

## ***Himalaya - "gudarnas boning"*** ***Kortare vandring i Nepal & utmaningar landvägen i Tibet***



**En resa landvägen i Tibet är svårslagen... du tar dig fram på över 5000 meters höjd där du är omgiven av snöklädda bergstoppar och glaciärer. Du passerar tibetanska byar där böneflaggor i olika färger svajar i vinden - du är högt uppe på den tibetanska högplatån och luften är tunn. Du befinner dig på "världens tak" och din resa landvägen genom Tibet ger dig upplevelser för livet.**

**Naturen är karg med vidder som breder ut sig. Tibetanerna är buddhistiskt troende och gör sitt bästa för att bevara sin säregna kultur. Historiskt sett var Tibet fram till 1900-talets början helt stängt för utländska besökare, där upptäcktsresanden Sven Hedin 1901 (förklädd till munk) var den första svensk i området. Under 2000-talet har regionen snabbt utvecklats till en del av det moderna Kina med stor turismen från Kina liksom övriga världen.**

**Utöver upplevelsen landvägen över "världens tak" med besök i byar och kloster följer kombinerar du denna resa med Nepal och en kortare vandring i Annapurna området av Himalaya samt strandhugg i den vackert belägna staden Pokhara och Nepals huvudstad Kathmandu där flera världsarv ingår i besöken.**

*Resan är inte "okomplicerad" att genomföra – en resa i Tibet är äventyrlig, spännande och kräver tålamod...*

***Välkommen till Nepal & Tibet med vägledning av Swed-Asia Travels***

### **DAG 01. ANKOMST KATHMANDU, NEPAL** (1300m.ö.h)

Ni landar preliminärt på morgonen på Nepals internationella flygplats Tribhuvan Airport och utanför terminalen väntar personal från Swed-Asia Travels lokalkontor. Transport i bil till inbokat hotell. Huvudstaden Kathmandu har ända in i våra dagar behållit sin säregna karaktär med ett myller av trånga gränder där guden Shivas tempel tillsammans med heliga skulpturer kantar gator och torg. Med gatuhandel, tempel, ritualer och inte minst det färgstarka folklivet är Kathmandu en udda och omtumlande upplevelse. – Vår agent tar hand om era pass som lämnas in till kinesiska ambassaden i Kathmandu för slutförandet av ert visum till Tibet. (Särskilt visum för inresa från Nepal krävs). I mån av tid och ert önskemål påbörjas er sightseeing, annars vila på hotellet.

**ÖVERNATTNING: HOTEL MANANG eller liknande i KATHMANDU, 02 nätter**



Ni besöker flertalet UNESCO världsarv i Kathmandu

### **DAG 02. KATHMANDU sightseeing**

Full dags historisk sightseeing. Den 2000 år gamla helgedomen *Swayambhunath* med omkringliggande hindutempel och buddhistiska monument högt beläget med en fantastisk utsikt över hela Kathmandu dalen. Kathmandu historiska centrum "*Durbar Square*" med sina eleganta trappstegsformade religiösa byggnader och "*Kumaritemplet*". Här bor världens enda levande gudinna, *Kumari*, som av alla nepaleser är en viktig och högt aktad person, en reinkarnation sprungen ur sägner från en "svunnen tid".

Ni besöker *Patan* (även nämnd som Lalitpur eller Yala) känd för sina kulturarv inom konst och hantverk. Platsen grundades troligen redan på 300-talet före Kristus, under Kiratdynastin, och har över 1200 olika buddhistiska monument. Samtliga tre platser är listade som UNESCO världsarv.

**ÖVERNATTNING: HOTEL MANANG eller liknande I KATHMANDU**

### **DAG 03. KATHMANDU – POKHARA**

Efter frukost hämtas ni för transfer till flygplatsen för inrikesflyg västerut till staden Pokhara, vid foten av Annapurnamassivet utav Himalaya (ca 30 min flight). Med bil tar samma sträcka ca sju-åtta timmar på slingrande och smal väg (finns som alternativ, där även ca tre timmars "River Rafting" kan erbjudas).



Phewa Lake, Pokhara



Machhapuchhre 6993 m högt



Pokhara-dalen

Staden Pokhara är vackert belägen intill den fiskrika sjön Phewa Lake vid foten av Annapurnamassivet. Dalen har ett subtropiskt klimat och utsikt över det snöklädda Himalaya och det heliga berget *Machhapuchhre*. Här växer bananer, apelsiner, papaya, mango liksom mängder av blommor. Ert hotell ligger i det välbesökta turiststråket "*Lake Side*" där små affärer med hantverk, textilier, smycken m.m. varvas med restaurangers läckerheter. Den som här vill inhandla "friluftskläder" som jackor, byxor, kängor har ett stort utbud att välja på. (tänk på att kvalitén varierar med priserna – och att du alltid prutar.)

På kvällen har ni genomgång av en lättare trekking (bergsvandring) som startar följande morgon. "*The Dhampus trek*" tar er till tre vackra och populära utsiktsplatser i "lägre Himalaya"; Dhampus, Naudanda och Sarangkot. (Självklart valfritt att boka annan trekking efter önskad svårhetsgrad)

**ÖVERNATTNING: HOTEL PENINSULA ELLER LIKNANDE**

#### **DAG 04. POKHARA – TREKKING HYANGJA TILL DHAMPUS**

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

Efter tidig frukost är ni klara för avresa och en ca 30 minuters bilresa till startplatsen för er vandring (*Hyangja*). Med egen guide och bärare vandrar ni uppåt mot Milan Chock och vidare uppför sluttningar till Yangri Khola Valley, Hyengjakot och Dhital – och når Dhampus för övernattning. Dhampus är en "Gurung-by" och platsen ger en magnifik ny över flera bergstoppar på över 6000 meters höjd.

#### **ÖVERNATTNING I "TEA HOUSE" I DHAMPUS**



#### **DAG 05. TREKKING DHAMPUS – SARANGKOT**

Vandring 5-6 tim / övernattning på 1.540 m höjd /

Är vädret klart upplever ni en glittrande vacker soluppgång när dagens första solstrålar möter det heliga berget Mt Machhapuchere (Mt Fishtail översatt från nepali) och Mt Dhaulgiri. Efter frukost startar vandringen via Naudanda till Sarangkot med fantastisk utsikt över topparna till Annapurna (8,091m), Dhaulagiri (8,167m), Ganesh Himal (7,446m), Manaslu (8,165m) och Machhapuchhre (6,993m). Dessutom har ni en vacker vy över staden och Pokharadalen.

#### **ÖVERNATTNING TEA HOUSE I SARANGKOT**

#### **DAG 06. TREKKING SARANGKOT – POKHARA (930 m höjd)**

Vandring ca 3 tim / I gryningen gör ni en kortare "hike" till utsiktsplatsen på Sarangkot för en magnifik vy vid soluppgången. Vandringsleden tar er idag genom terrasserade risfält nedåt mot staden Pokhara. Vandringen avslutas vid hotellet i Pokhara där ni vilar ut.

Under eftermiddagen föreslår vi en sightseeing till *Bindhyabasini Temple*. Vi fortsätter till *Davis fall*, ett vattenfall med unik historia, till *Tibetanernas bosättningar* vid Chorepatan och till *Gorkha Museet*.

#### **ÖVERNATTNING: HOTEL PENINSULA ELLER LIKNANDE, 02 nätter**

#### **DAG 07. POKHARA**

Hel dag på egen hand i Pokhara, kanske för att uppleva stadens marknadsplatser där lokalbefolkningen gör sina egna inköp av grönsaker, frukt och kryddor - kanske strosa omkring i de många butikerna utmed "Lake Side", eller t.ex besök till "*Mountain Museum*" med dokumentation över klättrare, expeditioner och etniska folkgrupper genom historien i Nepal. (*förslag på annan sightseeing finns*).

#### **ÖVERNATTNING: HOTEL PENINSULA ELLER LIKNANDE**

#### **DAG 08. POKHARA – KATHMANDU**

På förmiddagen flyger ni tillbaka till Kathmandu har transfer väntar på flygplatsen och checkar in på hotell. – (Era pass är nu klara på kinesiska ambassaden och återlämnas till er)

Under eftermiddagen egen tid/egna promenader och "mental förberedelse" inför dagarna i Tibet.

#### **ÖVERNATTNING: HOTEL THAMEL I KATHMANDU**

#### **DAG 09. KATHMANDU – LHASA, (3650 meters höjd)**

Transfer till Kathmandu flygplats och flyg till Lhasa (Tibet/Kina) där bil/chaufför/guide väntar för transfer till hotell i Lhasa (7 mil). Lhasa har i snabb takt utvecklats till en modern kinesisk stad. Den gamla tibetanska stadsdelen Bharkor har kraftigt krympt... men här möter ni traditionellt klädda tibetaner som vandrar i s.k. *khora* = "heliga varv" samtidigt som de "muntrar" religiösa mantran och snurrar aktivt med sina bönesnurror.

Beroende av flygtid/ankomst till hotell (eller ev känning av lindrig höjdsjuka/huvudvärk då ni plötsligt befinner er på över tre tusen meters höjd) så påbörjas er sightseeing eller så vilar ni på ert rum. Vila rekommenderas vid minsta känning av huvudvärk, för att inte försämra möjligheten till intressant vistelse i Lhasa, och en intressant sightseeing följande två dagar.

#### **ÖVERNATTNING: HOTEL I LHASA, 03 nätter**

#### **DAG 10-11. LHASA, 2 dagar**

Två dagars sightseeing och egen guide i Lhasa med omnejd; *Jokhang Templet* grundat på 600-talet och tibetanernas allra heligaste byggnad, Barkhor torg, *Drepung och Sera* klostret samt höjdpunkten; *Potala Palatset* som under ca 300 år (fram till 1959) var tibetanska regeringens kansli och där Dalai Lama hade sin vinterbostad. Byggt i "Dzong-modellen" består Potala palatset av en vit- och en röd del där den vita

delen av byggnaden var Dalai Lamas residens och regeringens kansli, och den röda delen användes uteslutande för sakrala funktioner. Här finns fem inkarnationen av Dalai Lama begravda. Potala palatset upptogs 1994 på UNESCOs världsarvslista.

**ÖVERNATTNING: HOTEL I LHASA**



**DAG 12. LHASA - GYANTSE**

Dagsetapp 261 kilometer / högsta pass 5010m / övernattnig 3.950 m höjd / Med gen bil, chaufför och guide lämnar ni nu Lhasa bakom. En resdag fylld av vackra naturupplevelser där ni passerar de vackra sjöarna Yamdrok Lake, kör utmed den tibetanska livlinan floden Brahmaputra (Yarlung Tsangpo) och är omgivna av vidder av det höga bergsmassivet. Ni färdas nu fram på vägen genom "världens tak". De höga passen idag är Karo La (5010 m) och Kamba La (4794 m).

**ÖVERNATTNING: HOTEL I GYANTSE**



**DAG 13. GYANTSE - SHIGATSE**

Dagsetapp 90 km / övernattnig på 3.900 m höjd / Besök till Kumbum Stupa & Phalkor kloster innan ni lämnar Gyantse. Därefter går resan på fortsatt hög höjd vidare till Shigatse. Till staden Shigatse kom den kände svenske äventyraren och forskningsresanden *Sven Hedin* första gången år 1908. Här besöker ni "Panchen Lamas" imponerande kloster Tashilhunpo. *Panchen Lama* är näst efter *Dalai Lama* den viktigaste inkarnationen inom den tibetanska buddhismen. (mer information om tibetansk buddhism medföljer under planeringen av resan)

**ÖVERNATTNING: HOTELL I SHIGATSE**

**DAG 14. SHIGATSE - LHASA**

Ni vänder tillbaka men kör en kortare väg till Lhasa. En vacker resdag där ni är omgivna av höga berg, vidder och återigen passerar ni de vackra sjöarna och kan göra stopp för fotografering etc...

**ÖVERNATTNING PÅ HOTELL I LHASA**

**DAG 15. LHASA - HEMRESA...**

Ni har transport till Lhasa flygplats för flyg hem (via t.ex Kathmandu) eller till "egen destination"...  
- Slut på resan -

**Ingår i kostnaden för liknande arrangemang:**

- \* Transfer från/till flygplatser - hotell i Nepal och Tibet
- \* Samtliga landtransporter i egen a/c bil med chaufför
- \* Hotell nämnda eller liknande: dubbelrum med frukost
- \* Engelsktalande lokalguide vid inbokad sightseeing i Nepal och i Tibet
- \* Entréer till monument vid sightseeing
- \* Trekking i Nepal med egen bergsguide/bärare
- \* Övernattning i "Tea House" under trekking i Nepal
- \* Samtliga måltider under vandring/trekking (frukost, lunch, middag)
- \* Flygbiljett, ekonomiklass: Kathmandu - Pokhara - Kathmandu
- \* Flygbiljett, ekonomiklass: Kathmandu - Lhasa - Kathmandu
- \* Tibet Travel Permit
- \* Chinese Visa (skall ej ansökas i Sverige för denna tibetresa)

**Tillkommer:**

- \* Flygbiljett Sverige - Nepal t/r (bokas av Swed-Asia Travels om så önskas av resenären)
- \* Lunch och middagar (förutom under trekking, där den alltid ingår)
- \* All måltidsdryck
- \* Reseförsäkring, avbeställningsförsäkring
- \* Personliga utgifter om tvätt, telefon/internet där wifi inte är fritt,
- \* Dricks till chaufförer, bärare, hotellpersonal och guider

***Välkommen att kontakta Swed-Asia Travels för att få veta mer...***

