

## Program po dnevih

### A. Tibet, Nepal in Peking, opisni program

Trasa poti: Katmandu - Pokhara - treking: Jomsom, Kagbeni, Muktinath, Jharkot, Marpha - Katmandu - Keyrong - Old Tingri - bazni tabor Everesta - Gyantse - Lhasa - jezero Nam Tso - Shigatse - Katmandu

Let v Katmandu. Ogledamo si: Swayambunath, Pashupatinath, Durbar Square, Bhaktapur, Boudnath, Freak street, morda modela, ki s svojim tičem dvigne 30 kil skalovja, pogrebni obred kremiranja... Katmandu upravičeno velja za eno najlepših mest na svetu. Naši večeri v lokalih v Thamelu pa kot eni bolj norih, sploh s kakim helikopter rajdom za zaključek ;-)

Po Katmanduju gremo v Pokaro in od tam let v Jomsom, na štiri dnevni treking v enega najlepših delov Nepala, v pogorje Annapurn. Nočitve v Kagbeniju, Jarkotu, Marphi in Jomsomu (kdor je na kolesu pa v Tatopaniju), pridemo pa vse do Muktinatha pod prelazom Thorung La. Opcija kolesarjenja po podobni trasi (toplo priporočamo, stroškov je 100 EUR več).

Po treku v Tibet, v deželo prijaznih ljudi in suhe, neizprosne pokrajine, ki v vsakem izmed nas poraja občutke mističnosti. Občutek, da bomo prav tam našli izgubljeno mesto, svoj Shangri-La. Morda tudi sami sebe. Večja mesta, kot so Lhasa, Shigatse in Gyantse postrežejo s preprostim meniškim življenjem, veličastnimi samostani in čustveno globokimi molitvami. Male vasi pa se zdijo pozabljene od Bude, kot mesta duhov, s prelepimi razgledi na najvišje gorovje na svetu, Himalajo. In ko pride človek v bazni tabor Everesta, se zdi vse tako majhno, vse tako nepomembno.

Z jeepi ali kombiji gremo do glavnega mesta, Lhase. V ceno izleta je vključen zajtrk (4x). Na poti smo priča prelepim razgledom, z zasneženimi vršaci na horizontu. Peljemo se preko več 5000 metrov visokih prelazov, obiščemo visokogorske kavbojske vasi, nomade, njihove konje in razjarjene pse (tibetanski mastifi), številne samostane (Tashilunpo v Shigatseju, Kumbum stupa v Gyantseju, ki je največja v Tibetu), prisostvujemo budističnim molitvam in se ustavimo ob enem izmed svetih tibetanskih jezer (Yamdruk Tso). Za vožnjo v Lhaso v jeepih/kombijih/minibusu je planiranih 5dni/4noči. Nočitve: Nyalam/Rasuwa/Kerong, Old Tingri, Shigatse, Gyantse.

Pripeljemo se tudi do najvišje ležečega samostana na svetu, Rongbuka (4980m), s konjsko vprego (če bo na voljo, sicer z jeepi/kombijem/minibusom, pa še naprej, do samega baznega tabora pod Everestom (5200m). Odpre se pogled na veličastno severno steno najvišje, 8848 metrov visoke gore Mount Everesta (Chomolungma po tibetansko, Sagarmatha po nepalsko).

V Lhasi si ogledamo najbolj oblegani samostan s strani domačinov, Jokhang. Okoli njega vodi molitvena pot ali kora, na kateri srečamo obraze in oblačila z vsega Tibeta. Nedaleč stran stoji Potala, rezidenca Dalaj Lam, ki jo je dal postaviti V. Dalaj Lama. Na obrobju mesta stoji samostana Sera, katerega obisk je še posebno zanimiv v popoldanskih urah, ko menihi na zanimiv način debatirajo o smislu vsega.

Po ogledu Lhase gremo na drugo izmed svetih jezer, do Nam-Tsoja. To je nepozabno potovanje v svet nomadov, prelepega jezera z zasneženimi vrhovi v ozadju in občutno hladnejše klime. Včasih je pot zasnežena/zaledenela in v tem primeru bomo skušali peljati na nebeški pogreb v samostan približno dve uri stran od Lhase. Vendar opozarjamo, da pogrebi nimajo urnika in da je prisotnost mogoča le, če se s tem strinja družina in vodja ceremonije. In da je vse skupaj pravzaprav prepovedano, kitajska regulativa pa je v Tibetu med najbolj striktnimi.

Po koncu krožne ture po Tibetu se vrnemo v Katmandu, od koder letimo domov.

Nočitve: v hotelih/bungalovih/čajnih hiškah brez lokalne kategorizacije in brez vključenih obrokov hrane; na 5dnevni poti z jeepi/kombiji/minibusom po Tibetu je v ceno vključen zajtrk (4x).

Prevozi: deloma privatni prevozi (z jeepi/kombiji/minibusom po Strehi sveta), deloma lokalni redni avtobusi in taksiji (ostali prevozi po Nepal, Tibetu).

Potovanja zaradi višine ne priporočamo srčnim in pljučnim bolnikom.

Program priporočamo le tistim, ki si želijo popotniškega načina odkrivanja sveta.

## B. Tibet, Nepal in Peking, program po dnevih

22 dni

1. let v Katmandu
2. pristanek v Katmanduju, spoznavanje osrednjega dela, turističnega geta Thamel, skriti hodniki, glavni trg, Kumari, freak street, Swayambunath, kraljeva palača (če bo odprta)
3. Kathmandu (Bodnath, Pashupatinath, Bhaktapur)
4. let v Jomsom, trek do Kagbenija (opcija: kolo namesto treka), 2-3 ure hoje
5. trek Kagbeni - Jharkot - Muktinath - Jharkot, pogled na Daulagiri, 6 ur hoje
6. trek Jharkot - Jomsom - Marpha, 7 ur preko vasi Nubra (lahko direktno, je 4-5 ur)
7. trek Marpha - Jomsom preko jezera v ozadju (3 ure hoje) in spanje v Jomsomu; kolesarjenje Marpha - Kalopani - Ghasa - Tatopani (toplice), pogledi na Daulagiri in Anapurne (5 ur kolesarjenja)
8. let Jomsom - Pokara, obisk razgledane točke nad jezerom Phewa in z busom v Katmandu; kolesarjenje Tatopani - Beni in naprej bus do Pokare, in dalje v Katmandu, nočitev v Katmanduju
9. z minibusom na pot proti Lhasi, do Keyronga, nočitev
10. začetek ture po Tibetu, z najetimi jeepi/kombijem/minibusom, Keyrong - Old Tingri ali Tingri
11. Old Tingri ali Tingri – Everest Base Camp (bazni tabor, samostan Ronbuk) – Lhatse,

nočitev

12. Lhatse – Gyantse (Kumbum – največja stupa v Tibetu, Dzong) in nočitev v Gyantse
13. Gyantse, mimo jezera Yamdrok Tso (eno izmed 4 svetih jezer v Tibetu) do Lhase
14. izlet na sveto jezero Nam Tso, ki je vremensko pogojen (nomadi, jaki, sveto jezero na 4800m)
15. Lhasa: nekdanja Dalaj Lamina palača Potala, samostana Sera in Jokhang
16. Lhasa - Shigatse in obisk samostana Tashilumpo, nočitev
17. Shigatse - Keyrong, nočitev
18. Keyrong - Katmandu, nočitev
19. Let Katmandu, proti domu, kjer smo doma ta ali naslednji dan

---

## Lista stvari

### Lista stvari, ki jih je priporočljivo vzeti s seboj na potovanje v Tibet in Nepal

Na letalu je prostora za največ 20 kilogramov prtljage na osebo. Na notranjih letih včasih še manj (15 kg; za vse kar je več, so potrebna doplačila). Zato skrbna priprava le najnujnejšega ni odveč. V pomoč vam podajamo listo potrebnih stvari, ki naj se znajdejo v vašem nahrbtniku.

Čaka nas nekaj hoje (ali kolesarjenja, po želji) in kar nekaj vožnje z busi/kombiji. Pametno je imeti s seboj prasio (ki jo je moč kupiti tudi v Katmanduju, ceneje) ali pa en mali rugzak za osebne stvari. V prasici pustimo stvari, ki jih na treku ne potrebujemo s sabo.

Vreme je nepredvidljivo, čeprav v tem letnem času najbolj stabilno. Temperature bodo čez dan okoli 15-25, ponoči pa lahko tudi zmrzuje (redkost). V Tibetu lahko tudi sneži.

Zlato pravilo: Spokamo za 3 dni, vmes v civilizaciji peremo, potem pa to nosimo en teden!

V nahrbtniku naj se znajdejo (nekaj od tega dajte tudi nase):

- 6 fotk za vize in dovoljenja, potni list z najmanj 4 praznimi stranmi, ena zraven druge (veljaven vsaj še 6 mesecev od datuma izstopa iz Kitajske)
- v Nepal tako plačamo velik del poti (tudi Tibeta) v USD, zato imejte s sabo 80% keša v USD; pazite na USD bankovce, da bodo novejši od letnika 2001, da ne bodo strgani ali zmečkani in da 100 dolarski bankovci ne bodo serije AB, BA, AC, CA, BC ali CB; priporočamo, da imate 100 dolarske bankovce, ki jih bolje menjajo; imejte pa tudi 50 USD v drobižu (za vizo recimo)
- zdravstvena polica za tujino, ki mora veljati tudi za nadmorsko višino nad 3.000 m
- topla spolna vreča, mala svetilka za na glavo, sončna očala (po možnosti gorska)
- treking čevlji (uhodite jih preden se odpravimo, da ne bo problemov z žulji)
- lahke superge ali čevlji za preobutev (lahko tudi Teve), japanke za pod tuš
- pohodniške hlače, gore tex ali podobno anorak, termo velur (flis), dolge spodnje gate ali debele žabe (punce lahko tudi najlonke!)

- 2 x puli ali lahek pullover (lahko tudi bombažni), 3 x bombažna majica z dolgimi rokavi
- švic perilo z dolgimi in s kratkimi rokavi, 4 majčke s kratkimi rokavi
- kapa, šal, rokavice (prvo in drugo boste najbrž raje tam kupili!)
- rutka proti prahu na trekingu, saj v dolini reke Kali Gandaki rado piha
- kolesarske hlače (če jih imaš) in rokavice, kdor bo šel pod Anapurne s kolesom
- nogavice (vsaj 2 para ojačanih pohodniških nogavic, 3-4 pare navadnih)
- spodnje perilo (8x) in kratke hlače
- brisača (tiste ta lahke popotniške so zakon – dobiš jih v trgovinah kot so Anapurna, K2, Iglu, Kibuba,...) in vlažilni robčki
- toaleta: milo, zobna ščetka, zobna pasta, krema za sončenje (visok faktor), krema za suhe ustnice (vazelin),...
- medicinski paket (razdeliti na dve osebi): spitaderm sprej ali podobno za razkuževanje rok, antibiotiki ciprobay ali podobno (dobro za trebušne težave), aspirin, tablete proti diareji (linex), proti zaprtju, proti višinski bolezni (diamox - na lastno željo, mi tega ne priporočamo), vitaminski in železovi tableti, obliži, povoj, gaza, bivacin, tablete proti slabosti,...
- knjiga, karte,...
- za malo bolj bogate zajtrke na trekingu po želji: par paštet, suha salama, sir, Nutella
- še kaj, na kar smo morda pozabili in brez katerega ne moreš živeti

Pusti doma predsodke, slabo voljo, tečne partnerje, uhane, zlate ogrlice, dragocene ure, lepe čevljuje, hlače zlikane na rob in ostale nepomembne reči. Ne pozabi pa na kup dobre volje in jeklene živce!

ShaPPa