



ASIEN: NEPAL

## NEPAL - PANORAMATOUR HIMALAYA

- > Moderate Tour auf Feldwegen und Eselspfaden, Technik 2, Kondition 3
- > Biken mit 8.000er-Blick!
- > Auf alten Handelsrouten zu traditionellen Bergdörfern biken
- > Die Königsstadt Gorkha, den Begnas-See und Pokhara besuchen
- > Tempel, Pagoden, Klöster und Basare - Nepal mit allen Facetten erleben
- > Die Nationalgerichte Nepals kosten
- > Herrliche Fernsichten auf die Himalaya-Kette genießen

Die eisbedeckten Bergriesen - die höchsten Gipfel der Welt - die Tempel, Königspaläste und nicht zuletzt die gastfreundlichen Menschen sind es, die Nepal so anziehend machen. Um die prachtvollen Gebirgslandschaften des kleinen Landes im Himalaya nicht nur Wanderern, sondern auch Bikern zu erschließen, bieten wir in Nepal eine Mountainbiketour an. Diese orientiert sich an einer alten, längst in Vergessenheit geratenen Handelsroute. Die Bike-Tour führt im Herzen des Himalaya über die alte Handelsroute von Kathmandu nach Pokhara an den Phewa-See. Seit die Überlandstraße gebaut wurde, werden die Bergpfade nur noch von Dorfbewohnern benutzt. Kennen lernen und genießen werden Sie die volle Bandbreite an Wegen. Sie biken zu 90 Prozent auf Karrenwegen, Sand-, Lehm- und Schotterpisten sowie auf vielen herrlichen Höhen-Trails. Von den Pässen und Bergkämmen, die auf der Route überwunden werden, bieten sich atemberaubende Ausblicke auf die Gipfel des Manaslu, des Lamjung-, Annapurna- und Langtang-Massivs bis zum Mount Everest. Unterwegs haben Sie immer wieder die Möglichkeit, in den Dörfern Kontakte zu knüpfen. Nicht selten werden Sie neugierige Blicke aus lachenden Kinderaugen erfreuen. Ein ortskundiger lokaler Mountainbike-Guide ist bei der Gruppe und vermittelt zwischen Bikern und Dorfbewohnern, so dass echte Begegnungen möglich sind. Großes Bike-Erlebnis mit tollem Himalaya-Panorama!

### Reisebericht

Wir haben diese technisch moderate Tour bewusst kurz gehalten: Die tägliche durchschnittliche Fahrleistung beträgt rund 40 km und ca. 920 Höhenmeter und liegt somit relativ niedrig. Allerdings sind die Etappen, auf- wie abwärts, durch kopfgroße Steine, lockeren Untergrund und viele, oft steilere Anstiege überwiegend anspruchsvoller als die Zahlen auf den ersten Blick vermuten lassen. Der Downhill wird oft zur Rüttelpiste. In vielen kleinen Stichen im hügeligen Himalaya-Vorgebirge ist kraftvolleres Biking gefragt. Gerade durch die kurzen Distanzen bieten

sich genügend Möglichkeiten, mit den Einheimischen zu plaudern oder Fotostopps einzulegen. Auf der Tour gibt es eine einzige, etwa halbstündige Schiebe-/Tragestrecke, ansonsten ist die gesamte Route durchwegs gut fahrbar.



## REISEDETAILS

### 1. Reisetag: Ankunft Kathmandu

Morgens Ankunft in Kathmandu und Transfer zu unserem Hotel. Am Nachmittag erste Gelegenheit, das touristische Thamel, die quirlige Altstadt von Kathmandu, zu erkunden. Auch werden wir unsere Räder zusammenbauen. Das Abendessen findet in einem örtlichen Restaurant statt.

Unterkunft: Hotel Vaishali in Kathmandu | Verpflegung: A

### 2. Reisetag: Kakani - Sera

Mit dem Bus gelangen wir über einen Pass zum Ausgangspunkt unserer Bikeroute nach Kakani. Unser Nepal-Cross, die siebentägige Himalaya-Panoramatur, orientiert sich an einer alten Handelsroute. Den heutigen Tag prägen Eindrücke vom Nationalpark, ein langer Downhill und überwiegend Fahrten zwischen Flusslandschaften mit Überquerung einer abenteuerlichen, befahrbaren Brücke und Terrassenfeldern sowie Begegnungen mit den Einheimischen. Wir radeln über Thansing Phat nach Sera in Trisuli. Wir übernachten in einer für uns errichteten Zeltburg und werden von der Küchenmannschaft verwöhnt – Lagerromantik pur!

Bike - Etappe: 35 km

Fahrzeug: 27 km

Aufstieg: 250 m | Abstieg: 1650 m | Unterkunft: Zelt | Verpflegung: F, M, A

### **3. Reisetag: Sera Trisuli - Samari Bhanjyang - Bhotini**

Nach dem Frühstück brechen wir auf und biken dann in den ersten Passanstieg. Mittags am Pass (Samari Bhanjyang) nehmen wir die Nationalspeise „Dal Bhaat“, ein beliebtes Reis-Linsengericht der Nepali, zu uns. Wir kreuzen zwei Bergrücken und haben die weißen Riesen vor Augen. Am Ende dieses eindrucksvollen Tages campieren wir in der Nähe eines uralten Bergdorfs Bhotini in knapp 1.400 m Höhe. Zwischenzeitlich hat die Begleitmannschaft unser komplettes Lagerequipment transportiert. Auch das Küchenteam steht uns ein zweites Mal zur Verfügung.

Bike - Etappe: 28 km

Aufstieg: 1300 m | Abstieg: 500 m | Unterkunft: Zelt | Verpflegung: F, M, A

### **4. Reisetag: Bhotini - Khahare - Arughat**

Nach dem zweiten und letzten Frühstück im Zeltcamp setzen wir die Tour abwechselnd im Down- und Uphill fort, überqueren zwei Pässe (am höchsten Pass in etwa 1.500 m genießen wir atemberaubende Blicke u.a. auf den Manaslu) und befahren herrliche „never-seen-before-Trails“ durch kleinste Hüttendörfer. In einer charmanten Ortschaft in Flussnähe übernachteten wir in einer Lodge.

Bike - Etappe: 43 km

Aufstieg: 550 m | Abstieg: 1350 m | Unterkunft: Hotel Manaslu (Lodge) in Arughat | Verpflegung: F, M, A

### **5. Reisetag: Arughat - Ghaympe Sal - Gorkha**

Wir biken überwiegend aufwärts und schlängeln uns durch stetig ansteigende Terrassenfelder mit Ausblick in die umliegenden Fluss- und Talandschaften. In stetigem Auf und Ab mit ca. 6 km langem, schmalen Höhenrückenpfad und herrlichem Panoramablick ins Himalaya-Gebirge biken wir bis in die alte, historisch bedeutenden Königsstadt Gorkha.

Bike- Etappe: 45 km (max. Höhe: Katunje Bhanjyang 2.100 m)

Aufstieg: 1200 m | Abstieg: 650 m | Unterkunft: Hotel Gorkha Bisauni (Lodge) in Gorkha | Verpflegung: F, M, A

### **6. Reisetag: Ruhetag Gorkha mit Kultur**

Bikefrei in Gorkha, Gelegenheit, unsere Bikes zu überprüfen und zu reinigen. Wir besichtigen einen Königspalast und einen Tempel - grandiose Fernsicht. In dieser touristisch wenig erschlossenen Stadt im Herzen Nepals beobachten wir das tägliche Treiben. Danach kehren wir in unsere Lodge zurück.

Unterkunft: Hotel Gorkha Bisauni (Lodge) in Gorkha | Verpflegung: F, M, A

## **7. Reisetag: Gorkha - Sundar Bazaar**

Nach grandiosem Trail bergab, umgeben von großartiger Hanglandschaft mit vielen Bananen- und Weizenfeldern folgen mehrere kurze Auf- und Abfahrten. Im letzten Tagesviertel fahren wir auf asphaltierten Straßen bis zur kleinen Stadt Sundar Bazaar. Am Ende der Tour bieten sich eindrucksvolle Aussichten zum Lamjung-Himal.

Bike - Etappe: 43 km

Aufstieg: 1000 m | Abstieg: 1350 m | Unterkunft: Hotel Tamu (Lodge) in Sundar Bazaar |  
Verpflegung: F, M, A

## **8. Reisetag: Sundar Bazaar - Begnas Lake**

Eine weitere lange Etappe erwartet uns. Absolute Traumtour: herrliche Kombination von landschaftlicher Schönheit und fahrtechnischem Höchstvergnügen bei kilometerlangen Trails an verschiedenen Bergrücken. Nach mehreren Flussüberquerungen mit Hängebrücken-Fahrten treffen wir im Resort Begnas Lake direkt am malerischen, gleichnamigen See ein.

Bike - Etappe: 45 km

Aufstieg: 1250 m | Abstieg: 1000 m | Unterkunft: Begnas Lake Resort am Begnas Lake |  
Verpflegung: F, M, A

## **9. Reisetag: Begnas Lake - Pokhara**

Wir genießen vormittags unser Luxus-Resort, entspannen und stärken uns bis zu unserer Abfahrt. Ein Transfer bringt uns nach Kalikasthan. Anschließend biken wir vor der fantastischen Bergkette des Annapurna-Himal nach Pokhara, der größten Stadt am Fuß des Annapurna-Massivs. Am Nachmittag bleibt Zeit, um am See spazieren zu gehen.

Bike - Etappe: 20 km

Aufstieg: 100 m | Abstieg: 500 m | Unterkunft: Mount Kailash Resort in Pokhara | Verpflegung: F,  
M, A

## **10. Reisetag: Pokhara - Sarangkot**

Mit einem Transfer werden wir nach Naudanda gebracht und beginnen dort mit der Auffahrt zum Gipfel des Sarangkot. Eine höchst abwechslungsreiche Tour mit wunderschönen Aussichtspunkten und Trails mit Himalaya-Traublickten. Danach besteht die Möglichkeit, einen Einkaufsbummel zu machen. Am späten Nachmittag werden die Bikes per LKW nach Kathmandu gebracht.

Bike - Etappe: 18 km

Aufstieg: 300 m | Abstieg: 900 m | Unterkunft: Mount Kailash Resort in Sarangkot | Verpflegung: F,  
M, A

## 11. Reisetag: Rückflug Pokhara - Kathmandu

Transfer und Rückflug nach Kathmandu. Am Nachmittag erkunden wir die quirlige Stadt, das touristische Thamel. Vollbepackte Rikscha-Fahrer zwängen sich durch die Menge, in kleinen, überquellenden Läden bieten Händler ihre Waren an: Haushaltsgegenstände, Kleidung, Souvenirs, bunte Armbänder, Kerzen, Räucherstäbchen und vieles mehr. In den engen Gassen dieses lebhaften Altstadtviertels gibt es Buchläden mit einem umfangreichen Angebot und viele sehr gute Restaurants, in denen Bergsteiger und Trekker aus aller Welt ihre Erlebnisse austauschen. In Thamel bekommen wir einen Eindruck vom Alltag der dicht besiedelten Hauptstadt.

Inkludierte Leistungen: Biketransport von Pokhara nach Kathmandu

Unterkunft: Hotel Vaishali in Kathmandu | Verpflegung: F, M, A

## 12. Reisetag: Besichtigungen

Heute haben wir die Möglichkeit, uns ausgiebig Besichtigungen zu widmen und einzukaufen. Wir besuchen den Tempel von Pashupatinath (UNESCO Weltkulturerbe). Gläubige pilgern sogar aus Indien nach Pashupatinath, am Ufer des Bagmati gelegen. Diese Gedenkstätte für Gott Shiva (der hier in seiner Inkarnation als Gott der Tierwelt, Pashupati, verehrt wird) ist für Hindus der heiligste Ort in Nepal. An den Verbrennungsplätzen (Ghats) am Flussufer führen Pilger und Sadhus ihre rituellen Handlungen aus.

Schließlich besuchen wir in Bodnath die größte Stupa-Anlage des Landes, das religiöse Zentrum der in Nepal lebenden Buddhisten.

Inkludierte Leistungen: Halbtages Stadtbesichtigung mit Englisch/Deutsch sprachigem Guide inkl. Eintrittsgelder

Unterkunft: Hotel Vaishali in Kathmandu | Verpflegung: F, M, A

## 13. Reisetag: Rückflug

Morgens erfolgt der Transfer zum Flughafen für den Rückflug nach München. Ankunft abends.

Verpflegung: F

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
31.03.2024	12.04.2024	X	2.050 €
10.11.2024	22.11.2024	✓	2.050 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Lokaler Englisch sprechender MTB-Guide ab/bis Kathmandu
- > Inlandsflug Pokhara - Kathmandu
- > Flughafentransfers
- > 6 x Übernachtung im Hotel, 4 x Lodge, 2 x Zelt
- > 12 x Frühstück, 11 x Mittagessen, 12 x Abendessen
- > Begleitfahrzeug und Gepäcktransport
- > Reisekrankenschutz
- > 6 x Übernachtung im Hotel, 4 x Lodge, 2 x Zelt
- > 12 x Frühstück, 11 x Mittagessen, 12 x Abendessen
- > Inlandsflug Pokhara - Kathmandu
- > Flughafentransfers
- > Begleitfahrzeug und Gepäcktransport

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Internationaler Flug nach / von Kathmandu
- > Visagebühren (vor Ort zu zahlen, ca. USD 25,-)
- > Mountainbike (ist selbst mitzubringen) oder Leihrad vor Ort gegen Gebühr
- > MTB Transport Gebühren auf den Flügen (variieren je nach Fluggesellschaft)
- > Zusätzliche Mahlzeiten und Getränke
- > Zusätzliche Ausflüge, Besichtigungen und Aktivitäten
- > Trinkgelder auf freiwilliger Basis (ca. € 80,-)

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 12

## 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.

## WEITERE INFOS

## Einreise & Gesundheit

> 3-3

## Generelle Hinweise

>

Die eisbedeckten Bergriesen - die höchsten Gipfel der Welt - die Tempel, Königspaläste und nicht zuletzt die gastfreundlichen Menschen sind es, die Nepal so anziehend machen. Um die prachtvollen Gebirgslandschaften des kleinen Landes im Himalaya nicht nur Wanderern, sondern auch Bikern zu erschließen, bieten wir in Nepal eine Mountainbiketour an. Diese orientiert sich an einer alten, längst in Vergessenheit geratenen Handelsroute. Die Bike-Tour führt im Herzen des Himalaya über die alte Handelsroute von Kathmandu nach Pokhara an den Phewa-See. Seit die Überlandstraße gebaut wurde, werden die Bergpfade nur noch von Dorfbewohnern benutzt. Kennen lernen und genießen werden Sie die volle Bandbreite an Wegen. Sie biken zu 90 Prozent auf Karrenwegen, Sand-, Lehm- und Schotterpisten sowie auf vielen herrlichen Höhen-Trails. Von den Pässen und Bergkämmen, die auf der Route überwunden werden, bieten sich atemberaubende Ausblicke auf die Gipfel des Manaslu, des Lamjung-, Annapurna- und Langtang-Massivs bis zum Mount Everest. Unterwegs haben Sie immer wieder die Möglichkeit, in den Dörfern Kontakte zu knüpfen. Nicht selten werden Sie neugierige Blicke aus lachenden Kinderaugen erfreuen. Ein ortskundiger lokaler Mountainbike-Guide ist bei der Gruppe und vermittelt zwischen Bikern und Dorfbewohnern, so dass echte Begegnungen möglich sind. Großes Bike-Erlebnis mit tollem Himalaya-Panorama!

## [Reisebericht](#)

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