

Peking – Tibet med tåg

13 DAGAR PEKING-LHASA-GYANTSE-SHIGATSE

Denna kontrastrika resa inleds med huvudstadens kulturskatter. Vi besöker bland annat Förbjudna staden, Sommarpalatset och Kinesiska muren. Därefter börjar vår 400 mil långa resa längs världens högst belägna järnväg. Framme i Tibet är vi omgivna av snöklädda bergstoppar som reser sig flera tusen meter över havet. Här är vi mitt i den storslagna naturen.

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

DAG 2 PEKING Vi landar i Peking och välkomnas av vår svensktalande färdledare. Vi beger oss till **Sommarpalatset**, kejsarfamiljens vackra sommarresidens. Därefter passerar vi Fågelboet, platsen för de Olympiska spelen 2008. Efter lunch installerar vi oss på vårt hotell. På kvällen träffas vi igen för en gemensam välkomstmiddag. Lunch och middag ingår.

DAG 3 Dagen inleds med ett besök på **Himmelska fridens torg**. I norra delen ligger **Förbjudna staden** – världens största kejsarpalats. Innanför de purpuröda murarna styrdes Mittens rike av kejsaren i mer än 500 år. Vi sätter oss i en **cykelriksha** och beger oss in i **hutongerna**, Pekings smala gränder. Vi besöker **Trumtornet**, en **sidenaffär** samt gör ett besök hos **en kinesisk familj**. På kvällen ser vi en fartfylld **Kungfu-föreställning**. Lunch och middag ingår.

DAG 4 200 år f.Kr. härskade en man med höga ambitioner i Mittens Rike. Han genomförde 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 bygga ihop många små murar till en jättelik försvarslinje i norr. Idag, 2000 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, Mutianyu, belägen en bra bit utanför Peking. Till middag bjuds det på välsmakande **Pekinganka**. Lunch och middag ingår.

DAG 5 Tidigt på morgonen åker vi till **Himmelens tempel**, Kinas kanske vackraste byggnad. Här ser vi Pekingborna utföra sin traditionella **morgongymnastik**. Vi gör sedan ett besök i en **pärlaffär**. På kvällen stiger vi ombord på **tåget till Lhasa**, och vår 400 mil långa färd längs världens högst belägna järnväg tar sin början. Lunch och middag ingår.

DAG 6 Under vår första dag på tåget finns det tid att reflektera över alla upplevelser och intryck medan vi följer landskapets skiftningar genom tågfenstret. I morgon kommer vi att se de snöklädda bergstopparna som reser sig närmare 8000 m.ö.h. Lunch och middag ingår.

DAG 7 LHASA På de karga vidderna utanför fönstret skymtar vi nomadläger och betande jakar när tåget slingrar sig allt högre upp, och in i ett dramatiskt landskap. Vi passerar tågstationen i Tanggula och har nått fram till Världens tak, källan till mäktiga floder och världens högsta berg! Efter 48 timmar

kommer vi fram till Lhasa. Lunch och middag ingår.

DAG 8 Vi besöker stadens hjärta och vandrar längs **Barkhor**, den heliga pilgrimsvägen runt **Jokhangtemplet**. Här möter vi munkar i vinröda dräkter, nomadkvinnor med turkoser i håret och stolta Khampas från östra Tibet, med kniv i bältet. På eftermiddagen besöker vi **hantverkscentret Dropenling**, där intäkterna från de fina varorna går till den fattiga lokalbefolkningen. Lunch och middag ingår.

DAG 9 Idag besöker vi **Potalapalatset** som byggdes på 1600-talet och var bostad för Dalai Lamorna, den tibetanska buddhismens högsta religiösa ledare, i mer än 300 år. Byggnaden består av två delar – det Vita palatset som innehåller kontor och bostäder för Dalai Lama och munkarna samt det Röda palatset som är avsett för religiösa ceremonier. Palatset är stort med 13 våningar och över 1000 rum. Under eftermiddagen gör vi ett besök i Dalai Lamas sommarresidens, **Norbulingka**, och tittar därefter in på det fantastiska **Tibet Museum**. Lunch och middag ingår.

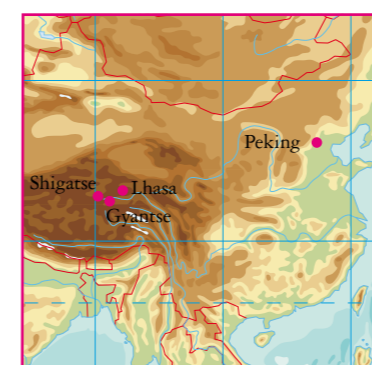
DAG 10 GYANTSE/SHIGATSE Tidigt på morgonen lämnar vi Lhasa och beger oss västerut till Gyantse. Under den vackra färden stannar vi till hos en **tibetansk familj**, korsar floden

Yarlung Zangbo och åker sedan vidare uppför de smala serpentinvägarna. Till slut når vi **Kamba La-passet** på 4794 meters höjd. Vid den blåskimrande sjön **Yamdrok Tso** äter vi vår picknicklunch. Nästa pass är **Karo La**, och ligger 5010 m.ö.h. Överallt ser vi berg, himmel och snöklädda toppar. Vi närmar oss staden Gyantse (4040 m.ö.h.), där vi ser fästningen Dzongen torna upp sig över staden. Innan vi åker vidare till Shigatse besöker vi 1400-tals klostret **Palkhor Chöde** och **Kumbumstupan**, vars speciella arkitektur skiljer sig från landets övriga byggnader. Övernattning i Shigatse. Lunch och middag ingår.

DAG 11 Dagen ägnas åt att utforska Shigatse (3836 m.ö.h), Tibets näst största stad och Panchen Lamornas huvudsäte. Vi besöker den **lokala marknaden** och det intressanta **Tashilunpoklostret** från 1447, som sedan 1600-talet fungerade som Panchen Lamas residens. Lunch och middag ingår.

DAG 12 PEKING Vi börjar vår återfärd mot Lhasas flygplats. Här och var stannar vi till och njuter av naturen och får även lära oss om **rökelseframställning**. Ett flyg tar oss från Lhasa till Peking. Lunch och middag ingår.

DAG 13 Hemresa. Ankomst till Sverige samma dag.



- DAG 1** Flyg till Peking
- DAG 2-5** Peking-ombordstigning på tåget till Lhasa
- DAG 6-7** Ombord på tåget – ankomst Lhasa
- DAG 8-9** Lhasa
- DAG 10-11** Lhasa-buss via Gyantse till Shigatse
- DAG 12** Shigatse-buss till Lhasa, flyg till Peking
- DAG 13** Hemresa från Peking

CIRKAPRIS: 22 950–24 950 sek/person

RESAN INKLUDERAR:
Flyg till Peking i ekonomiklass tur och retur. • Nio nätter med del i dubbelrum på hotell av god standard. • Två nätter i delad fyr- eller sexbäddskupé (soft- eller hardsleeper) på tåget från Peking till Lhasa, blandade kön. • Svensktalande färdledare. • Fullständigt program inklusive samtliga entréavgifter. • Frukost alla dagar samt måltider inklusive måltidsdryck enligt program. • Alla transporter. • Dricks till chaufförer och guider. • Visum samt inresetillstånd för svenska medborgare. • Flygskatter och säkerhetsavgifter. • Informationsskrifter "Lotus lilla blå" samt UI:s "Kinafakta" • Kartor

FLYGBOLAG: AIR CHINA

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 kan känna sig trötta, medan andra kan bli sjuka av den tunna luften. Deltagande på denna resa förutsätter mycket god hälsa.