

Viktors Farmor

WORLDWIDE EXPEDITIONS



Kultur og vandring i Nepal

Kulturelle højdepunkter og utrolige bjergområder

Kultur og vandring i Nepal

Kom med på vandring, og mød fascinerende nepalesiske og tibetanske kulturer i et af verdens smukkeste bjergområder. Rejsen kombinerer det bedste af Kathmandu-dalens kulturelle seværdigheder med syv dages vandring.



5 gode grunde til at rejse til Nepal med Viktors Farmor:

- Nyd fantastiske panoramaudsigter til Himalayas Annapurna-bjerge
- Vandr gennem rododendronskove, og besøg hyggelige landsbyer i bjergene
- Oplev Kathmandu-dalens hundredevis af templer samt pragtfulde stupaer
- Mød den smilende og gæstfrie lokalbefolkning i bjerglandsbyerne
- God tid i den hyggelige by Pokhara ved Phewa Tal-søen

Vandreferie sværhedsgrad:



Når du snører dine støvler til en 3-støvlers vandretur, skal de nok snøres ekstra godt. For her er underlaget varieret og højdemeterne kræver mere af både ben og fodtøj.

Dagsprogram

Dag 1 Afrejse mod Nepal og Himalaya

Vi flyver fra Kastrup Lufthavn, medmindre andet er angivet.

Dag 2 Den hellige Swayambhunath stupa i Kathmandu

Efter ankomst til Kathmandu lufthavn kører vi til vores hotel. Efterfølgende tager vi ud og udforsker Kathmandus gamle bydel med dens små gyder og skjulte hinduistiske og buddhistiske templer. I de lokale bazarer findes et bombardement af skarpe farver og dufte. Her sælges frugt, grøntsager og krydderier samt flotte messing-, bronze- og kobbervarer. Her er et herligt mix af mennesker, lige fra tibetanske kvinder med deres sribede forklæder og hellige mænd til handelsfolk fra Indien.

Herefter besøger vi buddhisternes hellige Swayambhunath stupa, der ligger på en bakketop med flot udsigt over Kathmandu-dalen.

Swayambhunath er over 2.500 år gammel og markerer det sted, hvor den legendariske patriark Manjushri opdagede lotussen i dalens urgamle sø. I mange århundreder har det været et vigtigt center for buddhistisk lære, og Buddhaens malede øjne stirrer ud mod alle fire verdenshjørner. Vi kan nyde udsigten og se pilgrimme vandre i retning med uret og drejer på bedemøllerne omkring stupaen.

Vi har én overnatning på hotel i Kathmandu (1.300 moh).

Måltider: Frokost og aftensmad

Overnatning: Kathmandu (1.300 moh)

Dag 3 Pokhara - vandretur og udsigt til Annapurna

For de, der har lyst, er der tidligt om morgenen mulighed for at tage på en 1 times flyvetur over Himalaya-bjergene med en fantastisk panoramaudsigt til adskillige 7-8.000 meter høje bjerge, her i blandt Mount Everest (prisen er p.t. 2.300 kr, og flyveturen skal bookes senest 1 måned inden

afrejse fra Danmark).

Efter morgenmaden kører vi til lufthavnen flyver til Pokhara.

Pokhara ligger ved den store, smukke sø, Phewa Tal, i en grøn og frodig dal i 800 meters højde. Fra byen er der udsigt til de berømte Annapurna bjerge med bl.a. Fiskehalebjerget, hvis stejle, ubesejrede tinde er blevet byens vartegn.

Efter ankomst tager vi på en bådtur på søen. Herefter vandrer vi en tur op til World Peace Pagoda (1.102 m), hvorfra der er en flot panoramaudsigt til Annapurna bjergene og ned over søen Phewa Tal.

Dagens vandring er på 5 km. og tager ca. 2 timer.

Start: 791 m

Slut: 791 m

Efter check in på vores hotel, er der tid til at opleve byen på egen hånd, slappe af og nyde solnedgangen over Annapurna bjergene.

Måltider: Morgenmad, frokost og aftensmad

Overnatning: Pokhara

Dag 4 Vandretur til Gurkha-landsby og overnatning i tehus

Efter morgenmaden kører vi ca. 3 timer til Kimchee, hvor vores vandretur starter. Vi spiser frokost og begiver os efterfølgende let op ad bakke for til sidst at gå stejlt op ad trapperne til Ghandruk.

Ghandruk er Nepals næststørste Gurung-landsby, og mange Gurung-mænd fra landsbyen har de seneste to hundrede år arbejdet som Gurkha-soldater i den britiske og indiske hær. Deres løn og pensioner har lagt fundamentet for en velstående landsby med store traditionelle huse og opdyrkede ris, majs, hirse og hvedemarker. Vi bruger eftermiddagen på at gå på opdagelse i byen med blandt andet et besøg i den buddhistiske gomba og Gurung museet, og vi klatrer også op til Baraha-templet ad stejle trapper og kigger ind i bygningen, der huser Annapurna Conservation Area Project.

Endelig tager vi en lille afstikker til den gamle del af Ghandruk, kaldet Dana Gaon, der består af 100 smukke Gurung-huse med skifertage og små gårde.

Fra Ghandruk er der udsigt til bjergene Annapurna South (7219 m), Hiunchuli (6441 m), Gangapurna (7455 m), Annapurna III (7555 m) og Macchapuchhre (6993 m), også kaldet Fiskehalebjerget.

Vi har resten af dagen fri på egen hånd i den smukke by. Der er tid til at nyde omgivelserne og udsigter samt opleve mere af den hyggelige by. Om aftenen kan vi nyde en fortryllende solnedgang, når dagens sidste lys skinner på Annapurna bjergene.

Vi har overnatning i te-hus i Ghandruk. Et te-hus er i princippet et lille bjerghotel eller gæstehus. De er pæne og rene. Der er fælles bad/toilet forhold, og ikke altid varmt vand.

Dagens vandring er på 4 km. og tager ca. to timer.

Start: 1.550 m

Slut: 1.950 m

Måltider: Morgenmad, frokost og aftensmad

Overnatning: Ghandruk

Dag 5 Vandretur - rhododendron og smukke vandfald

Vi starter dagen med at vandre op til et udsigtspunkt med en fantastisk udsigt til Annapurna bjergkæden. Om foråret står rhododendron-skoven smukt, om efteråret er vejret klart. Vi kommer forbi et smukt vandfald. Vi krydser en bro og vandrer stejlt op til Bhaisi Kharka, hvor der er gode chancer for at se languraber i træerne. Her spiser vi frokost, hvorefter vi vandrer gennem rhododendron-skoven til Tadapani.

Vi har én overnatning i te-hus i Tadapani.

Dagens vandring er på 6 km. og tager ca. 4 timer.

Start: 1.950 m

Slut: 2.650 m

Måltider: Morgenmad, frokost og aftensmad

Overnatning: Tadapani

Dag 6 Vandretur og varme kilder

Dagens vandring bliver lidt hård, da vi både skal vandre op ad - og en hel del ned ad - og med mange trapper. Men vi tager os god tid.

Efter morgenmaden vandrer vi op til en bjergryg, hvorfra der er en enestående udsigt til Annapurna bjergene. Herfra vandrer vi ned til en flod, og op igen til landsbyen Jhinu Danda, hvor vi spiser en sen frokost. Om eftermiddagen kan vi vandre en kort tur til nogle varme kilder. Vi har én overnatning i lokalt te-hus.

Dagens vandring er på 10 km., og tager ca. 5 timer.

Start: 2.650 m

Slut: 1.780 m

Måltider: Morgenmad, frokost og aftensmad

Overnatning: Jhinu Danda

Dag 7 Vandretur og hængebro med smuk udsigt

I dag vandrer vi over den nye 287 meter lange hængebro. Fra broen er der en flot udsigt ned til floden 135 meter under os samt til det omkringliggende landskab. Vi fortsætter mod Gurung landsbyen Landruk, hvor vi spiser frokost.

Efter frokosten vandrer vi videre rundt om bjergsiden. Vi fortsætter ned til Tigu floden, en sideflod til Modi, og fortsætter op til Gurung landsbyen Tolka, hvorfra der er flotte udsigter til Annapurna South.

Vi har én overnatning i te-hus i Tolka.

Dagens vandring er på 10 km. og tager ca. 5 timer.

Start: 1.780 m

Slut: 1.790 m

Måltider: Morgenmad, frokost og aftensmad

Overnatning: Tolka

Dag 8 Vandring gennem skove til gurung landsby

Vi starter dagen med at nyde den flotte solopgang, der lyser Annapurna Souths sneklædte tinde op, spiser morgenmad og fortsætter vores vandretur.

Herefter vandrer vi gennem et mindre skovområde til Deorali, der ligger i 2150 meters højde. Herfra er der en fantastisk udsigt til Annapurna South og Hiunchuli. Efter at have nydt udsigten vandrer vi gennem skove, og kan nyde udsigterne undervejs. Vi går gennem en rhododendron skov til landsbyen Pothana og ender i den charmerende landsby Dhampus. Fra Dhampus er der i klart vejr en storslået udsigt til Fiskehalebjerget.

Vi har én overnatning i te-hus i Dhampus.

Dagens vandring er på 12 km. og tager ca. 5 timer.

Start: 1.790 m

Slut: 1.755 m

Måltider: Morgenmad, frokost og aftensmad

Overnatning: Dhampus

Dag 9 Vandring i terrasselandskab - te-plantager og kulturklub

Dagens vandring går ned gennem skov og langs med opdyrkede terrasser. Vi hilser undervejs på landbefolkningen, når vi passerer gårde og små landsbyer.

Om eftermiddagen udforsker vi landsbyen. Lwang har te-plantager, hvilket er unikt for denne region af Nepal. Om aftenen møder vi den lokale kulturklub, der er en del af en organisation, som arbejder på at samle penge til lokale projekter. De synger og danser for os, og vi er velkomne til at danse med.

Vi har én overnatning i homestay i Lwang. Der er fælles toilet/bad.

Dagens vandring er på 8 km. og tager ca. 4 timer.

Start: 1.990 m

Slut: 1.280 m

Måltider: Morgenmad, frokost og aftensmad

Overnatning: Homestay i Lwang

Dag 10 Kort vandretur og tilbage til Pokhara med fritid

I dag er det vores sidste vandredag. Efter en dejlig morgenmad med udsigt til bjergene vandrer vi ned til vores bus, der kører os til Pokhara, hvor vi tager afsked med vores vandreguide og bærere og siger tak for deres hjælp.

Efter ankomst og check in på vores hotel, spiser vi frokost med udsigt ud over søen. Derefter er der tid til at opleve byen på egen hånd, slappe af og nyde solnedgangen over Annapurna bjergene.

Vi har to overnatninger på hotel i Pokhara.

Dagens vandring er på 3 km. og tager ca. 1,5 time.

Start: 1.280 m

Slut: 1.070 m

Måltider: Morgenmad og frokost

Overnatning: Pokhara

Dag 11 Tid på egen hånd i Pokhara

Vi har dagen til fri afbenyttelse. Man kan f.eks leje en cykel og tage en tur langs søen. For de mere eventyrlystne er der mulighed for tandem paragliding.

Måltider: Morgenmad

Overnatning: Pokhara

Dag 12 Fly til Kathmandu - gamle kongedømmer og buddhistisk helligdom

Efter morgenmaden kører vi til lufthavnen for at flyve til Kathmandu. I klart vejr er det en utrolig flot flyvetur med udsigt til fire af verdens højeste bjerge over 8000 m, Daulagiri, Annapurna I, Manaslu og Shishapangma.

Efter ankomst kører vi til Patan, en af Kathmandu-dalens gamle kongedømmer syd for Kathmandu, på den anden side af Bagmati-floden. Patan er buddhistisk-præget og især kendt for sit fine kunsthåndværk og dygtige håndværkere. Ud over kongepladsen Durba Square findes omkring 200 små templer og klostre. Pladsen er et af Nepals fineste eksempler på tempel- og Newar arkitektur. Her er et overvældende stort antal af de klassiske og eksotiske pagodetage og træudskårne vinduer. Det er et meget stemningsfyldt sted. Efter at have udforsket Patan, spiser vi frokost og fortsætter efterfølgende til Pashupatinath templet, der er det vigtigste hinduistiske tempel i Nepal, og i det hele taget et af hinduernes helligste. Ved Bagmati floden, som er en biflod til Ganges, foretages dagligt ligbrændinger. De, som brændes ved floden, hvor asken efterfølgende hældes i vandet, får en hurtigere vej til Samsara, som er hinduernes version af paradys. Hos hinduerne genfødes mennesket mange gange, inden det gennem gode handlinger (karma) gør sig fortjent til forløsningen. Her er mange pilgrimme og hellige mænd fra både Nepal og Indien.

Vi kører efterfølgende til Boudhanath stupaen, der er Nepals største og vigtigste buddhistiske helligdom. Omkring stupaen findes et stort område med mange klostre og templer, og i området bor der mange tibetanere.

Boudhanath-stupaen er bygget op som en mandala (et religiøst billede på verden og hjælpemiddel ved meditation). Basen består af tre trappetrin omgivet af en mur. Hele vejen rundt om muren er der 147 nicher med fire-fem bedemøller i hver. Pilgrimme går i urets retning og mumler det tibetanske mantra "Om Mani Padme Hum", mens de drejer bedemøllerne. Øverst på stupaen er Buddhas øjne malet, så de vender mod alle fire verdenshjørner.

De symboliserer, at Buddha holder øje med Kathmandu.

Om aftenen spiser vi afskedsmiddag i en af Kathmandus bedste restauranter.

Måltider: Morgenmad, frokost og aftensmad

Overnatning: Kathmandu

Dag 13 UNESCO verdenskulturarv paladset med de 55 vinduer

Vi kører op til Changunaryan, der er UNESCO verdenskulturarv og et af de ældste tempelkomplekser i Kathmandu-dalen. Det er oprindeligt bygget i det 4. århundrede og er tilegnet Vishnu guden.

Herefter fortsætter vi ned til Bhaktapur, som er en af de tre gamle byer i Kathmandu dalen. Bhaktapur blev grundlagt i det 9. århundrede og er formet som en konkylie. Den traditionsrige nepalesiske træudskæring er skabt i Bhaktapur. Byen er kendt for sine flot udskårne vinduespartier, og når man sammenligner med de andre kongebyer i dalen, er der ingen tvivl om, at Bhaktapur er den mest historisk autentiske. At gå rundt i byen er som at gå rundt i et levende museum. Bønder lægger kornet til tørre, pottemagere drejer deres hjul, og mennesker lever en tilværelse, der ikke har forandret sig synderligt i århundreder.

Vi besøger Durbar pladsen med Paladset med 55 Vinduer. Nyatapola templet står majestætisk på 5 terrasser. På hver terrasse står to figurer. Når man træder fra en terrasse til den næste, møder man to nye figurer. De har ti gange så stor styrke som de to figurer, man lige har set på niveauet nedenfor. Nederst to stærke mænd. På næste niveau to elefanter. Så to løver. To grif fabeldyr. Og til sidst to gudinder.

Om eftermiddagen kører vi til lufthavnen, og vores hjemrejse starter.

Måltider: Morgenmad og frokost

Dag 14 Hjemkomst

Vi er hjemme i Danmark om eftermiddagen.

Information om rejsen

Prisen inkluderer

- Fly Kbh/Kathmandu t/r
- Indenrigsfly Kathmandu-Pokhara t/r
- Overnatninger med **helpension** (dog halvpension dag 10 og 12 - og kvartpension dag 11)
- Al transport, udflugter og entréudgifter ifølge programmet
- Dansk rejseleder
- Lokal engelsktalende guide i Kathmandu-dalen
- Vandreguide og bærere
- Trekking tilladelse
- Drikkepenge til chauffører, guider og bærere (ca. 620 kr.)

[Ingen hokus pokus: Se vores prispolitik her](#)

Prisen inkluderer ikke

- Eneværelsestillæg (Fra 2,200 kr.)
- Rejse- og afbestillingsforsikring
- Visum (pt. 30 USD/ ca. 220 kr)
- Flyvetur over Himalaya-bjergene (pt. 2.300 kr). Skal bestilles på forhånd.

[Husk at læse de generelle handelsbetingelser her](#)

Datoer og priser

Dato	Pris	Rejseleder
15. October - 28. October 2026	25,990.000 kr.	Victor Rolighed
06. April - 19. April 2027	Afventer pris	(Afventer rejseleder)

Dette dokument er genereret den 4/7/2026

Viktors Farmor tager forbehold for ændringer i pris, dato eller program.

Se altid www.viktorsfarmor.dk for opdaterede informationer.

Her kan du også læse vores handelsbetingelser, prispolitik og se praktiske oplysninger om din rejse.

Viktors Farmor
WORLDWIDE EXPEDITIONS