



23. mars – 2. april 2020



En smak av majestetiske Nepal

Mange kjenner til Nepal, og legendariske Kathmandu. Med det vakre landskapet og de vennlige imøtekommende menneskene er Nepal et land mange reiser til, både to og tre ganger! Denne turen er **spesialdesignet** for **Bømlo Folkehøgskule**, for å vise nettopp den rike kulturen og majestetiske naturen, samt hvordan befolkningen bor i hjemlandet til verdens høyeste fjell, Mount Everest, og sterke lokalbefolkning.

Høydepunkter på turen inkluderer den vibrerende byen Kathmandu, hvor reisen går videre til opplevelsesbyen Pokhara. En fottur til en nepals fjellandsby før vi er tilbake i Pokhara og Kathmandu. Det blir også muligheter til å velge aktiviteter av eget ønske! Velkommen med på en lærerik opplevelse!

Oversikt

- Dag 1: Ankomst. Sunset Heritage Walk og middag
- Dag 2: Heritage Tour - Hinduisme & Buddhisme
- Dag 3: Buss til Pokhara
- Dag 4: Fjelltur til landsbyen Astham
- Dag 5: Det enkle liv i Astham
- Dag 6: Buss tilbake til Pokhara Lakeside
- Dag 7: Fridag i Lakeside. Valgfrie aktiviteter.
- Dag 8: Buss tilbake til Kathmandu.
- Dag 9: Blå dag i Kathmandu. Avreise
- Dag 10: Avreise

Reiserute

24. mars: Ankomst Nepal

Velkommen til Nepal! Vi lander på formiddagen 10:15, og har hele dagen foran oss. Ved ankomst ordner vi visum og henter bagasjen før vi endelig kan si vi er i Nepal!

Vi vil bli hentet på flyplassen av et dedikert team og turen går til hotellet i Kathmandu. Her får vi litt tid til å hente oss inn igjen etter en lang reise. På ettermiddagen blir vi hentet av guidene våre og det blir tur i solnedgang går til **Soyambhunath Temple**. Dette tempelet er også kjent som **Apetempelet**, på grunn av alle apene som løper rundt her! Lær mer om Kathmandudalen, og få et overblikk over byen. Fantastisk utsikt fra tempelet!

Turen går videre til en restaurant for en tradisjonell nepalsk velkomstmiddag!

Måltider inkludert: - / - / M



25. mars: Oppdag HINDUISME & BUDDHISME i Nepal

Etter frokost får vi mer informasjon om turen og hva som vil skje de neste dagene. Vi vil også få innblikk i hvor viktig turismen, og selvfølgelig spesielt ansvarlig turisme, er i et utviklingsland som Nepal.

Briefingen vil skje i Thamel, selve "hotspot" stedet i Kathmandu. Etter briefingen er det tid til å bli kjent i Thamel, sjekke ut butikkene og det pulserende livet.

På ettermiddagen blir det en guidet tur i byen, med innblikk i de to største trosretningene i Nepal, hinduismen og buddhismen. Se vakre bygninger, templer og hør flotte historier!

Måltider inkludert: F / - / -

26. mars: Vi kjører til POKHARA

Det blir tidlig frokost i dag, da vi har en lang kjøretur foran oss. Turen tar ca syv timer, men vær forberedt på trafikk og så blir det selvfølgelig lunsj underveis for å bryte opp kjøreturen. Denne pausen tar vi ved Himalika Rafting Camp hvor det blir litt tid til å slappe av ved elvestranda.

Vi fortsetter til Pokhara, byen ved innsjøen og utgangspunktet for fotturer i Annapurna Himalaya Fjellkjeden. Fra Pokhara så kan vi se fjelltopper mot 7000 meter, og den meste kjente er Fishtail som nesten passerer 7000 meter. En koselig by å utforske!

Vi sjekker inn og vandrer rundt i byen og LakeSide før vi samles for å nyte en god middag.



Måltider inkludert: F / L / M

27. mars: Natur & Fottur til landsbyen Astham (1600 moh)

Vi spiser frokost og kjører en times tid ut av byen for å starte fotturen. Vi vil gå totalt ca tre timer til fjellandsbyen, **Astham**. Turen avbrytes med lokal lunsj servert underveis før turen fortsetter.

Astham ligger ved fottenden av Annapurnamassivet og har en **fantastisk utsikt** mot massivet. Astham ligger også vakkert til i naturen, og oss en fantastisk innblikk i hvordan det er å leve i en fjellandsby i Nepal. Her skal vi bli boende de neste par dagene!

Måltider inkludert: F / L / M

Hvis noen absolutt ikke vil gå, er det mulig å arrangere jeep (tilleggskostnad)



28. mars: Det ENKLE LIV i fjellandsbyen

Denne dagen brukes til å forstå dagliglivet og sette pris på det enkle liv. Fokus denne dagen er å lære så mye som mulig om lokales livsgrunnlag, levesettet og mulighet til å øke forståelse for forskjeller i verden... ved å tilbringe tid sammen med lokalbefolkningen.

Måltider inkludert: F / L / M

29. mars: Vi vandrer tilbake og kjører til POKHARA LAKESIDE

Nyt den lokale frokosten før tiden er inne til å si farvel til våre nye bekjentskap. Fotturen går tilbake til utgangspunktet og vi kjører inn til Pokhara. Nyt lakeside og Pokhara!

Måltider inkludert: F / - / -

30. mars: FRIVILLIGE UTFLUKTER

Pokhara har så mye å by på! Selve inngangsporten til opplevelser, adrenalin og kultur! Muligheter som blir satt opp:

- rafting
- paragliding
- fottur i nærområdet
- besøk til en kaffefarm
- besøk til fair trade workers
- museums besøk

Eller nyt dagen med shopping, avslappning osv!

Måltider inkludert: F / - / -

31. mars: Vi kjører tilbake til KATHMANDU & nyter THAMEL

I dag kjører vi tilbake til Kathmandu. Tidlig frokost for å komme oss avgårde før den verste trafikken. Det fikser vi! Vi stopper underveis for lunsj og strekke på beina.

Ved ankomst Kathmandu, og nyt resten av dagen i Thamel.

På kvelden samles vi for middag for å snakke om de siste dagers opplevelser og markere at turen (nesten) er ferdig.

Måltider inkludert: F / L / M

1. april: BLUE DAY & Avreise på kvelden

Kathmandu har også mye å tilby, og på den siste dagen har du muligheten til å få med deg en av de følgende frivillige aktivitetene;

- Lær å lage den lokale maten
- Tur til de lokale markedene
- Diskuter med en Munk
- Mountain Biking
- Oppdag det lokale Kathmandu
- Ulike fotturer
- Lunch med nonner...

På kvelden, transfer til flyplassen ettersom hvilke fly den enkelte er på.

Måltider inkludert: F / - / -

Inkludert:

- Transfers til og fra flyplassen
- Sunset Walk Tour: Guide, inngang og transport
- Hinduism og Buddhism Tour: Guide, inngang og transport
- Transport: Kathmandu til Pokhara og retur
- Astam fottur: transport til Hemja og retur til Pokhara, 2 guider og 4 assistenter
- I Kathmandu & Pokhara, budget hoteller / hostels m/frokost
- I Astam: Mountain Lodges m/alle måltider
- Måltider —> se reiserute F= Frokost, L= Lunsj, M= middag

Ikke inkludert:

- Tips & gratuities
- Personlige utgifter
- Drikke
- Frivillige utflukter
- Reiseforsikring
- Utgifter ved nødhjelp, medisinsk behandling
- Måltider, transport og aktiviteter som ikke er spesifisert i inkludert listen

