

Himalayaexpedition



Till dig som ska åka på rundresan "Himalayaexpedition"!

Nu är det snart dags för dig att bege dig ut på nya, spännande äventyr. För att underlätta inför rundresan har vi sammanställt lite nyttig information. Trevlig resa!



Program:

- Dag 1-2** Sverige – Beijing
- Dag 3** Beijing
- Dag 4** Beijing – Lhasa
- Dag 5-6** Lhasa
- Dag 7** Lhasa – Yamdroksjön – Shigatze
- Dag 8** Shigatze – Tashilunpo – Tingri
- Dag 9** Tingri – Mount Everest – Tingri
- Dag 10** Tingri – Zhangmu
- Dag 11** Zhangmu – Kodari – Nagarkot (Nepal)
- Dag 12** Nagarkot – Katmandu
- Dag 13-14** Katmandu
- Dag 15** Katmandu – Delhi
- Dag 16** Delhi
- Dag 17** Delhi – Sverige

Flygbolag	Finnair via Helsingfors.
Flygbiljetter	<p>Var vänlig och kontrollera att namnet på biljetten överensstämmer med namnet i passet. Om ditt namn skulle vara felstavat bör du omedelbart kontakta vår bokningsavdelning på telefon 0774-400 300.</p> <p>Så fort som möjligt efter beställning av resan ska samtliga resenärers passnummer och födelsedatum lämnas för bokning av inrikes flygbiljetter, som fås på resmålet. Vi behöver också veta var passet utfärdats och giltighetstid.</p>
Pass	Tänk på att ditt pass måste vara giltigt minst sex månader efter aktuellt hemresedatum och att ingen sida på något sätt är skadad. Det måste finnas minst fyra blanka sidor i passet till viseringar.
Visum	<p>Visum krävs för svenska medborgare till Kina, Nepal och Indien. Till Tibet krävs ett särskilt inresetillstånd som söks tillsammans med visumet till Kina. Visa är inte inkluderade i resans pris.</p> <p>Icke-svenska medborgare ombedes att på egen hand ta reda på vilka visumregler som gäller.</p>
Incheckning	<p>Incheckning på Arlanda sker i terminal 5 och på Kastrup i terminal 2. Du ska infinna dig på flygplatsen minst två timmar före beräknad avgång.</p>
Bagage	<p>Du kan medföra upp till 20 kilo bagage samt 8 kilo ej skrymmande handbagage. Ombord på inrikesflygningarna i Kina kan du endast medföra handbagage på upp till 5 kilo. Eftersom bagaget medförs under hela rundresan är det viktigt att allt bagage är nammärkt.</p> <p>Det är en god idé att använda robusta resväskor med lås, eftersom hanteringen kan vara ovarsam. Vi rekommenderar att du packar ner det viktigaste i handbagaget om bagaget skulle bli försenat.</p> <p>Observera att reglerna som gäller för införsel av vätska i handbagaget även gäller vid mellanlandningarna i Helsingfors på ut- och hemresan. För mer information se apollo.se.</p>
Utresa	Tänk på att det inte serveras någon mat på flygningarna inom Europa. Läs mer om flygbolaget, hur lång flygtiden är och vad som serveras ombord på apollo.se .

Valuta

Valutan i Kina och Tibet heter kinesiska yuan (CNY). 100 yuan är ca 110 kronor. I Nepal används nepalesiska rupier (NPR). 100 nepalesiska rupier är ca 12 kronor. I Indien betalar man med indiska rupier (INR). 100 indiska rupier är ca 17 kronor.

Svenska kronor, US-dollar och euro kan växlas på hotellen i Beijing. Under rundresan kan det vara svårt att växla svenska kronor på de andra hotellen. US-dollar och euro kan växlas till rupier i Nepal och Indien. Tänk på att rupier inte får föras in i eller ut ur varken Nepal eller Indien.

MasterCard och Visa kan användas på de flesta hotellen samt på banker i alla länder.

Om du vill köpa till utflykter i Beijing betalas dessa med yuan, Visa, Eurocard eller MasterCard. Vid kortbetalning tillkommer en avgift.

Ankomst

Före ankomsten till Beijing får du ett hälsointyg och ett inreseformulär som ska fyllas i. Kabinpersonalen är behjälplig vid eventuella frågor. Hälsointyget lämnas strax före passkontrollen. Var beredd på att viss väntetid kan förekomma. Vid bagageutlämningen måste ibland bagagekvittona visas upp för en vakt innan området kan lämnas. När du hämtat ditt bagage går du ut genom tullen där en Apollorepresentant möter upp.

Strömstyrka

220 V. Adapter behövs och finns att låna på de flesta hotellen.

Klimat och kläder

Beijing:

Under sommarperioden (april-november) är det som regel varmt. Varmast är det i juli då temperaturen kan klättra upp till 30 grader. I maj och september är det mildare väder. Det regnar mest under de varma månaderna och då är luftfuktigheten också som högst.

Tibet:

Här är det något kyligare med genomsnittstemperaturer runt 15 grader. Det är kallast i maj och september. På sommaren kan det vara 30 grader i solen och 10 grader på natten.

Katmandu och Delhi:

Genomsnittstemperaturerna ligger på 25 grader. I Delhi kan det vara mycket varmt i juli och augusti med temperaturer mellan 30 och 35 grader. Det kan regna en del på sommaren och luftfuktigheten är mycket hög.

Temperaturerna och vädret under rundresan varierar en hel del. Speciellt i Tibet skiftar temperaturen ofta mycket under dagen. Det kan bli väldigt varmt i solen, men om det blir molnigt sjunker temperaturen snabbt.

Vi rekommenderar därför att du packar kläder för varierande väderlek. En jacka eller tröja kan vara bra att ha på flyg och bussar på grund av luftkonditioneringen. Ta också med bekväma, gärna vattentäta, skor samt sköna sandaler som tål väta. Ett paraply och regnkläder kan också vara bra att ta med. Glöm inte badkläder, eftersom flera hotell har pool.

Det finns ingen speciell klädkod för kvällsarrangemangen, men den som vill kan ta med lite finare kläder. Det råder inte heller några speciella klädregler vid besök i tempel och andra sevärdheter i Kina, men i de andra länderna är det viktigt att ben och skuldror är täckta vid besök i tempel och moskéer.

I Lhasa är det möjligt att få kläderna tvättade för en rimlig slant. Tvätten är grundlig, men inte så skonsam för tyget så skicka inte iväg finkläderna till tvätt.

Övrig packning

Vi råder dig till att ta med solhatt, solkräm med hög solskyddsfaktor och läppbalsam, eftersom solen är stark på de höga höjderna. En kikare kan också vara bra att ha med. Ta också med våtservetter, pappersnäsdukar, ficklampa och en kudde till nacken. Glöm inte minneskort eller film till kameran. Desinfektionsmedel till händerna och myggspray kan köpas på vägen.

Använder du någon slags medicin är det bäst att du tar med dig lite extra, eftersom det är mycket små chanser att kunna införskaffa medicin i Tibet. Det är också bra att ta med receptfria värktabletter och magsjukemedicin. Medel mot åksjuka kan också vara bra att ha med eftersom man lättare drabbas av åksjuka på höga höjder. Detta gäller speciellt under våra längre åkturer i jeep.

Kina och Nepal är några av världens största produktionsländer av bland annat kläder, skor och elektronik. Här finns en hel del prisvärda varor. Det är därför en god idé att packa så lite som möjligt så att du har plats för alla inköp.

Mat och dryck

Under rundresan serveras knappt någon västerländsk mat, du får istället chansen att prova på de olika lokala köken. Måltiden består ofta av flera rätter, och på många ställen är det vanligt att alla delar på rätterna. Till maten dricker man oftast läsk, te eller öl. I Kina äter man naturligtvis med pinnar, men i de andra länderna används kniv, gaffel och sked.

Dricks

Det är inte obligatoriskt att lämna dricks i Kina men lönen för de som arbetar inom turistnäringen har i takt med den ökande turismen mer och mer kommit att baseras på dricks. Har du fått bra service av exempelvis hotellpersonal, lokalguider och chaufförer är dricks ett uppskattat inslag. Beräkna ca 400 kronor i dricks per resenär under rundresan.

Lokal tid

I Kina och Tibet: svensk tid +6 timmar. I Nepal: svensk tid +3 timmar och 45 minuter. I Indien: svensk tid +3 timmar och 30 minuter.

Övrigt

Tänk på att det är förbjudet att medföra alkoholhaltiga drycker i handbagaget på inrikesflygningarna i Kina och Tibet. Du får inte heller föra in alkohol i Tibet. Rundresan är lång och till viss del fysiskt krävande. En del kan drabbas av lättare höjdsjuka med symtom som trötthet, huvudvärk, sömnlöshet och brist på aptit. Syre kan köpas på burk i Lhasa, reseledaren tar också med sig syre på turen till och i bergen, där vi kommer upp på 5,5 kilometers höjd. Den används dock bara i nödfall.

I Tibet kan toaletterna vara väldigt enkla och ibland finns det inga alls, så man måste vara beredd på att utträtta sina behov uti det fria. Periodvis finns det inte tillgång till varmvatten på hotellen i Tibet.

Notera att ändringar och justeringar i program och resrutt kan förekomma under resans gång, detta beroende på oförutsedda eller plötsliga händelser som t ex väderförhållanden, strejk, flygförseningar eller ändrade lokala regler och öppettider.

Hemresa

För information om ankomsttider till de som är kvar hemma:

Arlanda flygplats trafikupplysning tel: 08-797 61 00
www.lfv.se
www.cph.dk

Kontor på destinationen

Kuoni Scandinavia - Destination Kina
Hotel Courtyard by Marriott
Office no. 623 - 6th floor
3C Chong Wen Men Wai Dajie
100062 Beijing
Tel: +86-010 6708 1188 ext 623
Mobil: +86 139 164 174 79
Fax: +86-1067081 808 (Att: #623 Apollo/Kuoni office)

Hotell

Beijing (Kina):
Howard Johnson Paragon Hotel Beijing
No.18 Jianguomen Nei Ave.
Dongcheng District
Beijing 100005
Tel: +86 10-65266688
www.howardhotel-beijing.com

Lhasa (Tibet):
Dhoodgu Hotel
19 Shasarsu Road
Trom Si Khang
Tel: +86 89 1633 3593

Fax: +86 89 1632 3555
www.dhodgu-hotel.com

eller

Kailash Hotel
143 East Beijing Road
Tel: +86 89 1630 6999
Fax: +86 1633 7776

Shigatse (Tibet):
Rigaze Shenhu Hotel
No. 20 Qingdao Dong Lu
Tel: +86 892 883 9999

Shegar (Tibet):
Snow Leopard Hotel
Old Tingri
Tel: +86 89 2826 2711

Tingri/Old Tingri (Tibet):
Dhingri Hotel
No.6 Everest East Road
Tingri

eller

Tingri Qomolangma Hotel
Baiba Township of Tingri
Tel: +86 89 2826 2775
Fax: +86 89 2826 2818

Zhangmu (Tibet):
Zhangmu Hotel
2 China-Nepal Road
Zhangmu Boarder
Tel: +86 89 2874 2221
Fax: +86 89 2874 2220

eller

Zhangmu Caiyuan Hotel
2 China-Nepal Road
Zhangmu Boarder
Tel: +86 89 2874 5888
Fax: +86 89 2874 5588



Nagarkot (Nepal):
Club Himalaya
Windy Hills, Nagarkot
2796 Bhaktapur
Tel: +97 71 668 0045
Fax: +97 71 668 0068

Katmandu (Nepal):
The Malla Hotel
GPO Box 787
Leknath Marg
Tel : +97 71 441 8385
Fax: +97 71 441 8382
www.hotelmalla.com

Delhi (Indien):
Ashok Country Resort
30 Rajokri Road
Kapashera
110 037 New Delhi
Tel: +91 11 2506 4590
Fax: +91 11 2506 3054
www.ashokcountryresort.com

Med reservation för eventuella ändringar

Apollo önskar dig en riktigt trevlig resa!

**Apollo/Scandinavia AB Ynglingagatan Box 45439, 104 31 Stockholm. Tel: 0774-400 300.
www.apollo.se.**

