



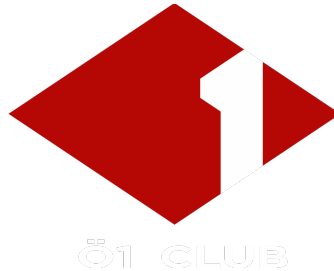
ASIEN: NEPAL

## NEPAL – CLIMATE TREK HELAMBU

- > 7-tägiges Slow-Trekking (2 - 5 Std. täglich)
- > Auf dem Weg von Dorf zu Dorf die tibetisch-buddhistische Sherpa-Kultur erleben
- > Von Thare Pati aus das Himalaya-Panorama des Jugal Himal bestaunen
- > Im Kathmandu-Tal sieben UNESCO-Weltkulturdenkmäler besichtigen
- > Das vom Climate Trek unterstützte Schulprojekt in Melamchigaon besuchen
- > Nahe dem Wallfahrtsort Namo Buddha in einem Resort entspannen
- > In ökologisch errichteten Lodges übernachten

Grüne Hügel soweit das Auge reicht. Auf den Terrassenfeldern steht der Buchweizen in weißer Blüte, Orchideen schmücken die Baumstämme im mystischen Nebelwald. Und in der Ferne türmen sich die Bergriesen auf wie Wächter über die Natur. Wir befinden uns auf dem Climate Trek. Doch was ist das genau? „Ein innovatives, zukunftsweisendes Reisekonzept, das mich zu 100% begeistert.“ (Manfred Häupl)

Lokale Lodgebesitzer und Reiseagenturen, die Klimaschutzorganisation atmosfair, das forum anders reisen und Hauser Exkursionen haben sich zusammengeschlossen, um in der Helambu-Region einen Trekkingpfad wieder aufleben zu lassen, nachdem das Erdbeben 2015 die Region schwer erschüttert hat. Der Wiederaufbau der Lodges, erdbebensicher und ökologisch, sichert den Menschen vor Ort langfristig ihre Einkünfte. Und uns die Chance, die Schätze dieser Region in gemächlichem Tempo zu erkunden. Wir wandern auf und ab, über Steintreppen und durch knorrigen Rhododendronwald. Immer wieder öffnet sich uns die Fernsicht auf die Bergkette des Jugal Himal, dessen Gipfel fast die 7.000 Meter knacken. Wir lernen die hier verwurzelte Sherpa-Kultur kennen, die ansonsten im Khumbu-Gebiet nahe des Mount Everest anzutreffen ist, und erfahren das Leben in den Dörfern hautnah – und immer wieder bewundern wir die buddhistischen Chörten, Stupas und Wassermühlen. Bevor es zurück nach Kathmandu geht, besuchen wir ein Schulprojekt, das wie die Lodges mit erneuerbaren Energiesystemen ausgestattet wurde und sehen mit eigenen Augen, was der Climate Trek hier bewegt. Eine echte Win-Win-Situation.



## REISEDETAILS

### **1. Reisetag: Tag 1 Anreise nach Nepal**

Flug nach Kathmandu mit Ankunft am nächsten Tag.

### **2. Reisetag: Tag 2 Ankunft in Kathmandu**

Bei Ankunft mit dem Gruppenflug erfolgt der Transfer mit unserem örtlichen Hauser-Reiseleiter zum Hotel in Kathmandu. Je nach Ankunftszeit mit dem Gruppenflug oder anderen Flügen ist Gelegenheit zum Ausruhen und zu einem ersten Bummel durch die Altstadt von Kathmandu. Die Hotelzimmer stehen eventuell erst nach Mittag zur Verfügung. Am Abend treffen wir uns zu einem Willkommensdinner im Hotel oder in einem nahen Restaurant – eine gute Gelegenheit zum Kennenlernen und Besprechen der Unternehmungen der folgenden Tage.

Fahrzeit: von 0.25 Std. - bis 0.25 Std.

Fahrstrecke: von 4 km - bis 4 km

### **3. Reisetag: Tag 3 Besichtigung von Patan, Bodnath und Pashupatinath**

Heute besichtigen wir die Königsstadt Patan, die Stupa von Bodnath und die hinduistische Tempelstätte Pashupatinath. Wir schlendern an Tempeln, Pagoden und Heiligtümern vorbei und werden Zeuge der teils komplexen Zeremonien, die die Gläubigen an diesen Orten vollziehen.

### **4. Reisetag: Tag 4 Beginn des Climate Treks - Jeeptransfer nach Thangkure und Wanderung nach Chipling**

Mit Allradfahrzeugen werden wir über holprige Pisten und Sträßchen aus dem Kathmandutal zum Ausgangspunkt unseres Treks gebracht. Sobald wir das Stadtgebiet von Kathmandu hinter uns gelassen haben, tauchen wir in das ländliche Nepal ein. Kleine Siedlungen mit einfachen Häuschen, Menschen die auf ihren Feldern arbeiten und Händler, die oft mit abenteuerlich beladenen Fahrrädern oder Ochsen gespannen unterwegs sind, prägen das Straßenbild. Bevor wir auf unseren Slow-Trek in der Helambu-Region starten, wird unser Gepäck auf Träger verteilt. Nach dem Mittagessen wandern wir auf guten Wegen teils steil bergauf bis zum Dorf Chipling auf 2.150 Metern Höhe. In unserer Lodge erwartet uns am Abend ein traditionell zubereitetes Abendessen.

Fahrzeit: von 4 Std. - bis 4 Std.

Gehzeit: von 2 Std. - bis 3 Std.

Fahrstrecke: von 70 km - bis 70 km

Höhe: Aufstieg 650 Hm - Abstieg 200 Hm

## **5. Reisetag: Tag 5 Wanderung von Chipling nach Kutumsang**

Leicht steigen wir heute Vormittag über Steinstufen auf und ab bis zum Dorf Ghul Bhanjang (2.180 m) – eine wunderbare Gelegenheit die Kulturlandschaft in uns aufzunehmen. Nach langer Pause und Stärkung beim Mittagessen in einer Lodge, geht es weiter hinauf auf knapp 2.600 Meter. Wir genießen erste Blicke auf 6000er in der Ferne und wandern dann im leichten Abstieg bis zu unserem Ziel Kutumsang auf 2.520 m.

Gehzeit: von 4 Std. - bis 5 Std.

Hoehe: Aufstieg 860 Hm - Abstieg 590 Hm

## **6. Reisetag: Tag 6 Wanderung von Kutumsang nach Mangengoth**

Heute erreichen wir den Eingang zum Langtang Nationalpark. Durch schöne Rhododendronwälder steigen wir kontinuierlich bergan, bis wir unser heutiges Ziel Mangengoth auf 3.285 m erreicht haben. Von Aussichtsplätzen genießen wir den Blick auf die umliegende Landschaft. Heute bewältigen wir im Vergleich zu den anderen Trekkingtagen mit 1.000 m im Aufstieg die meisten Höhenmeter und dies auf einer sehr kurzen Strecke von nur 6 Kilometern. Wir lassen es langsam angehen und kommen trotzdem schon am frühen Nachmittag in unserer Lodge an. Die Zeit vor dem Abendessen nutzen wir für einen Aufstieg zu einem Aussichtspunkt. Von hier aus blicken wir auf die gesamte Kette des Jugal Himal mit mehreren Bergen über 6.000 m. Wer lieber in der Lodge bleiben möchte, genießt die freie Zeit bei einem guten Buch oder einem Nachmittagstee. Übernachten wir im Lama Guesthouse wandern wir noch ca. 20 Minuten weiter und genießen hier die Sonnenterrasse.

Gehzeit: von 3 Std. - bis 4 Std.

Hoehe: Aufstieg 1000 Hm - Abstieg 170 Hm

## **7. Reisetag: Tag 7 Wanderung von Mangengoth nach Thare Pati**

Heute führt uns der Weg hinauf zum höchsten Punkt des Climate Treks, dem Passdorf Thare Pati auf 3.500 m Höhe, führt. Kurzzeitig queren wir über einen schmalen Pfad einen Hang. Bei Unsicherheit steht unsere Trekkingmannschaft hilfreich zur Seite. Diese Herausforderung auf dem abwechslungsreichen Weg wird belohnt. Bei gutem Wetter begeistert die Fernsicht in Richtung Norden auf die uns nun bereits vertrauten Berge des Jugal Himal.

Gehzeit: von 3 Std. - bis 4 Std.

Hoehe: Aufstieg 540 Hm - Abstieg 200 Hm

## **8. Reisetag: Tag 8 Wanderung von Thare Pati nach Melamchigaon und Besuch eines Schulprojektes**

Früh morgens besteht die Möglichkeit noch vor dem Frühstück auf einen Aussichtspunkt aufzusteigen und den Sonnenaufgang zu genießen. Hierfür müssen ca. 2 Stunden eingeplant werden. Nach dem Frühstück begeben wir uns auf einen starken Abstieg bis hinunter nach Melamchigaon. Über 1.000 Höhenmeter verlieren wir und daher sind Trekkingstöcke heute besonders hilfreich, um die Belastung in den Oberschenkeln und Knien abzufedern. Durch Nebelwald mit dick bemoosten Stämmen und Ästen und über eine Hängebrücke erreichen wir schließlich Melamchigaon. Im Dorf befindet sich eine buddhistische Meditationshöhle, in der wir einen Eindruck vom Einfluss des tibetischen Buddhismus in dieser Region bekommen. Außerdem besuchen wir das von atmosfair geförderte Schulprojekt im Dorf. Die Schule wird, genauso wie die Lodges auf dem Climate Trek, mit Technik auf Basis erneuerbarer Energieträger unterstützt. Wir machen uns einen Eindruck von dem Schulgelände und dem neu errichteten Mädcheninternat.

Gehzeit: von 3 Std. - bis 4 Std.

Höhe: Aufstieg 50 Hm - Abstieg 1075 Hm

## **9. Reisetag: Tag 9 Wanderung von Melamchigaon nach Tarke Ghyang**

Heute steigen wir bis zur Hängebrücke des Melamchi-Flusses ab. Wir begegnen immer wieder buddhistischen Tshörten, Stupas, Wassermühlen mit Gebetszylindern oder sogar sogenannten "Geisterfällen", die aus der Bön-Religion entstammen und lernen das dörfliche Nepal und die hier in der Region verankerte Sherpa-Kultur intensiv kennen. Bevor wir unsere Lodge in Tarke Ghyang (2.600 m) erreichen, meistern wir noch einen Anstieg. Dieser wird mit Blick von der Lodge auf den heiligen Berg Ama Yangri belohnt. Das Dorf Tarke Ghyang wurde beim Erdbeben 2015 fast vollständig zerstört. Auch das zentrale Kloster wurde sehr in Mitleidenschaft gezogen. Dennoch können wir einen kurzen Blick ins Innere werfen und die große Gebetsmühle im Uhrzeigersinn drehen. Die meisten Bewohner sind nach Kathmandu gezogen und warten darauf, ihre Häuser wieder aufbauen zu können. Die neu erbaute Lodge, idyllisch am Rande des Dorfes gelegen, wird mit viel Herzblut von zwei Frauen geleitet. Ein traditionelles Abendessen erwartet uns, ebenso wie der letzte Abend mit unserer Trekkingmannschaft.

Gehzeit: von 4 Std. - bis 5 Std.

Höhe: Aufstieg 665 Hm - Abstieg 620 Hm

## **10. Reisetag: Tag 10 Wanderung von Tarke Ghyang nach Sermathang**

Unser letzter Trekkingtag führt uns auf fast gleichbleibender Höhe in das Organic Village Ghangyul. Wir werden mit dem tibetischen Gruß "Tashi Delek" willkommen geheißen und legen eine Teepause ein. Die Bewohner des Dorfes haben sich entschlossen Obst, Getreide und Gemüse ohne künstlichen Dünger anzubauen. Das hat sich auch bereits bis nach Kathmandu herumgesprochen, wo angesagte Restaurants zu Abnehmern der Bio-Produkte des Dorfes zählen. Kurz bevor wir das Dorf Sermathang erreichen, passieren wir noch das neu aufgebaute Kloster Tashi Choling. In Sermathang besuchen wir ein weiteres Schulprojekt, welches an einem schönen Aussichtspunkt gelegen ist. Unsere letzte Nacht verbringen wir abermals in einer Lodge und verabschieden uns beim Abendessen von unseren Begleitern.

Gehzeit: von 4 Std. - bis 5 Std.

Höhe: Aufstieg 265 Hm - Abstieg 225 Hm

## **11. Reisetag: Tag 11 Fahrt nach Namo Buddha und Besuch des Klosters**

Auf der Rückfahrt werden wir Nepal aufgrund der gesammelten Erfahrungen mit anderen Augen sehen. Viele Bilder und Begegnungen liegen hinter uns und haben uns die Traditionen und Kultur der Helambu-Region näher gebracht. Wir folgen auf der Fahrt ein Stück dem Lauf des Indrawati-Flusses bevor es hinauf geht nach Namo Buddha und zu unserer nahe gelegenen Unterkunft. Wir haben Zeit zum Entspannen. Am Nachmittag spazieren wir zum Kloster des Ortes und besuchen die Anlage, in der zu wechselnden Tageszeiten öffentliche Zeremonien (ca. 1 Std.) stattfinden. Über 150 hier lebende Mönche finden sich zum Gebet und Gesang zusammen. Mit etwas Glück können wir einer dieser Zeremonien beiwohnen.

Fahrzeit: von 6 Std. - bis 6 Std.

Fahrstrecke: von 70 km - bis 70 km

## **12. Reisetag: Tag 12 Fahrt nach Bhaktapur**

Wir genießen in Ruhe unser Frühstück. Danach fahren wir nach Panauti. Der alte Ortskern von Panauti ist im typischen Newari-Stil erbaut. Der Indreshwar-Mahadev-Tempel und das dazugehörige Museum sind einen Besuch wert (fakultativ). Nach dem Mittagessen setzen wir unsere Fahrt fort bis nach Bhaktapur, der dritten Königstadt im Kathmandual. In der Altstadt sind wir in einem Hotel untergebracht.

Fahrzeit: von 1.5 Std. - bis 1.5 Std.

Fahrstrecke: von 30 km - bis 30 km

### 13. Reisetag: Tag 13 Besichtigung der Königsstadt Bhaktapur

Wir besichtigen die Königsstadt Bhaktapur, die mit ihren Tempeln, mittelalterlich anmutenden Häusern und autofreien Gassen fasziniert. Seit dem Erdbeben 2015, wird kontinuierlich am Wiederaufbau des Stadtkernes gearbeitet, so dass wir schon jetzt den früheren Gesamteindruck wieder wahrnehmen. Am Durbar Square sehen wir die Hindu-Tempel mit bemalten Holzschnitzereien und steinernen Schutztieren. Berühmt sind das vergoldete Tor des Königspalastes und ganz besonders Nyatapola, die höchste Pagode Nepals, die das Erdbeben erstaunlicherweise völlig unbeschadet überstanden hat. Wir streifen durch das Töpferviertel und spazieren über den Dattatreya-Platz, mit seinen Priesterhäusern und kunstvoll geschnitzten Fensterrahmen. Abends können wir uns zu einem gemeinsamen Abschiedsessen in einem Restaurant treffen (fakultativ).

### 14. Reisetag: Tag 14 Rückflug nach Deutschland

Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland.

Fahrzeit: von 1 Std. - bis 1 Std.

Fahrstrecke: von 10 km - bis 10 km

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
29.11.2020	12.12.2020	X	2.675 €
07.03.2021	20.03.2021	X	2.495 €
14.03.2021	27.03.2021	X	2.595 €
28.03.2021	10.04.2021	X	2.595 €
04.04.2021	17.04.2021	X	2.495 €
26.09.2021	09.10.2021	X	2.495 €
03.10.2021	16.10.2021	X	2.595 €
10.10.2021	23.10.2021	X	2.593 €
17.10.2021	30.10.2021	X	2.595 €
24.10.2021	06.11.2021	X	2.595 €
31.10.2021	13.11.2021	X	2.595 €
08.11.2021	21.11.2021	X	2.595 €
12.11.2021	25.11.2021	X	2.595 €
22.11.2021	05.12.2021	X	2.595 €
29.11.2021	12.12.2021	X	2.595 €
06.03.2022	19.03.2022	X	2.495 €
13.03.2022	26.03.2022	X	2.495 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Lokale Hauser-Reiseleitung ab/bis Kathmandu
- > Flug mit Turkish Airlines ab/bis Frankfurt via Istanbul nach Kathmandu
- > Derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- > Rail&Fly-Fahrkarte ab/bis deutsche Grenze
- > Übernachtung 5 x in Mittelklassehotels, 7 x in Lodges
- > 12 x Frühstück, 7 x Mittagessen, 9 x Abendessen
- > Gepäcktransport
- > Begleitmannschaft
- > Eintrittsgebühren lt. Programm
- > Reisekrankenversicherung inkl. Such-, Rettungs- und Bergungskosten und Krankenrücktransport sowie 24 Std. Notrufservice

## ZUSATZLEISTUNGEN

- > Einzelzimmerzuschlag (320 €)
- > Einzelzimmerzuschlag (320 €)
- > Einzelzimmerzuschlag (320 €)
- > Einzelzimmerzuschlag (320 €)
- > Einzelzimmerzuschlag (320 €)
- > Einzelzimmerzuschlag (320 €)
- > Andere deutsche Abflughäfen vorbehaltlich Verfügbarkeit: 50,00 €; Wien, Zürich: Aufpreis auf Anfrage (0 €)
- > Flugabzug möglich; Preis auf Anfrage (0 €)
- > Einzelzimmerzuschlag (umfasst 5 Nächte) 320,00 € (0 €)
- > Einzelzimmerzuschlag (320 €)
- > Einzelzimmerzuschlag (320 €)
- > Einzelzimmerzuschlag (320 €)
- > Einzelzimmerzuschlag (320 €)
- > Einzelzimmerzuschlag (320 €)
- > Einzelzimmerzuschlag (320 €)
- > Einzelzimmerzuschlag (320 €)
- > Einzelzimmerzuschlag (320 €)
- > Einzelzimmerzuschlag (320 €)
- > Einzelzimmerzuschlag (320 €)
- > Einzelzimmerzuschlag (320 €)

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Visagebühren
- > Weitere Mahlzeiten und Getränke (ca. 100,00 €)
- > Trinkgelder
- > Individuelle Ausflüge und Besichtigungen

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 3

Maximalanzahl von Personen: 8

## ATMOSFAIR



**NEUE ENERGIE FÜR NEPAL: Danke, dass Sie helfen das Klima zu schützen!** Beim Hin- und Rückflug für eine Person nach Nepal entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von **3129 kg**. In Ihrem Reisepreis ist die Kompensation dieser Emissionen bereits inkludiert. Mit diesem Beitrag 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: 28 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 28 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei kurzfristigen Buchungen (weniger als 28 Tage vor Reisebeginn) ist der Reisepreis, sofern keine Absage nach AGB Ziffer 5.1. mehr erfolgen kann, bei Übergabe der Reiseunterlagen sofort fällig.

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