

Stora vandringsresan till Nepal

10 – 23 mars 2022

Praktiska tips



Klimat

Vi kommer att röra oss över ett område med stor topografisk variation och vandringarna går på höjder mellan 1500 - 3200 m ö h. Det blir alltså stor spridning även klimatmässigt. Räkna med att det kan bli över 30 grader dagtid i Pokhara medan det som kallast under vandringarna i Annapurna Panorama kan bli cirka 5 grader nattetid. På dagarna är det behagligt väder och det är ganska sällsynt med regn denna årstid. Det kommer några millimeter nederbörd i mars, så sannolikt kommer det att regna någon eller några gånger, men inte mer än så. Väderväxlingar kan ske extremt snabbt i Himalaya så det är bra att vara förberedd på omställningar.

Medeldygnstemperatur i Kathmandu i mars är 13-24 grader medan det i Pokhara är 15-29 grader.

Tidsskillnad

Nepal ligger 4 tim 45 min före Sverige under vår vintertid.

Världens Resor



Pass och visum

Visum krävs för svenska medborgare till Nepal. Du ordnar detta själv på flygplatsen i Kathmandu och vi ber dig ta med **2 passfoton** för detta ändamål samt **30 dollar** (USD) i kontanter att betala visumet med. Det finns förvisso en automat där man kan ta foton på flygplatsen numera, men säkrast är att ha med foton utifall automaten skulle vara ur funktion. Ditt pass måste vara giltigt minst sex månader efter hemkomst.

Vandringstillstånd

Vi behöver få in **1 passkopia** i färg samt **2 passfoton** i färg för att skicka ner till Nepal där de ansöker om vandringstillstånden. Det går bra att scanna/fotografera och maila in dem till oss eller posta.

Vänligen återkom med detta senast fredag 4 februari.

Valuta, växling, priser

I Nepal heter valutan Nepales Rupies och förkortas NPR. I skrivande stund (2021-12-21) ger 1 SEK = 13,22 NPR.

Det är svårt att växla till sig nepalesiska rupies i Sverige så därför rekommenderar vi att ta med en del USD för växling på plats. Det kommer gå att ta ut pengar på vissa ställen under resans gång via bankomater (ATM), framförallt i de större städerna Kathmandu och Pokhara. Ha gärna kontanter i små valörer då kortbetalningar inte alltid är möjligt.

Det kommer sannolikt inte att gå åt mycket pengar då en stor del av maten är inkluderad och Nepal fortfarande är relativt billigt. En måltid kostar ca. 35 – 85 kr och en öl (65 cl) kostar runt 50 kr.

Du bör ha med dig ca 2000 kr i reservkassa och/eller ett kreditkort för oväntade utgifter om du blir sjuk eller dylikt.

Dricks

Det nepalesiska anställningsförfarandet uppmuntrar till ett system där många förväntar sig, och är beroende av dricks. Världens Resor betalar all dricks för de måltider som ingår i resan samt guider och chaufförer, medan du själv betalar dricks för t ex personal på hotell och vid restaurangbesök på egen tid. På många restauranger tar de 10% i serveringsavgift samt moms 13% som då läggs på notan. I dessa fall behövs inte ytterligare dricks ges.

El

Strömstyrkan i Nepal är 220 V växelström. Det finns inga standardiserade uttag i landet och man klarar sig i allmänhet utan adapter. Vill man vara helt säker kan man ändå ta med en universal adapter.

Världens Resor



Sedan 2017 har Kathmandu inte längre schemalagda strömavbrott (vilket var fallet tidigare) men det händer ändå allt som oftast att strömmen försvinner, men mycket sällan längre än någon timma. Då det är ont om gatlyktor händer det ofta att man på kvällen får gå i mörker och vi rekommenderar att man har sin ficklampa/pannlampa i väskan under hela resan.

Telefoni och Internet

Nepals landsnummer är +977. Nödnumret för SOS alarm är 100.

Hör med din mobiloperatör om aktuella priser för in- och utgående samtal, sms samt roaming till Nepal. Det finns även ett bra utbud av olika lokala operatörer som erbjuder SIM-kort för turister. Dessa finns bl.a. att köpa på flygplatsen vid ankomst.

De allra flesta hotell och restauranger erbjuder gratis WiFi, men hastigheten på uppkopplingen kan vara varierande.

Nepals mobila nätverk är utbyggt med 4G i städerna och långsammare mobilt nätverk fungerar i stora delar av landet. Det innebär dock inte att mobiltelefonerna kommer att fungera överallt och sannolikt inte alls under vandringarna.

Transporter

Vi kommer färdas med egen hyrd buss och jeep under denna resa och vid två tillfällen flyger vi inrikes t/r mellan Kathmandu och Pokhara. Under vår dagsutflykt till Begnas-sjön gör vi även en båtutflykt.

Boende

I städerna kommer vi att bo på 4* hotell. Under vandringarna i Annapurna Panorama kommer standarden att vara lägre då vi bor på enkla s.k. tea houses. Det finns möjligheter till dusch och toalett även här men räkna inte med att det finns på rummen.

I Nepal använder man oftast vatten istället för toalettpapper på toaletten. Var inte säker på att det alltid finns toalettpapper på toaletter utanför större hotell utan ha en rulle i väskan. Under vandringarna kan det även vara bra att ha toalettpapper med för toastopp längs vägen.

Nätterna under vandringarna blir kalla och ni kommer att ha tillgång till varma sovsäckar och rena innerpåsar. Detta är alltså inget ni behöver ta med er hemifrån. Om ni vill ta med egna sovlakan att ha i sovsäcken får ni naturligtvis det. En tunn dunjacka kan också komma väl till pass under sena kvällar i bergen då temperaturen kan sjunka till ca 5 grader.

Världens Resor

Säkerhet

Förvara alltid pengar och värdehandlingar innanför kläderna i ett penningbälte när du är på resande fot. Ta med dig kopia på passets viktiga sidor, försäkringsnummer etc. och förvara detta på annat ställe i packningen.

På flygplatser, marknader och vid turistattraktioner där det samlas mycket människor finns det alltid risk för ficktjuvar så tänk på var du har dina värdesaker.

Försäkringar

Kontrollera att du har en fullgod försäkring som täcker sjukvård, hemtransport mm om du blir sjuk eller råkar ut för en olycka under resan. Viktigt att du tar reda på vad som gäller för just din hemförsäkring då villkoren och vad som ingår kan se väldigt olika ut. I dessa tider är viktigt att du kontrollerar om din försäkring har några undantag för pandemier och Covid19. Tex vad händer om du blir sjuk och hamnar i karantän. Täcker försäkringen merkostnader? Vill du komplettera din hemförsäkring eller köpa en reseförsäkring så rekommenderar vi Goudas försäkringar.

Gouda erbjuder två olika försäkringslösningar:

1. Komplement till hemförsäkring

Obs! Denna försäkring täcker kostnader vid sjukdom mm på grund av pandemi och covid19 endast om även din hemförsäkring gör det. Vid bokning väljer du "Komplement till hemförsäkring" samt klickar i rutan "Semestergaranti".

2. Reseförsäkring

Denna försäkring tecknar du om din hemförsäkring inte täcker för Covid19. Vid bokning väljer du "Reseförsäkring" samt klickar i rutan "Semestergaranti".

I denna försäkring ingår bland annat:

Vårdkostnader

Hemtransport av svårt sjuk

Ersättning för förlorade semesterdagar

Ersättningsresa om mer än halva resan går förlorad

Hamnar du i karantän på grund av Covid-19 och inte kommer hem som planerat ersätter försäkringen merkostnader för en ny hemresa, du får även ersättning för merkostnader för kost och logi. (om du har inkluderat semestergaranti i försäkringen)

Hör av dig till oss om du har frågor eller vill köpa en försäkring hos Gouda.

Ha alltid med dig ditt försäkringsbevis samt det jourtelefonnummer som gäller just din försäkring. Journummer till SOS International är +45 70105050.

Världens Resor

Vaccination och hälsa

För denna resa rekommenderas grundskydd mot polio, difteri och stelkramp samt profylax mot gulsot (havrix eller gammaglobelin). Det finns minimal risk för kolera och läkemedlet Ducoral mot kolera rekommenderas ibland även mot så kallad turistdiarré. I Nepal förekommer också malaria i landets södra delar och dit ska vi inte.

Kontakta din vaccinationscentral/läkare för de rekommendationer som gäller just din resa.

Vattnet i kranen är inte drickbart utan ni behöver köpa vatten på flaska. Det finns att köpa i princip överallt. Tänk på att dricka mycket när ni är i Nepal då ni ska vistas på hög höjd. Istället för att köpa vatten på flaska kan man ha med ett vattenfilter eller vattenreningstabletter om man föredrar det. Magsjuka förekommer men det är ovanligt. För att undvika magsjuka, tänk på att äta lagad, ordentligt varm mat. Undvik is och glass.

Fysisk ansträngning

Under 8 dagar kommer vi att vandra och det krävs en viss vandringsvana och hygglig kondition för att klara detta. Det ska dock sägas att det inte är någon väldigt krävande vandring. Dagesetapperna är förhållandevis korta och det krävande momentet är inte distansen utan snarare antalet meter som vi går upp eller ned. Där är också mycket trappor i de brantare partierna. Du kommer inte att behöva bära ditt bagage under vandringarna. Det stora bagaget lämnas i Pokhara och du bär själv bara det du behöver under dagen. Vandringarna kommer vara i blandade miljöer med skogsklädda partier, jordbrukslandskap och byar med tehus som naturliga paus-ställen.

Höjdsjuka

På denna resa kommer inte höjden att vara något besvär. Vi kommer aldrig att bo över 3000 meter och då vi redan innan vandringen hinner acklimatisera oss något på höjder kring 1500 meter, så kommer de flesta bara att känna av höjden marginellt. Tecken på höjdsjuka är huvudvärk och illamående.

Under vandringen är det viktigt att äta och dricka regelbundet. Ha gärna med vandringsgodis i form av nötter, torkad frukt etc. Den typen av varor finns för det mesta att köpa på plats i Kathmandu och Pokhara. Vill du vara säker på att få ditt favoritgodis, ta med från Sverige och frakta det i så fall inte i ditt handbagage. Det viktigaste under vandringen är att lyssna på sin kropp och gå i sitt eget tempo.

Mat och dryck

Under denna resa ingår frukost alla dagar samt helpension dag 8-11 och halvpension övriga dagar, inkl. välkomst och avskedsmåltid.

Nepal har ett kök som påminner en del om det indiska. Det är currybaserat med mycket linser och andra grönsaker. En vanlig måltid består ofta av flera olika smårätter med en linssoppa och ris. Sällan kommer det bröd till maten. Även till frukost kan det ibland serveras varm mat och inte yoghurt/ grötfrukost som vi är vana vid. Många restauranger har rikligt med alternativ av västerländsk mat och olika kök från Asien.

Språk

I Nepal talas nepali, ett språk som är indoeuropeiskt och talas som första språk av drygt 50% av befolkningen. Nepal består av en oerhört stor mängd etniska minoriteter som alla talar sina egna språk, men de flesta har också lärt sig nepali och/eller engelska på olika nivåer.

Världens Resor

Religion

Nepal som i stora delar är hinduiskt har många rituella beteenden, men få förväntar sig att du som besökare i landet ska klara av mer än några enstaka av dem. Med tanke på den lokala klädeskulturen är det viktigt att kvinnor inte visar axlar eller ben. Det innebär inte några svårigheter då det går bra att använda långbyxor, t-shirt, långa kjolar (under knät) eller klänning med ärm. Speciellt viktigt är det att respektera detta när du befinner dig i bymiljö eller vid besök i tempel. I storstäderna är det inte lika strikt utan liknar mer och mer det mode som finns här hemma.

Fotograferande

Tänk på att alltid ha ett ödmjukt förhållningssätt när du reser, detta gäller i högsta grad när du är ute och fotograferar. Vill du fotografera människor är det viktigt att se till att fotograferandet är ett ömsesidigt möte och fråga först. Då det inte alltid finns tillgång till el för att ladda kamerabatterierna/mobilbatterierna rekommenderar vi att ni tar med er dubbla uppsättningar av batterier och extra minne eller powerbank för din mobil/surfplatta.

För ett mer hållbart resande

- Vi klimatkompenserar för CO2-utsläppet för alla resenärers flygresor från och till Sverige.
- Vi reser i mindre grupper och våra resor har få avgångar. Positivt då vi kommer närmare den lokala kulturen samtidigt som det värnar om resurser i de områden vi besöker.
- Vi väljer att resa med kollektiva färdmedel där det är praktiskt möjligt.
- Vi väljer i första hand lokalt ägda hotell.
- Vi ställer krav på våra leverantörer kring arbetsvillkor för anställda.

Det här kan vi alla tänka på under resans gång:

Som resenärer kan vi göra små saker som inte kostar något, men som bidrar till en bättre miljö. Här kommer några tips:

- Köpa lokal- och närproducerad mat, dryck och andra inhemska produkter.
- På hotellen kan vi återanvända handdukar och sänglinne samt stänga av luftkonditionering när vi lämnar rummet.
- Använda kollektivtrafik istället för taxi på dagar med fria aktiviteter.
- Välj bort plastförpackningar och plastpåsar. Ta med en ryggsäck eller tygpåse för saker du köper under dagen.
- Ta med en påse under vandringen för eget skräp.

Världens Resor

Bagage

Vi flyger med Qatar Airlines på de internationella sträckorna. Bagagevikten är maximerad till 25 kg per person plus handbagage om 7 kg per person. Handbagagets mått får inte överskrida 50x37x25cm.

På inrikesflygen flyger vi med Yeti Airlines där bagagevikten är max 20 kg och handbagaget max 5 kg.

Vid en eventuell försening av ditt bagage skall detta anmälas direkt på den flygplats du anländer till, se till att du får ett kvitto på anmälan.

Under resan färdas vi med olika transportmedel och ibland kan det vara dåliga/dammiga vägar. Ditt bagage kommer att transporteras på olika sätt i bagageutrymmen på jeep/buss. Välj en oöm väska då slitage kan förekomma vid hanteringen.

Packning och utrustningslista

Det går bra att packa hela din packning i en ryggsäck, väska eller resväska – det du känner dig mest bekväm med. Inte vid något tillfälle kommer vi att behöva bära bagaget någon längre sträcka under denna resa. Det är dock alltid skönt att begränsa packningen så mycket det går.

Tänk på att packa det nödvändigaste i handbagaget som dina mediciner och kamerautrustning. Dessutom kan det vara klokt att resa i eventuella vandringskängor, eller lägga dem i handbagaget, eftersom de väl ingångna kängorna oftast är oersättliga. Fötterna är din bästa tillgång på en sådan här resa!

Under vandringsdagarna kommer du kunna ta med dig max 12 kg bagage/person. Detta packas ner i en mjuk väska som tillhandahålls av vår samarbetspartner på plats. Två personers packning kommer att packas i samma mjuka väska och dessa bärs därefter av våra bärare under vandrigen. Det enda du behöver bära själv är din dagsryggsäck med vatten, kamera och ombyte. Dagsryggsäcken är också bra att ha med sig på utflykter vi gör under resans gång. Mycket bra om du också kan ta med dig en plastpåse att ha på vandrigen för ditt eget skräp. Din stora resväska/ryggsäck med resterande kläder kommer att vänta på dig på vårt hotell i Pokhara.

Vi ber dig att respektera vikten **12 kg** under vandringsdagarna. Bärarnas börda blir annars alltför tung.

Du behöver inte ta med dig sovsäck eller liggunderlag. Däremot kommer du att behöva ha med dig underställ och eventuellt mössa, vantar och en fleeejacka/tunn dunjacka eller dylikt. Eftersom klimatet kan komma att skifta från varmt till kallt så är det bra att tänka skalplagg, lager på lager. Nedanstående lista är inte komplett utan skall ses som tips på sådant som kan vara bra att ha med sig.

Kläder

- Långbyxor och skjortor som torkar lätt.
- Shorts (kjol)
- Hatt/keps som skydd mot solen

Världens Resor

- Vandringskängor som ger ordentligt stöd åt vristen.
- Sandaler/gymnastikskor
- Underställ (både långkalsonger och tröja)
- Varm tröja, tex fleece
- Tunn dunjacka
- Vind/regn jacka/byxor
- Mössa, vantar, halsduk

Övrigt

- Mindre ryggsäck för vatten, kamera, ombyte vid dagsutflykter mm
- Större ryggsäck eller väska för din packning
- Plastsäck/påsar. Att packa i för att hålla kläder torra, samt en påse för eget skräp.
- Metallvattenflaska (under vandringen säljs inte vatten på flaska utan bara i påfyllningsform på många ställen)
- Våtservetter (bra när det är kallt och man inte vill duscha)
- **Teleskopstavar** för vandring rekommenderas starkt (eftersom det kan vara isigt på vissa ställen under vandringen). Går att köpa i Kathmandu innan vandringen.
- Kikare och kamera
- Solglasögon
- Ficklampa
- Pannlampa
- Penningbälte
- Snabbtorkande resehandduk (handduk finns inte på vandringslodgerna)
- Badkläder, finns det en pool är det bra att ha.
- Reseadapter
- Extern mobil/Ipadladdare för de som behöver ladda under vandringen.

Reseapotek

- Huvudvärkstabletter
- Halstabletter
- Eventuella egna mediciner
- Solskyddskräm med hög faktor
- Plåster/gasbinda/desinfektionsmedel
- Compeed eller tejp mot skavsår
- Medicin mot tillfällig diarré (tex Imodium)
- Vätskeersättning (Resorb)
- Vattenreningstabletter/droppar (om det blir svårt med rent vatten)
- Myggmedel
- Handsprit

Litteraturlista

Här kommer ett litet urval av böcker om Himalaya/Nepal som kan vara roligt att läsa innan eller under din resa:

Michael Palin – Himalaya, Weidenfeld & Nicolson, 2005. Underhållande bok där Palin besöker Nepal bland annat Khyber passet, Hindu Kush, Peshawar and Lahore, the mighty peaks of K2, Annapurna and Everest

Världens Resor

Mikael Persson - Nepal: till Himalaya-land, Vagabond, 1998. Den enda resehandboken på svenska, ganska grundläggande. Därtill finns givetvis en mängd mycket mer detaljerade resehandböcker på engelska.

Michael Hutt – Himalayan People's War: Nepal's Maoist Rebellion. Indiana University Press, 2004. En av flera böcker som handlar om det närhistoriska förloppet.

House of Snow: An Anthology of the Greatest Writing About Nepal, Head of Zeus, 2017. En antologi av över 50 författare (från poeter till politiska journalister) som inspirerats av Nepals vackra landskap och rika kulturella arv. Finns endast på engelska.

The Maoist Insurgency in Nepal, Routledge 2009. – Flera författare samlade i en bok. Väldigt akademisk och informativ av det lite tyngre slaget.

Esbjörn Sandin- Nepal på tröskeln till fred, Världspolitikens Dagsfrågor 2007/3, Utrikespolitiska institutet. En artikel som behandlar maoisternas uppror och vägen till ett fredsavtal 2006 då kungen förlorade makten.

David Lagercrantz 8000+ Albert Bonniers förlag, 1999. En beskrivning av Göran Kropps cykeltur till Nepal samt bestigning av Mount Everest.

Conor Grennan – De små prinsarna (eller som titeln är i pocketform "De försvunna barnen") Bokförlaget NoNa, 2014

En äventyrare som kommer till Nepal för att jobba volontärt på ett barnhem för föräldralösa. Har fått väldigt fin respons om hjärtskärande berättelser om hur han under äventyrliga former hjälper till att få barnen tillsammans med sina familjer igen.

Inger Brattström- Ambika – en levande gudinna? – Almqvist & Wiksell Förlag, 1987.

En barnbok som beskriver Ambika som blir utvald att inneha rollen som levande gudinna, en urgammal tradition där en flicka utnämns som gudinnan Kumari och även tillbeds av kungen. När detta händer Ambika förändras familjens liv.

David Lagercrantz - Himmel över Everest, Piratförlaget, 2005. En roman om en grupp oerfarna bergsbestigare som hamnar i oväder på vägen ned från Mount Everest.

Samrat Upadhyay – Arresting God in Kathmandu, Houghton Mifflin Harcourt 2001. Den största litterära framgången i Nepal. Första bok som också skrevs direkt på engelska.

Pankaj Mishra – En av Indiens nya författarstjärnor. "Buddha i världen" Ordfront Förlag, 2007, är en personlig beskrivning av hur buddhismen rör sig in i hans liv. Samtidigt är det en reseberättelse. Han har också skrivit "Temptations of The West: How To Be Modern In India, Pakistan, Tibet and Beyond", St. Martins Press-3pl, 2007. Författaren har rest genom Sydasiens och även Nepal för att se hur västvärlden påverkar de olika länderna på olika sätt.

Elizabeth Enslin -While the Gods Were Sleeping, Seal Press, 2014.

En underbar berättelse om en antropolog som på 1980-talet gifte sig med en högkastig man från Chitwan i södra Nepal och levde där tillsammans med hans familj. Hon skriver om

Världens Resor



lätsamheter och svårigheter för sig själv och för människorna runt omkring vad gäller jämställdhet, utveckling och kulturkrockar.