



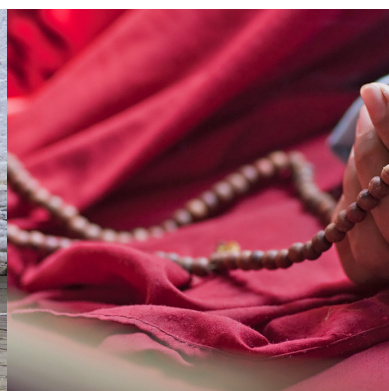
LOTUS TRAVEL
RES FÖR ATT DU ÄLSKAR

Bhutan - vandring längs Åskdrakens led

13 DAGAR : Kathmandu - Paro - Jele Dzong - Phajoding - Thimphu

Upplev Bhutan på egen hand, på datum som passar dig.

Utforska det mystiska landet Bhutan, kungadömet i Himalaya och Åskdrakens land. Ni tar er till klostret Taktsang, Tigernästet som klänger sig fast på den sluttande klippväggen och vandrar längs Åskdrakens led. Omgivna av snöbeklädda toppar kommer ni passera jakhjordar, rhododendronskogar och heliga sjöar. Ni ser soluppgången över Thimphudalen och övernattar i tält på höga höjder. Då vandringen sker på hög höjd ser vi gärna att ni har en god grundkondition och vandringsvana. Resan börjar och avslutas i Nepals huvudstad Katmandu där ni utforskar Swayambhunathstupan och charmiga Patan.



PROGRAM

DAG 1 - Flyg till Katmandu

Avresa från Sverige till Katmandu.

Måltider och dryck serveras ombord.

DAG 2 - Välkommen till Katmandu

Ankomst till Katmandu och ni får transfer till ert hotell. Ni checkar in och har resten av dagen fritt på egen hand.

Lunch och middag på egen hand.

DAG 3 - Utforska Katmandu

Efter frukost möter er guide upp på hotellet och ni får bekanta er med några av stadens sevärdheter. Ni ta er först till den högt belägna **Swayambhunathstupan** eller Apornas tempel som det också kallas. Stupan har ögon på varje sida som representerar den allseende Buddha som iakttar människans beteende. Ni fortsätter till **Patan** strax utanför Katmandu, staden är känd som konstens paradys.

Lunch och middag på egen hand.

DAG 4 - Paro

I dag lämnar ni Nepal för några dagar och flyger till det mystiska landet Bhutan, kungadömet i Himalaya och Åskdrakens land. Vid ankomst möts ni av er guide som kommer vara med er på hela resan och får transfer till ert hotell. Efter lite vila besöker ni **nationalmuseet Ta Dzong** och **klostret Rinpung Dzong**.

Lunch och middag ingår.

DAG 5 - Taktsang, Tigernästet

Er guide möter upp och ni besöker det berömda klostret **Taktsang, Tigernästet**. Ni gör en brant klättring uppför berget till klostret som ser ut att klänga sig fast på den sluttande klippväggen. Det förstördes till viss del av en brand 1998 men har nu varsamt restaurerats till sin forna glans. Efteråt besöker ni även en av landets äldsta tempel, **Kyichu Lhakhang**.

Lunch och middag ingår.

DAG 6 - Jele Dzong

I dag påbörjar ni **vandringen längs Åskdrakens led**. För att undvika den varma solen startar ni dagens etapp tidig morgon. Ni passerar flera bondgårdar innan ni når en tätare barrskog runt lunchtid. Nära er tältplats vid Jele Dzong finns stora fält där jakherdar brukar övernatta med sin hjord.

Dagens etapp, cirka 10 km och 3–4 timmars vandring. Övernattningshöjd 3 450 m. ö. h.

Lunch och middag ingår.

DAG 7 - Andra etappen på vandringen

Andra vandringsdagen bjuder på en tidsmässigt längre vandring och etappen tar er upp cirka 300 höjdmeter. Stigen går längs Parodalen och ni kommer ha magnifik utsikt över hela dalen till vänster när ni vandrar på bergskammen. Under dagens vandring kommer ni även att gå genom tät skog och via alpina ängar.

Dagens etapp, cirka 10 km och 4–5 timmars vandring. Övernattningshöjd 3 780 m. ö. h.

Lunch och middag ingår.

DAG 8 - Jimgelang Tsho-sjön

I dag påbörjar vi vandringen mot Jimgelang Tsho-sjön som kommer vara den högst belägna tältplatsen under er vandring. Leden går uppåt och ni passerar barrskog och rhododendrontäckta sluttningar. Via kargt landskap tar ni sedan vidare och vid bra väder skymtar ni Mt. Kanchenjunga, det tredje högsta berget efter Mount Everest och K2. Ni kan även se Bhutans Chomolhari och Jichu Drakey till nordost. Leden går sedan neråt till er tältplats. Dagens etapp, cirka 11 km och 5–6 timmars vandring. Övernattningshöjd 3 880 m. ö. h.

Lunch och middag ingår.

DAG 9 - Phajoding

Tidig start på morgonen för att ni inte ska komma fram till er tältplats för sent. Leden går uppför och nerför under dagen och ni kommer passera höjder upp mot 4 000 m. ö.h. Under dagens etapp passerar ni betande jakar samt sjöarna Janetso och Semkotatsol som är kända för sin öring. Ni har även chans att se blåfår. I slutet av vandringen möts ni av vyn över Thimphudalen.

Dagens etapp, cirka 20 km och 6–7 timmars vandring. Övernattningshöjd 3 870 m. ö. h.

Lunch och middag ingår.

DAG 10 - Utforska Thimphu

Sista morgonen på vandringen längs Åskdragens led och ni vaknar upp till en fantastisk soluppgång över Thimphudalen från er tältplats i Phajoding. Ni börjar nerstigningen tidig morgon så ni har tid att utforska huvudstaden Thimphu innan ni får transfer till Paro.

Dagens etapp, cirka 5 km och 3 timmars vandring.

Lunch och middag ingår.

DAG 11 - Flyg åter till Katmandu

I dag lämnar ni Åskdragens land och flyger åter till Katmandu där ni vid ankomst får transfer till ert hotell. Resten av dagen fri på egen hand. .

Lunch och middag på egen hand.

DAG 12 - Programfri dag

Fri dag på egen hand i Katmandu.

Lunch och middag på egen hand.

DAG 13 - Flyg hem

Transfer till flygplatsen och ni påbörjar er resa hemåt.

Måltider och dryck serveras ombord.

RESAN INKLUDERAR

Resans längd: 13 dagar

Flyg: Ekonomiklass Katmandu – Paro tur och retur

Hotell: Sju nätter med del i dubbelrum inkl. frukost på hotell av god standard, fyra nätter på tältplats längs vandringsled

Engelsktalande guide: **Visum:** Till Bhutan

Fullständigt program: Inkl. samtliga entréavgifter

Måltider: Frukost alla dagar, övriga måltider enligt program

Alla transporter: Enligt program, med egen chaufför

Flygskatter: Inkl. säkerhetsavgifter

VIKTIG INFORMATION

Internationellt flyg till Nepal ingår ej i grundpriset, men självklart hjälper vi gärna till att boka det om så önskas. Flygpriset som anges ovan är endast en indikation, exakt pris för just din resa fås på förfrågan. Kontakta oss för aktuella flygpriser.

Observera att det är visumkrav till Nepal. Kostnaden för visum ingår ej i resans pris.

Dricks till bärare, guider och chaufförer ingår ej i resans pris.

Resmål på hög höjd

På denna resa kommer du befinna dig på hög höjd, ofta omkring 3000 m eller t.o.m. högre. Alla påverkas av detta, men hur mycket är väldigt individuellt. Att göra långsamma vandringar samt att gradvis vänja sig vid tunnare luft brukar underlätta. Det är viktigt att lyssna på sin kropp. Avbryter man i tid, får syrgas och kommer ned på lägre höjd är oftast faran över. Vila och lugnt tempo är ofta bästa medicinen. Vi rekommenderar att du konsulterar din läkare innan du gör en resa som innefattar vistelser på hög höjd.