



Mardi Himal trek Nepal - en utmaning i Himalayas berg

Kathmandu – Pokhara - Mardi Himal trek – Pokhara - Kathmandu

Arrangerad och skräddarsydd av Swed-Asia Travels



DAG 01. KATHMANDU – POKHARA

(F)

På morgonen hämtas ni upp från ert hotell för transfer till flygplatsen och inrikesflyg (propellerplan) västerut till staden 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, grönnklädda 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* (6977m högt). Pokhara-dalen har subtropiskt klimat, och här växer t.ex bananer, mango, apelsiner och papaya. Från Pokhara flygplats har ni transport till hotell för incheckning. Förberedelser/möte med er guide för morgondagens start av trekking. *(efter avslutad vandring är detta en plats ni kan stanna på egen hand)*

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



Vyer Pokhara

DAG 02. 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 når Dhampus där ni övernattar. Ni har magnifik ny över bergstoppar på över 6000 meters höjd. Övernattning i "Tea House" i Dhampus

DAG 03. 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 04. 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 Machhapuchhere (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 05. TREK; LOW CAMP – HIGH CAMP (F/L/M)

Dagsetapp 4-5 tim / övernattning & 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 06. HIGH CAMP – MARDI BASE CAMP – HIGH CAMP (F/L/M)

Dagsetapp ca 7 tim / övernattning på 3.900 m höjd / högsta höjd 5.000 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. 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 07. TREK; HIGH CAMP – SIDING VILLAGE (F/L/M)

Dagsetapp 6-7 tim / övernattning 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 farmarlandskap passerar ni odlade fält, rhododendronskog, vattendrag och tar er fram över broar. Övernattning i Tea House Siding Village

DAG 08. TREKKING AVSLUT - HYANGJA - BILTRANSPORT TILL 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. Övernattning: Hotell Peninsula eller liknande i Pokhara, en natt.

- slut på arrangemang -



Pokharas omgivning



genuina möten



Pokhara flygplats

Kostnaden inkluderar; (hör med oss för individuellt pris beroende av tidpunkt för din resa!

- * Privat transfer från/till flygplatser i Kathmandu och Pokhara
- * Hotell i Kathmandu och Pokhara efter överenskommelse, inkl frukost
- * Boende i "tea house" under vandring
- * Guide + bärare under Himalayavandring (licensierade och försäkrade)
- * Flygbiljett Kathmandu - Pokhara inkl flygplatsskatt
- * Under vandringen ingår; Frukost, lunch, middag
- * Transporter nämnda i egen bil/chaufför
- * TIMS / tillstånd / ACAP / entréer som krävs
- * Hotellskatter / statliga skatter
- * Detaljerad information och konsultation med Swed-Asia Travels vid förfrågan/bokning.

SWED-ASIA TRAVELS ♦ Storgatan 28, Strängnäs ♦ 0152-181 82, 08-345 786

www.swedasia.se ♦ reslust@swedasia.com