

## Program po dnevih

### A. Nepal, Manaslu treking, opisni program

Za začetek si ogledamo očarljivi Kathmandu z vsemi svojimi templji z vsemi svojimi templji (Swayambunath, Bodnath, Pashupatinath), saduji, budističnimi stupami in burnim nočnim življenjem.

Sledi vožnja z lokalnim busom do Arughat in nato tisto zaradi česar smo v Nepal prišli: eden najlepših trekingov in klasika med trekingi z lepotami, ki jih ponuja Himalaja. Čaka nas kar nekaj hoje (4-8h hoje na dan), spimo v gorskih kočah, opremo pa nosijo Sherpe. Na treku bomo uživali v pogledu na Manaslu in okoliške sedemtisočake ter slikovite vasice, spoznali bomo nepalsko kulturo.

Po trekingu se vrnemo v civilizacijo - v Pokhara ali v Kathmandu. Pokhara leži ob jezeru Phewa, glavna znamenitost Pokhara pa je spektakularna panorama - veličastni pogledi na pogorje Annapurna in Machhapuchhre. V Pokhara si poleg počitka lahko privoščimo marsikaj: masažo, skok s padalom v tandemu (nepozabna izkušnja), rafting na reki Seti Gandaki, vožnjo s čolnom po jezeru, kolesarjenje, izlet z helikopterjem do Annapurna Base Camp... Sledi povratek v Kathmandu in še zadnji nakupi.

Kdor želi lahko potovanje podaljša: gremo na rafting na reki Trishuli in safari v Chitwan – kraljestvo tigra, kjer bomo jahali slone in v objektiv lovili nosorože in tigra.

Nočitve: Spi se v hotelih brez lokalne kategorizacije. V Kathmanduju in okolici sobe za 2-3 osebe. Na trekingu se spi v lodgih brez lokalne kategorizacije (sobe za 2-3 osebe).

Prevozi: Z javnimi ali najetimi avtobusi oz. lokalnimi prevoznimi sredstvi, brez lokalne kategorizacije.

Potovanja zaradi višine ne priporočamo srčnim in pljučnim bolnikom.

Program priporočamo tistim, ki si želijo popotniškega načina odkrivanja sveta.

### B. Nepal, Manaslu treking, program po dnevih

22dni (program oktober 2023, odhod 22.oktober)

1. dan Let v Katmandu.

2. dan Pristanek v Katmanduju, spoznavanje osrednjega dela, turističnega geta Thamel, skriti hodniki, glavni trg, Kumari, freak street, Swayambunath. Nočitev Kathmandu.

## Nepal: treking Manaslu

---

3. dan Kathmandu - ogledi (Bodnath, Pashupatinath) in nakupovanje. Nočitev Kathmandu.
4. dan Vožnja do Arughat (600m) in naprej do Soti Khola (710m) in naprej do Macha Khola (930m).
5. dan Maccha Khola - Jagat
6. dan Jagat - Lokpa
7. dan Lokpa - Chumling / Renzen.
8. dan Renzen / Chumling - Chekampar - Nile
9. dan Nile - Mu Gompa - Chekampar
10. dan Chekampar - Lokpa
11. dan Lokpa - Dyang
12. dan Trek Dyang - Ghap (2160m) - Namrung (2560m).
13. dan Trek Namrung - Lho Gaon (3180m) - Shyala (3520m).
14. dan Aklimatizacijski dan: trek Shyala - gompa Pungyen - Sama Gaon (3530m).
15. dan Aklimatizacijski dan: trek do jezera Birendra / trek do Manaslu Base Camp (če razmere to dovoljujejo).
16. dan Trek Sama Gaon - Samdo (3690m) - Dharmashala (4470m).
17. dan Trek Dharmashala - Larkya La (prelaz 5106m) - Bimthang (3720m).
18. dan Trek do jezera Ponkar, pogled na Manaslu in okoliške vrhove.
19. dan Trek Bimthang - Dharapani (1860m).
20. dan Z jeepi do Besi Sahar in z busom Besi Sahar - Kathmandu. Nočitev Kathmandu.
21. dan Let domov (lahko smo še isti dan doma - odvisno od urnikov letov).
22. dan Smo doma.

17 / 18 dni (odvisno od urnikov letov)

# Nepal: treking Manaslu

---

1. dan Let v Katmandu.
2. dan Pristanek v Katmanduju, spoznavanje osrednjega dela: turistični geto Thamel, skriti hodniki, glavni trg, hiša boginje Kumari, freak street, Swayambunath. Nočitev Kathmandu.
3. dan Kathmandu - ogledi (Bodnath, Pashupatinath) in nakupovanje. Nočitev Kathmandu.
4. dan Vožnja do Arughat (600m) in naprej do Soti Khola (710m).
5. dan Trek Soti Khola - Maccha Khola (930m).
6. dan Trek Maccha Khola - Jagat (1410m).
7. dan Trek Jagat - Dyang (1800m).
8. dan Trek Dyang - Ghap (2160m) - Namrung (2560m).
9. dan Trek Namrung - Lho Gaon (3180m) - Shyala (3520m).
10. dan Aklimatizacijski dan: trek Shyala - gompa Pungyen - Sama Gaon (3530m).
11. dan Aklimatizacijski dan: trek do jezera Birendra / trek do Manaslu Base Camp (če razmere to dovoljujejo).
12. dan Trek Sama Gaon - Samdo (3690m) - Dharmashala (4470m).
13. dan Trek Dharmashala - Larkya La (prelaz 5106m) - Bimthang (3720m).
14. dan Trek do jezera Ponkar, pogled na Manaslu in okoliške vrhove.
15. dan Trek Bimthang - Dharapani (1860m).
16. dan Z jeepi do Besi Sahar in z busom Besi Sahar - Kathmandu. Nočitev Kathmandu.
17. dan Let domov (lahko smo še isti dan doma - odvisno od urnikov letov).
18. dan Smo doma.

## PODALJŠEK

16. dan Z jeepi do Besi Sahar in z busom Besi Sahar - Pokhara. Nočitev Pokhara.
17. in 18. dan V Pokhari si poleg počitka lahko privoščimo marsikaj: masažo, skok s padalom v tandemu (nepozabna izkušnja), rafting na reki Seti Gandaki (stopnja III+ / IV), vožnjo s čolnom

## Nepal: treking Manaslu

---

po jezeru, kolesarjenje, izlet z helikopterjem do Annapurna Base Camp, ogled muzeja International Mountain Museum, World Peace Pagoda (obisk stupe miru in razgled na jezero Phewa ter pogorje Annapurna). Nočitev Pokhara.

19. dan Bus Pokhara - Kathmandu in popoldne v Kathmanduju. Nočitev Kathmandu.

20. dan Let domov.

21. dan Smo doma.

### PODALJŠEK

17. dan Bus do Chitwana, v park na meji z Indijo (kraljestvo tigra in nosorogov), na poti opcija raftinga na reki Trishuli.

18. dan Safari (jahanje slonov, nosorogi, ptiči, kopanje s sloni)

19. dan Safari (vožnja z drevaki, lov na krokodile, obisk slonje hiške), pot proti Kathmanduju.

20. dan Let domov.

21. dan Smo doma.

---

## Lista stvari

### Lista stvari, ki jih je priporočljivo vzeti s seboj na potovanje Nepal

Na letalu je prostora za največ 20 kilogramov prtljage na osebo. Na notranjih letih še manj (15 kg; za vse kar je več, so potrebna doplačila). Zato skrbna priprava le najnujnejšega ni odveč. V pomoč vam podajamo listo potrebnih stvari, ki naj se znajdejo v vašem nahrbtniku.

Čaka nas kar nekaj hoje. Pametno je imeti s seboj prasio (ki jo je moč kupiti tudi v Kathmanduju, ceneje) ali pa en mali rugzak za osebne stvari. V prasici pustimo stvari, ki jih na treku ne potrebujemo s sabo.

Vreme je nepredvidljivo, čeprav v tem letnem času najbolj stabilno. Temperature bodo čez dan okoli 10-20, lahko tudi manj, ponoči pa lahko padejo tudi pod 0.

Zlato pravilo: Spokamo za 3 dni, vmes peremo, potem pa to nosimo en teden!

V nahrbtniku naj se znajdejo (nekaj od tega dajte tudi nase):

# Nepal: treking Manaslu

---

- 4 fotke za vize in dovoljenja, potni list z najmanj 4 praznimi stranmi, ena zraven druge
- zdravstvena polica za tujino, ki mora veljati tudi za nadmorsko višino nad 3.000 m
- topla spolna vreča, mala svetilka za na glavo, sončna očala (po možnosti gorska)
- treking čevlji (uhodite jih preden se odpravimo, da ne bo problemov z žulji)
- lahke superge ali čevlji za preobutev (lahko tudi Teve), japanke za pod tuš
- pohodniške hlače, gore tex ali podobno anorak, termo velur (flis), dolge spodnje gate ali debele žabe (punce lahko tudi najlonke!)
- 2 x puli ali lahek pulover (lahko tudi bombažni), 3 x bombažna majica z dolgimi rokavi
- švic perilo z dolgimi in s kratkimi rokavi, 4 majčke s kratkimi rokavi
- kapa, šal, rokavice (prvo in drugo boste najbrž raje tam kupili!)
- rutka proti prahu na trekingu
- nogavice (vsaj 3 para ojačanih pohodniških nogavic, 4-5 pare navadnih)
- spodnje perilo (8x) in kratke hlače
- brisača (tiste ta lahke popotniške so zakon – dobiš jih v trgovinah kot so Anapurna, K2, Iglu, Kibuba,...) in vlažilni robčki
- toaleta: milo, zobna ščetka, zobna pasta, krema za sončenje (visok faktor), krema za suhe ustnice (vazelin),...
- medicinski paket (razdeliti na dve osebi): tablete za dezinfekcijo vode (klorove tablete), spitaderm sprej ali podobno za razkuževanje rok, antibiotiki ciprobay ali podobno (dobro za trebušne težave), aspirin, tablete proti diareji, proti zaprtju, proti višinski bolezni (diamox - na lastno željo, mi tega ne priporočamo), obliži, povoj, gaza, bivacin, tablete proti slabosti,...baby puder (fuss puder)
- vitaminske tablete (železove, magnezij), isostar tablete,
- powerbank (10.000mA ali več)
- juhce (une iz vrečke, za prelit z vrelo vodo), čajčki, energetske ploščice
- knjiga, karte, i-pod,...
- za malo bolj bogate zajtrke na trekingu po želji: par paštet, suha salama, Nutella
- še kaj, na kar smo morda pozabili in brez katerega ne moreš živeti

Pusti doma predsodke, slabo voljo, tečne partnerje, uhane, zlate ogrlice, dragocene ure, lepe čeveljce, hlače zlikane na rob in ostale nepomembne reči. Ne pozabi pa na kup dobre volje in jeklene živce!

ShaPPa