

Nepal

- ett sätt att förstå världen

Grp 1. 4-17 mars, Grp 2. 14-25 mars 2019

Reseledare Marie Schön & Jan Hedberg



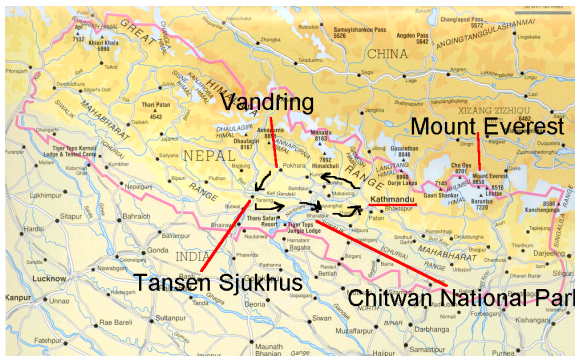
Drömmar om världens högsta berg, fantastiska naturfolk, sjukvård- och svenskt bistånd samt skog på "världens tak"

På min jordenruntresa 1987 mötte jag många andra "backpackers" som pratade lyriskt om det lilla landet i Himalaya. Du bara måste åka dit någon gång sa flera personer och berättade om människomötena och bergen, naturen. Min kunskap då var nästan noll och jag blev nyfiken på vad det var som berörde så många. Nepal var ett land som stack ut i berättelserna från de olika jordenruntresenärerna. Det tog mig 14 år innan jag kom dit igen och med tips och råd av Dr PG Öhrn upplevde jag bergen, människorna och sjukhuset i Tansen. Besöket på sjukhuset som grundades på 50-talet med stöd av svenska missionärer

förändrade mina referensramar kring sjukvård och vad man kan åstadkomma med små medel. Jag fick lift med en rödakorsbil från sjukhuset första besöket 2001 och jag minns hur jag tänkte: Det här borde fler i Svensk sjukvård få se och uppleva hur man kan hjälpa många människor med små resurser. 2004 återvände jag för andra gången, då som reseledare för en grupp resenärer med sjukvårdsanknytning. Dessutom hade jag och en studiekamrat uppdraget att beskriva folkhälsan i Nepal som en delkurs i folkhälsa på Högskolan Dalarna. Vår rapport och en

presentation blev ett underlag som vi delade med oss av till andra elever och lärare på Högskolan Dalarna. Vår rapport blev även underlag för ett "matching grant" inom Rotary International med målet att få till en ny röntgenutrustning på sjukhuset. 2009 kunde en röntgen/C-båge invigas och en ny grupp med flera Rotarianer och Marie Schön som ledare besökte sjukhuset. Rotary startade även upp en läkarstafett till sjukhuset i 2 år som en följd av detta.

På våren 2017 besökte vi Nepal igen med natur, kultur, skogsbesök, lätt vandring samt besök vid sjukhuset 1/2 dag. Vi hade vid detta tillfälle med oss utrustning till sjukhuset och ett mikroskop till FPAN, en familjeplaneringsklinik. Nu gör vi om resorna från 2004, -09 och -17 med många klassiska inslag och starka natur- och kultur upplevelser. Marie Schön vars föräldrar var med och startade upp sjukhuset tillbringade sin barndom i Nepal. Marie har stort nätverk och en stor del av "sitt hjärta" där. Vi är lyckligt lottade som kan presentera en ny resa med Marie som huvudguide och Nepalkännare. Till höger Marie med två av sina barndoms vänner.



Grupp 1: Vi besöker huvudstaden Kathmandu och reser sedan med buss västerut till Pokhara. Efter ett par dagar med olika aktiviteter och för den som vill, möjlighet till vandring i bergstrakter med fantastiska vyer kör vi söderut till sjukhuset i Tansen. I Tansen får vi ta del av svensk biståndshistorik sedan 50-talet. Vi har redan fått donationer från bl a svenska kyrkan och kommer ta med utrustning som vi lämnar över på plats i Tansen. Vi fortsätter sedan söderut ner till Terai-slätten och gränstrakterna mot Indien där vi bl a åker på safari i tropisk djungel. Efter ett par dagar i slättlandet återvänder vi mot Katmandu där det ges tillfälle till relax, shopping och kanske en tur med en s.k. Mountain flight för att se Mt Everest på nära håll innan vi vänder hemåt.

Grupp 2; Resenärer från våra tidigare resor har fångats av Nepal och vill resa tillbaka. Därför erbjuder vi nu en förlängning eller anslutning till grupp 1. Sista två dagarna på grundprogrammet finns möjlighet att sammanstråla i Kathmandu för gemensamma aktiviteter och delande av erfarenheter. När grupp 1 åker hem fortsätter grupp 2 ut på en lite längre vandring på ca 6 dgr öster om Kathmandu. Om någon vill finns möjlighet att delta i bägge delarna.

OBS! Begränsat med platser på respektive grupp.



Nepal - ett land som i söder har tropisk djungel med noshörningar, tigrar, elefanter och världskänt vackert fågelliv. I norr de högsta topparna i världen med mytomspunna Himalaya och Yetis dolda boplatser. Ett land med oändliga slingrande stigar upp och ner på

bergssidorna. Gröna höjder i blandning med snöklädda spetsiga berg. Nepal är ett mystikens land, Spetsiga berg odlingar, blommande träd och fantastiska byar på omöjliga platser. Trots landets fattigdom möts vi av många leenden och ögonmöten med hälsningsfrasen "**Namaste**" – Jag respekterar dig! Mötet med naturen och med människornas dagliga liv bland stupor och pagoder får oss att fundera över existentiella frågor. Nepal är landet där dåtid och nutid förenas i en säregen kompott, där inget skeende i livet kan existera utan gudarnas inblandning. Detta får oss fundera på livets existens och sanning. En resa genom vår egen historia från medeltid och ett sätt att lära sig förstå världen. (Tips: Läs Hans Roslings böcker inför vår resa).

Preliminärt program

Grupp 1: Måndag 4 - 17 mars, Grupp 2: 14 - 25 mars

Dag 1. Må 4/3, Avresa från Arlanda 21.45/Köpenhamn 21.40

Vi samlas på respektive flygplats för avresa på kvällen med Qatar mot Doha och vidare till Kathmandu med ankomst dag 2. Vi sammanstrålar från Arlanda respektive Kastrup i Doha för byte av plan.

Dag 2. Ti 5/3, Ankomst Nepal och Kathmandu.

Ankomst på em 15.35 lokal tid. Våra guider och buss möter upp och kör oss till vårt hotell. Kort stadspromenad och vi bekantar oss med Kathmandu innan gemensam middag på lokal restaurang. M

Dag 3. On 6/3, Kathmandu.

Bhaktapur – Gamla stadsdelar, en dag i kulturen och hantverkets tecken. F//L

Dag 4. To 7/3 Kathmandu - Pokara

Buss till Pokhara. Eventuellt titta in i kloster eller skola efter vägen. Lite shopping och restaurangbesök, lunch efter vägen. Incheckning på vårt hotell i Pokhara, gemensam middag. F/L/M

Dag 5-6-7. Fr-lö-sö 8-9-10/3 Pokhara och trakterna NV

Vi organiserar en vandring på 1/2 dag + 1 dag + 1/2 dag. För de som ej vill vandra finns möjlighet att stanna kvar på hotellet i Pokhara eller följa med i jeepar till första nattens hotell i bergen. Så det blir fria aktiviteter, valfritt, en dags vandring, två dagars vandring med Temba och övernattnig i byar. Alternativt egna småutflykter i Pokhara. Vandrigen blir med bärare som bär vår mesta utrustning och vi bär med oss för eget behov, vatten, kamera, regnkläder i mindre ryggsäck. Vi vandrar lugnt på höjder upp till ca 2000 möh. Lunch i tehus utefter vägen. Vi hjälper till med förslag och ev bokningar. Alla återsamlas sedan på hotellet i Pokhara för relax och gemensam middag med bärare. F/L/M



Dag 8. Må 11/3, Pokhara - Tansen

Privat buss till Tansen. Lunch efter vägen på ett lokalt matställe. Boende på ett hotell i Tansen. Ev. ett besök på sjukhuset beroende på personalens resurser eller besök hos farmare, skogsbesök. F/L/M



Dag 9. Ti 12/3, Tansen

Om vi inte besökt sjukhuset dagen innan gör vi det idag.
Stadsvandring med Marie, besök på basaren i staden.
Överlämnande av utrustning och donationer från Sverige.
Alternativt besök hos någon farmar familj, skogsbesök. F/L/M

Dag 10. On 13/3, Tansen - Chitwan

Vi går upp tidigt för att fortsätta söderut till slätten och djungeln.
Vi kommer ner på den s k Teraiplatån som ligger kring 100 möh
med tropisk skog och jordbruksmarker. Jordbruksmarkerna har
odlats upp genom att avverka och omforma skogsmark till
jordbruksmark som på många andra håll i världen. Vi bekantar



oss med denna bördiga jordbruksbygd, byar och människorna som lever ett annat liv
än vad vi upplever i bergen. Att Nepal har lågland med krokodiler, noshörningar och
tigrar är det inte så många som känner till.

Vi kommer att uppleva några av följande
möjliga aktiviteter: Elefantbad, bybesök,
elefanttur, kanotfärd, dansuppvisning,
djungelsafari, promenad/jeepfärd. F/L/M

Dag 11. To 14/3 Chitwan

Elefantbad, bybesök, elefanttur,
kanotfärd, dansuppvisning,
djungelpromenad/jeepfärd. F/L/M

Dag 12. Fr 15/3 Chitwan - Kathmandu



Vi lämnar Terai platån och djungeln för att köra upp i bergen igen. Att resa med buss i Nepal ger stora upplevelser att se och ta del av landsbygden. Ev besök vid hinduernas heligaste förbränningsplats. Vi möter upp grupp 2 som kommer in med flyg på em från Sverige. Gemensam middag grp 1+2. F/L/M

Dag 13. Lö 16/3 Kathmandu

Morgonflygning för att se och uppleva Mt Everest från luften, beroende på sikt. Gemensamma aktiviteter i Kathmandu. Besök på buddhistiska stupor, hinduernas heligaste förbränningsplats och fri tid innan gemensam avslutningsmiddag. F/L/M

**Dag 14. Sö 17/3 Nepal - Sverige Grupp 1.**

Avresa från Kathmandu 11.40 mot Doha för byte av flygplan och ankomst Arlanda 20.05/Köpenhamn 20.20.

Grupp 2; PIKE PEEK TREEK Måndag 14 - 25 mars

Dag 1. To 14/3, Avresa från Arlanda 21.45/Köpenhamn 21.40

Vi samlas på respektive flygplats för avresa på kvällen med Qatar mot Doha och vidare till Kathmandu med ankomst dag 2. Vi sammanstrålar från Arlanda resp Kastrup i Doha för byte av plan.

Dag 2. Fr 15/3, Ankomst Nepal och Kathmandu.

Ankomst på em 15.35 lokal tid. Våra guider och buss möter upp och kör oss till vårt hotell. Kort stadspromenad och vi bekantar oss med Kathmandu innan möte med grupp 1 och gemensam middag på lokal restaurang. M

Dag 3 (13 grupp 1). Lö 16/3 Kathmandu

Morgonflygning för att se och uppleva Mt Everest från luften, beroende på sikt. Gemensamma aktiviteter i Kathmandu. Besök på buddhistiska stupor, hinduernas heligaste förbränningsplats och fri tid innan gemensam middag med grupp 1. F/L/M

Dag 4. Sö 17/3, Kathmandu - Bhandar (250 km, 2190 möh)

Avresa från Kathmandu i jeepar nordost ut mot Everestområdet till Tembas hemby, Bhandar. Vi hoppas "tima" rhododendronskogarnas blomning. Heldagsresa. F/L/M



Dag 5. Må 18/3, Bhandar

Vilodag och mindre vandring i byn med besök på high school och hälsostationen som är under uppbyggnad. F/L/M

Dag 6. Ti 19/3, Bhandar - Namkhill (2300 möh)

Vi börjar vår vandring/trekk med ca 6 timmars promenad. F/L/M

Dag 7. On 20/3, Namkhill - Ngaur gompas (6-7 timmar/2800 möh) F/L/M

Dag 8. To 21/3, Ngaur gompas - Pike top - Jhapre (7-8 timmar/ca 4000 möh) F/L/M

Vi startar tidigt på morgonen och hoppas på bra väder. Om det är klart kan vi se flera toppar över 8000 möh! Bland annat världens högsta topp, Mt Everest 8848 möh.

Dag 9. Fr 22/3, Jhapre - Dhaap (6 tim/3250 möh) F/L/M

Dag 10. Lö 23/3, Dhaap - Kathmandu F/L

Transport i privata jeepar till Kathmandu, ca 7 timmar och 215 km.

Dag 11. Sö 24/3, Kathmandu fridag/reservdag F

Dag 12. Må 25/3 Nepal - Sverige Grupp 2. F

Avresa från Kathmandu 11.40 mot Doha för byte av flygplan och ankomst Arlanda 20.05/Köpenhamn 20.20.

Pris per person:

Grp 1, vid 20 betalande (min 15 pers): 31.700 kr

Grp 2, vid 6 bet, 28.500 kr

Enkelrumstillägg: Grupp 1: 3.250 kr, Grupp 2: 2.500 kr



Detta ingår:

- * Flyg tor med Qatar från Arlanda/Kastrup.
- Buss och transporter enligt program.
- Övernattning i 2-bäddsrum. Det kan hända att det någon natt blir tvunget att dela rum med någon mer.
- Helpension utom vid vistelse i städerna, då ingår endast standardfrukost vid hotellet.
- Utflykter och inträden enligt programmet.
- Guidning av två svensktalande guider.
- Översättning/summering vid besök.
- Hotell/lodger med frukostpension.
- Frukost/Luncher/Middag enligt programmet (F/L/M).
- Transporter hela resan med privat buss till Tansen, Chitwan och Kathmandu, taxi och transport till och från flygplatsen mm.
- Arvode till våra arrangörer och "fixare", guider och bärare.
- I Kathmandu diverse inträdesbiljetter till sevärdheter.
- Två dagars trekking med bärare, helpension, diverse trekkingtillstånd och transporter, sovsäckar etc.
- På Terai, djungel lodge och safari (elefant, kanot och jeep mm) – helpension i Chitwan nationalpark.
- Kompendium

Detta ingår ej:

- Övriga måltider och drycker (vi kommer säkert att ordna fler gemensamma måltider allt eftersom då vi är en relativt liten grupp och kan vara ganska flexibla).
- Personliga "extras".
- Obligatoriskt: Visum (söker vi på plats, brukar kosta ca 30 USD och betalas kontant).
- Mountain flight (ca 180 USD/1600 kr) för den som inte fått nog av bergen).
- För enkelrum tillkommer 1: 3250 kr / 2: 2500 kr.
- Dricks till guider och chaufförer, prel ca 300 sek/person i lokal valuta.
- Extra "fika", tillägg till hotellfrukost, fm o em o likn.
- Klädtvätt (billigt).

Resan till Nepal med följande program är ett preliminärt program. Beroende på väderlek mm. kan vi få göra rockad på vissa delar, lägga in något nytt och /eller ta bort något. Vi anpassar oss efter förutsättningar och önskningar. Att resa i Nepal är alltid ett äventyr och en del av tjusningen är att man aldrig kan planera allt i detalj. Så vi får ha en extra portion av flexibilitet på denna resa....

Vi reserverar oss för ändringar i program och priser med avseende på valutor, antal deltagare, väder och oförutsedda förändringar. Ring för mer detaljerad information. Nepal har flera intressanta skogsplanteringsprojekt. Vi planerar för temabesök med skog- och trä.



Anmälan görs på Skogsresors anmälningsblankett som du finner på www.skogsresor.se eller ring till Jan 070-671 72 22 så skickar vi en blankett. Fullständig anmälan gäller när du skickat in anmälningsblankett, bifogat kopia på passet samt betalt in anmälningsavgiften på 2500 kr/pers.

Frågor och detaljer;

SKOGSRESOR c/o

Jan Hedberg, 070-671 72 22, jan@skogsresor.se, www.skogsresor.se

Marie Schön 073-047 15 49, info@marieschon.se,