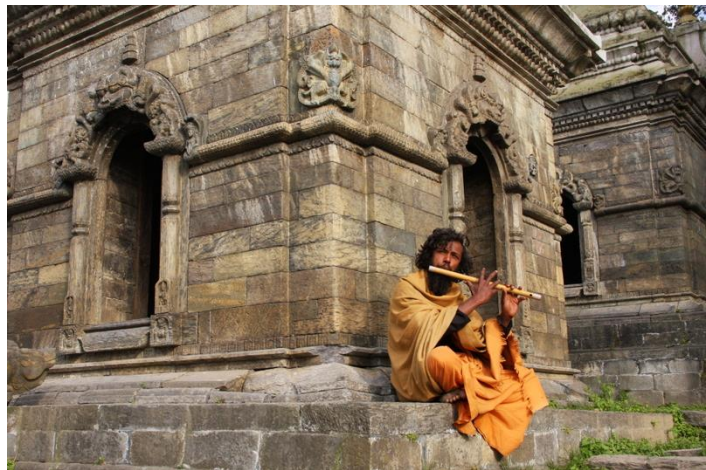


Utmed Himalayas bergssluttningar



Det heliga berget "Fishtail", vy från Pokhara

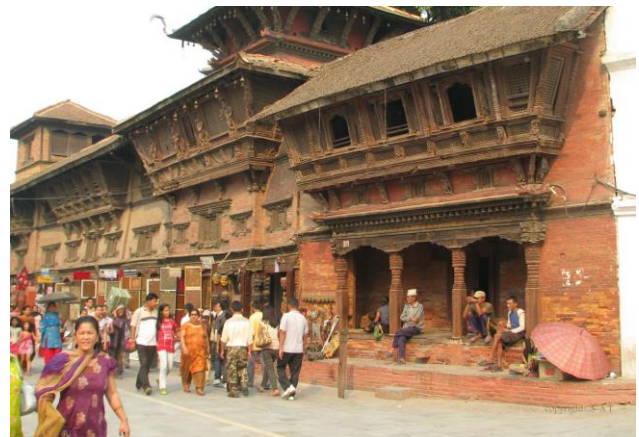


Templet vid Pashupati, Kathmandu

DAG 01. ANKOMST KATHMANDU

Du landar på Kathmandu internationella flygplats där personal från vårt lokalkontor möter upp för transport till inbokad hotell. Du har nu landat på en plats där Guden Shiva härskar och i högsta grad "är levande". Att komma till Kathmandu ger dig känslan av att resa tillbaka i tiden. Huvudstaden Kathmandu ligger på 1325 meters höjd, har ca 1,2 miljoner invånare och är landets ekonomiska centrum. Den gamla stadsdelen "Thamel" består av ett myller av små gator, marknadsplatser och gränder. Du möter här ett färgstarkt folkliv men även en trafik som är kaotisk...

(Du kopplar av på hotellet, har egen tid, eller gör en intressant stadsrundtur med år guide samma dag) ÖVERNATTNING T.EX HOTEL MANANG ELLER LIKNANDE, i stadsdelen Thamel.



Bilder Kathmandu sightseeing

DAG 02. KATHMANDU MED KULTUR-SIGHTSEEING

Med egen guide gör du en full dag stadsrundtur. Ni besöker den stora stupan *Swayambhunath* (även kallat Monkey Temple) med omkringliggande tempel och där böneflaggor vajar för vinden (både hindu och buddhistisk helig plats). Vid klart väder har ni här en fantastisk utsikt över hela Kathmandudalen.

Under eftermiddagen promenerar ni med guide i stadens kulturhjärta *Kathmandu Durbar Square* bland trappstegsformade religiösa byggnader och in på gården till "*Royal Kumari*-templet" där världens enda levande gudinna (*Kumari*) lever. För hindu-befolkningen ses Kumari som den viktigaste och mest aktade personen i hela Nepal. Gudinnan Kumari väljs ut som barn i 4-5 års ålder, enligt traditionella och ceremoniella riter och tillbeds/dyrkas fram till sina tonår, varefter en ny *Kumari* väljs ut. Hon lever skyddat i sitt tempel med guvernant och tjänare, där hon som gudinna tar emot för audiens. Kanske får du en skymt av henne, då hon ibland visar sig i ett fönster. (hon får inte fotograferas).

ÖVERNATTNING HOTELL I KATHMANDU

DAG 03. KATHMANDU – POKHARA

På morgonen har ni transport till flygplatsens inrikesterminal för flyg västerut till staden Pokhara. Under den ca 25 minuter långa flygningen med propellerplan har ni på höger sida i flygplanets färdriktning en underbar utsikt över Himalaya. (resan kan som alternativ göras i bil med egen chaufför, tar ca 6-7 timmar). Pokhara är vackert belägen vid foten av Himalaya och intill den fiskrika sjön Phewa Lake. Inte långt från hotellet ligger det välbesökta turiststråket "Lake Side" där butiker med hantverk, textilier, smycken m.m. blandas med restaurangers läckerheter. Den som här vill inhandla "friluftskläder" som jackor, byxor, kängor och fleecemöbler har ett stort utbud att välja på. (tänk på att kvaliteten varierar med priserna). På kvällen förberedelser med guide för trekking i Himalaya. ÖVERNATTNING: HOTEL PENINSULA ELLER LIKNANDE

DAG 04. POKHARA - START "GHOREPANI / POON HILL" TREKKING

Vandring 5-6 tim / övernattning på 2.130 m höjd /
Du hämtas med bil för tidig avresa från hotellet i Pokhara (ca 900 m höjd). Ni passerar ett hydroelectric project vid floden Yamdi Khola och efter cirka 1 ½ tim anländer ni till startplatsen för er trekking (platsen heter Nayapul). Härifrån vandrar ni tillsammans med en guide och en bärare idag sträckan till Birethani. Glaciärfloden Modi hola rinner ner från det höga berget Annapurna 1. Det går alldeles utmärkt att ta sig ett dopp i det iskalla vattnet (med badkläder på). ÖVERNATTNING I "TEA HOUSE" I BIRETHANI

DAG 05. TREKKING; BIRETHANI - GHOREPANI

Vandring ca 4 tim / Övernattning på 2.810 m höjd /
Dagens trek går från Birethani till Ghorepani. Du är uppe på höjden 2810 m och det känns i ben och lungor.. Namnet Ghorepani betyder "horse water", platsen där förr åsnekaravanerna från den tibetanska högplatån stannade för att djuren skulle släcka sin törst. Platsen är vacker och känd för sina stora blommande rhododendronskogar. ÖVERNATTNING I GHOREPANI TEA HOUSE

DAG 06. TREKKING; GHOREPANI – POON HILL SUNRISE – TADAPANI

Vandring ca 5-6 tim / vandringens högsta höjd 3.200 m / övernattning på 2.645 m höjd /
Tidigt på morgonen när det fortfarande är mörkt startar er vandring för att nå dess högsta höjd; Poon Hill (ca 3200 m höjd) och där uppleva soluppgången över ett spektakulärt Himalaya. Platsen ger en vacker vy över flera höga bergstoppar och här njuter du av en bedårande soluppgång över Himalaya... Ni tar er tillbaka till Ghorepani för frukost därefter går din dagsetapp vidare till Tadapani för övernattning. Här ges en utsikt över topparna Annapurna South & Dhaulgiri. ÖVERNATTNING I TADAPANI TEA HOUSE



DAG 07. TREKKING; TADAPANI – GHANDRUK

Vandring ca 4 tim / övernattning på 1945 m höjd /
Ni fortsätter er vandring genom ett vackert landskap med byar, terrassodlingar och vattendrag vidare till Ghandruk för övernattning. ÖVERNATTNING TEA HOUSE GHANDRUK

DAG 08. TREKKING; GHANDRUK – DHAMPUS

Vandring ca 5-6 tim / övernattning på 1.750 m höjd /
Sträckan går utmed leden till Annapurna Base Camp, och ni vandrar genom pinjeskog, rhododendronskogar och utmed vattendrag. ÖVERNATTNING TEA HOUSE I DHAMPUS

DAG 09. TREK TILL PHEDI – BIL TILL POKHARA

Vandring 5-6 tim / slutmål Pokhara 930 m höjd /
Det sluttar nedåt och ni passerar farmarbyar där befolkningen tillhör Gurung folket. Ni har vyer över Machhapuchhre (fishtail) 6993 m, Annapurna South 7219 m och Hiun Chuli 6441 m och vandrar utmed bergssluttningar, terrassodlingar och risfält fram till platsen Phedi där er Himalayavandring har nått sitt slut...

Här hämtar er bil upp för transport till hotellet i Pokhara där ni kopplar av.
ÖVERNATTNING HOTEL PENINSULA ELLER LIKNANDE I POKHARA

DAG 10. POKHARA

Dag för avkoppling, egna strövtåg, kanske massage, yoga eller shopping utmed "Pokhara Lake Side".
ÖVERNATTNING HOTEL, POKHARA

DAG 11. POKHARA – KATHMANDU MED FLYG

Efter frukost flyger du till Kathmandu och blir där upphämtade med bil för transport till inbokat hotell.



Bouddanath stupa, Kathmandu

Efter lunch: Sightseeing med guide till *Buddhanath stupa*, tibetanernas absolut heligaste plats i Nepal. Den stora stupan är omringad av butiker med tibetanska suvenirer, kloster, bönealtare, restauranger och bostäder. Här ljuder buddhistiska mantran, och runt den heliga stupan går pilgrimer, besökare och munkar med bönesnurror för att "samla god karma". Området inhyser den största samlade tibetanska populationen i Kathmandudalen. ÖVERNATTNING: HOTEL I KATHMANDU

DAG 12. HEMRESA ...

Beroende på flygets avgång har ni kanske förmiddagen för egna strövtåg... Du hämtas på hotellet för transport till flygplatsen.

KONTAKTA SWED-ASIA TRAVELS FÖR AKTUELLT PRIS BEROENDE AV RESPERIOD, VAL AV HOTELL OCH EGNA JUSTERINGAR I PROGRAMMET...

VÅRT ARRANGEMANG INKLUDERAR:

- Transfers och nämnda transporter i egen bil och chaufför
- Hotell med frukost i Kathmandu och Pokhara
- Enkelt boende i "Tea House/Mountain Lodge" under trekking
- Samtliga måltider under trekking, (frukost/lunch/middagar)
- Mjuk bag (duffle bag) för packning under trekking
- Bärare samt licensierad bergsguide (försäkrade)
- Alla trekking-tillstånd och avgifter som krävs
- Karta över området för er trekking
- Flygbiljett inrikesflyg Kathmandu - Pokhara – Kathmandu, alternativt bilresa – (inte "public bus")
- Sightseeing i Kathmandu med entréer och besök enl önskemål/överenskommelse
- Lokal-, engelskspråkig egen guide på sightseeing
- Information och konsultation med Swed-Asia Travels innan avresa