



Tibet – Världens tak

15 DAGAR PEKING–XIAN–LHASA–GYANTSE–SHIGATSE

Omgivet av världens högsta bergstoppar ligger högplatån Tibet. Här väntar ett äventyr i Dalai Lamas hemland där du får besöka Tibets mest mytomspunna platser: Lhasa, Gyantse och Shigatse. Storslagen natur, böneflaggor som fladdrar i vinden, kloster och tempel väntar. Men innan vi beger oss upp i bergen ser vi Kinas kulturklenoder i Peking och Xian.

DAG 1 Avresa från Sverige. Måltider och dryck serveras ombord.

DAG 2, PEKING Vi landar i Peking på morgonen och vår första utfärd går till **Sommarpalatset**. Palatset var kejsarfamiljens sommarresidens och är vackert beläget vid Kunmingsjöns strand. Sedan passerar vi **Olympic Green**. På kvällen avnjuter vi vår välkomstmiddag.

DAG 3 Efter frukost beger vi oss till en park för att se den traditionella morgongymnastiken **Taiji**. Därefter besöker vi **Himmelska fridens torg**. Vi promenerar över torget i riktning norrut, mot ingången till **Förbjudna staden**. Efter en innehållsrik rundtur i det enorma kejsarpalatset fortsätter vi till **Himmelens tempel**, i södra Peking. Byggnaden är ansedd som en av de vackraste i Kina. En gång om året begav sig kejsaren hit för att be om goda skördar. Vi besöker även en **pärlaffär** där de som vill kan handla vackra sötvattenspärlor. På kvällen ser vi en fartfylld **Kungfu-föreställning**.

DAG 4 200 år f.Kr. härskade i riket en man med mycket höga ambitioner. Under sitt styre genomförde han en rad olika reformer, däribland ett enhetligt skriftspråk. Dessutom lyckades han ena det väldiga riket. Mannen var Shi Huang Di, Kinas förste kejsare. Han fick även hundratusentals män att med livet som insats, bygga ihop många små murar till en jättelik försvarslinje i norr. I dag, 2 000 år senare, besöker vi kejsarens livsverk och världens genom tiderna största byggnadsverk – **Kinesiska muren**.

Hela dagen ägnar vi åt att besöka en mycket fascinerande del av muren, belägen en bra bit utanför Peking.

DAG 5, XIAN Ett förmiddagsflyg tar oss söderut till Xian, som en gång var rikets huvudstad. Härifrån startade också Sidenvägen, handelsvägen som sträckte sig ända bort till Europa. Efter lunch besöker vi **Stora vildgäspagoden**. På en **mattfabrik** får vi lära oss hur handknutna silkesmattor skapas och tar sedan en promenad i de charmiga kvarteren. På kvällen äter vi den kinesiska specialiteten **jiaozi**, och ser en **sång och dansföreställning från Tangdynastin**.

DAG 6 Dagen börjar med att vi hälsar på hos några kinesiska barn i en **leksskola** innan vi besöker **den underjordiska armén av terrakotta**, som ligger några mil utanför Xian. Det arkeologiska fyndet upptäcktes 1974 och satte då åter Xian i blickpunkten. På kvällen gör vi ett strövtåg i stadens trevliga **centrala kvarter**.

DAG 7, LHASA Tidigt på morgonen lyfter flyget mot Lhasa i det mytomspunna och svårtillgängliga Tibet. Från planet ser vi de väldiga snöklädda bergstopparna, som tidigare skyddade landet mot ovälkomna besökare. Vi landar på Gonggars flygplats 3,572 m.ö.h. och färdas sedan med buss in till Lhasa där vi tar in på hotellet och vilar ut samt vänjer oss vid höjden. Eftermiddagen är fri för egna strövtåg i Lhasa.



DAG 8 På förmiddagen besöker vi det närmare 600 år gamla **Seraklostret** och vandrar längs **Barkhor**, den heliga pilgrimsvägen runt Jokhangtemplet. Här ser vi munkar i vinröda dräkter, nomadkvinnor med turkoser i håret och stolta Khampasinvånare från östra Tibet, med kniv i bältet. Under eftermiddagen gör vi ett besök i Dalai Lamas sommarresidens, Norbulingka. Det sägs att den nuvarande Dalai Lama brukade längta till den avspända atmosfären ute i sommarpalatset.

DAG 9 I hjärtat av den gamla staden ligger **Jokhangtemplet**, tibetanernas allra heligaste helgedom, som byggdes redan under 600-talet. Här kastar sig pilgrimerna raklänga på marken och ber, innan de träder in i det heliga templet för att offra jaksmör i de lampor som ständigt brinner strax intill de många Buddhornas fötter. Sedan besöker vi Tibets mest berömda byggnad, **Potalapalatset**, som dominerar hela Lhasadalen, där det ligger högst upp på en klippavsats. Palatset byggdes på 1600-talet och fungerade som Dalai lamornas bostad i mer än 300 år. Palatset är enormt stort med 13 våningar och över 1.000 rum.

DAG 10, GYANTSE Vi beger oss västerut till Tibets fjärde största stad, Gyantse. Efter att ha korsat floden **Yarlung Zangbo** kör vi upp för de smala serpentinvägarna och når till slut **Kamba La-passet** på 4.794 meters höjd. Här ser vi färgglada böneflaggor fladdra i vinden. Vid sjön **Yamdrok Tso**, som skimrar i blågröna färger, stannar vi och äter vår picknicklunch. Vägen följer den vackra sjön i flera kilometer innan den

åter börjar klättra upp för bergen till nästa pass **Karo La**, som ligger mer än 5.000 m.ö.h. Landskapet är obeskrivligt vackert – runtom ser vi berg, himmel och snöklädda toppar. På långt håll ser vi fästningen **Dzongen**.

DAG 11, SHIGATSE I Gyantse besöker vi en av Tibets mest fantastiska byggnader, den 32 meter höga **Kumbumstupan** och åker sedan vidare till Tibets näst största stad, Shigatse, med **Tashilhunpoklostret** som på 1600-talet blev Panchen Lamas residens. Det var den femte Dalai Lama som hedrade sin lärare med titeln Panchen Lama, som betyder stor lärare. Vi gör också ett besök på **stadens marknad**.

DAG 12, PEKING Vi njuter av den fina naturen och lär oss om **rökelseframställning**. Från Lhasa flyger vi via Chengdu, till Peking.

DAG 13 I dag tar vi oss till **Qianmen-avenyn** som nyligen restaurerats till sin forna glans. Avenyn är känd för sina klassiska Pekingrestauranger, affärer och sidenbutiker. Via **Dazhahan-gränden** promenerar vi genom hutongerna till antikgatan **Liulichang**. På **Pekings stadsplaneringskontor** får vi se huvudstadens framtidsplaner. På kvällen går vi på en färgsprakande **akrobatikföreställning**.

DAG 14 Sista dagen i Peking är programfri.

DAG 15 Transfer till flygplatsen och hemresa.



- DAG 1..... Flyg till Peking
- DAG 2-5..... Peking – flyg till Xian
- DAG 5-7..... Xian – flyg till Lhasa
- DAG 7-10..... Lhasa – buss till Gyantse
- DAG 10-11..... Gyantse – buss till Shigatse
- DAG 11-12..... Shigatse – buss till Lhasa och
- flyg via Chengdu till Peking
- DAG 13-14..... Peking
- DAG 15..... Hemresa från Peking
- DAG 15..... Hemresa från Peking

FLYGBOLAG:  

RESAN INKLUDERAR:

- Flyg till Peking i ekonomiklass tur och retur
- 13 nätter med del i dubbelrum på hotell av god standard
- Svensktalande färdledare
- Fullständigt program inklusive samtliga entréavgifter
- Samtliga måltider inklusive måltidsdryck
- Visum (Kina) och Resetillstånd (Tibet) för svenska medborgare
- Alla flygskatter och säkerhetsavgifter
- Informationskrifiter
- »Lotus lilla blå« samt UI:s »Kinafakta«
- Kartor

LUFTEN I TIBET ÄR TUNN, DEN INNEHÅLLER CA 30 % MINDRE SYRE ÄN VID HAVSNIVÅN. ALLA PÅVERKAS AV DETTA. EN DEL KAN FÅ LITE HUVUDVÄRK OCH KÄNNA SIG TRÖTTA, MEDAN ANDRA KAN BLI SJUKA AV DEN TUNNA LUFTEN. DELTAGANDE PÅ DENNA RESA FÖRUTSÄTTER MYCKET GOD HÄLSA.