

Nepal och Tibet

Resdatum	
2012	31 augusti-18 september, 17 september-5 oktober
2013	6-24 september

Efter varje dag framgår vilket hotell samt vilka måltider som är inkluderade i resans pris. Transfers och utflykter sker med privat fordon, chaufför samt engelsktalande guider. Svensk färdledare medföljer under hela resan. Vi ber er observera att såväl pris som färdplan är preliminära och kan komma att ändras på grund av omständigheter utanför Kon-Tiki Resors kontroll, som t.ex. ändrade valutakurser, tidtabeller, myndighetsdirektiv, strejker, väder, överbokningar etc.



Dag 1 Sverige –

Vi flyger från antingen Stockholm eller Köpenhamn med Qatar Airlines på eftermiddagen direkt till Doha, Qatars huvudstad, där vi landar strax före midnatt. Flyget går sedan vidare 02.35 och går direkt till Katmandu. Om ni önskar flyga från Göteborg så tillkommer 1 400 kronor per person, då ni i sådana fall

måste flyga via Frankfurt och därifrån vidare till Doha.

Måltider ombord på planen.



Dag 2 – Katmandu, Nepal: Bhaktapur

Vi landar i Katmandu, Nepals huvudstad, på förmiddagen. Här möts vi vid ankomsten och körs till vårt hotell, som ligger centralt i denna spännande stad. På eftermiddagen besöker vi en av Katmandudalens tre städer, Bhaktapur. Nepaleserna kallar ofta denna stad för Khwopa, vilket betyder *de dyrkandes stad*. Det är inte svårt att förstå varför; Bhaktapur har tre torg omgivna av tempel! Här finns Nepals kanske finaste

KON-TIKI RESOR

religiösa arkitektur och dessutom ligger staden väldigt vackert omgiven av sädesfält. Vi ser naturligtvis de viktigaste templen, men upplever även folklivet längs de smala, kullerstensbeklädda gränderna.

Malla Hotel (4). Måltider ombord på planet.*

Dag 3 Katmandu: Stadsrundtur

Efter frukost väntar en rundtur i Katmandudalen, som sattes upp på UNESCO:s lista över världsarv redan 1979. Vi börjar med Katmandus höjdpunkt; Durbartorget, som omges av byggnader uppförda mellan 1100- och 1700-tal då Mallariket stod på sin höjdpunkt. Särskilt det gamla kungliga palatset är oerhört imponerande. Vi fortsätter sedan till en av buddhismens heligaste platser, stupan Swayambhunath. Denna enorma stupa, som är förgylld med mer än 20 kilo bladguld,



Sadhus, hinduiska heliga män, vid Durbartorget i Katmandu

är mer än 1 500 år gammal, men platsen var en viktig pilgrimsort i flera hundra år dessförinnan. På eftermiddagen besöker vi också en annan av Katmandudalens städer; Patan. Denna stad hette tidigare Lalitpur, vilket betyder *den vackra staden* – och vacker är den med många gamla byggnader runt det centrala torget. En av Patans största sevärdheter är Krishnatemplet, byggt helt i sten på 1500-talet. Efter en spännande dag kommer vi tillbaka till hotellet på kvällen.

Malla Hotel (4). Frukost.*

Dag 4 Katmandu – Pokhara



Pokhara ligger vackert!

En mycket vacker resa väntar idag, då vi lämnar Katmandu och reser västerut. Hela tiden är de mäktiga Himalayabergen närvarande och när vi närmar oss Pokhara, som ligger i dalen med samma namn på 900 meters höjd, så slås vi av den fantastiska utsikten över staden och berget som dominerar stadsbilden; Machapuchhare (6 977 meter högt), vilket betyder *fiskstjärtsberget*. Namnet är logiskt – bergets topp har verkligen formen av en fiskstjärta! Från Pokhara kan man se tre av världens tio högsta berg och

dessutom ligger den oftast spegelblanka Phewasjön framför staden – det är svårt att tänka sig ett vackrare läge för en stad. Pokhara var huvudstad för Kaskiriket på 1600-talet, men tyvärr förstördes de flesta historiska byggnader vid en brand 1949. Fram till 1968, då vägen byggdes, var det enda sättet att nå Pokhara till fots, vilket ledde till dess nästan mytliknande status. Dagens resa är cirka 200 km lång och tar ungefär sex timmar, beroende på hur många stopp vi gör längs vägen. Vårt hotell ligger, som namnet antyder, vid Phewasjön och vi har även en fantastisk utsikt mot Machapuchhare härifrån!

Lake View Hotel (3). Frukost.*

Dag 5 Pokhara: Stadsrundtur och omgivning

På förmiddagen upptäcker vi Pokhara och dess vackra omgivelser. Vi börjar med ett besök i den spektakulära grottan Mahendra, där vi går in och njuter av de vackra kalkstensformationerna. I närheten ligger också Davidfallen, en serie av vattenfall som har urholkat de porösa klipporna. Vi fortsätter till det

KON-TIKI RESOR

tibetanska flyktingcentret, där vi får en inblick i svårigheterna som det tibetanska folket har utsatts för sedan det kinesiska övertagandet – nyttigt och intressant inför vår vidare resa in i Tibet. Dagens halvdagsutflykt avslutas med båttur på Phewasjön, där vi återigen kan fascineras över de mäktiga bergen som omger denna charmiga stad.

Lake View Hotel (3). Frukost.*



Båtar på Phewasjön

Dag 6 Pokhara – Chitwan

Under dagen så kommer naturen att förändras då vi reser från Pokharas berg ner mot en av Nepals främsta sevärdheter; Chitwan nationalpark,

som ligger i lågländerna (mellan 150 och 815 m ö h) vid gränsen mot Indien. Detta var landets första nationalpark och är sedan 1984 uppsatt på UNESCO:s världsarvslista, framför allt då Chitwan är den enda kvarvarande platsen i Nepal där den bengaliska tigern fortfarande finns kvar. En annan av parkens stora sevärdheter är det relativt stora, cirka 300 individer, beståndet av indisk noshörning. Faktiskt så har noshörningarna blivit så pass många i Chitwan att man planerar att ta individer härifrån och introducera i andra nationalparker i Nepal. Dagens resa är cirka 140 km och tar ungefär fem timmar. När vi kommer fram till vår trevliga lodge, som ligger i utkanten av nationalparken, så har vi resten av dagen ledig. Runt lodgen finns ett antal leder som man kan gå längs på egen hand. Glöm inte kikaren; i denna 932 km² stora nationalpark finns över 540 fågelarter – mer än dubbelt så många som i hela Sverige!

Green Mansion Jungle Lodge (2). Frukost.*

Dag 7 Chitwan: Nationalparken



Indisk noshörning i Chitwan nationalpark

Idag är det dags att upptäcka denna fantastiska nationalpark! På elefantryggen glider vi ljudlöst fram, det är det absolut bästa sättet att se djuren på då vi inte skrämmar iväg dem. Vi behöver tur för att se tiger, men har mycket goda möjligheter att se noshörning och andra arter. I parken finns bland annat fyra hjortarter, leopard, vildsvin, rhesusapor, grå langurapa och gaur, vilket är världens största oxdjur. Under dagen besöker vi också ett uppfödningssentrum för krokodiler samt en tharuby. Tharufolket har

levt här i hundratals år och har många egna seder och bruk som vi kommer att få förklarade för oss. Vi hinner även med en kanottur på Raptifloden – en händelserik dag!

Green Mansion Jungle Lodge (2). Frukost.*

Dag 8 Chitwan – Katmandu

Efter frukost lämnar vi Chitwan och kör tillbaka till Katmandu, en resa på cirka 160 km som tar ungefär fem timmar. Vi kommer fram på eftermiddagen och har resten av dagen ledig för egna strövtåg i Katmandus vackra gränder. Liksom andra dagar så kommer er färdledare att ta initiativ till en gemensam middag för den som vill, även om den inte ingår i resans pris.

Malla Hotel (4). Frukost.*

KON-TIKI RESOR

Dag 9 Katmandu – Lhasa, Tibet

Tidigt på morgonen åker vi till flygplatsen för att flyga nordost till Lhasa, Tibets huvudstad. Flygningen är spektakulär och går över Himalaya innan vi når den enorma tibetanska högplatån. När Tibet var självständigt så var Lhasa världens högst belägna huvudstad på 3 650 m ö h, en titel som numera innehas av La Paz i Bolivia. Flygplatsen ligger nästan 100 km från själva staden och transfern in tar cirka två timmar. Vi har sedan eftermiddag och kväll lediga för att acklimatisera oss till den höga höjden. Vi rekommenderar att vila en eller ett par timmar efter ankomsten till hotellet, dricka mycket vatten och endast äta lätt denna första dag på hög höjd. Hotellet som vi bor på ligger mycket centralt, 200 meter från Jokhangtemplet och 800 meter från Potalapalatset. Under våra dagar i Tibet så kommer vi att resa med fyrhjulsdrivna jeepar. *Yak Hotel (3*)*. Frukost, måltid ombord på planet.

Dag 10 Lhasa: Stadsrundtur

Lhasa, som betyder *Gudarnas plats*, blev huvudstad för det tibetanska riket under härskaren Songtsan Gampo i mitten av 600-talet, men hette på den tiden *Rasa*, vilket betyder *Getternas plats* efter de nomader som ditintills hade levt här. När riket föll på 800-talet så splittrades Tibet upp i flera kungadömen och den politiska makten flyttade från Lhasa, men stadens roll som ett religiöst centrum fortsatte att växa och Lhasa sågs fortfarande som Tibets centrum. När vi idag börjar utforska staden så börjar vi med en av resans höjdpunkter – Potalapalatset. Detta enorma palats, 400 x 350 meter stort och med fem meter tjocka murar,



Det mäktiga Potalapalatset

började byggas under den femte Dalai Lama, Lozang Gyatso, 1645. Efter drygt 40 år stod palatset färdigt och resultatet blev magnifikt; 13 våningar av byggnader, 117 meter högt, 1 000 rum och mer än 200 000 statyer; Potalapalatset är verkligen en av världens främsta sevärdheter och är naturligtvis uppsatt på UNESCO:s världsarvslista. Men det finns mycket mer att se i Lhasa, så mycket att det tar två dagar att se allt! Vi fortsätter från Potala till Drepung, som är Tibets största kloster. Drepung grundades 1416 och under sin höjdpunkt levde nästan 10 000 munkar här! Vi avslutar dagen med att besöka Seraklostret, som är den bästa platsen i Tibet för att se munkarnas traditionella debatter. Det finns ett rigoröst regelverk för hur dessa debatter går till, men man behöver inte vara insatt i dem för att uppskatta det lugn och respekt som präglar debattörerna trots de stundtals mycket yviga och livliga gestikulerandet.

Yak Hotel (3)*. Frukost.

Dag 11 Lhasa: Stadsrundtur



Jokhangtemplet

Vi börjar dagen med att gå den korta sträckan till Tibets viktigaste och heligaste tempel; Jokhang. Detta tempel grundades redan på 600-talet, men har byggts till och om många gånger under århundradena och det vi ser idag är en blandning av indisk, kinesisk och nepalesisk arkitektur. Runt Jokhangtemplet löper Barkhorgatan, vilken är Lhasas äldsta gata och dessutom stadens marknadsområde. Här går vi runt och njuter av det härliga folklivet. Enligt traditionen så skall man gå medsols längs Barkhorgatan och köpmännen erbjuder alltid dagens första och sista kunder rabatt! Vi avslutar dagen med att besöka Norbulingka, vilket var Dalai Lamas

KON-TIKI RESOR

sommarresidens från 1780-talet fram till dess att den nuvarande Dalai Lama gick i exil 1959. Palatsområdet är enormt, hela 36 hektar, och trädgårdarna här kända som de största i hela Tibet. Palatset skadades svårt under Kinas invasion av Tibet 1950, men har sedan dess restaurerats och är idag nästan lika imponerande som det en gång var.

Yak Hotel (3). Frukost.*

Dag 12 Lhasa: Namtso

Namtsosjön är Tibets största saltvattensjö, cirka 70 gånger 30 km, och en av de högst belägna på 4 700 meters höjd. Dessutom är den en av de vackraste med sitt klara, blå vatten och vackra omgivning där hjordar med jakar, får och getter betar – nomaderna här är helt beroende av sin boskap, framför allt jakarna. Deras tält tillverkas av jakull och den viktigaste bränslekällan är avföringen från jakarna. Namtso är dessutom en helig sjö, så runt sjön finns flera grottempel och före den kinesiska tiden så brukade munkar



Jakar vid Namtso-sjön

gå över isen till någon av de fem öarna i sjön, spendera sommarhalvåret i isolering och sedan gå tillbaka när sjön frös till igen. Detta är inte längre tillåtet, men en del munkar tillbringar månader i de många grottor som omger Namtso. Vi kommer åter till Lhasa sent på eftermiddagen efter en dag full av vackra vyer!

Yak Hotel (3). Frukost.*

Dag 13 Lhasa – Gyantse: Stadsrundtur



Bönehjul vid Kumbum i Gyantse

Tidigt på morgonen lämnar vi Lhasa bakom oss och åker ut på den karga och storslagna tibetanska högplatån. Vi kommer att passera passen Kampa La och Karo La, båda på lite drygt 5 000 meters höjd, och på vägen stannar vi vid den sagolikt vackra Yamdroksjön, som är en fantastisk grön kontrast till de bruna omgivningarna. Vi ser även glaciären Kalais Kora innan vi kommer fram till Gyantse på eftermiddagen (dagens sträcka är 264 km och tar ungefär åtta timmar). Staden, som är Tibets tredje största, är mest känt för sin enorma *chorten* (stupa) Kumbum, som vi besöker på eftermiddagen. Den byggdes redan på 1300-talet och är

unik; namnet Kumbum betyder *100 000 avbilder* och det kan mycket väl stämma! När vi går uppför spiraltrappan som leder oss till toppen så passerar vi hela 70 små kapell, alla rikt utsmyckade. Vi tar sedan en promenad i de gamla, vindlande gränderna – Gyantse är en av Tibets absolut charmigaste och vackraste städer.

Gyantse Hotel (3). Frukost.*

Dag 14 Gyantse – Shalu – Shigatse: Tashilhunpo

Efter frukost åker vi vidare mot Tibets näst största stad, Shigatse. Knappt två mil söder om denna stad ligger Shaluklostret, som grundades redan år 1040. Klostret är känt för sina muralmålningar, som anses vara de äldsta och vackraste i Tibet. Mitt på dagen (dagens resa är knappt tio mil och tar ungefär två timmar)

KON-TIKI RESOR

kommer vi fram till Shigatse. Staden var säte för Panchen Lama, den näst högsta titeln inom den tibetanska buddhismen efter Dalai Lama, fram till han dog 1989. Dagens Panchen Lama, den elfte i ordningen, sitter i Peking; enligt den kinesiska regeringen "av utbildnings-skäl". Mycket har gjorts om i Shigatse efter den kinesiska erövringen, men det enorma klosterområdet



Tashilhunpo-klostret

Tashilhunpo är nästan helt intakt. Naturligtvis besöker vi detta vackra kloster, som grundades på 1400-talet och idag är hem för drygt 700 munkar. Vi går också genom den stora marknaden för att se alla de otal varor som säljs och njuta av färger och lukter!

Shigatse Hotel (3*). Frukost.

Dag 15 Shigatse – Sakya – Shegar



Böneflaggor vid Gyatsopasset

Under dagen passerar vi ytterligare två vackra bergspass; Tsoula på 4 500 meters höjd och Gyatso La på hela 5 220 meter. På vägen besöker vi, om vägen är i farbart skick, Sakya, som ligger 26 km från huvudvägen. Denna lilla stad domineras helt av den enorma Sakya Gompa – en gompa är ett buddhistiskt befäst undervisningscentrum – som är en av de äldsta i Tibet. Bakom de höga murarna ligger klostret som man tror byggdes redan på 1200-talet; imponerande. Det första klostret i Sakya byggdes dock redan runt år 1000, men mycket lite återstår av detta. Vi fortsätter sedan mot Shegar, dit vi kommer fram sent på eftermiddagen. Shegars kloster och

imponerande slott förstördes tyvärr nästan helt under kulturrevolutionen, men vi ser det som finns kvar efter att ha checkat in på vårt hotell. Hotellet här är enkelt, men det bästa i Shegar.

Everest Hotel (2*). Frukost.

Dag 16 Shegar – Zhangmu

Vyerna över Himalayas snöklädda toppar blir allt bättre för varje dag och idag är de verkligen spektakulära! Om vi har tur och vädret är klart så kommer vi att se Mount Everest till vänster om oss, Kanchenjunga (världens tredje högsta berg, 8 586 m ö h) i sydost och även det 8 013 meter höga Shishapangma – det blir en hel del fotostopp under dagen. Under dagen kommer vi också att börja resa neråt i höjd; gränsstaden Zhangmu, där vi sover i natt, har ett subtropiskt klimat då den ligger på den för oss numera måttliga höjden 2 300 meter. Detta gör också resan idag väldigt mångskiftande, då vi ser hur högplatån förvandlas till djungel



Shishapangma till höger

KON-TIKI RESOR

på ganska kort sträcka! På vägen besöker vi Milarepas grotta, som sägs vara en av de platser som Milarepa, en mystiker som levde på 1000-talet, levde på. Här finns en målning utförd av honom själv som visar hur han använder sina krafter för att hålla upp en enorm klippa medan en av hans lärjungar flyttar en sten att användas som pelare.

Zhangmu Hotel (3). Frukost.*

Dag 17 Zhangmu – Katmandu



Durbartorget, Katmandu

Vi lämnar Tibet, går över Vänskapsbron och möts av en buss på den nepalesiska sidan, som tar oss tillbaka till Katmandu. Resan idag är cirka 250 km och tar ungefär åtta timmar. Den som vill kan följa med färdledaren på en avskedsmiddag denna resans sista kväll.

Malla Hotel (4). Frukost.*

Dag 18 Katmandu –

Dagen är ledig för egna promenader i Katmandu fram till sen eftermiddag, då vi åker ut till flygplatsen för att påbörja vår hemresa. Liksom på

utresan flyger vi med Qatar Airways direkt till Doha, där vi byter plan. Flyget går (preliminärt) 21.30 och vi landar i Qatar 23.45 lokal tid.

Frukost, måltider ombord på planet.

Dag 19 – Sverige

Efter ett par timmars väntan så fortsätter vi med samma bolag till antingen Stockholm eller Köpenhamn, där vi landar på morgonen – många upplevelser och erfarenheter rikare!

Måltider ombord på planet.

Pris: 34 900 kr/person

Enkelrum: 3 900 kronor

Avb.skydd: 500 kr/person

Vad ingår i resans pris?

- Flyg Stockholm/Köpenhamn-Katmandu t/r med Qatar Airways
- Flyg Katmandu-Lhasa med Air China
- Svensk färdledare
- Engelsktalande specialistguider
- Transfers, transporter och utflykter beskrivna i programmet
- Måltider beskrivna i programmet
- Inträdesavgifter under utflykter
- Logi på beskrivna hotell eller alternativ med likvärdig standard
- Visumkostnader samt kostnad för inresetillstånd i Tibet
- Informationsmaterial
- Informationsträff

Vad ingår ej i resans pris?

- Flygplatsskatt i Katmandu (total kostnad cirka 300 kr/person)
- Måltider utöver de nämnda i programmet
- Måltidsdryck till inkluderade måltider, förutom vatten och juice till frukostar
- Egna utgifter
- Avbeställningsskydd
- Eventuell dricks till guider och chaufförer