

Himalaya – Snöns boning

9 oktober – 2 november 2019

Praktiska tips



Klimat

Vi kommer att röra oss över ett område med stor topografisk variation. Bortsett från den korta tiden i Chengdu kommer vi att röra oss mellan 1200 och 5300 meters höjd under resans gång. Detta medför också att det kommer vara många olika klimat under resan. Kallast blir det sannolikt vid Mt. Everest (Rongphuk) och varmast i Kathmandu. Medeldygnstemperaturen i oktober i Lhasa är mellan 5 och 18 grader och risken för regn är mycket liten.

Dagstemperaturen kan uppgå till över 25 grader. Däremot kan det bli mycket kalla nätter. Natten vid Old Shegar (nära Rongbuk, Mt. Everest) kan det bli så kallt som -5 grader. Väderväxlingar kan ske extremt snabbt i Tibet och även den soligaste dag kan övergå i snöoväder (ovanligt).

Efter Mt. Everest (Rongphuk) åker vi succesivt mot lägre och lägre höjd, vilket gör att dagstemperaturerna blir något högre. I Kathmandu kan vi räkna med 16 – 24 grader i medeldygnstemperatur och varmare dagstemperaturer. Även här är regnrisker mycket liten. Natttemperaturerna i Nepal är också mer skonsamma, räkna med 5 - 15 grader.

Bhutan kommer att ha temperaturer som är något svalare än i Nepal, men fortfarande mycket behagliga och utan större risk för regn.

Tidsskillnad

Kina ligger **6 timmar** före Sverige under vår sommartid. Tibet har samma tid som Beijing, trots att det egentligen borde skilja cirka två-tre tidszoner.

Världens Resor

Nepal ligger **4 timmar och 45 minuter** före Sverige under vår sommartid, fram tills vi ställer om till vintertid, därefter ligger de 5 timmar och 45 minuter före Sverige.

Bhutan ligger **5 timmar** före oss när vi anländer landet vilket är den 27 oktober (samma dag som vi ställer om till vintertid i Sverige).

Pass och visum

Visum krävs för svenska medborgare till Kina, Nepal och Bhutan. Visumet till Kina och Bhutan ansöker vi om härifrån i Sverige.

För att ansöka om tillstånd till Tibet behöver vi:

- En kopia av fotouppslaget i ditt pass samt en kopia på det kinesiska visumet som du redan ordnat. Detta vill vi ha oss till handa senast **fredagen 13 september**.

Nepal

Nepalvisumet ansöker ni om vid ankomst till Nepal. Ni kommer att behöva **två** foton med er på resan. Det måste vara passfoton taget hos fotograf el i automat, i färg mot vit bakgrund.

Valuta, växling, priser

Vi rekommenderar kinesiska yuan i kontanter eftersom det är skönt att slippa tiden det tar med att växla/ta ut pengar när man kommer dit. Det går att växla till kinesisk valuta på Forex i Sverige, men det går att ta ut pengar med kort på de flesta ATM (uttagsautomater) i Kina.

Att växla pengar går bra både på banken och på vissa större hotell. För en svensk krona får du ungefär 0,73 kinesiska Yuan (CNY) (2019-08-12). Yuan är delvis knuten till US-dollar och för 1 USD får du idag cirka 7 CNY (2019-08-12). Det är bra att kontakta Forex innan du växlar, då de inte alltid har kinesiska Yuan i lager.

Det går att ta ut pengar i automat i Lhasa, Shigatse, Thimpu och Kathmandu, men troligtvis inga andra ställen. Visa, Mastercard och American Express är att föredra. Använd helst kort som reservlösning.

I Nepal är landets valuta rupies och för 100 kronor får ni cirka 1170 rupies (2018-08-12). Det är svårt att växla till sig nepalesiska rupies i Sverige, så ni växlar på plats i Nepal.

Den bhutanesiska valutan heter ngultrum och har exakt lika värde som den indiska rupien som kan användas som betalningsmedel i Bhutan också. För 100 kronor får du cirka 740 indiska rupies på Forex (2018-08-12). Ngultrum växlar du enklast till dig på flygplatsen när ni anländer eller i Paro, eller tar ut i uttagsautomat där. Förra året var det problem med uttagsautomaterna i Bhutan. Vi bekräftar hur det ligger till med detta ca 10 dagar innan resan går.

Vi rekommenderar att ta med lite kontanter i USD samt ett kreditkort som kan användas som "reservpengar". Vissa affärer och hotell tar emot betalning med kreditkort.

Länderna vi ska besöka har blivit dyrare på senare år, särskilt Tibet, men det är fortfarande billigt jämfört med Sverige. Du får en god och stor måltid för 30 till 60 kronor. Under resan kommer du sannolikt inte att göra av med mer än 3 - 5000 kronor för mat och dryck. En

Världens Resor

flaska öl (60 cl) kostar 10-20 kronor i Kina och något mer i övriga länder. En taxifärd kostar 4-5 kronor per kilometer och cirka 10 kronor i startpris. Du bör ha med dig ca 2000 kr i en reservkassa och/eller ett kreditkort för oväntade utgifter om du blir sjuk eller dyl.

Dricks

I Kina (och Tibet) är det ovanligt med dricks utöver till chaufförer och guider vi jobbar med. Denna bit står Världens Resor för. Både det indiska och det bhutanesiska anställningsförfarandet uppmuntrar till ett system där många förväntar sig, och är beroende av, dricks. Personal på hotell och restauranger räknar med dricks. Hur mycket som skall lämnas är svårt att säga men räkna med ungefär fem-tio procent på mat och dryck. Notera dock att Världens Resor står för all dricks för de aktiviteter vi gör gemensamt. Ovanstående gäller endast för saker ni gör på egen hand eller åtminstone ligger utanför det program som är inkluderat. Restauranger av turiststandard och högre i Nepal lägger ofta på moms (13%) samt serviceavgift (10%) ovanpå priset i menyn. Serviceavgiften är tänkt som en obligatorisk dricks till personalen.

El

Kina/Tibet: Strömstyrkan är 220 V växelström med varierande eluttag i både Kina och Tibet. Det är oftast två pliggar med smalare mellanrum än i Sverige. Vår svenska modell förekommer också. Om ni är beroende av eluttag så föreslår vi att ni tar med er en multiadapter. Det är inte säkert att eltillgången är så god överallt i Tibet.

Bhutan: Använder sig av 230 volt, 50Hz. Både runda tvåplugg samt runda treplugguttag används.

Nepal: Strömstyrkan i Nepal är 220 V växelström. Det finns inga standardiserade uttag i landet och man klarar sig i allmänhet utan multiadapter. Vill man vara helt säker kan man ändå ta med en.

Sedan 2017 har Kathmandu inte längre schemalagda strömavbrott (vilket var fallet tidigare) men det händer ändå allt som oftast att strömmen försvinner, men mycket sällan längre än någon timma. Då det är ont om gatlyktor händer det ofta att man på kvällen får gå i mörker och vi rekommenderar att man har sin ficklampa/pannlampa i väskan under hela resan.

Om du vill ha ytterligare klarhet om el rekommenderas följande länk:

<http://www.worldstandards.eu/electricity/plugs-and-sockets>



Telefoni och Internet

Kina/Tibet: Att ringa till och från Kina/Tibet går väldigt bra. Landsnumret är +86. Det talas

Världens Resor

inte alltid så god engelska på hotell, vilket gör att det kan vara lite svårt att nå fram för utomstående. Ut från Kina går det bra att ringa från telefonautomater eller hotell.

I Kina och Tibet är google, gmail och facebook helt blockerat, så ett tips är att skaffa sig en tillfällig mejladress om du har gmail och vill vara nåbar. Hotmail, Yahoo och andra brukar fungera OK. Ett riktigt säkert kort är att ladda ned appen Wechat om du har en smartphone, en motsvarighet till Whatsapp. Den fungerar alltid i Kina och Tibet, och är ett bra sätt att hålla kontakt med nära och kära. I Kina (Tibet) fungerar de flesta mobiler (kontrollera ditt roamingavtal) åtminstone för sms.

Nepal: I Nepal kommer du inte ha lika god täckning och i Bhutan ska du inte alls räkna med att din telefon ska fungera. De flesta hotell har wifi (som dock ibland kan vara trasigt).

I Bhutan: I Bhutan finns det internetcaféer i Thimphu och från de flesta hotellen går det bra att ringa eller maila. De flesta hotellen har också wi-fi.

Transporter

Vi färdas med egna hyrda fordon på den här resan (förutom när vi flyger) förutom kortare transporter inom städer och dylikt. Vi kommer att göra alla transporter mellan städer med egen hyrd buss.

Det ska också sägas att det blir flera dagar som blir långa transportdagar med upp till åtta timmars körning. Detta gäller dagarna då vi åker från Lhasa till Gyantse, från Shigatse till Old Shegar (Rhongbhuk), från Old Shegar till Nepals gräns. Övriga sträckor ligger på mellan två och fem timmar. Efter gränsöverstigningen mot Nepal resdag 14 kan vägen vara skumpig ett tag. Det finns också risk för trafikstockning precis efter gränsen.

Logi

Generellt bor vi på hotell av turiststandard i städerna. På flera ställen har vi valt att bo på hotell som är av tibetansk karaktär eller lokal nepalesisk eller bhutanesisk stil. Det ger en extra dimension till resan. På några ställen kommer boendestandard att vara något enklare. Det gäller framförallt i Old Shegar och i Gyirong.

Säkerhet

Mycket sällan behöver man vara rädd för att bli utsatt för obehagligheter. Tvärtom blir man ofta överväldigad av den vänlighet och omsorg som man möts av. Självklart finns det ficktjuvar som överallt annars, framförallt vid stationer och turistattraktioner, och därför rekommenderar vi att du förvarar pengar och värdehandlingar innanför kläderna i ett penningbälte. Ta med dig kopia på passets viktiga sidor, försäkringsnummer etc och förvara detta på annat ställe i packningen. Det kan också vara idé att mejla dessa kopior till dig själv så att du kan få tag på dem även när papperskopiorna kommit bort.

Försäkringar

Se alltid till att ha en fullgod försäkring innan du reser iväg. Vanligtvis innefattar en vanlig hemförsäkring visst skydd för resor utanför Sverige i upp till 45 dagar. För ett fullgott skydd kan du behöva en kompletterande reseförsäkring. Det finns många fördelar med en reseförsäkring om oturen skulle vara framme. Genom oss kan du köpa reseförsäkring hos

Världens Resor

Gouda. Kontakta oss om du har frågor så hjälper vi dig att hitta den försäkring som är bäst för dig, samt att beräkna vad en försäkring för din resa kostar. Grundpris är 214 kr plus 48-50 kr/dag.

Prisexempel för heltäckande kompletterande reseförsäkring 15 dagar som inkluderar både egendomsskydd (bagage du har med dig på resan eller inhandlar) samt semestergaranti (ekonomisk ersättning för förlorade semesterdagar) 948 kr (egendomsskydd 237 kr och semestergaranti 474 kr går att välja bort vilket ger 237 kr totalt). Priserna är baserade på ålder under 70 år.

Ha alltid med dig ditt försäkringsbevis samt det jourtelefonnummer som gäller just din försäkring. Journummer till SOS International är +45 70105050.

Vaccination och hälsa

För denna resa rekommenderas grundskydd mot polio, difteri och stelkramp samt profylax mot gulsot (havrix eller gammaglobelin). Det finns minimal risk för kolera och läkemedlet Ducoral mot kolera rekommenderas ibland även mot så kallad turistdiarré.

I Tibet och Bhutan behöver man inte tänka på myggrelaterade sjukdomar. I Nepal förekommer malaria, dock finns inga rekommendationer för Kathmandu. Hör efter med en läkare om du vill vara säker i denna fråga. Kontakta din vaccinationscentral för de rekommendationer som gäller just din resa. För närmare information om vaccinationer gå även till följande länk: <http://www.reseradet.org/loggedin.aspx>

För att undvika magsjuka, tänk på att äta lagad, ordentligt varm mat. Det brukar inte vara ett problem med magåkommor. Drick ej vatten ur kran utan endast buteljerad dricka. Det går bra att köpa vatten på flaska överallt.

Hur fysiskt krävande?

Den här resan är inte speciellt fysiskt krävande. Vi ser städerna till fots, men det är inga enormt långa stadspromenader det är frågan om. Under resans gång ingår vandringar vid ett par tillfällen, men under dessa har vi valt att se till att det alltid finns alternativ som är mer eller mindre krävande vid varje tillfälle.

Den egentligen enda riktiga vandring vi gör på resan är när vi besöker Tigerns näste i Bhutan (dag 20). Upp till Tigerns näste utanför Paro är det relativt brant vandring ca 1-1,5 h timme upp till första anhalten. Därifrån nästan lika långt, men från första anhalten ser man Tigerns näste väldigt bra. Det finns möjlighet att färdas på hästrygg denna sträcka om man inte vill gå.

Vi gör en lättare vandring även i Dhulikel (dag 17), samt i städerna. Färdledaren kommer ge förslag till den som inte skulle orka vandra dessa dagar.

Hög höjd

Vi kommer att komma upp på mycket hög höjd under resan. Vid ett par tillfällen åker vi över

Världens Resor

pass på 5000 meter. Vi stannar 2-3 timmar i Rhongphuk på 5000 meters höjd (där man får fina vyer över Mt.Everest) och bor samma natt i Old Shegar (även Old Tingri) på ca 4500 meters höjd. Vi räknar med att flera kommer att märka av den drastiska höjdskillnaden mellan Chengdu, Lhasa, och Mt. Everest nationalpark (Old Shegar). Vi har av denna anledning också lagt rejält med tid i Lhasa så att ni har chans att vänja er vid höjden. Av samma anledning har vi också valt att spendera några timmar i Rhongphuk och bo endast en natt i Old Shegar. Om någon mår för dåligt finns möjlighet att ta ned er till lägre nivåer igen, vi kommer också ha tillgång till syrgas under resan. Efter Rhongphuk klostret rör vi oss på lägre höjder resterande del av resan.

Symptom för höjdsjuka är framförallt illamående, huvudvärk, yrsel, energibrist och väldigt torra läppar. Ofta sover man också lite dåligt. Det är viktigt att lyssna på sin kropp och ha en dialog med färdledare om du skulle känna alvarligare symptom av höjden.

Mat och dryck

Tillgången till vegetarisk mat är mycket god. I de mindre samhällena i Tibet kan det vara lite svårare med variation, men annars finns det utsökt mat överallt. Det är spännande att pröva den traditionella tibetanska maten, men många tycker att *tsampa* räcker ett par gånger. På samtliga ställen finns det kinesiska restauranger och det har nu på senare år också dykt upp en modern tibetansk matlagningskonst som är en hybrid mellan det kinesiska och det traditionellt tibetanska. Reseledaren hjälper er att få pröva på olika typer av mat. På hotellrummet i Kina/Tibet finns alltid en termos med kokt vatten.

Nepal har ett kök som påminner en del om det indiska. Det är currybaserat med mycket linser och andra grönsaker. En vanlig måltid består ofta av flera olika smårätter med en linsoppa och ris. Sällan kommer det bröd till maten. Många restauranger har rikligt med alternativ av västerländsk mat och olika kök i Asien.

I Bhutan kommer all mat att ingå och ni kommer att få smaka på hela utbudet av bhutanesisk mat. Även i Bhutan är maten currybaserad.

Språk

Officiellt språk i Tibet är numera rikskinesiska (mandarin). I byar kan det dock vara svårt att hitta någon som överhuvudtaget talar rikskinesiska, här är det fortfarande tibetanska som gäller. Att stöta på engelsktalande är ovanligt på andra platser än i Lhasa.

I Nepal talas nepali, ett indoeuropeiskt språk vilket är första språk för drygt 50 % av Nepals befolkning. Nepal består av en oerhört stor mängd etniska minoriteter som alla talar sina egna språk, men de flesta har också lärt sig nepali och/eller engelska. Kunskaperna i engelska är betydligt bättre än i Tibet/Kina.

Officiellt språk i Bhutan är dzongkha vilket skrivs med tibetansk skrift. Medan [dzongkha](#) är det officiella språket talas skilda dialekter i mer avlägsna bergsbyar. En annan stor språkgrupp är nepali som talas av många av de nepalesiska flyktingar som inofficiellt befinner sig i Bhutan. Likaså stöter man ofta på mycket indiska gästarbetare som i sin tur talar olika språk.

Fotografi

Det brukar gå åt mycket minne i kamera/mobil (eller film) på en resa till Tibet. Tänk på att det

Världens Resor

kan vara svårt att ladda kamera efter Shigatse och ev. hela vägen fram till Gyirong samt emellanåt i Nepal. Ta med extra minne/batteri/extern mobil-laddare om ni vill vara säkra på att ditt batteri ska hålla hela vägen.

Tänk på att alltid ha ett ödmjukt förhållningssätt när du reser, detta gäller i högsta grad när du är ute och fotograferar. Vill du fotografera människor är det viktigt att se till att fotograferandet är ett ömsesidigt möte och fråga först.

Hållbarhet

Vi värnar varmt om våra resmål och den natur vi alla är beroende av. Det kan man göra på många sätt. För vår del börjar det redan då vi planerar våra resor här hemma. Val av platser som vi besöker, transporter, vilket boende man har, och inte minst, val av lokala samarbetspartners. Vi vill ta ansvar för att vår verksamhet inte försämrar för kommande generationer att få uppleva en fantastisk natur och levande kulturer.

Vi klimatkompenserar för hela CO₂-utsläppet för din flygresor från och till Sverige. Det som genererar mest utsläpp per resenär är flygandet. Som researrangör känns det naturligt att lyfta denna fråga och börja ta ansvar. Från och med januari 2018 klimatkompenserar vi för alla resenärers långflyg. Siffror på CO₂ utsläpp och motsvarande investeringar kommer kvartalsvis presenteras på webben: varldensresor.se/hallbarhet

Vad är klimatkompensation

Klimatkompensation innebär att pengar går till investeringar i exempelvis trädplantering och nybyggnation av förnybar energi, som sol- och vindkraft. På så sätt undviks ytterligare utsläpp av växthusgaser vid energiproduktion och utsläpp som finns tas upp av växande vegetation och sänker halterna av främst koldioxid i atmosfären. Som resenär med Världens Resor bidrar du till denna utveckling.

Så här hänger allt ihop

Varje flygresor genererar ett koldioxidutsläpp. Hur mycket som släpps ut beror på flygsträcka, bränsle, flygbolag samt hur många personer som sitter på flyget. Det finns ett antal olika beräkningsverktyg för detta och i slutändan kommer man fram till ett mått som mäts i ton koldioxid/resenär. Med detta som grund återinvesterar vi i certifierade klimatprojekt som är prissatta med x antal kronor/ton.

South Pole - vår samarbetspartner

Vi samarbetar och klimatkompenserar genom South Pole, som har genomfört klimatanalyser åt drygt 150 organisationer i olika branscher och har utvecklat flertalet beräkningsverktyg. De har utvecklat och implementerat mer än 270 klimatkompensationsprojekt och därmed skapat tiotusentals arbetstillfällen i utvecklingsländer, förbättrade levnads- och arbetsvillkor, samt ekonomiska vinster för företag och samhällen.

Världens Resor

Dessa projekt investerar vi i:

Återplantering i Colombia. Certifierat som ett Gold standard projekt.

Bevarande av skog i Zimbabwe. Certifierat som ett VCS-CCBS projekt.

Vattenprojekt i Vietnam. Certifierat som ett Gold standard projekt.

Läs om South Pole, projekten och certifieringen på www.varldensresor.se/hallbarhet

För ett mer hållbart resande

- Vi reser i mindre grupper och våra resor har få avgångar. Positivt då vi kommer närmare den lokala kulturen samtidigt som det värnar om resurser i de områden vi besöker.
- Vi väljer att resa med kollektiva färdmedel där det är praktiskt möjligt.
- Vi väljer i första hand lokalt ägda hotell.
- Vi ställer krav på våra leverantörer kring arbetsvillkor för anställda.

På våra resor upptäcker vi städer till fots eller med kollektiva färdmedel där det är praktiskt möjligt. Detta för att det är ett trevligt sätt att upptäcka en plats på, men också för att det är mer miljövänligt.

Att vi reser i relativt små grupper och med få avgångar bidrar inte bara till att vi kommer närmare den lokala kulturen, men också att vi inte sliter lika mycket på resurserna på de orter vi besöker.

Bagage

Vi flyger med Finnair på denna resa och bagagevikten är 23 kg per person (Längd + bredd + höjd får vara högst 158 cm), plus handbagage om 8 kg per person (måttén får ej överskrida 56 x 45 x 25cm). På den här resan flyger vi också inom Asien mellan Kathmandu och Thimpu samt mellan Thimpu och Bangkok. Druk Air har max 30 kilo incheckat bagage, men endast 5 kilo handbagage och med måtten 45 x 35 x 20 cm.

Tänk på att packa det nödvändigaste i handbagaget som dina mediciner och kamerautrustning. Dessutom kan det vara klokt att resa i eventuella vandrings- eller promenadsskor, eller lägga dem i handbagaget, eftersom de väl ingångna skorna oftast är oersättliga. Fötterna är din bästa tillgång på en sådan här resa!

Vid en eventuell försening av ditt bagage skall detta anmälas direkt på den flygplats du anländer till, se till att du får ett kvitto på anmälan.

Packning och utrustningslista

Inte vid något tillfälle kommer vi att behöva bära bagaget någon längre sträcka under denna resa. Det är dock alltid skönt att begränsa packningen så mycket det går. På tåget är det särskilt skönt med lite smalare resväska så att den går in under den nedre sängen (ca 30 cm utrymme). I annat fall finns plats även vid sidan av överslafen. Det kommer att finnas tvättmöjligheter på de ställen där vi stannar till lite längre - Lhasa, Shigatse och Kathmandu. Klimatet är torrt, så kläder torkar relativt snabbt.

Ditt huvudbagage har du som ryggsäck, väska eller resväska – det du känner dig mest bekväm med. En dagsryggsäck är nödvändig för vandrigen till Tigerns näste i Bhutan och utflykter i städerna. Världens Resor har köpt sovsäckar som nu finns tillhanda i Tibet och de kommer att

Världens Resor

vara med så du kan använda om/när de behövs. Det är framförallt nätterna de två nätterna efter Shigatse som du eventuellt kommer känna behov för att använda sovsäcken. Det kommer att bli kalla nätter och även om det kommer att finnas sängkläder kommer vi behöva sovsäckar som klarar flera minusgrader. Världens Resors säckar klarar ned till – 15 grader. Troligtvis blir det inte så kallt, men det finns ingen värme på hotellen i Old Tingri och troligen inte i Gyirong heller. Du behöver inte heller med dig liggunderlag. Däremot kommer du att behöva ha med dig mössa, vantar, underställ och en varm jacka.

Det finns gott om sportaffärer i Lhasa (och Kathmandu) som säljer utrustning för allt vad som kan tänkas behövas på denna resa. Billiga kvalitetsvaror köpta i Kina kan alltid vara ett frågetecken.

Det ska också nämnas att du behöver skydda dig mot den extrema solen. Solkräm med hög solskyddsfaktor är nödvändigt. Något att skydda huvudet med samt solglasögon blir också bra att ha med sig.

Av religiösa skäl visar de aldrig speciellt mycket hud i något av länderna. Det kan vara bra att efterfölja även för oss.

I Kina och Tibet har det blivit både hårdare och fler säkerhetskontroller på sista tiden. Detta kommer ni sannolikt märka redan i bagagekontrollen när ni ska gå in på tågstationen in Chengdu. Knivar i alla former (inkl. fickknivar), sprayflaskor, tändare och saker som kan anses explosiva kan beslagt. Även böcker med Dalai Lama på omslaget konfiskeras direkt. Ta därför inte med något dylikt som du är rädd att bli av med. Ibland krävs även visst tålmod och tid i dessa kontroller som ibland är väldigt noggranna.

Utrustningslista

Nedanstående lista är inte komplett utan skall ses som tips på sådant som kan vara bra att ha med sig. **Tänk på att vädret kan variera kraftigt och kan skifta från varmt till kallt. Därför är det bra att tänka skalplagg det vill säga klä sig efter principen lager på lager.**

Kläder

- Dunjacka eller annan varm jacka. För kalla kvällar.
- Lättare vandringskängor eller bra räfflade gymnastikskor för vandringen i Kathmandudalen.
- Sandaler eller annan passande sko för ombyte
- Vind/vattentäta byxor
- Tjock fleecetröja / ylletröja
- Mössa, vantar, halsduk
- Hatt/keps. Skydd mot stark sol
- Underställ.
- Tunnare byxor.
- T-shirts/långärmad tunn tröja, underkläder

Övrigt

- Rygsäck för dagspackningen. Ta hellre en större som sitter skönt.
- Väska – rygsäck, reseväska eller stor bag – går bra med vilken som helst
- Sittlapp.
- Kamera, film (batteriladdare), extra batterier, extern mobilladdare (powerbank).
- Ficklampa.

Världens Resor

- Solglasögon.
- Plastpåsar. För att hålla packningen torr vid regn och skilja smutsigt från rent
- Kikare.
- Penningbälte.
- Paraply, litet hopfällbart. Kan vara praktiskt vid plötsliga regn.
- Färdgodis. Det blir många timmar på vägarna.

Necessär och mediciner

- Tvål, tandkräm etc.
- Egna mediciner.
- Plåster.
- Solskyddskräm.
- Stödförband.
- Tejp, compeed eller dyl. mot skavsår
- Febernedsättande.
- Immodium eller dyl.
- Näsdroppar.
- Halstabletter.
- Vätskeersättning (Resorb)
- Vattenreningstabletter/droppar (om det mot förmodan skulle blir svårt med rent vatten)

Vett och Etikett

Du måste inte bete dig som en tibetan, nepales eller bhutanes men du bör uppträda på ett respektfullt sätt som turist. Alla länderna har många rituella beteenden, men få förväntar sig att du som besökare i landet ska klara av mer än några enstaka av dem.

Religion

Tibetanerna är med största sannolikhet en av världens mest troende folkgrupper. Vardagen och religionen smälter gärna ihop. Det är mycket viktigt att respektera deras tro. De cirkumambulerar (går runt) medsols runt alla viktiga kloster och andra heliga objekt. Om vi går åt andra hållet är det ett sätt att inte visa respekt. Tibetanerna har en stor acceptansnivå och du kommer alltid känna dig välkommen att delta i deras vardagliga religiösa aktiviteter. I mångt och mycket är det bara att kopiera hur de gör, så kan det inte gå allt för gale. I deras tro ingår mängder av viktiga symboler som de vita halsdukarna (khatas) de ger till viktiga personer och föremål, prostrationen framför heliga objekt och upprepande av mantran för att bara nämna några. Det finns miljontals heliga platser överallt i Tibet. Minnesmärken över ställen som besökts av viktiga personer. Ibland undrar man hur Milarepa och Guru Rinpoche hann med att ta sig överallt. Bhutan är likaledes troende buddhister och delar väldigt mycket av tibetanernas sätt att utöva religionen.

Nepal som i stora delar är hinduiskt har många rituella beteenden, men få förväntar sig att du som besökare i landet ska klara av mer än några enstaka av dem. Med tanke på de lokala klädeskulturen är det viktigt att kvinnor inte visar axlar eller ben. Det innebär inte några svårigheter då det går bra att använda långbyxor, t-shirt, långa kjolar (under knät) eller klänning med ärm. Speciellt viktigt är det att respektera detta då du befinner dig i bymiljö eller vid besök i tempel. I storstäderna är det inte lika strikt utan liknar mer och mer det mode som finns här hemma.

Världens Resor

Politik

Tibet är mycket påpassat av den kinesiska regeringen. Den politiska öppenheten fluktuerar från månad till månad, men man kan definitivt säga att det är viktigt att vi vidtar försiktighet i våra möten med tibetaner. Vi kan inte utan stor försiktighet ge oss in i diskussioner om läget i Tibet, ge Dalai Lama bilder eller besöka tibetaner i deras hem utan att ha fått ett officiellt godkännande. Vi kommer att ha en "godkänd" tibetansk guide med oss och vi får lov att anpassa oss efter de villkor han ställer. Det är inte vi som får problemen om någon får nys på våra möten, utan de kan drabba de vi träffat efter det att vi åkt därifrån. Sannolikt kommer vi att få möjlighet till både intressanta pratstunder och en inblick i deras verklighet, men vi måste känna till villkoren för dessa möten. Vi rekommenderar att lämna Dalai Lamabilderna hemma i Sverige. De är väldigt uppskattade, men utgör också en uppenbar fara för Tibetaner som tar emot dem. Detsamma gäller även för politisk och religiös litteratur, så lämna allt sådant hemma i Sverige.

Nepal har under många år haft problem med interna oroligheter. Nu har läget ljusnat betydligt och maoisterna som länge gått emot kungamakten och regeringen har nu slutit fred och är idag en del av parlamentet. UD tog bort sin avrådan från att resa till Nepal hösten 2006. Det ska också sägas att det interna våldet även innan fredsavtalet aldrig varit riktat mot utlänningar.

Litteraturlista

Här kommer ett litet urval av böcker om Himalaya, Tibet, Nepal och Bhutan som kan vara intressant att läsa innan eller under din resa. Företrädesvis har vi valt ut böcker på svenska.

Böcker om Himalaya

Michael Palin – Himalaya, Weidenfeld & Nicolson, 2005. Underhållande bok där Palin besöker Nepal bland annat Khyber passet, Hindu Kush, Peshawar and Lahore, the mighty peaks of K2, Annapurna and Everest

Mikael Persson - Nepal: till Himalaya-land, Vagabond, 1998. Den enda resehandboken på svenska, ganska grundläggande. Därtill finns givetvis en mängd mycket mer detaljerade resehandböcker på engelska.

David Lagercrantz - Himmel över Everest, Piratförlaget, 2005. En roman om en grupp oerfarna bergsbestigare som hamnar i oväder på vägen ned från Mount Everest.

Böcker om Tibet

Thomas Laird - Historien om Tibet: samtal med Dalai Lama, Historiska Media, 2007. En bok som kom ut i storpocket på svenska på förlaget Historisk Media. Genomgång av Tibets historia.

Dalai Lama - Det har kommit en uppsjö av böcker från Dalai Lama. På svenska och i pocketform finns följande titlar: Den Oändliga Visheten, Meningsfullt Liv, Lycka, Om Livet och Döden samt Etik För Ett Nytt Millenium. *OBS! Ta inte med böcker med bilder på Dalailama på omslaget av böcker in i Tibet, de kommer att konfiskeras vid bagagekontrollen.

Världens Resor

Axel Odelberg – Äventyr på riktigt: berättelsen om upptäckaren Sven Hedin, Norstedts 2008. En gedigen bibliografi över Sven Hedin som tar med rikligt om Sven Hedins fantastiska vandringar fram och tillbaka över Tibet.

Max Fredriksson – Bardo Tibet, Fisher 2000. Fotografen Max Fredriksson gjorde flera resor i de tibetanska delarna i Nepal och Indien samt i Tibet mellan 1996 och 1999. Här har han samlat sina bilder och intryck.

Alexandra David-Neel - En parisiskas resa till Lhasa, Alba 1987. Fransyskan gick till fots på 20-talet hela vägen till Lhasa. Märkliga möten och en fantastisk levnadshistoria.

Maria Blumencron, Chime Yangzom- Ingen väg tillbaka: uppbrott till ett nytt liv, Liebel Litteraturförlag 2013. Vad händer när en österrikisk kvinna på 5300 meters höjd i Himalaya möter sex små barn på flykt ur Tibet? En ny och ovanlig familj skapas. Elva år efter deras ödesmättade möte i bergskedjan mellan Tibet och Nepal skildrar Maria och Chime här sex små barns livsfarliga flykt och tiden som följde därefter i Dalai Lamas skolor i nordindiska Dharamsala, långt borta från föräldrar och familj.

Parshotam Mehra- Tibet, OUP India, 2012. Behandlar Tibets moderna historia och politik, frågan om självständighet och relationen till Kina bl.a. Endast på engelska.

Tsering Shakya – The Dragon In The Land Of Snows, Random House, 1999. En bok om tibetansk historia från 1947 och framåt.

Peter Hopkirk – Trespasses On The Roof Of The World, Oxford University Press, 1995. Mästerlig författare som skriver mestadels om Centralasien. Här skriver han om västmakternas kamp om just Tibet vid förra sekelskiftet.

Gyurme Dorje - Tibet Handbook, Footprint, 2009. Den enda guidebok som också tar upp området i östra Tibet. En av de mer detaljerade guideböckerna som finns.

Fosco Maraini – The Secret Tibet. Utgiven på nytt 2002. Maraini reste till Tibet på 30- och 40-talet. En mycket humanistisk genomgång av Tibets historia, kultur och religion.

Marcus Haraldsson – En linje över Kina. En av Världens Resors färdledare har cyklat två gånger genom Kina från de tibetanska delarna i Qinghai till Hongkong. Genom möten med människor får vi en bild av Kina och de förändringar som skett mellan 1999 och 2006 då de två cykelturerna ägde rum. Fina bilder.

Böcker om Nepal

Pankaj Mishra – En av Indiens nya författarstjärnor. ”Buddha i världen” Ordfront Förlag, 2007, är en personlig beskrivning av hur buddhismen rör sig in i hans liv. Samtidigt är det en reseberättelse. Han har också skrivit ”Temptations of The West: How To Be Modern In India, Pakistan, Tibet and Beyond”, St. Martins Press-3pl, 2007. Författaren har rest genom Sydasiens och även Nepal för att se hur västvärlden påverkar de olika länderna på olika sätt.

Mikael Persson - Nepal: till Himalaya-land, Vagabond, 1998. Den enda resehandboken på svenska, ganska grundläggande. Därtill finns givetvis en mängd mycket mer detaljerade

Världens Resor

resehandböcker på engelska.

Michael Hutt – Himalayan People's War: Nepal's Maoist Rebellion. Indiana University Press, 2004. En av flera böcker som handlar om det närhistoriska förloppet.

House of Snow: An Anthology of the Greatest Writing About Nepal, Head of Zeus, 2017. En antologi av över 50 författare (från poeter till politiska journalister) som inspirerats av Nepals vackra landskap och rika kulturella arv. Finns endast på engelska.
Michael Palin – Himalaya. Underhållande bok där Palin besöker bland annat de tre länderna vi kommer till på resan. Se även under dvd-tips.

The Maoist Insurgency in Nepal, Routledge 2009. – Flera författare samlade i en bok. Våldigt akademisk och informativ av det lite tyngre slaget. Maoisterna i Nepal och Indien utkom 2011 gällande samma ämne. Författare Bertil Ekensten-Möller.

Esbjörn Sandin- Nepal på tröskeln till fred, Världspolitikens Dagsfrågor 2007/3, Utrikespolitiska institutet. En artikel som behandlar maoisternas uppror och vägen till ett fredsavtal 2006 då kungen förlorade makten.

Conor Grennan – De små prinsarna (eller som titeln är i pocketform "De försvunna barnen") Bokförlaget NoNa, 2014

En äventyrare som kommer till Nepal för att jobba volontärt på ett barnhem för föräldralösa. Har fått väldigt fin respons om hjärtskärande berättelser om hur han under äventyrliga former hjälper till att få barnen tillsammans med sina familjer igen.

Inger Brattström- Ambika – en levande gudinna? – Almqvist & Wiksell Förlag, 1987.

En barnbok som beskriver Ambika som blir utvald att inneha rollen som levande gudinna, en urgammal tradition där en flicka utnämns som gudinnan Kumari och även tillbeds av kungen. När detta händer Ambika förändras familjens liv.

Samrat Upadhyay – Arresting God in Kathmandu, Houghton Mifflin Harcourt 2001.

Den största litterära framgången i Nepal. Första bok som också skrevs direkt på engelska.

Böcker om Bhutan

Det finns inte mycket skrivet om Bhutan på svenska men relativt många på engelska.

Madeline Drexler – A Splendid Isolation, Lessons on Happiness from the Kingdom of Bhutan, Createspace Independent Publishing Platform, 2014. Prisbelönt journalist som ger sig i kast med frågan vad bhutaneserna vet om lycka och begreppet bruttonationallycka. Rekommenderad.

Bhutan - Culture Smart!: The Essential Guide to Customs & Culture, Kuperard, 2018

En bok om Bhutans religion, seder, kultur och livsstil

Sabyasachi Mitra- Bhutan, New pathways to growth, OUP India, 2016

Om den snabba socio-ekonomiska utveckling som Bhutan genomgått de senaste femtio åren.

Andra titlar som beskriver Bhutan är bland annat:

Britta Das – *Buttertea at Sunrise: A Year in the Bhutan Himalaya*

Världens Resor



Nigel Gardener – *In search of gross domestic happiness*

Lindsay Brown – *Bhutan*

Ashi Dori Wangmo Wangchuk – *Treasures of the Thunder Dragon: A portrait of Bhutan*