

Stora Tibetresan

16 DAGAR : Peking - Xian - Lhasa - Shigatse - Tingri

Världens tak, Shangri-La eller Snölandet – kärt barn har många namn! Det område vi idag kallar Tibet är ungefär tre gånger större än Sverige. Det är världens högst belägna bebodda höglandsområde på ca 4000–5000 meter över havet. Höga ogästvänliga berg har skyddat landet mot invasioner men också isolerat området, något som varit med och skapat den unika kultur som möter oss i dag. Detta är resan för dig som drömmer om att uppleva Tibet, även bortom Lhasa. Kultur- och naturupplevelser långt utöver det vanliga utlovas!

Vi tar avstamp i Peking och Xian för att sedan resa genom Tibet. Där ser vi alla de stora sevärdheterna såsom Dalai Lamas vinterresidens, Potalapalatset och Jokhangtemplet. Under vistelsen besöker vi Rongbukklostret för en underbar vy av Mount Everest.







PROGRAM

DAG 1 - Flyg till Peking

Avresa med flyg från Sverige.

Middag och frukost serveras ombord.

DAG 2 - Sommarpalatset

På morgonen landar vi i Peking och möts upp av vår svensktalande guide. Peking blev huvudstad för första gången på 1100-talet, men är hela 3 000 år gammal. Här finns ett unikt kulturellt arv tack vare Kinas långa historia. Kontrasterna i staden är många och härligt charmiga. Här samsas arkitektoniska mästerverk och internationella världsarv med moderna konstområden, trendiga restauranger och härliga grönskande oaser som fungerar som utegym för Pekings äldre generation. Då vi inte får checka in på en gång besöker vi det kejserliga **Sommarpalatset**, vackert beläget i lummig grönska vid Kunmingsjöns strand. Där ser vi **Långa gångens** fina målningar. Vi passerar **Fågelboet**, platsen för de olympiska spelen och checkar sedan in på vårt hotell. Vi har möjlighet att vila lite eller utforska omgivningarna runt hotellet innan vi på kvällen äter en **gemensam välkomstmiddag**.

Lunch och middag ingår.

DAG 3 - Kinesiska muren

Många delar drömmen om att en gång få vandra på **Kinesiska muren**. I dag åker vi ut till detta mäktiga byggnadsverk från 200-talet f.Kr. Vi besöker en mycket vacker del av muren, Mutianyu. Den ligger ca nio mil norr om Peking och färden dit går genom sömniga byar och vacker landsbygd. Muren är högt belägen så vi åker linbana upp. Att se och vandra på muren som slingrar sig genom det storslagna landskapet är en upplevelse för livet. När vi kommer tillbaka till Peking är resten av dagen fri för egna aktiviteter.

Lunch ingår, middag på egen hand.

DAG 4 - Himmelska fridens torg

Vi börjar dagen med att besöka en park där vi får se Pekingbornas härliga morgongymnastik. Här ser vi Pekings pensionärer dansa, sporta, sjunga och utöva olika typer av taichi. Vi promenerar sedan över det storslagna **Himmelska fridens torg** och fortsätter in i **Förbjudna staden**, dit ingen vanlig människa fick komma in förrän den siste kejsaren Pu Yi avsattes 1911. Palatset med dess röda murar och guldglaserade tak byggdes i början av 1400-talet och består av nära 800 byggnader. Vi besöker **Himmelens tempel** som anses vara en av Kinas vackraste byggnader med sitt blåglaserade tak. Templet är beläget i en stor, vacker park med ett härligt folkliv. På kvällen får vi avnjuta den läckra **Pekingankan** till middag.

Lunch och middag ingår.

DAG 5 - Terrakottaarmén i Xian

Vi tar ett morgonflyg till **kejsarstaden Xian**, som en gång i tiden var Kinas huvudstad. Nästa anhalt är den underjordiska **Terrakottaarmén** från 210-talet f.Kr. Den byggdes för att skydda kejsaren Qin Shi Huang Dis grav och idag får vi möta några av de ca 8 000 soldaterna. Efteråt besöker vi **terrakotta-muséet**, där det även finns möjlighet att köpa fina souvenirer. Vi checkar sedan in på vårt hotell och resten av dagen är fri för egna aktiviteter.

Lunch ingår, middag på egen hand.

DAG 6 - Tåg till Lhasa

Tidig morgon kliver vi ombord på tåget som ska ta oss längs med **världens högst belägna järnväg** till Lhasa i Tibet. Övernattning ombord på tåget.

Lunch och middag på egen hand.

DAG 7 - Ankomst Lhasa

På eftermiddagen ankommer vi till **Lhasa** där vi får transfer till vårt hotell, checkar in och äter en gemensam middag.

Frukost och lunch på egen hand, middag ingår.

DAG 8 - Potalapalatset och Seraklostret

Lhasa ligger nästan 3 700 meter över havet, och de väldiga bergen omger staden med toppar upp emot 5 500 meters höjd. Vi börjar dagen med att besöka det enorma **Potalapalatset** som finns uppsatt på Unescos världsarvslista. Efter lunch besöker vi **Seraklostret**, där vi förhoppningsvis får se de publika samtal där munkarna diskuterar buddhism och buddhistisk filosofi.

Lunch och middag ingår.

DAG 9 - Jokhangtemplet och Drepungklostret

Mitt i Lhasa finns Tibets allra heligaste tempel, **Jokhangtemplet**. Hit har pilgrimer vallfärdat sedan 600-talet. Efter lunch besöker vi **Drepungklostret**, en gång världens största med över 7 000 munkar.

Lunch och middag ingår.

DAG 10 - Buss till Shigatse

Vi lämnar Lhasa för att se andra delar av Tibet. Färden tar oss genom det karga men vackra landskapet mot Tibets näst största stad, **Shigatse**. Vi passerar den turkosskimrande sjön Yamdrok Tso och beundrar det omgivande landskapet. I Shigatse besöker vi den lokala marknaden där du kan handla fina souvenirer.

Lunch och middag ingår.

DAG 11 - Tingri

Innan vi fortsätter vår resa besöker vi **Tashilhunpo**, Panchen Lamas tidigare residens. Vi fortsätter vår resa genom **Jiatsupasset** på 5 200 meters höjd till **Tingri** där vi spenderar natten på ett enkelt hotell. Tingri är ett vanligt stopp för vandrare på väg till Mount Everest.

Lunch och middag ingår.

DAG 12 - Rongbukklostret

Tidig på morgonen åker vi till **Rongbukklostret** för en underbar vy av Mount Everest och Rongbukdalen. Efter att vi fått inta den magiska atmosfären av världens högsta berg återvänder vi till Tingri.

Lunch och middag ingår.

DAG 13 - Buss till Lhasa

Vi återvänder till Lhasa med buss.

Lunch ingår, middag på egen hand.

DAG 14 - Programfri dag

Dagen är programfri för egna aktiviteter i Lhasa. Utforska staden på egen hand eller passa på att handla vackert hantverk och souvenirer.

Lunch och middag på egen hand.

DAG 15 - Flyg till Peking

Vi tar flyget tillbaka till Peking där vi får transfer till hotellet. Resten av dagen är programfri.

Lunch och middag på egen hand.

DAG 16 - Hemresa

Det är dags att lämna Kina och flyga tillbaka till Sverige. Ankomst samma dag.

RESAN INKLUDERAR

Resans längd: 16 dagar
Gruppstorlek: 12-20 resenärer
Klimatkompenserat flyg: till Peking tur och retur i ekonomiklass
Tåg: En natt i delad fyr- eller sexbäddskupé (soft sleeper eller hard sleeper) på tåget Xian-Lhasa (blandade kön)
Inrikesflyg: Peking-Xian samt Lhasa-Peking i ekonomiklass
Hotell: av god standard (enklare standard i Tibet), del i dubbelrum med frukost
Svensktalande guide: Fullständigt program: Inkl. samtliga entréavgifter
Måltider: Enligt program
Alla transporter: Enligt program
Flygskatter: Visum: Till Tibet

VIKTIG INFORMATION

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.

?