

Vi følger stien, der her er meget trafikeret og derfor er bred og nogle steder nærmest brolagt. Vi fortsætter ned igennem Choplung i 2.660 m og videre over sidefloden Kusum Khola på en træbro og frem til Ghat i 2.490 m.

I den øvre del af Ghat passerer vi flere bedemøller og store dekorerede "manisten". Vi ankommer hen på eftermiddagen til Phakding (2.640 m), hvor vi skal bo for natten. Her flytter vi ind på turens første "tehus", som de små hoteller kaldes. De har ofte navne som Mountain View, Dorchester eller Shangrila.

M/-/-



## Dag 5. Brusende floder og gyngende hængebroer

Vi har en fuld vandredag foran os og i dag skal vi vinde lidt mere højde. Vi starter morgenen med at følge Dudh Khosi, som betyder "mælkefloden". Allerede ved Phakding krydser vi floden på turens første hængebro, og det kan kræve lidt tilvænning, da broerne på disse kanter er lange og gyngende. Til gengæld er de alle nyligt restaureret og blandt de bedste i Nepal.

Efter en tidligt frokost i bebyggelsen Monjo, træder vi ind i selve Sagarmarha Nationalpark. Efter at vi er blevet registreret ved parkindgangen skal vi krydse Khumbu-områdetets nyeste og mest solide, men også den højeste, hængebro, højt over den brusende flod. Foran os har vi en stigning på 500 højdemeter op til Namche Bazaar i 3.450 m, der er hovedbyen i Solu Khumbudistriktet. Mens vi kæmper os op ad stejle stier, kan det være lidt hårdt at se sig overhalet af tungtlastede portere, der ofte har overskud til både at synge, ryge og smile samtidig.

-/-/-

## **Dag 6. Namche Bazaar**

I dag er der fridag eller aktiv akklimatisering i Namche Bazaar. Namche er hovedbyen i Solo Khumbu distriktet, og det er en "rigtig" lille by med udstyrsbutikker, souvenirshops, bagerier, bogbutikker, telefonforbindelse og internetadgang. Her findes mange små forretninger og gadehandlere. Tilmed en politistation, en bank og et lille posthus.

Vi bruger dagen i Namche på at tilvænne os højden. Dette gøres bedst med let aktivitet og stort væskeindtag - så dagen står på let vandring og rigeligt vand og the. For de, der har lyst, vandre vi en let to-timers tur ud i Thamedalen. Alternativt kan du slappe af i Namche. Akklimatisering er alfa og omega, da vi senere skal overnatte i meget stor højde.

-/-/-

## **Dag 7. Over tvillingebyerne Khumjung og Kunde til Kyanjuma**

Vi skal besøge Khumjung i 3.790 m, hvor Himalayan Trust med Sir Edmund Hillary har bygget en stor skole. Landsbyen ligger flot, og hvis vejret er med os, får vi om formiddagen vores første glimt af Mount Everest fra den stejle bjergkam bagved Namche. Lige ved siden af Khumjung ligger Kunde, som er en anden lille bjerglandsby. Khumjung og Kunde har traditionelt været adskilte samfund, der har haft to forskellige religiøse tilhørsforhold.

Vi overnatter i Kyanjuma højt over Dudh Kosi. Herfra er der en fantastisk udsigt til et af verdens flotteste bjerge; Ama Dablam, som har en meget karakteristisk "Toblerone-lignende" form. Ama Dablam vil vi i løbet af trekkingturen se fra flere forskellige vinkler.

-/-/-



## Dag 8. Gennem rhododendronskove til Dole

Vi siger på gensyn til det populære "Everestspor" idet vi drejer fra hovedsporet og går op igennem Gokyodalen. Cirka 80 % af alle vandrere til Everest Base Camp går via Everestdalen både op og ned. Men vi vil ikke nøjes! Gokyo dalen er meget anderledes end Everestdalen, og den byder i sig selv på flere store højdepunkter. Som bonus sikrer rutevalget den perfekte akklimatisering.

Ved den lille bebyggelse Sanasa drejer vi fra hovedstien og begynder en kortere og virkelig smuk opstigning op til det flotte Mong La pas (3900 m). Heroppe kan turlederen pege meget af vores rute ud. Fra Mong La passet skal vi atter ned til Dudh Kosi, og vi tager en længere frokostpause inden eftermiddagens opstigning til Dole starter.

Om eftermiddagen vandrer vi igennem rhododendronskove, der snart afløses af enebærkrat, berberis og nåletræer. Vi kommer gennem mange områder, hvor sherpafolket har deres yakokser på græs i sommerhalvåret og overnatter i Dole med udsigt til det hellige bjerg, Khumbila.

-/-

## Dag 9. Machhermo

Det er en relativ kort dag fra Dole (4100 m) til vores næste overnatning i Machhermo (4410 m). Luften er blevet tyndere siden vi forlod Lukla for snart en uge siden, og vi sætter et meget anstændigt tempo på dagens første opstigning. Terrænet er goldt og landskabet nærmer sig det højalpine.

Frokosten spiser vi i thehuset i Macchermo efter ankomst og indkvartering. I Macchermo holder Himalaya Rescue Association til og der er udenlandske læger med speciale i højderelateret sygdomme udstationeret her i sæsonen. Når lægerne har tid, holder de sommetider et lille foredrag om højdesyge på klinikken. Om eftermiddagen laver vi en mindre akklimatiseringstur på en god times tid til bjergkammen bag byen. Vi vinder et par hundrede meter på højdekontoen og kan fra bjergkammen se sporet mod Gokyo og et af verdens kun fjorten 8000 meter bjerge, Cho Oyu (8.201 m).

-/-

## Dag 10. På vej til Gokyo med udsigt til Cho Oyu (8.201 m)

Målet for dagen er den øverstbeliggende landsby i dalen; Gokyo (4710 m). Der er meget lidt bebyggelse tilbage i disse højder, og på dagens vandring passerer vi kun ét enkelt thehus, før vi når Gokyo.

Fra morgenstunden går vi ned til flodbredden, og herfra går det stejlt op til en morænekant ved gletsjeren Ngozumpo. Vi kommer forbi den første af Gokyosøerne med det indbydende klare vand, og passerer senere den anden Gokyosø. Når den tredje sø kan skimtes, er vi fremme ved Gokyo, som ligger utrolig smukt på de flade græsklædte marker. Byen omgives af sneklædte bjerge, blandt andet Cho Oyu mod nordvest.

Vi er fremme så vi kan spise en sen frokost ved ankomst. Om eftermiddagen slapper vi af inden morgendagens og Gokyodalens udfordring og højdepunkt nr. 1: Gokyo Ri (5530 m).

-/-



## Dag 11. Panoramaudsigt fra Gokyo Ri i 5.360 m

Vi har to overnatninger i Gokyo og dagen byder på gode muligheder. For de deltagere der er friske, er turen op på Gokyo Ri (5.360 m) et must. Vi starter ved solopgang og når toppen efter 3-4 timers vandring i roligt tempo. Udsigten fra toppen er aldeles framragende og giver udsyn til ikke mindre end fire 8000 meter bjerge: Cho Oyu, Lhotse, Everest og Makalu. Vi kan også se de dybblå Gokyosøer, som er endnu smukkere heroppefra, og endeligt kan vi skimte "indgangen" til Cho La passet og morgendagens overnatning, Thagnak.

Det er også muligt at bruge dagen på afslapning i og omkring Gokyo.

-/-



## Dag 12. Via Ngozumpomoræne til Thagnak

Fra Gokyo har vi valget mellem to forskellige ruter ind i Everest dalen. Hvis vejret og forholdene tillader det, går vi via den eventyrlige, men også krævende rute over Cho La passet (5.330 m) for to dage senere at nå til Lobuche på Everest Basecamp ruten. Hvis det er muligt at krydse Cho La, går vi i dag til Thagnak (4.700 m), som er en lille bygd bestående af få thehuse. Bygden er udgangspunktet for næste dags Cho La pas, og vi går tidligt til køjs, så vi er klar til en tidlig start næste morgen.

Tillader vejret og forholdene ikke en krydsning af Cho La, lukkes passet, og vi går da 'nedenom' via Phortse og videre derfra til Lobuche. I dette alternative tilfælde vil vi følge østsiden af dalen ned til Phortse ad en kuperet men flot sti, hvor Dudh Kosi stadig løber langt under os. I området omkring Phortse er der store chancer for at se Nepals nationalfugl, Danfe - med den guldfarvede og kongebå fjerdragt.

Turlederen vurderer hvilken rute, der vælges.

-/-



## Dag 13. Cho La (5330 m) - vores indgang til Everest dalen

Dagen starter ved solopgang. Der er ingen faciliteter på ruten i dag, så vi medbringer godt med væske og madpakker til turen over passet. Turen over Cho La passet er lang og hård, men den er umådelig smuk og alle anstrengelserne værd.

Guiderne sætter et stille og roligt tempo, så alle kan være med. Vi sørger for, at alle føler sig trygge henover passet, som ikke er teknisk, men som stadig byder på turens hårdeste og mest stenede terræn. Det tager os mellem fem og seks timer at nå selve passet, som er markeret med buddhistiske bedeflag og byder på en enestående panoramaudsigt til verdens tage. Herfra går det nedad og snart kan vi skimte karakteriske Ama Dablam, som kendetegner Everest dalen. Vi overnatter i Dzongla (4.800 m).

Hvis Cho La passet er lukket går vi fra Phortse til Pangboche i 3.980 m eller Dingboche (4400 m). Dingboche er en sommerbebyggelse, hvor der bl.a. dyrkes byg. Her er vi omgivet af høje bjerge som f.eks. Nuptse-Lhotsekammen og Taboche.

-/-

## Dag 14. Vi ankommer til Lobuche

Fra Dzongla har vi relativt kort vandring (3-4 timer) til vores næste overnatning i Lobuche (4900 m). Den korte vandredag er kærkommen efter den hårde og lange forcering af Cho La passet i går.

Efter få timers vandring krydser vi endeligt ind i selve Everest dalen, og vi følger nu det nye og velbetrædte spor langs Khumbugletsjeren det sidste stykke mod dagens overnatning i Lobuche. Om eftermiddagen slapper vi af og gør os klar til de næste dages helt store højdepunkter. Everest Base Camp og Kala Pattar.

Hvis Cho La passet har været lukket, og vi har gået turen nedenunder, går vi i dag fra Pangboche/Dingboche (dette overnatningsvalg foretages af turlederen) til Lobuche. Det vil sige, at vi under alle omstændigheder på denne 14. dag, ender i Lobuche uanset hvilken rute, vi har taget. Dette betyder også, at hvis noget af gruppen er gået hen over Cho La, mens andre er gået nedenunder (nedsaget af kyndige guider), vil hele gruppen samles på denne 14. dag i Lobuche.

-/-



## Dag 15. Everest Base Camp og Khumbu isfald

Vi indleder nogle af turens flotteste vandredage og skal for alvor tæt på Himalayas største bjerge. Vi tager afsted fra Lobuche ved solopgang. Tre timers vandring langs Khumbugletsjeren og Lobuche Khola fører os til den lille bygd Gorek Shep, der med en beliggenhed i 5.140 m er vores højeste overnatning på turen.

Gorek Shep ligger for foden af Kala Pattar (5.545 m), hvorfra der er en fantastisk udsigt til blandt andet Mount Everest, Nuptse og Lhotse. Gorek Shep er vores udgangspunkt for såvel Kalar Pattar og Everest Base Camp.

Fremme i Gorek Shep spiser vi en tidlig frokost og sætter straks herefter kurs mod turens absolutte højdepunkt: Everest Base Camp. Turen ud til Base Camp og retur tager ca. 5 - 6 timer. Ude i legendariske Base Camp er vi nu helt tæt på det famøse Khumbu isfald, og du har tid til at se dig omkring og tage billeder, inden vi returnerer til Gorek Shep.

-/-

## **Dag 16. Kala Pattar (5.545 m) og ned til Pheriche i Everestdalen**

For de deltagere, der stadig har mere energi at skyde med, går vi tidligt om morgenen til turens højeste punkt; Kala Pattar (5.545 m). Vi starter tidligt for at optimere chancerne for klart vejr og bedst muligt udsyn. Kala Pattar er en "lille" og uteknisk bjergtop, men udsigten herfra er måske verdens bedste. Det er et imponerende skue til verdens højeste bjerge, heriblandt frit udsyn til gigantiske Mount Everest og Khumbu isfaldet, som kun ser endnu vildere ud, når det ses fra oven.

Det tager ca. 2 timer at nå toppen, hvorefter vi returnerer til Gorek Shep. Her pakker vi vores ting og spiser et let måltid, inden turen fortsættes nedad til velkendte Lobuche, hvor vi spiser frokost. Efter frokost har vi yderligere ca. 3 timers vandring nedad til den lille bebyggelse Pheriche i 4.200 m.

Det er således en længere vandredag med ca. 9 - 10 timer på sporet sammelagt. Til gengæld er det en af turens helt store dage, og ved at gå helt ned i 4.200 m og sove, sikrer vi os selv en god nattesøvn efter snart mange dage i stor sovehøjde.

-/-

## **Dag 17. Everest dalen - mod Tengboche kloster**

Det er som en helt ny verden at være i Everestdalen. Fra tehuset i Pheriche kan vi se direkte op på Ama Dablam, der har en nærmest lodret positur herfra. Vi skal for alvor stifte bekendskab med den for os helt nye og ukendte dal, som Everest dalen udgør. Det er et stort aktiv på en lang vandretur med denne variation. Målet for dagen er Tengboche i 3.870 m, hvor Khumbu områdets største kloster ligger. Vi har en god halvdagsvandring foran os og stopper undervejs i Pengboche og drikker te. Vi skal atter krydse floder, og inden vi når Tengboche har vi en mindre opstigning, der kan tage pusten fra de fleste. Her er træer og buske og rigeligt med ilt, men den sidste uge i højden har trættet de fleste.

Fremme i Tengboche spiser vi frokost, og om eftermiddagen er der tid til, at du kan besøge klosteret.

-/-



## Dag 18. Verdens flotteste udsigt på vejen til Namche

Vi går på hovedsporet tilbage mod Namche Bazaar. Udsigten på dette stræk bliver retteligt nævnt som en af de meste imponerende i verden, med Lotse og Everest i horisonten og imponerende Mount Ama Dablam i forgrunden. Vi har ca. 5 - 6 timers vandring fra Tengboche til Namche Bazaar og skal flere gange krydse hængebroer. Selvom vi er på vej nedad, er vi stadig i Himalayabjergene, så vi spares ikke for en lille opstigning i ny og næ. Heldigvis er der godt med ilt i luften, hvilket alle vil kunne mærke. Vi rammer velkendte Namche til frokosttid, og Namche vil formentlig føles som en storby efter det lange ophold i højden. Eftermiddagen er til fri disposition og mulighederne indbefatter bl.a. god kaffe, et bad, æbletærte, shopping, museum, afslapning, etc.

-/-/-

## Dag 19. Ad velkendte stier fra Namche til Pakding

For første gang på turen skal vi betræde en sti, vi har betrådt tidligere på turen. De fleste vil ikke kunne huske sporet, for det er 12 dage siden, vi gik på dette stræk, og med den forskel, at vi sidste gang gik opad mod det ukendte, mens vi denne dag går nedad - mod det velkendte. Vi starter med den stejle nedstigning til sammenløbet af floderne Bhote Khosi og Dudh Khosi. I Monjo forlader vi Nationalparken og efter knap 14 dage i relativ stor højde er vi nu tilbage i varme og vegetation. Det tager os 4 - 5 timer at vandre fra Namche til Pakding, hvor vi overnatter.

-/-/-

## Dag 20. Lukla

Turens sidste vandredag. Trekket er ved at være slut, og vi kommer tilbage til velkendte Lukla, der nu nærmest virker som en lille storby med vareudbud og lufthavn. Deltagerne kan slappe af, og nyde et veloverstået trek, mens turlederen tager sig af forberedelserne til næste dags flyvning. Vi siger pænt farvel og tak til vores trofaste og arbejdsomme bærere.

-/-/-



## Dag 21. Med fly fra Lukla til Manthali - og bus til Kathmandu

Der er tidligt check-in i Luklas lille, hektiske og ofte kaotiske lufthavn. Det er en flot tur langs Himalayas bjerge i det lille fly, og efter kun 20 minutters flyvetid lander vi i Manthali Airstrip i Ramechhap. Her venter vores bus, som tager os tilbage til Kathmandu. Ved ankomst indkvarteres vi på vores velkendte, gode hotel. Og der er langt op til, at man resten af eftermiddagen og aftenen kan holde 'eget tempo' og bade, spise, drikke, slappe af, nyde civilisationen....i præcis den rækkefølge, som man foretrækker.

-/-/



## Dag 22. Kathmandu

Denne dag er til egen disposition. I Kathmandu er templer ikke bare seværdigheder, men en aktiv del af hverdagen, hvor man ofte bliver vidne til en religiøs ceremoni. Man kan evt. besøge begravelsespladsen Pashupatinath eller besøge de utallige steder, hvor man kan købe uld, skind, håndlavet brevpapir, kunstfærdige, håndmalede billedtæpper, tibetanske bedemøller og alt inden for "nye" og gamle antikviteter.

Om aftenen spiser vi afskedsmiddag sammen på en af de hyggelige restauranter i Thamel.

M/-/A

## Dag 23. Kathmandu og afrejse

Der er nogle timer til egen disposition i Kathmandu, inden vi siger farvel til Nepal og flyver mod Danmark mange oplevelser rigere.

M/-/

## Dag 24. Afrejse fra Nepal og ankomst til Danmark

Ankomst til Danmark efter en oplevelsesrig tur i Nepal.

-/-/

[Klik her for at komme retur til Rejsen kort](#)

## Praktisk info

23 dage – heraf 17 vandredage, grad 4.

På denne rejse vandrer vi 4-10 timer om dagen. De angivne tider er vejledende og kan variere fra tur til tur.

## Aktiviteter

Turen er et tehurstrek, og vi har en fast stab af gode sherpa-bærere, som sørger for bagagetransport på trekket. Således sover vi godt og tørt indendørs, og du bærer kun en dagstursrygsæk.

### TEAMOPBYGNING OG -LEDELSE

Turen guides af en Topas turlleder og et erfarent og hjælpsomt lokalt team. Det lokale team består af bærere, assistentguider og en sidarguide.

Bærerne bærer bagagen for to deltagere. Således bærer de maksimalt på 24 kg i alt. Assistentguiderne vandrer sammen med gruppen. De hjælper også til i tehusene og generelt går de til hånd med adskillige ting og opgaver.

Endeligt er der den såkaldt sirdarguide. Han er en slags chefguide for bærerne og assistentguiderne. Den nepalesiske sidarguide og turllederen sikrer sammen opretholdelse af professionelt lederskab turen igennem. Vi har i mere end 20 år haft samarbejde med den samme lokale trekking operatør i Kathmandu, og vi efterlever naturligvis de gældende regler for bærere m.v.

[Læs mere her om bjergbestigning og højpin trekking med Topas](#)

## Overnatning

### KATHMANDU

Der overnattes på et almindeligt turistklassehotel. Enkeltværelse er muligt i Kathmandu mod [et tillæg angivet i afsnittet 'Prisen inkluderer ikke'](#). Det er ikke muligt at få enkeltværelse på trekking turen.

### TREKKET

På trekket benytter vi os af de såkaldte tehuse. Disse ligger som små lokale gæstehuse overalt i regionen. Tehusene varierer i størrelse og komfort, men de har en række fællestræk: alle tehuse har et antal værelser og fælles toilet(ter) på gangen. Der er et køkken, hvor der laves mad til de logerende, og så er der en spise- og opholdsstue, hvor vi spiser vores måltider. I opholdsstuen er der en brændeovn, som forsyner os med varme om aftenen. Værelserne er ikke opvarmet – så husk en god sovepose.

Vi ser mange fordele i at bruge tehusene. Blandt andet er det mere hyggeligt, mere varmt og komfortabelt end alternativet; at bo i telt. Tehusene nærmer sig ikke hverken luksus eller hotelstandard, men det giver tag over hovedet, en seng at sove i og en spisestue at samles i om aftenen.

Flere af tehusene er små og familiedrevne, og vi har en tæt kontakt med mange af familierne. Det sker også, at vi bruger de større og mere kommercielle tehuse. Disse har større kapacitet og kan huse flere mennesker. Uanset hvor vi kommer, mødes vi med varme og venlighed.

Som skrevet varierer tehusene i størrelse og komfort. Jo højere vi kommer i terrænet, desto mere spartanske vil mange opleve tehusene. Her er ingen luksus, men når man medtænker, at vi befinder os i Nepal, og langt oppe i bjergene, bliver selv det spartanske acceptabelt. Vi sover for det meste på dobbeltværelser, men det kan få gange forekomme, at vi overnatter i flere-sengs-værelse eller på sovesal.

### SANITÆRE FORHOLD

De sanitære forhold varierer fra tehus til tehus. For alle tehuse gælder det, at man ikke kan forvente luksuriøse toilet- og badeforhold, som vi kender det fra DK. Der vil i alle tehusene være fælles toilet(ter) enten på gangen eller i få tilfælde i uden for. I langt de fleste tilfælde er der tale om traditionelle asiatiske toiletter; altså et hul i jorden. Der vil mange steder være en håndvask med rindende vand, men flere steder ses alternativet; en spand med vand og en øse. Der er stort set ingen vestlige brusebade. Det vil

dog være muligt at købe sig til et interimistisk bad i flere af tehusene, og alle steder vil det være muligt at købe et vaskefad med varmt vand.

## Måltider

Inkluderede måltider er på de enkelte dage i dagsprogrammet markeret med M (morgenmad), F (frokost), A (aftensmad). Er måltider ikke inkluderet, markeres disse med –.

## Flyrejsen og lokal transport

Vi oplyser gerne flytiderne på de enkelte afgang. Ring på tlf. 8689 3622 eller send os en mail på [info@topas.dk](mailto:info@topas.dk). Flytiderne oplyses altid med forbehold, da der kan komme ændringer fra flyselskaberne.

## Klima

På efterårs- og forårsturene kan der forventes temperaturer på ca. 25 grader i Kathmandu og lavlandet. Dagtemperaturen i bjergene ligger mellem 15 og 20 grader, om natten kan der forventes temperaturer mellem 10 graders varme og 10 graders frost i de højest beliggende tehuse.

Enkelte regn og snebyger kan forekomme på alle årstider og afgang.

Vi færdes store dele af turen i stor højde og åbent terræn. Det vil ofte være ensbetydende med lave temperaturer og relativt meget vind. Det er svært at spå om vejrforholdene, men generelt kan det siges, at bjergvejr er omskifteligt vejr. Det gælder også i Himalaya, og netop de omskiftelige vejrforhold, man kan opleve, er en del af oplevelsen ved at vandre i Himalaya.

## Pas og visum

Visum til Nepal skaffes i lufthavnen i Kathmandu og koster ca. USD 50. Medbring selv 3 stk. pasfoto. 1 stk. til visumansøgning i lufthavnen og 2 stk. til anskaffelse af trekking tilladelser. Husk at dit pas skal være gyldigt i mindst 6 uover opholdets varighed.

### VIGTIGT: REJSEFORSIKRING - SPECIELLE FORHOLD NÅR DU ER I HØJDERNE

Husk at din rejseforsikring skal være gældende for aktiviteter i mere end 4.000 meters højde. Mange rejseforsikringer dækker ikke, hvis man på turen kommer over en bestemt højde. Check med din forsikringsudbyder. GOUDA rejseforsikring, dækker i alle højder og ved enhver aktivitet, som afvikles på en Topas tur. Vi anbefaler derfor, at du tegner en GOUDA forsikring, til netop denne type rejse.

## Vaccinationer

Kontakt egen læge senest 30 dage før afrejse. Husk at oplyse, at du rejser i kategori med rygsækrejsende.

Du kan også finde relevant information på [Statens Serum Instituts hjemmeside](#).

## Valuta og kreditkort

Vi anbefaler at du medbringer kontante US-Dollars. Disse kan veksles til lokal valuta overalt i Kathmandu til god kurs. Der forefindes ATM maskiner i Kathmandu. Vær opmærksom på at der er maksimumbeløb, som du må hæve per dag (ca. 2000 DKK).

## Wi-Fi og Mobildækning

Der er mobildækning i Kathmandu og i Namche Bazaar. Sommetider er der fra tid til anden også sparsommelig dækning få steder på trekket, men man kan ikke løbe an på dette.

Der er adskillige internetsteder i Kathmandu, og det er billigt at benytte. Til gengæld er

internetopkoblingen tit og ofte både langsom og ustabil. Der er også internetforbindelse i Namche Bazaar - dog til en noget højere minutpris.

Vi anbefaler dog, at du nyder naturen og fællesskabet ved at begrænse forbruget så meget som muligt. Med andre ord; gå offline og dyrk nuet for at få mest muligt ud af din rejse.

#### ADGANG TIL EL

Det vil være muligt at få opladet elektronisk udstyr (mobil, i pod, kamera etc.) i de lokale tehuse. Der er ikke strømforsyning og dermed ingen opladningsmuligheder på værelserne, men man kan de fleste steder betale sig fra at oplade i tehusets spisestue. Det koster mellem 25 og 50 kroner i timen at oplade. Vær opmærksom på, at der tit er ganske få stik til mange mennesker, så sørg for at lade op hjemmefra og medbring gerne ekstra batteri, hvor det er muligt.

### **Kort og Rejselitteratur**

Lokale kort købes i Kathmandu.

Lonely Planet: Trekking in the Nepal Himalaya.

Trailblazer: Trekking in the Everest Region.

Stephen Bezrucka: Trekking in Nepal.

Politikens Forlag: Turen går til Nepal.

### **Bemærk venligst**

#### VAND

Vi filtrerer selv vores drikkevand med keramiske filtre på hele trekket. Disse medbringes af Topas, og vi behøver derfor hverken at medbringe rensetabletter, købe eller koge vand.

#### VI FORVENTER, AT DU ER ÅBEN FOR DET FREMMEDE

Turen tager os rundt i Himalayabjergene og op i stor højde. Vi kommer helt tæt på verdens højeste bjerge. Vi vandrer i storslået natur og goldt terræn - og det er anderledes end det, vi kender hjemmefra. Det er sikkert også anderledes fra det, du kender fra fx tidligere vandreerfaringer i Europa. Vi vandrer i mange dage, og vi kommer tæt på hinanden i gruppen. Luksuriøse forhold og krav bedes du efterlade i Danmark, så muligheden for at opleve et land på landets præmisser kan folde sig ud. Vi kan godt lide at mærke, at vi er i Nepal, når vi er i Nepal.

Er du åben for det fremmede, er det direkte adgang til store og uforglemmelige oplevelser i verdens smukkeste bjergegn. Det garanterer vi.

#### FORBEHOLD FOR ÆNDRINGER

Vi bestræber os altid på at gennemføre turen, som den står beskrevet i turbeskrivelsen. Alligevel må du som deltager være indstillet på justeringer og ændringer undervejs. Både vejr-, vind- og ruteforhold kan spille ind på turens gennemførelse. Det samme kan deltagernes helbred og form.

[Klik her for at komme retur til Rejsen kort](#)





“ *Det er en fysisk krævende, men fantastisk smuk tur. Søde og dygtige lokale guider sørger for at alle kan komme helskindet igennem. Det er en tur jeg aldrig glemmer.*

— Anne-Christine Schnoor



### Kontakt Erik Lund

 Hør mere om rejsen  
[Ring på 8689 3622](tel:86893622)

 Skriv til os  
[info@topas.dk](mailto:info@topas.dk)

 Følg os  
[facebook.com/topastravel](https://facebook.com/topastravel)

 Følg os  
[instagram.com/topastravel](https://instagram.com/topastravel)

---

Vi besvarer dine henvendelser i  
tidsrummet  
Mandag - torsdag 9.00-15.30 & fredag  
9.00-15.00