



PROGRAM: NEPAL OG BHUTAN 3 OKTOBER 2023

## NEPAL OG BHUTAN

🍴 13 frokoster, 6 lunsjer og 12 middager inkludert

Dag 1

### Avreise Oslo Lufthavn

Vi flyr med Turkish Airlines fra Oslo Lufthavn med avgang midt på dagen. Etter mellomlanding og flybytte i Istanbul, lander vi i Nepal og Katmandu neste morgen, lokal tid.

Dag 2

### Ankomst Nepal og Katmandu, Boudhanath-stupaen

🍴 Frokost, middag

Vi lander om formiddagen lokal tid. Velkommen til Nepal! Vi møtes på flyplassen og får transfer til hotellet vi skal bo første natten. Og vi kommer tilbake senere på turen for å se mer! En advarsel – kultursjokk venter. Eksplosjon av inntrykk er ekstra tydelig med litt jetlag.

Etter innsjekk skal vi få en smakebit av fargerike, fantastiske Katmandu. Både moderne og tradisjonell. Travel og utmattende til tider, hektisk, levende og proppfull av mennesker er den. En overdose av lukter, støy, liv og røre. Men SÅ verdt å besøke. I dag tar vi turen litt utenfor for å besøke den mektige Boudhanath Stupa, en av de største stupaene i verden. En stupa er slags gravhaug med relikvier, og et symbol for Buddha og Nirvana og noe vi kommer til å bli godt kjent med i dagene som kommer. Akkurat denne stupaen er omtrent 40 meter høy og 100 meter i diameter. Se på øynene til Buddhaen som er malt i røde, hvite og blå farger.

Mange tibetanske munkere som har flyktet fra Tibet, har slått seg ned rundt Boudhanath og skaper en egen fantastisk atmosfære når de tibetanske bønneropene fyller luften. En perfekt begynnelse for å få stemningen innenfor huden på en stor tur. Hotellet vårt ligger i Thamel, det beste stedet å bo der "alt" skjer, så herfra er det perfekt å rusle rundt å ta inn Katmandus alle ansikter og stemninger.

Om kvelden samles vi på hotellet for felles middag.

Dag 3

## Fra Nepal til Bhutan - Paro på lokalt besøk

☪️ Frokost, lunsj, middag

Frokost før vi sjekker ut. Det blir også felles lunsj i dag. Nye eventyr venter straks, men først flyplassen der et av de nasjonale flyselskapene skal fly oss over til det hemmelighetsfulle og myteomspunne Bhutan og Paro. Flyreisen til annerledeslandet inkluderer, hvis vi er heldige med været, praktfull utsikt over Mount Everest, Mount Kanchenjunga, det hellige bhutanske fjellet Jumolhari og Jichu Drake-fjellkjeden.

I Bhutan er luften klar, arkitekturen meget egenartet, religionen særegen og alltid til stede og kunsten førsteklasses. Landet har aldri vært kolonisert og de er stolte av tradisjonene og kulturen sin.

Paro ligger i et nydelig dalføre på rundt 2000 meters høyde og er et passende første møte med Bhutan. Parodalen er en av landets vakreste der den ligger blant grønne terrasser og rustikke gårdshus. Bhutanske gårdshus er fargerike og dekorative – og byggene inneholder ingen spiker! Dyktighet og tradisjoner ivaretas på dette området også.

Senere skal vi gå mer lokalt, som vi alltid foretrekker på reise. Nå besøker vi en familie der vi skal lære tradisjonell matlaging og deltar mer eller mindre underveis. Vi får et unikt innblikk i en ren og uspolert kultur ved å få innpass hjemme hos noen. Maten i Bhutan er ikke jålete og med mye dilldall. Her er rene råvarer og gode oppskrifter tuftet på hjemmelaget. Maten er

kortreist og ofte spicy, her brukes chili som bare det.

Dag 4

## Paro, Tigerredet! Dzong og kanskje på festival?

🍴 Frokost, lunsj, middag

I dag venter en av Bhutans store severdigheter og fascinerende steder. Gode sko, folkens. Det blir bratt og ulendt terreng, og det går opp og ned. Men i nydelige omgivelser – dette er dagen da opplevelsene kommer på rekke og rad.

Grytidlig frokost og tidlig avreise når vi skal gå opp til Taktsangklosteret. ("Tigerredet"). Tigerredet ligger cirka 900 meter over Parodalen og er Bhutans mest spektakulære og helligste kloster. Som kastet inn i fjellet, omgitt av skog og med forgylte spir er det unektelig et syn for guder. Det er bygget på sakral jord. Akkurat der Bhutans buddhistiske grunnlegger, Guru Rinpoche, sies å ha ankommet landet ridende på ryggen til en gravid tiger fra det nordlige Pakistan. Han innførte buddhismen i Bhutan – og Tibet, og klosteret er et viktig valfartssted. En del av Taktsang brant ned for noen år siden, men er i ferd med å gjenreises. Et utrolig sted!

Skal du gå helt opp til selve Tigerredet og ned igjen må du beregne cirka fem timer til sammen. Det er også mulig å få haik med hest en del av veien opp. Du kan også sitte på kafeen, som er omtrent halvveis, å skue opp mot Tigerredet derfra. Opp til kafeen tar det cirka 1,5 timer å gå, det samme ned igjen. Vi organiserer alt på plass den dagen, slik at alle finner den turen som passer for dem.

Felles lunsj underveis. Etterpå besøker vi også Paro Rinpung Dzong. Nok et fantastisk vitnesbyrd av arkitekturen i Bhutan. Både kloster, borg og administrasjonssenter. Scener fra filmen "Lille Buddha," ble spilt inn her. Dzongen ble bygget i 1646 og huser også nasjonalmuseet med bhutanske kunstsatter og antikviteter.

Etter alt dette, er dagen på ingen måte over og ettermiddagen kan du bruke til å utforske mer av Paro. Mens vi er her i oktober er det en stor hindu-festival som kalles Dussehra (skrives på mange ulike måter). Denne varer i mange dager og programmet er veldig lokalt. Vi får mest sannsynlig anledning til å se opptog, fargerike klær og figurer og hyllest på mange måter til en av hinduenes mange guder: I dette tilfellet Rama, som er en inkarnasjon av Vishnu.

Mat må vi ha, felles middag også i kveld.

Dag 5

## Paro - Punakha

🙏 Frokost, lunsj, middag

Etter frokost setter vi kursen videre: I dag skal vi videre til Punakha. Bhutans tidligere hovedstad. Veien svinger seg mot fjellpasset Douchu La på over 3000 meter. Risterrasser byttes med fargerike bønneflagg. Er vi heldige med været har vi herifra en flott utsikt mot Gangker Punsum, Bhutans høyeste fjell på 7 570 moh. Vi stopper for noe varmt å drikke og for utsikten. Både klima og vegetasjon endrer seg når vi kjører nedover til «bare» 1250 meter i Punakha. Fin vandretur ut til helligdommen Chimi Lhakang. Dette er tempelet for fruktbarhet som ble bygget på 1400-tallet av den ”gale munken”, Drukpa Kinley.

Så venter landets vakreste dzong. Punakha Dzong ble bygget i 1637 og landets første konge ble kronet her i 1907. Beliggenheten er veldig passende, mellom de to elvene Po Chu og Mo Chu.

Lunsj på lokal restaurant, før vi etter hvert ankommer hotellet og spiser middag om kvelden.

*Omtrentlig kjøretid: fire timer*

Dag 6

## Punakha - Thimpu

🙏 Frokost, lunsj, middag

Vi spiser frokost og sjekker ut. Vi skal snart til Thimpu, landets hovedstad.

Men om morgenen skal vi vandre en times tid opp til Khamsum Yuelley Namgyel Chorten som ligger på en bakketopp på andre siden av dalen. Det er et klassisk eksempel på tradisjon og arkitektur. Denne stupaen skal være satt opp som et magisk virkemiddel, i følge landet selv, og ikke et sted for dyrkelse og utdanning som mange andre er. Det skal bringe fred og harmoni til alt levende. Herlig filosofi og vakkert byggverk.

Thimpu ble hovedstad i 1961 og har i dag omtrent 50 000 innbyggere. Landets spesielle arkitektur, levestil og kultur gjenspeiles i alle byens store og små gater. Dette er ettermiddagen til å utforske shoppingmulighetene i tradisjonelle kunsthåndverkbutikker og boder. Og til å føle på stemningen utendørs, se innbyggerne i sine flotte og fargerike drakter. Både menn og kvinner.

Lunsj underveis på en lokal restaurant og middag på hotellet.

*Omtrentlig kjøretid: tre timer*

Dag 7

## Thimpu

🙏 Frokost, lunsj, middag

Denne dagen blir vi kjent med hovedstadens mange kulturskatter. Det er mye å se, og vi forsøker å få med oss det aller meste! Gode sko er nødvendig.

Thimpu er en liten storby, en hovedstad som ikke har trafikklys, kun tre rundkjøringer, og politiboksene er dekorert med drager.

Etter frokost skal vi besøke markedet, nasjonalbiblioteket med eldgamle manuskripter og en kunst- og håndverkskole. Kongens stupa, bygget til ære for landets tredje konge og radiotårnet med fantastisk utsyn over dalen. Kongedømmets eldste fort (dzong) Bhutans politiske og religiøse sentrum, er Simtoka. Vi skal prøve å se landets nasjonaldyr, takin, som er en geite-antilope. Og om vi rekker – tekstilmuseet. Her er flotte tekstiler! Ovenfor Thimpu ligger Changangkha Lhakhang, tempelet der mange kommer for å få velsignelse for barna sine og for å snu på bønnehjulene. Innvendig finner vi flotte fresker på mur og skrifter i gull.

Postmuseet har nylig åpnet og er en interessant reise i Bhutans postsystem og frimerker. Vil du ha ditt eget frimerke, kan dette ordnes av f.eks et familiebilde du har med!

Lunsj spiser vi underveis på en lokal restaurant.

Vel tilbake på hotellet blir det felles middag.

Dag 8

## Thimpu - Paro - Katmandu - Bandipur

☪️ Frokost, middag

Nå er det på tide å forlate eventyrlandet Bhutan, men det gjenstår så mye mer av reisen vår. Først en times kjøring til Paro. Siden vi har tidlig avreise får vi frokostpakke fra hotellet som vi spiser i bussen. Vi flyr tilbake til Katmandu. Så busser vi. Målet er Bandipur, en liten juvel å regne med. Mange gjør et stopp her på reisen mellom Kathmandu og Pokhara. Det skal også vi, vi stopper for lunsj underveis (ikke inkl).

En gang var Bandipur stedet der newarene, en folkegruppe fra Nepal, stoppet på handelsruten mellom Nepal og Tibet. Her er nydelig, tradisjonell arkitektur og ikke minst utsikt mot fjellene. For det er ingen tvil om at fjellene ikke bare er statister på disse kanter. Om en ikke lar seg imponere av fjell her, da er det ikke håp... En utsikt er alltid væravhengig, men hva sies om hele Annapurna-massivet som inkluderer Dhaulagiri, Manaslu og Langtang. 8000 meter pluss, ingen smågutter? En føler seg liten og naturen er mektigere enn noe annet. En deilig følelse!

Om kvelden rusler vi rundt i landsbyen, liten er den men kulturelt rik. Her ser vi «tindhara» der lokale i årevis har kommet for å samle vann, dele nyheter, vaske seg og bade. «Tudhikhel», et tidligere område for militære parader er nå et sosialt samlingssted. Vel tilbake på hotellet spiser vi middag.

Omtrentlig kjøretid: fem timer (en + fire)

Dag 9

## Bandipur - fottur og lokale opplevelser

🍴 Frokost, lunsj, middag

I dag skal vi ut på vandring. Ramkot er en landsby som tidligere huset magarene, en folkegruppe fra områdene Tibet/Nepal. En gang i tiden regjerte de mektige magar-kongene området ved Bandipur. Husene i Ramkot er typisk laget av høy, leire og murstein med runde strukturer og skiller seg fra Bandipur.

Selve vandringen går gjennom klipper som gir herlig utsikt over dalen på den ene siden og dyrket land med hvete og rismarker på den andre siden. Skogen ligger som bakteppe, så her naturen allsidig. Vandringen tar omtrent tre-fire timer tur/retur og vel fremme i Ramkot ser vi mer av levesett og lokale forhold.

Vi får med oss pikniklunsj på turen slik at vi kan spise mens vi nyter utsikt og en helt annerledes opplevelse! Turen går så tilbake igjen til Bandipur. Dagen er ellers fri til å rusle rundt i landsbyen i eget tempo. Slå av en «prat» med de du møter, et smil og litt fakker får deg langt.

Ved femtiden går vi til Thanimai Hill for å se på solnedgangen. Vi håper den blir fin:)

Middag på hotellet og sikkert tidlig til sengs?

*Omtrentlig vandring: fem timer*

Dag 10

## Bandipur, soloppgang over Himalaya - Pokhara

🍴 Frokost, middag

På morgenkvisten, tidlig, tidlig, rusler vi til utsiktspunktet Tundikhel hvor vi ser soloppgangen. Om været er klart, blir det et uforglemmelig syn å se solen stige opp fra det mektige Himalaya!

Så blir det frokost, før vi skal på veien igjen, nå til Pokhara.

Hvilke kontraster Nepal byr på! Pokhara er en koselig by som ligger veldig vakkert til ved den store innsjøen Phewa med Himalaya-massivet som bakgrunnsteppe. Vi sjekker inn, rusler kanskje litt rundt i byen og bare nyter at vi er i en av Nepals vakreste byer. Her finnes også et utall små butikker med alskens pikk-pakk og mikk-makk. Byen byr i tillegg på et stort utvalg kaféer og restauranter. Vi spiser lunsj underveis (ikke inkl.)



Om ettermiddagen er det mulig å bestille massasje, meditasjon eller yoga (ikke inkludert i programmet).

Middag på hotellet.

*Omtrentlig kjøretid: tre timer*

Dag 11

## Pokhara

 Frokost, middag

På morgenkvisten, tidlig, tidlig, kjører vi opp i fjellene – med et panorama uten like foran oss. Annapurna og Dhaulagiri massivene i nord er enorme. Målet for oss er Sarankot der vi ser soloppgangen. Dette blir en aldri lei av! Pokharas mest berømte utsiktspunkt gir oss herlige vyer over store deler av Himalaya. Er det klarvær kan vi se Dhaulagiri (8,167 moh), Manaslu (8,156 moh), Machhapuchhare (6,993 moh) så fjellene her hjemme blir "små" i forhold.

Vel tilbake på hotellet, venter frokosten på oss.

Denne dagen skal vi bli bedre kjent med Pokhara og hva byen har å by på. Vi besøker også en tibetansk flyktningeleir. Lunsj spiser vi underveis (ikke inkl.)

Om kvelden tar vi turen ut på vannet. Lake Phewa er den største innsjøen i Pokhara og midt her ute ligger Bindibasinitempelet. Nå er det unødvendig å påpeke skjønnheten i området, men nå ser vi enda mer fra et annet perspektiv. Om været er klart i dag, kan vi også se sju av verdens høyeste fjell - på en gang. Værguder, stå oss bi!

Felles middag på hotellet. Kanskje du vil gjøre yoga nede ved sjøen om kvelden?

Dag 12

## Pokhara - Katmandu

 Frokost, middag

Frokost må vi ha – kanskje du også har tid og lyst til å gjøre litt yoga?

Vi forlater fjell, innsjøer og fin utsikt. Nå venter noe helt annet når vi flyr tilbake til Katmandu. Gjør deg klar for storbyen med alt det innebærer. Adjøss til åndelighet, harmoni og frisk luft. Men en skal ikke kimse av Katmandu. Den byr på så mye og er så mye. Kjedelig er den ikke. Vi fikk en smakebit tidligere, nå dykker vi lengre ned. Akklimatisert og uten jetlag er det lettere å være en del av denne virvelvinden av en by.

Vi får med oss tempelet Swayambhunath Stupa – det er mange trappetrinn for å komme seg til toppen av templet, men vel verdt strevet! Det forgylte spiret har Buddhas øyne på

toppen. Her er vi omringet av uskikkelige apekatter, vær forsiktig... Dagen inkluderer besøk i Hanuman Dhoka, det kongelige palasset. Påbegynt allerede på 400-tallet, men bygget ut på 1600-tallet. Samt Kasthamandaptempelet. Etter sigende bygget av ett eneste tre. Byens navn skal i følge historien stamme fra dette tempelet.

Patan er et av de historiske kongedømmene i Katmandudalen. Denne ettermiddagen tar vi turen hit. Håndverk av kobber, sølv og bronse har lange tradisjoner og skikkelig kvalitet i gatene her. På Patan Durbar Square, kan vi suge til oss historien å kanskje besøke det flotte gamle Mallapalasset. I de trange og herlig kaotiske gatene rundt Patan Durbar Square får vi et unikt innblikk i hverdagslivet til lokalbefolkningen.

Resten av dagen er til egen disposisjon. Rusle rundt i Thamel for å shoppe litt eller bare se og nyte. En fargeklatt av en labyrint med utallige butikker. Den beste måten er å bare gå på måfå å se hvor du havner. Vær tålmodig...Tips er gode plagg i kasjmir.

Om kvelden møtes vi til middag på hotellet.

Dag 13

## Katmandu i eget tempo

🍴 Frokost, middag

Vi tilbringer turens siste dag her i den nå litt velkjente byen. I dag er dagen din. Shopping eller hva du nå enn ønsker å gjøre. Kanskje avslapping og velvære? Massasje, tråding av bryn eller voksing? Eller fotpleie. Sjekk med reiseleder og hotellet for tips om hvor. Vi har nevnt yoga, her kan du virkelig finne bra steder.

Om kvelden møtes vi til en siste felles middag med autentisk dans og musikk fra ulike områder i Nepal. Det blir latter og fortellinger etter en herlig tur og ubeskrivelige naturopplevelser i Bhutan og Nepal. Lukk øynene, så vips er du tilbake i Bhutan. Eller Bandipur og Pokhara. Der fjell ikke bare er et substantiv men et større begrep som du aldri blir lei av å tenke tilbake på.

Dag 14

## Katmandu - hjemreise

🍴 Frokost

Det blir avreise grytidlig for å være på flyplassen til Turkish Airlines fly om morgenen. Vi får med oss litt frokost på veien. Mellomlanding og flybytte i Istanbul og beregnet ankomst Oslo Lufthavn er tidlig kveld samme dag.