



HISTORISKA VÄRLDSARV & "LÄTT VANDRING" EN RESA UTMED HIMALAYAS SLUTTNINGAR – Nepal 10 dagar



I Nepal har tilltron till mytologiska gudar och respekten för landets mäktiga natur präglat sitt folk till en ödmjukhet du sällan mött. På vår resa kommer du befolkningen i det lilla bergslandet nära, du möter helgedomar från hinduismen såväl som buddhismens forna tider, levande sägner från en uråldrig mytologi men du möter också en modern nutid.

En resa i liten grupp för dig som på ett familjärt sätt vill uppleva Nepals unika kultur, mycket vackra natur samt även prova på en lättare vandring! Du behöver inte vara "atlet" för att ta Nepal till ditt hjärta... vi tar dig fram genom Kathmandudalens historiska och intressanta världsarv, till den vackert belägna staden Pokhara och därifrån på en tre dagars (två nätter) bergsvandring i "lägre" Himalaya. Med Swed-Asia Travels team blir din upplevelse i Nepal genuin och personlig.

DAG 01. ANKOMST TILL KATHMANDU

Du landar under tidig förmiddag på Nepals internationella flygplats *Tribhuvan Airport* i Kathmandu där personal från Swed-Asia Travels lokalkontor möter upp för transport till hotell. Huvudstaden Kathmandu har behållit sin säregna karaktär med ett myller av gränder där heliga skulpturer kantar gator och torg. Med gatuhandel, marknader och inte minst det färgstarka folklivet är Kathmandu en udda upplevelse. Du har landat på en plats där hindugudar och framför allt Guden Shiva styr befolkningens vardag ...

Vi ger oss samma dag ut i stadens myller till den 2000 år gamla helgedomen *Swayambhunath* med omkringliggande hindu- och buddhistiska monument högt beläget med en fantastisk utsikt över hela Kathmandudalen. (många trappsteg på området), samt promenerar fram genom "*Kathmandu Durbar Square*" där religiösa byggnader och tempel är tillägnade gudarna Shiva och Parvati och där varje port vaktas av lejonstoder och andra beskyddare. Båda platserna är UNESCO världsarv.

ÖVERNATTNING: HOTEL MANANG ELLER LIKANDE I KATHMANDU (ca 1.300 m)

Dag 02. KATHMANDU – BHAKTAPUR - NAGARKOT

Vi tar oss idag i minibuss ut ur Kathmandudalen uppför en slingrande, klättrande väg och utmed grönladda bergväggar till natursköna *Nagarkot* en plats som erbjuder stillhet.



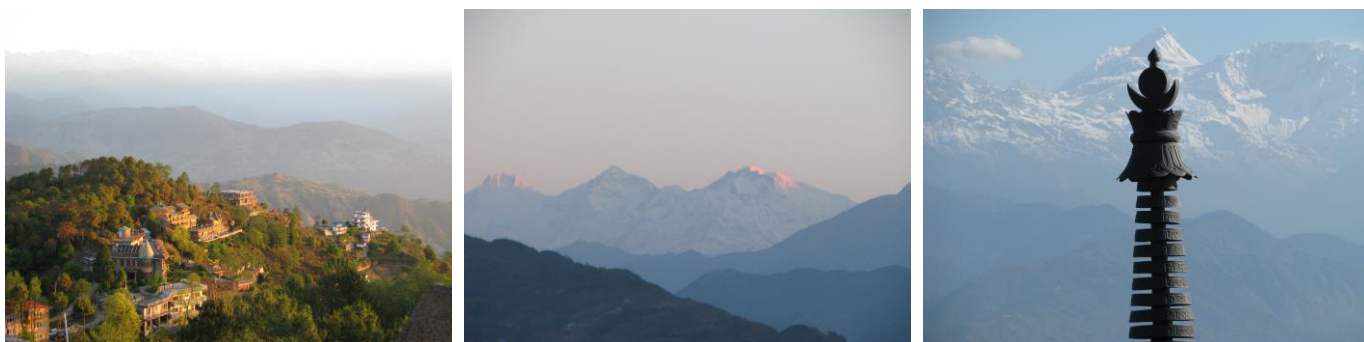
Sightseeing till flertalet UNESCO världsarv i Kathmandu

Innan vi lämnar Kathmandu besöker vi på morgonen *Pashupatinath*, hinduernas heliga tempelområde och begravningsplats. Få platser kan mäta sig i de upplevelser och den mystik vi konfronteras med på denna heliga plats. Här intill floden sker öppet kremeringar av avlidna under dygnets alla ljusa timmar där sörjande familjer, närgångna apor och åskådare samlas. I Nepal är döden och ålderdomen lika naturligt och självklart som livet själv! Tempelplatsen som kan dateras till år 879 f.Kr är sedan 1979 ett UNESCO världsarv. Vi besöker även Boudhanath stupa, den viktigaste plats för tibetaner (buddhister) i hela Nepal.

På vägen ut ur Kathmandudalen stannar vi för sightseeing i den historiska staden *Bhaktapur* och promenerar med vår guide genom stadens gränder vilka sammanbinder fyra betydelserika torg med unika religiösa byggnader. I Bhaktapur härskade en av tre dynastier (Kathmandu, Patan och Bhaktapur) som bildades i Kathmandudalen under 1400-talet. Fram till 1768 konkurrerade städernas kungar och tävlade om skapandet av konstnärliga byggnader och historiska monument. Dessa historiska centrum är idag restaurerade och skyddade som UNESCO's världsarv.

Efter besöket fortsätter resan till Nagarkot. Vid klart väder har man här en fantastisk vy över det snöklädda Himalaya och platsen är vald för en magisk soluppgång tidigt i morgon bitti.

ÖVERNATTNING: HOTEL VIEW POINT ELLER LIKANDE, NAGARKOT (2.200 m.ö.h)



Utsikt över Himalayamassivet sett från Nagarkot

Dag 03. NAGARKOT - KATHMANDU

Tidigt går vi upp på takterrassen på vårt hotell för att se "*Himalaya vakna*". Gryningens första solstrålar glittrar mot de höga bergstopparna och framför oss ser vi Tibets höga berg träda fram...

Efter frukost går resan tillbaka till Kathmandu där vi checkar in på hotell och har dagen fri för egna promenader och avkoppling.

ÖVERNATTNING: HOTEL MANANG ELLER LIKANDE I KATHMANDU

DAG 04. KATHMANDU – POKHARA

Efter frukost hämtas vi upp för transfer till flygplatsen och inrikesflyg (propellerplan, flygtid 25 minuter) till staden Pokhara. På den lilla flygplatsen i Pokhara väntar vår transport som tar oss till ett hotell i närheten av "Lake side". I *Pokhara* finns allt vad en besökare önskar uppleva; En vacker och stillsam sjö, (vid klart väder) vy över snöklädda berg och det heliga berget *Machhapuchhre* (6977 m högt), kloster att besöka, restauranger med all världens läckerheter och "turistbutiker" för den shippingsugna.

På kvällen förbereder ni er med en genomgång av bergsvandringen med egen guide som startar i morgon bitti. Vandringsleden passar den som vill "få en smak av Himalaya" och få uppleva fantastiska vyer utan större ansträngning. Utmed "*the Dhampus trek*" når ni tre vackra och populära utsiktsplatser i "lägre Himalaya"; Dhampus, Naudanda och Sarangkot.

ÖVERNATTNING PÅ HOTEL PENINSULA ELLER LIKANDE I POKHARA (930 m höjd)

DAG 05. 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 06. TREKKING DHAMPUS – SARANGKOT

Vandring ca 6 tim / övernattning på 1.540 m höjd /

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

ÖVERNATTNING TEA HOUSE I SARANGKOT

DAG 07. TREKKING SARANGKOT – POKHARA (930 m höjd)

Vandring 3-4 tim / I gryningen gör ni en kortare "hike" till utsiktsplatsen på Sarangkot för en minnesvärd vy i soluppgången. Vandringsleden tar er idag fram genom terrasserade risfält nedåt mot staden Pokhara där ni åter installerar er på hotellet. Resten av dagen för vila och egen tid.

ÖVERNATTNING: HOTEL PENINSULA ELLER LIKANDE, POKHARA

DAG 08. POKHARA

Vi besöker idag "Davis fall" ett vattenfall med unik historia, samt "Peace Pagoda" utanför Pokhara.

Kanske vill du också strosa omkring i butiker utmed "Pokhara Lake side" eller koppla av vid hotellets pool.

ÖVERNATTNING PÅ HOTEL PENINSULA ELLER LIKANDE I POKHARA

DAG 09. POKHARA – KATHMANDU

Under förmiddagen flyg till Kathmandu. Den 25 minuter långa flygningen går åter "utmed" Himalayas toppar och på vänster sida i flygplanets färdriktning har du som passagerare en fantastisk vy över det höga och snötäckta Annapurnamassivet. Under eftermiddagen i Kathmandu är det "egen tid".

ÖVERNATTNING: HOTEL I MANANG ELLER LIKANDE, KATHMANDU

DAG 10. KATHMANDU - HEMRESA

Transfer till Kathmandu flygplats inför hemresa till Sverige.

- Internationell flygbiljett till/från Nepal tillkommer separat

- Pris enl individuell resperiod

RESAN INKLUDERAR:

- Transfers och transporter i gruppens egen minibuss med chaufför
- Sightseeing i Kathmandu inkl entréer enligt beskrivning
- Hotell i Kathmandu, Nagarkot och Pokhara i dubbelrum, inkl frukost
- Inrikesflyg Kathmandu - Pokhara – Kathmandu
- Övernattning i "Tea House", i spartansk lodge/ dubbelrum under vandring
-

- Frukost, lunch, middag under vandring
- Vandringsguide och bärare vid vandring (licensierade och försäkrade)
- Vandringskarta
- Skatter, tillståndsavgifter för vandringen
- Lokal färdledare från vårt nepalesiska team, engelsktalande
- Information, konsultation, informationsmaterial på svenska
- Informationsträff hos Swed-Asia Travels i Strängnäs före avresa

INGÅR EJ I RESANS PRIS:

- * Internationell flygbiljett (Swed-Asia Travels bokar gärna)
- * Tillägg för enkelrum (under vandring endast dubbelrum)
- * Avbeställningsskydd
- * Reseförsäkring (kontrollera din försäkring noga i god tid före avresa)
- * VISUM: betalas på flygplats i Kathmandu
- * Dricks på hotell, guider och chaufför (vi informerar mer)
- * Andra måltider utöver frukost i Kathmandu, Nagarkot/Bhaktapur och Pokhara
- * Ingen måltidsdryck ingår
- * Ev "heater" på rummet under trekking
- * Ev varmvatten-dusch under trekking
- * Personliga utgifter som tvätt, telefon, internet där ej wifi är fritt

Välkomna till Nepal med team Swed-Asia Travels!

