



Legendariske Nepal

BØMLO
Folkehøgskule

14. til 27. mars 2026 - skoletur Bømlo Folkehøgskule

Bli med på en reise du sent vil glemme. Denne turen er spesiallaget for elevene på Bømlo FHS, for å vise den rike kulturen, naturen og opplevelser Nepal har å by på.

En tur med samhold og møte mellom to kulturer.

Turen gir innblikk til lokalbefolkningens hverdag både i by og på landsbygda. Et av høydepunktene er oppholdet i en fjellandsby i den Nepalske fjellheimen.

Du får oppleve hovedstaden Kathmandu, vakre Pokhara - byen ved foten av Himalaya, bo i en nepalsk fjellandsby og få mulighet til å melde deg på noen adrenalinfylte opplevelser ved elva.

En innholdsrik tur, fylt med høydepunkter og minner for livet!

Reiserute

Dag 1: Avreise Norge

Dag 2: ANKOMST & velkomstmiddag (M)

Ankomst flyplassen og Kathmandu.

Her blir vi møtt av våre lokale verter, og turen går til hotellet. Når alle er vel fremme, og sjekket inn, går turen til Soyambhunath, også kjent som apetempelet, hvor vi får oppleve solnedgang over byen. Vi lærer mer om historien, Kathmandudalen og byen. Turen avsluttes med tradisjonell nepalsk middag. Velkommen!



Dag 3: INTRO OG BYTUR | HINDUISM & BUDDHISM

Etter frokost får vi en introduksjon til hva vi har i vente de neste dagene. Litt praktisk informasjon også.

Senere blir det en liten tur i byen, hvor den grunnleggende filosofien bak hinduisme og buddhisme i Nepal blir forklart. Det blir en nydelig middag på kvelden.



Dag 4: FRI DAG i Kathmandu (F)

I dag har du anledning til å bli kjent med Kathmandu på egen hånd.

Er det ønskelig å gjøre noen aktiviteter, kan dette også settes opp.

Dag 5: KATHMANDU TIL POKHARA

Etter frokost blir vi hentet med buss og turen går til Pokhara. Det er en lang reise, men det blir stopp for lunsj og beinstrekk underveis.

Ankomst Pokhara, en nydelig by ved en innsjø og de høye fjellene i bakgrunnen med berømte Fishtail. Bruk resten av dagen til å vandre rundt langs innsjøen og byen.



Pokhara er kjent for utgangspunktet til fjellkjeden Annapurna. Felles middag på kvelden.

Day 6: FOTTUR TIL LANDSBYEN

Etter frokost blir vi hentet med transport og turen til startstedet for fotturen. Kjøreturen tar ca en time. Herfra er det ca tre timers fottur før ankomst Astham, en fjellandsby ved foten av Annapurna med fantastisk utsikt. Dette er på landsbygda og gir oss et flott innblikk i landsbylivet i Nepal. Her skal vi overnatte de neste to nettene. Ta del i landsbylivet.



Dag 7: DET ENKLE LIVET I FJELLANDSBYEN

I dag kommer dere tett på. Dere får mulighet til å ta del i livet her, snakke med lokalbefolkningen, besøke åkerlappen og ta del i arbeidet. Forstå hvordan systemet fungerer på landsbygda i Nepal og hvor mye de setter pris på livet. En helt spesiell opplevelse.



Dag 8: RETUR TIL POKHARA

Etter frokost er det på tide å si farvel til nye venner. Fotturen går via Damps til Phedi hvor transporten venter og kjører oss tilbake til Pokhara.

I Pokhara har dere egen tid til å gå i gatene, kjøpe litt lunsj og kanskje noen suvenirer?



Dag 9: FRIVILLIGE AKTIVITETER

Pokhara er et eldorado for aktiviteter. Her er det mye å velge mellom; rafting, besøke en fair trade organisasjon, besøke en kaffefarm, paragliding, besøke et museum, gå på shopping eller slappe av!

I dag kan alle bestemme hva de selv ønsker (tillegg for aktivitetene). Eventuelt nyte Pokhara. Vi samles igjen til felles middag.

Dag 10: POKHARA TIL HIMALIKA CAMP

Etter frokost tar vi farvel med Pokhara og turen går til Himalika Camp. Himalika er en camp ved elva hvor nye opplevelser venter.

Dette er også et supert sted å slappe av, og å kose oss på den sandete elvebanken.



Dag 11: FRIVILLIGE AKTIVITETER & RETUR TIL KATHMANDU

Etter frokost er det frivillige aktiviteter; kayaking, rafting, canyoning. Eller slapp av på elvebanken, benytt deg av svømmebassenget eller hengekøylene.

Etter lunsj går turen tilbake til Kathmandu hvor dere får litt tid for dere selv før vi samles til middag.



Dag 12: FRIDAG eller OPPLEVELSER

Kathmandu har også mye å by på! Noe av det vi kan gjøre på den siste dagen er; mountain biking, tur til markedet, besøke Bhaktapur, Cook Like a Local for å nevne noe.

Frivillige aktiviteter vil bli tilgjengelige (tillegg i pris). Eller kanskje frister det med fri, shopping og nyte atmosfæren i Kathmandu.

Vi samles på kvelden til avslutningsmiddag.



Dag 13: HELE DAGEN FRI TIL AVREISE

Flyet går rett over midnatt, noe som gir oss hele dagen til disposisjon. Det er kanskje noe du ønsker å kjøpe med deg? Eller aktiviteter du ikke fikk gjort dagen i forveien?

Dag 14: FLYREISE TIL NORGE

Retur til Norge.

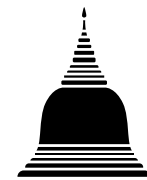
PRIS FOR SKOLETUR TIL NEPAL: KR 30.000



FLY LIKE A HAWK - 2 HRS

A 30 - 35 minute tandem paragliding experience with the mountains behind and the lovely valley and lake below

1150 NOK. 6 minimum



HIKE TO A PAGODA - 4 HRS

Cross the lake and hike up to a temple. Hike down a different way via forests.

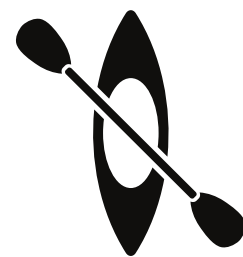
425 NOK. 4 minimum



VISIT THE TIBETAN CAMP - 4 HRS

Understand statelessness, peace and solidarity at the Tibetan camp close to Pokhara.

375 NOK. 6 minimum



KAYAK / SUP THE LAKE - 2 HRS

Enjoy the calm waters of the Lake Phewa driven by yourself. Self Guided

300 NOK. 6 minimum



VISIT A COFFEE FARM - FULL DAY

drive & hike up to a local coffee farm and meet the farmers and understand processes

700 NOK. 4 minimum



SOCIAL SOLUTIONS - 3 HRS

Meet organisers of a safe house for sexually abused minors to understand local solutions + Visit fair trade shops.

300 NOK. 6 minimum



COFFEE EXPERIENCE - 3 HRS

Learn how to prepare the perfect cup of drip coffee from experts at a coffee boutique

300 NOK. 6 minimum



BIKE THE MARIJUANA TRAIL - 4 HRS

Get a taste of mountain biking in Nepal in this perfect 25 km teaser

725 NOK. 4 minimum



COOK LIKE A LOCAL - 4 HRS

learn how to prepare and cook local a local delicacy in a hands on culinary experience

180 NOK. 6 minimum



ASCENT OF CHAMPADEVI - HALF DAY

hike the third highest hill surrounding Kathmandu for amazing views.

650 NOK. 6 minimum

RAFT A TIBETAN RIVER - 4 HRS

get a taste of Himalayan white water as you descend down 3+ - 4+ rapids in a popular river.

890 NOK. 6 minimum

