

En utmaning i Himalayas berg

Mardi Himal trek med Pokhara & Kathmandu
Resa arrangerad och skräddarsydd av Swed-Asia Travels



Annapurnamassivet i Nepal har 14 toppar på över 8000 m höjd - Foto: Swed-Asia Travels

Det lilla bergslandet Nepal ligger inklämt mellan Kina och Indien på Himalayas södra sluttningar. Medan engelsmännen på 1800-talet lade under sig den övriga subkontinenten så förmådde de inte införliva Nepal i sitt imperium. Landet höll sig effektivt isolerat från omvärlden ända fram till år 1950. Nepal välkomnade sina första utländska turister så sent som 1968.

Här har det utvecklats och bevarats en egenartad kultur som varken turister eller utländskt inflytande kunnat förändra särskilt mycket genom åren. Religionen är mycket levande med ritualer och traditioner vilka formar vardagen för befolkningen. Inte minst har respekten för landets mäktiga natur präglat människorna som lever utmed sluttningarna av världens högsta bergsmassiv. Nepals mystik liksom dragningen till världens högsta bergsmassiv med Mt Everest (8.848m) har under åren attraherat och fångat många av världens äventyrliga besökare....

Vi på Swed-Asia Travels skräddarsyr din resa till Nepal precis så äventyrlig som du önskar – och vi hoppas kunna ge dig upplevelsen av unika möten i en annorlunda kultur, minnen av en makalös vacker natur och ett oförglömligt möte med Annapurnas bergsmassiv i Himalaya...

Här följer ett förslag på resa med en Mardi Himalvandring i Annapurnaregionen i kombination med Pokhara och kulturbesök i Kathmandu. Vi tar gärna emot era synpunkter för att nå fram till den resa ni önskar..

DAG 01. ANKOMST TILL KATHMANDU, NEPAL

Ni landar på Kathmandu *Tribhuvan Airport* där personal från Swed-Asia Travels lokalkontor väntar för transport till inbokat hotell i stadsdelen Thamel. Resten av dagen fri för vila och egna strövtåg. Kathmandu har ca 1,3 miljoner invånare och är landets ekonomiska centrum. Stadsdelen Thamel har en säregen karaktär med ett myller av smala gränder och torg, där gammal träbebyggelse och Shivas heliga tempel varvas med små butiker fyllda av kryddor, souvenirer, kläder och allt en Himalaya-vandrare kan behöva.

Övernattning: Hotell Manang eller liknande i Kathmandu (1330 m höjd)

DAG 02. KATHMANDU – POKHARA

(F)

Efter en tidig frukost hämtas ni upp för privat transfer till flygplatsen och inrikesflyg (propellerplan) till Pokhara. Det är "fri sittning" och bara 16 platser i planet. Välj om möjligt att sitta på höger sida i planets färdriktning för bästa vy över Himalaya. I *Pokhara* finns allt vad en besökare önskar uppleva; En vacker sjö, grönklädda berg, vy över snöklädda berg, tempel, kloster, läckra restauranger och "turistbutiker" att besöka. Staden ligger i en vacker dal med vyer över bl.a. det heliga berget *Machhapuchere* (6977 m högt). Pokhara-dalen har subtropiskt klimat och här växer t.ex bananer, mango, apelsiner och papaya. Nepals totala folkmängd är ca 28 miljoner, varav ca 200 000 människor är koncentrerade här omkring dalen. Ni har transport till hotell för incheckning – vila/förberedelser för morgondagens start av trekking.

Övernattning: Hotell Peninsula eller liknande i Pokhara, (830 m höjd)



Vyer Pokhara

DAG 03. POKHARA - HYANGJA; TREKKING TILL DHAMPUS

(F/L/M)

Vandring ca 4-5 tim / övernattning 1.750 m höjd /

Efter tidig frukost är ni klara för avresa och ca 30 minuters bilresa till startplatsen för er vandring (*Hyangja*). Med er egen guide / bärare vandrar ni uppåt mot Milan Chock och vidare uppför sluttningar till Yangri Khola Valley, Hyengjakot och Dhital – och när Dhampus där ni övernattar. Ni har magnifik ny över bergstoppar på över 6000 meters höjd.

Övernattning i "Tea House" i Dhampus

DAG 04. TREKKING; DHAMPUS – FOREST CAMP

(F/L/M)

Dagsetapp ca 4-5 tim / övernattning på 2.550 m höjd /

Förhoppningsvis upplever ni en vacker soluppgång när dagens första solstrålar möter berget "Fishtail" / Machhapuchere. Er vandring tar er idag bort från den stora turistströmningen av vandrare... Ni går utmed "the secret trail", tidigare en karavanled från den tibetanska högplatån. Naturen är vacker och området känt för sina stora blommande rhododendronskogar. Ni vandrar genom ekskogar, bambufält och Himalayas höga toppar breder ni ut sig omkring er.

Övernattning i "Tea House" i Forest Camp

DAG 05. TREKKING; FOREST CAMP – LOW CAMP

(F/L/M)

Dagsetapp 4-5 tim / övernattning på 3.400 m höjd /

Det går uppåt och luften börjar bli påtagligt tunn. Floran förändras till mer lågväxta buskar, lavar och mossor. Vid klart väder siktar ni topparna av Annapurna South (7219m), Hiunchuli (6441m) och Machhapuchere (6,993m). För att spara på krafterna slår ni idag läger vid lunch och kopplar av, där denna vackra plats passar bra. – För att förhindra höjdsjuka är det viktigt att dricka mycket vatten, och att röra sig långsamt!

Övernattning i Tea House Low Camp



DAG 06. TREK; LOW CAMP – HIGH CAMP

(F/L/M)

Dagsetapp 4-5 tim / övernattnings & acklimatisering på 3.900 m höjd /

Vandringen går över gräs, lavar och mossor, *och kanske genom snö...* Ni tar er upp till High Camp och slår läger tidigt för att acklimatisera er. På plats har ni magnifika vyer över bergen omkring er. Ni får här känslan av att kunna "ta på" bergväggen av Machhapuchhere (Fishtail). Koppla av, spar på era krafter och njut av den vackra miljön. Förhoppningsvis tillåter väderläget er en mycket vacker solnedgång...

Övernattning i Tea House High Camp, 02 nätter

Dag 07. HIGH CAMP – MARDI BASE CAMP – HIGH CAMP

(F/L/M)

Dagsetapp ca 7 tim / övernattnings på 3.900 m höjd / högsta höjd 4.500 m /

Ni startar idag extra tidigt. Dagens utmanande vandring går över stenigt underlag och genom glaciärlandskap. Tänk på att sätta ner fötterna stadigt och att ta det försiktigt på nervägen då du lätt slappnar av och halkar på sten. Etappen tar er till vandringens högsta punkt "*Mardi Himal Base Camp*". Låt er dagsform avgöra etappen och vänd tillbaka om det känns för tungt.... Låt inte målet ytterst vara att nå högsta höjden; målet är att även ta sig tillbaka ner igen. Här är det viktigt att lyssna till guidens råd gällande vandringen, samt att veta att vädret snabbt kan slå om vilket kan påverka din vandring. Senast kl 13.00 måste ni vända om (avsett var ni är) för att i tid nå tillbaka till lägret.

Övernattning i Tea House High Camp

DAG 08. TREK; HIGH CAMP – SIDING VILLAGE

(F/L/M)

Dagsetapp 6-7 tim / övernattnings på 1750 m höjd /

Efter avkopplande morgon med frukost påbörjar ni er vandring ner till 1700 meter. Ni följer floden Mardi Khola med smältvatten av snö & is från berget Mardi Himal, befinner er fortfarande utanför de mest besökta vandrings-stråken och märker att byarna tättnar. Gurung-befolkningen ni möter ser nyfiket och vänligt på er. Genom ett idylliskt nepalesiskt farmlandskap passerar ni odlade fält, rhododendronskog, vattendrag och tar er fram över broar.

Övernattning i Tea House Siding Village

DAG 09. TREKKING (AVSLUT) TILL LUMRE - BILTRANSPORT POKHARA (F/L)

Det blir nu tätare mellan bebyggelsen, marken planar ut till mer jämn och lågland, och ni når idag fram till vandringens slut... Här hämtar vår biltransport upp er för transport till hotell i Pokhara där ni kopplar av resten av dagen. (ca 6 tim vandring)

Övernattning: Hotell Peninsula eller liknande i Pokhara.

Staden Pokhara är vackert belägen vid sjön Phewa Lake, och med panoramavy av höga berg. Dalen har ett rikt fågelliv och en blomsterprakt som är bedårande. Platsen är en populär ort för turister att samlas på. Utmed turist-stråket "Lake Side" finns många restauranger med lokala och internationella läckerheter, caféer och butiker. Strax utanför Pokhara finns områdets tibetanska befolkning koncentrerad i "tibetanska byar" där besökare kan besöka kloster och medverka en stund i munkarnas eftermiddagsbön. Byns kvinnor säljer tibetanskt hantverk och smycken till mycket låga priser. Den tibetanska befolkningen ger dig gärna en trevlig och intressant pratstund.

Övernattning: Hotel Peninsula eller liknande i Pokhara, (830 m höjd)

DAG 10. EGEN UTCHECKNING – SLUT PÅ ARRANGEMANG

- Vi förlänger gärna er resa med kombination av t.ex safari i Chitwan nationalpark eller ett par dagar för sightseeing i Kathmandu.