

Res och utforska hantverk och kultur i Nepal 27 oktober - 13 november 2013

- Dag 1 Avresa från Arlanda kl.12.15. Ankomst Istanbul kl.16.40
- Dag 2 Avresa från Istanbul kl.20.45. Ankomst Kathmandu kl.7.15. När vi installerat oss på hotell Kathmandu Guest House i stadsdelen Thamel samlas vi på Reach Nepals trekkings kontor (2 minuters promenad från hotellet) för en välkomstdrink och information. Vi äter sedan lunch på en närbelägen restaurant. Därifrån tar vi en promenad till Swayambounath, en av Kathmandus mest kända buddhistiska stupor. Stupan ligger högt placerad med fantastisk utsikt över hela staden. Swayambounath kallas också för aptemplet eftersom hela tempelområdet vimlar av apor. Vi vandrar runt på tempelområdet innan åker taxi tillbaka till Thamel för att äta middag.
- Dag 3 Vi börjar dagen med en gemensam promenad genom delar av Thamel. Stadsdelen myllrar av liv på sina slingriga smala gator och är fylld av små butiker. Vi tittar in i affärer med gamla träföremål, finaste pashminatröjor, handbroderade mattor och mycket annat. Därefter äter vi MoMos till lunch på restaurang Descheling. Momo är en tibetansk rätt och består av små ångkokta pastaknyten fyllda med grönsaker eller kött med chilisås separat. Underbart goda. Efter lunch hämtas vi av buss som kör oss till Pashupatinath, Nepals viktigaste hindutempel. Tempelområdet breder ut sig på båda sidorna om floden Bagmati. På ena flodbädden kremerar man sina döda vilket vi förmodligen kommer att få se. På väg från templet tittar vi in i närmsta grannbyggnad vilken ovanligt nog rymmer ett åldershem. De gamla sitter ute på innergården och brukar varmt uppskatta ett kort besök även om ytterst få av dem är engelsktalande. Därifrån promenerar vi till Boudhanath, vilket tar oss ca 30 minuter. Det är, liksom Swayambonath en buddhistisk stupa, den allra viktigaste för tibetaner utanför Tibet. Kvarteren runt stupan har också tibetansk prägel eftersom många tibetanska flyktingar bor i området. Inne på Boudanaths område finns mängder av butiker drivna av tibetaner. Här finns också flera stora buddistiska kloster. Vi tittar runt i alla de butiker som finns på området samt vandrar runt stupan medsols innan vi samlas på en takrestaurang för middag med utsikt över solnedgång över Kathmandu och Himalayas bergskedjor i horisonten. På kvällen hämtas vi av buss för färd tillbaka till hotellet.
- Dag 4 Vi lämnar hotellet med buss efter frukost för färd mot hantverksstaden Patan som ligger helt nära Kathmandu. Här besöker vi Dhurbar Square, torget som är ett av Kathmandualens sju världsarv. Här finns bland annat det gamla konungapalatset från 1600- och 1700-talet som numera inrymmer ett fint museum som vi besöker. Torget i övrigt innehåller flera helgedomar och tempel med pagodtak, det äldsta från sent 1500-tal. I Patan finns många av smeder och bildhuggare. Vi tittar in i små butiker och verkstäder innan vi äter lunch på museets innergård. Därefter åker vi buss till en grupp unga bildhuggare strax utanför Patan. Dessa 6-8 unga män jobbar tillsammans men har inte gemensamt företag. De studerar gamla träskärningar i templen och inspireras av dem för nytolkningar av gudabilder och mönsterskärningar. De är mycket skickliga och gör avancerade arbeten med sina hemsmidda verktyg. De arbetar sittande på marken med ena foten som fasthållare av arbetsstycket. Här stannar vi i nån timme och studerar deras sätt att arbeta. De av oss som vill får prova på att arbeta med deras verktyg. På väg tillbaka till Kathmandu besöker vi ett tibetanskt flyktingläger där man har en stor mattproduktion. Middag i Thamel.

- Dag 5 Efter tidig frukost blir vi hämtade med buss för avfärd mot Syaphrabensi (1503 möh), norr om Kathmandu. Det är utgångspunkten för vår trekk, vandring, längs leden "Tamang Heritage trail". Resan tar oss ca 7-8 timmar. Vi stannar längs vägen och äter lunch. Framme i Syaphrabensi tar vi in på hotell. De som vill följer med på en kort promenad i samhället innan middagen. Tamang är en av Neals alla folkgrupper. De vandrade in i nuvarande Nepal från Tibet för ca 1000 år sedan. Tamangfolkets kultur, språk och klädedräkt har än idag klara likheter med motsvarande i Tibet. Längs den vandringsled vi kommer att följa lever tamangkulturen starkt. De flesta människor vi möter går klädda i traditionell klädedräkt. Vi vandrar genom små byar som lever på småjordbruk och har samma livsstil som man haft i många hundra år.
- Dag 6 Efter frukost ger vi oss iväg på vår vandring. Idag har vi ca 5 timmars vandring. Det kommer att gå uppför men vi har gott om tid och vandrar i långsamt tempo. Längs vägen stannar vi för att äta medhavd lunch. Vi vandrar genom vackra skogar och förbi ensligt belägna små jordbruk. Dagens mål är byn Thuman som ligger på 2345 möh. Byn ligger på en bergssluttning med hus byggda av sten och fantastiska träsniderier runt dörrar och fönster. Här tar vi in på ett enkelt teahouse. När vi lämnat av våra packningar på rummen går vi hem till Pemba, en av byns kvinnor. Hon kommer att tillsammans med sina grannar visa oss hur de i bandgrind väver och färgar skärp till sina dräkter. Skärpen vävs i oblekt ylle och färgas sedan med knytbatik. Vi äter middag på vårt teahouse och tittar sedan på de hattar som värdinnan syr i vadmal. Hattarna dekorerar med påsöm i dalaloda-liknande broderier. Hattarna bärs av både kvinnor, män och barn.
- Dag 7 Efter frukost vandrar vi vidare mot Nagthali på 3165 möh. Stigningen är ca 800 m men avståndet är inte långt så också idag vandrar vi i långsamt tempo och tar täta raster. Vi går genom en sagolik skog, bland annat höga rhododendronträd helt övervuxna av mjuk, grön mossa. Har vi tur ser vi hanumanapor, langurer. Det är stora apor med svarta ansikten inramade av vitt skägg. De är väldigt skygga så de försvinner snabbt bort mellan träden när människor närmar sig. När vi når Nagthali befinner vi oss på en platå med fantastisk utsikt åt alla väderstreck. I öster syns Langtangs bergskedjor med flera 7000-meters toppar. I väst ser vi Ganesh Himal. I Nagthali finns ett gammalt övergivet kloster som fortfarande har kvar sina Buddhastatyer. Örnar segar över våra huvuden. Det är en fridfullplats. Solnedgången njuter vi av vid 18-tiden. I Nagthali finns endast flerbäddsrum för masslogi. Vi har därför ett antal tvåmanstält med oss som vi sover i denna natt.
- Dag 8 De som vill kliver upp tidigt och vandrar iväg kl.6 för att gå upp på berget Taruche (3726 möh) och njuta av soluppgången. Det blir en vacker morgonvandring genom olika typer av skog. Först under rhododendronträd och sedan genom en trollskog med låga kraftiga krokvuxna stammar. Uppe på Taruche har vi milsvid utsikt åt tre håll. Gränsen mot Tibet ser vi strax norr om oss. Här uppe träffar vi förmodligen på jakar på bete. Vi äter vår medhavda frukost innan vi vänder neråt igen. Från Nagthali vandrar vi vidare mot Tatopani. Vandringen är omväxlande plan och utför. Utsikten är enastående över en djup floddal och bergstopparna i Ganesh Himal. Längs vägen passerar vi ett halvt nedbrunnet kloster. Chansen att vi också idag stöter på hanumanapor är stor. Efter ungefär tre timmars vandring är vi framme i Tatopani. Namnet betyder hett vatten och syftar på de heta källor vars vatten man samlar i stora bassänger. Att bada här anses helande för kropp och själ. Vi stannar för att äta och

bada. Är vi mycket trötta stannar vi här för natten, annars går vi vidare ca en timme för övernattnig i byn Gonggang.

- Dag 9 Efter frukost fortsätter vi nedför berget och når Syaphrabensi vid lunchtid. Efter att vi ätit blir vi hämtade av buss för färd tillbaka till Kathmandu. Längs vägen stannar vi för kaffe- och tepaus och äter sedan en sen middag när vi är tillbaka på hotellet i Kathmandu.
- Dag 10 Idag har vi en ledig dag i Kathmandu för vila, shopping eller sightseeing. Vi lämnar gärna tips på sevärigheter för den som önskar. Måltider äter alla på egen hand.
- Dag 11 Idag åker vi iväg för att leva lantliv i byn Singati några dagar. De som vill deltar i en kurs i traditionell nepalesisk korgflätning. Vill man inte fläta korgar kan man ägna sig åt bylivet istället. Här lever människorna i ett lugnt tempo. Man sköter sina odlingar och djur, hämtar vatten och ved, tvättar kläder för hand, lagar mat och umgås. Byn har ett litet teahouse som samlingsplats, samt en "krog" bestående av ett plåtskjul där några av byns män ägnar sig åt kortspel. I byn finns en skraddare som syr kläder på sin handdrivna maskin ståendes på bygatan. Här finns också en kvinna som väver mattor av strå, liksom en person som flätar runda sittdynor av majsblast. I en elektrisk kvarn maler man bland annat sin egenodlade majs till mjöl. I byn finns en Primary school där barnen går upp till 13 års ålder. Här har man möjlighet att göra studiebesök eller delta hela skoldagar om man är intresserad. I en grannby, 45 minuters vandring bort, ligger Secondary school för ungdomar 14-16 år. Vill man så kan man följa med byns ungdomar dit på morgonen för att delta i deras undervisning. Barn och vuxna umgås intensivt tillsammans och är alla mycket gästfria och nyfikna på gäster. Vi blir hämtade av vår buss på hotellet kl.9 för avfärd mot byn som ligger cirka 4-5 timmars resa österut. Sista biten får vi vandra en kort sträcka på cirka 30 minuter. Här bor vi i ett hus som står tomt eftersom familjen bor och arbetar utomlands. Vi äter alla våra måltider i det hus där korgkursen hålls. På vägen mot vårt "sovhus" stannar vi till på byns teahouse och tar en kopp te och signalerar samtidigt vår ankomst. Vi installerar oss sedan innan vi går en rundvandring igenom byn. Den är byggd utspridd över två vinklade bergssidor, vilket gör att man ser många av sina grannar från den egna gårdsplanen. Mycket av kommunikationen sker ropandes över bergssluttningarna. Middag lagas över öppen eld i köket. Möbler finns inte utan man sitter på sittdynor på golvet och äter. Halva köket har en avbalkning som rymmer sovplats för getterna och hönsen. På kvällen tittar grannar gärna in för en pratstund i köket.
- Dag 12-14 Efter frukost startar korgflätningen. Vår lärare är Lanam. Han pratar inte engelska men vi har tolk när det behövs. Mycket av kunskapen han förmedlar kräver dock inte ord. Vi arbetar med korgflätning hela dagen med avbrott för måltider och eftermiddagspaus på teahouse. Korgar används till att bära allt i Nepal – vatten, tvätt, ved, jord och annat. De är dubbelflätade i bambu och mycket starka. Ofta har de en lös bärrem gjord av en gammal säck. Remmen läggs runt pannan på bäraren och runt korgens överdel. Barnen börjar hämta vatten som riktigt små. Deras korgar är mindre och avpassade efter kroppslängden.
- Dag 15 Efter tre dagars intensivt korgflätande packar vi våra nygjorda korgar och beger oss efter lunch tillbaka till Kathmandu. Vi äter middag tillsammans i närheten av hotellet.

- Dag 16 Idag tar vi ledigt på förmiddagen och samlas efter lunch i hotellets foajé. Härifrån promenerar vi ca 20 minuter till butiken Mahaguthi. Den drivs av organisationen Mahaguthi CWC som bedriver fair trade utan eget vinstintresse. Målet är dels att stödja små hantverkare, framförallt kvinnor från lägre kast, för att ge dem möjlighet att försörja sina familjer på hantverket, dels att stödja och utveckla traditionellt hantverk. Butiken säljer hantverk av hög kvalité, företrädesvis fantastiska sjalar i pashmina och silke i yppersta kvalitet, men också fin keramik, singing bowls, silversmycken, vävda väskor, handgjort papper, trä och mycket annat. Personalen är kunnig och kan berätta om tekniker och material. (www.mahaguthi.org). Efter Mahaguthi blir vi hämtade av buss för att se en produktion av mattor där materialet består av upprepat material av gamla mattor. Eventuellt besöker vi också en fabrik där man handflätar tofflor av hampa. På kvällen äter vi festmiddag på restaurang Nepali Chulo. Restaurangen inryms i ett gammalt palats tillhörande folkgruppen Newari, ett av de högre kasten. Det är vackert inrett med antika föremål. Här äter vi en traditionell nepalesiskt middag samtidigt som vi underhålls av traditionella danser och musik.
- Dag 17 Vi tillbringar alla dagen på egen hand och hinner göra det som fortfarande inte hunnits med. Vi lämnar gärna tips till den som önskar det. Måltider äts på egen hand.
- Dag 18 Vi blir hämtade tidigt på morgonen på hotellet för resa till flygplatsen. Planet lyfter från Kathmandu kl.8.45 och ankommer Istanbul kl.12.40. Därifrån flyger vi vidare kl.13.45 och anländer Arlanda kl.16.20

Reservation för eventuella förändringar i programmet