

SANLin jäsenille
MATKA NEPALIIN
Kathmandu-Kathmandun laakso-Nagarkot
la-ma 9-18.11.2024



SANLin vuonna 2020 alkanut yhteistyö Nepalin Akateemisten naisten (NAUW) kanssa jatkuu - ja nyt on aika lähteä vierailulle! Tutustu oheiseen **matkaohjelmaan**, joka koostuu sisarjärjestön ohjelmasta (3 pv) ja omasta ohjelmasta (4 pv).

Tämä matka on omakustanteinen ryhmämatka. Minimi osallistujamäärä on 7, maksimi 10.
Ilmoittautumiset tälle uniikille matkalle viimeistään to 28.3.2024.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut SANLin kv-ryhmän jäsen Heli Isohookana,
heli.isohookana@gmail.com, 040 7005 888.

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Matkatoimisto Aventura toimii tämän matkan vastuullisena matkanjärjestäjänä.

Matkatoimisto Aventura
Lönnrotinkatu 9, 00120 Helsinki
0207 435 100, info@aventura.fi

Tatu Kullberg
tatu.kullberg@aventura.fi
+358 207 435 306



MATKAOHJELMA

9.-10.11. Helsinki – Kathmandu

Lennot Delhin kautta Kathmanduun ja kuljetus hotellille. Majoittuminen Traditional Comfortissa, joka sijaitsee kävelymatkan päässä Kathmandun turistikeskustasta, Thamelista. Kathmandu on Nepalin pääkaupunki, joka sijaitsee hedelmällisessä subtrooppisessa Kathmandun laaksossa, joka on maan vaurainta aluetta. Kathmandu on mielenkiintoinen sekoitus uutta ja vanhaa, sen pyhät temppelit ja aukiot upeine rakennuksineen kertovat rikkaasta kulttuurista ja perinteestä. Vastakohtaksi lukuisat modernit kaupungit ja ravintolat kertovat länsimaalaistuneen kulttuurin ja talouden kasvusta.

11.11. Kathmandu | A

Kathmandun laakso jaettiin keskiajalla kolmeen kuningaskuntaan, joista Kantipur eli nykyinen Kathmandu oli yksi. Tutustumme kaupunkikierroksella vuodesta 1768 maan pääkaupunkina toimineen kaupungin hienoimpiin nähtävyyksiin. Kaupunkikiertä sisältää Kathmandun kuninkaallisen aukion, Pashupatinathin hindutemppelin, Bouddhanathin tiibetinbuddhalaisen stupan, sekä apinatemppelinä tunnetun Swayambounathin, kukkulalla sijaitsevan temppelialueen.

12.-14.11. SISARJÄRJESTÖN VIERAANA | A

Nämä kolme päivää olemme Nepal Association of University Women (NAUW) vieraana Kathmandussa.

Tutustumme sisarjärjestön toimintaan, heidän verkostoonsa ja yhteistyökumppaneihinsa. Vierailimme Kathmandun ulkopuolella sijaitsevissa kylissä, joissa NAUW on kouluttanut naisia luku- ja kirjoitustaidossa sekä mikroyrittäjyydessä. Näitä hankkeita SANLin jäsenet ovat tukeneet joulukeräyksillä. Tarkempi ohjelma tulee Nepalista lähempänä matkaa.

Tutustu SANLin jäsenten joulukeräyksen varoilla tuettuihin Nepalin hankkeisiin tästä linkistä <http://akateemisetnaiset.blogspot.com/2023/11/terveisia-nepal-hankkeesta.html>

Ajoneuvo on käytössä (8h päivä) vierailuihin Kathmandun laakson alueella ja lähistöllä.

15.11. Bhaktapur – Nagarkot | A

Aamiaisen jälkeen ajo Bhaktapuriin, missä kaupunkikiertä. Bhaktapurin kaupunki on Kathmandun laakson kolmesta muinaisesta kuningaskunnasta se parhaiten säilynyt ja sen vanha keskusta Kathmandua laajempi. Bhaktapurista jatketaan illaksi Nagarkotiin, missä rentoudutaan kaksi seuraavaa yötä. Nagarkot sijaitsee Kathmandun laakson laidalla ja hotellinne upealla näköalapaikalla. Omalta parvekkeelta avautuu upea näkymä alla levittäytyvään laaksoon ja taaempaan nousevalle Himalajalle. Auringonlaskut ja -nousut ovat unohtumattomia.

16.11. Nagarkot | A, I

Vapaapäivä Nagarkotissa. Omatoimista ja opastettua tutustumista lähialueeseen, maisemien ihailua ja rentoutumista. Nagarkot tunnetaan Kathmandun laakson upeimmasta auringonnoususta sillä sieltä avautuu esteetön panoraama pohjoiseen, Himalajan lumihuipuille. Nagarkotin eri näköalapaikoilta on mahdollista nähdä jopa 6 maailman 14 kasitonnisesta eli yli 8000m korkeasta vuoresta. Kaunis metsä ympäröi hotellia ja laakso alapuolella tuikkii maalaiskylien valoja. Yhteinen illallinen hotellissa.

17.11. Patan/Kathmandu | A

Aamiainen ja lähtö Pataniin. Jo kolmanteen Malla dynastian pääkaupunkiin tällä matkalla. Kaupunkierros Patanissa ennen lentokenttäkuljetusta. Lento Delhiin on lyhyehkö ja perillä majoittuminen terminaalin sisällä sijaitsevassa Holiday Inn -hotellissa.

18.11. Delhi – Helsinki | A

Hyvien yöunien jälkeen Finnairin suora lento Delhistä Helsinkiin.

A = aamiainen, I = illallinen

Kaikki kuljetukset järjestetään privaalisti.

Majoitus (hotellin nimessä linkki kotisivuille)	Matkakohde	Kesto
Lentomatka yön yli		1 Yö
Traditional Comfort A Boutique Hotel	Kathmandu	5 Yötä
Hotel Country Villa	Nagarkot	2 Yötä
Holiday Inn Express New Delhi Int'l Airport T3	Delhi	1 Yö

Hinta

2599€/hlö/2hh

1hh lisä 220 euroa

Lentoaikataulu

AY 121 09NOV HELSINKI - DELHI 1800 0605

UK 155 10NOV DELHI - KATHMANDU 1400 1615

UK 156 17NOV KATHMANDU - DELHI 1715 1845

AY 122 18NOV DELHI - HELSINKI 0750 1410

Finnair ja Vistara

Sisältyy

- Reittilennot economy-luokassa lentoihin sisältyvine veroineen
- Ohjelman mukaiset majoitukset ja ateriat
- Kaikki kuljetukset ja matkaohjelmassa mainitut retket
- Paikallisten oppaiden palvelut kohdemaassa ohjelman mukaisesti
- Suomenkielinen hätäpäivystyspalvelu (24/7) matkan aikana
- Puuntaimen istutus (yhteistyössä istutapuita.fi kanssa).

Ei sisälly

- Käsittelykulu 35 €/hlö
- Matkavakuutus
- Viisumit
- Mahdollisesti vaadittavat rokotukset ja/tai lääkkeet (esim. keltakuumerokotus)

- Mahdolliset maastapoistumismaksut
- Henkilökohtaiset kulut
- Tipit
- Muu mainitsematon.

HUOM!

- Tarkista, että nimet on kirjoitettu oikein ja ne vastaavat passin tietoja.
- Tutustu matkakohteen **maahanpääsyvaatimukseen kohdassa 'tiedoksi'**
- Tarkista rokotustarpeesi esim. rokotepalvelusta <https://rokotepalvelu.fi/lahdossa-aventuran-kanssa-matkalle/>

Matka infot



Himalajan vuoristossa sijaitseva luonnonmaisemien hallitsema Nepal on tunnettu varsinkin kahdeksasta maailman korkeimmasta huipustaan, joista ikonisimpana Mount Everest. Vuoristojen lisäksi Nepalista löytyy subtrooppisia metsiä, Chitwanin kansallispuisto ja eksoottinen eläimistö.

Vuoristot vetävät puoleensa vaelluksesta ja monipuolinen luonto ekomatkailusta kiinnostuneita turisteja, mutta tämän lisäksi maasta löytyy runsaasti mielenkiintoista kulttuuria.

Pääkaupunki Kathmandussa sijaitsee upeita temppeleitä ja palatseja, maan pyhä buddhalainen muistomerkki Boudhanath.

Pääsyvaatimukset

Nepalin viisumi lunastetaan saavuttaessa Kathmandun lentokentälle. Viisumi maksaa 30 USD (oleskelun maksimikesto 15 vuorokautta) tai 50 USD (oleskelun maksimikesto 30 vuorokautta). Korkeintaan 15 päivää ennen maahan saapumista täytetty viisumilomake nopeuttaa toimintaa rajalla. Vaellusmatkalle lähtevä tarvitsee kaksi passikuvaa vaelluslupia varten.

HUOM! Edellä mainitut hinnat voivat paikallisista viranomaisista johtuen muuttua ilman erillistä ilmoitusta.

Pankkiasiat

Nepalin rahayksikkö on Nepalin rupia (npr). 1 € = n. 120 NPR. Valuuttaa ei voi vaihtaa Suomessa. Varaa käteistä rahaa euroina. Kathmandussa on pankkiautomaatteja, jotka hyväksyvät Visa ja MasterCard -kortit.

Juomarahat

Tarjoilijat ja ravintolahenkilökunta odottavat 10-15 % tippiä loppulaskusta ellei palvelumaksu sisälly laskun hintaan. Juomarahat ja tipit ovat usein paikallisten päätulonlähde.

Vakuutus

Jokaisella matkalle osallistuvalla tulee olla voimassaoleva matkavakuutus, joka kattaa sairastapauksessa tai muussa vastaavassa tarpeessa terveydenhoitokulut. Tarkistathan oman vakuutuksesi voimassaolon sekä vakuutuksen peruutusturvan ehdot.

Huomioithan matkasi erikoisluonteen ja tarkistat vakuutuksen kattavuuden myös siltä osin. Monissa kohteissa vakuutuksen tulee olla voimassa myös yli 3000 metrin korkeudessa liikuttaessa ja tällöin kattaa myös vuoristotauti.

Monilla vaellus- tai sukellusmatkoilla tarvitaan laajempi vakuutus, joka kattaa esim. sukeltamisen tai jäätiköllä liikkumisen. Tarkistathan vakuutuksesi sisällön vakuutusyhtiöstäsi.

Rokotukset

Matkaa varten on hyvä tarkistaa, että seuraavat perusrokotukset ovat voimassa: jäykkäkouristus, polio, kurkkumätä/hinkuyskä. Lisäksi suosittelemme A-hepatiittirokotusta. Lisätietoja rokotuksista saat terveyskeskuksestasi tai matkailuklinikan rokotusneuvonnasta www.rokote.fi

Ruoka ja Juoma

Nepalilainen ruokakulttuuri on saanut vaikutteita naapurimaista, kuten Intia ja Tiibet. Nepalilaisen ruoan perusraaka-aineita ovat linssit, riisi sekä vihannekset. Yleensä vihannekset joko paistetaan öljyssä tai keitetään miedolla lämmöllä. Lihaa käytetään sen saatavuuden mukaan. Hindulaisessa uskonnossa lehmä on pyhäeläin, joten tämän lihan syönti ei ole hyväksyttävää. Nepalilaisessa ruoassa käytetään paljon erilaisia mausteseoksia, jotka sisältävät esimerkiksi inkivääriä sekä sipulia. Erityisen suosittuja ovat currylla maustetut ruoat, ruoka ei ole kuitenkaan polttavan tulista. Hedelmiä käytetään myös vuodenajan ja saatavuuden mukaan. Suosittu juoma on Nepalilainen tee, johon on sekoitettu lämmitettyä vuohenmaitoa.

Veden ja juomien tulee olla teollisesti pullotettua. Myös hedelmät ja vihannekset on hyvä huuhdella pullotetulla vedellä. Kuumennettua tai tableteilla puhdistettua vettä voi juoda. Uudelleen lämmitettyjä ruokia tulee välttää.

Ilmasto ja Sää

Nepalissa vallitsee useita eri ilmastotyyppejä subtrooppisesta aina Pohjois-Euroopan kaltaiseen ilmastoon. Monsuunit kastelevat osaa maasta kesäkuun puolivälistä syyskuun puoleenväliin asti. Katmandussa päivälämpötila kohoaa 15 asteen yläpuolelle. Monsuunisateiden jälkeen, syyskuun puolivälistä marraskuulle, on suosituin ja vilkkain aika vuodesta vierailta ja vaeltaa Nepalissa. Maaseutu on vielä vehreää monsuunin jäljiltä ja useat värikkäät kukat kukkivat. Lumisateet alkavat jälleen loka-marraskuussa. Talviaikaan Nepalissa on hiljaisempi kausi ja korkeammilla rinteillä on runsaammin lunta ja keskilämpötilat ovat alimmillaan koko maassa.

Intiassa vallitsee pääosin trooppinen ilmasto, mutta Himalajalla on lauhkea vuoristoilmasto. Monsuunien vuoksi suurin osa vuotuisesta sademäärästä saadaan kesäkuun ja syyskuun välisellä sadekaudella.

Vaatetus- ja pukeutumissuositukset

Kohdemaissamme suhtaudutaan alastomuuteen erittäin tiukasti. Julkisesti kylpeminen ja auringonotto loukkaavat paikallisia tapoja. Emme suosittele hihattomien t-paitojen, lyhyiden shortsien tai urheilutoppien käyttämistä.

Sähkö ja pistorasia standardit

Nepalissa 220V.

Matkustusesongit

Parasta aikaa matkustaa Nepaliin on loppusyksystä tai alkukeväästä. Silloin lämpötilat ovat miellyttäviä ja sademäärä pientä.

Aikaero Suomeen

+3 h 45 min

Tavat ja kulttuuri

Nepal haastaa matkaajan monin tavoin. Miten kunnioittaa paikallisia tapoja ja uskomuksia sekä samalla minimoida oma vaikutus kulttuuriin ja ympäristöön. Fyysinen kosketus sukupuolten välillä julkisesti on kohteissa harvinaista. Tervehdittäessä ei kätellä, vaan tervehtiminen suoritetaan asettamalla omat kämmenet vastakkain ja kumartamalla. Sormella osoittaminen ei kuulu paikallisiin hyviin tapoihin, ei edes suunnan näyttäminen. Käytä oikeaa, tai mieluummin kumpaakin kättä ottaessasi vastaan jotain ojennettua. Älä osoita jaloilla ihmisiä tai uskonnollisia esineitä. Kuvaaminen sisällä luostareissa on lähes poikkeuksetta kielletty.

Turismi on jo vaikuttanut useisiin alueisiin kohdemaissamme. Muutama tärkeä asia tulisi pitää mielessä näillä alueilla liikuttaessa:

- Paikallisia lapsia ei tule rohkaista kerjäämään antamalla heille makeisia, rahaa, kyniä tai muita lahjoja.
- Luostareiden pääsymaksut menevät paikallisviranomaisten hyväksi. Jos tahdot tehdä lahjoituksia, tee se jättämällä raha alttarille tai keräyslippaaseen.
- Älä osta tuotteita, joiden valmistukseen on käytetty uhanalaisia lajeja.
- Kysy aina lupa, jos haluat ottaa valokuvia paikallisista.
- Älä kannu mukana poliittisesti arkaa materiaalia, äläkä aseta paikallisia tukalaan tilanteeseen jakamalla sellaista materiaalia.
- Vältä politiikasta puhumista paikallisten oppaiden kanssa. Voit saattaa heidät hankaluuksiin tekemällä niin.
- Pukeudu ja käytäydä arvokkaasti vierailtaessa luostareissa. Peitä käsivarret ja sääret
- Buddhalaiset luostarit ja patsaat kierretään aina kellonsuuntaisesti.

Matka- ja varausehdot

Aventura Matka- ja varausehdot

Olet vastuussa antamiesi tietojen oikeellisuudessa

Matkaa varatessa tarkista, että nimenne on kirjoitettu oikein ja nimitiedot vastaavat passin tietoja. Lentovarauksiin tarvitaan aina vähintään passin ensimmäinen etunimi ja sukunimet.

Pidätämme oikeuden periä nimenmuutoksista aiheutuvat kulut siinä tapauksessa, että ne on ilmoitettu väärin matkaa varatessa.

Passi ja viisumit

Suurella osalla kaukokohteita passin tulee olla voimassa vähintään 6 kuukautta maasta poistumisen jälkeen. Tarkistathan matkustusasiakirjoja ja viisumeita koskevat käytännöt kohdekohtaisesti.

Matkavakuutus

Jokaisella Aventuran matkalle osallistuvalla tulee olla voimassa oleva matkavakuutus, joka kattaa sairastapauksessa tai muussa vastaavassa tarpeessa terveydenhoitokulut.

Tarkista vakuutuksesi voimassaolo sekä vakuutuksen peruutusturva jo matkaa varatessa.

Rokotukset

Osaan kaukokohteista vaaditaan pakollisena esimerkiksi keltakuumerokotustodistus tai suositellaan malarialääkitystä. Käytännöt voivat vaihdella sen mukaan mistä/minkä kautta maahan matkustetaan.

Tutustu pakollisiin ja suositeltaviin matkakohtaisiin rokotuksiin ennen matkaa esim. matkan www-sivuilla aventura.fi

Tarkista aina hyvissä ajoin ennen matkaa, että oma rokotus-suojasi on voimassa.

Apua rokotuksissa saa Rokotepalvelusta: <https://rokotepalvelu.fi/lahdossa-aventuran-kanssa-matkalle/>

Majoitusten taso

Hotellien kuvaukset ja luokitukset ovat hotellin omien tietojen mukaisia. Lisäksi Aventura joidenkin majoitusten kohdalla luokittelee majoitukset omalla luokituksellaan.

Matkaehdot

* Sinulle tarjottu matkapalvelujen yhdistelmä on direktiivissä (EU) 2015/2302 tarkoitettu matkapaketti.

* Näin ollen sinuun sovelletaan kaikkia matkapaketteja koskevia EU-oikeuksia. Matkatoimisto Aventura on täysin vastuussa koko matkapaketin asianmukaisesta toteuttamisesta.

* Lisäksi Matkatoimisto Aventura on hankkinut lainsäädännössä edellytetyn suojan palauttaakseen maksusi ja, jos kuljetus sisältyy matkapakettiin, turvatakseen paluukuljetuksesi siltä varalta, että yrityksestä tulee maksukyvytön.

* Lisätietoja direktiivin (EU) 2015/2302 mukaisista tärkeimmistä oikeuksista <https://www.aventura.fi/matkaehdot>

Kaikki oikeudet matkaohjelman muutoksiin pidätetään.