**14 dager reise m/ tur til Everest Base Camp (5340m / 17521ft)**

**Med vanskelighetsgrad 3/5**

-turens varighet regnes fra ankomstdag og avreisedag fra Nepal.

## Pris 22.000

## Felles avreise Gardermoen 21. 09, felles, uten turleder

**med ankomst hotell i Kathmandu 22.09**

*Med forbehold om endringer og justeringer.*

## Reisen betales senest 5 uker før avreise.

Reisen betales senest 5 uker før avreise.

En fottur til Everest Base Camp vil være et minne som du vil verne om for livet. Å komme så nært verdens høyeste fjell og med den beste utsikten fra Kala Patthar (5545m / 18193ft) er du knapt 10 km fra fjellet.

Dette er en tur der du vil møte mange mennesker som har samme mål som deg.

Turen i seg selv er ikke særlig krevende, det er høydeforskjellen som kan påvirke kroppen og som for en del kan gjøre turen tyngre. Men vi skal ha dager med akklimatisering på veien dit og tempoet er rolig. Likevel er det bra om du er i brukbar form, slik at immunforsvaret ditt er så godt som mulig.

Vi starter selve fotturen med å ta fly fra Kathmandu til Lukla.

Selv om målet er Everest Base Camp, så er hver eneste dag en opplevelse utenom det vanlige.

Atmosfære, kultur, lukter klima og hyggelige mennesker kan bidra til nye refleksjoner i eget liv. Og ikke minst vår reise sammen.

Denne reiseruten er tilpasset for de som ikke har tidligere erfaring i høyder over 3400m, og som ikke er vant til å gå 9-10 timer på en dag. Det finnes tøffere ruter for de som ønsker ytterligere utfordringer og med en lengre reiserute.

Om du er i tvil, spør gjerne om råd.

Dag til dag rute sendes ved forespørsel.

**Inkludert i prisen:**

* Møtt av norsk turleder og felles transport fra flyplass til hotell i Kathmandu.t/r
* 3 overnattinger i Kathmandu, inkludert frokost, på et 3 \* hotell.
* Sightseeing i Kathmandu
* Flybillett: Kathmandu - Lukla - Kathmandu
* 9 overnattinger på tehus/ pensjonater underveis på fotturen
* En erfaren engelsktalende trekking guide og en portier (1 portier pr 2 pers.) samt
* Norsk reiseleder fra Line i Nepal.
* Full pensjon underveis på fotturen(frokost, lunsj,middag og inkludert te / kaffe på morgenen).
* Nasjonalparktillatelse og TIMS-kortavgift
* Dun jakke og sovepose (som skal returneres etter at turen er over)
* Bidrag til sosialt prosjekt i Nepal, drevet av Alpine Social foundation og samarbeidspartner i Norge, Line i Nepal

**Ikke inkludert i prisen**

* Flybillett. Norge-Nepal t/r
* Visum. Visum (40/50 US dollar) ordnes enklest på flyplassen i Kathmandu
* Personlige utgifter underveis på reisen
* Kostnader til evt. vaksiner
* Reiseforsikring til og underveis i Nepal,( husk inkludert mulighet for evakuering)
* Andre måltider enn de som er nevnt på reiseruten.
* Tips, guider og bærere og evt til andre underveis på turen.
* Drikke som ikke er nevnt ovenfor, desserter, varm dusj, varmt vann, vann på flasker og Wi-Fi, og evt. lading av mobil.

**Hva bør du tenke på i god tid før avreise:**

* Vaksiner: for mer informasjon <https://www.vaksinasjonsguiden.no/vaccinationsguiden/om_oss.html>

-kontakt din lege om du er usikker på hva du trenger.

* Pass: Passet ditt må være gyldig minst 6 mnd etter avreise.

**Annet**

* Penger: Ta med 50 dollar( for 16 dagers opphold) for å betale visum på flyplassen i Kathmandu. Ved lengre opphold koster det litt mer.
* Passfoto: 3 stk
* Når tur er bestilt vil du også få tilsendt forslag til utstyrsliste