



Vandring i Nepal april eller oktober 2026

På den här vandringen i Himalayas bergskedja tas du till området nära gränsen till Tibet; Langtam. Det drabbades svårt av jordbävningen 2015 men har nu återhämtat sig. Och det är också här sherpakulturen som vi som vandrare är så beroende av kan studeras på nära håll.

Ni bor på tehus och lodger i två- eller flerbäddsrums längst vägen och några nätter före och efter vandringen utforskas Kathmandu med dess omgivning. Här finns flera UNESCO världsarv som man inte får missa.

Vandringen betecknas som medellätt för området och är mindre krävande än att vandra till Mount Everest base camp. Men det är långa vandringsdagar och många höjdmeter man ska ta sig uppför och även utför. Så du behöver vara vältränad.

Ni har bärare som bär packningen så det enda du behöver bära själv är en liten ryggsäck med förstärkningsplagg och vatten att dricka.

Mat äts i byarna dit ni kommer eller som ni passerar.
Bästa tiden att vandra i Nepal är oktober/november och i april.
Då är vädret klart och det regnar inte. I april blommar de enorma rhododendronskogarna och bjuder på sin magiska skönhet.

Den här vandringen är ett minne för livet. Sakta ett steg i taget förflyttar ni er mellan dalgångar och byar. Det är på lokalbefolkningens upptrampade stigar och ni möter dem på vägen liksom barnen på väg till och från skolan i en annan dalgång. Även boskapen traskar på samma stigar och hängbroar.

Vandringarna är 12-21 km per dag.



Program:

Dag 1 och 2

Nattflyg till Kathmandu med ett byte. Vid ankomst checkar vi in på hotellet och beger oss ut på stan, bla till den stora marknaden för att ev. komplettera vår utrustning. Sen blir det gemensam middag och genomgång av vandringen med vår guide. Övernattning på 4-stjärnigt hotell.

Vi har en ledig dag innan vandringen börjar för att invänta eventuellt försenat bagage och besöka några av stadens mest intressanta sevärdheter som det heliga templet Pashrupatinath; ett av Asiens mest spännande hindutempel. Bakom templet kremas de döda vid den heliga floden. Även landets största stupa; Bouddha Stupa är värt ett besök. Den är byggd på vägen mellan Kathmandu och Tibet och den har ögon i alla 4 väderstreck.

Vandring dag 3. jeep 7-8 timmar till Syabrubensi på 1.500 möh

Färden går genom vackra dalgångar och förbi byar och terrassodlingar norrut till Langtang national park nära gränsen till Tibet. Mount Everest ligger nu på ungefär samma nivå rakt österut. Övernattning i en bergslodge.

Vandring dag 4. Syabrubensi till Lama Hotel, 2.560 möh, 6 timmar

Vandringen går längst med och över en flod i frodig grönska. Lunch äter vi i byn Bamboo och därefter börjar en brant vandring i 2 timmar till dagens mål Lama Hotel där vi övernattar i en bergslodge.

Vandring dag 5. Lama Hotel till Langtang Village, 3.455 möh, 5 timmar

Vandringen fortsätter mot Langtang Valley. Stigarna fortsätter uppåt och passerar ett antal buddhistiska landmärken längs vägen. Lunch äts i Gjora Tabela vilket betyder stall för hästar. Langtang dalen förstördes under jordbävningen 2015 och mycket har byggts upp på nytt efter omfattande geologiska undersökningar. Övernattning i lodge/tehus.

Vandring dag 6. Langtang Village till Kyanjing Gompa 3,870 möh, 3,5 timmar

Dagens vandring går uppför och testar ens uthållighet men vyerna är otroligt vackra och vi passerar världens längsta Mani wall (en tibetansk bön inristad i sten). Framme i IKyanjing kan vi besöka det lokala klostret och en ostfabrik som grundades under överseende av en schweizare på 50-talet. Övernattning i lodge/tehus

Vandring dag 7. Vandring till 2 utsiktspunkter på 4.773 möh eller 4250 möh och tillbaka till Lama Hotel 7-9 timmars vandring.

Dagens vandring startar tidigt i mörker med pannlampa för att komma upp till en av utsiktspunkterna före soluppgången. Och båda erbjuder magnifik utsikt över ett antal toppar på över 7000 meters höjd. Tillbaka till lodgen för frukost. Sen fortsätter vandringen tillbaka till Lama Lodge för övernattning.

Dag 8. Lama Hotel till Suabru Village, 2200 möh, 5,5 timmar



Dag 9.

Surabru Village - Dhunche. 2.030 möh. 5.5 timmar.

Dagens vandring går lätt nerför till den charmiga byn Dunche som är sista anhalten på denna resa innan vi återvänder till Kathmandu.

Mariann Klint

0709 44 76 10

mariann.klint@enjoytravel.se

Dag 10

Dhunche - Kathmandu. Ca 6 timmar med jeep

Dag 11

Guidad tur i Kathmandu ca 4 timmar

Dag 12

Hemfärd

Pris:

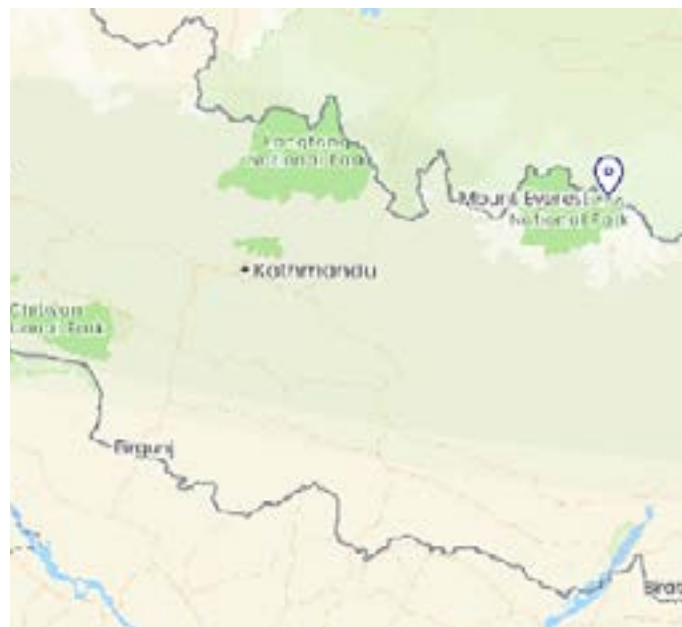
24.000 kr per person. Då ingår guide, bärare, vandringstillstånd, alla transporter, boenden i 2-bädds eller flerbäddsrum på lodger/tehus, 3 natters hotell (4-stjärnigt) i Kathmandu i delat rum, helpension, sightseeing i Kathmandu. Lån av sovsäck, duffelväska och dunjacka om du saknar det. Enkelrumstillägg är 490 E.

Det som tillkommer är internationellt flyg (ca 12.000-14.000 kr med Qatar), dricks till bärarna och kostnad för visum.

Vår lokala partner har vunnit en rad priser för sin verksamhet inom turism i Nepal. Han är även en social entreprenör och driver många projekt lokalt för att främja lokalbefolkningens villkor. Han är även en nyckelperson i den svensk nepalesiska organisationen Tuki Nepal.

Bärarna och guiderna är lokala dvs bor och lever i de områden där vi vandrar. De är försäkrade och har fri sjukvård. De bär max 30 kg och deras lön räcker till att försörja familjen.

www.enjoytravel.se | info@enjoytravel.se









KONTAKTA OSS

08 717 23 17
info@enjoytravel.se

Enjoy Travel Scandinavia AB