Vandring, kultur och slöjd i Nepal

6- 20 november 2017

Välkommen att följa med på en spännande resa till Nepal!

Resan har ett upplägg som bjuder på många sidor av Nepal. Vi besöker flera av Kathmandudalens många världsarv. Vi shoppar i Kathmandu till billiga priser. Vi besöker hantverkare. Vi färdas med buss och jeep genom terasserade odlingsbygder och hisnande vackra landskap. Vi trekkar i Himalaya på Annapurnaleden. Vandringen sker i lugn takt och med bärhjälp.

I Kathmandhu bor vi på Kathmandu Guest House som är ett av stadens bästa hotell beläget centralt i stadsdelen Thamel som myllrar av gränder, bilar, motorcyklar, människor och affärer. Det är en bra utgångspunkt för shoppingrundor och restaurangbesök.

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.

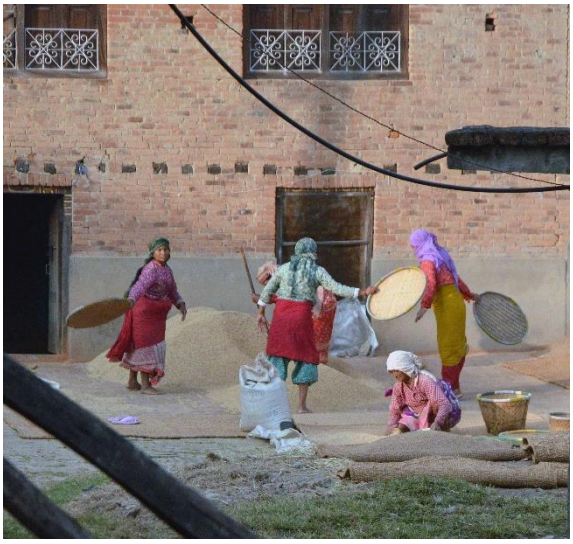
I Nepal finns mer än hundra olika etniska folkgrupper, de flesta med eget språk och kultur. Gemensamt nationsspråk är nepali som alla lär sig när man börjar skolan. Alla världens religioner finns representerade här liksom shamanism och naturreligioner. Här lever man i fred med varandra oavsett religion. Det är ett mycket vänligt och gästfritt land med 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 26-30 miljoner invånare.

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

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 (två 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 på en kulle med 360 graders utsikt över hela staden. Swayambounath kallas också för aptemplet eftersom 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.



Risskörden torkas på Bungamati torg

Dag 3 **Chandra Giri 2551 möh**
Idag gör vi ett litet träningspass inför vår kommande trekk! Vi åker Hiace en bit sydväst om Kathmandu till berget Chandra giri. Här finns en nybyggd fin kabinbana som snabbt (10 minuter) tar oss upp till toppen. Däruppe ifrån har vi otroliga vyer ut över Kathmandu stad, över Kathmandudalen och Himalayas bergskedja åt både öst och väst. Beroende på klockslag så fikar vi eller äter lunch på topprestaurangen innan vi till fots går ner för berget. Hela tiden med den vackra Kathmandudalen utbredd framför oss. Det blir en fyra timmars-promenad för oss att komma tillbaka ner. Hiace tillbaka till hotellet.
På kvällen blir vi bjudna hem till Donna på middag.

Dag 4 **Patan, Bungamathi**
Efter frukost åker vi till grannstaden Patan. Kathmandu och Patan är i stort sett ihopväxta, de skiljs åt endast av floden Bagmati. Kathmandudalen bestod under medeltiden av tre kungadömen som numera är dalens tre största städer; Kathmandu, Patan och Bhaktapur. Alla tre städerna har ett Dhurbar Square, dvs ett torg med gamla kungapalats och tempel byggda huvudsakligen av Mallakungarna under 1600- och 1700-talet. Patans Dhurbar Square anses vara det vackraste av de tre, med ett gammalt konungapalats från 1600- och 1700-talet och flera fantastiska tempel med pagodtak, det äldsta från sent 1500-tal. Via en lokal guide får vi Nepals och Patans fascinerande historia berättad och visad för oss. Vi besöker också ett mycket fint

museum som inryms i det gamla konungapalatset.
Patan är konsthantverkets stad. Här finns mängder av kopparslagare, smeder och bildhuggare, liksom thankamålare. Vi vandrar runt i de medeltida gränderna och tittar in i små butiker och verkstäder.

Efter en god lunch färdas vi vidare mot Bungamathi, strax söder om Patan. Bungamathi är en stor Newariby som ligger på gränsen mellan stad och landsbygd. Här är befolkningen jordbrukare och hantverkare. Newari är Nepals ursprungliga folkgrupp. Newari är bland annat kända för sin konst, hantverk, arkitektur och matlagning. I Bungamathi finns mängder av skickliga träsnidare. Vi besöker en grupp unga träsnidare som delar verkstad. De visar och berättar om sitt hantverk. De av oss som vill får gärna prova på att snida på deras sätt med små hemsmidda eggverktyg och träklubba. Arbetsstycket ligger på golvet under arbetet och hålls fast med fötterna. När vi är känner oss färdiga i deras verkstad tar de med oss på en promenad runt Bungamathi. Här får vi möta deras vänner och släktingar som snidar i trä eller väver men också driver små jordbruk för att ha mat på bordet. Samhället är fridfullt och stilla. Vi avslutar promenaden med en stund i deras vackra och fridfulla apelsinlund. Vi tar oss sen tillbaka till Kathmandu för middag och gör förbereder oss inför morgondagens avresa till Pokhara.

Dag 5 **Pokhara 900 möh**

Vi lämnar hotellet efter en tidig frukost. Vi lämnar resväskor med bagage vi inte behöver på trekken på Kathmandu Guest House. Vi åker i Hiace mot Pokhara, Nepals andra största stad, som ligger drygt 20 mil öster om Kathmandu. Färden tar oss genom vackra landskap, genom odlingsbygder, längs floder och genom samhällen. Vi stannar för lunch längs vägen. Med oss i bussen har vi vår crew som kommer hjälpa oss bära vår packning under trekken. Framme i Pokhara tar vi in på hotell Mandap och går sedan ut för att äta middag tillsammans. Den som vill tar en kvällspromenad genom Pokharas livliga nattliv innan sängdags.

Utsikt från hotellet i Pokhara

Dag 6 **Ulleri 2073 möh**

Efter tidig frukost åker vi en dryg timmes bilresa till Nayapul där vår trekk startar. Vi vandrar i långsam takt, i dag mestadels uppför. Vi har 900 höjdmetrar att ta oss uppför, både via trappor och stigar. Vi går genom lantbyar med utsikt över dalgångar och bergssidor. Efter 5-6 timmars vandring är vi framme i Ulleri. Här har vi första parkett för att se solnedgången över toppen Deurali på drygt 6000 möh. Vi övernattar på ett teahouse.

Blommande rhododendron

Dag 7 **Ghorepani 2853 möh**

Vi vandrar vidare med Ghorepani som dagens mål. Vi vandrar en sagolik stig genom rhododendrondjungel och förbi vattenfall som slänger sig ner över bergssluttningarna. Vi vandrar i behagligt tempo och tar ofta rast för att njuta av vyerna. Det tar oss ungefär fem timmar att komma fram.

Dag 8 **Tadapani 2630 möh**

Vi kliver upp kl.5 idag (frivilligt) för att ta uppleva soluppgången från Poon Hill 3193 möh. Det tar oss 1,5 timme att nå toppen. Härifrån har vi fantastisk vy över flera av Himalayas toppar: Dhaulaghiri, Manaslu, Macchapucchre, Tilchio, Nilgiri och hela Annapurna range. Vi går sedan ner till Ghorepani igen för rejäl frukost och påbörjar sedan dagens vandring mot Tadapani. Stigen tar oss omväxlande uppför och nerför i 5-6 timmar innan vi är framme, I Tadapani blir vi också väl försedda med utsikt över Annapurna South, Machhapuchhre och Hiunchuli.

Morgonvy från frukostbordet

Dag 9 **Little Paradise 2830 möh**

Idag avnjuter vi soluppgången från frukostbordet. Dagens mål är precis som det heter, ett paradis! En halvtimme bortom den allmänna stigen har en familj skapat sig ett paradis på en egen bergsplatå. Här bor tre generationer tillsammans och driver sitt teahouse med en så fridfull och vänlig stämning att man helst vill stanna för alltid. Hästar, bufflar, getter, höns och odlingar gör familjen oberoende. Under eftermiddagen kan de av oss som vill samlas i köket och lära sig laga några nepalesiska rätter över öppen eld. Vill man inte det kan man sitta i den blommande trädgården, se ut över landskapet nedanför och njuta delikat hemlagad chokladpudding. Himmelriket känns nära!

Little paradise

Dag 10 **Pokhara**

Idag avslutar vi vår trekk. Motvilligt lämnar vi Little Paradise! Vi har en kort bit att gå för att nå bilväg där vi tar jeep eller buss tillbaka till Pokhara. Innan vi når bilvägen passerar vi genom den stora byn Ghandruk med vacker och intressant traditionell bebyggelse. Vi tittar runt lite bland gränderna innan vi går vidare mot vägen. Väl framme i Pokhara tar vi in på samma hotell som sist och går sedan ut för att äta avskedsmiddag med vår crew, som kommer åka tillbaka till Kathmandu nästa dag. Pokhara har som sagt ett livligt nattliv och den som vill kan ströva bland diskotek och barer i den varma kvällen.

Mediterande munkar på Sarankot

Dag 11 **Pokhara**

Den som orkar kliver upp med oss i gryningen och åker minibuss upp på berget Sarankot. När bilvägen tar slut har vi 20 minuters promenad för att nå toppen. Där uppe samlas människor varje gryning för att se solen gå upp och belysa det heliga berget Machhapuchhre. Även munkar brukar sitta här och meditera i gryningen. Machhapuchhre är så heligt att det är förbjudet att bestiga. Det finns expeditioner som klättrar på Machhapuchhre (som betyder fiskstjärt) men de vänder neråt igen en bit från toppen, för att inte vanhelga berget. När vi sett oss mätta på soluppgången letar vi rätt på en frukostrestaurang på bergssluttningen. Därefter vandrar vi ner mot Pokhara längs en stig med utsikt över hela bygden och sjön Phewa Lake.

Vi stannar i Pokhara ett dygn till. Pokhara har en laidback attityd jämfört med andra nepalesiska städer, åtminstone i området Lakeside där vi bor. Här finns många västerlänningar i en mix av gamla övervintrade hippies, trekkingexpeditioner på väg mot Annapurna, paragliders från hela världen (Pokhara anses vara en av världens bästa platser för paragliding) och backpackers. Pokhara ligger lägre än Kathmandu och har därför ett varmare klimat. Nattlivet är stort liksom shoppingmöjligheterna. Här trängs butiker med framförallt utrustning för trekking, men också vanliga kläder, fina, prisvärda bokhandlar, tibetanska smycken, väskor i buffelskinn med mera. Man kan hyra kanot eller roddbåt och ta sig ut på sjön. På en liten ö finns ett hindutempel dit många tar sig med båt, både nepaleser och turister. Man kan också ro snett över sjön och vandra en bit upp till den vackra World Peace Pagoda. Här har man utsikt över staden och över Annapurna range. De som vill följer med oss på en eftermiddagsrodd över sjön till Peace Pagoda. De som vill vila eller hitta på annat gör det. Om man är intresserad av att prova paragliding bör man ha bestämt sig dagen innan, direkt vi anländer till Pokhara efter trekken. Vi kan då hjälpa till att leta en lämplig arrangör och göra bokningen kvällen innan. Man får beräkna att paragliding tar större delen av dagen, från morgon till eftermiddag (beroende på hur vindarna är uppe på berget man flyger ifrån).

Vi äter en sen gemensam middag på någon av restaurangerna och går sen på klubb för att lyssna på musik – om intresse finns.

World Peace Pagoda, Pokhara

Dag 12 **Kathmandu**

Vi åker Hiace tillbaka till Kathmandu med lunchstopp längs vägen. Vi kommer fram till Kathmandu Guest House (KGH) på eftermiddagen. Middag på egen hand.

Dag 13 **Kathmandu**

Vi börjar dagen med en gemensam promenad genom 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.

Efter lunch åker vi till Bouddanath. Liksom Swayambounath är det en stupa, den allra viktigaste buddhistiska stupan utanför Tibet. Kvarteren runtomkring stupan har stark tibetansk prägel eftersom många tibetanska flyktingar bor i området. Inne på Bouddanaths område finns många små tibetanska butiker. Här säljs smycken, thankas (handmålade mandalor och andra buddistiska motiv), tibetanska kläder, böneflaggor och mycket annat. Här finns också flera stora buddistiska kloster. Det kryllar av liv och rörelse. Runt den stora stupan vandrar buddister medsols och snurrar på bönehjulen. Vi vandrar med ett varv. Den som vill går upp på stupans tak och vandrar runt det och blickar ut över området och människomassorna. Vi dricker kaffe på en av takrestaurangerna och njuter av utsikten över Himalayas bergskedjor i horisonten.

På kvällen går vi på restaurang och äter en avskedsmiddag tillsammans.

Kathmandu

Dag 14 Avresa från Nepal. Vi skjutsar er till Tribhuvan Airport tre timmar före flygets avgång. Beroende på avgångstid kanske tid finns över för en sista runda i Thamels gränder.

Dag 15 Ankomst Sverige

Reservation för eventuella förändringar i programmet

Välkommen till Nepal!

Reach Nepal Trekking Pvt.Ltd. P.O Box4394, Thamel, Kathmandu, Nepal
Tel: Dhan Raj +9779841778472, Annso +9779803852958, +46730242051.
info@reachnepaltrekking.com, www.facebook.com/ReachNepalTrekking,
www.reachnepaltrekking.com

Resefakta

Pris: 17 500 SEK exkl flygbiljett
Resenären bokar själv sin flygbiljett. Beräkna cirka 6000-7000 SEK för ToR-biljett.

Reslängd: 15 dagar

Ingår i priset:

Alla inrikes resor i Nepal enligt programmet (taxi, buss, jeep)
Allt boende i Nepal, del i dubbelrum
5 nätter på bra hotell i Kathmandu
4 nätter enkelt boende under trekk
3 nätter på medelklass hotell i Pokhara
Alla måltider utom 1 middag i Nepal och måltider under resdagarna
Alla inträden på museer, tempel och kabinbana enligt program
Crew (bärare under trekk)
Permit (vandringsavgift i Annapurna nationalpark)
TIMS (säkerhetsregistrering av vandrare i Himalaya)
Lån av dunsovsäck under trekk för den som inte har med egen
Engelsktalande guide, utbildad bergsguide
Svensk färdledare

Ingår ej i priset:

Flygbiljett ToR Sverige-Nepal
Visa till Nepal á 40 USD, cirka 335 skr (betalas vid ankomst till Kathmandu airport)
Måltidsdrycker annat än mineralvatten
Desserter
Dricks till crew (bärare under trekk) och andra

Bokningsvillkor

Anmälan

Anmäl ditt deltagande via mejl till info@reachnepaltrekking.com
För att anmälan ska vara giltig ska 3000 SEK inbetalas inom 7 dagar från anmälningsmejlet skickats. Anmälningsavgiften betalas inte tillbaka i händelse av resenärens avbokning, men återbetalas självklart ifall resan ställs in från Reach Nepal Trekkings sida.
Senast 25 september ska ytterligare 7250 SEK betalas.
Senast 23 okt sker slutbetalning på 7250 SEK.
Vid anmälan skickas vi via epost bokningsbekräftelse, inbetalningsuppgifter, utrustningslista samt mer information inför resan.

Avbokning

Vid avbokning
mellan 40 dagar och 31 dagar (28 sep-7 okt) före avresa erläggs 30 % av resans pris
mellan 30 dagar och 9 dagar (8-29 okt) erläggs 50 % av resans pris
senare än 8 dagar (30 okt-6 nov okt) före avresa erläggs 100 % av resans pris.

Miniantal resenärer
Resan behöver minst fyra resenärer för att kunna genomföras till angivet pris. Om färre antal resenärer ändå vill resa tillkommer en extrakostnad per person.

Oförutsedda händelser
Vid händelser som ligger utanför Reach Nepal Trekkings kontroll, såsom väder, strejker, nya lagar, naturhändelser och liknande kan programmet behöva ändras, utan att någon del av resan pris återbetalas. Vi förbehåller oss också rätten att behöva justera priset vid extrema prisökningar på grund av nya skatter, tullar, transportpriser, ändrade växelkurser. I sådana fall meddelas detta före resans slutbetalning ska ske.

Vi hjälper gärna till att hitta bra och prisvärda flyg Sverige – Nepal. Betala gärna flygresan med kreditkort som oftast ger ett extraförsäkringsskydd. Ju tidigare bokning, desto bättre pris brukar vara möjligt att hitta.

Vill du ha mer info eller göra en intresseanmälan?
Maila till info@reachnepaltrekking.com eller annso.grahn@gmail.com.
Eller ring Annso Grahn på 073-024 20 51.
På www.facebook.com/ReachNepalTrekking hittar du fler bilder från tidigare resor med oss.
Välkommen att höra av dig!

Reach Nepal Trekking Pvt.Ltd. P.O Box4394, Thamel, Kathmandu, Nepal
Tel: Dhan Raj +9779841778472, Annso +9779803852958, +46730242051.
info@reachnepaltrekking.com, www.facebook.com/ReachNepalTrekking,
www.reachnepaltrekking.com