

ASIEN: NEPAL

## NEPAL - TREKKING IM KALI GANDAKI TAL

- > Kathmandu und Umgebung
- > in 7 Tagen durch das Kali Gandaki-Tal
- > Pilgerort Muktinath
- > fantastische Ausblicke und intensive Einblicke
- > 2 Panoramaflüge - durch das Kali-Gandaki Tal und entlang des Himalaya

Durch die südliche Annapurna-Region wandern wir auf unserer Nepal Reise durch idyllische Dörfer bis ins Kali Gandaki Tal. Die beiden über 8.000 m hoch aufragenden Eisriesen Dhaulagiri und Annapurna bilden hier am Kali Gandaki Fluss das tiefste Durchbruchtal der Erde. Unser mittelschweres 7-tägiges Nepal Trekking führt uns durch alle Vegetationszonen des Himalaya. Bambushaine, Bergurwälder und im Frühjahr sogar die Rhododendronblüte begleiten uns auf unserer Nepal Reise durch eindrucksvolle Landschaftskulissen. Wanderer mit normaler bis guter Kondition und etwas Ausdauer erhalten Einblicke in die Annapurna-Region und eindrucksvolle Ausblicke auf die Eisriesen des nepalesischen Himalaya.



## REISEDETAILS

### 1. - 15. Reisetag: Nepal Rundreise "Kali Gandaki Trek"

#### 1. Tag: Individuelle Anreise nach Kathmandu

(Gerne senden wir Ihnen ein passendes Flugangebot ab Ihrem Wunschflughafen)

#### 2. Tag: Ankunft in Kathmandu

Nach Ankunft in Nepal und dem Transfer zum Hotel haben wir Zeit für einen ersten Erkundungs-

Spaziergang auf eigene Faust oder zum Ausruhen im Hotel. Die Hauptstadt von Nepal ist mit ihren ca. 1,5 Millionen Bewohnern die größte Stadt des Landes und kulturelles sowie politisches Zentrum Nepals. -/-/-

### **3. Tag: Besichtigungen im Kathmandu-Tal**

Heute besuchen wir die historische Altstadt von Kathmandu. Rund um den Dubar Square mit dem Königspalast sind zahlreiche Hindu-Tempel zu sehen. Später geht es weiter nach Swayambunath. Auf einem Hügel, oberhalb von Kathmandu schauen die "Augen Buddhas" über das Kathmandu Tal. Ein Besuch lohnt nicht nur wegen der Aussicht, sondern die Tempel und der Stupa selbst sind lohnenswert.

365 Pilgerstufen führen uns vom Fuß des "Affentempels" hinauf zum vergoldeten Stupa mit zahlreichen umliegenden Gedenkschreien. Horden von Affen springen in den Bäumen, zwischen den Statuen und den Tempelanlagen umher. Den ganzen Tag über kommen zahllose Pilger zu den Tempeln. F/-/-

### **4. Tag: Kathmandu - Fahrt nach Pokhara**

Unsere Reise geht weiter nach Pokhara. Bewusst haben wir für die gut 200 km lange Strecke den Bus gewählt. Wir wollen nicht den schnellen Überflug, sondern die Fahrt durch die wunderschöne Landschaft von Nepal genießen. Bei klarem Wetter begleitet uns während der Fahrt immer wieder die Sicht auf die Himalaya-Kette im Norden. Auf der recht gut ausgebauten Straße erreichen wir Pokhara nach ca. 7-8 Stunden Fahrzeit.

Das Tal von Pokhara gilt als eines der schönsten Nepals. Die Lage direkt am Phewa-See und zu Füßen des mächtigen Himalaya-Hauptkamms sowie ein fast subtropisches Klima machen den Ort so malerisch. F/-/-

### **5. Tag: Pokhara - Kimche - Start des Trekkings nach Ghandruk**

Nach dem Frühstück fahren wir über den Khare Pass (1.700 m) in das Modi Kohla Tal bis zum Ausgangspunkt unseres Trekkings im Himalaya nach Kimche. Unser heutiges Tagesziel ist Ghandruk (1.982 m). Das recht große, an einem Hang inmitten von Terrassenfeldern liegende Gurung-Dorf zählt zu den schönsten im Annapurna Gebiet und bietet einen freien Blick auf Macchapuchare, Hiunchuli und Annapurna-Süd.

Falls es die Zeit zulässt, können wir evtl. auch das ACAP-Zentrum (Ausstellung und Informationen zur ökologischen Problematik) besuchen.

Wanderung: 4 km, 2 Std., +400Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

### **Das Naturschutzprojekt ACAP**

Auch in Nepal hat man längst erkannt, dass Massentourismus zwar die lokale Wirtschaft stärkt, dafür aber in ökologischer Hinsicht große Opfer fordert. In besonderem Maße trifft dies auch auf die recht beträchtliche Anzahl der Trekking Reisenden zu, die die Annapurna Region besuchen. Als bedeutender Schritt zur Bewahrung der Landschaft Nepals wurde 1986 das „Annapurna Conservation Area Project“ mit internationaler Hilfe des World Wildlife Fund, des Deutschen Alpenvereins und des einheimischen Mahendra Trust ins Leben gerufen, um geeignete Methoden zu entwickeln, das ökologische Gleichgewicht des 2.600 qkm umfassenden Schutzgebiets zu bewahren.

Die wichtigsten Aktivitäten der ACAP, deren Zentrale im nepalesischen Ort Gandrung liegt, umfassen Maßnahmen zur ökologischen Waldbewirtschaftung und Wiederaufforstung Nepals, zur Einführung alternativer Energien durch Anlage von Kerosin-Depots, Propagierung von Solarenergie und Sparöfen, aber auch Wege- und Brückenbau. Im Mittelpunkt steht eine allgemeine Bildungskampagne für Nepal unter der einheimischen Bevölkerung, um sie auf die ökologische Problematik in ihrer Region aufmerksam zu machen. Noch immer werden die Ersparnisse in Nepal bevorzugt in prestigeträchtige Viehherden investiert, die einen guten Teil zur Erosion in Nepal beitragen. Zu den Aufgaben der ACAP zählt auch die Senkung der Analphabetenrate, die Verbesserung der ärztlichen Versorgung in Nepal und die Hebung des Hygienestandards. Merkwürdigerweise wendet sich der Katalog nur ganz am Rande auch an Nepal Reisende, obwohl diese durchaus als Mitverantwortliche der Problematik gesehen werden können.

Dass sich die Aktivitäten der ACAP nicht nur auf Absichtserklärungen beschränken, zeigt die deutliche Zunahme der Solarenergie in Nepal. Viele nepalesische Trekking Lodges verfügen heute bereits über fortschrittliche Sonnenkollektoren für die von Nepal Reisenden so begehrte heiße Dusche, und oberhalb der Ortschaft Chomrong hat sich das Kochen mit Kerosin bereits durchgesetzt.

#### **6. Tag: Ghandruk - Trek nach Ghorepani**

Die heutige Wanderung führt uns durch Bambus- und Rhododendron-Urwald bergauf bis nach Tadapani (2.700 m). Die Aussicht ist unbeschreiblich schön! Von Tadapani geht es weiter über Deurali (2.950 m) bis nach Ghorepani (2.855 m). Nach der noch recht überschaubaren Strecke am gestrigen Tag wird heute schon etwas fordernder und so sind wir froh, am Nachmittag in der Lodge die Füße hochlegen zu können.

Wanderung: 14,5 km, 7 Std., +1300/-500Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

#### **7. Tag: Ghorepani - Aufstieg auf den Poon Hill - Trek nach Tatopani**

Schon früh morgens klingelt der Wecker, damit wir den wunderschönen Sonnenaufgang am Poon Hill erleben können. Außerdem haben wir von hier aus einen herrlichen Panoramablick auf die Bergwelt mit Hiunchuli (6.441 m), Annapurna (8.091 m), Nilgiri (6.940 m) und Dhaulagiri (8.167 m).

Danach steigen wir ab ins Kali Gandaki Tal. In der Ortschaft Tatopani (1.190 m), die für ihre heißen Quellen berühmt ist, erreichen wir unsere Lodge.

Wanderung: 18 km, 8-9 Std., +370/-1960Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

#### **8. Tag: Tatopani - Fahrt nach Tukuche - Trek nach Marpha**

Von Tatopani fahren wir auf der neu gebauten Piste mit dem öffentlichen Bus durch das Kali Gandaki Tal bis Tukuche (ca. 4 Std. Fahrt). Das Tal führt uns mitten hindurch zwischen den grandiosen 8.000ern Bergen Dhaulagiri und Annapurna, die stellenweise fast 6 km über dem Fluss aufragen - ein kaum zu überbietendes Panorama in Nepal!

Ab dem relativ großen und wohlhabenden nepalesischen Dorf Tukuche gehen wir wieder zu Fuß weiter. Wir überqueren den Fluss und dann geht es bergauf über Chimang, mit seinem schönen Blick auf den Dhaulagiri, und Chhairi, eine tibetische Siedlung bis nach Marpha (2.670 m).

Marpha ist ein malerischer Ort, mit gepflasterten Dorfwegen, vielen Apfelplantagen und mit

buddhistischem Flair.

Lohnenswert ist ein Abstecher über die steilen Treppen, vorbei an zahlreichen Gebetsmühlen, hinauf zur großen Gompa. Hier findet man Statuen von Avalokiteshvara, von Amitabha und von Padmasambhava.

Wanderung: 7,5 km, 3,5 Std., +150/-60Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

### **9. Tag: Marpha - Trekking über Jomsom nach Kagbeni**

Heute geht es von Marpha über Jomsom, das aussieht wie eine steinerne Wild-West-Siedlung, in das romantische Dorf Kagbeni (2810m). Es liegt am äußersten Rand des tibetischen Plateaus am Zusammenfluss der Kali Gandaki und des Jhong Khola. Hier findet man viele mittelalterliche Bauten und buddhistische Terrakottafiguren. Unterwegs können wir linkerhand das gewaltige Flussbett des Kali Gandaki River bestaunen, das jedoch außerhalb der Regenzeit meist mehr oder weniger trocken liegt.

Wanderung: 17,5 km, 6 Std., +330/-160Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

### **10. Tag: Kagbeni - Trekking über Drong nach Muktinath**

Am Vormittag erkunden wir Kagbeni, seine Gompas und können uns für die Weiterreise mit leckerem Yak-Käse eindecken. Anschliessend führt uns die nächste Trekking-Etappe den steilen Weg nach Muktinath hinauf.

Die bewegende Geschichte der Region reicht mehr als drei Jahrtausende zurück. Bereits 1.000 Jahre vor Chr. kamen die ersten Pilger nach Muktinath. Bis ins 20. Jh. war hier nicht viel von idyllischer Bergromantik zu spüren. Das Ringen um die Kontrolle der Handelswege führte immer wieder zu kriegerischen Auseinandersetzungen unter den verschiedenen Volksgruppen.

Das Heiligtum von Muktinath wird von den Buddhisten und Hinduisten gleichermaßen verehrt. Grund dafür ist eine einmalige geologische Konstellation hier in Nepal, denn dort treffen an einer Stelle gleichzeitig eine Wasser- und eine Erdgasquelle aus dem Boden. Das bläuliche Licht des Erdgases leuchtet über dem plätschernden Nass. Das ganze befindet sich in einem buddhistischen Tempel, unweit einer Pagode, die von 108 Wasserspendern umgeben wird.

Wanderung: 12 km, 5 Std., +930/-20Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

### **11. Tag: Muktinath - Trek via Lupra nach Jomsom**

Die letzte Etappe auf unserer Wanderreise im Kali Gandaki Gebiet führt uns zunächst durch das Kali Gandaki Tal bis in die grüne Oasenstadt Lupra. Sehr sehenswert ist das alte Bön Kloster aus dem Jahr 1160.

Immer weiter bergab führt uns der Weg zurück bis nach Jomson (2.750 m)

Wanderung: 21 km, 8-9 Std., +450/-1470Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

### **12. Tag: Jomson - Flug nach Pokhara - Rest des Tages Freizeit**

Nach dem Frühstück geht es per Panoramaflug von Jomosom zurück nach Pokhara. Hier haben wir den restlichen Tag dieser Nepal Reise zur freien Verfügung. Da dieser Flug sehr witterungsabhängig ist, verschiebt sich der Rückflug eventuell auf den nächsten Tag der gleichzeitig auch als Reservetag unserer Nepal Reise dient. F/-/

### **13. Tag: Freier Tag in Pokhara**

Einen ganzen Tag lang können wir am Phewa See in Pokhara die Seele baumeln lassen und den Ausblick auf die kaum 30 km entfernten Eisriesen genießen. Alternativ bieten sich verschiedene Aktivitäten und Wanderungen auf eigene Faust an, ganz nach Lust und Laune. F/-/

#### 14. Tag: Pokhara - Flug nach Kathmandu

Per Flug geht es am Vormittag zurück nach Kathmandu, wo uns der Rest des Tages zur freien Verfügung steht. F/-/

#### 15. Tag: Kathmandu - Individueller Rückflug nach Deutschland

Eine abwechslungsreiche, spannende Wanderreise im Himalaya geht zu Ende und im Laufe des Tages treten wir die Heimreise an.

Wer sich so schnell noch nicht von Nepal verabschieden möchte, dem bieten wir gerne eine individuelle, maßgeschneiderte Verlängerung an. Sprechen Sie uns gerne an!

Weitere Nepal Reisen mit und ohne Trekking im Himalaya finden Sie auf unserer [Nepal Reisen Übersichtsseite](#).

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
21.10.2023	04.11.2023	X	1.725 €
18.11.2023	02.12.2023	X	1.725 €
10.02.2024	24.02.2024	X	1.725 €
09.03.2024	23.03.2024	X	1.725 €
19.10.2024	02.11.2024	✓	1.765 €
16.11.2024	30.11.2024	✓	1.765 €
08.02.2025	22.02.2025	✓	1.765 €
08.03.2025	22.03.2025	✓	1.765 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > alle Fahrten im privaten, nicht klimatisierten Fahrzeug
- > Inlandsflug Pokhara - Kathmandu (Economy; inkl. 15kg Gepäck)
- > 7 ÜN in landestypischen Mittelklassehotels im DZ
- > Besichtigungen inkl. Eintrittsgelder
- > örtl. deutschsprachige Reiseleitung im Kathmandu-Tal
- > Mahlzeiten: 12x F, 7x M, 7x A
- > 6 ÜN in einfachen Lodges / Gästehäusern während des Treks
- > örtl. deutschsprachiger Trekkingguide
- > Tragtiere/Träger
- > Trekkingpermit

## ZUSATZLEISTUNGEN

- > Einzelzimmerzuschlag (255 €)  
kein Einzelzimmer während des Trekkings möglich
- > Rail & Fly Ticket der deutschen Bahn, 2. Klasse, ab/an allen deutschen Bahnhöfen (95 €)

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Einzelzimmerzuschlag: 255,- € (kein Einzelzimmer während des Trekkings möglich)
- > Internationale Flüge ab/an Deutschland, Österreich, Schweiz (auf Anfrage über uns buchbar)
- > alle nicht genannten Mahlzeiten & Getränke
- > Trinkgelder und persönliche Ausgaben
- > Visa-Gebühr Nepal z. Zt. 40,- €
- > Ausreisegebühr Nepal z. Zt. 15,- €
- > Rail & Fly Ticket 95,- €

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 12

## ATMOSFAIR

nachdenken • klimabewusst reisen

atmosfair

**NEUE ENERGIE FÜR NEPAL: Helfen Sie das Klima zu schützen!** Beim Hin- und Rückflug für eine Person nach Nepal entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von **3250 kg**. Durch einen freiwilligen Beitrag von **76 €** unterstützen Sie unser engagiertes Klimaschutzprojekt **NEUE ENERGIE FÜR NEPAL** und tragen so zur Entlastung unseres Klimas aktiv bei.

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 30 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 30 vor Reisebeginn möglich.

## WEITERE INFOS

### **Programmhinweise**

- > Anforderungen: Gute Kondition für Tageswanderungen mit Gehzeiten von 4-8 Stunden. Trekkingstrecken von 8-20 km bis auf max. 3.796 m Höhe und Auf- und Abstiege mit bis zu +1300 Höhenmetern und -1900 Höhenmetern.
- > Nicht geeignet für Menschen mit eingeschränkter Mobilität.

### **Privatreisen & Verlängerungsmöglichkeiten**

Neben den oben angegebenen festen Gruppenreiseterminen bieten wir diese Reise auch ab 2 Teilnehmern zum individuellen Wunschtermin an; gerne stellen wir Ihnen auch Ihre Wunschreise mit einem geänderten Reiseverlauf zusammen. Gerne stellen wir Ihnen auch noch ein individuelles Vor- oder Verlängerungsprogramm z.B. mit zusätzlichen Tagen in Kathmandu oder Pokhara, Himalayasicht in Dhulikhel oder Nagarkot, Dschungelsafari in den Chitwan Nationalpark, nach Tibet, Bhutan oder Indien zusammen. Sprechen Sie uns einfach an!

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