

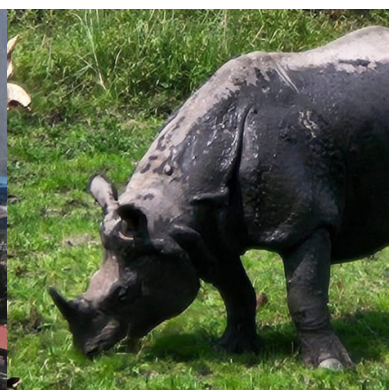


LOTUS TRAVEL
RES FÖR ATT DU ÄLSKAR

Nepal - Himalayas pärla

17 DAGAR : Katmandu - Bandipur - Ulleri - Ghorepani - Deurali - Tadapani - Ghandruk - Pokhara - Chitwan nationalpark

Följ med på en unik och spännande resa till bergens land! Resan startar i Katmandu, Nepals myllrande huvudstad där vi promenerar i trånga gränder, besöker marknader och fascinerar oss av vackra tempel. Efter några dagar ger vi oss ut på landsbygden för att vandra tillsammans i underbar natur. Under vandringsdagarna går vi i bitvis kuperad terräng med vandring både uppför och utför. Vissa av dagarna är det lite brantare stigningar, men de flesta dagar färdas vi i terräng som nepaleserna själva kallar "Nepali flat", dvs lite upp och lite ned. Vi vandrar förbi floder och byar, omgivna av några av världens högsta bergstoppar. Under våren njuter vi även av de vackert rosaröda rhododendronskogarna. Den vackra naturen är en upplevelse i sig, men resans höjdpunkt är kanske ändå vårt möte med nepaleserna och den inblick vi får i ett för oss annorlunda vardagsliv.



PROGRAM

DAG 1 - Avresa

Avresa från Sverige.

Måltider och dryck serveras ombord.

DAG 2 - Ankomst Katmandu

Vi ankommer Katmandus internationella flygplats och möts av vår svensktalande guide. Vår första utflykt i denna myllrande storstad gör vi till den enorma stupan **Boudhanath, Nepals kanske vackraste stupa**, och definitivt den största. Vi beundrar detta världsarv innan vi äter en härlig välkomstlunch. Därefter checkar vi in på vårt hotell och resten av dagen är programfri. Kanske passar du på att vila en stund på rummet eller så utforskar du kvarteren runt hotellet.

Lunch ingår, middag på egen hand.

DAG 3 - Stadsrundtur i huvudstaden

Vi börjar dagen med ett besök på **den kända marknaden Asan**. Här kan du fynda bland annat vackert hantverk, tyger, kläder och kryddor. Vi fortsätter vår promenad mot **Durbar Square** där vi ska besöka bl.a. den **levande gudinnan Kumaris hem**. Kumari dyrkas som en av den viktigaste gudomlighet som finns inom newarikulturen. I hennes hem finns mängder av vackra träsniderier och här vi extra mycket tur får vi en skytt av gudinnan. Efter lunch besöker vi det hinduiska templet **Pashupatinah** som är Nepals viktigaste Shivatempel innan vi återvänder till vårt hotell.

Lunch ingår, middag på egen hand.

DAG 4 - Bandipur

Vi lämnar storstadens larm och ger oss ut på den vackra landsbygden. Målet för dagen är den lilla handelsstaden **Bandipur**, en bussresa på cirka fem – sex timmar, inklusive lunch och bensträckare. I Bandipur får vi uppleva nepalesisk gästfrihet och genuint vardagsliv utanför turiststråken. Vi checkar in på vårt hotell och bekantar oss med byn under en kortare promenad. Byn ligger oerhört vackert belägen och bjuder på hisnande vyer.

Lunch på egen hand, middag ingår.

DAG 5 - Ulleri

Efter frukost fortsätter vår resa genom Nepal och vi styr kosan mot **Birethanti** där vi byter vår buss mot **mindre jeepar** eftersom vi ska färdas längs vägar där bussen inte kan ta sig fram. Det är också dags att packa en väska med de kläder och förnödenheter som ska användas under vandringsdagarna. Vår stora resväska transporteras direkt till Pokhara dit vi kommer efter att vandringen är avslutad. Efter en resa på en dryg timme längs skumpiga vägar kommer vi fram till Ulleri där vi checkar in innan det är dags för middag.

Lunch och middag ingår.

DAG 6 - Ghorepani

Idag är det dags att **snöra på sig vandringskängorna** när vi vandrar vår första sträcka från Ulleri till **Ghorepani, en av de större byarna** vi besöker på vår vandring. Vi går i lugnt tempo men dagens vandring är den mest krävande sträckan vi kommer göra, då vi till största delen går i stigande terräng. Vi vandrar genom vackra skogar och ser små tehus längs vägen. I Ghorepani är många hus vackert målade i blått och under våren skänker rhododendronbuskarna omgivningarna en vacker rödrosa nyans. Med Himalaya i bakgrunden skapas en nästan överkligt vacker kuliss.

Trekkinginformation: 10 km, 6-7 timmar inklusive paus. Ulleri 1960 möh, Ghorepani 2860 möh

Lunch och middag ingår.

DAG 7 - Deurali

Idag väntar en av resans höjdpunkter när vi får möjligheten att njuta av en makalös soluppgång över hela Annapurna- och

Dhaulagirimassivet. Efter en mycket tidig väckning och en kopp te **tar vi oss upp till Poon Hill**, en vandring på cirka en timme, för att njuta av utsikten när solen sakta reser sig över toppar på 7000 – 8000 meters höjd. Vi går tillbaka till Ghorepani för lite vila och frukost innan vi börjar vår vandring genom rhododendron-, ek- och tallskog till byn **Deurali**. Här bor vi spartanskt, i ett så kallat tehus, med delat badrum. Vi somnar säkert gott efter dagens upplevelser.

Trekkinginformation: 5 km, 3 timmar inklusive paus. Ghorepani 2860 möh, Deurali 3100 möh

Lunch och middag ingår.

DAG 8 - Tadapani

Efter frukost fortsätter vår vandring mot nästa anhalt, **Tadapani**, som ligger beläget 2 650 m ö h. Här vi tur ser vi både langurer, och ibland även jakar under vandringen, som tar cirka fyra timmar. Även här är vårt boende av det enklare slaget, men utsikten över Annapurnamassivet och den kanske mest välkända silhuetten Fish tail peak är magisk.

Trekkinginformation: 7 km, 4 timmar inklusive paus. Deurali 3100 möh, Tadapani 2650 möh

Lunch och middag ingår.

DAG 9 - Ghandruk

Idag är vår sista **vandringsdag** och som vanligt gör vi kortare pauser under vår färd – vi räknar med att komma fram till Gurung-byn Ghandruk inom 4 timmar då vägen idag till största delen sluttar nedåt. Vi äter lunch i byn och får veta mer om Nepals största naturskyddsområde **Annapurna Conservation Area**. Här får vi också **besöka en lokal sjukstuga**. Vi checkar in på vårt hotell och äter middag.

Trekkinginformation: 9 km, 4 timmar inklusive paus. Tadapani 2650 möh, Ghandruk 1940 möh.

Lunch och middag ingår.

DAG 10 - Pokhara

Efter en god frukost vandrar vi en kortare bit och åker sedan vidare till **Pokhara**, en resa som tar cirka tre timmar. Här får vi tillbaka vårt större bagage som transporterats hit i förväg och vi checkar sedan in på vårt hotell. Vackert beläget vid sjön Phewa omgiven av Annapurnabergen är Pokhara en knutpunkt för turismen i Nepal. Efter ankomst är resten av dagen programfri, passa på att unna dig en härlig fotmassage efter flera dagar av vandring, upptäck charmiga Pokharas många butiker och restauranger eller bara slappna av vid hotellets pool.

Lunch och middag på egen hand.

DAG 11 - Vattenfallet Devi's Fall

Idag gör vi en **utflykt till Devi's Fall**, det vackra **vattenfallet** som är en av Pokharas mest berömda sevärdheter. Vi besöker en **tibetansk bosättning** där vi får **se vackert hantverk** och också gör besök hos en **försäljare av tibetanska mattor**. På dagens program står också ett besök till den stora **Shivastatyn** och den mycket vackra **fredsstupan** innan vi äter lunch med utsikt över den vackra sjön. Vi gör också en kortare båttur och därefter är kvällen programfri.

Lunch ingår, middag på egen hand.

DAG 12 - Chitwan National Park

Vår resa går vidare till **Chitwan National Park**, en bussresa på ungefär fem timmar. Vid ankomsten äter vi lunch och bekantar oss med omgivningen. Vår lokalguide meddelar oss om programmet under de kommande dagarna, då ordningen

på våra aktiviteter i Chitwan kan variera. Alla programpunkter kommer dock att genomföras. På kvällen får vi underhållning i form av en **traditionell Tharu-dansuppvisning**.

Lunch och middag ingår.

DAG 13 - Chitwan National Park

Heldag med safari i nationalparken. Nationalparken ligger vackert beläget på det nepalesiska låglandet med ett otroligt rikt djur- och växtliv. Här finns tigrar, elefanter, noshörningar, leoparder och parken är också ett paradys för fågelskådare.

Lunch och middag ingår.

DAG 14 - Chitwan National Park

Vi besöker en **Tharu-by** och får också chansen att göra en **härlig kanotfärd på den närbelägna floden**. Härifrån njuter vi av de vackra vyerna när vi stilla glider fram över vattnet.

Lunch och middag ingår.

DAG 15 - Tillbaka till Katmandu

Vi **reser tillbaka till Katmandu**, en resa som kan ta allt mellan fyra och sju timmar beroende på om man hinner färdigställa den nya vägtunneln enligt tidsplan. Incheckning och resten av kvällen är programfri.

Lunch och middag på egen hand.

DAG 16 - Världsarvsstaden Bhaktapur

Efter frukost gör vi en tur till världsarvsstaden **Bhaktapur**, cirka en timmes färd från Katmandu. Här gör vi en **stadsrundtur** och sedan återvänder vi till Katmandu där vi har några timmar på egen hand att strosa runt i staden och göra de sista inköpen. På kvällen avnjuter vi en härlig avskedsmiddag och beroende på flygbolag sker hemresan sent samma kväll, eller tidigt nästa morgon.

Lunch på egen hand, middag ingår.

DAG 17 - Ankomst

Ankomst Stockholm/Köpenhamn

RESAN INKLUDERAR

Resans längd: 17 dagar

Gruppstorlek: 12-20 resenärer

Klimatkompenserat flyg: Ekonomiklass till Katmandu t/r

Hotell: 14 nätter med del i dubbelrum (enkelrumstillägg tillkommer för dig som reser själv)

Svensktalande guide: Fullständigt program: Inkl. samtliga entréavgifter, bagagebärare och vandringstillstånd

Måltider: Frukost alla dagar samt 21 ytterligare måltider exklusive måltidsdryck

Alla transporter: Enligt program

Dricks: Till lokalguider, vandringsguider, safariguider, chaufförer och bärare

Flygskatter:

VIKTIG INFORMATION

I resans pris ingår ej visum till Nepal, vilket ordnas på flygplatsen vid ankomst. Kostnaden är c:a 50 USD (juni 2024).

Resans program innehåller flera relativt krävande vandringar. Väljer du att åka på denna resa förutsätts att du är i tillräckligt god fysisk form för att kunna delta. Under vandringen bär du endast det nödvändiga för dagen, ditt övriga bagage hanteras av bärare.

På de orter vi besöker under vandringsdagarna är boendestandarden lägre än normalt, beroende på begränsning i urvalet. I enstaka fall kan det då hända att enkelrum inte kan erbjudas samt att gruppen kan fördelas på två närliggande boenden.