



ASIEN: NEPAL

NEPAL – CLIMATE TREK LANGTANG

- > 9-tägiges Slow-Trekking (2 - 6 Std. täglich)
- > Durch die eindrucksvolle Landschaft des Langtang-Nationalparks wandern
- > Zur Stupa von Bodnath und weiteren Heiligtümern im Kathmandu-Tal pilgern
- > Tibetisch-buddhistische Kultur und das alltägliche Leben im Langtang-Tal erfahren
- > Drei Nächte in Kyanjin Gompa verbringen und von guter Akklimatisierung profitieren
- > Vom Kyanjin Ri (4.565 m) oder Tsergo Ri (4.984 m) benachbarte Eisriesen bewundern
- > In ökologisch errichteten Lodges übernachten

"Ich denke dieses Projekt kann auch an anderen Orten viele Menschen inspirieren, und ich hoffe sehr, dass es dazu kommt." (Gopal Lama, Lodgebesitzer der Yangrima Eco-Lodge im Helambu)

Das Reisekonzept des Climate Trek, erstmalig in der Region Helambu etabliert, wurde weiter nördlich in das Langtang-Tal getragen. Auch hier wurden, gemeinsam mit Lodgebesitzern und Reiseagenturen vor Ort, der Klimaschutzorganisation atmosfair und dem forum anders reisen, Lodges unter ökologischen Aspekten auf- und umgebaut. So haben wir die Möglichkeit einen klassischen Trek auf klimafreundliche Weise zu erleben und den Menschen vor Ort, die vom verheerenden Erdbeben 2015 stark getroffen wurden, eine langfristige Perspektive zu sichern. Wir gehen gemächlich, nähern uns Schritt für Schritt den gewaltigen Bergen und saugen die Kraft der Natur in uns auf. Auf dem Weg wandern wir durch dichten Rhododendronwald, beobachten herumtollende Languren und folgen dem rauschenden Langtang Khola bis wir das Dorf Kyanjin Gompa erreichen. Wir grüßen zottelige Yaks am Wegesrand, staunen über das 360-Grad-Panorama von einem der Aussichtsgipfel und genießen Zitronentee in den Lodges. Aber auch die kleinen Dörfer, die uralten Klöster und die vielen Mani-Mauern hinterlassen bei uns ihre Spuren, genauso wie die Menschen, die uns tagtäglich begegnen. Die Naturverbundenheit und Religiosität der lokalen Bevölkerung sind allgegenwärtig und beflügeln auch unsere Gedanken. Und mitten im Himalaya, zwischen den weißen Gipfeln, wartet noch ein besonderes Sahnehäubchen auf uns: In der Lodge in Kyanjin Gompa wird Kaiserschmarrn nach österreichischer Art serviert!

Profil: Bei dieser Reise handelt es sich um die Fortsetzung des nachhaltigen Climate Trek-Konzepts, welches schon in der Helambu-Region etabliert wurde. Das Trekking führt in 9 Tagen auf gemäßigten Etappen durch das Langtang-Tal. In den Dörfern auf dem Weg erleben wir tibetische Kultur und bei Kyanjin Gompa, dem Hauptort des Tals, genießen wir das grandiose Panorama von einem der Aussichtsgipfel. Die neu errichteten oder umgebauten Lodges bieten

einfachen Komfort und typische nepalesische Gastfreundschaft. In Kyanjin Gompa verbringen wir drei Nächte und haben so die optimale Möglichkeit die umliegende Gebirgswelt zu erleben.

Anforderung: Voraussetzung für diese Reise sind Kondition, Ausdauer und Trittsicherheit für Wanderungen mit bis zu 6 Std. Gehzeit auf unterschiedlich beschaffenem Gelände. Dazu gehören breite Wanderwege und steile Bergpfade im Auf- und Abstieg sowie oft höhere Naturstufen. Es sind keine technischen Vorkenntnisse erforderlich, dadurch eignet sich das Trekking auch für Einsteiger. Der Aufstieg auf den Kyanjin Ri (4-5 Std.; 700 m ↑ ↓ / 3,5 km) oder den Tsergo Ri (7-8 Std.; 1200 m ↑ ↓ / 9,5 km) kann ausgelassen werden. Durch ungünstige Witterungsbedingungen wie zum Beispiel Schnee im Frühjahr in den Hochlagen, und je nach Kondition der Gruppe können sich die Gehzeiten verlängern. Die Wanderungen werden aber regelmäßig durch erholsame Pausen unterbrochen. Höhe: Aufgrund des Aufenthalts in Höhenlagen über 2.500 m besteht die Möglichkeit der Höhenkrankheit (AMS). Symptome reichen von Kopfschmerzen und Schwindel bis hin zu bedrohlichen Hirn- oder Lungenödemen. Um die Gefahr zu verringern, ist der Reiseverlauf so konzipiert, dass zu Beginn der Reise die Möglichkeit zur Anpassung gegeben ist und der Körper sich an die veränderten Verhältnisse gewöhnen kann. Dazu gehört langsames und stetiges Gehen sowie die Aufnahme von ausreichend Flüssigkeit. Dennoch bleibt eine Belastung für den Körper und wir bitten Sie vor Abreise Ihren Hausarzt zu konsultieren. Außerdem bietet Hypoxicum, das Institut für Höhenttraining in München, die Möglichkeit, sich schonend und punktgenau auf den Aufenthalt in der Höhe vorzubereiten. Der dort offerierte Höhenverträglichkeitstest gibt Aufschluss darüber, wie Ihr Körper auf Höhenluft reagiert und dient als Grundlage für einen individuell zugeschnittenen Trainingsplan. Kontakt und Information: Institut für Höhenttraining – Hypoxicum München, Inhaber Flavio Mannhardt, Spiegelstr. 9 , 81241 München, Tel.: 089 551 356 20, E-Mail: info@hypoxicum.de, Website: www.hypoxicum.de Weitere Informationen finden Sie unter www.hauser-exkursionen.de/reiseinfos/hoehoe-auf-reisen. Unterbringung: Wir übernachten in Kathmandu in einem Hotel der Mittelklasse. Die Zimmer verfügen über ein Badezimmer. Während des Trekkings sind wir in Lodges untergebracht, die im Rahmen des Climate Trek-Projekts neu errichtet oder umgebaut wurden. Beim Auf-/Umbau der Lodges wurde ein besonderes Augenmerk auf die erdbebensichere Bauweise und Nachhaltigkeit gelegt. Solarthermie- und Photovoltaikanlagen, effiziente Öfen und Wasseraufbereitungsanlagen sorgen in den Lodges für klimafreundlichen Betrieb. Die Zimmer bieten einfachen Komfort. Es stehen dickere Matratzen, Bettzeug mit zwei Bettdecken, Wärmflaschen und Handtücher zur Verfügung. Da die Zimmer nicht beheizt sind, ist ein Schlafsack mitzubringen, um auch für besonders kalte Nächte gewappnet zu sein. Ein Schlafsack kann vor Ort geliehen werden. Bitte teilen Sie uns mit, falls dies gewünscht ist. Der Speise-/Aufenthaltsraum im Hauptgebäude der Lodges kann mittels Ofen beheizt werden. Dieser wird in der Regel nur stundenweise angefeuert, da Brennmaterial nur begrenzt zur Verfügung steht. Alle Zimmer verfügen über ein Badezimmer mit westlichen Toiletten. In manchen Orten gibt es zwei Lodges und wir entscheiden pro Termin wo wir übernachten, sodass alle Lodges vom Climate Trek profitieren. Verpflegung: Bei dieser Reise ist Frühstück inkludiert, während des Trekkings auch Mittag- und Abendessen. In den Städten essen wir in den Unterkünften oder kehren in Gaststätten ein. Während des Trekkings essen wir in den Lodges. Die vegetarischen Mahlzeiten werden aus regionalen und saisonalen Zutaten frisch zubereitet. Zum Frühstück gibt es Toast/tibetisches Brot, Marmelade, Porridge (warmer Haferbrei), Müsli, Eier (Rühr- oder Spiegelei) oder Pfannkuchen. Mittags und abends Dhal Bhat (Linsensuppe mit Reis und verschiedenes Gemüse), Suppe oder Nudelgerichte. Zu allen Mahlzeiten wird Tee in

wechselnden Varianten serviert. Für während den Wanderungen ist in den Lodges abgekochtes Wasser zum Abfüllen in das eigene Trinkgefäß zu erwerben. In einigen Lodges sind bereits Filtersysteme für Trinkwasser installiert. Bei Lebensmittelunverträglichkeiten bitten wir Sie, sich selbst um entsprechendes Essen zu kümmern. Vegetarisches Essen ist in Nepal die Norm, veganes Essen leider nicht umsetzbar. Wir bitten um Verständnis! Nachhaltigkeit: Das Projekt "Climate Trek": Nach einer ersten Soforthilfe nach dem Erdbeben 2015 initiierten die Klimaschutzorganisation atmosfair, das forum anders reisen und Hauser Exkursionen eine langfristige Initiative, um in der Region Helambu den Wiederaufbau der Häuser mit erneuerbarer Energie zu unterstützen. Seitdem flossen alle Klimaschutzabgaben der Mitglieder des forum anders reisen und der Reisegäste von Hauser Exkursionen in die Finanzierung des Climate Treks. Das Reisekonzept wurde im Jahre 2021 in das Langtang-Tal herübergetragen. Auch dort wurden unter ökologischen Aspekten Lodges auf- und umgebaut. Mit Ihrer Teilnahme an dieser Reise werden Sie Teil dieses neuen, innovativen Reisekonzeptes. Selbstverständlich sind auch 100 % Klimaschutz inklusive. Das bedeutet, dass die durch die Flüge entstehenden CO₂-Emissionen bereits kompensiert sind. Porter Policy: Auf dieser Reise werden Sie von Menschen begleitet, die Ihr Gepäck und andere notwendige Ausrüstungsgegenstände tragen. Für die Träger haben wir die Hauser Porter Policy erarbeitet, die sicherstellt, dass die Arbeitsbedingungen für diesen Berufsstand menschenwürdig und fair sind. Wir möchten, dass Ihre Träger gut ausgestattet, im Krankheitsfall medizinisch versorgt und gegen Verdienstaufschlag versichert sind, dass das Tragegewicht beschränkt ist und geeignete Unterkünfte und eine angemessene Verpflegung während des Treks zur Verfügung gestellt werden. Wenn Sie mehr zum Thema „Menschenrechte auf Reisen“ wissen möchten, finden Sie dies auf unserer Website unter <https://www.hauser-exkursionen.de/go-green/menschenrechte>. Ein Tag – Ein Baum: Mit dieser Reise wird das Projekt "Ein Tag – Ein Baum" (One Day – One Tree) unterstützt. Für jeden Trekkingtag, den ein Hauser-Gast in der Langtang-Region verbringt, wird dort ein Baum gepflanzt. Wiederaufforstung im Rahmen des Projekts wurde zuerst in der Everest-Region umgesetzt und wird nun auch nahe der Orte Mundu und Kyanjin Gompa im Langtang-Tal betrieben. Weitere Informationen zum Projekt unter: <https://thepartnersnepal.org/one-day-one-tree/> Fahrten: Zum Ausgangspunkt sowie nach Abschluss des Trekkings reisen wir in Allradfahrzeugen. Die Pisten, die in die Region Langtang führen, sind teilweise in schlechtem Zustand. Je nach Straßenverhältnissen können die Fahrten sehr holprig werden, bei Bandscheibenproblemen raten wir von dieser Reise ab. Stromversorgung: In den allermeisten Lodges stehen Steckdosen zum Aufladen von Elektrogeräten zur Verfügung. Periodische Stromausfälle beeinflussen die Verfügbarkeit. Je nach Strombedarf empfiehlt sich die Mitnahme eines externen Akkus (Powerbank). Gastgeschenke: Es hat sich als nette Geste bei unseren Trekkings eingebürgert, der Begleitmannschaft nach dem Trekking nicht mehr benötigte, aber noch gut erhaltene Kleidung zu schenken. Ihre Reiseleitung kann für den Abschiedsabend mit der Begleitmannschaft eine Verlosung organisieren, damit eine faire Verteilung gewährleistet ist. Die Freude ist auch groß über Gastgeschenke für Frauen und Kinder der Teammitglieder. Für Kinder eignen sich z.B. Malkreide, Buntstifte, Malblöcke, kleine Spiele, Haarschmuck für Mädchen, Mützen oder Kappen für Jungs. Bitte verzichten Sie unbedingt auf Süßigkeiten als Geschenk und verschenken Sie unterwegs nichts wahllos, da so insbesondere Kinder zum Betteln erzogen werden könnten. Respekt: Respekt ist in unbekanntem Kulturkreisen besonders wichtig und sollte für alle Teilnehmer selbstverständlich sein und wir bitten um taktvolles Verhalten gegenüber der einheimischen Bevölkerung. Wichtige Hinweise: Die Region

Langtang wurde von dem Erdbeben im April 2015 stark betroffen, das Dorf Langtang durch eine Eis- und Geröll-Lawine komplett zerstört. Der Wiederaufbau in der Region ist bereits voran geschritten, aber unterwegs können noch Schäden des Erdbebens und entsprechende Bauarbeiten sichtbar sein. Mit einem Besuch in der Region unterstützen Sie die dort lebende Bevölkerung.



REISEDETAILS

1. Reisetag: Anreise nach Nepal

Flug nach Kathmandu mit Ankunft am nächsten Tag.

2. Reisetag: 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: ca. 00:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 6 km | Unterkunft: Potala Guesthouse in Kathmandu | Verpflegung: A

3. Reisetag: 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.

Unterkunft: Potala Guesthouse in Kathmandu | Verpflegung: F, M, A

4. Reisetag: 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 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.

Gehzeit: ca. 02:00-03:00 Std. | Gehstrecke: ca. 4 km | Fahrzeit: ca. 04:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 70 km | Aufstieg: 650 m | Abstieg: 200 m | Unterkunft: Lama Guest House oder Mountain View Guest House in Chipling | Verpflegung: F, M, A

5. Reisetag: 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: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 9.5 km | Aufstieg: 860 m | Abstieg: 590 m | Unterkunft: Mountain View Lodge oder Namaste Lodge in Kutumsang | Verpflegung: F, M, A

6. Reisetag: 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 Nachmittagste. Übernachten wir im Lama Guesthouse wandern wir noch ca. 20 Minuten weiter und genießen hier die Sonnenterrasse.

Gehzeit: ca. 03:00-04:00 Std. | Gehstrecke: ca. 6 km | Aufstieg: 1000 m | Abstieg: 170 m | Unterkunft: Green View Lodge oder Lama Guest House in Mangengoth | Verpflegung: F, M, A

7. Reisetag: Wanderung von Mangengoth nach Tharepati

Heute führt uns der Weg hinauf zum höchsten Punkt des Climate Treks, dem Passdorf Tharepati 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: ca. 03:00-04:00 Std. | Gehstrecke: ca. 5 km | Aufstieg: 540 m | Abstieg: 200 m |
Unterkunft: Sumcho Top Lodge in Tharepati | Verpflegung: F, M, A

8. Reisetag: 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: ca. 03:00-04:00 Std. | Gehstrecke: ca. 4.5 km | Aufstieg: 50 m | Abstieg: 1075 m |
Unterkunft: Eco-Friendly Lodge in Melamchigaon | Verpflegung: F, M, A

9. Reisetag: Wanderung von Melamchigaon nach Tarkeghyang

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 Tarkeghyang (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 Tarkeghyang 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: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 6 km | Aufstieg: 665 m | Abstieg: 620 m |
Unterkunft: Hotel Tarkeghyang in Tarkeghyang | Verpflegung: F, M, A

10. Reisetag: Wanderung von Tarkeghyang nach Sermathang und Rückfahrt nach Kathmandu

Unser letzter Trekkingtag startet früh und 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 erwartet uns unser Fahrzeug für die Rückfahrt nach Kathmandu. Viele Bilder und Begegnungen liegen hinter uns und haben uns die Traditionen und Kultur der Helambu-Region näher gebracht. Wir erreichen am Abend unser Hotel in Kathmandu.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 10.5 km | Fahrzeit: ca. 04:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 100 km | Aufstieg: 265 m | Abstieg: 225 m | Unterkunft: Potala Gueshouse in Kathmandu | Verpflegung: F, M, A

11. Reisetag: Flug nach Paro und Fahrt nach Punakha

Heute fliegen wir nach Paro und haben bei gutem Wetter während des Fluges einen fantastischen Ausblick auf die Gipfel der Himalaya-Kette. Die Achttausender Shishapangma, Cho Oyu, Everest, Lhotse und Kanchenjunga zeigen sich hoffentlich. Paro liegt 2.260 m hoch im gleichnamigen Tal. Dieses wird im Norden vom heiligen Berg Chomolhari beherrscht. Gletscherwasser strömt von seinen Nebengipfeln durch tiefe Schluchten zu Tal und bildet den Fluss Paro Chu. Von Paro fahren wir weiter über die Hauptstadt Thimphu über den 3.100 m hohen Bergpass Dochu-La (La = Pass), der einen spektakulären Blick auf das östliche Himalaya-Gebirge bietet, nach Punakha. Abhängig von den Flugzeiten besuchen wir noch heute oder morgen in der Früh das Chime Lhakhang Kloster (erbaut 1499).

Fahrzeit: ca. 03:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 115 km | Unterkunft: Hotel in Punakha | Verpflegung: F, M, A

12. Reisetag: Punakha Dzong und Fahrt nach Thimphu

Wir besuchen den Chime Lhakhang (Baujahr 1499) - falls noch nicht am Vortag möglich - und den Punakha Dzong (Baujahr 1637). Der Punakha Dzong liegt anders als die meisten Klosterburgen, nicht auf einem Bergrücken, sondern in der Ebene. Der Legende nach hat der Baumeister von diesem "Palast der großen Glückseligkeit" geträumt und ihn seiner Traumerscheinung, ohne den Entwurf auch nur einmal zu ändern, nachgebildet. Auf der Empore der von zwei Flussarmen umströmten Klosterburg drehen sich große Gebetsmühlen. Heute ist Punakha Dzong die Winterresidenz des Je Kempo.

Nach einem Abstecher zum Khamsum Yulley Namgyal Chorten fahren wir über den Dochu-La zurück nach Thimphu. Am Nachmittag besuchen wir das Nationale Textilmuseum, in dem Bhutans feinste Webereien und Brokate ausgestellt sind. Am Abend haben wir Zeit durch die Stadt zu schlendern. Thimphu ist die Heimat der Regierung und der königlichen Familie Bhutans. Zudem ist es vielleicht die einzige Hauptstadt der Welt ohne Ampel.

Fahrzeit: ca. 02:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 75 km | Unterkunft: Hotel in Thimphu | Verpflegung: F, M, A

13. Reisetag: Dechenphu Festival und die Hauptstadt Thimphu

Wir fahren zunächst und steigen dann über einen steinigen Pfad hinauf zum Kloster Dechenphu Lhakhang für das jährliche Festival (Tshechu). Das Dechenphu Tshechu ist Gay Ngyen Jakpa Melen gewidmet, einer mächtigen Schutzgottheit Bhutans und einem der Wächter des Thimphu Tales. Zur Festzeit strömen die Menschen aus den Tälern des Umlands in Festtagskleidung zum Kloster. Frauen und Mädchen tragen bunten Familienschmuck. Mönche und Laien in farbigen Kostümen treten mit Masken auf, die Götter, Dämonen und legendäre Gestalten darstellen. Die Bewegungen der Tänzer sind bis ins kleinste Detail festgelegt, ihre oft schreckenerregenden Masken entsprechen dem Thema der meist spannungsgeladenen Tanzdramen: Zerstörung der bösen Kräfte und Sieg über das Chaos. Dämonen werden abgewehrt, die Kräfte symbolisch durch die Schwerter der Tänzer und durch den Trommelklang zerstört oder vertrieben. Spaßmacher lockern mit grotesken Darbietungen die feierliche Stimmung des Festes durch übermütige Scherze auf. Wir essen zu Mittag in einem Restaurant und haben am Mittag noch Zeit für die Sehenswürdigkeiten der Hauptstadt.

Gehzeit: ca. 03:00 Std. | Fahrzeit: ca. 00:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 10 km | Unterkunft: Hotel in Thimphu | Verpflegung: F, M, A

14. Reisetag: Paro und Wanderung zum Tigernest

Heute steht ein weiterer Höhepunkt auf dem Programm - das bekannte Kloster Taktshang. Wir verlassen die Hauptstadt Thimphu in der Früh und fahren über Paro zum Ausgangspunkt. Auf steilem Weg wandern wir hinauf zu einer Aussichtsplattform, von der sich ein großartiger Blick auf das berühmte Tigernest bietet. Eine spektakuläre Schlucht mit Wasserfall trennt uns von der Klosteranlage, die sich hoch über dem Paro-Tal erhebt. Im April 1998 brach ein Brand in der Anlage aus. Betroffen davon war glücklicherweise aber nur ein Teil des Klosters, das inzwischen wieder aufgebaut wurde. Für Bhutaner ist Taktshang eine der heiligsten Stätten des Landes, die Gläubige zumindest einmal in ihrem Leben aufsuchen sollten. Der Sage nach soll Padmasambhava von Tibet aus auf einer Tigerin hierher geflogen sein und die Dämonen des Paro-Tals überwältigt haben. Nach beendeter Meditation soll er Anweisung gegeben haben, hier ein Kloster zu bauen. 1648 wurde es um die Meditationshöhle des großen Guru und seiner Nachfolger errichtet. Der Bau besteht aus mehreren Tempeln und scheint förmlich an der Felswand zu kleben. Am Nachmittag bleibt noch Zeit für weitere Besichtigungen in Paro.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Fahrzeit: ca. 01:19 Std. | Fahrstrecke: ca. 60 km | Aufstieg: 650 m | Abstieg: 650 m | Unterkunft: Hotel in Paro | Verpflegung: F, M, A

15. Reisetag: Sightseeing in Kathmandu und Rückflug

Der Tag steht zur freien Verfügung, um mit Ihrer Reiseleitung (fakultativ) oder individuell Ausflüge und Besichtigungen im Kathmandu-Tal unternemen zu können. Es empfiehlt sich der Besuch der Königsstadt Bhaktapur, die mit ihren Tempeln, mittelalterlich anmutenden Häusern und autofreien Gassen fasziniert. Je nach Abflugzeit werden wir am Abend oder späten Abend zum Flughafen gebracht und treten unseren Rückflug an.

Fahrzeit: ca. 00:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 6 km | Verpflegung: F

16. Reisetag: Ankunft in Deutschland

Ankunft in Deutschland.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
22.03.2024	06.04.2024	X	3.295 €
05.04.2024	20.04.2024	X	3.395 €
05.07.2024	20.07.2024	X	3.395 €
09.09.2024	24.09.2024	✓	3.395 €
11.10.2024	26.10.2024	✓	3.495 €
18.10.2024	02.11.2024	✓	3.495 €
01.11.2024	16.11.2024	✓	3.495 €
06.12.2024	21.12.2024	✓	3.495 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Lokale Hauser-Reiseleitung ab/bis Kathmandu
- > Flug mit Qatar Airways oder Turkish Airlines ab/bis Frankfurt nach Kathmandu
- > CO2-Kompensation des Fluges über atmosfair
- > Derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- > Rail&Fly-Fahrkarte ab/bis deutsche Grenze
- > 13 x Frühstück, 10 x Mittagessen, 11 x Abendessen
- > Übernachtung 3 x im Mittelklassehotel, 10 x in Lodges
- > Gepäcktransport
- > Begleitmannschaft
- > Eintrittsgebühren lt. Programm
- > Reisekrankenschutz
- > Übernachtung 3 x im Mittelklassehotel, 10 x in Lodges
- > 13 x Frühstück, 10 x Mittagessen, 11 x Abendessen
- > Gepäcktransport
- > Begleitmannschaft
- > Eintrittsgebühren lt. Programm
- > CO2-Kompensation des Fluges über atmosfair

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Visagebühren
- > Weitere Mahlzeiten und Getränke (ca. 130,00 €)
- > Trinkgelder
- > Individuelle Ausflüge und Besichtigungen

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

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

- > 2-3

Generelle Hinweise

>

"Ich denke dieses Projekt kann auch an anderen Orten viele Menschen inspirieren, und ich hoffe sehr, dass es dazu kommt." (Gopal Lama, Lodgebesitzer der Yangrima Eco-Lodge im Helambu)

>

Das Reisekonzept des Climate Trek, erstmalig in der Region Helambu etabliert, wurde weiter nördlich in das Langtang-Tal getragen. Auch hier wurden, gemeinsam mit Lodgebesitzern und Reiseagenturen vor Ort, der Klimaschutzorganisation atmosfair und dem forum anders reisen, Lodges unter ökologischen Aspekten auf- und umgebaut. So haben wir die Möglichkeit einen klassischen Trek auf klimafreundliche Weise zu erleben und den Menschen vor Ort, die vom verheerenden Erdbeben 2015 stark getroffen wurden, eine langfristige Perspektive zu sichern. Wir gehen gemächlich, nähern uns Schritt für Schritt den gewaltigen Bergen und saugen die Kraft der Natur in uns auf. Auf dem Weg wandern wir durch dichten Rhododendronwald, beobachten herumtollende Languren und folgen dem rauschenden Langtang Khola bis wir das Dorf Kyanjin Gompa erreichen. Wir grüßen zottelige Yaks am Wegesrand, staunen über das 360-Grad-Panorama von einem der Aussichtsgipfel und genießen Zitrontee in den Lodges. Aber auch die kleinen Dörfer, die uralten Klöster und die vielen Mani-Mauern hinterlassen bei uns ihre Spuren, genauso wie die Menschen, die uns tagtäglich begegnen. Die Naturverbundenheit und Religiosität der lokalen Bevölkerung sind allgegenwärtig und

beflügeln auch unsere Gedanken. Und mitten im Himalaya, zwischen den weißen Gipfeln, wartet noch ein besonderes Sahnehäubchen auf uns: In der Lodge in Kyanjin Gompa wird Kaiserschmarrn nach österreichischer Art serviert!

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