

# ANNAPURNA CIRCUIT

NEPAL

## KORKEIN KOHTA THORUNG LA 5416 M.

Annapurna Circuit on yksi maailman klassikkovaelluksista ja yksi Nepalin monipuolisimmista vaellusreiteistä. Kasvillisuus ja kulttuuri muuttuvat vaelluksen aikana hindujen asuttamasta trooppisesta vehreydestä, buddhalaisten asuttamaan Tiibetin kaltaiseen karuun ylänköerämaahan. Vaellus kulkee Annapurnan suojelualueen sisällä ja kiertää koko Annapurnan massiivin 17 päivässä.

Annapurna Circuit on hieno yhdistelmä monipuolista vaellusta, luontoa ja kulttuuria. Annapurna Circuit kulkee nimensä mukaisesti kierroksen, joten kohtaamme päivittäin uusien kylien ystävälliset asukkaat. Vaikka vaelluksella ei ole jyrkkiä nousuosuuksia, 17 peräkkäistä vaelluspäivää tekevät retkestä kuitenkin sen verran haastavan, että vahva kuntopohja on tarpeen. Itse kannetaan vain päiväreppu, kantajat huolehtivat muista tavaroista. Majoittuminen vaellusmajoissa.

Matkaasi voit pidentää esimerkiksi vierailulla Chitwanin luonnonpuistossa Nepalissa tai Taj Mahalin vierailulla Intian Angrassa. Kysyähän lisää toimistoltamme.



2011

24.09. - 15.10.

2012

22.09. - 13.10.

perillä 20 yötä, lentoineen 21 yötä  
17 vaelluspäivää



1. päivä | Helsinki - Katmandu
2. päivä | Katmandu
3. päivä | Ngadi (930m)
4. päivä | Chamje (1410m)
5. päivä | Dhara pani (1960m)
6. päivä | Chame (2710m)
7. päivä | Pisang (3240m)
8. päivä | Manang (3540m)
9. päivä | Manang (3540m)
10. päivä | Yak Kharka (4110m)
11. päivä | Thorung Phedi (4420m)
12. päivä | Thorung La (5416m),  
Muktinah (3800m)
13. päivä | Kagbeni (2840m)
14. päivä | Marpha (2670m)
15. päivä | Ghasa (2120m)
16. päivä | Tatopani (1190m)
17. päivä | Ghore Pani (2750m)
18. päivä | Poon Hill (3210m)
19. päivä | Naya Pull (1050m)
20. päivä | Katmandu
21. päivä | Delhi
22. päivä | Lento Delhi - Helsinki



Aamiainen x 4



### Kaukolennot Finnair

Helsinki (20.05) - Delhi (06.25+1)

Kesto: 6 h 50 min

Delhi - Katmandu

Katmandu - Delhi

Delhi (10.20) - Helsinki (15.10)

Kesto: 7 h 20 min



2 490 €, 1hh-lisä 250 € (1hh ei vaelluksella)



### Matkan erityispiirteitä:

- Vaeltaen koko Annapurna-massiivin ympäri
- Erittäin monipuolinen vaellus kulttuurin ja maisemien puolesta
- Upeat vuorimaisemat koko vaelluksen ajan
- Akklimatisointiin on varattu runsaasti aikaa
- Mielenkiintoiset vuoristokylät ja kulttuuri
- Erittäin ystävälliset ja vieraanvaraiset nepalilaiset
- Mukavat vaellusmajat trekin aikana
- Vaelluksella kantajat ja paikallisoppaat
- Asiantunteva suomalainen matkanjohtaja
- Rento Pokharan kaupunki vaelluksen jälkeen
- Katmandulaakson mielenkiintoinen kulttuuri.

### Matkalla huomioitavaa:

- Vietämme pitkiä aikoja ohuessa ilmanalassa
- Vaelluksella ei aina saatavissa 1h-huonetta
- Mahdolliset rajut säätilan muutokset vaelluksen aikana
- Annapurnan suojelualue on yksi Nepalin suosituimmista ja vaeltaajia on reitillä runsaasti.

### HUOM!

Varaamme oikeuden matkaohjelman muutoksiin.

Aventura Latina Oy | aukioloaika: ma - pe klo 9 - 17 | Lönnrotinkatu 9, 00120 Helsinki | puh. 0207 435 100 | info@aventura.fi | www.aventura.fi



Outdoor

Nepal  
Annapurna Circuit - vaellus

1/6

Matkakuvaus  
Faktat

### Varaa matka:

[www.aventura.fi/varaus\\_outdoor\\_circuit.htm](http://www.aventura.fi/varaus_outdoor_circuit.htm)

# Päiväohjelma

## 1. – 2. päivä | Helsinki – Katmandu

*Hotel Vaishali 2\**

Lennot Helsinki - Katmandu. Majoittautuminen Katmandun keskustaan. Iltapäivällä on mahdollisuus tehdä viime hetken hankintoja vaellusta varten.

## 3. päivä | Ngadi 930 m

*Vaellusmaja | A*

Aamulla jatkamme maitse riisipeltojen ja jokilaaksojen halki Keski-Nepalin Khudin kylään, josta vaellusosuus alkaa. Vaeltaen halki riisipeltojen Ngadin kylään. Vaellusta noin 4 h.

## 4. päivä | Chamje 1410 m

*Vaellusmaja | E*

Kuljemme Marsyangdi-joen vartta. Päivän aikana näemme Manaslun (8156 m) lumihuiput ja rinteet. Ensimmäisen päivän aikana riisipellot muuttuvat maissi- ja perunapelloiksi. Vaellusta noin 8 h.

## 5. päivä | Dharapani 1960 m

*Vaellusmaja | E*

Ylitämme useita vanhoja maanvyörymiä ja pitkiä riippusiltoja päivän aikana. Asumuksissa ja ihmisissä alkaa näkyä Tiibetin rajan läheisyys. Vaellusta noin 7 h.

## 6. päivä | Chame 2710 m

*Vaellusmaja | E*

Bagarchapain kylä tasakattoisine rakennuksineen on ensimmäinen selkeä tiibetiläistyylinen kylä matkamme varrella. Lamjung Himal (6986 m) sekä Annapurna 2 (7937 m) näyttävät ensimmäistä kertaa. Vaellusta noin 7 h.

## 7. päivä | Pisang 3240 m

*Vaellusmaja | E*

Kuljemme halki viljapeltojen, omenatarhojen ja kuusimetsien ylös viileämpään ja kuivempaan Ylä-Manangiin. Upeat näköalat Annapurna 2:n rinteille ja Pisang Peakille (6091 m). Vaellusta noin 7 h.

## 8. päivä | Manang 3540 m

*Vaellusmaja | E*

Maisema muuttuu entistä kuivemmaksi ja karummaksi. Laakso levenee pikku hiljaa ja Annapurna 3:n (7555 m), Annapurna 4:n (7525 m) ja Gangapurnan (7454 m) huiput tulevat näkyviin. Vaellusta noin 6 h.

## 9. päivä | Manang 3540 m

*Vaellusmaja | E*

Akklimatisointipäivä Manangissa. Useita eri päiväretkiä mahdollisuuksia. Iltapäivällä on mahdollisuus osallistua englanninkieliselle luennolle vuoristotaudista ja sen vaikutuksista elimistöön.

## 10. päivä | Yak Kharka 4110 m

*Vaellusmaja | E*

Metsät jäävät lopullisesti taaksemme noustessamme laaksoa ylös pohjoiseen. Päivän aikana on mahdollisuus nähdä vuorikauristaumojia. Chulu West ja Gundangin huiput näkyvät selkeästi. Vaellusta noin 5 h.

## 11. päivä | Thorung Phedi 4420 m

*Vaellusmaja | E*

Jatkamme karua Jarsang-jokilaaksoa ylös Thorung Phediin. Rauhallinen nousutahti on tässä vaiheessa tärkeää. Menemme ajoissa nukkumaan. Vaellusta noin 3 h.

## 12. päivä | Thorung La 5416 | Muktinah 3800 m

*Vaellusmaja | E*

Polku nousee ensimmäiset 1,5 h jyrkästi ylöspäin. Nousu huipulle kestää noin 4-6 h. Näköalat ylhäältä rukous-lippujen täplittämältä Thorung Lalta ovat upeat. Polku laskeutuu alas Muktinahiin 1600 m. Vaellusta 8-10 h.

## 13. päivä | Kagbeni 2840 m

*Vaellusmaja | E*

Vierailemme aamulla Muktinathin temppelialueella, joka on tärkeä pyhiinvaelluskohde hinduille sekä buddhalaisille. Vierailemme buddhalaisessa luostarissa, jossa palaa ikuinen pyhä tuli. Laskeudumme tämän jälkeen alas hedelmätarhojen viertä Kagbenin kylään. Kylän kapeat kujat ovat kuin suoraan keskiajalta. Vaellusta noin 2 h.

## 14. päivä | Marpha 2670 m

*Vaellusmaja | E*

Seuraamme Kali Gandagin tuulista jokivartta alas Jomsonin kaupunkiin ja edelleen omenoista tunnettuun Marphan kaupunkiin. Vaellusta noin 7 h.

## 15. päivä | Ghasa 2120m

*Vaellusmaja | E*

Kasvillisuus muuttuu hetkessä kuivasta ja karusta vehreäksi ja kosteaksi. Upeat maisemat Annapurna 1:lle, Dhaulagirille ja Tukuhe Peakille. Vaellusta noin 8 h.

## 16. päivä | Tatopani 1190 m

*Vaellusmaja | E*

Kuljemme maailman syvintä rotkolaaksoa alas Dhaulagirin ja Annapurna 1:n välissä.

Matkalla upeita vanhoja kauppiassukujen asumuksia sekä Himalajan kaupparavaanien pysähdyspaikkoja. Illalla rentoutumista Tatopaniin kuumissa lähteissä. Vaellusta noin 5 h.

## 17. päivä | Ghore Pani 2750 m

*Vaellusmaja | E*

Nousu halki Rhododendron ja mangolia metsiköiden ylös Ghore Panin kylään, josta aukeaa upeat näköalat Dhaulagirille, Annapurna South:ille ja Annapurna 1:lle. Vaellusta noin 6 h.

## 18. päivä | Poon Hill 3210 m | Tikhendhunga 1540 m

*Vaellusmaja | E*

Kiipeämme aamulla ihastelemaan auringon nousua viimeisen kerran Himalajan ylle ja hyvästelemme vuoret. Laskeudumme alas Tikhendungan kylään. Vaellusta noin 3 h.

## 19. päivä | Naya Pull 1050 m | Pokhara

*Hotel Trek-O-Tel 3\* | E*

Alamäkeen matka sujuu huomattavasti ripeämmin. Nya Pullissa pakkaamme varusteemme bussiimme ja siirtyminen Pokharaan, jossa loppupäivä vapaata ohjelmaa. Vaellusta noin 2 h.

## 20. päivä | Katmandu

*Hotel Vaishali 2\* | A*

Aamupäivä rentoutumista Pokharassa, josta lento iltapäivällä takaisin Katmanduun.

## KOHDETIETOA NEPALISTA

### 21. päivä | Delhi

Ramada Plaza 4\* | A

Kaupunkikierrros Katmandun kuninkaalliselle aukiolle ja Swayambhunathin buddhalaiselle stupalle. Iltapäivällä lennot kohti Delhiä.

### 22. päivä | Delhi – Helsinki | A

Aamulla kuljetus lentokentälle ja lento Helsinkiin.

#### Ateriakoodit:

A = aamiainen

L = lounas

I = illallinen

E = ei aterioita.

#### Pinta-ala

140 800 km<sup>2</sup>

#### Asukasluku

27 miljoonaa

#### Pääkaupunki

Katmandu

#### Väestö

newarit, intialaiset, tiibetiläiset, gurungit, magari, tamangit, sherpat

#### Kieli

nepal (kutsutaan myös nimellä gurkhal)

#### Päätuotteet

matkailu, matot, tekstiiliteollisuus, riisi, juutti, sokeri, tupakka

#### Hallitusmuoto

parlamentaarinen demokratia

Nepal tunnetaan korkeista vuoristaan, pienistä sitkeistä vuoristokansoista ja mielenkiintoisesta historiastaan. Nepalissa riittää tekemistä ja näkemistä loputtomiin. Se on ultimaalinen seikkailukohde, jossa voit kokeilla koskenlaskua, maastopyöräilyä vuorilla, vaeltaa ja kiipeillä lumihuippuisille maailman korkeimmille vuorille. Chitwanin luonnonpuistossa voit bongata sarvikuonoja ja elefanteja villieläin-safarilla Terain trooppisella tasankoalueella. Katmandu, Patan ja Bhaktapur ovat kolme muinaista kuningaskuntaa kiven heiton päässä toisistaan. Kaupunkien perinteiseen tyyliin rakennetut vanhat rakennukset ja



temppelet kuvittavat Katmandulaakson rikkaasta kulttuuriperinnettä.

#### KATMANDU

Katmandu on Nepalin pääkaupunki, joka sijaitsee hedelmällisessä subtrooppisessa Katmandulaaksossa ja on maan vaurainta aluetta. Katmandu on mielenkiintoinen sekoitus uutta ja vanhaa. Sen pyhät temppelet ja aukiot upeine rakennuksineen kertovat rikkaasta kulttuurista ja perinteestä. Vastakohtaksi lukuisat modernit kaupat ja ravintolat kertovat länsimaalaistuneen kulttuurin ja talouden kasvusta.

#### POKHARA

Pokhara on tunnettu Phewa Tal -järvestä, vuorinäköalastaan, lukemattomista hyvistä ja halvoista ravintoloistaan sekä sadoista majataloistaan. Se on Katmandun jälkeen toiseksi suosituin kohde Nepalissa. Kaupunki toimii aloituspaikkana Nepalin kuuluisimille vaelluksille sekä raftingretkille. Sen rauhallinen ilmapiiri on ansaittua lepoa ja miellyttävää vaihtelua Katmandun ihmisvilinän tai raskaan vaelluksen jälkeen.

#### MANANG

Manang on noin 500 talosta muodostuva tiibetiläistyylinen kylä tasakattoisine rakennuksineen. Kylä 3540 metrissä on hyvä paikka totuttautua ohueen vuoristoilmaan ennen Thorung Lan ylitystä. Kylästä on upeat maisemat Annapurnien sekä Gangapurnan huipuille ja jäätiköille. Sen ulkopuolella on mielenkiintoinen buddhalainen luostari, sekä Milarepa-nimisen buddhalaisen

pyhimyksen meditaatioluola. Kylässä on hyvät mahdollisuudet tehdä ostoksia jäljellä olevaa vaellusta varten ja rentoutua omenapiirakan ja kahvikupin ääressä.

#### MUKTINATH

Muktinath on tärkeä pyhiinvaelluskohde hinduille ja buddhalaisille. Kylän ulkopuolella on temppelealue, jossa kummankin uskonnon temppelet sijaitsevat sulassa sovussa poppelipuiden katveessa. Temppeleillä käy runsaasti hindupyhiinvaeltajia, joista kaukaisimmat saapuvat aina Intian tasangoilta asti. Pyhimmässä Jwala Main temppeleissä on lähde, jonka vierellä palaa ikuinen, maasta kumpuava kaasuliekki. Buddhalaisen pyhimyksen Guru Rimbochen sanotaan vierailleen alueella 700-luvulla. Ruokien hinta laskee ja tuoreita vihanneksia on jälleen tarjolla Muktinathin puolella Thorung Lan jälkeen.

## YLEISTÄ TIETOA

### Vakuutus

Jokaisella matkalle osallistuvalla tulee olla voimassa oleva matkavakuutus, joka kattaa sairastapauksessa tai muussa vastaavassa tilanteessa helikopterilla evakuoinnin ja terveydenhoitokulut yli 3000 metrin korkeudessa liikuttaessa. Huom. Joidenkin vakuutusyhtiöiden tarjoamat vakuutukset eivät korvaa vahinkoja yli 3000 metrin korkeudessa, joten tarkista asia vakuutusyhtiöstäsi. Matkavakuutuksen saat helposti meiltä. Ota yhteys toimistoomme.

### Matkan maksaminen

Matkan varausmaksu erääntyy 7 päivää matkavarauksen teosta. Loppusumma erääntyy 35 päivää ennen matkan alkua. Voitte maksaa matkan myös luottokortilla Aventuran toimistossa. Hyväksymme yleisimmät luottokortit. 1.5.2010 voimaan tulleen maksupäätelain mukaisesti, veloitamme näistä maksuista luottokorttiyhtiön määräämän prosenttiosuuden maksun loppusummasta. Lisätietoja saatte Aventurasta sekä luottokorttiyhtiöltänne.

### Viisumit

Intian viisumi hankitaan itse Katajanokalta Helsingistä ennen matkan alkua ja se maksaa 50 € (tarvitset hakemukseen yhden passikuvan). Intian viisumikäytäntö muuttui vuoden 2010 alussa ja matkoillemme osallistuvien tulee anoa lisäksi re-entry mahdollisuutta joka maksaa 12 €. Viisumin hinnaksi tulee siis 62 €.

Nepalin viisumi lunastetaan saavuttaessa Katmandun lentokentälle. Viisumi maksaa

noin 40 usd ja on voimassa 30 vrk. Lisäksi tarvitset neljä passikuvaa. Muutokset hintoihin ovat mahdollisia.

### Valuutta

Nepalin rahayksikkö on Nepalin rupia (npr). 1 € = n. 95 npr. Valuuttaa ei voi vaihtaa Suomessa. Varaa mukaan käteistä rahaa Yhdysvaltojen dollareina tai euroina. Katmandussa ja Pokharassa on pankkiautomaatteja, jotka hyväksyvät Visa ja MasterCard -kortit. Luottokortit kelpaavat Katmandussa paremmissa ravintoloissa ja liikkeissä. Vuorilla ja maaseudulla liikuttaessa on hyvä pitää mukana pieniä seteleitä päivän ostoksia varten.

### Maastapoistumismaksu

Maastapoistumismaksuja ei peritä. Tieto saattaa kuitenkin muuttua, paikallisista viranomaisista riippuen ilman erillistä ilmoitusta.

### Aikaero Suomeen

Nepal +3.45 h. Intia +3.30 h.

### Sähkö

Nepalissa 220V.

### Matkapuhelimet

Soneran liittymät toimivat Delhissä, Katmandussa sekä Pokharassa. Muissa paikoissa liittymät eivät välttämättä toimi. Tarkista puhelimesi toimivuus operaattoriltasi.

### Rokotukset

Matkaa varten on hyvä tarkistaa, että

seuraavat perusrokotukset ovat voimassa: jäykkäkouristus, polio, kurkkumätä/hinkuuskä. Lisäksi suosittelemme A-hepatiittirokotusta. Lisätietoja rokotuksista saat terveyskeskuksestasi Tarkistathan rokotusvaatimukset terveyskeskuksesta tai matkailuklinikan rokotusneuvonnasta [www.medicity.fi](http://www.medicity.fi).

### Ilmasto

Nepalissa vallitsee useita eri ilmastotyyppisiä subtrooppisista aina Pohjois-Euroopan kaltaiseen ilmastoon. Monsuunit kastelevat osaa maasta kesäkuun puolivälistä syyskuun puoleenväliin asti. Huhti-toukokuussa ennen monsuunisateita Everestin ja muut vuorikiipeilyretkikunnat yrittävät päästä huipuille. Tällöin on vielä runsaasti lunta talven jäljiltä, mutta ilma lämpenee nopeasti ja lumet alkavat sulaa ylärinteilläkin kesän lähestyessä. Katmandussa päivälämpötila kohoaa 25-30 asteeseen. Monsuunisateiden jälkeen, syyskuun puolivälistä marraskuulle, on suosituin ja vilkkain aika vuodesta vierailu ja vaeltaa Nepalissa. Maaseutu on vielä vehreää monsuunin jäljiltä ja useat värikkäät kukat kukkivat. Lumisateet alkavat jälleen loka-marraskuussa. Talviaikaan Nepalissa on hiljaisempi kausi ja korkeammilla rinteillä on runsaammin lunta ja keskilämpötilat ovat alimmillaan koko maassa.

Vaelluskaudet Nepalissa ovat maaliskuun lopusta toukokuun puoliväliin sekä syyskuun puolivälistä marraskuulle. Tällöin päivälämpötilat useimmissa korkeuksissa ovat kävelyyn soveltuvalta

tasolla. Taivas on enimmäkseen kirkas, sateen ja lumentulon ollessa satunnaista. Päivälämpötilat vaihtelevat Katmandulaaksossa 20-35 asteesta vuorien (3600 m) 10 asteeseen. Lämpötila laskee vielä tästäkin korkeammalle mennessämme. Auringon laskettua lämpötila putoaa nopeasti vuoristossa ja saattaa mennä reilusti miinuksen puolelle. Syksyllä sää vuorilla on kirkaampaa, keväällä usein iltpäivisin muodostuu pilvipeitettä, joka useimmiten jää alas verhoamaan laaksojen pohjia.

Huom. Vuoristoilmasto on ennalta arvaamaton ja saattaa muuttua lyhyessä ajassa kesästä talveksi joten retkelle osallistujien tulee olla varustautuneita sääolojen äkillisiin muutoksiin. Säänmuutokset saattavat aiheuttaa myös muutoksia retkiaikataulumme.

### Mitä vaeltaminen on?

Vaeltaminen on kävelyä omassa tahdissa paikallisten käyttämiä leveitä polkuja pitkin. Vaelluksen aikana sinulla on mahdollisuus tutustua vuoristokyliin ja niiden asukkaiden elämään, joka on muuttunut vain hyvin vähän vuosisatojen saatossa. Vaelluksella pääset nauttimaan raikkaasta vuoristoilmasta, ihailemaan Himalajan majesteettisia lumihuippuja sekä rauhoittumaan arjen rutiineista vuoristoluonnon keskelle.

### Normaali vaelluspäivä

Päivä alkaa noin seitsemän aikaan aamiaisella. Makuupussit ja kantamukset tulee pakata ennen aamiaista. Kahdeksaan mennessä aamiainen on

nautittu ja olemme lähteneet liikkeelle. Aamulla ja aamupäivällä on miellyttävämpää vaeltaa kuin kuumassa auringonpaisteessa iltapäivällä. Kevyt lounas nautitaan aamupäivällä. Iltapäivän vaellusosuus on lyhyempi kuin aamupäivän, kestäen noin 2-3 tuntia. Majoittaudumme hyvissä ajoin ennen auringonlaskua ja illallinen tarjoillaan pian sen jälkeen. Illallisen jälkeen jää vielä aikaa seurustela muiden vaeltajien kanssa, syventyä kirjaan tai kortin peluuseen ennen nukkumaan menoa.

#### **Tapakulttuuri**

Nepal haastaa matkajan monin tavoin. Miten kunnioittaa paikallisia tapoja ja uskomuksia ja samalla minimoida oma vaikutus kulttuuriin ja ympäristöön. Nepalissa kuten monissa muissakin Aasian maissa, malttinsa menettäminen ja äänen korottaminen vain pahentavat tilannetta. Fyysinen kosketus on harvinaista Nepalissa, tervehtiminen suoritetaan kumartamalla.

#### **Vaatetus**

Nepalilaiset suhtautuvat alastomuuteen erittäin häveliäästi. Julkisesti kylpeminen ja auringonotto loukkaavat paikallisia tapoja. Emme suosittele hihattomien t-paitojen tai urheilutoppien käyttämistä vaelluksella.

#### **Ruoka vaelluksen aikana**

Trekking lodgeissa myydään länsimaalaista, nepalilaista sekä kiinalaista ruokaa. Ruoka koostuu usein riisistä, nuudeleista, kasviksista, sekä erilaisista curryista. Ruokailujen yhteydessä on

saatavilla virvoitusjuomia, vettä, teetä ja kahvia.

#### **Tipit**

Tarjoilijat ja ravintolahenkilökunta odottavat 10-15 % tippiä loppulaskusta ellei palvelumaksu sisälly laskun hintaan. (Voit varata noin 5-6 €/päivä vaelluksen ajaksi kantajien tippeluihin, jolla voit palkita kantajasi vaelluksen päätyttyä). Juomarahat ja tipit ovat usein paikallisten päätulonlähde.

#### **Uskonto**

Nepalilaisista 90 % on hinduja, 5 % buddhalaisia, 3 % muslimeja ja 2 % muita uskonnon edustajia. Hindulaisuus on levinnyt eteläiselle tasankoalueelle sekä suurimpiin laaksoihin. Buddhalaisuutta tunnustetaan pääasiassa vuoristossa sekä Katmandulaaksossa.

#### **Stupa**

Stupat ovat buddhalaisten pyhiä temppeleitä. Stupa sanaa käytetään ainoastaan buddhalaisista tempeleistä. Buddhalaisiin tapoihin kuuluu, että stupat kierretään aina myötäpäivään. Vierailtaessa buddhalaisille pyhissä paikoissa, tulee pukeutumiseen kiinnittää huomiota. On kohteliasta pitää kädet ja sääret peitettyinä sekä ottaa kengät jalasta vierailtaessa sisällä rakennuksissa.

#### **Eläimistö**

Annapurnan kansallispuistossa yleisimmin tavattavia suuria nisäkkäitä ovat himalayan thar, joka on voimakasrakenteinen vuohi sekä comon langur- apinat. Muita kansallispuiston asukkeja

ja harvemmin nähtyjä eläimiä ovat himalajan musta karhu, sakaalit, villijakit, punaiset pandat sekä lumileopardit. Puistossa asuu 118 eri lintulajia sekä 26 perhoslajia.

#### **Kasvillisuus**

Annapurnan kansallispuistossa kasvillisuusvyöhykkeet vaihtelevat trooppisesta metsiköstä ylävuoriston puuttomaan tundraan. Ylemmälle kasvillisuusvyöhykkeelle tunnusomaisia ovat suuret havupuumetsät. Siirryttäessä yli 3500 metriä merenpinnan yläpuolelle metsät muuttuvat jalokuusi- ja koivumetsiköiksi sekä alppiruusu- ja katajapensaikoiksi.

#### **Ympäristöystävällinen matkailu**

Vuoristoympäristö on erittäin herkkä ja haavoittuvainen. Yritämme toimia ekologisten periaatteiden mukaan. Jokaisen tulisi kantaa omaa pientä roskapussia. Poltettavan materiaalin voi jättää matkalla oleviin teetupiin. Emme suosittele pullotetun veden ostamista, sillä muovipullot eivät ole kierrätettäviä. Vedenpuhdistustabletit ovat ympäristöystävällisempi tapa.

#### **Alkoholi vaelluksen aikana**

Emme suosittele alkoholin käyttämistä vaelluksen aikana lainkaan. Alkoholi hidastaa lääkärin mukaan kehon sopeutumista korkeaan ilmanalaan, kätkee vuoristotaudin ensioireet sekä lisää onnettomuusriskiä.

#### **Turvallisuus**

Emme tingi turvallisuudesta vuorilla.

Matkanjohtajamme ovat kokeneita vuorivaeltajia/kiipeilijöitä ja osaavat toimia vuorilla.

Vuoristotaudista hyvää suomenkielistä informaatiota löytyy Mountain Shopin sivuilta osoitteesta:  
[www.mountainshop.fi/nepal/nep\\_ams.htm](http://www.mountainshop.fi/nepal/nep_ams.htm)

## HINTAAN SISÄLTYY

- Reittilennot Helsinki- Delhi - Helsinki turistiluokassa
- Aasian sisäiset lennot
- Lentolippujen hintaan sisältyvät lentokenttäverot
- Ohjelman mukaiset majoitukset ja ateriat
- Kaikki kuljetukset ja matkaohjelmassa mainitut retket
- Suomalaisen ja paikallisten oppaiden palvelut kohdemaissa.

### Matkan hintaan ei sisälly

- Matkavakuutus
- Viisumit
- Henkilökohtaiset kulut kuten tipit
- Toimistokulut 9€/hlö
- Muu mainitsematon.

## MATKALLE MUKAAN

- Neljä passikuvaa
- Päiväreppu
- Talvikelpoinen makuupussi (-15 C)
- Untuvatakki
- Vaellus-/retkeilykengät (sisäänajetut)
- Vedenpitävätakki ja -housut (Goretex)
- Pipo ja sormikkaat
- Lämmin välikerros (fleece)
- Lämmin ja helposti kuivava alusasu
- Kevyet housut ja shortsit
- Aurinkolasit ja -voide
- Tasku- tai otsalamppu
- Vesipullo 1 l
- Oma pieni ensiapupakkaus (puhdistusainetta, jodia, sidetarpeita, särkylääkkeitä, hiertymälaastareita jne.)
- Pieni matkaompelutarvikepaketti
- Vedenpuhdistustabletteja
- Pyyheliini ja kosteuspyyhkeitä (savetteja)
- Käsidesi.

### Suosittelavaa edellisten lisäksi

- Sauva(t), gaitersit (eli lumi-pussit/säärystimet)
- Kirja, pelikortit jne.
- Taskuveitsi
- Kamera
- Pikkulukko, jolla voit sulkea kassin.

Voit ostaa tai vuokrata edullisesti retkeilytavaraa Katmandusta. Kannattaa kiinnittää erityistä huomiota laatuun ja materiaaleihin.

### Lääkkeet

Suosittelimme varaamaan vaellukselle mukaan seuraavat henkilökohtaiset lääkkeet:

- Ciprofloxacin antibiootteja, bakteerin aiheuttamaan ripuliin
- Ibuprofeinia, särkyyn
- Imodiumia, ripuliin sekä vatsa-rampeihin
- Paracetamolialia, lieviin kipuihin sekä kuumeeseen.

Emme suosittele kodeiiniin sisältävien kipulääkkeiden, antihistamiinin emmekä unilääkkeiden käyttöä vaelluksen aikana, sillä ne peittävät mahdollisia vuoristotaudin oireita.

## HOTELLIT

### KATMANDU

#### Hotel Vaishali 2\*

Vaishali tunnetaan perinteisenä hotellina. Sijainti on erittäin hyvä Thamelin alueella päänähtävyyksien vierellä. Hotelli tarjoaa asiakkailleen 95 huonetta. Kaikissa huoneissa on tv, puhelin ja kylpyhuone. Hotellin palveluihin kuuluu 24h huonepalvelu, tallelokerot, laukusäilytys, kampaamo, postipalvelut ja valuutanvaihtopiste.

### POKHARA

#### Hotel Trek-O-Tel 3\*

Hotelli Trek-O-Tel on Pokharan lake Side-alueen perinteiseen tyyliin rakennettu ja sisustettu hotelli. Hotelli sijaitsee rantakadun varrella ja sillä on erittäin keskeinen sijainti. Ravintolat ja kaupat ovat kävelymatkan päässä, myös itse hotellista löytyy baari ja ravintola. Kaikissa huoneissa on TV sekä kylpyhuone, jossa juokseva lämmin vesi.

### DELHI

#### Ramada Plaza 4\*

Ramada Plaza sijaitsee aivan New Delhin Business- korttelissa. Viihtyisässä hotellissa on 419 hyvin varusteltua huonetta, joissa mm. internetyhteys, sateliitti-TV, minibaari ja päivän lehdet huoneeseen tuotuna. Hotellissa myös ravintola, baari, tee lounge ja 24h huonepalvelu.