RESA MED STORA UPPLEVELSER UTMED HIMALAYAS SLUTTNINGAR

- KATHMANDU – POKHARA – JOMSOM – KAGBENI – MUKTINATH – POKHARA
KATHMANDU – BHAKTAPUR - KATHMANDU -

Nepal erbjuder fantastiska naturupplevelser med många kulturella aktiviteter. Den här resan tar er fram genom Kathmandus heliga stadsdelar, utmed slingrande floder och Himalayas bergs-sluttningar. Ni kommer att möta lokalbefolkningen i sin vardag, minnesvärda upplevelser på byskola och får unik & genuin resa i. Swed-Asia Travels lokala team av guider och support på plats hälsar er välkommen med ett *"Namaste"* till Nepal!

DAG 01. **ANKOMST KATHMANDU**

Kathmandudalen ligger på 1 330 meters höjd och har ett behagligt klimat. Höst och vår når dagstemperaturen här ca 25-30 plusgrader. Att flyga in på Nepals internationella flygplats *Tribhuvan Airport* är i sig en upplevelse att minnas där Himalayas höga toppar i blickfånget får passageraren att dra efter andan. När ni landat och passerat ut från visumformaliteter och bagagehantering väntar vår nepalesiske samarbetspartner utanför flygplatsen med sin bil som smidigt tar er till inbokat hotell. Resten av dagen för egen vila (alternativt sightseeing om tiden medger).
ÖVERNATTNING: HOTEL I KATHMANDU

DAG 02. **KATHMANDU – POKHARA** (200 km)

Efter en tidig frukost blir ni upphämtade med bil som på slingrande och höga vägar tar er västerut till staden *Pokhara*. Under den ca sex timmar upplevelserika resan stannar ni för att fotografera, dricka te eller sträcka på benen. Efter cirka två timmar reser ni jämsides med den flod populär för forsränning med gummibåtar. (Måste förbokas om intresse finns.)
Ni färdas hela resan genom svindlande vackert landskap med lummigt grönskande bergssluttningar och vackra vyer över dalar och terrassodlingar.

Foto: genom bilfönstret - Nepals vackra natur

I *Pokhara* checkar ni in på hotell i området *"Lake Side"*. Platsen är vackert belägen intill Sjön Phewa Lake och med vyer över snöklädda Himalaya. Platsen är idag en stor samlingsplats för turister och fylld av butiker, växelkontor samt både lokala och internationella restauranger. Men några kvarter från "stråket" hamnar du i den genuina stadsdelen med marknadsplatser, lokala affärer och helt andra priser…

En stor del av befolkningen är tibetaner, ättlingar till de som lämnade Lhasa och Tibet då kinas "röda armé" intog Tibet på 1950-talet. Så sent som 1968 breddades vägen mellan Kathmandu och Pokhara för biltrafik (en väg som ofta måste repareras, så restid är svår att uppskatta). Att vänta, och finna sig i förseningar är normalt i det nepalesiska samhället!
ÖVERNATTNING*:* HOTELL I POKHARA

<u>DAG 03.</u> **POKHARA**
Ni får möjlighet att besöka en landsbygdsskola som verkligen ger er genuina möten med skolelever och lärare. Efter skolbesöket besöker ni ett tibetanskts kloster och hinner kanske med att medverka i den tibetanska bönetimmen. Hälsningsfrasen bland tibetaner är *"Tashe delèk"*. På kvällen har ni genomgång med er guide och förberedelser inför nästa dags flygresa och start för trekking.
ÖVERNATTNING: HOTELL I POKHARA

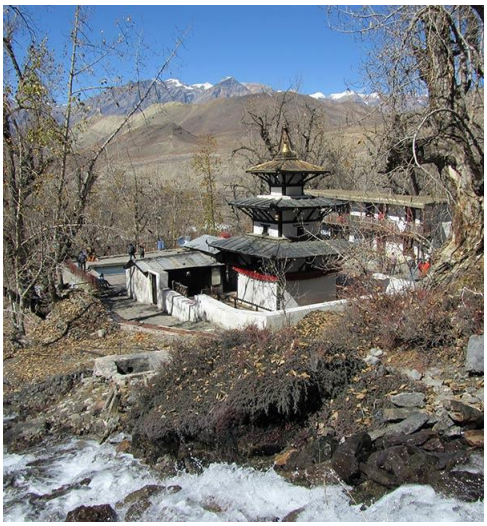
Elever på nepalesisk byskola, Pokhara klostermiljö, Pokhara

<u>DAG 04.</u> **POKHARA – JOMSOM, TREK TILL KAGBENI**
Tidigt på morgonen flyger ni till *Jomsom* med litet propellerplan (inga stora plan kan landa i Jomsom). Jomsom är "porten till den tibetanska högplatån" och flygresan tar ca 30 minuter. Från båda sidorna i planet ser ni Himalayas höga snöklädda toppar på 6-8000 meter breda ut sig utanför flygplansfönstret. Framme på 2 700 meters höjd i den karga omgivnigen blåser det ständigt kraftiga och saltmättade vindar. Efter klockan 10.00 är det omöjligt att landa med flygplan eftersom kraftiga vindar tar över flygplatsen.

Efter lunch i Jomsom börjar er bergsvandring på cirka 3-4 timmar fram till *Kagbeni*.
Det är inte fel att ha en halsduk eller sjal framför munnen under vandringen då luften är torr och ofta består av fin sand som sticker i mun och ögon. Solglasögon och hög solskyddsfaktor är absolut nödvändigt mot solens starka strålar. (Av Swed-Asia Travels får ni för avresa tips&råd som t.ex lämplig packlista)
ÖVERNATTNING: TEA HOUSE I KAGBENI (2 804 M.Ö.H.)

Ovan bilder Jomsom

<u>DAG 05</u>. TREKKING KAGBENI – MUKTINATH (4-5 tim)
Tillsamman med er egen guide går dagsetappen idag fram till *Muktinath* på ca 3 800 meters höjd. Muktinath är religiöst viktig för hinduer och buddhister som ofta gör pilgrimsresor hit. Detta till minne av munken *Padmasambhava* som på 800-talet införde Buddhismen i Tibet och ofta vistades här i en grotta för meditation. *"Munkens* fotavtryck" finns fortfarande bevarade i berget liksom grottan där han mediterade. Här finns varma källor och två heliga eldslågor som alltid brinner av underjordisk utströmmande gas.
ÖVERNATTNING: TEA HOUSE I MUKTINATH (3 800 M.Ö.H.)



Bilder från Muktinath kloster

<u>DAG 06</u>. JEEP MUKTINATH – JOMSOM (3-4 TIM)
Färden går idag med jeep på slingrande vägar tillbaka till Jomsom där ni checkar in på ett tibetanskt guest house och kopplar med vila och egna strövtåg. ÖVERNATTNING: GUEST HOUSE I JOMSOM

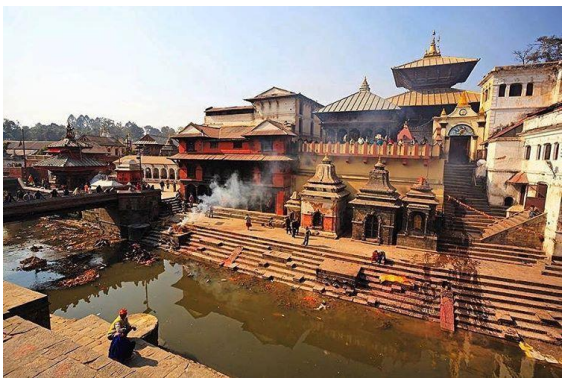
<u>DAG 07.</u> JOMSOM – POKHARA MED PROPELLERFLYG
Tidigt på morgonen flyger ni tillbaka till *Pokhara*. Resten av dagen upplever ni Pokhara på egen hand. ÖVERNATTNING HOTELL I POKHARA.

<u>DAG 08.</u> POKHARA
"Här finns allt vad en resenär önskar uppleva"; En sjö utan störande motorbåtstrafik, vyer över snöklädda berg, tempel och kloster att besöka, en vänlig befolkning och en vacker natur. Staden ligger i en dal där befolkningen vaknar till liv med det heliga berget *Machhapuchhre* (6 977 meter) utanför "sitt hem". Namnet M*achhapuchhre* betyder fiskstjärt på nepali.
Idag besöker ni Pokhara "Mountain muséum" som beskriver Mount Everest expeditionernas historia och utveckling, och visar de olika folkgrupperna som lever i Himalaya och mycket mer.
ÖVERNATTNING BABA LODGE. (01 dubbelrum+01 enkelrum)

DAG 09. **POKHARA – FLYG TILL KATHMANDU**
Idag flyger ni från Pokhara till Kathmandu där ni checkar in på hotell. (egen transfer och assistans finns tillhands för er på varje flygplats) Under eftermiddagen promenerar ni med er guide i Kathmandus historiska kulturkvarter *Durbar Square* bland UNESCO-skyddade tempel, byggnader och skulpturer. Här i sitt tempel lever gudinnan *Kumari.* Hon är en levande reinkarnation inom den nepalesiska hinduismen och ”väljs” ut som barn i 4-5 årsåldern och tillbeds som en gudinna fram till tonåren varefter en ny *Kumari* väljs ut. Ibland kan man få en skymt av henne i ett fönster. (obs; hon får **aldrig** fotograferas)
ÖVERNATTNING: HOTEL I KATHMANDU

DAG 10. **KATHMANDU**
Idag finns möjlighet (vädret avgör) att genomföra en s.k. *”Mountain flight”.* Ett litet propellerplan tar er fram, så långt vindarna och regler tillåter, mot världens högsta berg *Mount Everest* 8 848 meter. Planet som tar 20 passagerare flyger på låg höjd utmed Himalayamassivet och nära den snöhöljda toppen av Mount Everest. Flygvärdinnan ombord agerar guide och pekar ut de namngivna topparna. Den effektiva flygtiden är ca 50 minuter. Planet avgår tidigt på morgonen och endast vid klart väder. Kostnad betalas på plats och återbetalas om flygningen blir inställd.

Under eftermiddagen besöker ni *Pashuputinath.* En historisk tempelplats och hinduernas heliga begravningsplats där kremeringar sker öppet, utomhus under dygnets alla ljusa timmar. Det är varje nepalesisk hindus högsta önskan att sluta sin livsresa just här, och låta sin aska sopas ner i den heliga floden… ÖVERNATTNING: HOTEL I KATHMANDU



DAG 11. **KATHMANDU – BHAKTAPUR – KATHMANDU**
Idag beger ni er med guide till världsarvslistade staden *Bhaktapur.* Staden som ligger ca 20 kilometer från Kathmandu är en historisk kungastad med medeltida labyrinter, torg och gränder. Utgrävningar visar att staden grundades på 800-talet. *Bhaktapur* är känd över hela Nepal för sina förnämliga krukmakare och lergods. Efter en rundvandring på ca 2 timmar reser ni tillbaka till Kathmandu. Som alltid i Nepal så är bilresan genom landet en stor del av upplevelsen…
ÖVERNATTNING: HOTELL I KATHMANDU

DAG 12. **KATHMANDU - HEMRESA**
Utcheckning från hotell och transfer till flygplatsen.
- slut på resan –

KONTAKTA SWED-ASIA TRAVELS FÖR DITT PRIS BEROENDE AV TIDPUNKT FÖR RESAN, VAL AV HOTELL, SIGHTSEEING OCH TILLÄGG DU VILL GÖRA.

KOSTNADEN INKLUDERAR:

- Assistans och transfers till och från flygplatser i Nepal med privat bil och chaufför.
- Hotell i Kathmandu 3-4***, inkl frukost
- Hotell i Pokhara 3+*** inkl frukost
- Bil med chaufför Kathmandu – Pokhara (220 km)
- Inrikesflyg Pokhara - Jomsom - Pokhara, samt transfer till/från flygplats
- Trekking i Himalaya med 3 övernattningar boende i tea house/guest house
- Samtliga måltider ingår under trekking (frukost/lunch/middag). Från middag i Kagbeni dag 4, t.o.m. frukost i Jomsom dag 7.
- Jeeptransport Muktinath – Jomsom
- Trekking-karta
- Trekkingavgifter för vistelser i Himalayas nationalparkområde (TIMS)
- Lokal engelsktalande guide under trekking (licensierad och försäkrad)
- Inrikesflyg Pokhara – Kathmandu
- Sightseeing i Kathmandu efter fastställd program, inklusive entréer och egen guide
- Biltransport Kathmandu – Bhaktapur – Kathmandu
- Stadspromenad med guide och entré i Bhaktapur och Kathmandu

INGÅR EJ I KOSTNADEN

* Flygbiljett Sverige – Nepal t/r (separat kostnad)
* Avbeställningsskydd
* Reseförsäkring
* VISUM, ”visa on arrival” löses på flygplatsen i Nepal
* Dricks på hotell, till chaufför, guide.
* Lunch och middagar ingår INTE, förutom under Trekking
* Extra kostnad - Varmvattendusch under trekking
* Extra kostnad – ev ”heater” på rummet under trekking
* Inga måltidsdrycker eller andra drycker ingår under resan
* Tvätt, telefon, Internet, ”minibar på hotell” ingår INTE

Kontakta Swed-Asia Travels för din egen och minnesvärda resa i Nepal !