

Vandring i Bhutan ”lyckans & åskdrakens land” the Druk Path Trek



Taktsang Monastery (Tigernästet) utanför Paro

BHUTAN – det lilla kungariket inklämt i Himalaya som väcker känslor av mystik och förundran ligger framför dig på den här resan. Här möter du en säregen kultur med djupt bevarade traditioner, en unik arkitektur, en stillsamhet utöver det storslaget Himalaya... Bevarandet av landets genuina kultur och en orörd natur har här högsta prioritet vilket är anledningen till fortfarande stora utforskade bergsområden liksom outnyttjade mineraltillgångar. Bergsklättring är förbjudet, liksom att bada i landets sjöar. De flesta invånare följer strikt den buddhistiska religionens påbud som är en gren av den tibetanska buddhismen (lamaismen); ”Drugpa-skolan” inom *Mahayana* buddhismen.

Som enda land i världen har Bhutan flyttat fokus på ständig tillväxt och bruttonationalprodukt – **till bruttonationallycka!** (ett begrepp myntat 1972 av den dåvarande kungen). I Bhutan är detta allvar på högsta nivå. Inget projekt genomförs utan att först försäkra sig om att det leder till *ökad bruttonationallycka för befolkningen*. Alla utvecklingsprojekt måste gå igenom en kvalitetssäkringsprocess som baseras på följande grundpelare;

1) Hållbar utveckling – 2) Bevarandet och utvecklande av kulturella värden – 3) Bevarandet av den biologiska mångfalden och naturen – 4) God styrning av landet.

Det inhemska namnet på landet Bhutan är Druk Yul; ”*drakens land*” men kallas ofta för Åskdrakens Land! I Bhutan vajar böneflaggor och vardagen präglas av andlighet & glädje.

Er vandring tar er fram i fantastiskt vackert bergslandskap och era upplevelser blir därför unika.

Dag 01. Ankomst till New Delhi, Indien

Ni landar i *New Delhi* på morgonen där vår lokala representant möter er på flygplatsen för transport till hotell. Efter vila och lunch gör ni en stadsrundtur med guide i Delhi. (besök enligt överenskommelse)

Övernattning på Hotell, New Delhi

Dag 02. Delhi (Indien) - Paro (Bhutan)

(F/L/M)

Ni har transfer till Delhi flygplats där ni checkar in med *Druk Air till Paro*. Flygresan blir en av de vackraste man kan tänka sig med panoramavy över Himalaya där ni har åtta av världens tio högsta toppar "inom räckhåll" (Bl.a. Mt. Everest, Mt. Kanchanjunga, Mt. Makalu, Mt. Chomolhari). Efter immigration och tullformaliteter på Paro flygplats möts ni av vår lokala representant och guide för transport till inbokat hotell. Er lokala guide kommer att finnas med er under alla dagar i Bhutan.

Efter lunch gör ni en sightseeing genom "kloster & kultur" till *Paro Dzong*; uppfört år 1656, ett runt utsiktstorn som sedan 1967 är landets nationalmuseum. Ni besöker *Kichu Monastery*, ett av de äldsta klostren i Bhutan som sägs vara byggt av *Tibets första buddhistiska kung Songtsen Gampo* år 659. Songtsen Gampo övergick till buddhismen genom sina två hustrur som båda var Buddhister (en från Nepal och en från Kina) han har en stor roll för buddhismens spridning i Himalayaregionen.

Övernattning på hotell i Paro, 02 nätter (2.200 m.ö.h)

Bhutans städer och byar kretsar kring en "dzong", en vit och röd klosterborg med guldförgyllt eller tegelrött tak. De inhyser både religiös- och civil administration för staden eller distriktet och var ursprungligen försvarsanläggningar. Paro är beläget i en vacker dalsänka där landets enda internationella flygplats stod färdig 1983. Paro har endast ca 20 000 invånare (finns ingen pålitlig folkräkning). Ni märker snart att ni landat på en annorlunda plats. I ännu ett led att bevara landets traditioner är alla statligt och offentligt anställda traditionellt klädda i *Gho* (den manliga dräkten) respektive *Kira* (kvinnliga dräkten). Fotografier på den högt aktade kungafamiljen (Wangchuck-dynastin) finns ofta synliga. Den nuvarande kungen övertog tronen efter sin far som abdikerade 2006. Den tidigare kungen (den fjärde i dynastin) avvecklade själv absolut monarki innan han avgick och överlämnade tronen till sin son som därefter banat väg för demokratin.



Paro flygplats



Paro city



Chili på tork "världens starkaste"

Dag 03. Paro - "Hike till Tigernästet" - Paro

(F/L/M)

Tidigt på morgonen tar guiden er med bil till platsen/starten för en halvdagsvandring (upp/ner) till Bhutans kanske mest kända landmärke; *Taktsang Monastery (the Tigers Nest)*. Det går hela tiden brant uppför... och ni vandrar först ca 1,5 timma till platsen där ni stannar för (medhavd)frukost och en första "andhämtning". Detta är en plats med en mycket vacker vy över klostret "hängandes" på klippväggen. Många turister väljer att vända här, men ni fortsätter er vandring ytterligare drygt en timma ända upp till klostret och grottan.



"Tigermästet" är dramatiskt beläget på en tvär klippbrant på 2.950 m höjd uppfört år 1684. Den ursprungliga grottan som klostret byggdes kring skall ha använts som meditationsgrotta av mystikern *Padmasambhava (Guru Rimpoche)*, en buddhistisk lärare som anses vara grundare av *nyingma*-skolan inom den tibetanska buddhismen. I Bhutan är *Guru Rimpoche* en central figur inom buddhismen. Enligt legenden kom Guru Rimpoche ridandes från Tibet hit på en tiger... (därav klostrets namn). Klostret eldhärjades år 1998 men är återuppbyggt i sitt originalutförande. OBS; Fotografering tillåts inte här! Efter att ni kommit ner till er väntande bil längtar ni säker till en dusch och klädbyte. Ni förbereder er för morgondagens start av er bergsvandring i Himalaya. Övernattning på hotell i Paro

Dag 04. Start trek; Paro – Jili Dzong Camp (F/L/M)

Dagsetapp ca 4-5 tim / distans 7km / stigning 1,090m / camp på 3,480 m höjd / Ni startar strax utanför stadens National-museum, passerar små byar med farmarhus och efter ca 30 minuter börjar stigningen... ni har en ganska tuff första dag med en stigning på 1000 höjdmeter. Ni tar er fram genom pinje- och barrskogs-terräng till Damche Gom, väl över bergskammen går det sen nedför i ca 100 meter till er lägerplats för natten. Övernattning i tältcamp

Dag 05. Trekking; Jele Dzong – Jangchulakha (F/L/M)

Dagsetapp 4-5 tim / distans 10 km / camp på 3,770 m höjd / Ni startar från Jele Dzong på 3,480 meter höjd och övernattar i Jangchulakha på 3,770 meter höjd. Vandringen börjar med en stigning, därefter går det upp och ner genom tät alpinskog och stora rhododendronbuskage. Här kommer ni att möta den exotiska jaken och deras herdar som övernattar i svarta tält gjorda av hår från jaken. Övernattning i tältcamp

Dag 06. Trekking: Jangchulakha - Jimilangtso (F/L/M)

Dagsetapp ca 4 tim / distans 11 km / camp på 3,870 m höjd / Ni vandrar vidare utmed Himalayas sluttningar och om vädret är klart har ni idag en magnifik vy över vitklädda Himalaya och det höga berget Ichu Drake (6,989 meter). Övernattningen i tält vid sjön Jimilangtso

Dag 07. Trekking; Jimilangtso - Simkotra (F/L/M)

Dagsetapp 4-5 tim / distans 11 km / camp på 4110 m höjd / Ni startar i Jimilangtso (3,870 meter) och övernattar i Simkotra på 4,140 m. Vandringen går genom vacker natur med täta rhododendronskogar där ni passerar sjön Janye Tsho. Även idag vistas ni i områden där herdar har sina jakar på bete... Herdarna är nomader som förflyttar sig med sina jakar vartefter det finns bete. Övernattningen i tält vid sjön Simkotra



Dag 08. Trekking; Simkotra - Phajoding (F/L/M)

Dagsetapp 4 tim / distans 10 km / camp på 3,750 m höjd / Idag kan ni ta er upp till Phume La (4,210 meter) som är högsta höjden under er vandring. ("La" betyder "pass") Om vädret är klart har ni idag en underbar vy över Mount Gangkhar Punsum (7,541 meter) som är det högsta berget i Bhutan, (*väldens högsta obestigna berg*) eftersom bergsklättring inte är tillåtet i Bhutan. Övernattningen i tältcamp Phadjoding

Dag 09. Avslut trekking; Phojoding – Mothitang - Thimphu (F/L/M)

Dagsetapp 3 tim / distans 4-5 km / "höjdtapp" på ca 1,400 höjdmeter till Thimphu stad /

Ni startar på 3,750 m höjd, passerar Phadjoding kloster och fortsätter er sista dag på vandring nedför mot Thimphu-dalen. Den "lätta" dagsetappen går mestadels genom pinjeskog och ni anländer till Thimphu vid lunchtid. Ni avslutar er vandring vid Bhutan Broadcast Service (BBS) Telecom Tower, med en utsikt över huvudstaden och Thimphu-dalen.

Övernattning på hotell i Thimphu, 02 nätter (ca 2.320 m höjd)

Dag 10. Thimphu sightseeing

(F/L/M)

Natten har ni sovit i sköna sängar och idag tar er guide er med på citysightseeing i Thimphu; som bland annat innefattar *National Memorial Chorten*; en stupa byggd 1974 till minne av landets tredje kung och även kallad "*the father of modern Bhutan*" då han flyttade huvudstaden från *Punakha* hit till *Thimphu*. Thimphu är landets enda egentliga stad med flera riktiga gator. TV introducerades i landet så sent som 1999. Hela landet har totalt under en miljon invånare och huvudstaden Thimphu har ca 100,000 invånare. (ca uppgifter då ingen tillförlitlig folkräkning finns.)

Övernattning på hotell i Thimphu



Traditionellt iklädda Gho och Kira



Vy över Thimphu Dzong



Foto: Swed-Asia Travels; Punakha



Vy över Mt Gangkar Puensum



Dochula Chorten

Dag 11. Thimphu - Punakha, 1.210 m ö h. (75 km/ca 3 tim)

(F/L/M)

Er resa fortsätter till staden *Punakha* på slingrande väg (dock Bhutans "high way") utmed höga berg, bitvis forsande floder och vackra dalar där vyerna är fantastiska. Punakha var under 300 år, fram till 1955 landets huvudstad och här finns landets viktigaste Dzong, *Punakha Dzong* där samtliga kungar i den nuvarande ätten kröntes och där deras vigslar hållits. För bästa morgonvy över Bhutans högsta bergstoppar startar ni tidigt från hotellet i Thimphu för att göra ett stopp vid det 3.050 meter höga *Dochu La-pass* och se Himalayas berg vakna upp... Vid klart väder ges här en fantastisk utsikt över bergsmassivet med snöklädda toppar på mellan 6.500 -7.500 meters höjd inräknat Bhutans högsta, och världens högsta obestigna berg *Mount Gangkar Punsum 7.571 meter högt*.

I *Punakha* besöker ni det tidigare regeringsfästet; *Punakha Dzong* vackert beläget mellan de två floderna *Pho Chhu* (male river) och *Mo Chhu* (female river). OBS; För inträde i Punakha Dzong gäller strikt traditionell klädkod för bhutaneser, och för västerländska turister klädkod hel-långa byxor samt hel-långa ärmar. Det vackra fortet har eldhärjats svårt fyra gånger. Det skadades även i en jordbävning 1897 och översvämmats flera gånger av flodmassor från smältande glaciärer. Idag är *Punakha Dzong* restaurerat enligt det ursprungliga skicket från 1600-talet.

Övernattning på Hotel i Punakha

Dag 12. Punakha - Paro (ca 4,5 timmar)**(F/L/M)**

Ni vänder tillbaka mot Paro och besöker utmed vägen Simtokha Dzong idag skola för religiösa studier. Framme i Paro besöker ni det nybyggda och ståtliga "Buddha View Point" liksom klostret Paro Dzong uppfört 1646 som försvar mot en eventuell invasion från Tibet. Kvällstid är Paro Dzong väl upplyst och en magnifik vy. Kanske ges även möjlighet att prova landets nationalsport Bågskytte på stadens träningsbana. Övernattning på Hotel i Paro, 01 natt

Dag 13 Paro (Bhutan) - Delhi (Indien)**(F/-/-)**

Transport till flygplatsen och flyg till New Delhi. Samma dag, eller följande dag flyg hem, beroende av flygets anslutningar och ert önskemål.



Buddha View Point, Thimphu

PRIS RÄKNAS FRAM INDIVIDUELLT EFTER FÖRFRÅGAN... **Kontakta oss för detaljer om din önskade resa.**

INGÅR I ARRANGEMANGETS KOSTNAD I INDIEN & BHUTAN

- * Individuell flygplatstransfer i Indien och Bhutan
- * Resans första & sista natt på hotell i New Delhi i delat dubbelrum, inklusive frukost
- * Internationell flygbiljett Delhi (Indien) - Paro (Bhutan)
- * Hotell i New Delhi efter överenskommelse
- * Hotell i Bhutan enligt fastställt program
- * Övernattningar i tält under trekking (tält & madrasser ingår i utrustningen)
- * Trekking-guide, lastdjur, medhjälpare under trekking
- * Samtliga måltider under hela vistelsen i Bhutan (daglig frukost, lunch, middag)
- * Samtliga transporter med bil/jeep med egen chaufför vid transporter i Bhutan
- * Licensierad engelsktalande guide under hela vistelsen i Bhutan
- * Alla inträden/besök till olika sevärdheter med guide i Bhutan enligt program
- * Visum, lokala tillstånd och turistskatt för vistelse i Bhutan
- * Hotellskatter, vägavgifter, drivmedel, parkeringsavgifter
- * Konsultation och program på svenska framställt av Swed-Asia Travels
- * Erbjudande om individuellt informationsmöte hos Swed-Asia Travels i Strängnäs

INGÅR INTE I KOSTNADEN

- * Internationell flygbiljett Sverige - Indien t/r tillkommer separat
- * Inga måltidsdrycker eller övriga drycker som läsk/öl ingår
- * Inga måltider förutom frukost ingår i Indien
- * Dricks till chaufför och guide tillkommer
- * Kostnader för personliga utgifter som telefon, internet (där detta inte ingår), tvätt tillkommer