

Upper Mustang Trek, 20. april - 12. maj 2018

Skal du med på en smuk rejse med mål og mening?



Eget foto fra trek 2011

Foråret 2018 går turen igen mod Nepal og trekking i Himalaya. Målet er denne gang at udforske området nordvest for Annapurna massivet i det nordvestlige Nepal, det tidligere Kingdom of Lo, med stærke Tibetansk-buddhistiske rødder, og igen at forlænge støtten til skolegang for de to lavkaste børn Sarita Pun Magar og Amrit BK, så de også kommer i 8.-10.

Turens varighed er på ca. 20 dage hvor af 12 dage er trekking dage. Rejsen til og fra Kathmandu tager ca. 1 dag hver vej. Vi flyver fra København til Kathmandu via mellemlanding i Europa eller Mellemøsten. Vi starter med ca. 1-2 dage til

rådighed i Kathmandu før og efter trekket, og kører derfra med bus til Pokhara. Her har vi 1 overnatning, inden vi flyver op til Jomsom og start på trekket. Efter 11 dage på trek kommer vi retur til Jomsom og har en overnatning, inden vi flyver retur til Pokhara. På denne dag er der mulighed for at besøge Children Nepal organisationen og de to børn, som vi sammen støtter i de 3 næste skoleår. Dagen efter går turen tilbage til Kathmandu med fly eller bus hvorefter vi har 2 dage i Kathmandu inden hjemrejsen.

Rejsen

På denne rejse vil du opleve Kathmandus hektiske byliv fyldt med farver, lyd, dufte og stemning, der emmer fra hvert et ansigt og hvert et gadehjørne. Byen er tæt befolket, og byplanlægningen har du aldrig set mage til. Kongepaladset troner midt i byens brede boulevarder mens Pipal træerne står højt og helligt midt i de snørklede stræder længere ude, hvor folk og fæ hører hjemme i trange kår. Og der er mere endnu! De næste mange dage går turen gennem Himalayas rigdomme af natur, kultur og dyreliv. Trekket starter fra Pokhara med fly op til Jomsom og trek til Kagbeni samme dag. Landskabet i Upper Mustang, også kendt som Lille Tibet,



Eget foto fra trek 2007

adskiller sig fra øvrige trek områder i Nepal ved stærkt præget af Tibetansk kultur og natur, der har mere karakter af den ørken-lignende Tibetanske højslette omkranset af Himalayas høje tinder, end and Nepals frodigere dale og rhododendron skove. Vi vil vandre ad den gamle handelsrute fra 1500-tallet gennem Kali Gandaki dalen gennem klippelandskab, moræne bakker, langs dybe kløfter og over golde bjergpas. Fuglene vækker dig med solen, mens drengene kommer med en kop the at vågne på. Hvis vi er lidt heldige, vil vi møde de smukke Thar bjerggeder, Bahral halvfåret, langur aber, nationalfuglen Danfe, Tibetanske Kongehøns, fritsvævende ørne og meget, meget mere. På dette tidspunkt blomstrer rhododendron og magnolier selv i de høje egne vi ser. Upper Mustang var lukket for besøgende helt frem til 1992. I dag finder kun få besøgende vej til området, da det kræver særlig tilladelse og gebyr som bidrag til den lokale økonomi på 50USD per besøgende per dag.



Målet vil først og fremmest være at nyde dagene på turen hver for sig og i fællesskab. Det gør vi ved at alle kommer i god behold og godt humør op gennem landskabet til i den sagnomspundne by Lo Manthang (3.840moh), Kongepaladset her, og videre forbi klostre og landsbyer langs vejen. Vi starter og slutter i Jomsom, hvorfra vi flyver retur til Pokhara, får et bad, og lader trekkets mange oplevelser synke langsomt ind i ro og smukke omgivelser.

Det kræver en god guide og et godt hold af bærere, køkkendrenge og en god kokke at få os rundt på ruten i god behold og med hver dag som en god oplevelse. Alt det sørger vores guide og hold af sherpaer for. Der ud over hjælper vi hinanden i gruppen til at gøre turen bedst mulig for alle. Du skal kun tænke på at gå med din egen lille dagtursrygsæk, med dine egne nødvendigheder til dagens 6-8 timers trek – og ellers bare nyde din fantastiske rejse.

Trekket

Trekket arrangeres og administreres af erfarne bjergguider. Dette trek arrangerer jeg igen med den lokale guide Raby, hos Experience Outdoors Nepal, som også arrangerede trekket for os i 2014. Vi bliver hentet i lufthavnen ved ankomst og kørt til vores udvalgte hotel i Kathmandu. Experience Outdoors Nepal står ligeledes for alle andre arrangementer i forbindelse med trekket med udgang fra Kathmandu eller Pokhara.

Dette trek arrangeres med overnatning i dobbeltværelser på Teahouses. Små, meget spartanske pensioner med enkle sovebrikse fordelt i værelser eller sovesale. Holdet af bærere går i deres eget tempo i løbet af dagen, og sørger for at næste overnatnings sted er klar til os ved ankomst samt servere kokkens skønne mad.



Vi bliver vækket kl. 5.30-6.00 med bed-tea og varmt vaskevand og snart er også morgenmaden klar til os. Drikkevandet filtrerer vi selv hver dag gennem medbragt vandrensefilter.

Tasker og soveposer pakkes sammen og vores bagage afleveres til bærere eller okser, så al staff kan komme afsted. Herefter er der afgang på dagens trek mens solen står op og fuglene vågner med dig. Efter 3-4 timer er der frokost-pause enten i det fri eller ved et Teahouse, hvor vi lejer deres

camping-kitchen, og kokken laver mad til os. 3-4 timer senere vil vi oftest være fremme ved næste telt-lejr, og får os en kop the at slappe af med, og varmt vaskevand inden aftensmad ved 17-18-tiden. Kl. 20 er der nat over bjergene, og vi ligger lunt og godt i vores soveposer. Alle tidspunkter er vejledende...

Program

Dag 01 Afrejse Kbh. mod Kathmandu (KTM) (aften)

Dag 02 Ankomst KTM check in på hotel

Dag 03 Indkøb og bytur i KTM

Dag 04 Kathmandu – Pokhara (bus eller fly)

Dag 05 Pokhara – Jomsom (fly) – trek til Kagbeni 2810m

Dag 06 Kagbeni – Challe 3200m

Dag 07 Challe – Gheling 3800m

Dag 08 Gheling – Charang 3650m

Dag 09 Charang – Lo Manthang 3760m

Dag 10 Hviledag med ekskursion til King Palace og Mustang King

Dag 11 Lo Manthang – Ghekar 3800m

Dag 12 Ghekar – Gelling 3510m

Dag 13 Gelling – Samar 3700m

Dag 14 Samar – Kagbeni 2810m

Dag 15 Kagbeni – Jomsom

Dag 16 Jomsom – Pokhara - Trek slut. Mulighed for besøg hos Children Nepal i Pokhara (ell Dag 17).

Dag 17 Pokhara – Kathmandu med bus eller fly

Dag 18 Kathmandu området på egen hånd

Dag 19 Kathmandu – Kbh

Dag 20 Ankomst Kbh.

Klima

Højsæson for trekking i Himalaya er okt-nov og mar-april. Vi vil derfor opleve bjergene på sit højeste, og have de bedste forhold for et succesfuldt trek. Der er dog aldrig nogen garantier for vejrlig og smukke udsigter, men der er gode odds i denne periode.

Temperaturen i Kathmandu vil være 8-24gr og i højden på trekket -10-+15gr. Minimal nedbør, men én dag som regel kan altid forventes at blive våd. Temperaturen falder som vi stiger op i højden, og kan forventes at nå -10gr om natten, når vi er højest oppe. Det vil vi dog kun være i få dage, hvorfor lag-på-lag beklædnings metoden kan klare det meste. En god sovepose er dog nødvendig.



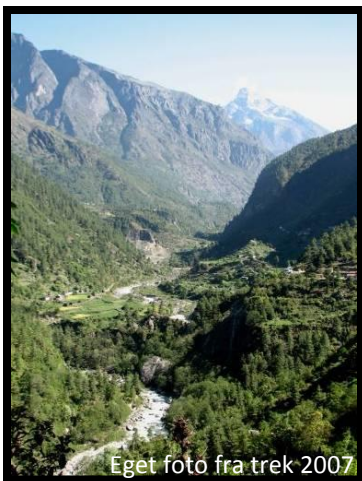
Eget foto fra trek 2008



Eget foto fra trek 2008

Er det hårdt?

Både og. Landskabet har stejle stigninger og fald hver dag, men det er også det, der skaber de smukke udsigter. Stierne vi færdes på i timevis hver dag, er dog ikke svære at gå på så, det er ikke her vi kommer til kort. Det er derimod højden, der er den store udfordring. Af samme grund er tempoet meget langsomt, så kroppen får en langsom akklimatisering til de højdemeter vi hver dag øger på opstigningen.



Eget foto fra trek 2007

Vi kommer på dette trek maksimalt til 3800moh, og er derfor i minimal risiko for højdesyge. Dog bliver vi adskillige dage i +3500moh, og det er trættende for kroppen, og tager oftest et par dage med tilvænnning. De fleste vil kunne klare de daglige distancer uden det store problem, men en lidt bedre kondition, tilvænnning til gang på trapper og stigninger i nogle timer, vil give dig større overskud til at nyde turen, frem for at stoppe for at få vejret.

Der kan være lange dage med højt energiforbrug i forbindelse med at nå de højeste lejre eller komme over de højeste pas og den efterfølgende nedstigning. De kræfter det koster her, er dog intet imod det kæmpe adrenalin kick det er, at nå op på toppen og over passet, og få lov at nyde den fantastiske udsigt herfra. På turen nedad gennem bjergene vil der være masser af tid til at nyde landskabet og suge til sig af bjergenes ro og atmosfære, fotografere hver en blomst og bare slentre hen ad stien i din helt egen verden.

Med en portion målrettet fysisk forberedelse – primært med tilvænnning til at gå i vandrestøvler med dagstursæk og i bakket terræn i timer og dage i træk, så er du faktisk velforberedt til denne tur til Upper Mustang. Er din fysiske form kun lige over sengeligger-niveau, vil jeg kraftigt anbefale en optræning over de kommende måneder, så du også selv har fornøjelse af de smukke landskaber og overskud på trekket. Skulle nogen af os blive alvorligt syge, vil der altid være mulighed for at blive bragt ned fra bjergene eller indlogere på guesthouse længere nede i bjergene, til vi andre er på vej ned igen. Du skal dog selv sørge for de nødvendige rejseforsikringer hertil, hvilket er en forudsætning for deltagelse.

Sygdom

Skulle nogen (meget mod forventning på denne rute) blive højdesyge – eller syge på anden vis – under trekket, er sherpaernes erfaring stor og uvurderlig på dette punkt. Jeg blev selv højdesyg i 2007, og en deltager ligeledes alvorligt syg i 2008 og 2014. Sherpa Dil Panta vidste straks, at hvidløgssuppe var rette medicin her. Så næste dag stod jeg fuld af energi i Everest Base Camp og nød livet, og den syge deltager blev i 2008 og 2014, ved fælles hjælp eller fulgt af en bærer, bragt ned i lavere højde og kom sig hurtigt.

Udstyr

Vandrestøvler eller gode vandresko

1 par lette sko

Dagtursrygsæk

Stor taske eller rygsæk til trek – IKKE kuffert!

Sovepose til minimum -10gr (+evt. lagenpose)



Eget foto fra trek 2007

Varm jakke/skal-jakke
Overtræksbukser
Handsker – 2 par eller 1 par overtræksluffer
Varme sokker
3 par lette sokker
Varm hue
2 sæt termoundertøj – bluser og bukser
2 par lette vandrebukser
Fleece trøje
Windstopper jakke ell. vest
2-3 t-shirts
1-2 lette sweat-shirts.
Pandelampe – køb evt. i KTM
Solbriller og solcreme
Ørepropper
Drikkedunk eller drikke system der tåler varmt/lunkent vand.

Alt udstyr undtaget støvler kan købes i KTM – også sovepose, som også kan lejes her. Det er dog en fordel, hvis du kan være bekendt med dit udstyr inden afgang. Billigste sovepose i KTM kan IKKE anbefales.

Medicin

Hver deltager medbringer selv evt. medicin som Panodil og lignende håndkøbsmedicin, som du er bekendt med fra tidligere rejser. Videre info herom senere.

Se evt. ”Turen går til Nepal”. Nødvendig personlig medicin SKAL medbringes hjemmefra.

Vaccinationer

Tyfus, Hepatitis A, Stivkrampe/difteritis.

www.vaccination.dk/land/asien/

Pris

1497USD pr prs for trekket (10.500kr, heraf 3500kr til dags permit).

Total pris ca. 19.000 kr pr. prs. v/ 7 deltagere

Prisen dækker:

Fly Kbh-Kathmandu tur/retur excl. forsikring

4 hotel overnatninger i Kathmandu i delt dobbeltværelse

2 hotel overnatninger i Pokhara (inkl. i trek pris)

12 dages trekking arrangement med teahouse overnatning incl. alle måltider og transport til og fra trek.

Permits og conservation fee til trekking området

Transport til og fra lufthavne i Nepal.



Fly Kathmandu- Pokhara (Evt. benyttes bus på hjemturen til Kathmandu)
Fly Pokhara – Jomsom tur/retur (inkluderet i trek prisen)
Sponsorering af 3 års skolegang til Amrit BK og Sarita Pun Magar gennem Children Nepal Denmark (Totalt 1630kr pr. år pr. barn = 1400kr pr deltager på turen ved 7 deltagere)
Drikkepenge til nepalesisk staff efter trek (ca. 400kr). Afleveres personligt ved trekkets afslutningsmiddag

Vi rejser med billigste flyforbindelse, dog med øje for rejsevej og varighed. Prisen for flybillet Kbh.- Kathmandu tur/retur er ca. 5.500-6000kr. Du skal selv vælge afbestillingsforsikring til/fra ift. flybilletten. Jeg bestiller flybilletter til alle gennem Carlson Wagonlit, med mindre andet ønskes.

Med deltagelse på denne tur medvirker du samtidig i sponsorering af skolegang i 8.-10. klasse til de to lavkaste skolebørn Sarita Pun Magar og Amrit BK via Children Nepal Denmark. Se link <http://cndenmark.com/b%C3%B8rnesponsor> for flere oplysninger, hvis du vil være med til at efterlade andet end dine sidste rupees og en pose affald i Nepal.



Øvrige udgifter:

Afbestillingsforsikring på flybilletter og øvrig forsikring (ca. 350kr)
Vaccinationer
Drikkevarer og snacks under trek.
Forplejning før og efter trek og på rejsedage.
Evt. ekstra personligt udstyr du har brug for
Lommepenge – kontanter kan medbringes i US Dollars ell. Euro
Visum (240kr)
Se <http://www.nepalembassydenmark.org/visainformation.html>

Til sammenligning kan nævnes at f.eks. Kipling Travel også arrangerer Upper Mustang trek i samme setup og varighed til en pris på ca. 25.000kr pr. prs. Bonus i denne rejsepakke er udover prisen, en personlig rejse med lokale, stedkendte hjælpere for en lille udvalgt gruppe, men først og fremmest støtte til de 2 børns skolegang og bedre muligheder i deres videre liv.

Øvrig information

Turen går til Nepal
Lonely Planet – Trekking in Himalaya
www.cndenmark.com

www.nepal.dk

<http://www.nepal.com>

Tilmelding til Lise Kronborg senest d. 1.dec. 2018.

Senere deadline vil betyde, at du selv sørger for din egen flybillet.

Navn iflg. pas, adresse, mobil nr. og fødselsdato, pasnummer, udløbsdato og ønske om afbestillingsforsikring på flybillet sendes til:

lisekronborg@hotmail.com

Spørgsmål modtages gerne på mail eller tlf. 40511710

Himalaya hilsner

Lise

