

Kjære reisende!

Jeg gleder meg til å ønske deg velkommen til en reise i mitt andre hjemland, Nepal!

Vennligst les informasjonen nedenfor:

Den er ment å hjelpe deg med enkle forberedelser for reisen. Skulle du ha ytterligere spørsmål, mail meg direkte på elljohan@online.no

Kontaktinformasjon reiseleder:

Email: elljohan@online.no | Mob & WhatsApp: +97798 1831 9421 (Nepal)



Begynnelsen på reisen- Ankomst Kathmandu

Vi anbefaler å laste ned appen "REISEKLAR" fra UDI (finnes i Appstore.) Her vil du finne oppdatert reiseinformasjon til de fleste land. Du kan også registrere deg som besøkende i Nepal på ambassaden i Kathmandu gjennom appen.

Før du reiser, vær vennlig å sjekke følgende:

- Passet ditt er gyldig mer enn seks måneder etter avreise fra Nepal
- Reiseforsikring er obligatorisk på denne reisen. Ta en kopi av forsikringssertifikatet og ha det lett tilgjengelig sammen med passet ditt!

Visum

Utlendinger som ankommer Nepal vil få "Visa on Arrival." Du fyller ut visasøknaden på forhånd her: <https://nepaliport.immigration.gov.np/online>

- NB! Husk at visumet vil være gyldig fra den dagen du søker, så vent med å søke til et par dager før avreise. Du søker da om 15 dagers visum.
- Her blir du bedt om å fylle ut din adresse i Nepal. Du kan da benytte adressen til det første hotellet vi skal bo på: Shambaling Hotel, Ramhiti Boudha Rd, Katmandu 44600, Nepal
TLF: +977 1-4916868

- Når du sender inn skjemaet, får du en kvittering, som du enten lagrer på telefonen eller printer ut.
- Ta med \$30 eller tilsvarende i Euro for å betale for visa ved ankomst. I ankomsthallen finner du en skranke der det står " Collection Visa Fee." Her skal du vise fram bilde av Visa Application -kvitteringen og betale \$ 30. du mottar kvittering for betalt avgift og fortsetter til Immigrasjon.
- Når du har hentet bagasjen din, vær oppmerksom på at du kan bli bedt om å vise fram din "Luggage claim tag" i tollen (kvitteringen for bagasjen som de klistret til boardingkortet ditt da du sjekket inn). Pass på at du har denne tilgjengelig!

VELKOMMEN TIL KATHMANDU!

Når du er i Nepal

Helse

Bortsett fra Covid-19, er det ingen offisielle krav til vaksiner for å reise inn i Nepal. Vi anbefaler at du snakker med lege på ditt hjemsted angående eventuelle vaksiner.

Det vanligste problemet når man reiser i Nepal er "traveller's belly." Vennligst vær forsiktig med hva og hvor du spiser - vi anbefaler å spise nylaget og kokt/stekt mat. Det kan også være lurt å ta probiotika eller liknende under reisen. Vann skal være enten fra flaske eller kokt. Kathmandu er generelt sett et trygt og uproblematisk sted å reise for utlendinger med vennlige mennesker og lite mas.



Penger, kommunikasjon, elektrisitet

Det finnes ATM (minibanker) rett utenfor ankomsthallen på flyplassen, og det er mange av dem i Kathmandu by. Her har du lett tilgang til Nepalske Rupees. Utenfor Kathmandu sentrum vil det ikke være minibanker, så sørg for å ha med kontanter. Nepal er fortsatt et land der man bruker kontanter. Svært få steder, med unntak av store hoteller og butikker, aksepterer kortbetaling. Lokale vekslekontorer gir god kurs for EUR/USD. Du får ikke vekslet norske Kroner i Nepal.

Telefon og Wi-Fi

Dersom du må være tilgjengelig på telefon under reisen, er det en god idé å skaffe seg et lokalt SIM kort og en datapakke. Du kan gjøre dette på flyplassen. Ncell har en skranke i rett før utgangen. Wi-Fi forbindelsen blir stadig bedre i Kathmanduområdet, og mange cafeer og hotell tilbyr gratis Wi-fi. Utenfor sentrum kan forbindelsen være mer varierende. Både SIM kort og datapakker er veldig rimelig i Nepal.

Nepal bruker 220V med en "two-pin plug" slik vi bruker i Europa. Det er likevel ikke alltid at disse kontaktene "passer," og det kan derfor være lurt å ta med en adapter, eller kjøpe en billig i Kathmandu.

Hva skal jeg ta med?

Vanlig vis er oktober i Kathmandu varm og deilig med sommertemperatur på omkring 25 grader midt på dagen. Det betyr at vi kan gå i T-skjorte og sandaler, spise ute og nyte sommervarme under reisen. Tidlige morgener og kvelder er litt kjøligere, så ta med en fleecjakke, tynn dunjakke eller liknende.

Vi skal ikke gå noen fjelltur under reisen, men ta med gode sko for småturer og byvandring. Gatene i Kathmandu er også temmelig røffe så gode sko/sandaler anbefales! Husk også at Nepal er et land der man tar av seg skoene når man går inn, så det er lurt å ha med et par sko man bare kan stikke føttene inni.

Vi anbefaler å ta med følgende

- Yoga matte & håndkle. Vi kan ikke tilby yogamatter under turen, så ta med din egen. Du får ikke tak i matter av god kvalitet i Nepal.
- Yogaklær, tights, shorts, topper etc. for yoga
- Klær som passer for fritid og sightseeing. "Casual but decent"
- Solkrem, solbriller og hatt- sola kan være temmelig sterk midt på dagen!
- Et sjal kan være lurt å ha med. dette kan du dekke skuldrene med når vi besøker templer og hellige steder.
- Skrivesaker
- Sandaler eller flip-flops.
- Gode sko, et par joggesko etc.
- Øreplugg - hundene i Nepal holder gjerne "konsert" hele natten!
- Reiseapotek med probiotics etc.

Reiselektyre

Nepal har en utrolig spennende kultur og historie. Er du av dem som liker å lese seg opp på forhånd, anbefales bøkene nedenfor:

The Living Goddess av Isabella Tree

Massacre at the Palace- the doomed royal dynasty of Nepal av Jonathan Gregson