



ASIEN: NEPAL

NEPAL – UPPER DOLPO IM JAHR DES DRACHEN MIT PETER HINZE

- > 20-tägiges Zelt-Trekking (4 - 8 Std. täglich)
- > Wunder der Natur – Über das Bergpanorama am azurblauen Phoksundo-See staunen
- > Bei Vollmond zusammen mit Pilgern den heiligen Crystal Mountain umrunden
- > Umgeben von den Gipfeln des Kanjirowa Himal hinauf zum Tso Karpo wandern
- > Bunte Maskentänze und uralte Zeremonien beim Shey Gompa Festival erleben
- > Von den Pässen Kang La und Kyung La atemberaubende Fernblicke genießen
- > Das an einer steilen Felswand errichtete Bergkloster Tsakhang besuchen

„Sie sind selten geworden, die unbekannteren, noch fast verborgenen Regionen im nepalesischen Himalaya. Aber es gibt sie noch, und Upper Dolpo ist eine von ihnen. Ein Trekking-Ziel, welches auf unvergleichbare Weise kulturell-religiöse Entdeckungen mit einem einmaligen Naturerlebnis vereint.“ (Peter Hinze)

2024 wird das Reiseerlebnis Upper Dolpo sogar noch durch einen besonderen Höhepunkt bereichert. Gemeinsam mit Peter Hinze, Journalist und Autor von „The Great Himalaya Trail“, besuchen wir das Shey Gompa Festival, welches nur alle zwölf Jahre zelebriert wird. Der tibetische Kalender folgt zwölf Tierkreiszeichen, jeweils ein Symbol für ein Jahr. Das Festival in Shey Gompa steht im Zeichen des Drachen. Seit 2012 mögen sich die Zeiten auch im Upper Dolpo geändert haben, dennoch gilt die Zusammenkunft landesweit als eine der ursprünglichsten ihrer Art. Wir verfolgen religiöse Zeremonien, Maskentänze und Segensreden, zu denen sich ein Großteil der noch rund 6.000 Dolpa-pa versammelt. Außerdem nehmen wir an der Kora um den heiligen Kristallberg teil. Anders als andere Pilger lassen wir uns dabei aber mehr Zeit, schlagen ein Lager am Kora-Weg auf, und vollziehen die Umrundung in zwei Tagen. Unserer Trekkingroute mangelt es aber auch sonst nicht an Höhepunkten: Wir überwinden mehrere Gebirgspässe, erleben am Phoksundo-See ein blaues Wunder und stattdessen, abseits der Hauptroute, dem Areal der „Four Lakes“ einen Besuch ab. Abgeschieden von der Außenwelt – ohne moderne Kommunikation, aber mit Menschen, die die Unwirtlichkeit ihrer Heimat mit Stolz tragen – nähern wir uns Schritt für Schritt einer zuerst fremd erscheinenden Welt.

„100.000 Schritte zum Glück“:

Als Einstimmung auf die Reise schenken wir jedem Teilnehmer das Buch „100.000 Schritte zum Glück“ von Peter Hinze. Es erzählt von seiner berührenden Reise in das Upper Dolpo und der

Erkenntnis, dass dort vor allem Gastfreundschaft, Zusammenhalt und das Leben im Einklang mit der Natur zählen.

Profil: Auf diesem anspruchsvollen 20-tägigen Zelt-Trekking wird gemeinsam mit Peter Hinze, Autor von „The Great Himalaya Trail“, die Region Dolpo erkundet. Im Mittelpunkt steht der Besuch des Shey Gompa Festivals, welches nur alle 12 Jahre stattfindet. Uns bietet sich die seltene Gelegenheit, die in lebhaften Zeremonien, Maskentänzen und religiösen Prozessionen dargebotene, spirituelle Hingabe der Menschen im Upper Dolpo zu erleben. Hobbyfotografen freuen sich während der farbenfrohen Feierlichkeiten über exzellente Fotomotive. Von Shey Gompa aus vollziehen wir außerdem eine, auf zwei Etappen aufgeteilte, Kora (Umrundung) um den heiligen Crystal Mountain. Neben Klassikern der Region, wie dem Phoksundo-See, bewegen wir uns über aussichtsreiche Hochgebirgspässe und statten zudem abseits der klassischen Wege den Four Lakes und dem Dorf Pungmo einen Besuch ab. Anforderung: Voraussetzung für diese Reise sind Kondition, Ausdauer und Trittsicherheit für Wanderungen mit bis zu 8 Std. Gehzeit auf unbefestigten Wegen. Für das Trekking bestehen technisch keine besonderen Anforderungen, jedoch erfordern insbesondere die Passüberquerungen und der teils ununterbrochene Aufenthalt zwischen Höhenlagen von 4.300 m bis 5.350 m sehr hohe physische und mentale Belastbarkeit. Auf den Pässen können Schnee und vereiste Abschnitte angetroffen werden. Dann sind Grödel und Gamaschen hilfreich. Das Trekking führt nicht über Gletscher. Wir durchqueren auf der Route aber mehrfach Bäche und Flüsse. Dabei steht der Wasserstand normalerweise knietief, nach starken Regenfällen kann er hüfthoch ansteigen. Durch ungünstige Witterungsbedingungen und je nach Kondition der Gruppe können sich die Gehzeiten verlängern, die Trekking-Etappen werden aber regelmäßig durch erholsame Pausen unterbrochen. Die Umrundung des Crystal Mountain kann ausgelassen werden. Die im Programm angegebenen Höhenunterschiede gelten nur als grobe Richtlinie. Vier Zeltcamps werden auf über 4.500 m Höhe errichtet. 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/hoehe-auf-reisen. Unterbringung: Wir übernachten in Kathmandu und Nepalgunj in einem Hotel. Alle Zimmer verfügen über ein Badezimmer. Während des Trekkings sind wir in 2-Personen-Zelten untergebracht. Einfache Isomatten werden gestellt.

Zusätzlich werden in den Camps ein Küchenzelt, ein Messezelt und ein Toilettenzelt aufgestellt. Grundsätzlich wird der Standort der Camps immer so gewählt, dass fließendes Wasser an einem Wasserlauf oder durch Nähe zu einer Siedlung zur Verfügung steht. Morgens wird als Waschgelegenheit eine Schüssel mit warmen Wasser gereicht. Verpflegung: Bei dieser Reise ist Frühstück inkludiert, während des Trekkings auch Mittag- und Abendessen. In Kathmandu und Nepalgunj frühstücken wir im Hotel. Zum Mittag- und Abendessen kehren wir in einem landestypischen Restaurant ein. Während des Trekkings werden die Mahlzeiten durch den Koch aus unserer Begleitmannschaft zubereitet. Bei Passüberschreitungen machen wir zu Mittag ein Picknick. Da unterwegs nur selten Frischwaren (Brot, Fleisch, Gemüse) eingekauft werden können, muss für die Dauer des Trekkings fast die gesamte Verpflegung mitgenommen werden. Die Begleitmannschaft versucht so gut es geht für Abwechslung zu sorgen. Zum Trinken gibt es leichten Schwarztee oder heißes Wasser. Wer andere Teesorten bevorzugt, sollte eigene Teebeutel mitbringen. Bei Lebensmittelunverträglichkeiten bitten wir Sie, sich selbst um entsprechendes Essen zu kümmern. Vegetarisches Essen ist möglich, veganes Essen leider nicht umsetzbar. Wir bitten um Verständnis! Nachhaltigkeit: 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 Verdienstaustausch 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>. „100.000 Schritte zum Glück“: Als Einstimmung auf die Reise schenken wir jedem Teilnehmer das Buch „100.000 Schritte zum Glück“ von Peter Hinze. Es erzählt von seiner berührenden Reise in das Upper Dolpo und der Erkenntnis, dass dort vor allem Gastfreundschaft, Zusammenhalt und das Leben im Einklang mit der Natur zählt. Inlandsflüge: Die Inlandsflüge werden mit einer oder mehreren der nepalesischen Fluggesellschaften durchgeführt. Es stehen Yeti Airlines, Tara Airlines, Summit Airlines, Buddha Air und Shree Airlines zur Verfügung. Welche Airlines schlussendlich genutzt werden, ist abhängig von der Verfügbarkeit. Die Reservierung erfolgt üblicherweise recht kurzfristig vor Flugantritt. 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. Teamwork: Teamgeist und Kameradschaft sind auf dieser Tour besonders wichtig, da jeder Teilnehmer wesentlich zum Gelingen der Reise beiträgt. Erfahrungsgemäß entsteht durch dieses Gemeinschaftserlebnis ein stärkeres Zusammengehörigkeitsgefühl. 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: Diese Reise ist in besonderem Maße von günstigen Witterungsbedingungen abhängig.

Aufgrund der Reisezeit im August muss sich auf die Möglichkeit von starken Regenfällen eingestellt werden. Klimarisiken oder dadurch ausgelöste Ereignisse, wie zum Beispiel Felsstürze oder Überschwemmungen, können für Verzögerung oder gar den Abbruch des Reiseprogramms sorgen. Sollte die Region Dolpo unerwarteterweise über mehrere Tage nicht erreicht werden können, muss auf ein Trekking in einer anderen Region ausgewichen werden. Bei den Inlandsflügen in Nepal handelt es sich um Sichtflüge per Propellerflugzeug, die von optimalen Flugbedingungen abhängig sind. Bei widrigen Wetterverhältnissen kann es zu Verzögerungen und im absoluten Ausnahmefall zu Flugausfällen kommen. Tritt letzteres ein, muss der Transport alternativ per Fahrzeug stattfinden. Ggf. kann der Transport auch per Helikopter erfolgen. Die Kosten hierfür sind von jedem Teilnehmenden vor Ort per Kreditkarte zu zahlen und sind abhängig von der Gruppengröße. Die Kosten für den nicht genutzten Flug per Propellerflugzeug werden mit denen des Helikopterfluges verrechnet. Im Fall der verzögerten Ankunft im Trekkinggebiet kann nicht garantiert werden, dass die Trekkingroute in seiner ursprünglich geplanten Form vollumfänglich begangen werden kann.



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 oder für einen Besuch der Stupa von Bodnath. 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: Hotel Malla in Kathmandu |

Verpflegung: A

3. Reisetag: Flug von Kathmandu nach Nepalgunj

Je nach Flugplan fliegen wir vor- oder nachmittags von Kathmandu nach Nepalgunj im westlichen Terai und werden zu unserem Hotel gebracht. Somit bleibt entweder noch Zeit zur freien Verfügung in Kathmandu oder in Nepalgunj.

Fahrzeit: ca. 00:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 8 km | Unterkunft: Hotel Starlight in Nepalgunj | Verpflegung: F, A

4. Reisetag: Flug nach Juphal, Trekking bis Kageni

Vormittags fliegen wir weiter nach Juphal (2.475 m). Hier treffen wir auf unsere Begleitmannschaft, das Gepäck wird auf Träger und Lasttiere verteilt und wir starten nach der Mittagspause zur ersten Trekking-Etappe. Im Ort Kageni (2.340 m) bauen wir unser erstes Zeltlager auf. Sollten wir früh in Juphal landen, gehen wir eventuell bereits weiter bis Syangta (2.520 m) oder Chhepka (2.720 m). Entsprechend kürzer fällt dann die morgige Etappe aus.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 12.5 km | Fahrzeit: ca. 00:10 Std. | Fahrstrecke: ca. 4 km | Aufstieg: 550 m | Abstieg: 750 m | Unterkunft: Camp in Kageni | Verpflegung: F, M, A

5. Reisetag: Wanderung über Chhepka und Rechi entlang des Phoksundo Khola nach Sumdawa

Durch das Tal des Phoksundo Khola führt uns ein guter Trail immer wieder an kleinen Dörfern und Gehöften vorbei. Über Holzbrücken wird der wilde Fluss mit seinem glasklaren Wasser mehrmals überquert und einige, etwas steilere Anstiegen sind zu überwinden. Unsere Zelte schlagen wir in Sumdawa (3.000 m) auf.

Gehzeit: ca. 07:00-08:00 Std. | Gehstrecke: ca. 17.5 km | Aufstieg: 1260 m | Abstieg: 400 m | Unterkunft: Camp in Sumdawa | Verpflegung: F, M, A

6. Reisetag: Wanderung über Pungmo bis hinauf zur Sommerweide Lhegongma

Nach dem Frühstück im Camp verlassen wir die Hauptroute in ein Seitental. Entlang des Pugma Khola erreichen wir zuerst das Dorf Pungmo, umgeben von felsigen Terrassen, vereinzelt Waldstücken und Berggipfeln. Vorbei an kleinen Acker- und Weideflächen geht es für uns dann weiter das Tal hinauf. Nach einer Flussdurchquerung ruhen wir uns am Ufer aus und essen zu Mittag. Gestärkt legen wir am Nachmittag den Rest des Aufstiegs zurück. Bei guter Sicht thront vor uns der Gipfel des Kanchauni Lekh. Wir queren erneut den Fluss und überschreiten dann die 4000-Meter-Marke. Mit der Sommerweide Lhegongma erreichen wir schließlich unser Tagesziel. Der Zeltplatz, umgeben von den Gipfeln des Kanjirowa Himal, ist für die nächsten zwei Nächte unser Zuhause.

Gehzeit: ca. 07:00-08:00 Std. | Gehstrecke: ca. 13.5 km | Aufstieg: 1280 m | Abstieg: 250 m | Unterkunft: Camp auf der Sommerweide Lhegongma | Verpflegung: F, M, A

7. Reisetag: Erkundung des Gebiets der Four Lakes und Wanderung hinauf zum Tso Karpo

Der heutige Tag steht uns für die Erkundung der Bergseen in der Umgebung zur Verfügung. Der Kanjirowa Himal zählt zu den am wenigsten besuchten Regionen des Himalaya, daher besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass wir kaum anderen Menschen begegnen. Mit einem Lunchpaket im Gepäck machen wir uns auf den Weg. Den ersten See, Tso Nakpo, erreichen wir bereits nach ca. 15 Minuten. Ein etwas anspruchsvollerer Aufstieg, dienlich für unsere Akklimatisierung, führt uns dann bis hinauf zum Tso Karpo, auf einer Höhe von ca. 4.600 m gelegen. Haben wir Glück mit dem Wetter, dann zeigen sich uns die Gipfel des Kanjeralwa und des Kanchauni Lekh in all ihrer Pracht. Weiter in Richtung des Talabschlusses sollten wir die beiden Seen Tso Wambo Tal und Cho Lungaal Tal erblicken können. Zurück in unserem Lager essen wir zu Abend und lassen den Tag ausklingen.

Gehzeit: ca. 03:00-04:00 Std. | Gehstrecke: ca. 5 km | Aufstieg: 500 m | Abstieg: 500 m |
Unterkunft: Camp auf der Sommerweide Lhegongma | Verpflegung: F, M, A

8. Reisetag: Wanderung zurück über Pungmo nach Sumdawa und weiter nach Jharana Hotel

Wir verabschieden uns vom Kanjirowa Himal und steigen auf dem uns bereits bekanntem Wege ab. Über Pungmo gelangen wir wieder nach Samduwa und zurück auf die Hauptroute im Dolpo. In Richtung Norden geht es leicht bergauf bis Jharana Hotel. Der Name ist nicht Programm, denn es gibt hier kein wirkliches Hotel. Unsere Zelte schlagen wir in der Nähe des Amchi Hospital, einem Krankenhaus für traditionelle Medizin, auf. Falls der verantwortliche Arzt (Amchi) nicht gerade auf Wanderschaft ist, können wir unter Umständen einen Einblick in die Lehre der traditionellen, tibetischen Heilkunst bekommen.

Gehzeit: ca. 06:00-07:00 Std. | Gehstrecke: ca. 16 km | Aufstieg: 370 m | Abstieg: 1200 m |
Unterkunft: Camp in Jharana Hotel | Verpflegung: F, M, A

9. Reisetag: Wanderung nach Ringmo an den Phoksundo-See

Hinter dem Amchi Hospital beginnt ein steiler Aufstieg, aber auf gutem Trail. Wir passieren den Wasserfall von Ringmo und erreichen kurz darauf das Dorf auf 3.640 m. Unsere Zelte errichten wir am südlichen Ufer des azurfarbenen Phoksundo-Sees und haben am Nachmittag noch Zeit für die Erkundung der Umgebung und für Begegnungen im Dorf. Etwa 15 Gehminuten entfernt, liegt das ca. 900 Jahre alte Bön-Kloster Thasung Tsholing, welches in jedem Fall einen Besuch wert ist.

Gehzeit: ca. 03:00-04:00 Std. | Gehstrecke: ca. 6 km | Aufstieg: 625 m | Abstieg: 120 m |
Unterkunft: Camp in Ringmo | Verpflegung: F, M, A

10. Reisetag: Ruhetag in Ringmo

Wir gönnen uns einen kompletten Tag für Ringmo und den Phoksundo-See. Es lohnt sich zum Aussichtspunkt über den Phoksundo-See aufzusteigen (ca. 300 m Aufstieg/Abstieg). Von hier bietet sich einer der spektakulärsten Blicke, die wir in Upper Dolpo genießen können. Wer heute dem Körper eine Pause genehmigen möchte, bleibt in Ringmo und entspannt am Seeufer oder spaziert durch das Dorf. Keine Sorge, etwas zu verpassen – die morgige Trekkingetappe verläuft über den Aussichtspunkt.

Unterkunft: Camp in Ringmo | Verpflegung: F, M, A

11. Reisetag: Wanderung entlang des Phoksundo-Sees bis in das Phoksundo Khola Camp

Nach dem Frühstück im Camp starten wir auf unsere nächste Trekkingetappe. Wir wandern am westlichen Seeufer entlang. Dabei lassen sich herrliche Ausblicke genießen, die diese Etappe zu einer der schönsten der gesamten Reise machen. Weg vom See führt uns die Route teils durch bewaldetes Gebiet und sanft bergauf entlang des Phoksundo Khola bis zum sogenannten Phoksundo Khola Camp, wo im Sommer üblicherweise auch einige Zelte von einheimischen Wanderern stehen.

Gehzeit: ca. 06:00-07:00 Std. | Gehstrecke: ca. 15 km | Aufstieg: 890 m | Abstieg: 750 m |

Unterkunft: Phoksundo Khola Camp | Verpflegung: F, M, A

12. Reisetag: Aufstieg zum Nandala High Camp

Langsam steigen wir heute weiter durch den Shey-Phoksundo-Nationalpark auf und dringen in das einsame, ursprüngliche Zentrum der Region vor. Offiziell befinden wir uns seit gestern im Inneren Dolpo. Es gilt wie auch schon die letzten Tage: Die behutsame Anpassung an die Höhe hat Vorrang. Wir lassen uns heute auf ca. 4.650 m nieder, nachdem wir uns durch eine enge Schlucht bewegt haben, und bereiten uns auf die morgige, erste Passüberquerung unserer Reise vor.

Gehzeit: ca. 03:00-04:00 Std. | Gehstrecke: ca. 4.5 km | Aufstieg: 900 m | Abstieg: 20 m |

Unterkunft: Nandala High Camp | Verpflegung: F, M, A

13. Reisetag: Überschreitung des Kang La und Wanderung bis nach Shey Gompa

Mit dem Kang La (ca. 5.350 m) überqueren wir den ersten 5.000er-Pass auf unserem Trek. An der Passhöhe angelangt, genießen wir die Aussicht. Der Blick auf den uns bereits vertrauten Kanjeralwa (6.612 m) ist besonders spektakulär. Auf dem Weg ins Tal legen wir eine Mittagspause ein. Der Abstieg führt uns bis hinunter nach Shey Gompa (4.340 m), dem spirituellen Zentrum der Region Upper Dolpo, und einem der Hauptziele unserer Reise. Normalerweise ist Shey Gompa ein stiller Ort, heute dürften jedoch für das Festival bereits um die 1.000 Gläubige und Besucher anwesend sein.

Gehzeit: ca. 06:00-07:00 Std. | Gehstrecke: ca. 11.5 km | Aufstieg: 720 m | Abstieg: 1040 m |

Unterkunft: Camp in Shey Gompa | Verpflegung: F, M, A

14. Reisetag: Teilnahme am Shey Gompa Festival

Wir widmen uns heute den gesamten Tag über den Feierlichkeiten zum Shey Festival und mischen uns unter die Feiernden. Nach tibetischem Kalender findet das Festival alle 12 Jahre im Jahr des Drachen statt. Es wird seit Jahrhunderten als Ritual der Dolpa-pa praktiziert. Das Festival ist geprägt von Zeremonien (Pujas), Maskentänzen, Gesangsaufführungen und Segensreden von unterschiedlichen religiösen Würdenträgern. Auch finden Spiele und Wettbewerbe zum Beispiel im Bogenschießen statt. Für Fotografen findet sich sicherlich das ein oder andere ganz besondere Motiv.

Unterkunft: Camp in Shey Gompa | Verpflegung: F, M, A

15. Reisetag: Start der Kora um den heiligen Crystal Mountain

Genauso wie viele Einheimische begeben wir uns heute auf den Pilgerweg rund um den heiligen Kristallberg. Normalerweise legen nur sehr wenige Pilger diese Strecke an einem Sommertag zurück. Allein heute dürften es jedoch über 100 Gläubige sein, die die Kora in einem Tag bewältigen, teilweise sogar barfuß – wir lassen uns mehr Zeit und sehen eine Übernachtung auf etwa halbem Wege vor. Zu Beginn führt uns unser Weg ca. 5 km wieder zurück in Richtung Kang La, bevor wir dann aber Richtung Westen abbiegen und den steilen Anstieg zum Chutong La (5.350 m) angehen. Vom Pass aus blicken wir in Richtung Westen auf eine weite, flache Hochebene. Wir stärken uns unterwegs bei einem Picknick – am Nachmittag gilt es noch den Mendokiin La (5.130 m) zu überschreiten. Der Höhenunterschied ist aber recht gering, da wir uns auf der Hochebene nicht mehr unter 4.700 m bewegen. Nach dem Pass errichten wir unser Lager auf ca. 4.950 m und übernachten inmitten der uns umgebenden Bergwelt.

Gehzeit: ca. 06:00-07:00 Std. | Gehstrecke: ca. 13 km | Aufstieg: 1400 m | Abstieg: 790 m |
Unterkunft: Camp nahe Mendokiin Khola | Verpflegung: F, M, A

16. Reisetag: Abschluss der Kora mit Besuch des Bergklosters Tsakhang

Wir starten früh und legen den zweiten, weniger anstrengenden Teil der Umrundung zurück. Unterwegs besichtigen wir das berühmte Bergkloster Tsakhang, das sich wie Schwalbennester an einer steilen Felswand duckt. Vom Kloster bahnen wir uns in Serpentina den Weg hinab und zurück nach Shey Gompa. Die Umrundung des Kristallbergs ist abgeschlossen! Am Abend haben wir nochmals die Möglichkeit in die ganz besondere Atmosphäre im Dorf während des Shey Festivals einzutauchen.

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 10.5 km | Aufstieg: 270 m | Abstieg: 895 m |
Unterkunft: Camp in Shey Gompa | Verpflegung: F, M, A

17. Reisetag: Überschreitung des Sela Mukchuri La

Wir verlassen Shey Gompa in Richtung Osten, passieren Weideland und folgen dem Lauf des Sephu Khola. Nach ca. 4 km erreichen wir an eine Abzweigung. Auf der linken Seite führt ein Weg zum Dorf Saldang. Wir wählen den Weg nach rechts und beginnen den Aufstieg zum Sela Mukchuri La. Wir steigen stetig an, vorbei an einer Sommerweide und erreichen schließlich auf 5.060 Metern die Passhöhe. Beim Blick zurück sollten wir bei guter Sicht nochmals einen Blick auf den Crystal Mountain werfen können. Auf der anderen Seite des Passes fällt das Gelände sanft ab. Wir bewegen uns ohne großen Höhenverlust weiter, bis wir in ca. 2 km eine Wasserquelle und unseren Zeltplatz für heute Nacht auf etwa 4.900 m Höhe erreichen.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 10 km | Aufstieg: 740 m | Abstieg: 130 m |

Unterkunft: Hochlager nach dem Sela Mukchuri La | Verpflegung: F, M, A

18. Reisetag: Überschreitung des Langmuse La

Die heutige Etappe verspricht abermals schöne Ausblicke über die typische Gebirgslandschaft des Upper Dolpo. Mit etwas Glück erspähen wir vielleicht sogar scheue Blauschafe. Ein weiterer Bewohner des Dolpo ist noch viel schwerer ausfindig zu machen – einen Schneeleoparden zu Gesicht zu bekommen, käme einem Lotteriegewinn gleich. Während wir dem Weg folgen, der sich ohne Kontakt zu Siedlungen über Weideland und kleine Bergkämme schlängelt, halten wir trotzdem Ausschau. Die meiste Zeit verläuft unsere Route in konstanter Höhe. Bei Überquerung des Langmuse La (5.165 m), bringt sie uns jedoch nochmals über die 5100-Meter-Marke. Die Aussicht an der Passhöhe nutzen wir zum Ausruhen, bevor wir auf der anderen Seite des Passes in einen sanften Abstieg begeben. Die Weidefläche Chuthang dient uns als Lagerplatz.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 11.5 km | Aufstieg: 460 m | Abstieg: 560 m |

Unterkunft: Camp in Chuthang | Verpflegung: F, M, A

19. Reisetag: Überschreitung des Kyung La und Wanderung nach Dho Tarap

Nach dem Frühstück im Camp bahnen wir uns am Morgen den Weg über die restliche Hochebene. Nach ca. 2 km steht uns dann ein kurzer Anstieg auf den letzten Pass unseres Treks bevor. Mit dem Erreichen des Kyung La (5.160 m) geht auch gleichzeitig der Abschied von der großen Höhe und der Region Upper Dolpo einher. Wir steigen hinab in das Dho Tarap-Tal. Beim Dorf Thaksi erreichen wir eine Piste, die uns nach den einsamen Tagen zuletzt sicher wie eine belebte Straße vorkommt. Über Tokyu erreichen wir schließlich Dho Tarap im Lower Dolpo und schlagen dort unser Nachtlager auf.

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 17.5 km | Aufstieg: 190 m | Abstieg: 1070 m |

Unterkunft: Camp in Dho Tarap | Verpflegung: F, M, A

20. Reisetag: Erkundung von Dho Tarap und Wanderung bis zum Langa Camp

Den heutigen Tag gehen wir ganz gemütlich an. Der komplette Vormittag ist für die Erkundung von Dho Tarap reserviert. Es bieten sich zwei Klöster zur Besichtigung an. Nach dem Mittagessen starten wir zum Abstieg weiter in Richtung Lower Dolpo. Die Etappe ist kurz und verläuft entlang einer Piste bis zum Langa Camp.

Gehzeit: ca. 02:00-03:00 Std. | Gehstrecke: ca. 8 km | Aufstieg: 40 m | Abstieg: 180 m |
Unterkunft: Langa Camp | Verpflegung: F, M, A

21. Reisetag: Wanderung nach Nawarpani

Der Weg ist nun in den nächsten Tagen das Ziel. Bald nach dem Start endet die Piste nahe dem Dorf Sisaul und der gut begehbare Pfad folgt in einem beständige, leichten Auf und Ab dem Flusslauf des Tarap Khola durch eine wild zerklüftete Landschaft. Über die Dörfer Gyamghar und Toltol erreichen wir unser heutiges Ziel Nawarpani (3.475 m).

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 12 km | Aufstieg: 570 m | Abstieg: 825 m |
Unterkunft: Camp in Nawarpani | Verpflegung: F, M, A

22. Reisetag: Wanderung über Lashicap nach Tarakot

Gemessen an der Gehstrecke, steht uns heute der längste Tag bevor. Das Gelände erlaubt dies aber und so wandern wir auf gutem Trail zumeist absteigend über Lashicap (2.775 m) bis nach Tarakot. Die Landschaft um uns herum verändert sich allmählich. Spätestens in Lashicap wird das Landschaftsbild wieder von grünen Hängen und Feldern geprägt.

Gehzeit: ca. 07:00-08:00 Std. | Gehstrecke: ca. 23.5 km | Aufstieg: 300 m | Abstieg: 1400 m |
Unterkunft: Camp in Tarakot | Verpflegung: F, M, A

23. Reisetag: Wanderung nach Dunai und Fahrt nach Juphal

Dem Flusslauf des Thuli Bheri durch ein fruchtbares Tal folgend, wandern wir durch mehrere kleine Dörfer und erreichen schließlich Dunai (2.100 m) und damit den Endpunkt unseres Trekkingabenteuers. Nach dem Mittagessen in der Bezirkshauptstadt geht es per Jeep hinauf nach Juphal (2.475 m). Unser Camp befindet sich unweit des kleinen Flughafens. Am Abend feiern mit unserer Begleitmannschaft Abschied und lassen die vielen Erlebnisse Revue passieren.

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 15 km | Fahrzeit: ca. 00:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 11 km | Aufstieg: 700 m | Abstieg: 400 m | Unterkunft: Camp neben der Mt. Puta Lodge in Juphal |
Verpflegung: F, M, A

24. Reisetag: Flug über Nepalgunj nach Kathmandu

Je nach Flugplan fliegen wir vor- oder nachmittags von Juphal über Nepalgunj nach Kathmandu. Im Fluge können wir die grandiose Aussicht auf die Bergwelt Westnepals genießen. Zurück im Hotel in Kathmandu, steht uns der Rest des Tages zur freien Verfügung.

Fahrzeit: ca. 00:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 6 km | Unterkunft: Hotel Malla in Kathmandu |
Verpflegung: F

25. Reisetag: Besichtigungen im Kathmandu-Tal

Dieser Tag steht zur freien Verfügung, um mit einem lokalen Guide (fakultativ) oder individuell Ausflüge und Besichtigungen im Kathmandu-Tal unternehmen zu können. Wir empfehlen den Besuch von Kathmandu mit dem Durbar Square und einen Spaziergang nach Swayambunath. Dieser Tag dient auch als wichtiger Puffertag, falls während des Trekkings im Dolpo zum Beispiel schlechte Wetterbedingungen das Vorankommen oder den Rückflug verzögern.

Unterkunft: Hotel Malla in Kathmandu | Verpflegung: F

26. Reisetag: Tag zur freien Verfügung in Kathmandu

Uns steht in Kathmandu ein weiterer Tag zur freien Verfügung. Der Tag kann für weitere Besichtigungen genutzt werden. Alternativ besteht die Option zu einem fakultativen Ausflug nach Nagarkot/Namo Buddha. Abends können wir uns zu einem gemeinsamen Abschiedsessen in einem Restaurant treffen (fakultativ).

Unterkunft: Hotel Malla in Kathmandu | Verpflegung: F

27. Reisetag: Rückflug nach Deutschland

Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland.

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

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
05.08.2024	31.08.2024	✓	6.645 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- > Hauser-Reiseleitung ab/bis Deutschland
- > Flug mit Qatar Airways oder Turkish Airlines ab/bis Frankfurt nach Kathmandu
- > CO2-Kompensation des Fluges über atmosfair
- > Inlandsflug mit einer nepalesischen Fluggesellschaft ab/bis Kathmandu nach Juphal via Nepalgunj
- > Derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- > Rail&Fly-Fahrkarte ab/bis deutsche Grenze
- > Übernachtung 5 x in Hotels, 20 x im Zelt
- > 25 x Frühstück, 20 x Mittagessen, 22 x Abendessen
- > Gepäcktransport
- > Koch- und Begleitmannschaft
- > Sicherheitsausrüstung: Sat-Telefon, Überdrucksack
- > Das Buch "100.000 Schritte zum Glück" von Peter Hinze
- > Reisekrankenschutz
- > Inlandsflug mit einer nepalesischen Fluggesellschaft ab/bis Kathmandu nach Juphal via Nepalgunj
- > Übernachtung 5 x in Hotels, 20 x im Zelt
- > 25 x Frühstück, 20 x Mittagessen, 22 x Abendessen
- > Gepäcktransport
- > Koch- und Begleitmannschaft
- > Sicherheitsausrüstung: Sat-Telefon, Überdrucksack
- > Das Buch "100.000 Schritte zum Glück" von Peter Hinze
- > CO2-Kompensation des Fluges über atmosfair

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Dolpo-Permit (500,00 \$; Bezahlung vor Ort in US-Dollar)
- > Visagebühren
- > Weitere Mahlzeiten und Getränke (ca. 120,00 €)
- > Trinkgelder
- > Individuelle Ausflüge und Besichtigungen

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 8

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

- > 4-4

Generelle Hinweise

>

„Sie sind selten geworden, die unbekannteren, noch fast verborgenen Regionen im nepalesischen Himalaya. Aber es gibt sie noch, und Upper Dolpo ist eine von ihnen. Ein Trekking-Ziel, welches auf unvergleichbare Weise kulturell-religiöse Entdeckungen mit einem einmaligen Naturerlebnis vereint.“ (Peter Hinze)

>

2024 wird das Reiseerlebnis Upper Dolpo sogar noch durch einen besonderen Höhepunkt bereichert. Gemeinsam mit Peter Hinze, Journalist und Autor von „The Great Himalaya Trail“, besuchen wir das Shey Gumpa Festival, welches nur alle zwölf Jahre zelebriert wird. Der tibetische Kalender folgt zwölf Tierkreiszeichen, jeweils ein Symbol für ein Jahr. Das Festival in Shey Gumpa steht im Zeichen des Drachen. Seit 2012 mögen sich die Zeiten auch im Upper Dolpo geändert haben, dennoch gilt die Zusammenkunft landesweit als eine der ursprünglichsten ihrer Art. Wir verfolgen religiöse Zeremonien, Maskentänze und Segensreden, zu denen sich ein Großteil der noch rund 6.000 Dolpa-pa versammelt. Außerdem nehmen wir an der Kora um den heiligen Kristallberg teil. Anders als andere Pilger lassen wir uns dabei aber mehr Zeit, schlagen ein Lager am Kora-Weg auf, und vollziehen die Umrundung in zwei Tagen. Unserer Trekkingroute mangelt es aber auch sonst nicht an Höhepunkten: Wir überwinden mehrere Gebirgspässe, erleben am Phoksundo-See ein blaues Wunder und stattdessen, abseits der Hauptroute, dem Areal der „Four Lakes“ einen Besuch ab. Abgeschieden von der Außenwelt – ohne moderne Kommunikation, aber mit Menschen, die die Unwirtlichkeit ihrer Heimat mit Stolz tragen – nähern wir uns Schritt für Schritt einer zuerst fremd erscheinenden Welt.

>

„100.000 Schritte zum Glück“:

Als Einstimmung auf die Reise schenken wir jedem Teilnehmer das Buch „100.000 Schritte zum Glück“ von Peter Hinze. Es erzählt von seiner berührenden Reise in das Upper Dolpo und der Erkenntnis, dass dort vor allem Gastfreundschaft, Zusammenhalt und das Leben im Einklang mit der Natur zählen.

>

>

>

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