

Nepal

- ett sätt att förstå världen!

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

9 - 24 november 2025

Reseledare Marie Schön & 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.



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 boplatser. 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.

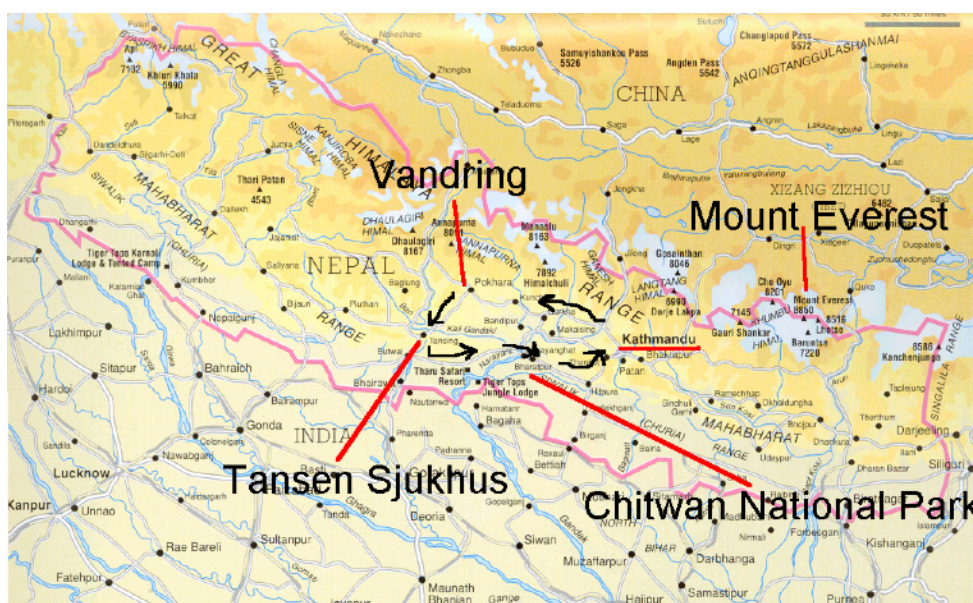
Nepal är landet där dåtid och nutid förenas i en säregen kompott, där inget skeende i livet kan existera utan gudarnas inblandning. Detta får oss att fundera på livet, sanning och vår egen existens. En resa genom vår egen historia, från medeltiden och framåt och ett sätt att lära sig förstå världen. (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 Terailätten 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.

Flera resenärer från våra tidigare resor har fångats av Nepal och vill resa tillbaka.



Dag 1. Sö 9/11 - Arlanda - Dubai - Kathmandu

Avresa från Arlanda 14.30. Vi samlas på flygplatsen för avresa i lunchtid för avresa på em med Emirates mot Dubai och vidare till Kathmandu med ankomst på förmiddagen 10 nov.

Dag 2. Må 10/11 Ankomst Nepal och Kathmandu

Ankomst på morgonen 08.20 lokal tid. Efter visumsrutiner möter våra guider och bussen kör oss till vårt hotell. Stadspromenad då vi bekantar oss med Kathmandu och gemensam middag på lokalrestaurang. F/M



Dag 3. Ti 11/11 Kathmandu

Bhaktapur – Gamla stadsdelar, en dag i kulturen och hantverkets tecken. Gemensam middag på kvällen med prel lokala vänner. F/L/M

Dag 4. On 12/11 Kathmandu - Pokhara (resdag)

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

Dag 5-7. To-Fr-lö, 13-14-15/11

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 övernattning 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 uteder 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. Sö 16/11 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 9. Må 17/11 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 10. Ti 18/11 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). Besök på ambulansprojekt. Alternativt besök hos någon farmarfamilj, skogsbesök, möte med Rotary. F/L/M



Dag 11. On 19/11 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. Ett Nepal med lågland och krokodiler,



noshörningar och tigrar är det inte så många som känner till. Alternativa aktiviteter på eftermiddagen: Elefantbad, bybesök, kanotfärd, danssuppvisning, djungelpromenad, jeepfärd. F/L/M

Dag 12. To 20/11 Chitwan

Fortsättning på olika aktiviteter under dagen: Elefantbad, bybesök, kanotfärd, danssuppvisning, djungelpromenad/jeepfärd/relax. F/L/M



Dag 13. Fr 21/11 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 14. Lö 22/11 Kathmandu

Idag besöker vi hinduernas heligaste förbränningsplats, PashupatiNath. Vi gör ev något mer besök på något biståndsprojekt. Resten av dagen fri för strövtåg, shopping. F/L

Dag 15. Sö 23/11 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 och fri tid innan gemensam avslutningsmiddag. Flyget mot Scandinavien går strax efter midnatt. F/L/M

Dag 16. Må 24/11 Nepal - Sverige

Flyget lämnar Kathmandu och Nepal 00.55 och vi återvänder hemåt via Dubai.

Ankomst Arlanda mitt på dagen 12.40 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. Minnen och möten med ett sjukhus som hjälper så otroligt många människor med små medel och som vi i Skogsresor stöttat i över 20 år sedan 2004. Maries "Story telling" från uppväxt, resor, engagemang för Nepal som förgyller helheten med resan - ett sätt att förstå livet och världen!

Och med 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".



Himalaja och Mount Everest i morgonsol från vår "mountain flight".

Pris per person för grundprogram: 46.800 kr vid 20 deltagare.
Enkelrumstillägg: 4.300 kr. (alla övernattningar förutom 2 nätter i del dubbelrum på vandringen).

Detta ingår:

* Flyg t o r med Emirates från Arlanda. Ev tillägg andra orter på förfrågan om vi blir 10 personer från Arlanda

- 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.
- Två dagars trekking med bärare, helpension, diverse trekkingtillstånd och transporter, sovsäckar etc.
- I Terai; djungellodge och safari (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 70 USD/ca 750 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 önsksningar. 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

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

/Marie & Jan



ANMÄLNINGSBLANKETT för SKOGSRESORVänligen 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, viktigt!	
Telefon privat:	arbete:
Passnummer: (skall vara giltigt 6 mån efter hemkomst)	
Giltigt till:	Utställelseort:
Jag vill flyga från:(flygplats) Arlanda – Köpenh –Gtb- Oslo	
E-mail:	
Jag vill dela dubbelrum med:	
Jag vill ha enkelrum mot tillägg : ☐	

Namn: (Samtliga förnamn i passet + efternamn)	
Adress:	
Postnummer/ort:	
Födelsedatum: År –mån-dag, viktigt!	
Telefon privat:	arbete:
Passnummer: (skall vara giltigt 6 mån efter hemkomst)	
Giltigt till:	Utställelseort:
Jag vill flyga från:(flygplats) Arlanda – Köpenh-Gtb - Oslo	
E-mail:	
Jag vill dela dubbelrum med:	
Jag vill ha enkelrum mot tillägg: ☐	

Övrig information/Sjukdomar/Mediciner:.....

**ANMÄLNINGSREGLER:****1 ANMÄLAN**

Anmälan sker skriftligt via detta formulär samt genom insättning av anmälningsavgift på Bg: 5251-4908, Skogsresor AB. Anmälningsavgiften är 2500 kr för samtliga resor. Observera att antalet platser på resorna är begränsat. Anmälan gäller först då både pengar och ovanstående anmälningsblankett sänts in till Skogsresor c/o Jan Hedberg.

2 ANMÄLNINGSFRIST

Det är en fördel att anmälan sker så tidigt som möjligt. Om andra tidsfrister 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 i personligt brev direkt till deltagarna, senast 2 veckor före avresa.

4 AVBESTÄLLNING**INSTÄLLD RESA VID FORCE MAJEURE**

(ställs in av researrangör)

Arrangören ställer in resan om det på resmålet eller i dess omedelbara närhet 14 dagar innan avresa konstateras krig, naturkatastrofer, farliga, smittsamma sjukdomar eller andra liknande händelser och att det är en risk att det kommer att fortgå under resans gång. Vid inställd resa pga ovanstående orsaker återbetalas inbetalda pengar inkl. avbeställningsskydd.

RESENÄREN KAN DOCK INTE AVBESTÄLLA RESAN OM DET VISAR SIG ATT OVANSTÅENDE ORSAKER VAR KÄNDA ELLER BORDE VARIT DET I BESTÄLLNINGSSÖGBLICKET.

VID AVBESTÄLLNING AV ANDRA ORSAKER ÄN VID FORCE MAJEUR ÅTERBETALAS:

Tid innan avresa

3 månader – 46 dagar

45 – 31 dagar

Mindre än 30 dagar

Avgift/kostnad resenär

Anmälningsavgift

50% av resans pris

Hela resans pris

AVBESTÄLLNINGSSKYDD

Vi uppmanar alla resenärer att teckna avbeställningsskydd.

Det kan göras hos ditt försäkringsbolag, Solid försäkringar 0771-113113 eller Europeiska ERV 0770-457971.

De säljer både avbeställningsskydd och reseförsäkringar. **Det är resenärens ansvar att skaffa avbeställningsskydd.**

Vid avbeställning måste utsända biljetter sändas åter innan återbetalning sker.

5 FÖRSÄKRINGAR

Alla resande uppmanas att skaffa reseförsäkring. Vi hänvisar till Solid försäkringar 0771-113113 eller alternativt Europeiska ERV 0770-457971. De säljer både avbeställnings-skydd och reseförsäkringar. Kontrollera även med din hemförsäkring om eventuella tilläggsmöjligheter. **Det är resenärens 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, NOK, flyg- och transportavgifter samt oförutsedda skatter och avgifter som vi inte rår över.

7 BETALNINGSVILLKOR

Cirka 4 veckor innan avresan får deltagarna sluträkningen. Resedokument och biljetter göres klara när vi mottagit betalningen. På sluträkningen dras anmälningsavgiften av.

8 GENERELLA VILLKOR

Vi hänvisar till Svensk resegarantilag.

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

9 OMBOKNINGSKOSTNADER

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

Anmälningsreglerna behålles 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**

**OBS! Digital anmälningsblankett finns på hemsidan. Alt använd följande sidor.
Komplett anmälan är inbetald anmälningsavgift 2500kr/pers samt inskickad
anmälningsblankett.**