

# Nepal – Himalayas smukkeste trekking rundt om Mount Manaslu



**Oplev en af Nepals bedst bevarede hemmeligheder på en 22 dages rejse til Nepal med unikt tehus trek rundt om verdens 8. højeste bjerg Mount Manaslu (8.163 m) med Larkya La passet (5.106 m) som højeste punkt.**

---

Varighed: 22 dage

Pris fra: DKK 23.970

Sværhedsgrad: 4

---

Manaslu området ligger en dags bustur vest for Kathmandu i nærheden af Gorkha, hvor Nepals kongedynasti stammer fra. Sammenlignet med de kendte treks i Everest- og Annapurnaområderne er der langt færre trekkere rundt om Manaslu. Rundt om hvert et hjørne på stierne får du helt fantastiske naturoplevelser i et vildt smukt og uberørt Himalaya langt fra turistområderne.

Fra udgangspunktet i bazarbyen Arket Bazaar i 550 meters højde bringer stien dig skridt for skridt til højalpint terræn. Vi passerer gennem landsbyer med mange etniske grupper, og gradvist ændrer kulturen sig fra hinduistisk til tibetansk-buddhistisk. Undervejs har du sublime udsigter til gletsjere, alpinsøer og de smukkeste 8.000 meter bjerge. Turens højeste punkt er Larkya La Passet i 5.106 meters højde, som er rammet ind af buddhistiske bedeflag og beliggende ganske tæt ved grænsen til Tibet.

Du får også tid til at opleve Kathmandus seværdigheder og evt. handle souvenirs eller udstyr til trekket. På rejsen er du ledsaget af en Topas turleder i samarbejde med en hjælpsom og erfaren stab af nepalesiske guide og bærere på trekket. Selv bærer du kun din dagtursrygsæk.

Turkode: NPMA

13-05-2024

## Glæd dig til

- **Seværdigheder i farverige Kathmandu**, f.eks. den gamle kongepalads Durbar Square
- 14 dages trekking **fra tehus til tehus rundt om Manaslu**
- **Udsigt til nogle af verdens højeste bjerge**: Manaslu, Annapurna og Ganesh Himal
- Tibetanske manimure og buddhistiske stupaer ved **landsbyen Philim**
- **Hviledag og akklimatisering i Samagaon**, en af de sidste bebyggelser inden Larkya passet
- Dagstur til Manaslu Base Camp og **den smukke Manaslu gletsjersø**
- Møde med Gurungfolket og tibetansk kultur
- Trekkets højeste punkt **Larkya La passet i 5.106 meters højde**

Trustpilot

## Program

### Dag 1. Afrejse fra København

### Dag 2 til 4. Kathmandu og Arket Bazaar - forberedelse til trekket

- Ankomst til Kathmandu
- Informationsmøde og Kathmandu på egen hånd
- Eventyret begynder i Arket Bazaar (550 m.)

### Dag 5 til 18. Tehustrekking rundt om Manaslu

- Vores trekkingtur starter fra Arket Bazaar til Soti Khola (720 m)
- Soti Khola til Machha Khola (920 m)
- Tobaksmarker og manimure. Overnatning i Jagat (1.500 m)
- Tibetansk buddhistisk indflydelse. Overnatning i Deng (1.860 m)
- Gennem kani-porten til Ghap (2.165 m) og videre til Namrung (2.500 m)
- Kort dag til Lho (3.180 m)
- Vi ankommer til Samagaon i 3.525 meter
- Aktiv akklimatisering og dagsvandring i og omkring Samagaon
- Tæt på grænsen til Tibet i Samdo 3.860 m.
- Trekking gennem morænelandskab til Dharamsala Highcamp (4.460 m)
- Via passet Larkya La (5.106 m) til Bimthang (3.700 m)
- Gennem rhododendronskove til Tilje (2.300 m)
- Vi har en smuk dag ad gammel original sti til Tal (1.700 m)
- Vi slutter trekket med vandring fra Tal til Syange (1080 m)
- Fra Syange til Besishar med lokal jeep og videre med bus til Kathmandu.

### Dag 19 til 21. Gensyn med Kathmandu

- Fridag og shopping samt fælles afskedsmiddag
- På gensyn til Himalaya – afrejse fra Kathmandu

### Dag 22. Ankomst til København

Se det detaljerede dagsprogram her

## Prisen inkluderer

- Grupperejse med Topas turleder + lokale guider og bærere på trekket
- Flyrejse Danmark - Kathmandu t/r
- Al lokal transport
- 4 overnatninger på hotel i Kathmandu i delt dobbeltværelse

Turkode: NPMA

- 14 overnatninger i tehuse + 1 overnatning i Highcamp
- Måltider som beskrevet i dagsprogrammet
- 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 175 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 600
- 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: 16 personer.

Læs mere på fanen Praktisk info om bl.a.:

- Sværhedsgraden på rejsen
- Overnatningssteder
- VIGTIGT: Rejseforsikring - specielle forhold når du er i højderne

## Kort over turen



### Vores Nepal

Med Topas er du i gode hænder, når du rejser i Nepal. Læs her om vores mangeårige ekspertise og erfaring med rejser i Himalaya. Få også svar på en masse praktiske spørgsmål og se hvilke oplevelser vi anbefaler.

## Dagsprogram

## Dag 1. Afgang fra Danmark

Afrejse fra Danmark til Kathmandu.

## Dag 2. Ankomst til Nepals farverige hovedstad Kathmandu

Efter ankomst til Kathmandus lufthavn kører vi til vores hotel, som ligger centralt og ikke langt fra kongepaladset Durbar Square og andre seværdigheder.

Ved ankomsten til hotellet vil turlederen byde velkommen og informere om turens praktiske forløb. Herefter går vi en tur i Thamel, hvor der er et utal af restauranter, trekkingudstørsbutikker, små hoteller, souvenirshops og meget andet.

-/-

## Dag 3. Oplevelser og seværdigheder i Kathmandu

Først på morgenen vil turlederen informere grundigt om trekket rundt om Manaslu, så alle føler sig godt forberedte.

Herefter er dagen til fri disposition og Kathmandu er en spændende og levende by som rummer et utal af muligheder for sightseeing. Man kan f.eks. bruge dagen på at besøge Durbar Square, hvor det gamle kongepalads ligger. Man kan også besøge Nepals højeste stupa og én af verdens højeste stupaer, Bodhnath. En anden populær seværdighed er hindutemplet Pashupatinath. Det ligger lige ved den hellige Bagmati flod, hvor hinduerne brænder deres døde.

Skal man handle udstyr til trekket skal indkøbene gøres på denne dag, da indkøbsmulighederne forsvinder, når trekket starter.

M/-

## Dag 4. Eventyret begynder i Arket Bazaar – trek til Soti Kola (720 m)

Vi tager afsted med bus fra Kathmandu (1.360 m) fra morgenstunden sammen med de nepalesiske guider. Foran os har vi en spændende rejse gennem Nepals kuperede landskab foran os på ca. 7 timers kørsel til Arket Bazaar. Vi starter med at køre ud af Kathmandudalen og vestpå efter Trisuli-floden mod Pokhara. Ved Dading drejer vi af hovedvejen og kører ind i bakkerne gennem Dading Besi og Arughat i Buri Gandaki-dalen. Fra Arughat fortsætter vi til Arkhet Bazaar. Kvaliteten af det nepalesiske vejnet betegnes bedst som 'noget svingende', så vær forberedt på lidt af et eventyr. Fremme i Arket Bazaar tager vi vandrestøvlerne på og vandrer ca. to timer frem til vores første overnatning på trekket i Soti Khola.

M/-

## **Dag 5. TREK: Fra Soti Kola til Machha Khola (875 m)**

De første dage på trekket er gode, fulde vandredage, med vandring fra morgen til sidst på eftermiddagen. Vi befinder os stadig i lav højde, og der er derfor endnu ikke noget at tage hensyn til ift. højden. Til gengæld kan varmen de første dage, særligt på forårsafgangene, være en smule påtrængende på denne nedre del af ruten, så vi holder et stille og roligt tempo, tager gode pauser og en længere frokostpause undervejs. Vi starter dagen med at følge Buri Gandaki-dalen nordpå og vi får at opleve, hvordan de lokale er ved at bygge en vej i dette område. Når den en dag står færdig, vil den højne levestandarden for de lokale beboere betragteligt. Vi undgår jeepsporet, hvor det er muligt, men dele af dagen vil vi uundgåeligt vandre herpå. Fra Soti Khola skal vi krydse floden og over på den anden side af dalen, hvor stien bliver stejl et stykke tid op igennem skovområder og små landsbyer. Området bebos af den etniske gruppe Gurung, som bl.a. er blevet berømte som gurkha-soldater i den britiske hær de sidste 200 år. Vi spiser frokost i Lapu Besi og følger herfra det bølgende jeepspor til Machha Khola.

-/-/-

## **Dag 6. TREK: Machha Khola til Jagat (1370 m)**

Vi har en spændende og afvekslende vandredag er i vente. Stien følger landskabets kurver, nogle gange ved floden, andre gange højt over floden, forbi flere små landsbyer og gårde. I løbet af formiddagen snævrer dalen ind, og vi passerer flere smukke vandfald. Vi starter dagen med en kort stigning efterfulgt af en nedstigning til Khorla Besi. Herfra følger vi det brede spor til Tatopani, som betyder varmt vand på nepali. Vandet fra de naturlige varme kilder kanaliseres igennem et par vandhaner ud i centrum af landsbyen. Efter en tepause, fortsætter vi op mod Dovan og derefter til Shyauli, hvor vi spiser frokost. Derfra står vi over for flere op- og nedstigninger, indtil vi falder ned til floden ved Yaruphant. Stien flader ud et stykke tid, og derefter krydser vi en hængebro, hvorefter stien går 'nepali-fladt' (op, ned, op, ned, op, red.) til Jagat, som er en yderst velholdt lille landsby, hvor vi ser de første tegn på tibetansk buddhisme.

-/-/-



## **Dag 7. TREK: Tibetansk buddhistisk indflydelse - overnatning i Deng (1.860 m)**

Lige efter Jagat går stien nedad til en lille strand ved Buri Gandaki, hvor der er rigtig gode bademuligheder. Først på dagen passerer vi også over hængebroer med udsigt til nogle meget spektakulære vandflad, der styrter ned i små pools. Vi fortsætter gennem de fine landsbyer Salleri og Sirdibas med konstante udsigter til Shringi Himal. Hele tiden vandrer vi forbi manisten og chortens (små stupaer). Inden landsbyen Philim dykker vi ned til floden ved Ghata Khola, og derefter går det stejlt opad til den flotte Gurung-landsby Philim i 1.590 meters højde. Philim markerer indgangen til Kutangregionen, hvor den tibetansk-buddhistiske kultur er fremherskende. I Philim er der en fin lille gompas (kloster) i den øvre del af landsbyen. Fra Philim er vandringen let til Ekle Bhatti. Herefter passerer vi stien op igennem den mytologiske Tsum dal. Alle indbyggere i Tsum er buddhister. Den buddhistiske mystiker og religiøse filosof Milarepa mediterede her. De seneste 90 år er der efter sigende ikke blevet dræbt et dyr i Tsum. Derefter krydser vi floden ad endnu en flot hængebro, hvorefter vi stiger et par hundrede højdemeter. Undervejs kan vi nyde synet af de mange flotte manimure og buddhistiske stupaer. Vi ankommer til overnatningsstedet "Shangri La" i Deng hen på eftermiddagen.

-/-/-

## **Dag 8: TREK: Gennem kani-porten til Ghap og videre til landsbyen Namrung (2.560 m)**

Første del af dagens vandring foregår mellem lodrette klippevægge, og vi oplever den tilløbende biflod Sringi Khola. Vi holder tepause i Bihi Pedi og frokost i "Buddhi Gandaki Guest House" i Ghap, der laver en meget lækker Dal Bhat!!!. Lige før den nedre del af Ghap, som blot består af nogle få tehuse, passerer vi endnu engang den frådende flod Buri Gandaki. Vi går igennem kani-byporten med buddhistiske motiver, der renser os for vores medbragte synder, inden vi kommer til landsbyen, der er spredt ud over et større område. Efter Ghap vinder vi langsomt højde, og terrænet bliver efterhånden mere goldt og alpint. Fra Ghap har vi en længere opstigning mod Namrung. Vi kommer igennem tæt skov med blåfyr, eg og rhododendron. Namrung er en fin lille landsby, hvor indbyggerne alle er af tibetansk oprindelse og taler deres egen sino-tibetanske dialekt. Her skal vi bo i den nye lodge "Nubri Resort" med en meget fin dining hall og mulighed for et dejligt varmt bad.

-/-/-

## **Dag 9: TREK: Mod Lho (3.180 m)**

Efter Namrung vandrer vi gennem den lille landsby Banjam, hvor dalen bliver bredere. Overalt dyrker de lokale Gurungfolk byg og boghvede. Husk at kigge bagud gennem dalen. Der er en underskøn udsigt til de grønne marker med Ganesh Himal i baggrunden. Lige frem ligger Himlung Himal og lidt til venstre Himal Chuli. Overalt på markerne er der rejst små primitive udsigtstårne, som de lokale bruger til at skræmme aber og bjørne væk fra markerne. Vi går videre til Lihi, går forbi kani-byporten og spiser frokost i en lille gårdhave.

Efter frokostpausen stiger vi til Sho i 2.940 meter. Her dukker Manaslu for første gang frem i al sin magt og væld. Efter Sho fortsætter stigningen til i Lho i 3.180 meters højde. Lho er en stor tibetansk landsby med stupaer, manisten og masser af bedeflag. Ovenfor landsbyen ligger Lho Ribang Klosteret, hvor 150 børn fra hele Nepal går i munkeskole som novicer. Der er en fantastisk udsigt herfra til Manaslu og Naika Peak. Vi ankommer tidligt til Lho, så der er god tid til at udforske klosteret og landsbyen.

-/-

## **Dag 10: TREK: Vi ankommer til Samagaon i 3.525 meter**

Kl. 5.45 bliver Manaslu farvet rødt af solopgangen, så vi står tidligt op i Lho og nyder udsigten før morgenmaden!! Vi har en relativt kort vandredag foran os. Luften er tyndere og vi tager den med ro. Først går vi rundt om klosteret og over en meget flot, ny hængebro, inden vi begynder opstigningen til landsbyen Shyala i 3.500 meter. Her holder vi tepause med flotte udsigter til Manaslu, Himal Chuli, Ngadi Chuli og Phungi. Kort tid efter kommer vi ind i den store dal, hvor landsbyen Samagaon ligger. Det er den største by i området med ca. 150 huse og op mod 1.000 indbyggere. Først passerer vi igennem den gamle del af landsbyen med toetages "rækkestenhuse", hvor kvæget bor i stueetagen og små træstiger fører op til beboelsen ovenpå. Vi vandrer videre til den vestlige del af Samagaon og ankommer allerede ved frokosttid.

Efter frokost er der mulighed for en tur op til klosteret Kargyu Chöling Gompa, som udgør en hel lille landsby med boliger til munkene og lamaerne samt otte bederum. Man kan også tage en lille tur rundt i den fascinerende gamle del af Samagaon

-/-

## **Dag 11: TREK: Aktiv akklimatisering og dagsvandring til Manaslu Basecamp eller en kortere tur til gletsjersøen Birendra Tal**

Dagen bruges på aktiv højdetilvænning i Samagaon. At blive i samme højde endnu et døgn hjælper os til at øge vores højdetolerance og forbereder os optimalt til den videre vandring i den tynde luft. Der er flere muligheder for gode vandreture ud fra Samagaon. Vi kan bl.a. medbringe frokostpakker og gå den lange tur til Manaslu Basecamp i 4.400 meters højde. Det er en heldagstur. En lidt kortere mulighed er at gå op til gletsjersøen Birendra Tal. En helt tredje mulighed er stien op til Pungyen Klosteret med en fabelagtig udsigt til Manaslu. Men man kan naturligvis også blot blive i Samagaon og slappe af. Turlederen vil vurdere, hvordan dagen skal bruges ud fra gruppens generelle form- og helbredskurve.

-/-

## **Dag 12: TREK: Tæt på grænsen til Tibet i Samdo 3.860 m.**

Efter vores hviledag er vi nu blevet godt akklimatiseret og forlader Samagaon med fornyet energi. Vi sætter kursen mod næste overnatningssted i den lille landsby Samdo, der blev etableret i 1950'erne af flygtninge fra den tibetanske Ro region. Fra Samdo er der kun 3 timers vandring til den tibetanske grænse. Stien krydser i dag græsklædte egne og stiger let op gennem dalen. Vi har fantastiske udsyn til bjergene omkring os, og Manaslu ser særligt imponerende ud herfra. Lige foran os kan vi se det noget mindre, men meget smukke bjerg, Samdo Peak (6335 meter), som også kaldes Pang Puchhi på tibetansk. Efter fire timer ankommer vi til Samdo i 3.860 meter via en kraftig stigning til sidst. Lige ved siden af Samdo ligger Samdo Ri – en bakke på ca. 5.000 meters højde.

For de friske med ekstra krudt i benene kan man tage en eftermiddagstur op ad bakken. Der er bedeflag hele vejen, som man kan navigere efter. Og man kan vende om, når man har lyst. Der er et punkt i 4.400 meter med en fabelagtig udsigt ned til Samdo og frit udsyn til bjerget Himalchuli i 7.893 meters højde. Der er også mulighed for at gå ad små stier i retning mod de to pas, som fører ind i Tibet. I Samdo er der koldt om aftenen. Så om ikke før, er det tid til at finde dunjakkerne frem nu.

-/-/-

## **Dag 13: TREK: Trekking gennem morænelandskab til Dharamsala High Camp (4.460 m)**

Vi står op til solopgang over Himal Chuli og Baudha Himal. Vi starter med at vandre nedad til Buri Gandaki floden, som vi krydser for sidste gang, inden vi drejer mod vest. Vi følger herefter et mindre vandløb til den øde bebyggelse Larkya Bazaar. Det var tidligere et centrum for handel, hvor tibetanske handlende udvekslede salt, uld og kød med handlende sydfra, der kom med ris, byg og træ. Herfra stiger stien, og luften er tynd, så vi går meget langsomt. Vi vandrer nu i et helt åbent og øde morænelandskab og kommer forbi den flotte, mægtige Larkya gletsjer. Her græsser yakokserne blandt sparsomme berberis- og enebærbuske uden at være det mindste påvirket af den tynde luft. Længere oppe på klipperne ser man blå får, og nogle steder piler murmeldyrene rundt mellem deres huller.

Med flot udsigt til Pang Puchi og Naika Peak ankommer vi efter fire timeres vandring til Larkya Phedi og Dharamsala Highcamp i 4.460 meter, efter at have klaret en kort, hård stigning til sidst. I highcamp indlogerer vi os i et af de tre tehuse. Forholdene er ikke luksuriøse, men udsigten er fabelagtig.

-/-/-



## **Dag 14: TREK: Via passet Larkya La (5.106 m) til Bimthang (3.700 m)**

Vi begynder trekkets længste og flotteste dag allerede klokken 2-3 om natten efter en varm kop te og havregrød. Som regel blæser der en hård vind i selve passet fra først på formiddagen. Derfor gælder det om at komme tidligt afsted. De første tre timer går vi i kolonne i pandelampernes skær. En fantastisk oplevelse, hvor man fornemmer, at bjergene tårner sig op lige ved siden af én. Stien følger moræneaflejringerne fra Larkya Gletsjeren, og mens morgenen gryr, har vi udsigt til den smukke Larkya Peak. Derefter dukker det ene bjerg efter det andet op. Vandretiden til passet afhænger meget af gruppens dagsform, men vi skal regne med 5 timer i roligt tempo. I passet hænger vi bedeflag op. Udsigten er uovertruffen med et smukt panorama til bl.a. Annapurna II, Himlung Himal, Cheo Himal, Pang Phuchi og Kang Guru. Derefter begynder nedstigningen. Nogle steder er stien lidt stejl. Men vi tager den med ro nedad og nyder synet af bjergene, som dominerer den østlige side af Nar-Phu dalen. Længere nede er der udsigt til gletsjersøen Ponkar.

Efter yderligere et par timers nedstigning flader landskabet ud og til sidst når vi ned i Bimthang i 3.700 meters højde. Bimthang består af nogle få lodges og huse i en smukt beliggende dal med endnu en storslået panoramaudsigt. Turen over passet tager os 10-12 timer, så det er skønt at komme frem til en kop varm te eller kold cola i Bhimtang sidst på eftermiddagen

-/-/-

## **Dag 15: TREK: Ekstra dag i Bhimtang med mulighed for halvdagstur til gletsjersøen, Pongkar Lake.**

Vi har en ekstra dag i Bhimtang, som bruges efter behov. Mange vil være trætte efter den lange tur over passet i går, så dagen er nemt brugt på de skønne græssletter ved Bhimtang, hvis du foretrækker at hvile kroppen. Har du energi til overs, er der mulighed for at udforske området omkring Bimthang på en halvdags vandretur til den smukke gletsjersø, Pongkar Lake. Vi tager afsted fra morgenstunden og vender tilbage til vores tehus til frokost.

Har der været forsinkelse tidligere på trekket, dårligt vejr eller andre logistik- eller helbredsmæssige benspænd, kan turlederen i sjældne tilfælde beslutte at bruge reservedagen tidligere i trekket. Dette vil være turlederen og sidarens beslutning alene.

-/-/-

## **Dag 16: TREK: Igennem rhododendronskove til Tilje (2.300 m)**

Vi forlader Bimthang og skal i formiddagstimerne krydse høje græsarealer. Det er en storslået tur ned i Burdin Khola-dalen og turen fra Bimthang er en af de mest spektakulære på trekket, da vi har nærmest en mur af bjerge liggende bag og foran. Vi passerer Cheo Himal's endemoræne og krydser en lille træbro. Forude har vi vores sidste storslåede udsigt over Mt. Manaslu, som forsvinder, når vi lidt efter bevæger os ned i den tætte rhododendronskov. Her følger vi stien igennem dalen til Karche og Soti Khola, inden der venter os en kortere opstigning forbi opdyrkede terrassemarker frem til Karche La. Dybt under os har vi Marsyangdi-floden og snart når vi den fine landsby Tilje, hvor vi skal overnatte.

-/-/-

## **Dag 17: TREK: Tilje til Tal (1700 m)**

Vi starter dagen med at gå igennem Tilje. Vi skal over floden og fange en mindre sti, der fører os væk fra hovedstien. Denne sti følger vi op ad bakke gennem skoven, hvor en endnu højere sti fører os til et lille kloster blandt fyrreskove. Herfra belønnes vi med en storslået udsigt over landsbyen Dharapani, som er en lille bebyggelse på det populære 'Rundt om Annapurna trek', og Mt. Annapurna II ovenfor. Vi går et stykke langs terrasse-marker og krydser en hængebro, inden vi starter vores opstigning til Nache. En gammel landsby med stærke traditioner og smukke traditionelle Gurung-huse, og en landsby som kun sjældent ser vandrere komme forbi. Vi kan se Mt. Manaslu og Mt. Himalchuli, mens vi følger den gamle sti, der tager os højt over floden i kuperet terræn, indtil vi kommer ned til Tal for natten.

-/-/-

## **Dag 18: TREK: Tal til Syange (1080 m)**

Vi nærmer os stille og roligt civilisationen og turens sidste vandredag byder på et meget karakteristisk nepalesisk terræn, dvs. opstigninger afløses af nedstigninger og omvendt. Vi starter med en kort stigning ud af Tal, hvorefter der venter os en længere nedstigning til floden, Marsyangdi, som vi krydser via en bro, efterfulgt af en kort stigning til Chyamje. Fra Chyamje til Jagat skal følge den gamle vandresti gennem skoven til Jagat, inden vi vandrer det sidste stykke fra Jagat til Syange på jeepspreet. Om aftenen inviterer vi vores søde og støttende nepalesiske team på en kop 'chang' (lokal øl, red.) og takker for deres uundværlige hjælp og indsats.

-/-/-

## **Dag 19: Lokal jeep til Besishar og med bus til Kathmandu**

Vi står op med solen og sætter kurs mod Kathmandu. Først skal vi køre med lokale jeeps på 'rough road', som man siger i Nepal, dvs. ujævn vej, i ca. 2 timer og 30 minutter. Her møder vi landevejen og vores bus, der tager os tilbage til Kathmandu. Vi bruger hele dagen på at transportere os. I gengæld for den lange tur på landevejen, venter der noget, der vil minde om luksus efter de sidste mange dages trekking i Manaslu; et komfortabelt hotelværelse, et varmt bad, en ren seng og et godt måltid mad på en af Kathmandus mange gode restauranter.

-/-/-

## **Dag 20. Fridag og shopping i Kathmandu**

Dagen er til fri disposition og kan bruges på shopping, seværdigheder eller afslapning. Stå evt. tidligt op og gå op til Swayambhunath ("Abe-templet"), der ligger på en bakke. Solopgangen er fremragende herfra. Eller tag på tur til Patan eller middelalderbyen Bhaktapur. Alternativt kan man daske rundt i turistområdet i Thamel og lade sig overbevise til impulskøb af de nepalesiske sælgere. Kathmandu er fantastisk, og mulighederne er utallige. Om aftenen mødes vi på en restaurant, hvor Topas byder på afskedsmiddag.

M/-/A

## Dag 21. På gensyn til Himalaya — afrejse fra Kathmandu

Det er blevet tid til at sige farvel og måske på gensyn til Nepal. Vi flyver fra Kathmandu mod København med en mellemlanding undervejs.

M/-/-

## Dag 22. Ankomst til Danmark

Ankomst til Danmark

Klik her for at komme retur til Rejsen kort

## Praktisk info

### Varighed og sværhedsgrad

22 dage — heraf 14 vandredage med grad 4 vandring.

Vi vandrer mellem 4 og 9 timer om dagen. De angivne tider er vejledende og kan variere fra tur til tur. På dagen hvor vi passerer turens højeste pas, Larkey La, vandrer vi 10 - 12 timer.

### Aktiviteter

#### TEAMOPBYGNING OG -LEDELSE

Turen guides af en Topas turleder 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 såkaldte sirdarguide. Han er en slags chefguide for bærerne og assistentguiderne. Den nepalesiske sidarguide og turlederen 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 - HOTEL

I Kathmandu overnattes på almindeligt turistklasse hotel. Enkeltværelse er muligt i Kathmandu mod [et tillæg angivet i afsnittet 'Prisen inkluderer ikke'](#).

#### TREKKET - TEHUSE

På trekket benytter vi os af de såkaldte tehouse. Disse ligger som små lokale gæstehuse overalt i regionen. Tehusene varierer i størrelse og komfort, men de har en række fællestræk: alle tehouse 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 hotelstandart, 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 Danmark. 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 nogle af tehusene, og alle steder vil det være muligt at købe et vaskefad med varmt vand. Desuden passerer vi flere floder, hvor der kan bades, og der vil være mulighed for et hurtigt dyp i de varme kilder i landsbyen Tatopani. Under alle omstændigheder er det en god ide at medbringe vådservietter, håndsprit og et afslappet forhold til sanitære forhold. På trekket er der langt til luksus og vestlige toilet og badeforhold - det må man være indstillet på inden afrejse.

#### **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 landsbyer og Highcamp. Husk den gode sovepose (se pakkelisten). Regn og snebyger kan forekomme på alle årstider og alle programsatte 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 40. Medbring selv 5 stk. pasfoto. 1 stk. til visumansøgning i lufthavnen og resten til anskaffelse af trekkingtilladelser. Husk at dit pas skal være gyldigt i mindst 6 måneder udover 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

### MOBIL

Der er mobildækning i Kathmandu. På trekket kan du ikke regne med mobildækning overhovedet bortset fra den sidste dag. I landsbyerne er der satellittelefoner, hvis vi får behov for at tage kontakt. Vi anbefaler desuden, 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.

### INTERNET

Der er mange internetmuligheder i Kathmandu. Det er billigt at benytte — til gengæld er internetopkoblingen også ofte langsom og ustabil.

### ADGANG TIL EL

Efterhånden er der flere steder undervejs på trekket, hvor der vil være mulighed for adgang til el. Enkelte steder er der mulighed for opladning på værelset. Andre steder kan man lade op i fælles rummet. Og nogle steder kan det slet ikke lade sig gøre.

Vær opmærksom på at kulde tapper batterierne hurtigt. Det kan derfor være en god idé at tænke på at varmeisolere kamera, musikafspiller etc. om natten (evt. i soveposen.)

## Kort og Rejselitteratur

Lokale kort købes i Kathmandu.

Lonely Planet: Trekking in the Nepal Himalaya.

Trailblazer: Trekking in the Everest Region.

Stephen Bezruka: Trekking in Nepal.

Politikens Forlag: Turen går til Nepal.

Himalayan Travel Guides: A trekking guide to Manaslu and Tsum Valley.

## 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 gennemførsel. Det samme kan deltagernes helbred og form.

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



“ *Super fed tur med de mest fantastiske udsigter.  
God kombination af kultur- og  
naturoplevelser.*  
— *Susanne Pedersen*



### 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