



ASIEN: NEPAL

NEPAL: TREKKING IM WILDEN HIMALAYA

- > Reiseleitung durch den Nepal Experten Roman Mueller
- > Trekking auf wenig begangene Pfade abseits des Main Streams
- > 4 der 5 höchsten Berge der Erde mit eigenen Augen sehen

Der Makalu liegt östlich und nahe angrenzend zum Solo Khumbu- Gebiet mit dem Mt. Everest.

Die Trekking- Tour ins Makalu Basislager ist aber bei weitem nicht so bekannt wie der Everest Trek und viel weniger begangen. Nach dem knapp 1 stündigem Flug von Kathmandu nach Tumlingtar (570 m) geht es mit einem Bus hinauf zum Distrikt- Hauptort Khandbari und weiter über die Bergorte Bhotebas, Chichila nach Num (1510 m) , dem Ausgangsort des Trekkings.

Von hier aus steigen wir gleich zu Beginn 800 Höhenmeter durch malerische Terrassen- Landschaft ab bis zum breiten Arun River (720 m), über den eine lange Hängebrücke auf die andere Talseite des eng eingeschnittenen Tales führt. Nach dem ebenso langem Aufstieg durch viele terrassierte Felder hinauf nach Seduwa (1530 m) haben wir die Ausgangshöhe wieder erreicht. Über den Chyaksa Danda - teilweise durch Rhododendren- und Bambuswald erreichen wir Mani Gaon und die letzte Siedlung Tashigaon (2065 m), dem Glücksdorf. Von dort aus erfolgt ein langer Aufstieg durch einen schönen Berg- Urwald hinauf zum Bergrücken Kongma Danda (3580 m), wo wir uns bei 2 Übernachtungen akklimatisieren. Die Akklimatisierungstour führt hinauf zum idyllisch gelegenen Sano Phokari.

Unterwegs zum Barun- Doppelpass mit Shipton La und Keke La führt der Weg wieder vorbei am Sano Phokari. Herrliche Ausblicke auf das in östlicher Richtung gelegene Massiv des Kanchenjunga (8587m), dem dritthöchsten Berg der Erde und im Westen auf den Makalu und den Chamlang (7290 m). Am Shipton La (4220 m) angekommen, sehen wir den Weiterweg hinunter zum großen Kalo Phokari (4070 m), dem schwarzen See. Dahinter geht es kurz hinauf zum 2. Pass Keke La (4152 m). Von dort aus führt anschließend ein 600 hm langer Abstieg hinunter nach Mumbuk, ein auf 3550 m gelegenes Camp im Wald. Am darauffolgenden Tag geht es eine weitere Stunde hinunter ins Baruntal. Der nächste Weg- Abschnitt langsam ansteigend entlang des Barun Flusses erfordert Vorsicht, denn wir queren ein gerölliges Hangrutsch- Gebiet.

Über die Alm Temathang Kharka gelangen wir auf einem langsam ansteigenden Weg zum Camp

an der schön gelegen Alm Yangri Kharka (3640 m). Hoch oben in der Felswand kann man 2 große Höhlen entdecken - heilige Plätze und Ziel für nepalesische Pilger. Weiter geht es durch ein S- Tal über die Almen Nehe-, Riphuk- und Yak Kharka hinauf nach Langmale (4 450m), einem wunderschön gelegenen, offenen Platz mit Lodge, wo wir 2 Nächte campen. Der 2. Akklimatisierungs-Tag wird wieder mit einer Akklimatisierungs- Tour genutzt, auf der herrliche Ausblicke genossen werden können. Wieder wandern wir auf einem langsam ansteigenden, leichten Weg neben der Seitenmoräne des Barun- Gletschers entlang hinauf nach Shershon. Von dort biegt der Weg nach Norden ab zum Makalu Basislager (4850 m) und hier befinden wir uns inmitten einer grandiosen, vergletscherten Hochgebirgs- Landschaft des mächtigen 8000er Makalu (8486 m). Keinem 8000 er kommt man auf den üblichen Trekking-Touren in Nepal so nahe wie dem Makalu. Vom Basislager aus genießen wir die direkte Aussicht auf die beeindruckende Südwand und seinen ca. 3600 m höheren Gipfel. Bei einer leichten 2- stündigen Tour eröffnet sich die Sicht auf die Ostseite des Mt. Everest (8884 m) und auf den vierthöchsten Berg der Erde, dem Lhotse (8516 m). Somit können wir auf dieser Trekking- Tour 4 der 5 höchsten Berge der Erde mit eigenen Augen sehen.

Alle konditionsstarken TeilnehmerInnen, die dazu Lust haben, können am nächsten Morgen vom Makalu Basislager aus auf einer weiteren Tour bis auf weit über 5 500 m aufstiegen mit grandiosen Ausblicken u.a. auf den Mt. Everest und den Lhotse und insgesamt 6 Gletscher Seen mit unterschiedlichen Blautönen. Alle anderen können bei einem Rasttag die Szenerie um das Makalu Basislager genießen.

Der Rückweg erfolgt auf der gleichen Route über den Barun Pass hinunter nach Tashigaon und weiter nach Num.

Roman Mueller war bereits 4 mal im Makalu Basis Lager und kennt die Route also bestens. Er freut sich, auf diesem Trek wieder in der faszinierenden Hochgebirgswelt des nepalesischen Himalayas unterwegs sein zu dürfen.

Anforderung und Voraussetzung

##Gute körperliche Gesundheit und Ausdauerkraft

Trekking und Meditation bedeutet nicht, daß der Weg ohne Anstrengung zu bewältigen ist. Wir gehen auf diesem Trek Tages- Touren mit einer Gehzeit zwischen 4-7 Stunden und auf Höhen bis an die oder auch über 5.000m. Da das Gehen in dieser Höhe anstrengend ist, empfehle ich dringend regelmäßiges Ausdauertraining vor der Tour.

Wenn der/die Teilnehmer/in robust und belastbar ist, kann die Tour umso mehr genossen werden. Ich empfehle auf alle Fälle Ihren Arzt zu befragen. Dies vor allem, wenn Zweifel hinsichtlich der körperlichen Gesundheit bestehen. Trotzdem gibt es keinen Grund zur übertriebenen Sorge: Der ganze Weg ist technisch einfach. Und wer gesund und körperlich fit ist, kann an dieser Tour ins Rolwalingtal teilnehmen.

##Einstellung auf klimatische, hygienische und weitere elementare Bedingungen dieser

Trekkingtour

Eine Trekkingtour erfordert eine entsprechende Einstellung auf einfache, elementare Lebensbedingungen. Wir leben, gehen, essen, schlafen auf der Erde. Wir sind der Erde mit Staub und Schmutz, der Sonne mit intensiver Sonneneinstrahlung, der trockenen Luft, der Hitze und Kälte, den - wenn auch meist wenigen - Niederschlägen und dem manchmal starken Wind unmittelbar ausgesetzt. Zur hygienischen Seite sei erwähnt, dass wir zum Waschen das Wasser von Flüssen und Bächen benutzen und uns auf die Situation in den jeweiligen Camps einstellen müssen. Außerdem führt die nepalesische Crew Toilettenzelte mit.

##Teamgeist:

Ich möchte ganz besonders darauf hinweisen, dass eine Trekking-Tour bei allen Teilnehmern Teamgeist, Flexibilität, Toleranz und Kooperationsbereitschaft erfordert.

Hier wird insbesondere auf die Mitwirkungspflicht lt. Reisevertrag hingewiesen, die ein kooperatives und tolerantes Verhalten anderen Teilnehmern, der nepalesischen Crew und des Gruppenleiters gegenüber einschließt. (z.B. ist die Mithilfe beim Aufbau der Zelte an Tagen erforderlich, wenn wir aus unvorhergesehen Gründen erst spät am Camp ankommen sollten.)

Alle beteiligten Personen bilden ein Ganzes. Und wenn alle in einer achtsamen, unterstützenden Weise miteinander umgehen, wird die Tour, die uns zu vielen „äußeren Schönheiten“ Nepals führt, auch zu einem positiven Gruppenerlebnis..

##Einstellung auf ein fremdes Land mit einer andersartigen Kultur

Nepal ist ein sogenanntes Entwicklungsland, das mit großen Schwierigkeiten zu kämpfen hat wie z.B. Überbevölkerung, Abholzung und die damit verbundenen Hangrutsche, schlechte ärztliche Versorgung, Dürrekatastrophen in Westnepal, Überschwemmungen zur Monsunzeit, Korruption.

Trotz alledem sind die Nepalesen ein bewundernswürdiges Volk geblieben, das sich Fremden gegenüber freundlich, hilfsbereit und offen zeigt. Versuchen Sie Land und Leute wirklich zu verstehen und bedenken Sie immer, daß Sie Gast in einem fremden Land sind.

Entdecken Sie auf einer Reise zu sich selbst die ursprüngliche Makalu Region. Hier in einer der entlegendsten Regionen des Himalaya, begegnen Sie der Natur und der tibetischen Kultur in seiner ursprünglichsten Form



REISEDETAILS

1. Tag: Abflug aus Deutschland

Gegen Nachmittags oder Abends Internationaler Flug von Deutschland nach Kathmandu

2. Tag: Besuch der Heiligtümer in Swayambunath

Ankunft in Kathmandu. Transfer zum Hotel. Der Rest des Tages dient der Erholung und steht zur freien Verfügung. .

Hotelübernachtung in Kathmandu

3. Tag: Besuch der Heiligtümer in Swayambunath

Spaziergang zur Swayambunath Stupa und Vorbereitung für den Trek

Hotelübernachtung in Kathmandu

4.-16.Tag: Trekking ins Makalu Basislager (mit Zeltübernachtungen)

4. Tag: Flug nach Tumlingtar und Fahrt nach Num

Früh morgens: Flug nach Tumlingtar. 4-5 Std Bus Fahrt nach Num.

Start der Trekkingtour von Num nach Seduwa (1530 m).

Wir steigen gleich zu Beginn 800 Höhenmeter durch malerische Terrassen- Landschaft hinunter bis zum breiten Arun River (720 m).

Ebenso langer Aufstieg durch viele terrassierte Felder hinauf nach Seduwa (1530 m)

Gehzeit ca. 2 - 2 ¾ Std.

5. Tag: Von Seduwa nach Tashigaon (2065 m)

Zuerst ca. 400 hm Aufstieg nach Murmidanda.(1930 m). Weiter auf leichtem, schön zu gehenden Höhenweg über Navagaon nach Tashigaon - Camp.

Gehzeit ca. 5 Std

6. Tag: Von Tashigaon nach Khongma (3562 m)

Camp in Khongma.

Gehzeit ca. 4 ½ - 5 Std

7. Tag: Akklimatisierungstag + ½ Rasttag

Aufstieg über den Khongma La Pass (3873 m) zum Sano Phokari (4055 m) und zurück.

Gehzeit ca. 3 ¾ Std

8. Tag: Von Khongma nach Mumbuk (3550 m)

Zuerst wieder hinauf zum Sano Phokari (4055 m) und weiter über viele Stufen hinauf zum Shipton La Pass (4220m) - 3 Std. Abstieg zum großen Kalo Phokari (4070 m, dem schwarzen See)- 20 min. Um den See herum und 120 hm hinauf zum 2. Pass Keke La (4190 m)- 40 min.

Von dort aus führt anschließend ein 600 hm langer Abstieg hinunter nach Mumbuk, ein auf 3550 m gelegenes Camp im Wald - 1 ½ Std.

Gehzeit: ca. 5 ¾ -6 Std.

9. Tag: Von Mumbuk nach Yangri Kharka (3810 m)

1 Std. Abstieg ins Baruntal. Langsam ansteigend entlang des Barun Flusses durch ein gerölliges Hangrutsch- Gebiet zur Alm Phematang (3515 m) und leicht ansteigend zum Camp an der schön gelegen Alm Yangri Kharka (3640 m).

Gehzeit ca. 5 ½ Std

10. Tag: Von Yangri Kharka nach Langmale (4450 m)

Über mehrere Almen führt der Weg hinauf nach Langmale, einem sehr schön gelegenen Lodge mit Camp.

Rest des Tages Rasttag und Zeit zum Erholen

Gehzeit ca. 3 ½ Std, 790 hm Aufstieg

11. Tag: Akklimatisierungstag

Akklimatisierungstour mit herrlicher Aussicht . Camp in Langmale.

Rest des Tages Rasttag und Zeit zum Erholen

12. Tag: Von Langmale zum Makalu Base Camp (4870 m)

Wir wandern wieder auf einem langsam ansteigenden, leichten Weg neben der langen, eindrucksvollen Seitenmoräne des Barun- Gletschers entlang hinauf nach Shershon (4650 m) -2 ¼ Std. Von dort biegt der Weg nach Norden zum Makalu Basislager (4850 m) ab. 2 Std. Hier befinden wir uns bereits inmitten einer grandiosen, vergletscherten Hochgebirgs- Landschaft des mächtigen 8000er Makalu (8486 m).

Gehzeit ca. 4 ¼ Std.

13. Tag: Makalu Base Camp

Ruhetag oder bei einer leichten 2- stündigen Tour bis zu Aussichtspunkt auf die Ostseite des Mt. Everest (8884 m) und auf den vierthöchsten Berg der Erde, dem Lhotse (8516 m).

Oder lange Tour bis auf 5350 m mit phantastischem Rundblick u.a. auf den Mt. Everest und den Lhotse.

14. Tag: Rückweg nach Langmale

Rückweg vom Makalu Base Camp nach Langmale (4450 m) 3 $\frac{3}{4}$ Std
und weiter hinunter bis Yangri Kharka in 2.20 Std-
Gehzeit: ca. 6 Std.

15. Tag: Von Yangri Kharka bis Dobate (3870 m)

Von Yangri Kharka in 1.10 Std bis Phematang (3515 m).
Wieder Querung des Hangrutschgebietes: 1.20 Std . Danach 20 min auf und ab. Mittagspause.
Anschließend 1.10 Std sehr steile Treppen hinauf nach Mumbuk
und 1.10 Std weiter hinauf nach Dobate
Gehzeit ca. 5.20 Std

16. Tag: Kathmandu - heilige Stätten des Buddhismus und Hinduismus

Besichtigung von Pashupathinath, dem bedeutendem Hindu- Pilgerort und Verbrennungsplatz und
Bodnath, der „tibetischen Stadt“ im Kathmandu- Tal, mit der größten Stupa Nepals

16. Tag: Von Dobate (3870 m) nach Danda Kharka

Aufstieg zum Keke La (4190 m)- und Shipton La (4220 m).
Dann Abstieg bis Kongma (3562 m) und langer Abstieg bis Tashigaon (2065 m)
Zum Keke La in 1.20 Std . Abstieg zum Kal Phokari -25 min - um den See herum und Aufstieg zum
Shipton La - $\frac{3}{4}$ Std. Weiter über Sano Phokari nach Kongma: 2 $\frac{1}{4}$ Std.- plus langer Abstieg bis
Danda Kharka: 1.40 Std.
Gehzeit gesamt ca. 6 $\frac{1}{2}$ Std

17. Tag

Von Danda Kharka nach Tashigaon: 1 $\frac{3}{4}$ Std. + und weiter nach Seduwa in 3 Std.
Gehzeit ca 4 $\frac{3}{4}$ Std

18. Tag: Letzter Trekking- Tag

Letzter Trekking- Tag von Seduwa nach Num (1505 m)- Mittagspause.
Anschließend Fahrt von Num nach Khandbari- 4 Stunden Fahrt mit dem Bus.
Gehzeit ca. 4 $\frac{1}{2}$ Std.

19. Tag: Rückreise nach Kathmandu

Morgens: Fahrt Khandbari nach Tumlingtar und Flug von Tumlingtar nach Kathmandu
Hotelübernachtung in Kathmandu für die kommenden 3 Nächte

20. Tag: Tag zur freien Verfügung

Dieser Tag steht zur freien Gestaltung zur Verfügung. Möglichkeiten sind Ausflüge nach Patan
oder Bhaktapur. Oder einfach nur Zeit zum Shoppen, Schlemmern und Entspannen.

22. Tag: Rückflug nach Deutschland

In der Nacht oder am Morgen Rückflug nach Deutschland. Ankunft am gleichen Tag.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
19.10.2024	09.11.2024	✓	3.100 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- > erforderliche Transfers
- > in Kathmandu 5 Hotel Übernachtungen • 12 Übernachtungen während des Trekkings in geräumigen 2- Mann Zelten
- > in Kathmandu Frühstück • Vollpension auf der gesamten Trekking-Tour mit sehr guter vegetarischer Trekkingküche – meistens gekochtes Mittagessen. (falls gewünscht gibt es unterwegs auch ab und zu frisches Fleisch)
- > Alle Transfers, Trekking - Permits, Nepalicrew, • (Guide, Sherpa, Träger, Koch, Küchenjungen), Horsemen mit Lasttieren • Zur Sicherheit bei Notfällen: Satellitentelefon • Gesamte Campingausrüstung incl. Zelte, Schlaf-Matratzen. (Eigener Schlafsack ist mitzubringen, bzw. in Kathmandu günstige Möglichkeit, neuwertigen Schlafsack oder/ und Daunenjacke auszuleihen)
- > qualifizierte, Deutsch sprechende Neue-Wege-Reiseleitung
- > Eintrittsgelder • NEUE WEGE-Informationsmaterial • Auslandskrankenversicherung und Reisegepäckversicherung bis EUR 2.000 • Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten

ZUSATZLEISTUNGEN

- > (90 €)
Rail & Fly-Ticket:
- > (350 €)
EZ-Aufpreis
- > (0 €)
Gerne bieten wir Ihnen auf Wunsch Flüge ab dem Flughafen Ihrer Wahl an
- > (0 €)
Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Internationale Flüge nach Kathmandu • Mittag-/Abendessen sowie Getränke ausserhalb des Trekkings; soft Drinks und Alkohol • Visumgebühr Nepal US\$ 50,00 (Gültigkeit 30 Tage, zu beantragen bei Einreise) • Gegenstände persönlicher Natur, wie Trinkgeld etc. • alle weiteren, hier nicht aufgeführten Leistungen

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 8

Maximalanzahl von Personen: 14

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 14 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 14 vor Reisebeginn möglich.
- > Bitte bei Zahlung immer Rechnungsnr. und Kundennr. (s.o.) angeben. Durch diese Bestätigung wird Ihre Anmeldung rechtsverbindlich. Bitte überprüfen Sie daher unbedingt, ob die Namen auf dieser Bestätigung korrekt sind. Die Schreibweise von Vorname und Namen im Ticket muss mit der Schreibweise im Reisepass, bzw. Ausweis übereinstimmen. Eine weitere Zahlungsaufforderung erfolgt nicht mehr. Überweisen Sie bitte Anzahlung und Restzahlung auf unser Konto IBAN: DE83382501100003000478, BIC: weladed1eus bei der KSK Euskirchen. Leisten Sie bitte die Restzahlung bis spätestens 14 Tage vor Reisebeginn, damit wir Ihnen die Reiseunterlagen rechtzeitig zusenden können. Anbei finden Sie den gesetzlich vorgeschriebenen Sicherungsschein zur Absicherung Ihrer Gelder. Dieser Buchungsbestätigung liegen unsere Reisebedingungen und die unserer Leistungsträger zugrunde. Beachten Sie die Hinweise in unseren AGBs zu: Obliegenheit zur Mängelanzeige: Ziff. 10.1; Vertragskündigung wg. Mängelanzeige: Ziff. 10.2; Ausschlussfrist: Ziff. 10.3 und Verjährung: Ziff. 10.5. Die Umsatzsteuer richtet sich nach der Sonderregelung für Reisebüros laut §25 UStG. Nach Eingang des gesamten Betrages, aber frühestens 14 Tage vor Reisebeginn erhalten Sie von uns die letzten Reiseunterlagen.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.