



Stora vandringsresan till Nepal

NEPAL

VANDRINGSRESOR, SINGELRESOR

Himalayamassivet och rosaskimrande rhododendronskogar i kontrast till den blå himlen möter oss då vi under fjorton resdagar och åtta fullspäckade vandringsdagar upptäcker Nepal. Resan bjuder på många spännande möten och längs vägen får vi ta del av landets historia, kultur och natur. Under vandringen i Annapurna bor vi enkelt på tehus, men under resans övriga dagar bor vi bekvämt på bra hotell av god standard. Detta är en singelresa - Du bokar ensam och reser tillsammans med andra för att dela stora upplevelser.

Nepal har öppnat upp och vi reser i mars. Du behöver vara fullvaccinerad. Du får all information du behöver av oss.

Få vårt nyhetsbrev!

Resfakta och pris

Dag 1-2 Flyg till Kathmandu

Dag 3 Nagarkot (Changu Narayan)

Dag 4 Pokhara

Dag 5 Pokhara

Dag 6 Pokhara (Begnas)

Dag 7 Pokhara (Sarangkot-Naudanda)

Dag 8 Ghandruk

Dag 9 Tadapani

Dag 10 Ghorepani

Dag 11 Pokhara (Ulleri)

Dag 12 Kathmandu

Dag 13 Kathmandu

Dag 14 Flyg hem

Datum:

10 – 23 mars 2022

Resans pris: 39 500 kr

Enkelrumstillägg: 4 500 kr

Antal deltagare: 10-18

Vad ingår i resans pris?

- Klimatkompenserat flyg från Stockholm inkl. flygskatt. (Anslutning från Köpenhamn, Göteborg och Oslo kan ordnas mot pristillägg)
- Svensk färdledning
- Lokala guider
- Alla transporter enligt programmet
- Del i dubbelrum på bättre hotell inkl. frukost. På vandringsdagarna i Annapurna (dag 8-11) bor vi i enkla tehus. Reser du ensam kan du välja att boka enkelrum mot pristillägg eller att boka del i dubbelrum. Blir det ojämnt antal resenärer står vi i så fall för den extra kostnad det innebär med enkelrum (gäller alltid vid bokning tidigare än 60 dagar före avresa, därefter på förfrågan)
- Helpension dag 8-11, och halvpension övriga dagar, inkl. välkomst och avskedsmåltid
- Frukost alla dagar
- Inträden till sevärdheter, evenemang och nationalparker beskrivna i programmet bland annat: Dhakpo Sheydrub Ling, munkklostret i Nala, Changu Narayan, Kathmandu Durbar Square och Boudhanath
- Skriftlig information och karta
- Dricks till guider och chaufförer

Detta är en **singelresa** - Du bokar ensam och reser tillsammans med andra.

Vad ingår inte i resans pris:

- Måltider som ej nämns ovan, dryck
- Visum till Nepal (kostar 30 USD, ansöks vid ankomst och betalas kontant)

Enkelrum: För dig som betalar för enkelrum kommer det att ingå alla dagar *förutom* på vandringen i Annapurna Panorama (resdag 8-11). Vi kommer även dessa dagar göra vårt bästa för att ordna med enkelrum, men kan inte garantera detta.

Svårighetsgrad: För denna resa behövs en viss fysik då terrängen är varierad och vi går mycket upp och ner. Vandringsarna går på höjder mellan 1500 - 3200 möh men vi övernattar aldrig över 3000 möh. Under vandringsdagarna i Annapurna Panorama bor vi i enkla tehus.

Få vårt nyhetsbrev!

Resplan

Dag 1-2

Flyg till Kathmandu

Vi anländer på förmiddagen och får transfer direkt från Kathmandus flygplats till Nagarkot som är beläget på 2200 möh och precis på kanten till Kathmandudalen. Härifrån har vi helt magnifika vyer över Himalaya och får flera toppar över 8000 meter i blickfånget.

Vi äter välkomstmiddag på hotellet och får en god natts sömn inför nästa dags vandring.



Dag 3

Nagarkot (Changu Narayan)

För den som är morgonpigga rekommenderas att gå upp tidigt och njuta av soluppgången över Himalayamassivet som kan ses från hotellets terrass denna morgon.

Efter frukost väntar resans första vandring vilken inte är särskilt fysiskt krävande och cirka fyra timmar lång. Vi går nedför på stigar genom små byar och skog. Efter två och en halv timme kommer vi till det buddhistiska klostret Dhakpo Sheydrub Ling i Nala, ett kloster känt för sina rika dekorationer. Här får vi den unika chansen att äta mat tillsammans med de 140 inneboende munkarna och vi får en liten rundvisning av klostret. Efter lunch åker vi buss en liten bit till byn Changu varifrån vi fortsätter vår dryga timme långa vandring till målet för dagens utflykt, hindutemplet Changu Narayan.

Tidigare var alla kungarna i Kathmandudalen inkarnationer av Vishnu och på många ställen hittar vi vackra Vishnutempel. Inget är mer fantastiskt än templet Changu Narayan där delar av templet härstammar från 500-talet och själva huvudtemplet byggdes på 1700-talet. Changu Narayan är ett av UNESCOs världsarv.

Bussfärd från templet tillbaka till vårt boende för ännu en trevlig middag.



Få vårt nyhetsbrev!

Dag 4

Pokhara

På morgonen lämnar vi Nagarkot och tar inrikesflyget till Pokhara. I Pokhara kommer vi att bo på en mycket trevlig resort inne i staden. Här har vi tillgång till swimming pool och alla andra bekvämligheter såsom spa.

Pokhara har på senare år blivit en av Nepals trendigare städer, dit välbeställda nepaleser åker för vila och nöje på lediga dagar. Staden ligger vackert invid Phewa sjön och med fantastiska vyer, återigen, över Annapurnamassivet som speglar sig i vattnet. Här kan man göra båtfärder och längs stadens stränder finns fullt med restauranger, barer och ställen att njuta en jazzkonsert eller bara ta en latte och njuta!

Vi får en introduktion till staden och därefter är resten av dagen till eget förfogande.



Dag 5

Pokhara

Temat för den här dagen är te. Endast 30 km nordväst om Pokhara ligger den pittoreska bergsbyn Lwang. Själva byn är kulturellt rik och bebos till största delen av Gurung folket men även andra nepalesiska folkslag som bland annat Tamang, Newari och Chettri. Härifrån har vi en enastående vy över bergstoppen Machhapuchre Himal, eller "fish tail" som den också kallas. Berget anses heligt av lokalbefolkningen och sägs vara hemvist för den mytomspunne snömannen.

För att nå de gröna och frodiga teplantagen behöver vi vandra ut från byn i en timme upp för en brant. Här lär vi oss om te och varför det är viktigt att bevara plantagen i små byarna runt om i Nepal. Förhoppningsvis finns tid att småprata med kvinnorna som arbetar med att plocka teblad och lära oss av dem. Efter en sen lokal nepalesisk lunch fortsätter vi med att lära känna byn innan det är dags för oss att ta bussen tillbaka till Pokhara.



Få vårt nyhetsbrev!

Dag 6

Pokhara (Begnas)

Vi gör en dagsutflykt och åker med egen buss ca 45 min till en annan vacker sjö i området, Begnas-sjön. Sjön Begnas är mycket mindre besökt än Phewa-sjön i Pokhara. Vi börjar med att åka båt över sjön och äta lunch på ett vackert hotell som är beläget här. Sedan gör vi en vacker naturvandring längs sjön, där vi stöter på en mer lantlig tillvaro med bönder på vår väg. Vi stannar också på en av de ekologiska kaffeodlingarna som ligger uppe på bergsryggen ovanför sjön. Här får vi prova kaffe och ta en paus.



På eftermiddagen åker vi tillbaka till vårt hotell i Pokhara.

Dag 7

Pokhara (Sarangkot-Naudanda)

Den här dagen gör vi ännu en dagsvandring som startar i Sarangkot, platsen känd för sina fantastiska soluppgångar över Himalaya och ligger en halvtimme från Pokhara med buss. Vi vandrar på en relativt plan väg med vacker utsikt över Pokharadalen. Vi går genom vackra stillsamma byar. Den här dagen bygger vi upp lite kondition för följande dagars mer krävande vandringar.

Tidig eftermiddag når vi Naudanda som möter oss med en fantastisk utsikt över Himalaya. Härifrån åker vi buss tillbaka till hotellet i Pokhara.



Vandringstid: ca 5 timmar

Längd: 14 km

Övernattningshöjd: 822 möh

Få vårt nyhetsbrev!

Dag 8

Ghandruk

Den här dagen börjar vandringen i Annapurna Panorama på en av Himalayas vackraste vandringsleder. Vi kommer följande nätter att bo enkelt på teahouses där det kan bli kallt om nätterna.

Sovsäckar kommer att lånas ut på plats och bärare tar hand om bagaget som vi behöver på vägen, det vi inte behöver kan lämnas på hotellet i Pokhara dit vi kommer återvända efter vandringen. Du bär bara på det du behöver under dagen. Det rekommenderas att ta med vandringsstavar eftersom det på högre höjd kan vara isigt om det är en kall säsong och därför att det är vissa branta etapper där det är bra att ha stavar för balansen. Under vandringen bor vi som högst på 2850 möh. All mat ingår under vandringen i Annapurna.

Vi åker med egen jeep till Kimche i ca 3 timmar. Härifrån går vi cirka två timmar för att nå den stora och vackra byn Ghandruk, känd för att vara folkgruppen Gurungs mest traditionsrika by. Vi går genom de terrasserade odlingsmarkerna längs små stentrappor uppför berget. En bit av vandringen går också på en (mycket lite) trafikerad grusväg. Vägbyggen är ständigt pågående i Nepal och numera når grusvägen nästan ända fram till Ghandruk. Härifrån möter vi inte någon bilväg förrän sista vandringsdagen då det är dags att hoppa in i jeepen igen.

Efter totalt cirka två timmars vandring når vi Ghandruk beläget på 1940 möh. Ghandruk är den största byn i området och har många väldigt trevliga hotell. Vi bor i ett traditionellt och typiskt gurung-hus. De gillar att ornamentera sina hus och de skiljer sig mycket från de andra byarnas arkitektur.

På eftermiddagen gör vi besök på Gurungmuseet, en vårdcentral samt det lokala buddhisttemplet i byn. Ghandruk ligger oerhört vackert och vyerna härifrån är svårslagna. Efteråt finns det gott om tid att gå omkring i byn med drygt 300 hushåll och iakttå vardagslivet. Det tyska bageriet kan rekommenderas om man vill ta en fika.

Vandringstid: ca 2 timmar

Längd: 2 km

Höjdskillnad: 160 m upp

Övernattningshöjd: 1940 möh



Få vårt nyhetsbrev!

Dag 9

Tadapani

Under dagen går vi genom stora rhododendronskogar och rör oss nästan uteslutande uppåt. Med lite tur kan vi idag skåda både langur-apor och jakar längs med vägen. Tadapani ligger på 2650 meters höjd över havet. Vi räknar med att vandringen tar uppemot fem timmar.

Tehuset vi bor denna natt är enkelt, men har ett fantastiskt läge mitt i en blommande rhododendronskog med en fantastisk utsikt över Annapurna South.

Vandringstid: ca 5 timmar

Längd: 6,5 km

Höjdskillnad: 710 m upp

Övernattningshöjd: 2650 möh

Dag 10

Ghorepani

Denna dag erbjuder den mest varierade vandringen. Vi börjar med att gå ned ganska brant ett par hundra höjdmeter, över en flod och sedan ett brant uppförslut på några hundra meter upp till nästa bergsrygg och orten Derauli där vi äter lunch.

Vi fortsätter till byn Banthanti på en stig som för ovanlighetens skull är relativt flack. Det är inte ovanligt att se olika primater, fåglar och enstaka jakar här. Vi fortsätter genom trolska rhododendronskogar som följer oss under en stor del av eftermiddagen. Slutligen når vi en utsiktspunkt på 3100 meter över havet, just efter Deurali Pass, varifrån vi har makalösa vyer över bergen Dhaulagiri och Nilgiri Himal. Vi har en sista bit nedför till slutmålet Ghorepani. Här tar rhododendronblomningen fart ordentligt och vi går genom ett rosa landskap.

Dagens vandring tar cirka 5-6 timmar och är en av höjdpunkterna på resan eftersom den innehåller rolig vandring, fina vyer och mängder av blommande rhododendron!

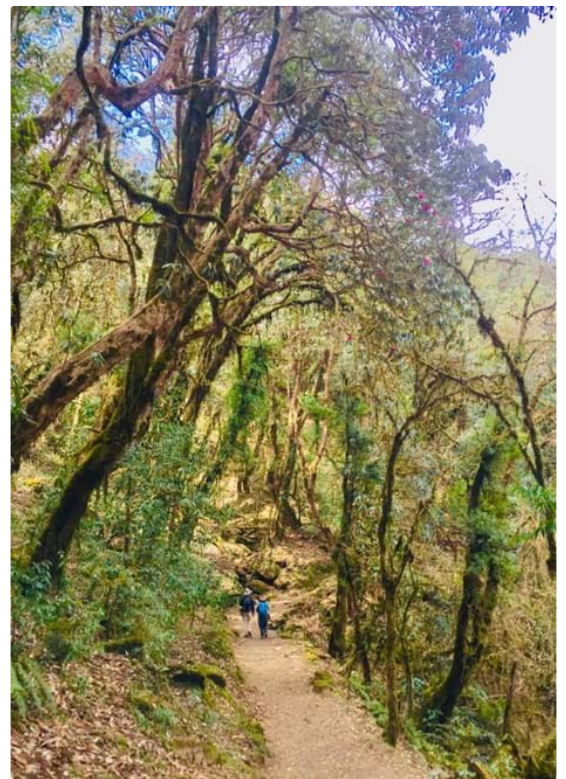
Ghorepani är en av de större byarna längs vandringen. Nästan alla hustak går i blått och byn befolkas till största del av en etnisk minoritet som kallas Magar. Om våren är det helt tjockt med rhododendronbuskar sluttningarna runt Ghorepani och det är magnifikt att blicka ut över dessa röd-rosa fält med Himalaya i bakgrunden.

Vandringstid: ca 6-7 timmar

Längd: 9.7 km

Höjdskillnad: 330 m upp och 640 m ner

Övernattningshöjd: 2850 möh



Få vårt nyhetsbrev!

Dag 11

Pokhara (Ulleri)

För dem som önskar gör vi en morgonvandring en dryg timme till vandringsens högsta punkt, Poon Hill, belägen på 3210 meters höjd. Härifrån har vi magnifika vyer över Himalaya med Dhaulagiri-och Annapurnamassivet mitt i blickfånget. Vi lämnar hotellet i mörkret med ficklampor och kommer fram till Poon Hill lagom till soluppgången. Det är en njutning att se hur de omgivande bergen sakta men säkert börjar ta form och skifta färg i morgonljuset. Tillbaks till Ghorepani för att äta frukost och möta upp de som kanske tagit sig en sovmorgon.

Efter frukost väntar en vandring nedför. Vi går från Ghorepanis 2860 meters höjd ned till ca 1900 meters höjd och byn Ulleri. Första biten av vandrigen är relativt flack och passerar återigen genom stora rhododendronpartier. Efter några kilometer av stigar går vi fortsättningen av dagen nedför på stentrappor. Vi tar ordentliga pauser längs vägen. Det finns många trevliga ställen där det går bra att pausa med en kopp te eller annat. Vandrigen tar cirka 5-6 timmar till Ulleri så vi är framme tidig eftermiddag. Efter en paus här väntar en något skumpig jeepfärd tillbaka till vårt fina hotell i Pokhara där vi kan njuta av en kväll med spa eller ett dopp i poolen för den som vill.

Vandringstid: ca 5 - 6 timmar

Längd: ca 8 km

Höjdskillnad: 1310 m ner

Övernattningshöjd: 822 möh

Dag 12

Kathmandu

Idag flyger vi till Nepals huvudstad Kathmandu. Vi fortsätter till den tibetanska stadsdelen där vi äter lunch. Efter lunch går vi igenom denna stadsdel dit tibetaner flyttat sedan 50-talet och idag påminner området en del om Tibet, men med tydliga nepalesiska förtecken. En enorm stupa, Boudhanath, vilken kanske kan anses vara Kathmandus vackraste världsarv, utgör kärnan av tempelområdet.

Från Boudhanath åker vi till Lazimpat, centrala Kathmandus finare kvarter med många bättre hotell, ambassader och restauranger, där vi checkar in på vårt hotell. Även här har vi swimmingpool och möjligheter att ta det lugnt efter flygresan.

På kvällen träffas vi åter för att äta vår avskedsmiddag.



Få vårt nyhetsbrev!

Dag 13

Kathmandu

Efter frukost gör vi en promenad genom Kathmandus gamla stad och den fantastiska lokala marknaden. Här finns skilda avdelningar för glaspärlor, tyger, metallhantverk och annat och vi får en introduktion till den traditionella handeln här. Från marknaden når vi Durbar Square, det gamla palatstorget där Kathmandus regenter bodde och regerade från i över tusen år. Här finns mängder av pagodatempel i trä och tegel, och statyer av olika gudomligheter.

Vi förlägger merparten av vår morgonpromenad i denna levande stadsdel och ser det religiösa livet då det är som mest aktivt. Vi gör bland annat ett besök i den levande gudinnan Kumaris hem. Denna gudinna söks efter på ett liknande sätt som Dalai Lama och är den viktigaste levande gudomlighet som finns inom newarikulturen. Hennes hem är också en fantastisk skatt av fina träsniderier.

Sen eftermiddag är det dags att bege oss till flygplatsen för vårt nattflyg.

Dag 14

Flyg hem

Tidig morgon landar vi i Sverige igen.



Färdledare

Våra resor leds av en svensktalande färdledare med specialkunskaper om just den region dit resan går. Nedan presenterar vi några av våra experter.



Jenny Adhikari

Sedan tidigt 2000-tal delar Jenny sitt liv mellan Sverige och Nepal. Hon har bedrivit studier inom statsvetenskap och socialantropologi med inriktning på Nepal. Jenny talar också nepali. Jenny har studerat Europakunskap med fokus på Bosnien-Hercegovina, där hon har också bott i början av 2000-talet. Hon talar serbiska/bosniska/kroatiska.

Få vårt nyhetsbrev!

Kontaktperson



Pernilla Palacios

Reseproducent

Att resa har sedan länge varit ett sätt att leva för Pernilla. Passionen är att få lära känna nya kulturer och att vandra i dramatiska landskap. Peru och Nepal är två favoriter dit hon gärna återvänder. År 2000 gick en av många drömmar i uppfyllelse och det var att få komma till Tibet, där hon besökte sitt fadderbarn. Pernilla har även bott i Cuzco, Peru och på senaste resan dit var sonen med. Att resa tillsammans med barn är som att upptäcka världen på nytt! På fritiden dansas det en hel del. Gärna afrikanskt med levande, kraftfullt trumspel. Pernilla ansvarar för resor både till Latinamerika och Himalaya.

pernilla@varldensresor.se

Få vårt nyhetsbrev!