



RUNDRESA MED STORA UPPLEVELSER I NEPAL Kathmandu – Nagarkot – Chitwan nationalpark – Pokhara – Kathmandu

DAG 01. ANKOMST KATHMANDU

Ni landar på Nepals internationella flygplats *Tribhuvan Airport* i Kathmandu där personal från vårt lokalkontor möter upp för transport till hotell.

På eftermiddagen samma dag ger ni er ut på sightseeing med egen guide till stupan *Swayambhu* och omkringliggande hindu- och buddhistiska tempel. Tempelområdet ligger på en av kullarna som omger dalen och ger en fantastisk utsikt över hela Kathmandudalen.

ÖVERNATTNING: HOTEL MANANG ELLER LIKNANDE I KATHMANDU

Dag 02. KATHMANDU - NAGARKOT

Ni beger dig i bil med chaufför ut ur Kathmandudalen uppför slingrande och klättrande vägar utmed grönklädda bergväggar till natursköna *Nagarkot* en plats som erbjuder stillhet. Vid klart väder har ni här en fantastisk vy över det snöklädda Himalaya där *Nagarkot* är väl vald för en magisk soluppgång tidigt i morgon bitti. ÖVERNATTNING: HOTEL VIEW POINT ELLER LIKNANDE, NAGARKOT (2.200 m.ö.h)



Utsikt över Himalayamassivet sett från Nagarkot

Dag 03. NAGARKOT FÖR YOGA / MEDITATION

Tidigt går ni upp på takterrassen på hotellet för att se "*Himalaya vakna*". Gryningens första solstrålar glittrar mot Himalayas bergstoppar och framför dig träder Tibets höga berg fram... Alternativt är du på morgonen inbokad för lärarledd yoga.

Platsen är rogivande och väl anpassad till yoga och meditation, med eller utan lärare. (Vi tar fram förslag efter dialog och önskemål). ÖVERNATTNING: HOTEL VIEW POINT ELLER LIKNANDE

Dag 04. NAGARKOT - KATHMANDU

Efter frukost går resan tillbaka till Kathmandudalen där guide tar er med till kulturkvarteren *Durbar Square* (på UNESCO's världsarvslista). I *Durbar Square* är flera tempel tillägnade hindu-gudarna *Shiva* och *Parvati* och varje ingång vaktas av lejonstoder och andra beskyddare. Har du tur visar sig den levande *Gudinnan Kumari* i sitt fönster.

ÖVERNATTNING: HOTEL MANANG ELLER LIKNANDE I KATHMANDU

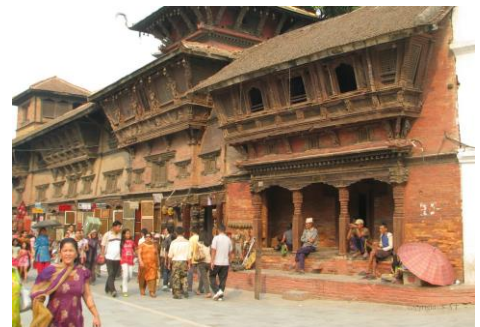


Foto: Swed-Asia Travels vid kulturkvarter i och omkring Kathmandu

DAG 05. KATHMANDU - CHITWAN NATIONALPARK

Efter en tidig frukost på hotellet lämnar ni storstaden bakom er och färden går i egen bil med chaufför söderut på slingrande vägar mot *Chitwan Nationalpark* (230km/ca 7 timmar). Efter ca tre timmar stannar ni för er spännande River Rafting (forsränning) på glaciärfloden *Trishuli River*.

Vid byn Malekoo sjösätts gummibåtar och ni startar forsfärden som låter er färdas fram på bitvis lugna vatten men också både över- och under vattnet i härliga forsar... Naturligtvis är ni iförda hjälm och flytväst. Forsrännningen har den internationella graderingen av 3+ (medelsvår). (OBS: kan väljas bort! Efter ett par timmar stiger ni iland för att njuta av medhavt lunchpaket. Därefter går färden vidare i bilen till dagens slutmål, *Chitwan nationalpark*.

Ni checkar in på Lodge/Camp där ni har helpension under två dagar. Här ser personalen och naturguider till att era dagar blir säkra, upplevelserika och oförglömliga. ÖVERNATTNING: CHITWAN CAMP

CHITWAN NATIONALPARK avsattes av *Kung Mahendra* år 1973 som ett reservat för den utrotnings-hotade svarta pansarnoshörningen. Den totala ytan av nationalparken är ca 1 000 km² och består dels av tät djungel kring floden *Narayani* med alla sina bifloder, dels av områden med träsk och av högt "elefantgräs". Parken är synnerligen viltrik där det förutom den farliga pansarnoshörningen finns vilda elefanter, krokodiler, björn, leopard, buffel och även den sällsynta bengaliska tigern. Noshörningen som väger upp till två ton är ett unikum av köttberg inbäddad i pansarplåt, den anses av många bedömare som ett av världens absolut farligaste djur..

DAG 06. CHITWAN NATIONALPARK

Dagens safari riktar in sig på att *enhornad pansarnoshörning* på nära håll, och kanske även en *bengalisk tiger*. Ni besöker det lokala *Tharufolket* som lever mycket spartanskt i enkla lerhus. Dagen avslutas vid flodkanten för en vacker solnedgång.

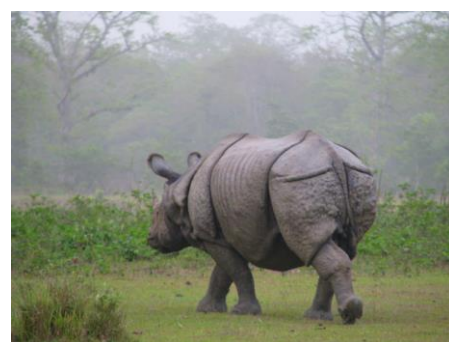
ÖVERNATTNING: CHITWAN CAMP

DAG 07. CHITWAN NATIONALPARK

Idag gör ni en flodsafari i kanot (mer likt urholkade trädstammar)... skickligt styrda med en stav av män från *Tharufolket*. Under flodfärden finns möjlighet att se två typer av krokodiler; den stora *träskkrokodilen* med sin imponerade längd av upp till fyra meter som tar den föda den kommer åt... samt den långnäbbade och utrotningshotade *gavialen* (som enbart livnär sig på fisk). Här är det nödvändigt att sitta still i de "rangliga farkosterna" och att hålla händerna innanför båtkanten under hela färden. Båda dessa två krokodiler solbadar ofta på stränderna eller simmar ibland nära intill våra kanoter.

På dagens program står även en jeepsafari för att se vilda djur.

ÖVERNATTNING: CHITWAN CAMP



DAG 08. CHITWAN NATIONALPARK – POKHARA 220 km/5 tim

Djungelupplevelsena är över och nu går resan vidare genom ett grönskande och kuperat landskap, terrassodlingar där vyerna är fantastiska. Vi tar oss till staden *Pokhara* alldeles vid foten av Himalaya. Ni checkar in på ett familjärt och trevligt hotell utmed området "Lake Side" i Pokhara. Staden är vackert beläget vid sjön *Fewa Lake* och nedanför vitklädda Himalaya som vi har "inom räckhåll". Den morgonpigge har möjlighet till en magnifik soluppgång över Annapurnamassivet om turen är framme. *Lake Side* är *turiststråket* där mängder av små butiker fyllda av tibetanskt hantverk, textilier och smycken blandas med resturangers lokala läckerheter. Den som här vill inhandla "friluftskläder" som jackor, fleecekläder och kängor har ett stort utbud att välja på. (tänk på att kvalitén varierar efter priset)

ÖVERNATTNING: HOTEL UTMED LAKESIDE, POKHARA

DAG 09. POKHARA

Sightseeing med besök på stadens "mountain museum" med utställning och miljöer från Nepals olika etniska bergsfolk samt dokumentation av bergsklättrare och expeditioner genom åren, samt ett tibetanskt

bostadsområde (ursprungligen flyktingläger, nu permanent bebyggelse). Byns kvinnor öppnar glatt upp sina bodar till försäljning av tibetanska smycken och hantverk så snart vi kommer.. men glöm inte att pruta. I det tibetanska klostret kan ni medverka en stund i munkarnas buddhistiska eftermiddagsbön. Se er omkring i "tibetanernas fristad" som etablerades här i samband med tibetanernas och Dalai Lamas flykt från Tibet 1956. (vi lämnar gärna mer info) Hälsningsfrasen här i den tibetanska byn är "Tashi delèk" istället för det nepalesiska "Namaste". ÖVERNATTNING: HOTEL UTMED LAKESIDE, POKHARA



DAG 10. POKHARAS VACKRA OMGIVNINGAR

Tips: Halvdagsutfärd med jeep upp på berget Sarankot på 1500 m höjd med vacker vy över hela Pokharadalen. Den som vill gör härifrån ett tandemhopp med skärmflygning (måste föränmälas).

Tips: Dagsvadring i bergen i närområdet – "gröna Himalaya".

ÖVERNATTNING: HOTEL UTMED LAKESIDE, POKHARA

DAG 11. POKHARA

Hel dag på egen hand / utan förbokat program... kanske för att strosa omkring i butiker utmed "Lake Side" eller ta en skön massage och koppla av. Flera sevärdheter finns om vi gärna tipsar om.

ÖVERNATTNING: HOTEL UTMED LAKESIDE, POKHARA

DAG 12. POKHARA – KATHMANDU MED FLYG

Under förmiddagen flyger ni till Kathmandu. Den 25 minuter långa flygningen med litet propellerplan tar er fram utmed Himalayas toppar. På eftermiddagen en sightseeing till fots med guide i *Kathmandu Durbar Square* (Unesco världsarv) med flertalet trappstegsformade religiösa byggnader och "Royal Kumari-templet". Här bor världens enda levande gudinna, *Kumari*, som av nepaleser är en högst aktad person. Den levande gudinnan "väljs ut" som barn i 4-5 års ålder enligt traditionella och ceremoniella riter och tillbeds/dyrkas fram till tonåren varefter en ny *Kumari* väljs ut. Hon lever skyddad i sitt tempel med guvernant och tjänare där hon som gudinna tar emot för audiens. Kanske får ni en skymt av henne då hon visar sig i ett fönster. (hon får inte fotograferas)

ÖVERNATTNING: HOTEL I THAMEL, KATHMANDU

DAG 13. KATHMANDU - HEMRESA

Transfer till flygplatsen för hemresa till Sverige..

Kontakta Swed-Asia Travels för individuell planering och prisuppgift beroende av reseperiod, val av hotell och egna justeringar i resans program.

RESANS ARRANGEMANG INKLUDERAR:

- Transfers och alla transporter i gruppens egen buss med chaufför.
- Boende på hotell, inkl frukost.
- Egen bil/minibuss med chaufför: Kathmandu – Chitwan – Pokhara (480 km)
- Forsränning på floden Trishuli River, inklusive lunchpaket
- Full inkvartering 03 nätter på Chitwan där frukost, lunch & middag ingår
- Alla inträden samt nationalparkstillstånd, kanotfärd, jeepsafari ingår i nationalparken.
- Utflykter i Pokhara enligt önskemål
- Inrikesflyg Pokhara – Kathmandu
- Sightseeing i Kathmandu inkl entréer enligt beskrivning
- Lokal engelsktalande guide vid sightseeing
- Information och planering med Swed-Asia Travels innan avresa.