

Tibet & Nepal – världens tak

14 DAGAR : Xian - Lhasa - Shigatse - Old Tingri - Gyirong - Nuwakot - Katmandu

Upplev Tibet och Nepal på egen hand, på datum som passar dig.

Denna resa startar vid Sidenvägens startpunkt Xian där ni utforskar den första kejsarens Terrakotta-armé. Ni tar er med tåget längs världens högst belägna järnväg till Tibet. I Lhasa väntar heliga tempel, livliga Barkhor och Dalai Lamas tidigare residens, Potalapalatset. Resan fortsätter landvägen genom kargt landskap på hög höjd via heliga sjöar och mindre städer innan ni passerar gränsen till Nepal. Mot Katmandu tar ni er genom frodiga Langtang nationalpark och lilla orten Nuwakot där ni övernattar på ett charmigt boutiquehotell. Resan avslutas i Katmandu med en kvällsceremoni i hinduistiska templet Pashupatinath.





PROGRAM

DAG 1 - Flyg till Xian

Avresa från Sverige till Xian.

Måltider och dryck serveras ombord.

DAG 2 - Ankomst till Xian

Ankomst till Xian och ni får transfer till ert hotell, resten av dagen fritt på egen hand.

Lunch och middag på egen hand.

DAG 3 - Terrakottaarmén

Efter frukost är det dags att få se ett av världens märkligaste arkeologiska fynd från 200 år f. Kr; **Terrakottaarmén**. Det var på 1970-talet som några bönder gjorde det märkliga fyndet som visade sig bestå av mer än 8 000 krigare i naturlig storlek. Ni får sedan transfer åter till hotellet och har fri tid på egen hand.

Lunch ingår, middag på egen hand.

DAG 4 - Världens högst belägna järnväg

Ni får transfer till tågstationen och påbörjar er **resa till Lhasa längs världens högst belägna järnväg**. På tåget har ni chansen att umgås med lokalbefolkningen och får njuta av en spektakulär utsikt. Tåget gör även kortare stopp längs vägen. Ombord finns restaurangvagn och även en samovar i varje vagn.

Lunch och middag på egen hand.

DAG 5 - Ankomst till Lhasa

Vid ankomst till Lhasa möts ni av er guide och får transfer till ert hotell. Denna dag kommer ni ha fri tid på egen hand för att anpassa er till höjden. På kvällen väntar en välkomstmiddag i Lhasa.

Lunch på egen hand, middag ingår.

DAG 6 - Utforska Lhasa

I dag väntar en spännande utflykt i Lhasa. Ni tar er längs den **livliga gatan Barkhor** som kantas av gatuförsäljare. Här tar sig även buddhister på pilgrimsfärd sig fram, vissa via prostration, runt det **heligaste templet, Jokhang**. Till dofterna av tända jaksmörsljus utforskar ni templet. Dagens utflykt avslutas i den byggnad som kännetecknar hela Tibet, **Potalapalatset**. Palatset var tidigare Dalai Lamas residens.

Lunch ingår, middag på egen hand.

DAG 7 - Programfri dag

Fri dag på egen hand.
Passa på att utforska staden och ta en längre promenad längs Barkhor, provsmaka specialiteter som tsampa eller ta er till Seraklostret som är känt för de livliga debatterna mellan munkar och noviser.

Lunch och middag på egen hand.

DAG 8 - Shigatse

I dag påbörjar ni er **resa genom Tibet till Nepal**. Längs vägen kommer ni göra flera stopp och utforska mer av det karga landskapet på hög höjd. Under dagens resa tar ni er till via Gyantse till Shigaste.
Från Lhasa klättar vägen upp längs bergen och sedan ner igen till den **heliga sjön Yamdrok** omgiven av snöbeklädda toppar.

I Gyantse stannar ni till och besöker den kända stupan, **Gyantse Kumbum**. Vid ankomst i Shigatse checkar ni in på ert hotell och kopplar av.

Lunch och middag ingår.

DAG 9 - Old Tingri

På morgonen besöker ni stadens tempel, **Tashi Lhunpo** och fortsätter sedan er resa mot Nepal. Ni åker genom det karga landskapet och passerar **tibetanska nomadsamhällen** längs vägen. Väl framme i det lilla samhället Old Tingri har ni **fri tid på egen hand**.

Lunch och middag ingår.

DAG 10 - Gyirong

Efter frukost fortsätter ni er resa och tar er nästan hela vägen till Nepal. Sista natten i Tibet spenderas i staden Gyirong.

Lunch och middag ingår.

DAG 11 - Nuwakot

I dag når ni gränsen mellan Tibet och Nepal och säger hejdå till er tibetanska guide. Ni **promenerar över gränsen** och möts av er nepalesiska guide som tar er längs **nationalparken Langtang**. Vägarna till Nuwakot är i dåligt skick och första sträckan blir skumpig, men väl framme belönas ni av en underbar utsikt från ert charmiga boutiquehotell.

Lunch och middag på egen hand.

DAG 12 - Katmandu

Ni vaknar utvilade och utforskar det lilla samhället och dess palats innan ni fortsätter er resa **söderut till huvudstaden Katmandu**. På vägen gör ni ett stopp i **Kakani** som är känd för utsikten över Katmandudalen. Vid ankomst checkar ni in på ert hotell och har fri tid på egen hand. I närheten av hotellet finns flertalet restauranger, ett välkommet inslag efter flera dagar på resande fot igenom Tibet.

Lunch och middag på egen hand.

DAG 13 - Utforska Katmandu

Er guide möter upp efter frukost och ni **utforskar marknaderna och sevärdheterna runt Durbar Square**, ett torg med flera palats och tempel. Varje kungarike i Nepal hade ett Durbar Square i anslutning till det kungliga palatset. Ni har sedan **förmiddagen fritt på egen hand**. Vid floden Bagmati få ni på eftermiddagen uppleva en **hinduistisk aarti-ceremoni i templet Pashupatinath**. Ni fortsätter sedan till **Boudhanthstupan** där middag serveras i vacker omgivning.

Lunch på egen hand, middag ingår.

DAG 14 - Flyg hem

Transfer till flygplatsen och ni påbörjar er resa hemåt.

Måltider och dryck serveras ombord.

RESAN INKLUDERAR

Resans längd: 14 dagar
Hotell: Elva nätter med del i dubbelrum inkl. frukost på hotell av god standard.
Tåg: En natt i delad fyrbäddskupé på tåget Xian – Lhasa.
Engelsktalande guide: Fullständigt program: Inkl. samtliga entréavgifter
Måltider: Fem luncher och fyra middagar enligt program
Visum: Till Tibet
Alla transporter: Enligt program, med egen chaufför
Dricks: Till guider och chaufförer i Kina

VIKTIG INFORMATION

Internationellt flyg ingår ej i grundpriset, men självklart hjälper vi gärna till att boka det om så önskas. Kontakta oss för aktuella flygpriser.
Observera att det är visumkrav till Kina och Nepal.
Kostnaden för visum ingår ej i resans pris.
I priset ingår ej:
• Visum till Kina och Nepal
• Dricks till guider och chaufförer i Nepal
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.

