

SVENSK-KINESISKA FÖRENINGENS MEDLEMSRESA

# TILL LHASA MED TÅG

16–28/11 2010



Denna unika medlemsresa med tåg till Lhasa i Tibet har varit fulltecknad både 2008 och 2009. Därför genomför vi den även i år.

November är lågsäsong för resor till Tibet vilket har många fördelar. Priset är lägre, det är färre turister och betydligt fler pilgrimer i Lhasa. Resan börjar med två dagar i Peking. Därefter väntar en 400 mil lång resa i två dygn på världens högst belägna järnväg till Lhasa i Tibet. Utsikten från tåget mot Himalayas bergsmassiv och snötäckta toppar är magnifik. Återfärden till Peking går med flyg från Lhasa. Resan leds av föreningens ordförande Anders Edler. Resans pris är 22 900 kr.

## DETALJERAT PROGRAM

### DAG 1 – AVRESA

Avresa med Finnair-flyg från Köpenhamn/Göteborg/Stockholm

### DAG 2 – PEKING

Ankomst Peking tidig förmiddag. Vi besöker **Beijing Planning Exhibition Hall** som på ett modernt och fascinerande sätt visar Pekings gamla historia, nutid och en vision av hur Peking är tänkt att se ut i framtiden. Här visas även en **3D-film** på samma tema. Incheckning på **Qianmen Hotel**. **Välkomstmiddag.**

### DAG 3 – PEKING

På **Capital Museum**, som är inrymt i en modern

byggnad som i sig är en sevärdhet, finns rika samlingar av porslin, keramik, jade, bronser och skulpturer. Efter **lunch** fortsätter vi till **”Fågelboet”, den spektakulära OS-arenan.**

**Middag.** På kvällen är det dags att **stiga ombord** på det tåg som på två dygn ska ta oss den 4 064 km långa sträckan på världens högst belägna järnväg upp till Lhasa.

### DAG 4-5 – PÅ TÅGET TILL LHASA

Tåget tar oss genom provinserna Hebei, Shanxi, Shaanxi och Gansu till Qinghaiprovinsens huvudstad Xining, 2 092 km från Peking, dit vi kommer på kvällen dag 4. Härifrån är det 1 972 km till Lhasa, och vi har avverkat mer än halva sträckan. Det första dygnet åker vi genom området där den kinesiska civilisationens vaggla stod. Nära Gansus huvudstad Lanzhou korsar vi Gula floden. Efter Xining är landskapet under sommartid överraskande grönt och vackert. Efter Golmud (ca 2 800 möh) klättrar tåget snabbt upp på högre höjder, och dramatiska berg fyller synfältet. På någon timme når vi 4 500 möh som vi i stort sett kommer att hålla oss på till några timmar före Lhasa. Från tåget ser vi de väldiga bergsmassiven och deras snöklädda toppar resa sig. I hela Kina finns 1 000 berg som är över 6 000 meter höga och 100 berg som är högre än 7 000 meter. Under resan kommer vi att se flera av dem. Tåglinjen följer under långa sträckor den gamla landsvägen till Lhasa och vi kan se de fullastade lastbilarnas kamp mot stigningen. I etapper växlar landskapet. Vi ser snöklädda

bergsmassiv och toppar på upp emot 7 000 meters höjd, månliknande landskap, nomadernas bosättningar, turkosskimrande sjöar, hjordar med betande jak och troligen en och annan utrotningshotad tibetansk antilop. **Frukost, lunch och middag** ombord. På några ställen gör tåget stopp och vi kan sträcka på benen, för att dag 5 sent på eftermiddagen rulla in till perrongen på Lhasas järnvägsstation. Dags för oss att **stiga av på världens tak**, 3 568 möh, och **checka in på det mycket centralt belägna Dhoodgu Hotel. Middag.**

#### **DAG 6 – LHASA**

Vi promenerar längs de spännande gatorna i det gamla Lhasa och fram till pilgrimernas heliga väg **Barkhor**. I marknadsständerna finns ett mycket stort utbud av smycken, konsthantverk och religiösa föremål. Handelsmän och herdar diskuterar priser, pilgrimer snurrar på bönekvarnar, vänder på bladen i sina böneböcker och mumlar sutror (böneramsor). Vi fascinerar av de resliga Khampas som med sin utstrålning, sina håruppsättningar och vackra kläder drar till sig uppmärksamheten. Framför **Jokhangtemplet** kastar sig pilgrimer på marken och ber (prostrerar) innan de träder in för att offra pengar och spannmål till buddhorna, jaksmör i smörlamporna och kanske en hata, en tunn sjal, över en buddhas utsträckta händer. Lamaismens - den tibetanska buddhismens - allra heligaste helgedom är just Jokhangtemplet i centrala Lhasa dit vallfärdande tibetaner kommit ända sedan 600-talet. Traditionellt skulle alla pilgrimer med sina kroppar mäta upp en sju kilometer helig väg runt Lhasa innan de fick komma in i staden. **Lunch.** På eftermiddagen besöker vi **Seraklostret** som en lärjunge lät grunda 1419 på den plats där hans mästare Tsongkhapa hade mediterat i en liten koja under många år. Sera tillhör Gelugpasekten (Gula hattarna) inom lamaismen och har som mest haft 5 000 munkar och var länge känt i Tibet för sin akademi. Det 12 hektar stora klosterområdet är ett av Tibets allra bäst bevarade. **Middag.**

#### **DAG 7 – LHASA**

Av de hittills fjorton inkarnationerna av Dalai lama anses den femte (Lobsang Gyatso 1617-1682) vara en av de främsta. Under hans tid byggdes **Potalapalatset** på en klippavsats i Lhasadalen, ett tretton våningar högt palats med över 1 000 rum som kanske är en av världens märkligaste byggnader. Här finns buddhistisk konst, skatter av guld och ädelsten, mängder av salar för meditation samt Dalai lamas heliga tron. Efter **lunch** är dagen **programfri**.

#### **DAG 8 – KAMBALA, KAROLA, GYANTSE**

Med riktning västerut lämnar vår buss Lhasa tidigt på morgonen och vi passerar floden Yarlung Tsangpo, samma flod som rinner samman med

Ganges och tömmer sitt vatten i Bengaliska viken under namnet Brahmaputra. Vi kryper långsamt uppför de smala slingrande vägarna. Till sist når vi **Kambalasset** på 4 794 meters höjd. där vi tar en paus för att få en praktfull utsikt mot det borte av Tibet långt i fjärran. Himalayamassivets snöklädda glaciärer och höga toppar lyser upp horisonten. Vi fortsätter ned till **sjön Yamdrok Tso** på 4 408-metersnivån och vidare mot Nagarzê där vi intar **lunch**. Landskapet - ibland färggrant dekorerat med vindpinade bönevimplar i många färger – och den höga, klara och rena luften överraskar. Naturen på världens tak går inte att föreställa sig, den måste upplevas! Vi fortsätter västerut längs Yamdrok Tso. Vägen klättrar åter upp mot högre höjder och vi passerar genom **Karolasset** på hela 5 010 möh. Härifrån tar vi oss ner till under 4 000-metersnivån och den dal där Gyantse ligger. En slätt breder ut sig. Vi passerar fält, små byar, boskapshjordar och en del jakar. I Gyantse checkar vi in på **Gyangze Hotel** där vi också äter **middag**.

#### **DAG 9 – GYANTSE**

Från en hög klippa övervakar den femhundra år gamla **fästningen Gyantse Dzhong** det strategiskt belägna Gyantse och korspunkten mellan Tibets gamla handelsvägar till Nepal, Indien, Bhutan och Sikkim. Här överväldigas västerlänningen av en stark känsla av att ha färdats långt tillbaka i tiden, av att "längre bort" kan man inte komma. Vi promenerar genom de **gamla kvarteren** till **Palkhor Chödetemplet** och **Kumbumstupan. Lunch** och **middag**.

#### **DAG 10 – GYANTSE OCH LHASA**

Vi återvänder till Lhasa dit vi kommer under eftermiddagen. **Lunch** i Nagarzê. Programfri em.

#### **DAG 11 – FLYG TILL PEKING**

Flyg till Peking. Incheckning på **Qianmen Hotel**.

#### **DAG 12 – PEKING**

**Programfri** dag. **Avskedsmiddag** på en av våra favoritrestauranger där det serveras ett stort urval rätter, bl a Pekinganka.

#### **DAG 13 – HEMRESA**

Efter tidig frukost, transfer till flygplatsen. **Hemresa** med Finnair-flyg till Köpenhamn/Göteborg/Stockholm. Hemkomst samma dag.

#### **RESANS PRIS**

Medlemspris 22 900 kr, del i dubbelrum.  
Tillägg för enkelrum 2 700 kr.  
Anmälningsskydd 3 000 kr.  
Avbeställningsskydd 300 kr. OBS! Deltagande i resan förutsätter medlemskap i Svensk-kinesiska föreningen såväl vid bokning av resan som vid avresa.

## INGÅR I PRISET

Flyg Stockholm/Göteborg/Köpenhamn-Peking ToR med Finnair i ekonomiklass. Måltider ombord.

Anders Edler, föreningens ordförande möter i Peking och leder resan i Kina. Dessutom medverkar engelsktalande kinesisk guide i Peking och engelsktalande tibetansk guide i Tibet. Hotell av hög/god turistklass, del i dubbelrum. Angivna måltider (alla frukostar, 8 luncher och 7 middagar) inkl måltidsdryck. Program enligt ovan. Transfers, bagagehantering, transporter och entréavgifter. Inrikes resor enligt program. Under tågresan Peking-Lhasa, del i sovkupe blandade kön. Skriftlig information. Passagerar-, flygplats- och säkerhetsavgift på avreseorten. Flygplatskatter. Individuellt visum till Kina och resetillstånd för Tibet. Du som reser utan sällskap kan boka del i dubbelrum.

## ANMÄLAN

Boka resan genom KINARESOR på telefon 08-545 952 00 eller på [www.kinaresor.se](http://www.kinaresor.se)

Copyright text och bild KINARESOR (Draken Kinaresor AB) som är teknisk arrangör av resan. Allmänna och Särskilda resevillkor gäller och medföljer bokningsbekräftelsen.

瑞中協會

SVENSK-KINESISKA  
FÖRENINGEN