

TREKKING I NEPAL

Hele åtte av verdens ti høyeste fjelltopper ligger innenfor dette lille kongedømmets grenser, deriblant det aller høyeste – Mount Everest.

Selv om trekking i Nepal kan skje året rundt, anses den beste tiden å være fra oktober til mai.

Om høsten pleier det å være godt vær, og klar luft som gir imponerende syn av fjellene. Dette er en populær tid for lettere trekkingturer.

I januar og februar er været kaldere, og snøvær i høyden forekommer. Denne perioden er populær og ideell for trekking under 3000 meter.

Våren kommer sent i februar, og for de som er interessert i dyre- og planteliv er dette den beste tiden, da fjellsidene over 2 400 meter bugner av ville blomster og planter – spesielt rododendron.

Høysesong for de store klatreekspedisjonene er april til mai; dette er den beste tiden å bestige de høye toppene på. Det er mildt i de lavereliggende områdene, men noe tåke kan forekomme. Over 4000 meter er tåken sjeldnere, noe som gir fantastisk utsikt, og selv om nettene holder temperaturen seg moderat.

Det finnes flere nivåer av vanskelighetsgrad/tøffhetsgrad for turer i Himalayaregionen.

Generelt kan man si at du bør være ved god helse, og i god form fysisk. Sørg for å ha god reiseforsikring, og at den dekker evt. syke-/redningstransport med helikopter. Verken nepalske myndigheter, ambassaden eller turarrangøren din er ansvarlige for slike utgifter om du skulle være så uheldig å bli syk/skade deg underveis.

De vanligste plagene er diaré og hodepine, solbrenthet og gnagsår. Sørg for å ha med nok gnagsårplaster og lignende, solkrem (sunblock), solbriller, og reiseapotek med midler for hodepine og mageproblemer. Pass på å kun drikke vann som er kokt, eller vann fra flasker. Man må også gi seg selv tid til å bli vant til høyden, da høydesyke kan forekomme. Dette er man spesielt utsatt for over 3000 meter. Symptomer på høydesyke (AMS; Acute Mountain Sickness) er blant annet kvalme, manglende matlyst, søvnløshet, konstant hodepine, svimmelhet, forvirring/desorientering, trøtthet/utmattelse, hevelse i hender og fjes. Symptomene må taes på alvor. Ytterligere informasjon fåes gratis gjennom alle trekkingbyråer i Kathmandu, samt fra immigrasjonskontoret.

Alle som planlegger turer som går over 3 000 meter bør avlegge Himalayan Rescue Association (HRA) sitt informasjonssenter et besøk først. HRA er en frivillig organisasjon med hovedfokus på forebyggelse og behandling av høydesyke. Senteret finner du ved Kathmandu Guest House i Thamel, og de har åpent hverdager 10-17. I tillegg har de noen stasjoner langs et par trekkingruter.