



PROGRAM: NEPAL OG BHUTAN

## RUNDREISE I NEPAL OG BHUTAN

Dag 1

### Avreise fra Oslo

Dag 2

### Ankomst i Kathmandu

Dere blir møtt på flyplassen og kjørt til hotellet. Hovedstaden i Nepal, Kathmandu, ligger 1336 m over havet, og dalen inneholder i dag tre store bosetninger; Kathmandu, Bhaktapur og Patan, og de har hver sin karakter med templer, kunstverk og arkitektur og en variert kalender med fester og festivaler. Alle tre har sine røtter i å være hovedsteder.

Dag 3

### Rundtur i Kathmandu City, Swayambhunath og Patan

Oppdag en myldrende og eksotisk storby

Kathmandu unngår aldri å imponere førstegangsbesøkende! Durbar-torget regnes som byens sosiale religiøse og politiske kontaktpunkt. Her er det palasser og templer, og dette området er også en av de travleste markeds plassene med butikker og boder som selger

grønnsaker, lokale krydder, klær og alt mulig annet. Et godt utgangspunkt for å gjøre seg kjent i denne summende, eksotiske byen!

Gatene i Kathmandu kan virke kaotiske. Trafikken kan være hektisk, med alt fra sykler, mopeder, biler, trekkvogner og fotgjengere som deler veiene. Du er også omgitt av historiske og kulturelle skatter, som gamle templer, hellige steder og tradisjonelle bygninger.

Rusle rundt og ta inn eksotiske dufter fra markeder, smak på en nepalesisk spesialitet fra en matbod, kanskje ser du en apekatt eller to, ta en pause på en kafe og se på det myldrende folkelivet og kjenn på hvordan det er å være i Nepal!

Dag 4

## Kathmandu – Pokhara

Innsjøer og hvite fjelltopper

I dag kjører dere fra Kathmandu til **Pokhara**, og på kvelden har dere en båttur på **Phewa Lake**. Pokhara er et paradis med naturlige perler og kulturarvsteder som innsjøer, grotter, templer av buddhistiske og hinduer sammen med fjell. Nyt utsikten mot nord over åsene fra Phewasjøen til de hvite toppene i Annapurna og Lamjung-områdene.

**Pokhara Valley** er inngangsporten til Annapurna-regionen og en av de vakreste stedene i Nepal. Den vakre dalen er forsterket av sine vakre innsjøer Phewa, Begnas og Rupa, omgitt av isbreområdet i Annapurna-området av Himalaya.

Dag 5

## Heldagstur i Pokhara Valley

Grotter, fosser og templer

Heldagstur i Pokhara Valley hvor dere får se Mahendra-grotten, Devis-fossen, Gupteshwor-grotten, Seti Gandakielven, Phewainnsjøen og Baharitemplet.

Dag 6

## Pokhara – Chitwan

Fra fjell til tropisk skog

Kjøretur fra fra Pokhara til Chitwan, dette tar cirka seks timer. Denne turen gir deg muligheten til å oppleve overgangen fra fjellandskapet rundt Pokhara til det tropiske Chitwan. Ta en siste titt på de majestetiske fjellene og innsjøene før landsbyer og frodige jordbruksområder overtar. Biltur er en fin måte å få et glimt av folks dagligliv på.

Når dere nærmer dere Chitwan, merker dere overgangen til et mer tropisk klima. Chitwan nasjonalpark er en av de mest kjente nasjonalparkene i Nepal, og du vil sannsynligvis legge merke til skilt som markerer inngangen til parken. Parken er kjent for sitt varierte dyreliv, inkludert elefanter, neshorn, tigre, hjort og et rikt utvalg av fuglearter.

Dag 7

## Chitwan

Blant fugler, elefanter og krokodiller

Klar for jungelen? Det blir jungelaktiviteter i Chitwan om morgenen, før litt fugletitting. Av 519 fuglearter er det registrert 276 arter i dette området, dere får hjelp til å identifisere noen av artene.

Så er det tilbake til hotellet for en god frokost før dere skal møte elefantene! Dere lærer mer om disse fascinerende dyrene under et besøk til elefantstallen. (Merk: Elefantbading gjøres i sommersesongen, da elefanter elsker å bade i elva. Elefanter blir ikke tvunget til å ta bad i den kalde årstiden.) Etter lunsj kjører dere til Chitwan Nasjonalpark for å se kletteprosjektet av alligatorer som ble grunnlagt av Frankfurt Zoological Society. Etterpå blir det padling i tradisjonell kano for en stille tur ned elven Rapti for å se fugler, krokodiller og dyr i elven.

Dag 8

## Chitwan – Katmandu

Kjøretur gjennom natur og landsbygd

Kjøreturen fra Chitwan til Kathmandu tar som regel fem-seks timer (ca. 160 km). Dere passerer gjennom vakre åser og fjellområder – og om været tillater det kan dere få imponerende utsikt! Dere kjører også gjennom små landsbyer, dette er en fin måte å få se mye av landet på. Underveis får dere også et inntrykk av veiinfrastrukturen i Nepal. Noen deler av veien kan være svingete, og dere krysser broer, tunneler og landskap med ulik karakter.

Dag 9

## Besøk Pashupatinath, Boudhanath og Bhaktapur City

Hellig tempel, Buddhas øyne og en middelalderby

**Pashupatinath** er et av de mest hellige templer for hinduer og ligger fem kilometer øst for Kathmandu. Krønikene indikerer at templet eksisterte før 400 f. Kr. Pashupatinath er også det mest hellige sted hvor hinduene kremerer de døde.

**Bouddhanath** ligger åtte kilometer øst for sentrum av Katmandu og er en av de mest betydningsfulle buddhistiske stupaene i Kathmandu. Den har en massiv kuppel som er kronet med en firkantet tårnformet struktur og en spiss gjenkjennelig som en buddhistisk stupa. Den har en diameter på ca. 36 meter og en høyde på omtrent 43 meter. Stupaen er dekket av hvit maling og har et distinkt par øyne og en nese, kjent som "Buddha Eyes," på alle fire sidene av tårnet.

**Bhaktapur City** er den urbane byen fra middelalderen, også kjent som Bhadgaon. Bhaktapur betyr «byen av hengivne». Vi besøker også Nyatapola-tempelet, som på 98 fots høyde ikke bare er det høyeste tempelet i dalen, men også et av de beste eksemplene på tradisjonell nepalsk tempelarkitektur.

Dag 10

## Bhutan og Thimpu

Velkommen til lykkelandet!

Frokost før vi skal ut til flyplassen og fly til det hemmelighetsfulle og myteomspunne **Bhutan** og **Paro**. Hvis været viser seg fra sin beste side, vil flyreisen til annerledeslandet by på en praktfull utsikt over **Mount Everest**, Mount Kanchenjunga, det hellige bhutanske fjellet Jumolhari og Jichu Drake-fjellkjeden. I Paro ligger Bhutans eneste flyplass, og kun Druk Air, det nasjonale flyselskapet, flyr passasjerer inn og ut av landet. Dette bidrar også til å begrense turismen, siden ankomst til Bhutan nesten bare er mulig med fly.

I Bhutan er luften klar, arkitekturen meget egenartet, religionen særegen og alltid til stede og kunsten førsteklasses. Landet har aldri vært kolonisert og fremstår derfor som helt spesielt. Landet er kjent for sine mange forseggjorte klostre. Mange av dem er flere hundre år gamle, men de er fortsatt i bruk for landets mange buddhistmunker. Religionen er en del av dagliglivet og bønneflaggene blafrer overalt for å spre håp og gode ønsker i henhold til karmaloven. Hele året arrangeres det fargesprakende festivaler med spirituell

musikk, dans og parader.

Bhutan består av mange trange og dype dalfører. For å komme seg fra ett sted til et annet, må man ofte over høye fjellpass. Bhutans innbyggere holder naturen hellig, og det er nettopp landets naturturister fra hele verden ønsker å oppleve. Paro ligger i et nydelig dalføre på rundt 2000 meters høyde og er et passende første møte med Bhutan. Vi kjører en times tid langs elveleiet til vi kommer til **Thimpu, landets hovedstad**. Underveis vil vi få utsikt til Tamchog Lhakhang, tempelet som er viet til brobyggeren. Passende nok fører en av de få jernbroene som er igjen over til selve tempelet.

Thimpu ble hovedstad i 1961 og har 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, mens du føler på stemningen. Innbyggerne i sine flotte og fargerike drakter er utrolig flotte å se på!

Dag 11

## Thimphu – Punakha

Mellom risterrasser og bønneflagg til en imponerende Dzong

Etter frokost kjører dere til **Punakha**, som er Bhutans tidligere hovedstad, via Dochulapasset. Veien svinger seg oppover mot fjellpasset Douchu La på 3200 meter. Risterrasser byttes ut med fargerike bønneflagg, og er dere heldige med været får dere en flott utsikt mot Gangker Punsum, Bhutans høyeste fjell på 7570 moh. Både klima og vegetasjon endrer seg når dere kjører nedover til «bare» 1250 moh i Punakha.

Vandring langs terrasserte risfelt og kupert landskap gir deg en følelse av autentisk bhutansk landsbyliv. Mens dere er i Punakha kan dere besøke **Punakha Dzong** (tradisjonell festning). Dette er landets vakreste Dzong, som er bygget i 1637 og ligger mellom Pho Chu (Male River) og Mo Chu (Female River). Her ble landets første konge kronet i 1907. Etter lunsj er det utflukt til Khamsung Yulley Namgyal Choling Monastery.

Middag og overnatting på hotellet.

Dag 12

## Punakha – Wangdue Phodrang – Thimphu

Fruktbarhet og flott festning

Etter frokost kjører dere til **Wangdue Phodrang**, og på veien dit stopper dere en stund for å se **Chimi Lhakhang**, også kalt «Fertility Temple». Dette tempelet er spesielt kjent for å være et sted der folk kommer for å be om fruktbarhet og velsignelser for barn. Lokale og tilreisende par som har vanskeligheter med å få barn, besøker tempelet i håp om å motta Drukpa Kunleys velsignelser for fruktbarhet. Chimi Lhakhang har en fargerik og unik utforming, med mange tradisjonelle bhutanske dekorasjoner.

Så drar dere videre til **Wangdue Phodrang**, ofte bare referert til som Wangdi, en distriktsby i Wangdue Phodrang-distriktet i sentrale Bhutan. Her får dere med dere den **imponerende festningen Wangdue Phodrang Dzong**, som ligger på en strategisk klippe ved sammenløpet av elvene Punakha og Tang. Dzongen er et praktfullt eksempel på bhutansk arkitektur og fungerer som et viktig religiøst og administrativt senter.

Legenden forteller om folket som lette etter Dzong; fire ravner ble sett flyende bort i fire retninger. Dette ble ansett som lovende tegn, dette representerte spredningen av religion til de fire punktene i kompasset. Dzong ligger ved sammenslåingen av elvene Mo Chu og Tang Chu. Etter lunsj går turen videre til Thimphu. Kvelden er til fri disposisjon.

Middag og overnatting på hotellet.

Dag 13

## Thimphu – Paro

Kunst, håndverk og museum

Etter frokost kan dere besøke Nasjonalbiblioteket, som har en stor samling av gamle buddhistiske manuskripter og så besøke maleskolen, kjent for frihåndskunst og også Folkemuseet. Etter lunsj besøker dere Crafts Emporium for å se utsøkte tradisjonelle håndverk og tekstiler. På kvelden kjører dere til Paro.

Middag og overnatting på hotellet.

Dag 14

## Paro med Taktsang-klosteret (Høyde 2280 m)

Vær klar for Tigerredet!

I dag får dere se det «alle» forbinder med Bhutan, nemlig Taktsang kloster, også kalt **Tigerredet**. Det er kanskje det mest berømte fotomotiver fra landet, så her er det bare å ha kamera klart! Navnet Tigerredet har det fått fordi gurun Rinpoche kom ridene hit på en tiger.

En kort kjøretur tar dere til Satsam Chorten, stien klatrer gjennom vakker furuskog, mange av trærne festet med spansk mose og en sporadisk lund av flagrende bønnflagg. Vi stopper for hvile og noen lette forfriskninger ved Taktsang Jakhang (kafeteria) og deretter gå litt videre til dere ser Taktsang kloster. Det ligger 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 og akkurat der Bhutans buddhistiske grunnlegger, Guru Rinpoche, sies å ha landet på ryggen til en gravid tiger fra det nordlige Pakistan. Han innførte buddhismen i Bhutan og Tibet, og klosteret er et viktig valfartssted. Taktsang brant ned for noen år siden, men er i ferd med å gjenreises. Et utrolig sted!

Etter lunsj blir det besøk på **Ta Dzong**, et gammel vaktårn som siden 1967 har vært Bhutans nasjonalmuseum, Om kvelden besøker dere Pressgyel Dzong, som nå er i ruiner. Det er bygget av Shabdrung Ngawang Namgyal for å feire seieren over de tibetanske inntrengerne i 1644; dzongnavnet betyr faktisk «seirende trykk». Dzong ble brukt som et administrativt senter til 1951 da en brann forårsaket av en lampe ødela den. Deretter besøker dere Kyichu Lhakhang, en av Bhutans eldste og mest hellige klostre fra innføringen av buddhismen i det 8. århundre.

Middag og overnatting på hotellet

Dag 15

## Avreise

Transfer fra hotellet for avreise til Kathmandu og videre hjem.