

# Nepal: Mardi Himal vandring - Chitwan nationalpark kultur i Kathmandu

*Kathmandu – Pokhara & Mardi Himal trek - Chitwan nationalpark – Kathmandu*  
*Arrangerad och skraddarsydd av Swed-Asia Travels*



Annapurnamassivet i Nepal har 14 toppar på över 8000 m höjd - Foto: Swed-Asia Travels

Det lilla bergslandet Nepal ligger inklämt mellan Kina och Indien på Himalayas södra sluttningar. Medan engelsmännen på 1800-talet lade under sig den övriga subkontinenten så förmådde de inte införliva Nepal i sitt imperium. Landet höll sig effektivt isolerat från omvärlden ända fram till år 1950. Nepal välkomnade sina första utländska turister så sent som 1968.

Här har det utvecklats och bevarats en egenartad kultur som varken turister eller utländskt inflytande kunnat förändra särskilt mycket genom åren. Religionen är levande med ritualer och levande traditioner vilka formar vardagen för befolkningen. Inte minst har respekten för landets mäktiga natur präglat människorna som lever utmed sluttningarna av världens högsta bergsmassiv. Nepals mystik liksom dragningen till världens högsta bergsmassiv med Mt Everest (8.848m) har under åren attraherat och fångat många av världens äventyrliga besökare....

Vi på Swed-Asia Travels skraddarsyr din resa till Nepal precis så äventyrlig som du önskar – och vi hoppas kunna ge dig upplevelsen av unika möten i en annorlunda kultur, minnen av en makalös vacker natur och ett oförglömligt möte med Annapurnas bergsmassiv i Himalaya...

***Här följer ett förslag; Mardi Himalvandring i Annapurnaregionen i kombination med upplevelser i Chitwan nationalpark och kulturbesök i Kathmandu.***

**DAG 01. ANKOMST TILL KATHMANDU, NEPAL**

Ni landar på Kathmandu *Tribhuvan Airport* där personal från Swed-Asia Travels lokalkontor väntar för transport till inbokat hotell. Resten av dagen fri för vila och egna strövtåg. (Tillåter tiden, och ert önskemål gör ni en kortare citysightseeing med egen guide under eftermiddagen)

Kathmandu har ca 1,3 miljoner invånare och är landets ekonomiska centrum. Stadsdelen Thamel där vi vanligtvis bokar hotell, har en säregen karaktär med ett myller av gränder och torg, gammal träbebyggelse och Shivas heliga tempel varvade med små butiker fyllda av kryddor, hantverk, souvenirer och allt en Himalaya-vandrare kan behöva. Övernattning: Hotell Manang eller liknande i Kathmandu (1330 m höjd)

**DAG 02. KATHMANDU – POKHARA**

Efter en tidig frukost hämtas ni upp för privat transfer till flygplatsen och inrikesflyg (propellerplan) till Pokhara. Det är "fri sittning" och bara 16 platser i planet. Välj om möjligt att sitta på höger sida i planetes färdriktning för bästa vy över Himalaya. I *Pokhara* finns allt vad en besökare önskar uppleva; En vacker sjö, grönklädda berg, vy över snöklädda berg, tempel, kloster, läckra restauranger och "turistbutiker" att besöka. Staden ligger i en vacker dal med vyer över bl.a. det heliga berget *Machhapuchere* (6977m högt). Pokhara-dalen har subtropiskt klimat, och här växer t.ex bananer, mango, apelsiner och papaya.

Nepals totala folkmängd är ca 30 miljoner, varav ca 200 000 människor är koncentrerade här i- och omkring dalen. Från Pokhara flygplats har ni transport till hotell för incheckning – vila/förberedelser för morgondagens start av trekking. Övernattning: Hotell Peninsula eller liknande i Pokhara, (830 m höjd)



Vyer Pokhara

**DAG 03. POKHARA - HYANGJA; TREKKING TILL DHAMPUS**

**(F/L/M)**

Vandring ca 4-5 tim / övernattning 1.750 m höjd /

Efter tidig frukost är ni klara för avresa och ca 30 minuters bilresa till startplatsen för er vandring (*Hyangja*). Med er egen guide / bärare vandrar ni uppåt mot Milan Chock och vidare uppför sluttningar till Yangri Khola Valley, Hyengjakot och Dhital – och når Dhampus där ni övernattar. Ni har magnifik ny över bergstoppar på över 6000 meters höjd.

Övernattning i "Tea House" i Dhampus

**DAG 04. TREKKING; DHAMPUS – FOREST CAMP**

**(F/L/M)**

Dagsetapp ca 4-5 tim / övernattning på 2.550 m höjd /

Förhoppningsvis upplever ni en vacker soluppgång när dagens första solstrålar möter berget "Fishtail" / Machhapuchere. Er vandring tar er idag bort från den stora turistströmningen av vandrare... Ni går utmed "the secret trail", tidigare en karavanled från den tibetanska högplatån. Naturen är vacker och området känt för sina stora blommande rhododendronskogar. Ni vandrar genom ekskogar, bambufält och Himalayas höga toppar breder ni ut sig omkring er.

Övernattning i "Tea House" i Forest Camp

**DAG 05. TREKKING; FOREST CAMP – LOW CAMP**

**(F/L/M)**

Dagsetapp 4-5 tim / övernattning på 3.200 m höjd /

Det går uppåt och luften börjar bli påtagligt tunn. I takt med höjden förändras nu naturen till mer lågväxta buskar, lavar och mossor. Vid klart väder siktar ni topparna av Annapurna South (7219m), Hiunchuli (6441m) och Machhapuchere (6,993m).

För att spara på krafterna slår ni idag läger vid lunch och kopplar av, där denna vackra plats passar bra. – För att förhindra höjdsjuka är det viktigt att dricka mycket vatten, och att röra sig långsamt!

Övernattning i Tea House Low Camp



**DAG 06. TREK; LOW CAMP – HIGH CAMP**

**(F/L/M)**

Dagsetapp ca 4 tim / övernattnings & aklimatisering på 3.550 m höjd /

Vandringen går över gräs, lavar och mossor, *och kanske genom snö...* Ni tar er upp till High Camp och slår läger tidigt för att aklimatisera er. På plats har ni magnifika vyer över bergen omkring er. Ni får här känslan av att kunna "ta på" bergväggen av Machhapuchhere (Fishtail). Koppla av, spar på era krafter och njut av den vackra miljön. Förhoppningsvis tillåter väderläget er en mycket vacker solnedgång...

Övernattning i Tea House High Camp, 02 nätter

**Dag 07. HIGH CAMP – MARDI BASE CAMP – HIGH CAMP**

**(F/L/M)**

Dagsetapp 7-8 tim / övernattnings på 3.900 m höjd / högsta höjd 4.500 m /

Ni startar idag extra tidigt. Dagens utmanande vandring går över stenigt underlag och genom glaciärlandskap. Etappen tar er till vandringens högsta punkt "*Mardi Himal Base Camp*" där ni har en spektakulär panoramavy över Himalayamassivet. Låt dagsformen avgöra etappen och vänd tillbaka om det känns för tungt.... Låt inte målet ytterst vara att nå högsta höjden; målet är att ta sig tillbaka ner igen. Här är det viktigt att lyssna till guidens råd gällande vandringen, samt att veta att vädret snabbt kan slå om. Senast kl 13.00 måste ni vända om (avsett var ni är) för att i tid nå tillbaka till lägret.

Övernattning i Tea House High Camp

**DAG 08. TREK; HIGH CAMP – SIDING VILLAGE**

**(F/L/M)**

Dagsetapp 6-7 tim / övernattnings på 1750 m höjd /

Efter avkopplande morgon med frukost påbörjar ni er vandring ner till 1700 meter. Ni följer floden Mardi Khola med smältvatten av snö & is från berget Mardi Himal, befinner er fortfarande utanför de mest besökta vandrings-stråken och märker att byarna tättnar. Gurung-befolkningen ni möter ser nyfiket och vänligt på er. Genom ett idylliskt nepalesiskt farmarlandskap passerar ni odlade fält, rhododendronskog, vattendrag och tar er fram över broar. Övernattning i Tea House Siding Village

**DAG 09. TREKKING AVSLUT TILL LUMRE - BILTRANSPORT TILL POKHARA**

**(F/L)**

Det blir nu tätare mellan bebyggelsen, marken planar ut till mer jämn och lågland, och ni når idag fram till vandringens slut... Här hämtar vår biltransport upp er för transport till hotell i Pokhara där ni kopplar av resten av dagen. Övernattning: Hotell Peninsula eller liknande i Pokhara, 02 nätter

**DAG 10 POKHARA PÅ EGEN HAND**

Dag för egna aktiviteter/ vila/ promenader etc.. Staden Pokhara är vackert belägen vid sjön Phewa Lake, och med panoramavy av höga berg.

Dalen har ett rikt fågelliv och en blomsterprakt som är bedårande. Platsen är en populär ort för turister att samlas på. Utmed turiststråket "Lake Side" finns många restauranger med lokala och internationella läckerheter, caféer och butiker. Strax utanför Pokhara finns områdets tibetanska befolkningen koncentrerad i "tibetanska byar" där besökare kan besöka kloster och medverka en stund i munkarnas eftermiddagsbön om intresse finns. Den tibetanska befolkningen ger dig gärna en trevlig och intressant pratstund. Övernattning: Hotel Peninsula eller liknande i Pokhara, (830 m höjd)

**DAG 11. KATHMANDU - CHITWAN NATIONALPARK**

Efter en tidig frukost på hotellet går färden med egen bil och vår skickliga chaufför på slingrande vägar mot *Chitwan nationalpark* (230km) som även är ett världsarv sedan 1984. (Vägsträckan är ofta i dåligt skick och vägarbete kan pågå beroende av hur reparationer efter sommarens monsun fortgått.)

Framme på hotellet i Chitwan äter ni lunch och checkar in för två nätter och dagar med spännande aktiviteter. (alla måltider på hotellet ingår under vistelsen) Under eftermiddagen besöker ni de lokala Tharu-folkets by och har möjlighet att besöka det lokala museet. På kvällen kopplar ni av med solnedgång utmed flodbanken (Rapti River) och har därefter middag på hotellet.

Övernattning: Lodge i Chitwan nationalpark (Sauraha), 02 nätter

**CHITWAN NATIONALPARK** – avsattes av Kung Mahendra år 1973 som ett reservat för den sällsynta och utrotningshotade pansarnoshörningen. Den totala ytan av nationalparken är ca 1000 kvadratkilometer och består dels av tät djungel kring floden med alla sina bifloder, dels av områden med träsk och av högt "elefantgräs". Parken är synnerligen viltrik. Förutom den farliga och utrotningshotade pansar-noshörningen finns vilda elefanter, björn, leopard, buffel och även den sällsynta bengaliska tigern. I floden lever förutom träskkrokodil även den utrotningshotade gavialen.

### DAG 13. CHITWAN NATIONALPARK MED SAFARI

Tidig frukost och därefter klara för flodfärd i kanoter mer liknande "urholkade trädstammar", skickligt styrda med en stav av män från Tharu-folket. Under kanotfärden spanar ni efter två typer av krokodiler. Här finns den stora träskkrokodilen med sin imponerade längd av fyra meter, och även den långnäbbade gavialen som helt livnär sig på fisk. Nödvändigt är att sitta helt still i de rangliga farkosterna och absolut viktigt är att hålla händerna innanför båten under hela färden.

Ni gör före lunch även en kort djungelpromenad till fots tillsammans med naturguide.

Under eftermiddagen har ni safari inne i nationalparken.

Övernattning: Lodge i Chitwan nationalpark



### Dag 14. POKHARA - KATHMANDU

Den som är morgonpigga kan innan frukost göra en promenad för fågelskådning.

Efter frukost är det avresa mot närmaste flygplats (Bharatpur) för flyg till Kathmandu. Flygtid 25 minuter. Framme i Kathmandu väntar bil med chaufför för transfer till hotellet. Resterande tid av dagen för egna strövtåg i Kathmandu.

Övernattning: Hotel Manang eller liknande i Kathmandu, 02 nätter

### DAG 15. KATHMANDU

Full dag med sightseeing och egen guide i historiska Kathmandu. Ni hämtas upp med bil från ert hotell för besök till

- *Swayambhunath* även kallat "the Monkey Temple"; en hindu och buddhistisk tempel-plats högt beläget med vy över hela Kathmandudalen.

- *Pashupatinath*; (hinduernas kremeringsplats). Floden Bagmati River flyter fram där kremeringar av hinduer och buddhister pågår alla dygnets ljusa timmar. Det ni ser och upplever här är en del av det vardagliga livet i Nepal, där döden är lika naturlig som att födas... Platsen är en mycket gammal tempelplats tillägnad Guden Shiva.

- Vid *Boudhanath stupa* möter ni tibetaner, munkar och övriga buddhister som går "kora"; heliga varv runt stupan för att samla god karma. Stupan är omgiven av tibetanska butiker, kloster, restauranger och bostäder. Området inhyser den största samlade tibetanska populationen i Kathmandudalen.

- I *Kathmandu Durbar Square* promenerar ni med er guide bland historiska och religiösa byggnader och får en inblick i landets unika kultur. Här lever världens enda levande gudinna *Kumari*, som av alla nepaleser är den viktigaste och mest aktade personen i Nepal. OBS; Visar hon sig får hon absolut inte fotograferas.

Övernattning: Hotel i Kathmandu



Swayambhunath tempelområde



vid Pashupatinath



Boudhanath Stupa

**DAG 16.**

**KATHMANDU - HEMRESA**

Anpassat till ert flyg hämtas ni från hotellet för flygplatstransfer - hemresa.  
-slut på program/vår service.



***Välkommen till Nepal med Swed-Asia Travels!***