



ASIEN: NEPAL

NEPAL – LOWER DOLPO TREK MIT PETER HINZE

- > 15-tägiges Zelt-Trekking (4 - 9 Std. täglich)
- > Den 5460 m hohen Sere La überschreiten und zum mächtigen Gyaekochen Peak trekken
- > Wunder der Natur – Über das Bergpanorama am azurblauen Phoksundo-See staunen
- > Umgeben von den Gipfeln des Kanjirowa Himal hinauf zum Tso Karpo wandern
- > Von den Pässen Bagala La und Numala La atemberaubende Fernblicke genießen
- > Vorteil der Route – Die hohen Gebühren der Genehmigung für Upper Dolpo einsparen
- > Mit lokaler Crew trekken und in Klöstern den tibetischen Kulturkreis kennen lernen

„Sie sind selten geworden, die unbekannteren, noch fast verborgenen Pfade im nepalesischen Himalaya. Aber es gibt sie noch, und in "Dolpa", wie die Einheimischen das Hochland nahe der tibetischen Grenze nennen, befindet sich eine Vielzahl von ihnen. Die Region vereint auf unvergleichbare Weise kulturell-religiöse Entdeckungen mit einem einmaligen Naturerlebnis.“
(Peter Hinze)

Hirten nutzen diese Pfade bereits seit Jahrzehnten zum Auftrieb ihrer Yaks auf die Sommeralmen. Und nun sind wir auf ihnen unterwegs und erkunden für uns quasi „Neuland“, abseits der stärker genutzten Wege tief im dort noch immer stillen, ursprünglichen Dolpo. Sie führen uns in das von felsigen Terrassen umgebene Dorf Pungmo und hinauf in das Gebiet der Four Lakes, dramatisch unter den Gipfeln des Kanjirowa Himal gelegenen. Von Hochgebirgspässen lassen wir den Blick über ein Meer aus namenlosen Bergspitzen schweifen, im Schatten des Dhaulagiri-Massivs, am Fuße des mächtigen Gyaekochen, finden wir eine magische Stille und landschaftliche Pracht, die im Himalaya ihresgleichen suchen. Dazwischen runden typische Attraktionen der Region das Trekking-Gesamtpaket ab: Von Ringmo steigen wir hinauf zu einem Aussichtspunkt über den azurblauen Phoksundo-See, in Dho Tarap, dem wirtschaftlichen und politischen Zentrum Dolpos, öffnen uns Klöster die Tür zur tibetischen Kultur. Lassen wir uns von der Bezeichnung „Lower Dolpo Trek“ nicht täuschen – auch wenn wir die Genehmigungszone für Upper Dolpo nicht betreten – wir bewegen uns trotzdem mehrfach über der 5000-Meter-Marke in luftiger Höhe und begegnen der gleichen landschaftlichen Schönheit und religiösen Mystik, die auch Upper Dolpo ausmacht.

„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 15-tägigen Zelt-Trekking wird gemeinsam mit Peter Hinze, Autor von „The Great Himalaya Trail“, die Region Lower Dolpo erkundet. Neben Klassikern der Region, wie dem Phoksundo-See und dem Besuch des Dorfes Dho Tarap, bewegen wir uns über aussichtsreiche Hochgebirgspässe und statten abseits der klassischen Wege dem Dorf Pungmo und der Region der Four Lakes einen Besuch ab. Den Höhepunkt der Trekkingroute stellt die Überschreitung des Sere La und das Aufschlagen eines Lagers am Gyaekochen Lake unmittelbar unter dem gleichnamigen Gipfel dar. Da die Route nicht in die Region Upper Dolpo verläuft, kann auf die hohen Gebühren für das Upper Dolpo-Permit verzichtet werden. In den letzten Jahren hat der Fortschritt auch vermehrt in Dolpo Einzug gehalten. In den stärker besiedelten Tälern ist dies am offensichtlichsten daran erkennbar, dass mit dem Motorrad befahrbare Pisten die Dörfer verbinden. Dies erleichtert den dort lebenden Menschen ihren noch immer harten Alltag zumindest etwas und macht die Fortbewegung für Reisende weniger entbehrungsreich. Wenn immer möglich trekken wir selbstverständlich abseits von Pisten. Anforderung: Voraussetzung für diese Reise sind Kondition, Ausdauer und Trittsicherheit für Wanderungen mit bis zu 9 Std. Gehzeit auf unbefestigten Wegen. Für das Trekking bestehen technisch keine besonderen Anforderungen, jedoch erfordern insbesondere die Passüberquerungen 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 im Programm angegebenen Höhenunterschiede gelten nur als grobe Richtlinie. Drei 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 während der Reise stets genügend Zeit 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. Trotz sorgfältiger Planung unserer Reiserouten bedeutet der Aufenthalt in Höhenlagen eine Belastung für den Körper. Sollten Sie diesbezüglich Bedenken haben, melden Sie sich gerne jederzeit direkt bei uns. Insbesondere bei Vorerkrankungen empfehlen wir Ihnen, rechtzeitig vor der geplanten Reise Ihren Hausarzt zu konsultieren. Bei Interesse können wir Ihnen außerdem das Hypoxicum in München empfehlen. Das Institut für Höhentraining bietet neben einem Höhenverträglichkeitstest die Möglichkeit, sich mittels individueller Trainingspläne auf einen Aufenthalt in großer Höhe vorzubereiten. Kontakt und Information: Institut für Höhentraining – 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 zum Thema Höhe finden Sie unter www.hauser-exkursionen.de/reiseinfos/hoehoe-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 Verdienstausschlag 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>. Die Mitglieder der Begleitmannschaft auf dieser Reise stammen alle aus dem nahen Rukum oder aus Dolpo selbst. So ist in besonderem Maße gewährleistet, dass die Menschen vor Ort vom Trekking-Tourismus profitieren. „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: Alle in Nepal registrierten Fluggesellschaften stehen auf der Flugverbotsliste der Europäischen Union, wodurch es ihnen verboten ist im EU-Luftraum zu fliegen. Zwar bedienen in Nepal registrierte Fluggesellschaften keine Strecken nach Europa, aber die Entscheidung der EU für das Verbot unterstreicht das Risiko von Flügen innerhalb Nepals. Die zivile Luftfahrtbehörde des Landes (CAAN) unterliegt nicht denselben Standards wie die westlicher Nationen und nepalesische Airlines sind nicht Teil international anerkannter Sicherheitsauditprogramme. Wir empfehlen Ihnen, das Risiko von Inlandsflügen innerhalb Nepals vor Buchung persönlich für sich sorgfältig abzuwägen. Diese Reise ist in besonderem Maße von günstigen Witterungsbedingungen abhängig. Aufgrund der Reisezeit im September 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 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. 10 km | Unterkunft: Hotel Siddhartha 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. 00:15 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. 15.5 km | Aufstieg: 360 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: Wanderung zu einem Aussichtspunkt über den See (optional) und nach Darchohang

Am heutigen Vormittag lohnt es sich zu einem Aussichtspunkt über den Phoksundo-See aufzusteigen (3 bis 4 Stunden, ca. 6 km, ca. 600 m Aufstieg/Abstieg) und ein spektakuläres Panorama zu genießen. Wer es lieber gemütlich angeht, bleibt in Ringmo und ruht sich aus. Nach dem Mittagessen starten wir auf die nächste Etappe. Wir wandern in leichtem Auf und Ab in Richtung Südosten, zuerst durch eine kleine Waldfläche mit Kiefern, Wacholder und Zypressen und dann um eine Bergflanke herum hinein in das Tal von Darchohang. Auf einer Weidefläche nahe am Fluss Maduwa Khola und umgeben von Felsklippen schlagen wir unser Lager auf.

Gehzeit: ca. 02:00-03:00 Std. | Gehstrecke: ca. 6.5 km | Aufstieg: 300 m | Abstieg: 200 m |
Unterkunft: Camp in Darchohang | Verpflegung: F, M, A

11. Reisetag: Passüberschreitung des Bagala La und Wanderung nach Danigar

Die erste Passüberschreitung steht an. Wir brechen entsprechend früh auf und folgen zu Beginn noch für eine Weile dem Flussverlauf des Maduwa Khola. Nach etwa drei Kilometern zweigt unsere Route dann nach Nordosten ab. Von hier steigen wir stetig hinauf bis zur Passhöhe des Bagala La (5.169 m). Bei freier Sicht blicken wir auf zahlreiche Fünftausender. In Richtung Südosten ist der über 6.085 m hohe Gipfel des Norbukang auszumachen, im Nordosten fällt unser Blick auf mehrere, hintereinander liegende Bergketten und den Streckenverlauf des morgigen Tages. Nach einer wohlverdienten Pause führt uns der weitere Weg sanft abfallend vom Pass hinab. Wir umkurven eine Bergflanke und erreichen schließlich den Zeltplatz für heute Nacht, wieder an einem Fluss gelegen und mit einem schönen Blick talaufwärts auf Norbukang und weitere imposante Gipfel.

Gehzeit: ca. 06:00-07:00 Std. | Gehstrecke: ca. 10 km | Aufstieg: 1360 m | Abstieg: 650 m |
Unterkunft: Camp in Danigar | Verpflegung: F, M, A

12. Reisetag: Passüberschreitung des Numala La und Wanderung nach Dho Tarap

Die heutige Etappe verläuft erneut über einen Pass und danach hinab in das Tal des Thakchiu Khola und damit zurück in besiedeltes Gebiet. Am Morgen folgen wir zuerst einem Höhenweg um einen Bergsporn herum. Den Konturen der Berge folgend, verläuft unser Weg zuerst entlang eines Flusses, dann steil zwischen zwei Bergflanken hinauf bis auf etwa 5.000 m. Hier wenden wir uns in Richtung Osten und bewältigen über einen leicht ansteigenden Hang die restlichen Höhenmeter bis zum Numala La auf 5.309 m. Haben wir Glück mit dem Wetter, grüßt uns beim Blick zurück aus Westen die Gebirgskette des Kanjirowa Himal. Im Meer der namenlosen Gipfel in Richtung Osten und Südosten lässt sich sogar der Achttausender Dhaulagiri I (8.167 m) ausmachen. Nach ausreichend Pause und Zeit für Fotos, meistern wir ca. 1.000 Höhenmeter in sachtem Abstieg. Vorbei an Tokyu und weiteren, kleineren Weilern verlaufen die letzten ca. 6 km der heutigen Etappe auf ebenen Pfaden entlang des Thakchiu Khola. Im Hauptort Dho Tarap angelangt, errichten wir unser Lager.

Gehzeit: ca. 08:00-09:00 Std. | Gehstrecke: ca. 18.5 km | Aufstieg: 970 m | Abstieg: 1380 m |
Unterkunft: Camp in Dho Tarap | Verpflegung: F, M, A

13. Reisetag: Erkundung von Dho Tarap und Wanderung nach Klangaon

Nach den letzten beiden anstrengenden Tagen gehen wir den heutigen ganz gemütlich an. Der komplette Vormittag ist für die Erkundung von Dho Tarap reserviert. Es lohnt sich der Besuch von zwei Klöstern. Nach dem Mittagessen wandern wir leicht bergab entlang einer Piste bis zum Langa Camp, wo sich die Flüsse Tarap Khola und Klang Khola treffen. Wir wenden uns von dort in Richtung Osten, verlassen die klassische Route und steigen noch ein kurzes Stück hinauf bis zum kleinen Dorf Klangaon.

Gehzeit: ca. 02:00-03:00 Std. | Gehstrecke: ca. 10.5 km | Aufstieg: 170 m | Abstieg: 220 m |
Unterkunft: Camp in Klangaon | Verpflegung: F, M, A

14. Reisetag: Aufstieg bis zum Sere La Hochlager

Vom Dorf wandern wir kurz über einen Hangweg und danach flussaufwärts entlang des Kalang Khola. Vielleicht treffen wir unterwegs auf Hirten mit ihren Yakherden. Stetig, aber nicht steil, gewinnen wir an Höhe und errichten auf 4.750 m ein Hochlager.

Gehzeit: ca. 03:00-04:00 Std. | Gehstrecke: ca. 5 km | Aufstieg: 750 m | Unterkunft: Sere La High Camp | Verpflegung: F, M, A

15. Reisetag: Passüberschreitung des Sere La und Wanderung bis zum Gyaekochen-See

In südlicher Richtung setzen wir am Morgen unseren Aufstieg fort. Zu Beginn meistern wir ein steileres Teilstück, bevor der Weg wieder etwas abflacht und wir die letzten 300 Höhenmeter bis zur Passhöhe des Sere La auf 5.460 m zurücklegen. Bei klarer Sicht genießen wir vom Pass den fantastischen Ausblick auf das vergletscherte Gipfelmassiv des Gyaekochen. Wir lassen uns Zeit und beginnen dann den etwa 3 km langen Abstieg bis zum Gyaekochen-See. Wir umkurven einen Bergsporn und suchen uns dann nahe dem See eine geeignete Fläche für unser Camp. Über uns thront der gewaltige Gipfel des Gyaekochen.

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 8.5 km | Aufstieg: 735 m | Abstieg: 800 m |
Unterkunft: Camp nahe des Gyaekochen-See | Verpflegung: F, M, A

16. Reisetag: Abstieg nach Nawarpani

Wir verabschieden uns aus der Höhe und steigen durch das enge Tal des Kyakuchin Khola hinab nach Nawarpani (3.475 m), wo wir auch wieder auf die klassische Wegstrecke stoßen.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 8 km | Aufstieg: 100 m | Abstieg: 1100 m |
Unterkunft: Camp in Nawarpani | Verpflegung: F, M, A

17. 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: 635 m | Abstieg: 1615 m |
Unterkunft: Camp in Tarakot | Verpflegung: F, M, A

18. 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. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 15 km | Fahrzeit: ca. 01:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 12 km | Aufstieg: 420 m | Abstieg: 720 m | Unterkunft: Camp neben der Mt. Puta Lodge in Juphal |
Verpflegung: F, M, A

19. Reisetag: Flug über Nepalgunj nach Kathmandu

Je nach Flugplan fliegen wir vor- oder nachmittags von Juphal über Nepalgunj nach Kathmandu. Im Flug 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

20. 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

21. 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

22. 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 €
14.09.2025	05.10.2025	✓	4.995 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- > Hauser-Reiseleitung ab/bis Deutschland
- > Flug mit Qatar Airways oder Turkish Airlines oder Nacil Air India ab/bis Frankfurt nach Kathmandu
- > (nach Verfügbarkeit; Aufpreis ist möglich)
- > Inlandsflug mit einer nepalesischen Fluggesellschaft ab/bis Kathmandu nach Juphal via Nepalgunj
- > CO2-Kompensation des Fluges über atmosfair
- > Derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- > Rail&Fly-Fahrkarte ab/bis deutsche Grenze
- > Übernachtung 5 x in Mittelklassehotels, 15 x im Zelt
- > 20 x Frühstück, 15 x Mittagessen, 17 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 Mittelklassehotels, 15 x im Zelt
- > 20 x Frühstück, 15 x Mittagessen, 17 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

- > Visagebühren
- > Weitere Mahlzeiten und Getränke (ca. 140,00 €)
- > Trinkgelder
- > Individuelle Ausflüge und Besichtigungen

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 7

Maximalanzahl von Personen: 12

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 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 0 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

- > 3-4

Generelle Hinweise

>

„Sie sind selten geworden, die unbekannteren, noch fast verborgenen Pfade im nepalesischen Himalaya. Aber es gibt sie noch, und in "Dolpa", wie die Einheimischen das Hochland nahe der tibetischen Grenze nennen, befindet sich eine Vielzahl von ihnen. Die Region vereint auf unvergleichbare Weise kulturell-religiöse Entdeckungen mit einem einmaligen Naturerlebnis.“
(Peter Hinze)

>

Hirten nutzen diese Pfade bereits seit Jahrzehnten zum Auftrieb ihrer Yaks auf die Sommeralmen. Und nun sind wir auf ihnen unterwegs und erkunden für uns quasi „Neuland“, abseits der stärker genutzten Wege tief im dort noch immer stillen, ursprünglichen Dolpo. Sie führen uns in das von felsigen Terrassen umgebene Dorf Pungmo und hinauf in das Gebiet der Four Lakes, dramatisch unter den Gipfeln des Kanjirowa Himal gelegenen. Von Hochgebirgspässen lassen wir den Blick über ein Meer aus namenlosen Bergspitzen schweifen, im Schatten des Dhaulagiri-Massivs, am Fuße des mächtigen Gyaekochen, finden wir eine magische Stille und landschaftliche Pracht, die im Himalaya ihresgleichen suchen. Dazwischen runden typische Attraktionen der Region das Trekking-Gesamtpaket ab: Von Ringmo steigen wir hinauf zu einem Aussichtspunkt über den azurblauen Phoksundo-See, in Dho Tarap, dem wirtschaftlichen und politischen Zentrum Dolpos, öffnen uns Klöster die Tür zur tibetischen Kultur. Lassen wir uns von der Bezeichnung „Lower Dolpo Trek“ nicht täuschen – auch wenn wir die Genehmigungszone für Upper Dolpo nicht betreten – wir bewegen uns trotzdem mehrfach über der 5000-Meter-Marke in luftiger Höhe und begegnen der gleichen landschaftlichen Schönheit und religiösen Mystik, die auch Upper Dolpo ausmacht.

>

„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.