

TREKKING TILL MT EVEREST BC

Mount Everest, 8848 meter över havet, världens högsta berg.

Häng med mig på denna fantastiska vandring i en av världens vackraste regioner.

Khumbudalen i **Nepal**.

Vandringen är relativt tuff då vi befinner oss på ganska hög höjd upp genom Khumbudalen och vi kommer upp på 5550 meter som högst på **Kala Patthar** där vi har en fantastisk utsikt över Mount Everest. Även ett par dagar i huvudstaden **Kathmandu** är också det en otrolig upplevelse.

Är du sugen på ett riktigt äventyr så kan det bli verklighet i April.



17/4 Dag 1: Avresa från Sverige

Beroende på vart i Sverige du flyger ifrån så är det olika avgångstider. Billigaste alternativet att ta sig till Nepal är att välja ett flyg till Delhi, Indien och sedan boka flygbiljett mellan Delhi och Kathmandu.

18/4 Dag 2: Ankomstdag i Kathmandu (1 300 m)

Välkommen till Nepal. På Tribhuvan International Airport träffar vi den lokala arrangören som tar oss till hotellet i Kathmandu. Eftermiddagen fri. Vi träffas igen på kvällen för middag på en typisk nepalesisk restaurang. Vi kommer också att ha en kort genomgång om resan.

Övernattning i Kathmandu.

19/4 Dag 3: Flyg från Kathmandu eller Ramechhap till Lukla (2 800 m) & vandring till Phakding (2 652 m), en 3-4 timmars promenad

Tidigt på morgonen kommer vi att flyga från Kathmandu eller Ramechhap till den lilla landningsbanan i Lukla. Den natursköna flygningen tar cirka 40 minuter om vädret inte hindrar oss. Efter landning har vi tid att titta runt i Lukla, medan guiderna fixar bagaget till bärarna. Beroende på när vi landar i Lukla så bestämmer vi vart vi äter lunch. Det blir sedan en lätt promenad till byn Phakding för övernattnig. Väl i Phakding finns tid för att upptäcka byn.

Övernattnig i Phakding



20/4 Dag 4: Phakding till Namche Bazaar (3 440 m), 5-6 timmars promenad

På den tredje dagen av vandringen fortsätter vi vår promenad upp längs Dudh Kosis flodens strand, korsar den två gånger med små hängbroar innan vi når byn Monjo. Monjo är känt för att vara entrén till Sagarmatha National Park. Någonstans runt Monjo äter vi lunch innan den sista lite tuffare biten upp mot Namche tar sin början. Hillary Suspension bridge är en riktigt hög och lång hängbro över Bhote-Koshi-floden som definitivt blir ett minne för livet. Vi når Namche Bazaar efter 5-6 timmars vandring. Namche är huvudstad i Khumbu-regionen och den största byn vi kommer till under vår vandring.

Övernattnig i Namche

21/4 Dag 5: Namche Bazaar, Acklimatiseringsdag (3 440 m)

Eftersom vi vandrar på högre höjd kommer vi att behöva en anpassning för den ökande höjden, därför kommer vi att ta en acklimatiseringsdag i Namche Bazaar (3 440 m). Namche Bazaar är en vacker plats som är värt att utforska. I Namche kan du köpa allt från tandpetare till isyxor. Vill och orkar man kan besöka på Everest View Point-hotell, stället erbjuder en fantastisk panoramautsikt. Vill man inte gå hela vägen upp dit är ett besök på Sherpamuseet som är ett fantastiskt ställe att lära sig om sherpakultur och bergsklättringshistoria. Dessutom med väldigt vacker vy mot Mt Everest.

Övernattnig i Namche



22/4 - Dag 6: Namche till Tyangboche (3 860 m) 5-6 timmars promenad

Efter frukost lämnar vi Namche och klättrar uppför en liten stund, ovanför byn och även ovanför floden Dudh Koshi, utsikten över bergen längs vägen är makalös om vädrets makter är med oss och det inkluderar utsikten över Mount Everest, Nuptse, Lhotse, Thamserku och Kwangde. Rutten kommer sedan att gå ner genom en tät tallskog innan vi återvänder till Phunki Thanga för att gå över Dudh Kosi (3 250 m). Vi kommer att klättra uppför en gång till för att nå Thyangboche-klostret, en plats som måste besökas en gång i livet.

Övernattning Tyangboche.



23/4 - Dag 7: Tyangboche till Dingboche (4 410 m) 5-6 timmars promenad

tidig uppstigning och sedan går vi leden uppför genom rhododendronskogarna och ängarna till det buddhistiska nunneklostret i Deboche innan vi anländer till Imja Khola. Traverserna som leder till Makalu-regionen och Hinko-dalen genom Sherpani col (6 100 m) är de mest utmanande på vår vandring. IVägen till sland Peak och Amphu Lapsa Peak passerar båda genom Dingboche.

Övernattning i Dingboche.

24/4 - Day 8: Acklimatiseringsdag I Dingboche (4 410 m)

En ledig dag för att koppla av och acklimatisera oss till den högre höjden. Vill man kan man ge sig ut på några kortare turer i omgivningarna bland annat till till Chhukung (4 730 m), som tar cirka 3–4 timmar från Dingboche, österut i Imjatsedalen, är väl värt besväret. I Chhukung är det underbar utsikt över glaciärerna och snötäckta toppar. Efter en trevlig promenad återvänder vi till Dingboche.

Övernattning i Dingboche

25/4 - Dag 9: Dingboche till Lobuche (4 940) 5-6 timmars promenader

Vandringen den här dagen tar dig till byn Dughla, där det finns flera minnesmärken över sherpas som mist livet på Everest. Njut av utsikten över Kalar Pattar och Pumori, fortsätter längs Khumbu-glaciärmoränen, här blir vandringen lite mer utmanande när vi närmar oss 5000 m och vägen upp till Lobuche.

Övernattning i Lobuche.



26/4 - Dag 10: Trek till Gorakshep (5 164 mt) & vandring till Everest Base Camp(5 364 m) 5-6 timmars promenad

Vår vandring börjar relativt lugnt i början men som snabbt övergår i en brantare stigning som varar i cirka 30 minuter. Sedan kommer en nedstigning ner igen att leda oss till Gorakshep, där vi checkar in i vår lodge och passerar den blåsiga och steniga leden med en fantastisk utsikt över Mt. Pumori, Mt. Nuptse och andra magnifika toppar. Efter lunch fortsätter vi på vår vandring till Khumbu Icefall och **Everest Base Camp**. Leden korsar genom steniga sanddyner, moräner och bäckar och fortsätter tills vi når baslägret. Under expeditionens högsäsong samlas de flesta av klättrarna vid Everest Base Camp som förberedelse för att bestiga Everest.

Övernattning i Gorakshep

27/4 - Dag 11: Tidig vandring till Kala Patthar (5 550 m) & vandra tillbaka till Pheriche 6-7 timmars promenad

Den här dagen tar oss till den högsta höjden på vandringen. Vi bestämmer tid för vandringen upp till Kala Patthar (5 550 m) tidig morgon för att få soluppgången över Everest. Vandring upp tar ca två timmar. Platsen kommer att erbjuda den bästa utsikten över Mount Everest, Nuptse, Pumori, Ama Dablam och hela Khumbu. Efter att ha njutit av denna magnifika vy går vi ner till Gorak Shep, äter frukost innan vi börjar vägen tillbaka ner mot Pheriche där vi sover i natt.

Övernattning i Pheriche

28/4 - Dag 12: Pheriche till Namche (3 440 mt) 6-7 timmars promenader

När vi tar oss till Pangboche kommer leden i första hand att gå nedför. Den högsta året runt-byn i den övre Khumbu-dalen är Pangboche. Pangboche-klostret, det äldsta klostret i området, är öppet för besök. vi fortsätter sedan att vandra till Kyanjuma, skärningspunkten mellan de tre vägarna som leder till Gokyo Valley, Khumjung Village och Namche Bazaar. Rhododendronskogen innehåller en fantastisk utsikt över Ama Dablam, Thamserku, Tawache och Lhotse..

Övernattning i Namche.

29/4 - Dag 13: Namche till Lukla (2 840 m) 6-7 timmars promenader

Efter frukost vandrar vi ner från Namche, passerar återigen Hilarys hängbro och går genom de olika små sherpa byarna tills vi kommer ner till Lukla. Har vi tid kan vi titta runt i byn innan vi äter en god middag i Lukla och firar att vi kommit i mål.

Övernattning i Lukla.

30/4 Dag 14: Återvänd till Katmandu

Om vädret tillåter startar vi tidigt för resan tillbaka till Katmandu. Vår guide tar oss till hotellet. Resten av dagen fri för egna upptäckter och på kvällen har vi en gemensam sista middagen.

Övernattning i Katmandu

1/5 - Dag 15: Vilodag i Katmandu

Dagen fri för egna upptäckter, det finns massor av saker att se i Katmandu och även riktigt bra shopping, passa på att köpa en bra dunjacka till exempel.

Övernattning i Katmandu

2/5 - Dag 16: Avresa från Katmandu

Idag är det hemresa dag och beroende på när flyger går kanske man hinner med att se något sista tempel eller göra lite shopping.

3/5 - Dag 17: Anländer till Sverige

Nu är resan slut och du är fulltankad med energi och minnen. Obs: På grund av dåligt väder kan vi få problem med inrikesflyg till/från Lukla försenade med få timmar eller avbokas för en dag eller mer. Mycket sällan, men det kan hända även under bästa vandringssäsongen

som ni vet hur klimatförändringar påverkar vår värld. Därför rekommenderar vi dig alltid att lägga till natt/nätter i Kathmandu efter din vandring om möjligt (bara för ev). Om allt går smidigt kan du njuta av andra aktiviteter som sightseeing, forsränning, shopping, som du vill under den extra dagen.



GRUPPEN SOM GJORDE GOKYO/ EVEREST BASE CAMP TREKK 2023

Pris: : 24995 Kr ex flyg - Minimum 7 personer

Extra natt/nätter i Kathmandu: 500 :-/person i del av dubbelrum.

Anmälningsavgift: 6000 Kr, betalas när vi blivit minst 7 personer, ni får då en faktura.

Full betalning 40 dagar innan resan

För att boka:

Anmäl er till: joachim.nyvall@gmail.com:

Namn(som i passet), Adress, Telefonnr, Mejladress

Märk anmälan med: Nepal - April - 2025

Anmälningsavgiften betalas via Swish på : 123 0193904 (Nywall Media AB)

Slutbetalning på Swish: 123 0193904 eller Bankgiro: 5834-1462 samma märkning

När ni erhåller faktura.

Anmälningsavgiften betalas endast tillbaka om resan blir inställd eller mot läkarintyg

Slutgiltigt pris kan behöva justeras något beroende på valutakurs och andra kostnader utanför min kontroll. Priset bygger på Dollar-kursen, då jag får alla priser i US Dollar.

Alla måste ha en försäkring som innefattar helikopter räddning på höjd över 5000 meter. Kolla med ert försäkringsbolag.

Ingår i resans pris:

- All flygplats- och hotelltransport med privat fordon i Kathmandu enligt resplanen
- Standard dubbelrum i Kathmandu med frukost
- Välkomst & avskedsmiddag i Kathmandu
- Inrikesflygp enligt den föreslagna resplanen
- Helpension (frukost, lunch, middag, te och kaffe) under vandringen
- Bekvämt boende på tehus/lodger under vandringen
- Regerings registrerad Trek-guide (engelsktalande, första hjälpen och miljö-utbildad),
- Sherpa-porter (en bärare för två vandrare)
- Alla nödvändiga pappersarbeten, inträdesavgift till Sagarmatha National Park och tillstånd & TIMS kort
- Dunjacka, sovsäckar och vandringskarta (dunjacka och sovsäck ska återlämnas efter avslutad resa)
- Första hjälpen exklusiv medicinsk väska
- Alla statliga och lokala skatter

Ingår Inte:

Flygresan t.o.r Nepal

Inga måltider i Kathmandu förutom frukost.

Försäkringar

Dricks till bärare, guider etc.

Måltidsdryck

Fika

Vatten/dryck under vandringen

Alla utgifter av personlig karaktär.

En liten rekommendation: Då vädret i Himalaya kan skifta fort kan det innebära att flyg blir inställda. För att vara på den säkra sidan rekommenderar jag att boka någon eller några dagar extra i Kathmandu i slutet av resan så man inte missar flighten hem. Även boka ombokningsbar flygbiljett till o från Nepal är bra att tänka på

Bilderna i dokumentet kommer från vandringen 2023 Gokyo/Everest BC

Foto: Joachim Nywall

NYWALL 
Photo - Travel - Adventure

