



Peking–Tibet med tåg

13 DAGAR PEKING–LHASA–GYANSTE–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 Stockholm på eftermiddagen. Middag, frukost och förfriskningar serveras ombord.

DAG 2 PEKING Vi landar i Peking på morgonen och välkomnas av vår svensktalande färdledare. Efter nattens flygresa är det skönt att sträcka på benen i den friska luften kring **Sommarpalatset**, kejsarfamiljens vackra sommarresidens. Därefter passerar vi **Olympic Green**. Efter lunch installerar vi oss på vårt hotell. På kvällen träffas vi igen för en traditionell välkomstmiddag.

DAG 3 Dagen inleds med ett besök på **Himmelska fridens torg**. Runt omkring oss ser vi några av Kinas viktigaste byggnader. I norra delen ligger **Förbjudna staden** – världens största kejsarpalats! Innanför de purpuröda murarna styrdes Mittens rike av kejsaren i mer än 500 år. Vanliga människor gavs ingen inblick i det kejsarliga livet och fick aldrig någonsin se Himmelska sonen, som kejsaren kallades. Vi sätter oss i en **cykelriksha** och beger vi oss in i **hutongerna**, Pekings smala gränder. Här råder ett lugn som balanserar det höga tempo som råder i stadens övriga delar. Vi besöker **Trumtornet**, en **sidenaffär** samt en **lekskola** och äter lunch hos en **kinesisk familj**. 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. Till middag bjuds det på välsmakande **Pekinganka**.

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

DAG 6 Under vår första dag på tåget finns det tid att luta sig tillbaka och reflektera över alla upplevelser och intryck medan vi följer landskapets skiftningar genom tågfenstret. I morgon kommer vi att nå de riktigt höga höjderna och se de snöklädda bergstopparna som reser sig närmare 8.000 m.ö.h.

DAG 7 På de karga vidderna utanför fenstret skymtar vi nomadläger och betande jakar när tåget slingrar sig allt högre upp, och in i ett dramatiskt



landskap omgivet av snöklädda bergstoppar. Vi passerar tågstationen i Tanggula, belägen 5.068 m.ö.h. och har nått fram till Världens tak, källan till Asiens mäktiga floder och världens högsta berg! Efter 48 timmar på tåget kommer vi fram till Lhasa (3.658 m.ö.h.) på kvällen.

DAG 8, LHASA 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 Drogenling**, vars intäkter från de fina varorna går till den fattiga lokalbefolkningen.

DAG 9 Idag besöker vi **Potalapalatset**. Palatset 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 gigantiskt med sina 13 våningar och över 1.000 rum. Under eftermiddagen gör vi ett besök i Dalai Lamas sommarresidens, **Norbulingka**. Därefter tittar vi in på **Tibet Museum** och hälsar på i en **skola** eller på ett **daghem**.

DAG 10, GYANTSE/SHIGATSE Tidigt på morgonen lämnar vi Lhasa för att bege oss västerut till Tibets fjärde största stad, 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 4.794 meters höjd. På toppen ser vi färgglada böneflaggor svaja i vinden. Vid den blåskimrande sjön **Yamdrok Tso** slår vi oss ner och äter vår picknicklunch. Nästa pass är **Karo La**, och ligger 5.010 m.ö.h. Överallt ser vi berg, himmel och snöklädda toppar. Vi närmar oss staden Gyantse (4.040 m.ö.h.), på avstånd ser vi fästningen **Dzongen**, belägen uppe på en kulle. 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.

DAG 11 Dagen ägnas åt att utforska Shigatse, Tibets näst största stad och Panchen Lamornas huvudsäte, 3.836 m.ö.h. Vi besöker den **lokala marknaden** och tittar in i det intressanta **Tashilunpoklostret**, från 1447, som sedan 1600-talet fungerade som Panchen Lamas residens. Panchen Lama betyder stor lärare och det var den femte Dalai Lama som hedrade sin lärare, klosterabboten, med den titeln.

DAG 12, PEKING Vi börjar vår återfärd mot Lhasas flygplats. Här och var stannar vi till och njuter av den fina naturen och får även lära oss om **rökelseframställning**. Ett flyg tar oss från Lhasa till Chengdu, där vi byter plan, för vidare färd till Peking.

DAG 13 Hemresa. Ankomst till Sverige samma dag.



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

FLYGBOLAG: AIR CHINA

RESAN INKLUDERAR:

- Flyg till Peking i ekonomiklass tur och retur
- Nio nätter på hotell av god standard med del i dubbelrum
- Två nätter i delad fyr- eller sexbäddskupé på tåget från Peking till Lhasa, blandade kön
- Svensktalande färdledare
- Fullständigt utfärdsprogram inklusive samtliga entréavgifter
- Samtliga måltider inklusive måltidsdryck
- Transporter
- Visum (Kina) och Reseställstånd (Tibet) för svenska medborgare
- Alla flygskatter och säkerhetsavgifter
- Informationskrukor »Lotus lilla blå« samt UL:s »Kinafakta«
- Informationsblad Tibet
- 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.