

Veranstalter dieser Reise:



#### X INACTIVE - Hauser Exkursionen international GmbH

Spiegelstraße 9 81241 München 089 23 500 60 089 23 500 699 info@hauser-exkursionen.de

Nachweislich nachhaltig reisen:



ASIEN: NEPAL

# NEPAL - CLIMATE TREK HELAMBU - PROJEKTREISE

- > Öko-Trekking alle Lodges mit erneuerbaren Energieträgern betrieben
- > Komfort-Trekking mit Federbett und Dusche
- > Slow-Trekking viel Zeit für sich und Zeit für Begegnung
- > Tibetischer Buddhismus Meditationshöhlen bei Malemchi, ältestes buddhistisches Kloster Nepals
- > Himalaya-Panorama abseits der Extreme
- > Kathmandu-Tal mit 7 UNESCO Weltkulturstätten und unentdeckten Perlen

#### Climate Trek - was ist das?

2015 hat das Erdbeben in Nepal tausende Häuser, darunter viele Lodges, zerstört. Hauser Exkursionen und viele unserer Kunden haben sich stark für den Wiederaufbau Nepals engagiert. Für uns stellte sich bald die Frage: "Warum nicht besser machen, was neu gemacht werden muss"? Entstanden ist ein Projekt Trekking-Lodges nicht nur erdbebensicher, sondern auch maximal ökologisch auszurichten. Neben einer erneuerten Bausubstanz finden wir auch zukunftsweisende Technik auf Basis erneuerbarer Energieträger: Solarenergie, Biogas, Photovoltaik, daneben auch Wasser- und Abfallmanagement. Außerdem bieten die Lodges einen für Nepal herausragenden Komfort in den Bergen: kein Lager, kein Schlafsack, stattdessen gemütliches Bett und Dusche, dazu die legendäre Gastfreundschaft der Nepali. Freuen wir uns auf kulinarische Besonderheiten und eine geheizte Stube, auch Küche und Gasträume sind natürlich alternativ versorgt.

Unser Climate Trek ist ein Komfort- und Slow-Trek, ideal auch für Trekkingeinsteiger. Ideal für Menschen, die Nepal einmal kennen lernen, sich an den Himalaya "herantasten" wollen. Mit sehr überschaubaren Tagesetappen bleibt genügend Zeit für lange Pausen. Weil wir frühzeitig ankommen, genießen wir die Muse in den Dörfern und in den Lodges. Wir erleben: Nepal ist nicht extrem aber extrem vielfältig. Allein sieben UNESCO Weltkulturerbestätten erwarten uns im Kathmandu-Tal mit seinen drei Königsstädten, die wir ausführlich auch abseits der klassischen Höhepunkte erkunden. Denn unsere Reiseleiter sind echte Kenner ihrer Heimat.



# **REISEDETAILS**

#### 1. Reisetag: Anreise nach Nepal

Linienflug mit Turkish Airlines von Frankfurt über Istanbul nach Kathmandu. Zubringerflüge nach Istanbul sind auch ab München, ..... möglich

#### 2. Reisetag: Ankunft in Nepal

Ankunft in Kathmandu gegen Mittag. Nach einer Ruhepause unternehmen wir einen ersten Erkundungsgang durch Patan, einer der drei Königsstädte im Kathmandutal und eine der sieben UNESCO Weltkulturerbestätten Nepals.

The Inn-Traditional Hospitality (A)

#### 3. Reisetag: dem Hinduismus und Buddhismus auf der Spur

Nepals Hauptreligionen, Hinduismus und Buddhismus prägen das Erscheinungsbild der Königstädte. Bedeutsame Tempel, Stupas und Pagodenbauten wechseln sich im Stadtbild ab und zeigen auch wie nahe und teilweise überschneidend die Menschen in ihrer Religion leben. Pashupatinath gilt als Nepals wichtigstes hinduistisches Heiligtum. Nicht-Hindus ist der Zutritt ins Innere der Anlage verwehrt aber auch schon das Aufnehmen der besonderen Atmosphäre vermittelt uns einen Eindruck der besonderen Bedeutung dieser Stätte für gläubige Hindus. Nicht weit entfernt treffen wir auf den größten Stupa Nepals, in Bodnath. Vor allem tibetische Buddhisten verehren diesen Ort und so ist es nicht verwunderlich, dass eine tibetische Siedlung die Stupa umschließt, was dem Ort eine besonders dichte Atmosphäre verleiht. Auf einem der Dachrestaurants können wir bei einem Imbiss die besondere Sicht auf die Anlage genießen. Wir beschließen unsere heutige Erkundung des Kathmandutales mit der Stupa von Swayambunath, wunderschön auf einem Hügel gelegen. Über 365 Stufen erreichen wir vom Fuß des Affentempels die vergoldete Stupa, umgeben von zahlreichen Gedenkschreinen.. Dieser Ort ist besonders geeignet für eine Einführung in den Buddhismus durch unseren Reiseleiter.

The Inn - Traditional Hospitality (FA)

### 4. Reisetag: Beginn des Climate Treks

Unser Slow Trekking Abenteuer beginnt heute. Mit Allradfahrzeugen werden wir über holprige Wege und Sträßchen aus dem Kathmandutal zum Ausgangspunkt unseres Trekkings gebracht. Sobald wir das Stadtgebiet von Kathmandu hinter uns gelassen haben, tauchen wir in ein anderes Nepal ein. Kleine Siedlungen mit einfachen Häuschen, Menschen die auf ihren Feldern arbeiten und Händler die oft mit abenteuerlich beladenen Fahrrädern oder Ochsengespannen unterwegs sind prägen das Straßenbild. Nach dreieinhalb Stunden Fahrt haben wir das Ende der Straße erreicht. Während wir eine Pause machen wird unser Gepäck auf Träger verteilt. Weil es in Nepal Träger als Berufsgruppe gibt erlaubt uns dieser Dienst mit leichtem Tagesrucksack zu wandern auch wenn wir mehrere Tage hintereinander gehen. Heute ist es nur ein kurzes Stück bis Chipling auf 2.150 Metern Höhe. Knapp drei Stunden dauert unser Eingehtag. Der lange von Nord nach Süd verlaufende Kamm bis Thare Pati bildet die Wasserscheide zwischen dem Indrawati im Osten und dem Trisuli im Westen. Nun betreten wir wieder den Wald, in dem im Frühjahr üppige Rhododendronbäume blühen. Hier oben kommen wir in das Gebiet der Helambu Sherpas, während wir vorher eher Siedlungen der Tamang durchquerten. Über den Pangdo Danda und die Siedlung Mangengoth (ca. 3.200 m) gelangen wir nach Thare Pati (ca. 3.500 m).

Aufwärts – 340 Hm Abwärts – 100 Hm Gehzeit: ca. 3-3.5 Std. Fahrzeit: ca. 4 Std.

Lodge in Chipling (FMA)

## 5. Reisetag: Von Chipling nach Kutumsang

Wir haben unsere erste Nacht in einer der Komfort Lodges verbracht. Kleine Schlafräume mit zwei Betten, Dusche und WC sind in Nepals Bergen eine Rarität. Absolut einmalig werden die Lodges durch ihre Versorgung mit alternativen Energien. Dies gibt dem Trek zurecht den Namen Climate Trek. Unser Gehen in den Vorbergen des Himalaya ist sowieso klimafreundlich. Leicht steigen wir heute Vormittag bergauf und ab bis zum Dorf Golfu (2.130 m) – eine wunderbare Gelegenheit die Kulturlandschschaft in uns aufzunehmen. Wir begegnen ständig den Menschen, weil sie benutzen die gleichen Wege wie wir, besser gesagt wir nutzen ihre Verbindungswege von Dorf zu Dorf. Nach langer Pause und Stärkung geht es nun hinauf auf knapp 2.600 Meter und dann leicht fallend bis zu unserem Ziel Kutumsang auf 2.470 Metern.

Aufwärts – 440 Hm Abwärts – 200 Hm Gehzeit: ca. 5-5.5 Std.

Lodge in Kutumsang (FMA)

#### 6. Reisetag: Von Kutumsang in den Langtang Nationalpark

Immer wieder werden die schneebedeckten Berge des Himalaya sichtbar und laden zum Staunen ein. Wir erreichen den Eingang zum Langtang Nationalpark Durch schöne Wälder steigen wir kontinuierlich bergan, bis wir unser heutiges Ziel Mangengoth erreicht haben. Heute haben wir die meisten Höhenmeter zu bewältigen (knapp 900 m) aber auf einer sehr kurzen Strecke von nur 6 Kilometern. Dank dieser Einteilung kommen wir schon am frühen Nachmittag in unserer Komfortlodge an und genießen den Nachmittag, wie jeder mag mit einem guten Buch, mit Tee, Kaffee oder einem Bier

Aufwärts – 900 Hm Abwärts – 150 Hm Gehzeit: ca. 3-4 Std. Lodge in Mangengoth (FMA)

#### 7. Reisetag: Von Mangengoth nach Thare Pati

Wieder eine relativ kurze Strecke hinauf zum höchsten Punkt unseres Trekkings. Thare Pati ist ein Passdorf auf 3.600 Meter Höhe. Eine unglaublich schöne Aussicht weit hinauf in den Norden zu den Gletscherbergen des Langtang Himal und darüber hinaus nach Nordosten, eröffnet sich uns. Heute sind wir besonders froh, ein warmes Bett und eine gute Stube für uns zu haben. Denn in dieser Höhe kann es nachts schon empfindlich kalt werden.

Aufwärts – 450 Hm Abwärts – 100 Hm Gehzeit: ca. 3-3.5 Std. Lodge in Thare Pati

### 8. Reisetag: von Thare Pati nach Melamchigaon

Starker Abstieg vom höchsten Punkt unseres Trekkings bis hinunter nach Melamchigaon. Über 1000 Höhenmeter verlieren wir und daher sind Trekkingstöcke heute besonders hilfreich um die Belastung in den Oberschenkeln und Knien abzufedern. Belohnt werden wir wieder mit besonderen Blicken weit hinauf in das Langtang Gebirge. Um Melamchi befinden sich buddhistische Meditationshöhlen, Ausdruck des Einflusses des tibetischen Buddhismus in dieser Region.

Aufwärts – 100 Hm Abwärts – 1000 Hm Gehzeit: ca. 3-3.5 Std.

Lodge in Melamchigaon (FMA)

#### 9. Reisetag: von Melamchigaon nach Tarke Ghyang

Starker Abstieg bis zur Hängebrücke des Melamchi Flusses. Die Überquerung einer Hängebrücke gehört einfach zu einem Trekking in Nepal. Erneuter Anstieg bis Tarke Ghyang (2.600 m). Ganz in der Nähe befindet sich das älteste buddhistische Kloster Nepals Cherughyang, das wir am Nachmittag besuchen

Aufwärts – 650 Hm Abwärts – 700 Hm Gehzeit: ca. 4.5-5 Std. Lodge in Tarke Ghyang (FMA)

#### 10. Reisetag: von Tarke Ghyang nach Sermathang

Gebetsfahnen, Stupas und tibetische Schriftzeichen begleiten unseren letzten Trekkingtag, der uns auf fast gleichbleibender Höhe nach Sermathang führt. Das Ortsbild verrät die Nähe der Straße. Unsere letzte Nacht in einer Komfortlodge. Den Abschiedsabend mit unseren Begleitern werden wir sicher lange in Erinnerung behalten.

Aufwärts – 250 Hm Abwärts – 250 Hm Gehzeit: ca. 3.5-4.5 Std. Lodge in Sermathang (FMA)

### 11. Reisetag: zum Naumo Buddha Resort

Auf der Rausfahrt werden wir Nepal mit anderen Augen sehen. Viele Bilder und Begegnungen liegen hinter uns – ein anderes Bild hat sich entwickeln können. Wir folgen ein Stück dem Lauf des Indrawati Flusses bevor es hinauf geht zum Naumo Buddha Kloster und dem nahegelegenen Naumo Buddha Resort. Ein deutsches Paar hat hier vor Jahren ein kleines Paradies im authentischen Newar Stil geschaffen. Eingebettet von einem Blumenmeer befinden sich unsere im Newar Stil errichteten Gästehäuser. Die Küche ist ganz besonders auf die natürlichen Zutaten des Landes ausgelegt.

Naumo Buddhar Resort (FMA)

#### 12. Reisetag: Finale in Bhaktapur

Auf dem Weg nach Bhaktapur, der dritten Königstadt im Kathmandutal, machen wir immer wieder an kleineren Tempelanlagen oder Aussichtpunkten halt. Unsere nepalesischen Reiseleiter, achten darauf, uns auch in die Alltagskultur des Landes hineinzunehmen. Vielleicht findet gerade irgendwo eine Hochzeit statt – unser Reiseleiter nimmt uns mit hinein.

Ein schönes 4 Sterne Hotel im authentischen Stil erwartet uns für unsere letzten beiden Nächte.

Hotel Heritage Bhaktapur (FA)

## 13. Reisetag: Bhaktapur

Die Königsstadt Bhaktapur fasziniert mit ihren Tempeln, mittelalterlich anmutenden Häusern und autofreien Gassen. 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. Ein wahrhaft gelungener Abschluss unseres Nepal Erlebnisses.

Hotel Heritage Bhaktapur (FA)

#### 14. Reisetag: Heimreise

Vielleicht möchte noch jemand einen letzten Morgensparziergang durch Bhaktapurs Altstadt machen. Gegen Mittag treten wir dann den Rückflug über Istanbul nach Frankfurt an. Wo wir am späten Abend ankommen.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
18.03.2018	31.03.2018	X	2.295 €
25.03.2018	07.04.2018	X	2.350 €
30.09.2018	13.10.2018	X	2.350 €
07.10.2018	20.10.2018	X	2.395 €
21.10.2018	03.11.2018	X	2.450 €
04.11.2018	17.11.2018	X	2.450 €
18.11.2018	01.12.2018	X	2.350 €
03.02.2019	16.02.2019	X	2.450 €
17.02.2019	02.03.2019	X	2.450 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

# **LEISTUNGEN**

- > Hauser Reiseleitung ab/bis Kathmandu
- > Flug mit Turkish Airlines ab/bis Frankfurt via Istanbul nach Kathmandu
- > Rail&Fly-Fahrkarte ab/bis deutsche Grenze
- > Übernachtung 5 x in Hotels, 7 x Komfortlodges
- > 12 x Frühstück, 7 x Mittagessen, 9 x Abendessen
- > Begleitmannschaft, Gepäcktransport
- > Nationalparkgebühren, Trekkingpermit
- > Transfers/Fahrten lt. Programm
- > Hauser-Top-Schutz: Stornokosten-Versicherung, Reiseabbruch-Versicherung, Reisekranken-Versicherung mit medizinischer Notfall-Hilfe, Rundum-Sorglos-Service

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

> Visum (vor Ort erhältlich: ca. 40 USD / Stand 11/17); fehlende Mahlzeiten und Getränke (pro Tag ca. € 10 - € 15 je nach Vorlieben); Trinkgelder auf freiwilliger Basis (ca. € 60); individuelle Ausflüge und Besichtigungen mit Eintrittsgebühren für Altstädte, Tempel- und Klosteranlagen sowie Museen

# TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6
Maximalanzahl von Personen: 15

# **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 3124 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.