

Sherpa Everest


Nepal

Kuten uutuuksvaelluksemme Poon Hill, tämä Sherpa Everest -vaelluskin on hyvä valinta ensimmäiseksi Himalajan vaellukseksi, tai ylipäätensä ensimmäiseksi vaellukseksi kaukomailla. Matka on hieno yhdistelmä kulttuuria, luontoa ja liikuntaa. Kohtaat vaelluksella ystävällisten sherpakyläläisten hymyt ja näet mahtavia lumihuippuisia vuoria, maailman korkeimpia. Ja mikä parasta, pääset trekkaamaan kaikista legendaarisimmalla reitillä - samalla, jota nousevat Everest Base Campiin menevät huipulle nousevat retkikunnat.

Poon Hill -vaelluksesta tämä poikkeaa eniten siinä, että lennämme Luklaan lähes 3000 metrin korkeuteen. Tämä reitti kulkee siis selvästi korkeammalla kuin Poon Hill, vaikka ei ole kuin päivän pidempi. Sherpa Everest sopii kaikille, jotka kuntoilevat säännöllisesti. Tälläkin vaelluksella on mukana kantajat. Itse kannetaan vain päiväreppu. Majoittuminen vaellusmajoissa.

► **Varaa matka:**
www.aventura.fi/varaus_outdoor_sherpa_everest.htm



 **2011**
30.04. - 10.05.
10.11. - 20.11.

perillä 9 yötä, lentoineen 10 yötä
7 vaelluspäivää



PÄIVÄOHJELMA

1. päivä | Lennot Helsinki - Katmandu
2. päivä | Katmandu
3. päivä | Lukla (2840m), Phakding (2434m)
4. päivä | Namche Bazaar (3446m)
5. päivä | Khunde (3870m), Namche Bazaar (3446m)
6. päivä | Tengboche (3867m)
7. päivä | Namche Bazaar (3446m)
8. päivä | Lukla (2840m)
9. päivä | Katmandu
10. päivä | Delhi
11. päivä | Lento Delhi - Helsinki



Aamiainen x 3

HUOM!
Varaamme oikeuden matkaohjelman muutoksiin.



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



2 140 €, 1hh-lisä 190 €



Matkan erityispiirteitä:

- Maailman korkein vuori Mt. Everest ja lukuisat muut lumihuiput
- Vaelluksen aikana ei nousta korkealle, eikä ohut ilmanala ole ongelma
- Mielenkiintoiset Sherpa-kylät ja niiden kulttuuri
- Erittäin ystävälliset ja vieraanvaraiset Nepalilaiset
- Korkeatasoiset vaellusmajat, joissa huoneissa omat WC:t
- Vaelluksella kantajat ja paikallisoppaat
- Asiantunteva suomalainen matkanjohtaja
- Katmandulaakson mielenkiintoinen kulttuuri.

Matkalla huomioitavaa:

- Everestin kansallispuisto on yksi Nepalin suosituimmista puistoista ja muita vaeltajia näkee reitillä runsaasti.

Päiväohjelma

1 - 2. päivä | Helsinki - Katmandu

Hotel Vaishali 2 | E*

Lennot Helsinki - Katmandu.

Majoittautuminen Katmandun keskustaan. Iltapäivällä on mahdollisuus tehdä viime hetken hankintoja vaellusta varten.

3. päivä | Lukla 2840 m, Phakding 2434 m

Vaellusmaja | A

Lennämme 45 min pienkoneella Luklaan, jossa varusteemme siirtyvät kantajien kyytiin. Kuljemme Phakdingin kylään läpi pengerrerettyjen peltojen sekä pienten ja idyllisten sherpakylien. Vaellusta 2-3 h, laskua 394 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 Bazarin kaupunkiin. Matkalla Everest näyttäytyy ensimmäisen kerran. Vaellusta 5-6 h, nousua 1058 m, laskua 262 m.

5. päivä | Khunde 3870 m, Khumjung 3780 m, Namche Bazaar 3446 m

Vaellusmaja | E

Teemme retken Khunden ja Khumjungin Sherpa-kylään, jossa toimii alueen sairaala, sekä Sir Edmund Hillaryn perustama koulu. Paluumatkalla vierailimme Everest View hotellilla, josta aukeaa upeat näköalat Everestille ja Lhotsen eteläiselle seinämälle. Vaellusta 4-5 h.

6. päivä | Tengboche, 3867 m

Vaellusmaja | E

Pienen nousun jälkeen polku laskeutuu Dudh Kosi joki rantaan. Reittimme nousee halki Alppiruusumetsiköiden ylös Tengbocheen luostarille.

Majapaikastamme luostarin läheisyydestä avautuu upeat näköalat Khumbun-laakson ylempään osaan. Vaellusta 4-5 h, nousua 808 m, laskua 428 m.

7. päivä | Namche Bazaar 3446 m

Vaellusmaja | E

Aamulla mahdollisuus osallistua luostarissa munkkien aamurukoukseen. Aamiaisen jälkeen laskeudumme alas joki rantaan, jonka jälkeen nousemme kevyesti kohti Namche Bazar. Vaellusta 4-5 h, nousua 413 m, laskua 786 m.

8. päivä | Lukla 2840 m

Vaellusmaja | E

Viimeinen vaelluspäivämme Namche Bazaarista Luklaan. Jätämme hyvästit lumihuippuisille vuorille ja pienille sherpa-kylille. Vaellusta 5-7 h, nousua 711 m, laskua 1234 m.

9. päivä | Katmandu

Hotel Vaishali 2 | E*

Palaamme lentäen Katmandun ihmisvilinään. Loppupäivä vapaata ohjelmaa.

10. päivä | Katmandu, Delhi

Hotel Ramada Plaza 4 | A*

Tutustumme kaupunkierroksella Katmandun kuninkaalliseen aukioon, sekä Swayambhunathin Buddhalaiseen Stupaan. Iltapäivällä lento Delhiin ja

majoittuminen hotelliin.

11. päivä | Delhi - Helsinki | A

Aamulla kuljetus Delhin lentokentälle ja lento Helsinkiin.

Ateriakoodit:

A = aamupala

L = lounas

I = illallinen

E = ei aterioita

Kohdetietoa Nepalista

Pinta-ala

140 800 km²

Asukasluku

27 miljoonaa

Pääkaupunki

Katmandu

Väestö

newarit, intialaiset, tiibetiläiset, gurungit, magariit, 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 villieläinsafarilla Terain trooppisella tasankoalueella. Katmandu, Patan ja Bhaktapur ovat kolme muinaista kuningaskuntaa kiven heiton päässä toisistaan. Kaupunkien itämaiseen tyyliin rakennetut vanhat rakennukset ja



Yleistä tietoa Nepalista ja maassa matkustamisesta

temppeilit 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 temppeilit ja aukiot upeine rakennuksineen kertovat rikkaasta kulttuurista ja perinteestä. Ja vastakohdaksi lukuisat modernit kaupat ja ravintolat kertovat länsimaalaistuneen kulttuurin ja talouden kasvusta.

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. Matkavakuutuksen saat helposti meiltä. Ota yhteys toimistoomme.

Matkan maksaminen

Varausmaksu (200€/hlö) eräänny 7 vuorokautta varauksen teosta. Loppusumma eräänny maksettavaksi 35 vuorokautta ennen matkalle lähtöä. Huom! Toimistomaksu 9€/hlö ei sisälly matkan hintaan. 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 25 usd ja on voimassa 15 vrk. Lisäksi tarvitset neljä passikuvaa. Muutokset hintoihin ovat mahdollisia.

Valuutta

Nepalin rahayksikkö on Nepalin rupia (npr). 1 € = n. 91 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 ostoksien varten. Päiväpudjetiksi on hyvä varata noin 20€/hlö. Tämä summa riittää kattamaan ruokailusi.

Lentokenttävero

Varaa 2 x 170 npr maksettavaksi Katmandun lentokentällä Luklan lentojen lentokenttäveroina. Muita lentokenttä/maastapoistumismaksuja ei peritä. Paikalliset viranomaiset saattavat kuitenkin muuttaa maksuja ilman erillistä ilmoitusta.

Aikaero Suomeen

Nepal +3.45 h.

Sähkö

Nepalissa 220V. Adapteria ei Nepaliin tarvita.

Matkapuhelimet

Soneran liittymät toimivat Delhissä,

Katmandussa. Muissa paikoissa liittymät eivät välttämättä toimi. Tarkista puhelimesi toimivuus operaattoriltasi.

Rokotukset

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

Turvallisuus

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

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 vilkkaampi aika vuodesta vierailta ja vaeltaa Nepalissa. Maaseutu on vielä vehreää monsuunin jäljiltä ja useat värikkäät kukat kukkivat. Lumisateet alkavat jälleen loka-marraskuussa.

Yleistä tietoa Nepalista ja maassa matkustamisesta

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 kirkkaampaa, keväällä usein iltapäivisin 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 retkiaikatauluamme.

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 keskellä.

Normaali vaelluspäivä

Päivä alkaa noin seitsemän aikaan aamiaisella. Makuupussit ja kantamukset tulee pakata ennen aamiaista. Kahdeksaan mennessä aamiaisen 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 seurustella muiden vaeltajien kanssa, tai syventyä kirjaan, tai kortin peluuseen, ennen nukkumaan menoa.

Tapakulttuuri

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

Vaatuset

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 sekä kiinalaista ruokaa. Ruoka koostuu usein riisistä, nuudeleista, kasviksista, sekä erilaisista curryista. Ruokailujen yhteydessä on saatavilla virvoitusjuomia, vettä, teetä ja kahvia. Noin 20 euron päiväbudjetilla kattaa ruokailut.

Tipit

Tarjoilijat ja ravintolohenkilökunta odottavat 10-15 % tippiä loppulaskusta ellei palvelumaksu sisälly laskun hintaan. Varaa noin 6 €/päivä kantajien ja paikallisoppaiden tippeihin. 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 temppeleistä. Buddhalaisiin tapoihin kuuluu, että stupat kierretään aina myötäpäivään. Vierailtaessa buddhalaisille pyhissä paikoissa, tulee pukeutumiseen kiinnittää huomiota.

On kohteliasta pitää kädet 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 lääkärin mukaan kehon sopeutumista korkeaan ilmanalaaan, kätkee vuoristotaudin ensioireet sekä lisää onnettomuusrisiä.

Matkalle mukaan

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.

Matkalle mukaan

- Neljä passikuvaa
- Päiväreppu
- Talvikelpoinen makuupussi (-15 C)

- Untuva takki
- 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
- Otsalamppu
- Vesipullo 1 l
- Oma pieni ensiapupakkaus (puhdistusainetta, sidetarpeita, särkylääkkeitä, hiertymälaastareita jne.)
- Pieni matkaompelutarvikepaketti
- Vedenpuhdistustabletteja
- Pyyheliiniä ja kosteuspyyhkeitä (savetteja).

Suosittelavaa edellisten lisäksi

- Sauva(t)
- 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

- Suosittellemme varaamaan vaellukselle mukaan seuraavat henkilökohtaiset lääkkeet:
- Ciprofloxacini antibiootteja, bakteerin aiheuttamaan ripuliin
 - Ibuprofeinia, särkyyn
 - Imodiumia, ripuliin sekä vatsa-kramppeihin

- * Paracetamolita, lieviin kipuihin sekä kuumeeseen.

Emme suosittele kodeiiniä sisältävien kipulääkkeiden, antihistamiinien 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.

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.