



*Följ med Phoenix på en fascinerande resa till området kring Himalayas toppar. Vi reser längs hissnande serpentinvägar och djupa raviner med vyer som nästan får oss att tappa andan. I Beijing, mittens rikets huvudstad, upplever vi den storslagna kinesiska muren och i den gamla kejsarstaden Xian förundras vi av den mäktiga Terrakottaarmén. Med tåg färdas vi sedan längs världens högst belägna järnväg till det undangömda Tibet, ett land av antik buddhistisk kultur, hundra år gamla kloster och unikt vacker ökenterräng. Vår resa avslutas så i Nepals huvudstad Kathmandu där nutid och medeltid möts och det fullkomliga kryllar av världsarv.*



## KINA-TIBET-NEPAL

### Dag 1. Resa till Kina

Flyg till Beijing. Måltider ingår ombord på långflygningen.

### Dag 2. Beijing

Ankomst till Kinas huvudstad Beijing. På flygplatsen möts vi av vår lokala representant och åker till hotellet för incheckning. Under kvällen samlas vi för en välkomstmiddag. Övernattning i Beijing. (Middag)

### Dag 3. Beijing

Efter frukost beger vi oss med buss ut på den nordkinesiska landsbygden. Uppe bland bergen ser vi snart Kinesiska muren, världens längsta försvarsanläggning, som slingrar sig längs bergskammarna. Att bestiga Kinesiska muren och känna historiens

vingslag är en fantastisk upplevelse!

Vi gör även ett fotostopp vid Pekings Nationalstadion ("Fågelboet") som var huvudarena under sommarolympiaden 2008. Övernattning i Beijing. (Frukost och lunch)

### Dag 4. Beijing

Dagen inleds med en utflykt till den Förbudna staden med anor från tidigt 1400-tal. Vi går en guddad tur inom det enorma palatsområdet och besöker därefter världens största torg, Himmelska fridens torg. Vi fortsätter sedan till Himmelens tempel där kejsarna bad om goda skördar. Övernattning i Beijing. (Frukost och lunch)

### Dag 5. Beijing – Xian

Efter frukost beger vi oss till tågstationen och stiger ombord på det moderna snabbtåg som tar oss till Xian. Efter en avkopplande resa på ca 4 timmar är vi framme i Xian. Under sitt forna namn Changan var staden en gång i tiden Kinas kejsarliga huvudstad och dessutom världens största stad. På eftermiddagen tar vi en promenad längs gågatan Shuyuanmen. Övernattning i Xian. (Frukost och lunch)





#### Dag 6. Xian

Idag besöker vi en av Kinas absolut främsta sevärdheter och 1900-talets största arkeologiska fynd – den 8 000 man starka Terrakottaarmén. Terrakottaarmén som utgör en del av kejsar Shi Huangdis mausoleum tillverkades på 200-talet f. Kr. för att vaka över kejsar Shi Huangdi in i evigheten. Shi Huangdi var Kinas förste kejsare. Vi besöker även den Lilla Vildgåspagoden med anor från 700-talet. På kvällen ges tillfälle att ströva runt i stadens gamla stadskärna. Övernattning i Xian. (Frukost och lunch)

#### Dag 7. Xian – Xining – Tibet (Lhasa)

På morgonen tar vi höghastighetståg till Xining, huvudstaden i Qinghai-provinsen och där byter vi tåg till Lhasa, Tibets huvudstad. Tåget färdas genom provinsen Qinghais karga men vackert dramatiska landskap. Vi befinner oss nu i den nordöstra delen av Tibetanska högplatån och reser bekvämt i fyrbäddskupéer. (Frukost)

#### Dag 8. Lhasa

När vi passerar tågsträckans högsta punkt, Tanggula, har vi nått 5 072 meters höjd. Tåget är utrustat med syrgasmasker om så skulle behövas. Vi färdas över Chogtse-passet och vid lunchtid anländer vi till Lhasa. Övernattning i Lhasa. (Lunch)

#### Dag 9. Lhasa

Lhasa är en av världens högst belägna städer (3 650 m.ö.h.) och kallas med

sina mer än 300 soldagar per år ibland för "solstaden". Solen kan vara mycket skarp – glöm inte solskydd och solglasögon!. Lhasa är framförallt känt för sin ställning som religiöst centrum inom Tibetansk buddhism. Under dagen besöker vi bland annat Tibets viktigaste buddhisttempel, Jokhang, dit pilgrimer vallfärdar från hela Himalaya-regionen. Vi besöker även Barkhor-gatan som cirkulärt omger templet på alla sidor. Här kan man se långväga pilgrimer som med snurrande bönehjul närmar sig templet medurs. Under dagen besöker vi även det storslagna Potalapalatset som finns upptaget på Unescos världsarvslista som det främsta exemplet på klassisk tibetansk arkitektur. Övernattning i Lhasa. (Frukost och lunch)

#### Dag 10. Lhasa

Vi inleder dagen med att besöka Ani Tsankhung, Lhasas enda nunnekloster, där vi får uppleva ett litet men mycket välordnat och prydligt kloster. Strax norr om Lhasa besöker vi Seraklostret med anor från 1400-talet. Det stora klosterkomplexet med sina talrika munkar är känt för sina livliga debatter under vilka buddhistisk filosofi avhandlas. Debatterna är öppna för allmänheten och även om man inte förstår vad som sägs är de fascinerande att bevittna. Resten av dagen öppen för egna strövtåg i Lhasa. Övernattning i Lhasa. (Frukost och lunch)

#### Dag 11. Lhasa – Gyantse – Shigatse

Efter frukost beger vi oss med buss längs Yarlung Zangbo-floden (Brahmaputras övre lopp) och njuter av det fantastiska landskapet. Vi färdas på smala serpentinvägar upp till Kamba-Lapasset, beläget på 4 794 meters höjd. Nedanför ligger sjön Yamdrok Yamtso (4 400 m.ö.h.). Synen av den azurblå sjön, den gnistrande snön, den klarblå himlen och de gröna ängarna med betande jakar är oslagbar! Vid Karo-lapasset på

5 045 meters höjd passerar vi vägens högsta punkt innan vi kommer fram till orten Gyantse som en gång i tiden en viktig handelsstation där karavanerna på väg till Nepal och Indien passerade. Här besöker vi det befästa Palkhorklostret och den enorma Kumbumstupan. Övernattning i Tibets näst största stad Shigatse. (Frukost och lunch)



#### Dag 12. Shigatse – Dingri

Vi börjar dagen med ett besök vid Tashilhunpoklostret grundat av den förste Dalai Lama under mitten av 1400-talet. Klostret har traditionellt varit säte för Panchen Lama – den näst högste auktoriteten i andliga frågor efter Dalai Lama. Vi åker därefter till de gamla kvarteren vid foten av fästningen Shigatse Dzong där det dagligen hålls en hantverksmarknad. Vi fortsätter genom det dramatiska landskapet där Himalayas snöklädda toppar tornar upp sig i fjärran. Övernattning i Dingri. (Frukost och lunch)

#### Dag 13. Dingri – Jilong

Resan går längs Himalayas bergsvägar med vad som troligen är några av de vackraste vägsträckorna i världen. Framåt kvällen når vi gränsstaden Jilong där vi sover över natten. (Frukost och lunch)

#### Dag 14. Jilong – Kathmandu

Under morgonen går färden mot Kathmandu. Vi klarar av tullformaliteter, byter fordon och passerar gränsen till Nepal och fortsätter därefter mot





huvudstaden Kathmandu. Övernattning i Kathmandu. (Frukost och lunch)

#### Dag 15. Kathmandu

Under förmiddagen väntar en stadsrundvandring under vilken vi bland annat besöker Durbartorget med sina hinduiska tempel och helgedomar. Kathmandu drabbades hårt av jordbävningen 2015 men renoveringen av de många kulturarven pågår för fullt. Vi åker därefter till staden Patan i Kathmandu-dalen där vi ser Hiranya Varna Mahavihar ("det Gyllene templet") och stadens arkeologiska museum. Under

eftermiddagen finns det tid över för egna strövtåg. Övernattning i Kathmandu. (Frukost och lunch)

#### Dag 16. Hemresa till Skandinavien

Transfer till flygplatsen för resan tillbaka till påstigningsorten i Sverige. Måltider ingår ombord på långflygningen. (Frukost)

AVRESA	HEMKOMST	AVRESEORT	ORDINARIE PRIS	PRIS MED NORDEA	FLYGBOLAG
2024-04-21	2024-05-06	Stockholm/Köpenhamn	46 800 kr	43 800 kr	Turkish Airlines

Gruppstorlek 15 - 20 personer

Priserna är baserade på kända kostnader och valutakurser 2023-11-15. Vi reserverar oss för eventuella prisändringar samt för omkastningar i programmet.

#### Allt detta ingår i priset:

Flygresan till Beijing och hemresa från Kathmandu (Nepal)  
 Alla flygskatter  
 Snabbtåget Beijing - Xi'an  
 Tågresan Xian- Xinning - Tibet (Lhasa)  
 Hotell i delat dubbelrum med frukost  
 En övernattning i fyrbäddskupé ombord på tåget Xinning-Tibet.  
 Måltider enligt program  
 Alla utflykter inkluderat entréer enligt program  
 Lokala engelsktalande guider  
 Svensktalande reseledare

#### Kan beställas mot tillägg:

Enkelrum 7 500 kr (ej på tågresan)  
 ERV avbeställningsskydd 7 % av resans pris  
 ERV reseförsäkring 730 kr

#### Betalas på plats:

Visum till Nepal: 25 USD

#### Ingår ej i resans pris:

Visum till Kina  
 Dricks till lokalguider och chaufförer ca USD 70 totalt per person

#### Preliminära flygtider med Turkish Airlines:

Stockholm - Istanbul 18:30 - 23:10 (3.45 timmar)  
 Köpenhamn - Istanbul 19:25 - 23:40 (3.15 timmar)  
 Istanbul - Beijing 01:25 - 15:35 nästa dag (9.10 timmar)  
 Kathmandu - Istanbul 07:35 - 12:50 (8.00 timmar)  
 Istanbul - Stockholm 15:00 - 17:40 (3.40 timmar)  
 Istanbul - Köpenhamn 16:20 - 18:35 (3.20 timmar)

#### Mer information och bokning:

[www.phoenixtravel.se/nordea](http://www.phoenixtravel.se/nordea)  
 E-post: [bokning@phoenixtravel.se](mailto:bokning@phoenixtravel.se)  
 Tel: 031-14 77 33

