



ASIEN: NEPAL

## NEPAL – ANNAPURNA & EVEREST KOMFORT-TREK

> 2 x 5-tägiges Trekking (3 - 7 Std. täglich)

Die prägnanten Gipfel von Annapurna Süd und Machapuchare bestaunen

In das traditionelle Leben der Gurung im Dorf Ghandrung eintauchen

Nahe dem Dorf Khumjung den Blick auf die Ama Dablam und den Mount Everest genießen

Die belebten Basarstraßen der Königsstädte Kathmandu und Bhaktapur erkunden

Durch das Dudh-Kosi-Tal in das Sherpa-Zentrum Namche Bazar trekken

In komfortablen Lodges und gehobenen Hotels übernachten

Zwei Wasserbüffel ziehen einen hölzernen Pflug über ein Feld, Kinder in blau-weißer Schuluniform machen sich auf den Weg zur Schule, Wäsche trocknet in der Morgensonne. Das leuchtende Grün der Reisfelder bildet einen Kontrast zu den mit Schieferplatten gedeckten Häusern des weit verstreuten Bergdorfes Ghandrung. Und über all dem thronen die schneebedeckten Gipfel des Machapuchare und der Annapurna Süd. Szenenwechsel: Die Spitze des Mount Everest lugt hinter dem Nuptse-Massiv hervor, die Ama Dablam wacht majestätisch über der Szenerie – ein wahres Traumpanorama. Wir widmen uns gleich zwei der herausragenden Trekkingregionen Nepals. Auf entspannten Etappen bewegen wir uns durch die vegetationsreiche Landschaft der Annapurna-Region und durch den Distrikt Solukhumbu, südlich des Mount Everest. Uns bieten sich atemberaubende Ausblicke - nicht nur beim Wandern, auch von den Terrassen unserer komfortablen Lodges bei einem Nachmittagstee. In den kleinen Bergdörfern haben wir Gelegenheit mit den dort lebenden Menschen in Kontakt zu treten. Im Ort Khumjung machen wir Bekanntschaft mit der Legende des Yeti, in Khunde besuchen wir das berühmte Hospital der Sir Edmund Hillary-Stiftung. Neben dem Schauspiel, welches uns Mutter Natur liefert, sind die Traditionen und die buddhistische Kultur mindestens genauso faszinierend. Im Kathmandu-Tal bekommen wir noch einmal eine andere Facette des Landes zu Gesicht. Ob wir in Bhaktapur durch die engen Gassen der Königsstadt laufen oder in Kathmandu hinauf zur Tempelanlage von Swayambhunath gehen. All diese Eindrücke komplettieren unser Bild von Nepal und bleiben uns in Erinnerung.



## 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 können wir uns zum gemeinsamen Abendessen im Hotel oder in einem nahe gelegenen Restaurant treffen.

Fahrzeit: von 0.25 Std. - bis 0.25 Std.

Fahrstrecke: von 4 km - bis 4 km

### **3. Reisetag: Tag 3 Besichtigung von Kathmandu und Swayambunath**

Nach dem Frühstück im Hotel verbringen wir unseren Vormittag damit, die historische Altstadt von Kathmandu zu besichtigen. Wir spazieren durch das Einkaufsviertel Thamel und durch belebte Basarstraßen. Nach dem Mittagessen in einer lokalen Gaststätte besuchen wir den Tempelkomplex Swayambunath mit seiner großen Stupa. Vom aussichtsreichen Hügel überblicken wir das Kathmandu-Tal. Viele Affen springen in den Bäumen, zwischen den Statuen und den Tempelanlagen umher. Von hier oben lassen wir uns abholen und zurück zum Hotel bringen.

### **4. Reisetag: Tag 4 Fahrt nach Pokhara**

Direkt nach dem Frühstück im Hotel begeben wir uns auf die Fahrt nach Pokhara. Auf der Hauptverbindungsstraße in Richtung Westen werfen wir den ersten Blick auf das ländliche Nepal. Die Fahrt unterbrechen wir zu Fotostopps und einer Mittagspause bei Mugling am Trisuli-Fluss. Die Stadt Pokhara liegt eingebettet in ein Tal unterhalb des Annapurna-Massivs. Wir beziehen unsere Zimmer im Hotel und haben je nach Ankunftszeit noch etwas Zeit für einen Bummel auf der Einkaufsstraße Pokharas oder entlang der schönen Seepromenade. Zu Abend können wir in einem lokalen Restaurant oder in unserem Hotel essen.

Fahrzeit: von 8 Std. - bis 8 Std.

Fahrstrecke: von 205 km - bis 205 km

## **5. Reisetag: Tag 5 Fahrt nach Batase Danda, Start des ersten Trekkingteils und Wanderung nach Ghandrung**

Wir beginnen unseren Tag wieder mit einem Frühstück im Hotel. Anschließend beginnt unsere Fahrt nach Batase Danda, von wo aus wir unser Trekking in der Annapurna-Region starten. Wir wandern auf einem Hangweg bis Ghandrung auf ca. 2.000 m. Der Weg führt uns, teils über Natursteintreppen und vorbei an Reisterrassen aus dem Talgrund empor bis zum malerischen Gurung-Dorf. Zur Mittagszeit erreichen wir unser Ziel und richten uns in der Himalaya Lodge ein. Bei klarer Sicht blicken wir von der Terrasse unserer Lodge auf die weißen Gipfel von Annapurna Süd, Hiunchuli und Gangapurna sowie den "Fishtail" des Machapuchare. Unser Tag endet mit einem leckerem Abendessen in unserer Lodge.

Fahrzeit: von 3 Std. - bis 3 Std.

Gehzeit: von 1 Std. - bis 2 Std.

Fahrstrecke: von 50 km - bis 50 km

Höhe: Aufstieg 570 Hm - Abstieg 200 Hm

## **6. Reisetag: Tag 6 Wanderung nach Landrung**

Heute steigen wir steil hinab zum Talgrund des Modi Khola, den wir über eine Hängebrücke queren. Auf der anderen Seite geht es ähnlich steil, aber nicht so lang wieder hinauf bis ins herrlich gelegene Gurung-Dorf Landrung. Hier erwartet uns im Oberdorf eine neu erbaute Lodge im Gurung-Stil. Auch hier eröffnet sich uns bei klarer Sicht von der Terrasse ein grandioser Blick auf Annapurna Süd und Hiunchuli.

Gehzeit: von 4 Std. - bis 5 Std.

Höhe: Aufstieg 390 Hm - Abstieg 780 Hm

## **7. Reisetag: Tag 7 Wanderung nach Majgaun / Tomijung**

Auf der Ostseite des Modi Khola-Tales wandern wir in stetigem Auf und Ab südwärts durch kleine Dörfer und Farmland bis zu unserem Ziel im Dorf Majgaun bzw. Tomijung in rund 1.400 m Höhe. Je nach Reisetag sind wir in der einen oder anderen Unterkunft eingebucht.

Gehzeit: von 4 Std. - bis 5 Std.

Höhe: Aufstieg 550 Hm - Abstieg 700 Hm

## **8. Reisetag: Tag 8 Wanderung über Pothana nach Dhampus**

Hoch über dem Fluss Ghatte Khola geht es zunächst nach Pothana (1.890 m), wo viele tibetische Händler leben und auch ihre Souvenirs anbieten. Der Weg führt durch dschungelartige, subtropische Vegetation mit Rhododendronbäumen, Magnolien und Baumorchideen und bietet doch immer wieder Ausblicke auf das Annapurna-Massiv. In Pothana treffen wir wieder auf die Hauptroute und können von einer der gemütlichen Lodges das Panorama genießen. Von hier steigen wir durch Rhododendronwald und Lichtungen hinab nach Dhampus (1.525 m) und bis in die etwas unterhalb des Ortes gelegene Lodge. Vielleicht bietet sich uns hier ein schöner Sonnenuntergang mit Blick auf fast die gesamte Annapurna-Kette?

Gehzeit: von 3 Std. - bis 4 Std.

Höhe: Aufstieg 570 Hm - Abstieg 360 Hm

## **9. Reisetag: Tag 9 Wanderung nach Ghatte Khola und Fahrt nach Pokhara; Flug nach Kathmandu und Fahrt nach Mulkot**

Gemütlich wandern wir hinab nach Ghatte Khola und beenden dort unser Trekking. Wir verabschieden uns von unserem Trekkingguide und den Trägern und fahren per Bus nach Pokhara und fliegen anschließend zurück nach Kathmandu. Von hier aus geht es weiter nach Mulkot, Mittagessen werden wir auf dem Weg entweder in Bhaktapur oder Dhulikel.

Fahrzeit: von 4 Std. - bis 4 Std.

Gehzeit: von 1 Std. - bis 2 Std.

Fahrstrecke: von 115 km - bis 115 km

Höhe: Aufstieg 20 Hm - Abstieg 520 Hm

## **10. Reisetag: Tag 10 Flug nach Lukla, Start des zweiten Trekkingteils und Wanderung nach Phakding**

Nach einem kurzen Frühstück fahren wir zum Flughafen Ramechhap. Ein Propeller-Flugzeug bringt uns in etwa 20 Minuten nach Lukla (2.800 m). Dort werden wir von unserer Begleitmannschaft empfangen und starten zu unserer Wanderung nach Phakding (2.650 m). Wir steigen ca. 1,5 Std. zum Kusum-Fluss (2.550 m) ab und folgen dann dem Dudh Kosi (= Milchfluss) am Ostufer stromaufwärts nach Phakding (2.650 m). Langsam gehen ist oberstes Gebot, aber wir profitieren davon, dass sich unser Organismus in der Annapurna-Region bereits etwas an die Höhenluft gewöhnen konnte. Der Rest des Tages dient dem Ausruhen und kommt unserer Akklimatisation weiter zugute. Phakding ist ein ruhiger Ort und befindet sich direkt am Ufer des Dudh Kosi. Wer möchte kann eine einstündige Wanderung von unsere Lodge zum Kloster Rumijung unternehmen, das im 16. Jh. von Sherpa Lama Dorje Khemp gegründet wurde.

Fahrzeit: von 1.5 Std. - bis 1.5 Std.

Gehzeit: von 3 Std. - bis 4 Std.

Fahrstrecke: von 36 km - bis 36 km

Höhe: Aufstieg 200 Hm - Abstieg 420 Hm

### **11. Reisetag: Tag 11 Wanderung nach Namche Bazar**

Vormittags wandern wir entlang des Dudh Kosi über Benkar (etwa 1 Std.) nach Monjo, vorbei an Tannen und Magnolien und durch Rhododendronwälder. Am Ortsausgang von Monjo passieren wir den Police-Check-Post am Eingang zum Sagarmatha-Nationalpark. Während der Kontrolle bietet sich die Gelegenheit dem Gemeindehaus von Monjo einen Besuch abzustatten. Das 2019 vollendete Bauprojekt wurde von der Sir Edmund Hillary Stiftung Deutschland, Hauser Exkursionen und The Greater Himalayas Foundation unterstützt. Nach Monjo steigt der Weg zuerst leicht an, führt über die Hillary-Hängebrücke über den Bhote Kosi und dann auf einem guten, aber steilen Weg aufwärts ins Sherpa-Zentrum Namche Bazar (3.440 m), dem wichtigsten Ort im Khumbu-Gebiet. Wir richten uns im Yeti Mountain Home Namche ein. Von unserer Unterkunft an den oberen Hängen des Sherpa-Hauptortes Namche Bazar genießen wir einen atemberaubenden Blick auf die umliegende Bergwelt. Nachmittags können wir noch einen Rundgang durch die Geschäfts- und Souvenirstraße machen.

Gehzeit: von 5 Std. - bis 6 Std.

Höhe: Aufstieg 1100 Hm - Abstieg 290 Hm

### **12. Reisetag: Tag 12 Wanderung von Namche über Dramo nach Thame**

Wir verlassen Namche Bazar und wandern durch ein Seitental nach Dramo. Anschließend geht es, streckenweise durch einen schönen Wald, hinauf nach Thame (3.800 m). Unsere gemütliche Unterkunft, Yeti Mountain Home Thame, liegt umgeben von schneebedeckten Gipfeln direkt unterhalb der berühmten Thame Gompa.

Gehzeit: von 4 Std. - bis 5 Std.

Höhe: Aufstieg 790 Hm - Abstieg 420 Hm

### **13. Reisetag: Tag 13 Wanderung von Thame über Khunde und Khumjung nach Namche Bazar**

Heute geht es für uns wieder zurück nach Namche Bazar. Wir legen aber zuvor einen lohnenden Umweg ein. Über einen kleinen Pass gelangen wir ins stattliche Dorf Khunde (ca. 3.850 m) und besuchen das berühmte Hospital der Sir Edmund Hillary-Stiftung. Über verwinkelte Wege und zwischen steingesäumten Ackerparzellen hindurch kommen wir zur Gompa von Khumjung (ca. 3.800 m). Zum Abschluss können wir uns einen Nachmittagstea auf der Aussichtsterrasse des Everest View Hotels gönnen, erspähen die Spitze des Mount Everest und bewundern die schöne Ama Dablam, bevor wir schließlich wieder in Namche Bazar ankommen.

Gehzeit: von 6 Std. - bis 7 Std.

Höhe: Aufstieg 950 Hm - Abstieg 1250 Hm

#### 14. Reisetag: Tag 14 Wanderung über Monjo und Phakding nach Lukla

Wir nehmen Abschied vom Handelszentrum der Sherpa und steigen steil hinab in die Imja Kosi-Schlucht. Auf bekannter Route wandern wir entlang des Dudh Kosi über Monjo und Bemkar zurück nach Phakding. Dann bewältigen wir einen letzten Anstieg, bevor die ersten Häuser von Lukla vor uns auftauchen. Am Rande des Ortes quartieren wir uns in unserer Lodge ein.

Gehzeit: von 6 Std. - bis 7 Std.

Höhe: Aufstieg 710 Hm - Abstieg 1360 Hm

#### 15. Reisetag: Tag 15 Flug nach Ramechhap und Fahrt nach Bhaktapur

Früh am Morgen geht es nach dem Frühstück mit dem Propeller-Flugzeug nach Ramechhap. Wir werden abgeholt und nach Bhaktapur gebracht, wo uns der Nachmittag zur freien Verfügung steht.

Fahrzeit: von 4.5 Std. - bis 4.5 Std.

Fahrstrecke: von 120 km - bis 120 km

#### 16. Reisetag: Tag 16 Besichtigung von Bhaktapur

Unser letzter Tag in Nepal beginnt mit der Besichtigung von Bhaktapur, der schönsten Königsstadt des ganzen Landes. Einzigartig ist ihr gut erhaltenes, in den 1970er Jahren restauriertes, mittelalterliches Stadtbild. Auf dem Durbar Square bewundern wir die Hindu-Tempel mit bemalten Holzschnitzereien und steinernen Schutztieren und das vergoldete Eingangsportal des Königspalasts. Wir kommen zum Platz mit der höchsten Pagode Nepals, dem fünfgeschossigen Nyatapola. In der Nähe lockt das Töpferviertel zu einem Abstecher, bevor wir in den Osten der Stadt zum Dattatreya-Platz spazieren. Hier bestaunen wir die ehemaligen Priesterhäuser mit kunstvoll geschnitzten Fensterrahmen aus braunschwarzem Salbaumholz. Abends sind wir zu einem Abschiedsessen in einem Restaurant in Kathmandu eingeladen.

#### 17. Reisetag: Tag 17 Rückflug nach Deutschland

Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland.

Fahrzeit: von 0.5 Std. - bis 0.5 Std.

Fahrstrecke: von 11 km - bis 11 km

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
26.11.2021	12.12.2021	X	3.975 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Lokale Hauser-Reiseleitung ab/bis Kathmandu
- > Flug mit Turkish Airlines ab/bis Frankfurt via Istanbul nach Kathmandu
- > Inlandsflug mit Yeti Airlines ab Pokhara nach Kathmandu
- > Derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- > Rail&Fly-Fahrkarte ab/bis deutsche Grenze
- > Inlandsflug mit Tara Airlines ab/bis Ramechhap nach Lukla
- > Übernachtung 5 x in Mittelklassehotels, 1 x im Gästehaus, 9 x in Komfort-Lodges
- > 15 x Frühstück, 10 x Mittagessen, 11 x Abendessen
- > Gepäcktransport
- > Begleitmannschaft
- > Eintrittsgebühren lt. Programm
- > Reisekrankenschutz

## ZUSATZLEISTUNGEN

- > Andere deutsche Abflughäfen vorbehaltlich Verfügbarkeit: 50,00 €; Wien, Zürich: Aufpreis auf Anfrage (0 €)
- > Flugabzug möglich; Preis auf Anfrage (0 €)
- > Einzelzimmerzuschlag 975,00 € (0 €)
- > Einzelzimmerzuschlag (975 €)
- > Einzelzimmerzuschlag (975 €)
- > Einzelzimmerzuschlag (975 €)
- > Einzelzimmerzuschlag (975 €)
- > Einzelzimmerzuschlag (975 €)
- > Einzelzimmerzuschlag (975 €)

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Visagebühren
- > Weitere Mahlzeiten und Getränke (ca. 80,00 €)
- > Trinkgelder
- > Individuelle Ausflüge und Besichtigungen

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 3

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 **3664 kg**. Durch einen freiwilligen Beitrag von **86 €** 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.