

Mt. Everest Base Camp

Nepal

Vaellus Everestin kansallispuistossa ja Nousu maailman korkeimman vuoren perusleiriin on yksi vaellusreittien klassikoista. Vuosittain huhti-toukokuussa Everestin perusleiriin kokoontuvat sadat huipullenousijat luovat leirin tunnelmasta legendaarisen. Katmandusta lennämme Luklaan, vajaan 3000 metrin korkeuteen. Sieltä lähdemme nousemaan läpi idyllisten sherpakyläiden kohti Everest Base Campia. Perusleirin 5250 metrin korkeuden saavutamme 11. vaelluspäivänämme. Edellisenä päivänä olemme käyneet reittimme korkeimmalla kohdalla, Kala Pattarin harjanteella (5545m), ihailemassa Everestin huipulle avautuvia näkymiä. Vaikka vierailu perusleirissä on ikimuistoinen, myös vaelluksen aikaiset upeat ylävuoristomaisemat ja ystävälliset sherpat luovat ainutlaatuisen vaelluskokemuksen.

Vaellus sopii vaikka ensimmäiseksi kaukokohteiden vaellukseksi. Se ei sisällä lainkaan teknisiä osuuksia, vain pelkkää kävelyä. 14 peräkkäistä vaelluspäivää tekevät retkestä kuitenkin sen verran haastavan, että vahva kuntopohja on tarpeen. Päivittäinen nousutahti on sopivan rauhallinen hyvän akklimatisoinnin saavuttamiseksi. Itse kannetaan vain päiväreppu, kantajat huolehtivat muista tavaroista. Majoittuminen vaellusmajoissa.

Varaa matka:

www.aventura.fi/varaus_outdoor_everest.htm



08.04. - 26.04.2011

perillä 17 yötä, lentoineen 18 yötä
14 vaelluspäivää



1. päivä | Helsinki - Katmandu
2. päivä | Katmandu (1355m)
3. päivä | Lukla (2840m),
Phakding (2434m)
4. päivä | Namche Bazaar (3446m)
5. päivä | Namche Bazaar
6. päivä | Tengboche (3867m)
7. päivä | Pangboche (3927m)
8. päivä | Dingboche (4410m)
9. päivä | Chukung (4730m),
Dingboche (4410m)
10. päivä | Dhukla (4600m)
11. päivä | Lobuche (4915m)
12. päivä | Kala Pattar (5545 m),
Gorakshep (5151m)
13. päivä | Mt. Everest Base Camp (5250m),
Lobuche (4915m)
14. päivä | Tengboche (3867m)
15. päivä | Namche Bazaar (3446m)
16. päivä | Lukla (2840m)
17. päivä | Katmandu
18. päivä | Delhi
19. päivä | Lennot Delhi - Helsinki



Aamiainen x 3



Kaukolennot Finnair ja Indian airlines
Helsinki (18.45) - Delhi (04.00)
Delhi - Katmandu
Katmandu - Delhi
Delhi (08.35) - Helsinki (13.30)



2 590 €, 1hh-lisä 390 €



Matkan erityispiirteitä:

- Vierailu maailmankuulussa Everestin perusleirissä
- Maailman korkein vuori Mt. Everest ja lukuisat muut lumihuiput
- Akklimatisointiin on varattu runsaasti aikaa
- Mielenkiintoiset Sherpa-kylät ja niiden kulttuuri
- Erittäin ystävälliset ja vieraanvaraiset Nepalilaiset
- Mukavat vaellusmajat trekkin aikana
- Vaelluksella kantajat ja paikallisoppaat
- Asiantunteva suomalainen matkanjohtaja
- Katmandulaakson mielenkiintoinen kulttuuri.

Matkalla huomioitavaa:

- Vietämme pitkiä aikoja ohuessa ilmanalassa
- Vaelluksella ei aina saatavissa 1 hh huonetta
- Mahdolliset rajut säätilan muutokset vaelluksen aikana
- Everestin kansallispuisto on yksi Nepalin suosituimmista puistoista ja muita vaeltajia näkee reitillä runsaasti.

HUOM!

Varaamme oikeuden matkaohjelman muutoksiin.

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 | Phakding, 2610m *vaellusmaja | A*

Aamulla 45 minuutin lento pienkoneella Luklaan 2840m, jossa varusteemme siirtyvät kantajien kyytiin. Vaelluksella tarpeettomat tavaramme olemme jättäneet hotellille säilytykseen. Kuljemme Phakdingin kylään läpi pengerrerettyjen peltojen sekä pienten ja idyllisten sherpakylien.
Vaellusta 2-3 h, laskua 230 m.

4. päivä | Namche Bazaar, 3446 m *vaellusmaja | E*

Kirjaudumme vierailijoiksi Everestin kansallispuistoon Monjon kylässä. Ylitämme lukuisia suuria riippusiltoja päivän aikana. Nousemme jyrkkää polkua Namche Bazaarin kaupunkiin. Vaellusta 5-6 h, nousua 1058 m.

5. päivä | Namche Bazaar, 3446m *vaellusmaja | E*

Akklimatisointipäivä. Teemme retken Everest View Hotelille. Mahdollisuus vierailu kansallispuiston infokeskuksessa, sherpa- ja vuoristokiipeilymuseoissa. Voit myös lepäillä päivän.

6. päivä | Tengboche, 3867 m *vaellusmaja | E*

Pienen nousun jälkeen polku laskeutuu Dudh Kosi -jokirantaan. Reittimme nousee

halki alppiruusumetsiköiden Tengbocheen, josta avautuvat upeat maisemat. Vaellusta 4-5 h, nousua 808 m, laskua 428 m.

7. päivä | Pangboche, 3827 m *vaellusmaja | E*

Kuljemme läpi tiheiden mänty- ja alppiruusumetsien laskeutuen jokivarteen. Ylitämme riippusillan, jonka jälkeen polku kohoaa Pangbochen kylään. Vaellusta 2-3 h, nousua 167 m, laskua 208 m.

8. päivä | Dingboche, 4410 m *vaellusmaja | E*

Polku nousee Dudh Kosi -jokivartta ylöspäin. Näköalat Amadablamintähtänteille ovat mahtavat. Ennen Perichen solaa käännyimme itään ja nousemme ylös Dingbochen kylään. Vaellusta 2-3 h, nousua 426 m, laskua 65 m.

9. päivä | Dingboche, 4410 m *vaellusmaja | E*

Teemme päivätien Chukungin kylään 4730 metrin korkeuteen. Kirkkaalla säällä upeat näköalat Island Peakille ja Lhotsen eteläseinälle.

10. päivä | Dhukla, 4600 m *vaellusmaja | E*

Nousemme Khumbu Khola -jokilaaksoa kohti Khumbun jäätikköä. Majoitumme Dhuklaan. Vaellusta 2 h, nousua 388 m, laskua 100 m

11. päivä | Lobuche, 4915 m *vaellusmaja | E*

Polku nousee jyrkästi jäätikön reunamoreenin päälle, missä on runsaasti muistomerkkejä menehtyneiden kiipeilijöiden kunniaksi. Seuraamme jäätikön länsireunaa kohti Lobuchea. Vaellusta 2-3 h, nousua 322 m.

12. päivä | Gorakshep, 5140m *vaellusmaja | E*

Seuraamme jäätikön reunaan aina Gorakshepiin, joka sijaitsee kuivuneen järven rannalla. Iltapäivällä lähdemme kohti Base Campia 5364 m, jossa retkikunnat valmistautuvat huipulle nousuun. Vaellusta 6-7 h, nousua 449 m.

13. päivä | Dingboche, 4410 m *vaellusmaja | E*

Aamulla halukkaat kiipeävät Kala Pattarin harjanteelle 5545 metrin korkeuteen ihailemaan auringonnousua. Upeat näköalat Everestille, Nuptselle ja Pumorille. Aamupalan jälkeen pitkä vaellus aina Dingbocheen asti. Vaellusta 7-8 h, laskua 730m

14. päivä | Tengboche, 3867m *vaellusmaja | E*

Alamäkeen kulkumme sujuu huomattavasti ripeämmin. Ilma lämpenee ja kasvillisuus muuttuu rehevämmäksi laskeutuessamme alas. Vaellusta 4 h, laskua 543 m.

15. päivä | Monjo, 2835m *vaellusmaja | E*

Laskeudumme alas Phunki Thankaan, jonka jälkeen nousemme kevyesti kohti Namche Bazaaria. Lounaan jälkeen jatkamme jyrkkää alamäkeä Monjoon. Vaellusta 5-6 h, laskua 1032 m.

16. päivä | Lukla, 2840m *vaellusmaja | E*

Viimeinen vaelluspäivämme Monjosta Luklaan. Vaellusta 5 h.

17. päivä | Katmandu *Hotel Vaishali 2* | E*

Palaamme lentäen Katmandun ihmisvilinään. Loppupäivä vapaata ohjelmaa.

18. päivä | Katmandu *Ramada Plaza 4* | A*

Kaupunkikierto Katmandun kuninkaalliselle aukiolle ja Pashupatinathin hindutemppeliin. Iltapäivällä lennot kohti Delhiä.

19. päivä | Delhi - Helsinki | A

Aamulla kuljetus lentokentälle ja lento kohti Helsinkiä.

Ateriakoodit:

A = aamiainen
L = lounas
I = illallinen
E = ei aterioita

Kohdetietoa Nepalista

Pinta-ala
140 800 km²

Asukasluku
27 miljoonaa

Pääkaupunki
Katmandu

Väestö
newarit, intialaiset, tiibetiläiset, gurungit, magarit, tamangit, sherpat

Kieli
nepal (kutsutaan myös nimellä gurkhali)

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 viimeisin seikkailukohde, jossa voit kokeilla koskenlaskua, maastopyöräilyä vuorilla, vaeltaa ja kiipeillä lumihuippuisille maailman korkeimmille vuorille. Chitwanin luonnonpuistossa voit bongata sarvikuonoja ja elefanteja villieläinsafarilla Terain trooppisella tasankoalueella. Katmandu, Patan ja Bhaktapur ovat kolme muinaista kuningaskuntaa kiven heiton päässä toisistaan. Kaupunkien itämaiseen tyyliin rakennetut vanhat rakennukset ja



tempelit kuvittavat Katmandulaakson rikasta 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 tempelit ja aukiot upeine rakennuksineen kertovat rikkaasta kulttuurista ja perinteestä. Ja vastakohtaksi lukuisat modernit kaupat ja ravintolat kertovat länsimaalaistuneen kulttuurin ja talouden kasvusta.

Yleistä tietoa Nepalista ja maassa matkustamisesta

Vakuutus
Jokaisella matkalle osallistuvalla tulee olla voimassa oleva matkavakuutus, joka kattaa sairastapauksessa tai muussa vastaavassa tilanteessa helikopterilla evakuoinnin ja terveydenhoitokulut yli 3000 m:n korkeudessa liikuttaessa. Huom. Joidenkin vakuutusyhtiöiden tarjoamat vakuutukset eivät korvaa vahinkoja yli 3000 metrin korkeudessa, joten tarkista asia vakuutusyhtiöstäsi.

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 €. Nepalil 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. 100 npr. Valuuttaa ei voi vaihtaa Suomessa. Käteistä rahaa euroina. Matkasekkejä voi vaihtaa pankeissa ja rahanvaihtopisteissä. Katmandussa 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. Vaelluksen ajaksi on hyvä varata budjetiksi 20€/päivä, jolla katat ruoka ja juomakustannuksesi-

Lentokenttäverot
Varaa 2 x 170 npr Luklan lennoilla paikallisesti maksettavaan lentokenttäveroon. Muita maksuja ei peritä.

Aikaero Suomeen
Nepal +3.45 h.

Sähkö
Nepalissa 220V.

Matkapuhelimet
Tarkista puhelimesi toimivuus operaattoriltasi.

Rokotukset
Matkaa varten on hyvä tarkistaa, että seuraavat perusrrokotukset ovat voimassa: jäykkäkouristus, polio, kurkkumätä/hinkuyskä. Lisäksi suosittelemme A-hepatiittirokotusta. Lisätietoja rokotuksista saat terveyskeskuksestasi ja mm. Matkailuklinikan rokotusneuvonnasta www.medicity.fi

Ilmasto
Nepalissa vallitsee useita eri ilmastotyyppisiä subtrooppisesta 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 vierailta ja vaeltaa Nepalissa. Maaseutu on vielä vihreää 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 soveltuvalla 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 kirikkaampaa, 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 retkiaika- tauluumme.

Mitä vaeltaminen on

Vaeltaminen on kävelyä omassa tahdissa paikallisten käyttämiä leveitä polkuja pitkin. Vaelluksen aikana sinulla on mahdollisuus tutustua vuoristokyltien ja niiden asukkaiden elämään, joka on muuttunut vain hyvin vähän vuosisatojen saatossa. Vaelluksella pääset nauttimaan raikkaasta vuoristoilmasta, ihaillemaan 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 iltpäivällä. Kevyt lounas nautitaan aamupäivällä. Iltpäivän 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 seurustella muiden vaeltajien kanssa, tai syventyä kirjaan tai kortin peluuseen ennen nukkumaan menoa.

Tapakulttuuri

Nepal haastaa matkaajan 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 länsimaa-laista, nepalilaista ja kiinalaista ruokaa. Ruoka koostuu usein riisistä, nuudeleista, kasviksista ja erilaisista curryista. Ruokailujen yhteydessä on saatavilla virvoitusjuomia, vettä, teetä ja kahvia. Ruokailuja varten on hyvä varata noin 20€ vaelluspäivää kohden.

Tipit

Tarjoilijat ja ravintolahenkilökunta odottavat 10-15 % tippiä loppulaskusta ellei palvelumaksu sisälly laskun hintaan. Varaa yhteensä noin 6 €/päivä vaelluksen ajaksi kantajien ja oppaiden tippeihin. Juomar rahat 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 temppeleistä. Buddhalaisiin tapoihin kuuluu, että stupat kierretään aina myötäpäivään. Vierail-taessa buddhalaisille pyhissä paikoissa, tulee pukeutumiseen kiinnittää huomiota. On kohteliasta pitää kätet ja sääret peitettynä sekä ottaa kengät jalasta vierailtaessa sisällä rakennuksissa

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 pulloitetun veden ostamista, sillä muovipullot eivät ole kierrätettäviä. Joditipat tai puhdistustabletit ovat ympäristöystävällisempi tapa

Alkoholi vaelluksen aikana

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

Turvallisuus

Vuoristotaudista hyvää suomenkielistä informaatiota löytyy Mountain Shopin sivuilta osoitteesta: www.mountainshop.fi/nepal/nep_ams.htm

Jos sairastut vaelluksen aikana

Yleisimpiin sairastapauksiin riittää

Matkalle mukaan

muutaman päivän lepo, jonka jälkeen voi jatkaa vaellusta.
20 € päiväbudjetti riittää kattamaan mahdolliset erityisjärjestelyt.

Matkan maksaminen

Matkan varausmaksu (200€/hlö + toimistokulut 9€/hlö) eräännyy 7 päivää matkavarauksen teosta. Loppusumma eräännyy 35 päivää ennen matkan alkamista.

Varustelista

Tämä varustelista on suunniteltu helpottamaan sinua valitsemaan oikeat varusteet matkalle mukaan. Kaikki varusteet listalla ovat erittäin tärkeitä vuorilla selviytymiseen, joten tarkistathan että kaikki ovat mukana. Edellytämme, että sinulla on mukana kaikki listalla luetellut varusteet lukuunottamatta kiipeilyvarusteita, jotka voit vuokrata Nepalista.

Vuorilla liikuttaessa vaatteet tulee valita kahden periaatteen mukaan: keveys ja toimivuus. Varusteiden tulee olla kevyitä, luotettavia ja toimia ääriolosuhteissa. Laadukkaat varusteet takaavat sen, että pysyt lämpimänä ja kuivana. Ole tarkkana laadun ja istuvuuden kanssa. Lämpimänä ja kuivana saat matkasta paljon enemmän irti.

Kerrospukeutuminen sopii useimmille. Jos tiedät, että palelet helposti, ota mukaasi ylimääräisiä vaatteita, jotka lämmittävät teltassa ja taukopaikalla oltaessa. Muista pakatessasi ottaa mukaan vain varusteet, joita tarvitset. Näin et rasita itseäsi kanniskelemalla mukana varusteita, joita et käytä. Vältä puuvillaa, koska se kuivuu erittäin hitaasti ja lämmittää kastuessa huonosti. Pakkaa puuvillan sijaan villaa tai synteettisiä materiaaleja, jotka siirtävät hikeä iholta ja tuntuvat lämpimiltä kosteanakin.

Yläruumis:

- t-paitoja
- pitkähihaisia hikipaitoja
- fleece- tai softshell-takki
- hupullinen kuoritakki, jonka alle mahtuu tarpeeksi vaatekerroksia
- hupullinen untuvatakki
- fleeehanskat
- lämpimät kuorirukkaset

Päähän:

- korvat peittävä lämmin päähine
- kommandopipo tai balaclava, kasvonaamio
- aurinkohattu tai lippalakki

Alaruumis:

- ohuita sukkia
- paksuja lämpimiä sukkia
- kevyitä pitkiä alushousuja
- fleece- tai softshell-housut
- synteettistä materiaalia olevat helposti kuivuvat shortsit
- hengittävät kuorihousut, joissa mielellään kokopitkät vetoketjut sivuissa, Goretex tai vastaava
- vaelluskengät ja lenkkarit

Nukkumavarustus:

- talvimakuupussi (comfort -10-15 C)

Kantolaitteet:

- reppu, 30 - 40 l
- pieni lukko

Muut varusteet:

- neljä passikuvaa
- aurinkolasit, joissa 100% UV-linssit,
- henk. koht. ensiapuvarusteet
- huulirasvaa, min. UV-kerroin 20

- aurinkorasvaa, min. UV-kerroin 40
- otsalamppu
- juomapullo 1 l
- linkkuveitsi tai yleistyökalu
- henk. koht. WC-varustus, pakkaa paperi muovipussiin
- isoja muovipusseja 3-4 kpl
- bandana/buff-huivi, kauluri
- pieni pyyhe
- korvatulpat, silmälaput
- kosteuspyyhkeitä
- kirja, pelikortit, mp3-soitin, jne...
- kiikarit, kamera, videokamera
- sandaalit
- vaellussauvat (ei pakolliset)

Kaikki varusteet kannattaa pakata vesitiiviisiin varustepusseihin tai suureen muovisäkkiin.

Lääkkeet

Suosittelimme varaamaan vaellukselle mukaan seuraavat henkilökohtaiset lääkkeet:

- Ciprofloxacin antibiootteja, bakteerin aiheuttamaan ripuliin
- Ibuprofeinia, särkyyn
- Imodiumia, ripuliin sekä vatsakramppeihin
- Paracetamolia, lieviin kipuihin sekä kuumeeseen
- Ödemin/Diamox, vuoristotaudin oireiden lievittämiseen.

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

Hotellit

KATMANDU

Hotelli 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, laukkusäilytys, kampaamo, postipalvelut ja valuutanvaihtopiste.

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.

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
Mt. Everest Base Camp

6/6

Hotellit