



## Utforska hantverk och kultur i Nepal 12 november – 1 december 2014

Välkommen att följa med på en spännande resa till Nepal!

Resan har ett upplägg som bjuder på flera sidor av Nepal. Vi kommer att besöka flera av Kathmandudalens många världsarv. Vi shoppar i Kathmandu till billiga priser. Vi besöker hantverkare i stad och på landsbygd. Vi färdas med buss och jeep genom terrasserade odlingslandskap och hisnande vackra bergsområden. Vi vandrar i Himalaya och vi bor några dagar i en liten by där vi lär känna lokalbefolkning och lär oss fläta traditionella korgar.

I Kathmandu bor vi på Kathmandu Guest House som är ett av stadens bästa hotell beläget centralt i stadsdelen Thamel. När vi lever byliv och när vi vandrar bor vi mycket enkelt.

Vi reser i liten grupp om max tio deltagare för att skapa bra sammanhållning och för att lättare smälta in vid besök i olika byar. Det gör oss också mer flexibla och öppna för olika önskemål från er resenärer. Resan sker med **Reach Nepal Trekking**, ett företag som framförallt specialiserat sig på kultur och hantverksresor i Nepal. Vår nepalesiska guide är Dhan Raj Tamang som är utbildad bergsguide för vandringar i Himalaya. Svensk färdledare är Anso Grah.

Att vara i Nepal är som att gå ut och in ur olika sagoböcker och däremellan befinna sig i krass verklighet. Man har en känsla av att parallellt befinna sig i flera olika århundranden. I byarna och bergen levs vardagslivet inte olikt som det levts i många hundra år. Samtidigt gör mobiltelefoner och internet framför allt ungdomar medvetna om ett västerländskt sätt att leva och fungera.

I Nepal finns mer än hundra olika etniska folkgrupper, de flesta med eget språk och kultur. Gemensamt nationsspråk är nepali som man lär sig när man börjar skolan. Alla världens religioner finns representerade här liksom shamanism och naturreligioner. Det unika med Nepal är att man lever i fred med varandra oavsett folkgrupp eller religion. Det är ett mycket vänligt och gästfritt land med väldigt låg kriminalitet. Samtidigt är det ett av världens fattigaste länder som dras med svår korruption och med en arbetslöshet kring 30%. Nepal är ett litet land, cirka en tredjedel av Sveriges yta, inklämt mellan de mäktiga grannarna Kina och Indien. Man räknar med cirka 26 miljoner invånare.

Det är inte för inte som många av de västerlänningar som en gång besökt Nepal för alltid längtar tillbaka.

## Resefakta

**Pris:** 16 100 SEK exkl flygbiljett.  
Vi bokar flygbiljetter så snart vi får in intresseanmälningar till resan. Flygbiljetter kostar kring 7000 -10 000 SEK/ person.

**Reslängd:** 20 dagar

### **Ingår i priset:**

Alla inrikes resor i Nepal enligt programmet  
Allt boende i Nepal, del i dubbelrum  
*7 nätter på bra hotell i Kathmandu*  
*1 natt på enkelt hotell i Syaphrubesi*  
*5 nätter på enkla teahouse under trekk*  
*4 nätter enkelt boende i byn Singathi (madrasser på liggunderlag)*  
*(enkelrum kan fås i Kathmandu mot 1000 kr i tillägg)*  
Alla måltider inkl mineralvatten i Nepal utom tre luncher och en middag  
Alla inträden på museer och tempel enligt program  
Crew som bär din packning under trekk (max 15 kg/deltagare)  
Lån av sovsäck under trekk (om du inte väljer att ta med egen)  
Permit och TIMS för Tamang Heritage Trail (tillstånd att vandra)  
Engelsktalande bergsguide  
Svensk färdledare

### **Ingår ej i priset:**

Flygbiljett tor Arlanda-Nepal  
Visa till Nepal á 40 USD, cirka 250 kr (köps vid ankomst till Kathmandu airport)  
Tre luncher och en middag  
Måltidsdrycker annat än mineralvatten  
Desserter  
Dricks till vår crew under trekk

Vill du ha mer info eller göra en intresseanmälan? Maila till [info@reachnepal trekking.com](mailto:info@reachnepal trekking.com) eller [annso.grahn@gmail.com](mailto:annso.grahn@gmail.com). Eller ring Annso Grahn 073-024 20 51.

På [www.facebook.com/ReachNepalTrekking](https://www.facebook.com/ReachNepalTrekking) hittar du fler bilder från tidigare resor med oss.

Välkommen att höra av dig!



## Program:

- Dag 1 Avresa från Arlanda.
- Dag 2 Ankomst Kathmandu. Vi möter på flygplatsen och tar er till hotell Kathmandu Guest House som ligger i den myllrande stadsdelen Thamel. Efter alla installerat sig i rummen samlas vi på Reach Nepals trekkings kontor (2 minuters promenad från hotellet) för en välkomstdrink och information. Därefter tar vi oss 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 av arten Rhesusmakak. Vi vandrar runt på det exotiska tempelområdet och betraktar hur skymningen faller över staden. Därefter taxi tillbaka till hotellet för att äta middag.
- Dag 3 Vi börjar dagen med en gemensam promenad genom delar av stadsdelen Thamel som vårt hotell ligger i. 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 tar vi taxi 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 till templet tittar vi in i närmsta grannbyggnad som inrymmer ett åldershem. Det startades av Moder Teresa och är ett av mycket få ålderdomshem i Nepal. De gamla vistas ute på innergården och brukar varmt uppskatta ett kort besök även om ytterst få av dem är engelsktalande. Därifrån promenerar vi till Bouddanath, vilket tar oss ungefär 30 minuter. Liksom Swayambounath är det en buddhistisk stupa, den allra viktigaste utanför Tibet. Kvarteren runt omkring stupan har stark tibetansk prägel då många tibetanska flyktingar bor i området. Inne på Bouddanaths område finns många små av butiker drivna av tibetaner. Här säljs smycken, thankas (handmålade mandalor och andra buddistiska motiv), tibetanska kläder, böneflaggor och mycket annat. Här finns också flera stora buddistiska kloster. Hundratals buddister vandrar medsols runt stupan och snurrar på bönehjulen. Vi vandrar med ett varv. Att gå upp på stupans tak och vandra runt på det ger bra överblick över området och människomassorna. Kl.18 när butikerna stänger samlas vi på en takrestaurang för middag. Här kan vi njuta av utsikt över Himalayas bergskedjor i horisonten och se solnedgången över Kathmandu. På kvällen tar vi taxi tillbaka till hotellet.
- Dag 4 Vi lämnar hotellet med buss efter frukost för färd mot hantverksstaden Patan som ligger intill Kathmandu. Här utforskar vi Dhurbar Square, det gamla torget som är ett av Kathmandudalens sju världsarv. Här finns bland annat det gamla konungapalatset från 1600- och 1700-talet som numera inrymmer ett fint museum som vi passar på att besöka. Torget i övrigt innehåller flera fantastiska tempel med pagodtak, det äldsta från sent 1500-tal. I Patan finns mängder av kopparslagare, smeder och bildhuggare. Vi tittar in i små butiker och verkstäder innan vi äter lunch. Eftermiddagen ägnar vi åt besök hos en grupp unga bildhuggare i Bhungamati som ligger strax utanför Patan. Deras verkstad ligger precis på gränsen mellan stad och landsbygd. Här är fridfullt med åkrar, kacklande hönor och stilla liv. Dessa åtta unga män är fantastiskt skickliga och snidar avancerade figurer i trä med få och enkla verktyg i en gemensam verkstad. De hämtar inspiration från gamla träskärningar i templen och gör egna nytolkningar av gudabilder och mönsterskärningar. De arbetar sittande på marken med ena foten som fasthållare av arbetsstycket. Hos bildhuggarna stannar vi i några timmar och studerar deras sätt att arbeta. Vi har chansen att prova på själva om vi vill det. Innan vi lämnar dem tar de med oss på en promenad bland Bhungamatis alla hantverkare. Det är en upplevelserik promenad bland ålderdomliga gator, hus och tempel. Vi möter släktingar och grannar till våra guider och besöker några unga killar som ciselerar mönster i singing bowls.

På väg tillbaka till Kathmandu besöker vi ett tibetanskt flyktingläger där man har en stor mattproduktion. Middag äter vi tillsammans i Thamel.

- Dag 5 Efter tidig frukost blir vi hämtade med buss för avfärd mot Syaphru Bensi (1503 möh) norr om Kathmandu. Det är utgångspunkten för vår trekk, vandring, längs leden "Tamang Heritage trail". Resan tar cirka 7-8 timmar. På vägen gör vi ett stopp i staden Tisuli för lunch. Framme i Syaphru Bensi tar vi in på hotell. De som vill följer med på en promenad i skymningsljus genom samhället innan middagen.  
*Tamang är en av Nepals 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 traditionell tamangkultur fortfarande starkt. De flesta människor vi möter går klädda i traditionell klädedräkt. Vi kommer vandra genom små byar som lever på småjordbruk och har samma livsstil som man haft i många hundra år. Tamang Heritage trail är en relativt ny trekkingled.*  
Under vandringen har vi bärare som hjälper oss med packningen. Varje deltagare kan lämna upp till 10 kg till bärarna och själv bära en liten dagrygsäck med extratröja, kamera, vattenflaska och nötter/godis e.dy.
- Dag 6 Efter frukost ger vi oss iväg på vår vandring. Idag har vi cirka 5 timmars vandring. De första två timmarna har vi uppför men sedan planar vägen ut. Vi har gott om tid och vandrar i lugnt tempo med täta raster. Dagens mål är byn Gatlang som ligger på 2200 möh. Gatlang är en ålderdomlig och relativt stor by med många hantverkare. Här finns också ett buddistkloster och en yakost-fabrik. Husen är byggda i kallmur med vackra träsniderier kring dörrar och fönster. Samhället är tätbebyggt, många av husen är byggda i kedjor. Här tar vi in på ett enkelt teahouse. När vi lämnat av våra packningar äter vi lunch och ägnar resten av dagen åt att utforska byn och omgivningarna.
- Dag 7 Efter frukost vandrar vi vidare mot den lilla, lilla byn Gonggang. Den når vi efter tre timmar och det är lagom tid för lunch. Efter matrasten har vi bara ytterligare 1,5 timmes vandring till Tatopani där vi stannar för natten. Tatopani betyder "varm källa" eller "hett vatten" och syftar på de heta källor vars vatten rinner ner i stora bassänger. Här kan vi ta oss ett varmt (och helande enligt nepaleserna) bad. Hit vallfärdar många för att ta sig ett helande bad och därför är Tatopani en by präglad av "pilgrimsturism" med många teahouses och små restauranger.
- Dag 8 Efter frukost vandrar vi vidare mot Nagthali på 3165 möh. Detta är den högsta punkten vi övernattar på under vår vandring. Vi vandrar genom flera små ålderdomliga byar, bland annat Brimjang och vi passerar också ett halvt nedbrunnet kloster. Vandringen är omväxlande plan och uppför och tar cirka fyra timmar. Utsikten är enastående över en djup floddal och bergstopparna i kedjan Ganesh Himal. 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. Här uppe seglar örnar över våra huvuden. Lösa hästar springer fritt. Det är en fridfullplats. Solnedgången njuter vi av vid 18-tiden. I Nagthali finns endast flerbäddsrum varför ingen av oss kan räkna med varken enkel- eller dubbelrum.
- Dag 9 De som vill kliver upp tidigt för en morgonvandring upp på berget Taruche (3726 möh) för att njuta av soluppgången. Rekommenderas starkt! Det är en fantastisk vacker vandring genom olika typer av skog. Först under rhododendronträd och sedan genom en trollskog med låga kraftiga krokvuxna stammar. Uppe på Taruche har vi vida utsikt åt tre håll. Gränsen mot Tibet ser vi strax norr om oss. Här uppe träffar vi förmodligen på jakar på bete. Vi avnjuter vår medhavda matsäck innan vi vänder tillbaka samma väg vi kom upp.  
Tillbaka i Nagthali packar vi ihop våra saker och äter riktig frukost innan vi vandrar nedför berget till byn Thuman (ca 2500 möh) som vi når efter bara två timmar. Stigen bjuder på vacker utsikt över Langtangs bergskedja och tar oss omväxlande genom höga lövskogar och öppna fält.

Byn Thuman ligger på en bergssluttning med hus byggda av lössten (kallmur) och fantastiska träsniderier runt dörrar och fönster. När vi lämnat av våra packningar på teahouse 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. Har vi tur bjuder Pemba oss också på tibetanskt smör-te, gjort på yakfett. Vi äter middag på vårt teahouse och tittar sedan på de hattar som värdinnan syr i vadmal. Hattarna dekorerar med blommor i påsöm-liknande Dala Floda-broderier. Hattarna bärs av både kvinnor, män och barn i det här området.

Dag 10 Idag tar vi oss ner till floden Bhote Koshi Nadi, korsar den och fortsätter sedan mot byn Briddhim (2229 möh). Byn ligger på bergssluttningen omgiven av vackra rhododendronskogar. I Briddhim bor man i så kallat homestay, det vill säga hemma hos folk. Det innebär unik möjlighet att på nära håll få följa vardagsliv med matlagning, familjeliv och traditioner. Och naturligtvis nära kontakt med värdfamiljen. I byn finns en vattendriven kvarn och en buddistisk gompa.

Dag 11 Idag avslutar vi vår vandring. Det tar oss cirka tre timmar att gå ner till Syaphru Bensi där våra jeepar väntar på oss för återfärd till Kathmandu. Gemensam middag på hotellet på kvällen.

Dag 12 Idag har vi en ledig dag i Kathmandu för vila, shopping eller sightseeing. Vi lämnar gärna tips på sevärdheter för den som önskar. Måltider äter alla på egen hand.

Dag 13 Idag beger vi oss till byn Singathi, fem timmars bilresa öster om Kathmandu. I byn lever innevanarna ett mycket enkelt och ganska ålderdomligt liv. Man odlar, har några får och höns samt ägnar mycket tid åt social samvaro. Här stannar vi i fyra dagar och anpassar oss till byns rytm. De som vill delta i en tredagars kurs i traditionell nepalesisk korgflätning. Vi får också lära oss fläta sittdynor av torkad majsblast och se hur man väver vackra mattor av gräs och strå. 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 en liten butik med teservering som fungerar som samlingsplats, samt en "krog" bestående av ett plåtskjul där några av byns män ägnar dagarna åt kortspel. I byn finns en skraddare som sittandes ute på bygatan syr kläder på sin handdrivna maskin. I en elektrisk kvarn maler man bland annat sin egenodlade majs till mjöl som används som djurfoder. I byn finns en Primary school där barnen går upp till 13 års ålder. I skolan kan vi göra studiebesök eller delta hela skoldagar om någon är intresserad. I en grannby, 45 minuters vandring bort, ligger Primary school för ungdomar 14-16 år. Det finns möjlighet att följa med byns ungdomar dit på morgonen för att delta i deras undervisning. Byns barn och vuxna umgås intensivt tillsammans och alla är mycket gästfria och vänligt nyfikna på gäster.

Efter frukost på hotellet blir vi hämtade av jeepar kl.9 för avfärd mot byn. Sista biten till byn saknar körväg så vi vandrar cirka 30 minuter innan vi är framme. Här får vi bo i ett hus som står tomt eftersom ägarfamiljen bor och arbetar utomlands. Vi äter alla våra måltider i det hus där korgkursen hålls. Det är vår guide Dhan Rajs föräldrahem. Vi installerar oss i rummen (sovsäckar på madrasser) 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 dynor på golvet. Halva köket har en avbalkning som rymmer sovplats för getterna och hönsen. På kvällen tittar grannar gärna in för en pratstund i köket.

Dag 14-16 Efter frukost startar korgflätningen. Vår lärare är Lahnam, Dhan Rajs pappa. Han pratar inte engelska men vi har tolk när det behövs. Mycket av kunskapen han förmedlar kräver dock inte ord. Att det kommer en grupp svenskar som vill lära sig fläta korg brukar vara så pass intressant att Lahnam får många hjälplärare i form av grannar och ev. skollediga barn som sluter upp och hjälper oss med flätandet. Någon få pratar lite engelska, men teckenspråk, miner och lite humor brukar fungera för all kommunikation. 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 rissäck. Remmen läggs runt pannan på bäraren och runt korgens överdel. Barnen börjar hämta vatten som riktigt små. Deras korgar är mindre och avpassade efter deras kroppslängd.*

När vi vill ta avbrott från korgarna kan vi göra små utflykter. Besöka grannbyn, bestiga ett berg och beundra utsikten eller hälsa på hos någon granne.

Sista kvällen i byn har vi fest. Trots att Singathi är en liten by så finns det en liten musik- och dansgrupp här. Det är några av byns ungdomar som dansar och sjunger folksånger klädda i traditionella kläder. De sjunger och dansar för oss och för resten av byn som självklart har slutit upp på gårdsplanen. Kvällen brukar sluta med att vi alla dansar tillsammans under stjärnhimlen till både tamangsk folkmusik och modern discomusik. Det brukar bli en mycket rolig kväll med massor av skratt och fniss.

Dag 17 Dags att ta avsked av nyvunna vänner och lämna Singathi. Vi packar våra nygjorda korgar och beger oss efter frukost tillbaka till Kathmandu. Vi stannar längs vägen för lunch. Middag äter vi tillsammans i Kathmandu.

Dag 18 Idag tar vi ledigt på förmiddagen och samlas efter lunch i hotellets foajé. Härifrån promenerar vi ca 20 minuter till butiken Mahagoutthi. Den drivs av organisationen Mahagoutthi CWC som bedriver fairtrade utan eget vinstintresse. Målet är dels att stödja små hantverkare, framförallt kvinnor från lägre kast för att ge dem möjlighet att försörja sina familjer, dels att stödja och utveckla traditionellt hantverk. Butiken säljer hantverk av hög kvalitet, 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](http://www.mahaguthi.org)).

Efter Mahagoutthi tar vi taxi till Baber Mahal Revisited. Det är en vacker gammal byggnad som inrymmer en mängd små butiker som säljer bland annat kläder, smycken och design.

På kvällen äter vi en riktig festmiddag på restaurang Nepali Chulo. Restaurangen inryms i ett gammalt palats tillhörande folkgruppen Newari, ett av de högre kasten. Det är mycket vackert inrett med antika föremål. Här bjuds vi på en traditionell nepalesisk middag bestående av många små delikata rätter samtidigt som vi underhålls av traditionella danser och musik. Även denna kväll brukar avslutas med allmän dans där restauranggäster och dansartister dansar tillsammans.

Dag 19 Idag är avresedag. Kanske finns möjlighet att hinna göra några sista inköp som man inte hunnit med tidigare. Tre timmar innan flygets avgångstid hämtas vi av buss på hotellet för avfärd mot flygplatsen.

Dag 20 Ankomst Arlanda.

Reservation för eventuella förändringar i programmet

