

STORSLÅEDE NEPALESISK HIMALAYA MED LOKAL VANDREGUIDE

## VANDRING AD TAMANGS GAMLE STIER

Oplev Himalayas smukke sneklædte tinder på en vandretur gennem flere af Nepals legendariske dale og hyggelige bjerglandsbyer med en utrolig gæstfri lokalbefolkning.



Det kan du glæde dig til

---

Kom på et vandreeventyr i Nepal og Himalayabjergenes storslåede omgivelser. Du besøger de lokale landsbyer, hvor livet gennem flere generationer har gået sin gang i små landbrugssamfund på store bjergskråninger. Her synes tiden at have stået stille længe, og der findes ingen luksus i form af hverken varmt vand, internet eller udvalg af butikker og råvarer. Til gengæld er disse landsbyer velsignet med en ro og en gæstfrihed, som ikke kender sin lige andre steder i verden. Denne varme stemning krydres samtidig med nogle af de smukkeste og mest unikke udsigter og naturoplevelser, du kan drømme om. På et trek rundt i de små landsbyer i Himalaya kommer du helt tæt på de lokales dagligdag, når du bor i små tehuse og spiser side om side med dem. På turene mellem de forskellige små byer beriges du tilmed med selskabet af Nepals smukke flora og fauna, der konstant forandrer sig i takt med, at du bevæger dig op og ned i højdemeter.

### Dagsprogram

---

#### Dag 1: Afrejsedag

Afrejse fra valgte lufthavn i Danmark til Nepals hovedstad, Kathmandu. Der er flyskifte undervejs. Allerede

fra luften får du en lille smagsprøve på det landskab, du skal ud og udforske på egen hånd de kommende dage. Nyd udsigten fra flyet, der giver dig en unik mulighed for at se Himalayabjergene oppefra.

## Dag 2: Sightseeing i Kathmandus kulturcentrum

I dag står den på opdagelse i Nepals hovedstad, Kathmandu. Her findes en lang række gamle templer, historiske slotte og hellige områder, som er på UNESCOs verdensarvsliste. I får en guidet tur rundt blandt templerne og de historiske bygninger, der findes i den gamle bydel. Mens I går gennem Kathmandus smalle gader og kendte UNESCO-områder, bliver I klogere på stedets historie og hinduernes forhold til guderne. Samtidig vil I undervejs se smukke vægudsmykninger og afbildninger på de templer, I passerer. Ofte afbildedes erotiske scener kendt som kamasutra, der i sin tid blev malet med det formål at modvirke den afholdende levevej, der fulgte med det øgede antal buddhister, og som viste sig at blive et problem for befolkningstallet.

Efter en tur gåtur i Nepals og hinduismens kulturelle centrum, fortsætter I til "Abetemplet", der er en buddhistisk helligdom – også kaldet en Stupa. Som navnet antyder, er templet beboet af en masse vildtlevende aber, der kravler, bader og leger overalt. Udover aberne er denne Stupa særlig i den forstand, at den ikke er bygget på et helligt remedie, men at der efter sigende skulle være opstået et helligt lys her. Herefter er resten af dagen fri til at gå på opdagelse i Kathmandu.

Overnatning på hotel i Kathmandu, hvor der er inkluderet morgenmad.

## Dag 3: Fra Kathmandu til Syapru Besi i jeep

I dag har I en lang dag gennem smukke bjergpas langs støvede og ujævne veje fra Kathmandu til Syapru Besi, der er første punkt på jeres trek, Tamang Heritage Trek. På turen fra Kathmandu får I et glimt af, hvordan livet og hverdagen i oplandet og de små landsbyer er helt anderledes end i Kathmandus travle storbyliv. På turen til Syapru Besi ser I også for første gang nogle af de smukke udsigter, som I skal nyde gennem hele trekket. I kommer bl.a. til en lille oase, hvor I også spiser frokost og har mulighed for at prøve en ægte traditionel Dal Bhat for første gang. Den traditionelle ret består hovedsageligt af ris og linsesuppe med diverse tilhørende grønsager og kylling.

Videre gennem bjergene oplever I, hvordan naturen er tydeligt mærket af tidligere jordskred, der ses som hvide åbne sår på bjergskråningerne, hvor vegetationen er blevet revet af og blotter de rå klippesider.

Ved ankomst til Syapru Besi indlogeres I på et lodge. Her er det sidste mulighed for at få købt forsyninger og udnyttet en stabil internetforbindelse, inden trekket går i gang. Lodgens tynde vægge giver god mulighed for at tjekke, at de medbragte soveposer er klar til Himalayas kølige nætter. Der er inkluderet helpension i dag.

## Dag 4: Trek fra Syapru Besi til Gatlang

Efter en rolig nat starter turens første trekkingdag klokken 8. En tidlig start giver de bedste muligheder for at udnytte dagslyset, der er ekstra eftertragtet, da belysningen i landsbyerne er begrænset. I starter trekket på en gammel sti, der gennem mange år er blevet brugt af bønder og handlende til at komme højere op i bjergene. I lægger derfor hårdt ud med en stigning op gennem byen og de dertilhørende marker, som ligger som små flade farverige øer på de ellers stejle, og til tider golde, bjerge. Efter turens første stigning når I til et bjergpas, hvor I for første gang rigtigt møder de lokale bønder og deres kombinerede forretninger med lodges og landbrug. Toppen af passet er ideelt til en lille forfriskning med udsigt over to dale.

Efter en lille pause går turen mod næste destination og første overnatningssted i Gatlang. Fra den lille sti følges en af de primitive veje, som tager jer ned ad en bjergside gennem vild vegetation i stor kontrast til de ordnede marker i plateauer på den anden side af bjerget. Herfra går I en times tid endnu, indtil I når til et lokalt "vandhul", hvor mange lokale kommer for at spise frokost. Her kan du virkelig snakke om en frokost med udsigt.

Efter en traditionel nepalesisk frokost venter det sidste stykke af dagens etape. Som I kommer tættere på Gatlang fornemmer I dagligdagen i de små bjerglandsbyer, hvor kvæg og høns færdes i de små snørklede gader på lige fod med indbyggerne. Husenes tage ses samtidig oppefra som en farvepalet af grønne, brune og gule nuancer. I bor i toppen af byen med udsigt over både dal og by.

## Dag 5: Trek fra Gatlang til Tatopane (2630 m)

Efter endnu en nat i bjergene vågner I sammen med den lille landsby og står op til en fantastisk udsigt fra de primitive hytter, hvor natten er blevet tilbragt. Det er samtidig første dag langt væk fra varmt vand, internet og stabil strømforsyning. Til gengæld er der masser af rindende vand fra de omkringliggende

bjerge, og overalt kan man se vandet flyde fra de mange vaskesteder, hvor kvinderne vasker tøj og vasker op. Efter morgenmaden bevæger I jer atter nedad mod dalen sammen med de lokale hyrder, der hver morgen driver deres kvæg til græsarealerne. På vej mod dalen skærer floden sig igennem landskabet og trækker et rigt planteliv efter sig.

Efter at have krydset dalen står I igen foran et bjerg, der skal forceres på vej mod dagens endestation: byen Tatopane. Tatopane betyder varmt vand, og byen har hentet sit navn hos de varme kilder, som i sin tid udsprang her og gjorde byen populær blandt lokale og besøgende. Efter et større jordskælv har de varme kilder imidlertid fortrukket sig, og byen er nu blevet en mere traditionel bjerglandsby igen. Til gengæld er det her muligt at få sig et varmt bad mod betaling. Overnatning i tehus.

## Dag 6: Tatopane til Nagthali (3165 m)

Med en overnatning i 2630 meters højde kan temperaturerne på visse tidspunkter af året komme ned omkring frysepunktet, og det er derfor ikke unormalt at vågne op til små iskrystaller på vinduerne. Nattens kulde føles dog langt væk, når I sidder og nyder en skøn morgenmad og en varm kop kaffe foran pejsen i den lille families hyggelige varmestue. Dagens trek starter allerede inden solen rammer bjergsiden, så de følgende højdemeter kan være en kærkommen udfordring, der sætter gang i kroppen og varmen. Efter kort tid kommer I til de lokale græsningsarealer for yakokser, hvor børn og voksne ses arbejde side om side i de tidlige morgentimer. Efter at have passeret denne græsningslund kommer I til en lille landsby, der tidligere husede en stor hellig buddhistisk person, en såkaldt lama, der dog valgte at forlade stedet efter jordskælvet i 2015. Fra landsbyens gamle tempelruin er der til gengæld en uovertruffen udsigt over bjergene, hvor især bjerget "Ganesh Himal" eller "elefantbjerget" skiller sig ud med sin karakteristiske profil lignende en elefant. I den lille landsby kan du ligeledes være heldig at se langur-aber, der lever længere oppe af bjerget. I nyder en frokost i Nagthali, der med sine 3165 meter er det højeste punkt på jeres trek. Fra toppen er det muligt at få en helt igennem spektakulær panoramaudsigt udover Himalayabjergene, som ses i alle retninger. Efter frokost har I resten af dagen til at nyde udsigten og omgivelserne ved Nagthali. Her findes bl.a. et gammelt buddhistisk tempel og en bjergtop, hvor de traditionelle, farverige buddhistiske flag flagrer i vinden og symboliserer kroppens 5 elementer. Der er også chance for at støde på de vilde languraber, der trives heroppe i højderne. Overnatning i tehus.

## Dag 7: Nagthali til Taruche og tilbage

Nagthali er turens højst beliggende overnatningssted og giver af samme årsag den bedst tænkelige start på dagen med en udsigt, der er intet mindre end fantastisk. Den smukke morgen giver energi og motivation til dagens vandring, der går mod turens højeste punkt - den nærliggende bjergtop, Taruche, i ca. 3600 meters højde. Den tynde bjergluft i højderne påvirker både den omkringvoksende flora og jeres anstrengte kroppe, så det er vigtigt at være opmærksom på kroppens signaler. Dagens trek tager ca. 5 timer; 2,5 time til toppen og 2,5 tilbage igen. Fra toppen har I om muligt en endnu bedre udsigt, end hvad I hidtil har oplevet, og I kan se grænsen til Tibet og Kina. Fra toppen af Taruche kan I nyde udsigten med en pause for rigtigt at kunne fordøje og indsnuse de overvældende omgivelser og deres storhed. Efter dagens tur til Taruche har I resten af dagen i Nagthali, hvor I kan gå på opdagelse i de omkringliggende omgivelser eller slappe af ovenpå dagens anstrengelser. Nyd solnedgangen over bjergene, når aftenen falder på og temperaturen daler. Overnatning i tehus.

## Dag 8: Taruche til Bridin

Dagens trek starter med en nedstigning ad stejle stier, og landskabet ændrer sig gradvist til tættere skov. På vejen kommer I igennem den relativt store bjerglandsby, Thuman, hvor I kan købe lidt snacks og drikkevarer. Derudover er der i byen et buddhistisk tempel, som tydeligt er byens centrum for aktivitet. Fra Thuman går I først langs en bjergside med udsigt over byen og dens dertilhørende marker. I takt med at I bevæger jer rundt på bjergsiden nærmer I jer en nedstigning mod dalen, der varsler endnu en ændring i vegetation og dyreliv. Hernede er vegetationen nærmest jungleagtig, og I kan høre insekternes summen og se spor efter vildsvin, sjakaler og de lokale bønders dyr.

Efter at have nået dalen og den brusende flod, der løber ind i Nepal fra Kina og Tibet, følger I en støvet grusvej i retningen mod turens sidste bjerg. Efter stop ved et lille tehus går I atter opad den frodige bjergside, indtil I når en gammel buddhistisk krematorieplads, hvor store buddhistiske flag pryder omgivelserne. I kan samtidig se målet for dagens trek, nemlig den lille hyggelige bjerglandsby Bridin, der ifølge legenden skulle have skjult en hellig ko fra en dæmon i tidernes morgen. I dag er der dog ingen tegn efter dæmoner i den lille by, der emmer af idyl med små rindende vandløb, hyggelige huse og et lille

buddhistisk tempel. Der er intet bedre sted end her til turens sidste overnatning i bjergene, og I vil her muligvis opleve at støde på andre rejsende, da byen ligger i et knudepunkt for jeres og andre populære treks. Eftermiddagen og aftenen tilbringes i den fælles varместue.

## Dag 9: Bridin til Syapru Besin

Dagen i dag er den sidste med trekking, og turen går tilbage til udgangspunktet i Syapru Besi, hvorfra I igen sætter kursen mod Kathmandu i jeep. I følger de anmærkede stier, men kan indimellem være nødsaget til at finde alternative ruter, da jordskred ofte kan forekomme og spærre de normale stier. Den lokale guide og bærer er yderst velbefærdede i området og vil få jer tilbage på sporet med minimale omveje. Dagens trek fra Bridin går primært nedad og er en klar modsætning til gårsdagens strabadser med at komme op. Den nemme nedgang giver rig mulighed for at nyde de naturskønne omgivelser for sidste gang, og de majestætiske bjergtinder rejser sig i alle retninger. I når Syapru Besi omkring middagstid og har resten af dagen fri. For de nysgerrige er der en lille tibetansk landsby i nærheden, man kan besøge, hvis man vil opleve forskellene på nepalesere og tibetanere (kinesere). Her findes også et utroligt smukt buddhistisk tempel. Overnatning i tehus/lodge.

## Dag 10: Transport fra Syapru Besi tilbage til Kathmandu

Efter en nat i Syapru Besi går turen nu tilbage til Kathmandu. Turen hjem er ligesom turen ud en noget humpende affære, og har man tendens til køresyge, kan det være nødvendigt at tage sine forholdsregler. Udover vejens hårdhændede håndtering af bilen er der dog igen rig mulighed for at nyde de sidste glimt af de smukke og majestætiske Himalayabjerge og de brusende floder, der løber i dalene. Overnatning på hotel i Kathmandu.

## Dag 11: Kathmandu – hjemrejse

Dagen er til fri disposition indtil transfer til lufthavnen. Du flyver til Danmark, og der er flyskifte undervejs. Afhængig af flyselskabet lander du enten i aften eller i morgen tidlig/formiddag (dag 12).

## Indkvartering

---

I Kathmandu bor du på et turistklassehotel med gode faciliteter, fx Hotel Royal Singi eller lignende. På vandreturen indlogeres du i lokale tehus, der oftest er ret små og familieejede. Der er ingen former for luksus, og du skal selv medbringe en god sovepose, der kan holde dig varm ned til -10°, da værelserne ikke er opvarmede. Til gengæld er der en god og hyggelig atmosfære i fællesrummet, der også fungerer som spisestue.

## Klima

---

I Kathmandu og lavlandet kan der forventes temperaturer på ca. 25-30 grader. Om dagen ligger temperaturen i bjergene mellem 12 og 25 grader. Om natten falder temperaturen til tæt på frysepunktet – nogle gange under. Det er klart, at nattetemperaturen afhænger af hvor højt eller lavt tehuset ligger. I april og maj samt september og oktober er det generelt tørt og klart vejr, men der kan altid være en



## 1 person. Enkeltværelse

Uge	Startdato	Slutdato	Varighed	Pris pr. person*	
15	04-04-2020	14-04-2020	10 nætter	16998,-	BESTIL
21	16-05-2020	26-05-2020	10 nætter	16998,-	BESTIL

## 2 personer. Dobbeltværelse

Uge	Startdato	Slutdato	Varighed	Pris pr. person*	
15	04-04-2020	14-04-2020	10 nætter	15998,-	BESTIL
21	16-05-2020	26-05-2020	10 nætter	15998,-	BESTIL

Priserne er aktuelle dagspriser gældende den 18. oktober 2019.

## Praktiske Informationer

### **Prisen inkluderer:**

- Flyrejse fra Danmark til Kathmandu tur/retur
- Transfers i henhold til program
- 2 nætter i delt dobbeltværelse på hotel i Kathmandu
- 7 nætter i delt dobbeltværelse på gæstehuse
- Morgenmad alle dage
- Helpension fra dag 3 til dag 9
- Lokal engelsktalende vandreguide
- Bærere (til bagagen)
- Alle skatter og afgifter

### **Prisen inkluderer ikke:**

- Afbestillingsforsikring
- Rejseforsikring
- Drikkepenge til guide og bærere
- Drikkevarer
- Visum til Nepal

Pas og visum:

Som dansk statsborger skal du have visum for at kunne rejse ind i Nepal. Visummet skaffes i lufthavnen i Kathmandu og koster ca. USD 40. Medbring selv 3 stk. pasfotos til dette. Husk at dit pas skal være gyldigt i mindst 6 måneder udover opholdets varighed.

**Minimumstilslutning:**

Der er garanteret afrejse ved minimum 2 deltagere.