

Nepal

- ett sätt att förstå världen!

- **Drömmar om Himalaya, natur, vänliga människor, kultur, nordiskt biståndsgemenskap och mycket, mycket mer!**

11 - 28 november 2024

Reseledare Marie Schön, Ann-Britt Åsebol & Jan Hedberg



Varför resa till Nepal?

På min jordenruntresa 1987 mötte jag många andra "backpackers" som pratade lyriskt om det lilla landet i Himalaya. Så småningom fick jag själv uppleva Nepalbergen, människorna och sjukhuset i Tansen 2001. Min kollega i sjukvården hemma i Örebro län, Dr Per-Gösta Öhrn, ordnade ett besök för mig. Besöket på sjukhuset som grundades i mitten av 50-talet, förändrade mina referensramar kring sjukvård och vad man kan åstadkomma med små medel. Jag minns hur jag tänkte: Det här borde fler i svensk sjukvård få uppleva. Hur man kan hjälpa många människor med små resurser.



Tre år senare 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 vid Högskolan Dalarna. Vår rapport och en presentation blev bl a ett underlag för ett "matching grant" inom Rotary International med målet att få till en ny röntgenutrustning på sjukhuset. Redan 2009 kunde en röntgen/C-båge invigas och en ny grupp med flera Rotarianer och med Marie Schön som guide besöka sjukhuset. Rotary startade även upp en läkarstafett till sjukhuset i två år som en följd av detta.

Sedan dess har det blivit flera resor med många klassiska inslag och starka natur- och kulturupplevelser. Men också för att besöka sjukhuset i Tansen och följa upp bl a det vattenreningsprojekt som Rotaryklubbar i Norden varit involverade i.

Marie Schön är dotter till makarna Elfgaard, som grundade sjukhuset i Tansen tillsammans med Dr Carl Friedericks från USA, har ett stort nätverk och en stor del av "sitt hjärta" i Nepal. Vi är glada att vi kan presentera en ny resa med Marie som huvudguide och Nepalkännare.



Ann-Britt Åsebol och Rotary i Falun sökte ett internationellt samarbetsprojekt kring 2005-06. Sedan dess har Ann-Britt Åsebol varit drivande i flera Rotaryprojekt för landet och sjukhuset i Tansen, nu senast det stora vattenreningsprojektet. Ann-Britt fångades av landet och hur Rotarys biståndsprojekt gör stor nytta för många. Ann-Britt har besökt landet ett flertal gånger.

Hans Rosling lärde sig att förstå världen genom sitt arbete i fattiga Afrika. Hans och GAP-minders sätt att förstå världen är en viktig process applicerbart på även denna resa. Vi rekommenderar att ni läser boken "Factfulness" innan resan.

/Jan Hedberg, grundare av Skogsresor, sjuksköterska och skogsmästare

Nepal - ett land som i söder har tropisk djungel med noshörningar, tigrar, elefanter och ett världsberömt fågelliv. I norr de högsta topparna i världen, Himalaya, Yetis mytomspunna boplats. Ett land med oändliga slingrande stigar upp och ner på bergssidorna. Gröna höjder mot en fond av snöklädda toppar i fjärran. Nepal är ett mystikens land med berg, terrassodlingar, blommande träd och fantastiska byar på omöjliga platser. Trots landets fattigdom möts vi av många leenden och ögonmöten med hälsningsfrasen "Namaste" (eg. sanskrit: Jag hälsar det gudomliga i 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 att fundera på livet, sanning och vår egen existens. En resa genom vår egen historia, från medeltiden och framåt och ett sätt att lära sig förstå världen. (Två lästips inför vår resa: Hans Roslings böcker och boken: ...Och stigen, av Marie Schön).



Resan

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 en kortare 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 och se det vattenreningsverk som Rotarianer i Norden gemensamt bidragit till. Vi ger också möjlighet under resans gång att se fler projekt och möta nepalesiska Rotarianer. Vi fortsätter sedan söderut ner till Teraislätten och gränstrakterna mot Indien där vi bl a åker på safari i Mowglis djungel. Efter ett par dagar i slättlandet återvänder vi mot Kathmandu 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.

Resenärer från våra tidigare resor har fångslats av Nepal och vill resa tillbaka. Därför erbjuder vi nu en förlängning eller anslutning till den första gruppen. Sista två dagarna på grundprogrammet finns möjlighet att sammanstråla i Kathmandu för gemensamma aktiviteter och delande av erfarenheter. När den första gruppen åker hem fortsätter del 2 ut på en lite längre vandring på ca 6 – 10 dagar och höjder på omkring 3- 4000 m.ö.h. Om någon vill finns möjlighet att delta i båda resorna. Vi försöker samordna.



Dag 1. Må 11/11 - Arlanda - Doha - Kathmandu

Avresa från Arlanda 08.10. Vi samlas på flygplats för avresa på morgonen med Qatar mot Doha och vidare till Kathmandu med ankomst vid midnatt dag 2.

Dag 2. Ti 12/11 Ankomst Nepal och Kathmandu

Ankomst på natten/tidig morgon 01.00 lokal tid. Våra guider och bussen möter upp och kör oss till vårt hotell.

Stadspromenad då vi bekantar oss med Kathmandu och gemensam middag på lokal restaurang. F/M



Dag 3. On 13/11 Kathmandu

Bhaktapur – Gamla stadsdelar, en dag i kulturen och hantverkets tecken. Eventuellt gemensam middag med Sveriges konsul på kvällen. F/L/M

Dag 4. To 14/11 Kathmandu - Pokhara (resdag)

Buss till Pokhara. Lunch efter vägen. Vi stannar till för fika, toabesök samt pratstunder med människor och lär oss om odling, klimatteffekter och andra levnadsvillkor. Incheckning på vårt hotell i Pokhara. Gemensam middag. F/L/M

Dag 5-7. Fr-lö-sö, 15-16-17/11

Pokhara o Anapurnaområdet

Vi organiserar en vandring på 1/2 dag + 1 dag + 1/2 dag. De som inte vill/kan vandra kan stanna kvar på hotellet i Pokhara eller följa med i jeepar till första nattens s.k. lodge i bergen. Det blir alltså tre valfria aktiviteter:

En dags "vandring med fordon", två dagars vandring med övernattnig i byar eller stanna i Pokhara och göra egna småutflykter i omgivningen.

Vandringen blir med bärare som bär vår mesta utrustning medan vi bär med oss vatten för eget behov, kamera, regnkläder etc i en mindre ryggsäck.



Vi vandrar lugnt på höjder upp till ca 2000 m.ö.h. 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 och guider. F/L/M



Dag 8. Månd 18/11 Pokhara (vila)

Lite shopping och sightseeing i Pokhara, ev titta in i kloster och/eller skola. Eventuellt besök vid något Rotaryprojekt. Gemensam middag med Rotary i Pokhara. F/L/M

Dag 9. Ti 19/11 Pokhara - Tansen (resdag)

Privat buss till Tansen där sjukhuset ligger. Lunch efter vägen på ett lokalt matställe. Boende på ett hotell i Tansen. Eventuellt ett besök på sjukhuset sen em beroende på personalens resurser och hur lång tid bussresan tagit, alternativt andra besök i hem, hos farmare eller skogsbesök. F/L/M

Dag 10. On 20/11 Tansen

Vi ser det färdiga resultatet och följer upp vattenreningsprojektet vid sjukhuset. Vi besöker sedan familjeplaneringskliniken FPAN. Överlämnande av utrustning och donationer från Sverige. Beroende på tid och möjlighet träffar vi på kvällen de svenskar och andra nordbor som för tillfället arbetar på sjukhuset. F/L



Dag 11. To 21/11 Tansen

Om vi inte besökt sjukhuset tidigare gör vi det idag. Stadsvandring med Marie, besök på basaren i staden och picknick på berget SriNagar (beroende på väder). Alternativt besök hos någon farmarfamilj, skogsbesök, möte med Rotary. F/L/M

Dag 12. Fr 22/11 Tansen - Chitwan (resdag)

Vi går upp tidigt för att fortsätta söderut till slätten och djungeln. Vi kommer ner på den s k Teraislätten som ligger kring 100 m.ö.h. 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 människor som lever ett annat liv än det vi sett uppe i bergen. Att Nepal har lågland med krokodiler, noshörningar och tigrar är det inte så många som känner till. Alternativa aktiviteter på eftermiddagen: Elefantbad, bybesök, elefanttur, kanotfärd, dansuppvisning, djungelpromenad, jeepfärd. F/L/M

Dag 13. Lö 23/11 Chitwan

Alternativa aktiviteter under dagen: Elefantbad, bybesök, elefanttur, kanotfärd, dansuppvisning, djungelpromenad/jeepfärd. F/L/M



Dag 14. Sö 24/11 Chitwan – Kathmandu (resdag)

Vi lämnar Teraislätten och djungeln för att köra upp i bergen igen. Att resa med buss i Nepal ger fullt av upplevelser och stora möjligheter att se och ta del av landsbygden, men resan kan ta tid (ca 5 – 10 timmar beroende på omständigheterna). Lunch och fika under resan. F/L

Dag 15. Må 25/11 Kathmandu

Idag besöker vi hinduernas heligaste förbränningsplats, PashupatiNath. Vi gör ev något mer besök på något biståndsprojekt. (Vi möter eventuellt upp med grupp 2 som kommer in med flyg från Sverige). F/L

Dag 16. Ti 26/11 Kathmandu - Mt Everest

Morgonflygning för att se och uppleva Mt Everest från luften, beroende på sikt och väderlek. Gemensamma aktiviteter i Kathmandu. Olika besök, Rotaryprojekt, buddhistiska stupor etc och fri tid innan gemensam avslutningsmiddag. F/L/M

Dag 17. On 27/11 Nepal - Sverige

Fri tid till egna strövtåg och besök. Nu är vi lite bekanta med Kathmandu och gör våra egna turer. Avresa från hotellet efter lunch för avresa från Kathmandu 17.40 mot Doha för byte av flygplan. F

Dag 18. To 28/11 Ankomst Sverige

Ankomst Arlanda tidig morgon 06.40 för anslutning till hemdestinationer. Fyllda med fantastiska upplevelser och möten med människor, berg, bistånd och förhoppningsvis ett nytt och berikande sätt att se på världen. Ökade insikter om den resa vi gjort i Sverige från fattigdom till välfärd, som Nepal gör nu enligt Roslings koncept att se på världen med "Gapminder" och "Factfulness".



Pris per person för grundprogram: 49.000 kr
Enkelrumstillägg: 5.850 kr

Detta ingår:

- * Flyg t o r med Qatar från Arlanda. Tillägg på förfrågan från andra orter Cph/Oslo/?
- 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 standard frukost vid hotellet eller enl program F/L/M.
- Utflykter och inträden enligt programmet.
- Guidning av två svensktalande guider.
- Översättning/summering vid besök.
- Hotell/lodger med frukostpension.
- Frukost/Lunch/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.
- I Terai; djungellodge och safari (elefant, kanot och jeep mm) – helpension i Chitwan nationalpark.
- Besök på flera världsarv
- Teamsföredrag innan resan.
- 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, ca 50 USD och betalas kontant).
- Mountain flight (ca 2000 kr beroende på antal) för den som inte fått nog av bergen :-).
- För enkelrum tillkommer
- Dricks till guider och chaufförer, prel ca 30 USD/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 önskingar. Att resa i Nepal är alltid ett äventyr och en del av tjusningen är att man aldrig kan planera allt i detalj. Vi får med andra ord 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 skogsplanterings projekt. Vi planerar för temabesök med skog och trä förutom de möten och projekt vi planerar i Rotarys regi.

Intresseanmälan 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 % Jan Hedberg, 070-671 72 22, jan@skogsresor.se, www.skogsresor.se
Marie Schön 073-047 15 49, info@marieschon.se
Ann-Britt (Fia) Åsebol 070-595 18 02, annbritt.asebol@gmail.com

Varmt välkomna på en mycket personlig resa med oss till ett land som gjort starka intryck på många!

/Marie, Ann-Britt & Jan



ANMÄLNINGSBLANKETT för SKOGSRESOR

Vänligen fyll i blanketten, ange önskemål samt **bifoga en kopia på passets fotosida.**

Skogsföretag/förening:	Resmål/Land:	Avresedatum:	Reseledare:
------------------------	--------------	--------------	-------------

Namn: (Samtliga förnamn enligt passet + efternamn)	
Adress:	
Postnummer/ort:	
Födelsedatum: År – mån – dag, välgift	
Telefon privat:	arbete:
Passnummer: (skall vara giltigt 6 mån efter hemkomst)	
Giltigt till:	Utsälsningsort:
Jag vill flyga från: (flygplats) Arlanda – Köpenh – Göteborg – Oslo	
E-mail:	
Jag vill dela dubbetrum med:	
Jag vill ha enkelt rum mot tillägg: <input type="checkbox"/>	

Namn: (Samtliga förnamn i passet + efternamn)	
Adress:	
Postnummer/ort:	
Födelsedatum: År – mån – dag, välgift	
Telefon privat:	arbete:
Passnummer: (skall vara giltigt 6 mån efter hemkomst)	
Giltigt till:	Utsälsningsort:
Jag vill flyga från: (flygplats) Arlanda – Köpenh – Göteborg – Oslo	
E-mail:	
Jag vill dela dubbetrum med:	
Jag vill ha enkelt rum mot tillägg: <input type="checkbox"/>	

Övrig information/Sjukdomar/Mediciner:



ANMÄLNINGSREGLER:

1 ANMÄLAN

Anmälan sker skriftligt via detta formulär samt genom insamling av anmälningsavgift på Bg: 5251-4808, Skogsresor AB. Anmälningsavgiften är 2500 kr för samtliga resor. Observera att antalet platser på resorna är begränsat. Anmälan gäller först då både pengar och oavsäntande anmälningsblankett skickats in till Skogsresor o/s Jan Hedberg.

2 ANMÄLNINGSFRIST

Det är en fördel att anmälan sker så tidigt som möjligt. Om andra fristider gäller anges det i det aktuella programmet. Sena anmälningar tar vi emot men då via direktkontakt för att höra om lediga platser. Tidiga anmälningar försäkrar tillräckligt många deltagare så att resan kan genomföras. Sena anmälningar skapar osäkerhet och kan riskera att resan ställs in.

3 INSTÄLLD RESA AV ARRANGÖR

En gruppresa med färre än 20 deltagare kan ställas in. Det kan också ske om andra avgörande orsaker gör att resan inte kan genomföras. Anmälda resenärer får då erbjudande om en annan resa eller pengarna tillbaka. Inställd resa meddelas skriftligt / personligt brev direkt till deltagarna, senast 2 veckor före avresa.

4 AVBESTÄLLNING

INSTÄLLD RESA VID FORCE MAJEURE

(ställs in av resarrangör)

Arrangören ställer in resan om det på resmålet eller i dess omedelbara närhet 14 dagar innan avresa konstateras ång, naturkatastrofer, farliga, smittsamma sjukdomar eller andra kända hälsorisker och att det är en risk att det kommer att förhindras under resans gång. Vid inställd resa ej av oavsäntade orsaker återbetalas inbetalda pengar inkl. avbeställningskydd.

RESENÄREN KAN DOCK INTE AVBESTÄLLA RESAN OM DET VISAR SIG ATT OAVSÄNTADE ORSAKER VAR KÄNDA ELLER BORDE VART DET I BESTÄLLNINGSGÖMMLIGHET.

VID AVBESTÄLLNING AV ANDRA ORSAKER ÄN VID FORCE MAJEUR ÅTERBETALAS:

10 dagar innan avresa	Avgiftslos med resenär
3 månader – 16 dagar	Anmälningsavgift
15 – 31 dagar	50% av resans pris
Minre än 30 dagar	Hela resans pris

AVBESTÄLLNINGSSKYDD

Vi uppmanar alla resenärer att teckna avbeställningskydd. Det kan göras hos ditt försäkringsbolag. Solid försäkringar 0771-113113 eller Europeiska ERV 0770-457971. De säljer både avbeställningskydd och reseförsäkringar. Det är resenärens ansvar att skaffa avbeställningskydd. Vid avbeställning måste utvärda biljetter skickas åter innan återbetalning sker.



5 FÖRSÄKRINGAR

Alla resande uppmanas att skaffa reseförsäkring. Vi hänvisar till Solid försäkringar 0771-113173 eller alternativt Europeiska ERV 0770-457971. De säger både avbeställnings-skydd och reseförsäkringar. Kontrollera även med din hemförsäkring om eventuella tilläggsmöjligheter. Det är resandens ansvar att skaffa dom försäkringar som önskas.

6 ÄNDRING AV PRIS

Priset är baserat på 50 betalande resenärer och rådande valutakurser vid planering av programmet. Arrangören förbehåller sig rätten att ändra resans pris beroende av antal resenärer, ändrade valutakurser i USD, NDK, flyg- och transportavgifter samt oförutsedda skatter och avgifter som vi inte får över.

7 BETALNINGSVILLKOR

Omka 4 veckor innan anresan får deltagarna sluträkningen. Resedokument och biljetter görs klara när vi mottagit betalningen. På sluträkningen dras anmälningsavgiften av.

8 GENERELLA VILLKOR

Vi hänvisar till Svensk resegarantiakt.

Skogsresor har förbehållande om att uppgifter kan ändras innan avtal ingås.

9 OMBOKNINGSKOSTNADER

Vid ombokning av resedatum som skiljer sig från gruppen, vid ändringar av uppgifter eller tillägsbokningar av flyg och boende tas en självkostnadsavgift ut för merarbete.

Anmälningsreglerna behålls av resenären.

.....
.....

Kom ihåg att bifoga en kopia på passets fotosida när du skickar in anmälan!



ANMÄLNINGSBLANKETTEN SÄNDS TILL:

**SKOGSRESOR
Kampåkern 100
864 92 MATFORS
SVERIGE**