



PROGRAM: NEPAL OG BHUTAN 2 OKTOBER 2024

NEPAL OG BHUTAN

☞ 12 frokoster, 7 lunsjer og 11 middager inkludert

Dag 1

Avreise Oslo Lufthavn

Flyreise fra Norge med flybytte og mellomlanding.

Dag 2

Ankomst Nepal og Katmandu, Boudhanath-stupaen

☞ Frokost, middag

Vi lander tidlig lokal tid. Velkommen til Nepal! Vi møtes på flyplassen av vår lokale guide 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 alle Katmandus ansikter og stemninger.

Om kvelden samles vi på hotellet for felles middag med tibetansk inspirasjon.

Dag 3

Fra Nepal til Bhutan - Paro og Thimpu

☪️ Frokost, lunsj, middag

Frokost før vi sjekker ut. 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. Men tro ikke at Bhutan er en frosset tidskapsel og et museum, her er befolkningen fullt på høyde med den moderne verden. Mange unge ser ut og vil frem. Turismen reguleres etter strenge tiltak og vi er heldige som får innpass.

Vi skal snart til **Thimpu**, landets hovedstad. På veien dit passerer vi **Tamchong Llakhang** som er en helt spesiell bro og et hellig sted til ære for Bhutans ikoniske brokonstruktør. Her blir alle som har utrettet noe viktig forgudet. Det blir felles lunsj underveis.

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.

Middag om kvelden.

Dag 4

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 håndverksskole**. 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 ganske 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, og om ettermiddagen tar vi et **markedsbesøk**.

Vel tilbake på hotellet blir det felles middag.

Dag 5

Thimpu - 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.

Dag 6

Punakha - Paro

☪️ Frokost, lunsj, middag

Vi spiser frokost og sjekker ut. Vi skal snart til Paro.

Men først, 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.

Paro ligger i et nydelig dalføre på rundt 2000 meters høyde. **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.

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.

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. Og vi skal også få servert den lokale smørteen.

Lunsj underveis i dag og middagen blir matlagingskurset.

Dag 7

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 limt inn i fjellet, omgitt av skog og med forgylte spir er det unektelig et syn for guder. Klostret 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 deg.

Felles lunsj underveis.

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**. I tillegg kan vi, dersom tiden strekker til, lære mer om den nasjonale sporten **bueskyting**. Uansett er det kultur og ikke bare en sport her:

Alle landsbyer i Bhutan har sitt eget lag. Buene er historisk laget av bambus, men også mer moderne materialer benyttes også i dag. Det å treffe en 30 centimeters blink på 120 meters avstand er ingen match for en bueskytter fra Bhutan. Det er mange konkurranser og er alltid til stede på enhver festival eller fest. Lagene har selvsagt sine tilhengere som heier og sørger for god stemning. Men hvordan i alle dager blir de så gode? Det er kanskje medfødt?

Mat må vi ha, felles middag også i kveld.

Dag 8

Paro - Katmandu - Bandipur

☪ Frokost, lunsj, middag

Nå er det på tide å forlate eventyrlandet Bhutan, men det gjenstår så mye mer av reisen vår. Om vi har tidlig avreise får vi frokostpakke fra hotellet som vi spiser i bussen. Vi flyr tilbake til **Katmandu**. Så busser vi. Vi gir ingen tidsangivelse på bussturen for her er veiene svingete og det tar tid å kjøre denne strekningen. 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.

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.

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 magarkongene 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 **fjellandskap med 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 fire til fem 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 fakter 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 morgenkysten, tidlig, tidlig, tar vi turen opp 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.

Dag 11

Pokhara

☪️ Frokost, middag

På morgenkysten, 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. 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 **Bindibasintempelet**. 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 et gjensyn med storbyen og 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 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 13

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.