



ASIEN: NEPAL

## NEPAL – ANNAPURNA & EVEREST KOMFORT-TREK

- > 2 x 5-tägiges Trekking (3 - 7 Std. täglich)
- > Die prägnanten Gipfel von Annapurna Süd und Machapuchare bestaunen
- > In das traditionelle Leben der Gurung im Dorf Ghandrung eintauchen
- > Nahe dem Dorf Khumjung den Blick auf die Ama Dablam und den Mount Everest genießen
- > Durch das Dudh-Kosi-Tal in das Sherpa-Zentrum Namche Bazar trekken
- > In komfortablen Lodges und gehobenen Hotels übernachten
- > Mit unserem Besuch der Khumbu-Region das Projekt "Ein Tag – Ein Baum" unterstützen

Zwei Wasserbüffel ziehen einen hölzernen Pflug über ein Feld, Kinder in blau-weißer Schuluniform machen sich auf den Weg zur Schule, Wäsche trocknet in der Morgensonne. Das leuchtende Grün der Reisfelder bildet einen Kontrast zu den mit Schieferplatten gedeckten Häusern des weit verstreuten Bergdorfes Ghandrung. Und über all dem thronen die schneebedeckten Gipfel des Machapuchare und der Annapurna Süd. Szenenwechsel: Die Spitze des Mount Everest lugt hinter dem Nuptse-Massiv hervor, die Ama Dablam wacht majestätisch über der Szenerie – ein wahres Traumpanorama. Wir widmen uns gleich zwei der herausragenden Trekkingregionen Nepals. Auf entspannten Etappen bewegen wir uns durch die vegetationsreiche Landschaft der Annapurna-Region und durch den Distrikt Solukhumbu, südlich des Mount Everest. Uns bieten sich atemberaubende Ausblicke – nicht nur beim Wandern, auch von den Terrassen unserer komfortablen Lodges bei einem Nachmittagstee. In den kleinen Bergdörfern haben wir Gelegenheit mit den dort lebenden Menschen in Kontakt zu treten. Im Ort Khumjung machen wir Bekanntschaft mit der Legende des Yeti, in Khunde besuchen wir das berühmte Hospital der Sir Edmund Hillary-Stiftung. Neben dem Schauspiel, welches uns Mutter Natur liefert, sind die Traditionen und die buddhistische Kultur mindestens genauso faszinierend. Im Kathmandu-Tal bekommen wir noch einmal eine andere Facette des Landes zu Gesicht. Ob wir in Bhaktapur durch die engen Gassen der Königsstadt laufen oder in Kathmandu hinauf zur Tempelanlage von Swayambhunath gehen. All diese Eindrücke komplettieren unser Bild von Nepal und bleiben uns in Erinnerung.

Profil: Der Fokus dieser Reise liegt auf der Kombination der Annapurna- und der Everest-Region. Beide Treks führen über aussichtsreiche Panoramawege und durch kleine Bergdörfer, bis zu einer Höhe von knapp unter 4.000 m in der Everest-Region. Vor allem in den Dörfern bleibt viel Zeit für Begegnungen und Einblicke in das ländliche Nepal sowie die Traditionen des Landes. Die schön gelegenen Lodges werden oftmals bereits am Nachmittag erreicht, wodurch genug Zeit bleibt,

um die Umgebung zu erkunden und den Service der Lodges zu genießen. Anforderung: Voraussetzung für diese Reise sind Kondition, Ausdauer und Trittsicherheit für Wanderungen mit bis zu 7 Std. Gehzeit auf unterschiedlich beschaffenem Gelände. Dazu gehören breite Wanderwege, steile Bergpfade und besonders in der Annapurna-Region eine Vielzahl an Naturstufen. Es sind keine technischen Vorkenntnisse erforderlich. Durch ungünstige Witterungsbedingungen 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 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](mailto:info@hypoxicum.de), Website: [www.hypoxicum.de](http://www.hypoxicum.de) Weitere Informationen zum Thema Höhe finden Sie unter [www.hauser-exkursionen.de/reiseinfos/hoehae-auf-reisen](http://www.hauser-exkursionen.de/reiseinfos/hoehae-auf-reisen). Unterbringung: Wir übernachten in den Städten in Mittelklassehotels, auf dem Weg zum Flughafen Ramechhap in einem Gästehaus in Hauszelten mit Betten und gemeinschaftlich genutzten Sanitäreanlagen. Dort haben wir zudem die Gelegenheit, uns im Swimmingpool abzukühlen. Während des Trekkings schlafen wir in komfortablen Lodges der Mountain Lodges of Nepal, mit gepflegten Gärten und Terrassen in aussichtsreicher Lage. Die Lodges haben im Vergleich zu Standardlodges beinahe Hotelcharakter. Alle Zimmer verfügen über ein Badezimmer, in denen Seife, Shampoo, Toilettenpapier und Handtücher bereitstehen. Da die Zimmer in den Lodges nicht beheizt sind, werden für kalte Nächte Heizdecken und/oder Wärmflaschen für die Betten bereitgestellt. Im Hauptgebäude der Lodges befindet sich der Speise-/Aufenthaltsraum, der mittels Ofen beheizt werden kann. Dieser wird in der Regel nur abends ab etwa 18 Uhr angefeuert, da Brennmaterial nur begrenzt zur Verfügung steht. In den Lodges im Everest-Gebiet findet von 18 bis 19 Uhr eine Happy Hour statt, zu der lokale Getränke serviert werden. 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 traditionellen Gaststätten ein. Während des Trekkings essen wir in den Lodges. 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. Abgekochtes und gefiltertes Wasser ist in den Lodges jederzeit verfügbar. 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: Unsere lokale Partneragentur in Nepal teilt

unsere Philosophie für nachhaltigen Tourismus und wurde 2017 mit dem Travelife-Nachhaltigkeitssiegel ausgezeichnet. Zu den Werten unserer Partner gehören der Schutz des kulturellen und natürlichen Erbes, die Wiederaufforstung von Waldflächen und die Erhaltung religiöser Stätten. Informationen zu diesem Siegel finden Sie im Internet unter: [www.travelife.info](http://www.travelife.info)

**Inlandsflug:** Grundsätzlich vermeiden wir Inlandsflüge, da diese die meisten CO<sub>2</sub>-Emissionen verursachen. Erscheint es uns jedoch für den Reiseverlauf sinnvoll, legen wir auch Inlandsstrecken mit dem Flugzeug zurück. Auf der Flugstrecke zwischen Pokhara und Kathmandu fliegen wir mit Yeti Airlines. Die Airline konnte sich im Jahre 2018 als erste und einzige klimaneutrale Fluggesellschaft in Nepal auszeichnen. Die Airline wurde von den Vereinten Nationen geprüft und erreichte durch Einführung einer treibstoffsparenden Flugzeugflotte und Erwerb von Emissionsgutschriften den Ausgleich der in 2018 produzierten 19665 Tonnen CO<sub>2</sub>-Emissionen.

**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 Khumbu-Region verbringt, wird dort ein Baum gepflanzt. Wiederaufforstung im Rahmen des Projekts wird mittlerweile nahe der Ortschaften Cheskam, Kunde, Phortse und Pangpoche betrieben. Weitere Informationen zum Projekt unter: <https://thepartnersnepal.org/one-day-one-tree/>

**Stromversorgung:** In den Lodges stehen Steckdosen (Typ C) 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:** 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. 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, kann der Flug von Ramechhap nach Lukla frühestens einen Tag später als geplant erfolgen, vorausgesetzt die Wetterverhältnisse haben sich bis dahin gebessert. Dies macht eine zusätzliche Übernachtung in Manthali notwendig. Dauert die Schlechtwetterlage länger an, kann unter Umständen ein Helikoptertransport als Alternative genutzt werden. 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. Helikopter können neben Lukla auch die Ortschaften Surke und Paphlu in der Region anfliegen. Ist witterungsbedingt lediglich ein Helikopterflug nach Paphlu möglich, erfolgt von dort der Weitertransport per Jeeps in 6 bis 7 Stunden nach Tham Danda. Von dort wandern wir 1 bis 2 Stunden bis in das Dorf Paiya, wo eine Zwischenübernachtung in einer Lodge erfolgt. Am nächsten Tag umgehen wir Lukla und erreichen nach einer ca. 7-stündigen Trekkingetappe direkt den Ort Phakding. Im Fall der verspäteten 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. Die Hotelzimmer stehen eventuell erst nach Mittag zur Verfügung. Am Abend können wir uns zum gemeinsamen Abendessen im Hotel oder in einem nahe gelegenen Restaurant treffen.

Fahrzeit: ca. 00:15 Std. | Fahrstrecke: ca. 4 km | Unterkunft: Maya Manor Boutique Hotel in Kathmandu

### **3. Reisetag: Besichtigung von Kathmandu und Swayambunath**

Nach dem Frühstück im Hotel verbringen wir unseren Vormittag damit, die historische Altstadt von Kathmandu zu besichtigen. Wir spazieren durch das Einkaufsviertel Thamel und durch belebte Basarstraßen. Nach dem Mittagessen in einer lokalen Gaststätte besuchen wir den Tempelkomplex Swayambunath mit seiner großen Stupa. Vom aussichtsreichen Hügel überblicken wir das Kathmandu-Tal. Viele Affen springen in den Bäumen, zwischen den Statuen und den Tempelanlagen umher. Von hier oben lassen wir uns abholen und zurück zum Hotel bringen.

Unterkunft: Maya Manor Boutique Hotel in Kathmandu | Verpflegung: F

### **4. Reisetag: Fahrt nach Pokhara**

Direkt nach dem Frühstück im Hotel begeben wir uns auf die Fahrt nach Pokhara. Auf der Hauptverbindungsstraße in Richtung Westen werfen wir den ersten Blick auf das ländliche Nepal. Die Fahrt unterbrechen wir zu Fotostopps und einer Mittagspause bei Mugling am Trisuli-Fluss. Die Stadt Pokhara liegt eingebettet in ein Tal unterhalb des Annapurna-Massivs. Wir beziehen unsere Zimmer im Hotel und haben je nach Ankunftszeit noch etwas Zeit für einen Bummel auf der Einkaufsstraße Pokharas oder entlang der schönen Seepromenade. Zu Abend können wir in einem lokalen Restaurant oder in unserem Hotel essen.

Fahrzeit: ca. 08:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 205 km | Unterkunft: Atithi Resort & Spa in Pokhara | Verpflegung: F

### **5. Reisetag: Fahrt nach Batase Danda, Start des ersten Trekkingteils und Wanderung nach Ghandrung**

Wir beginnen unseren Tag wieder mit einem Frühstück im Hotel. Anschließend beginnt unsere Fahrt nach Batase Danda, von wo aus wir unser Trekking in der Annapurna-Region starten. Wir wandern auf einem Hangweg bis Ghandrung auf ca. 2.000 m. Der Weg führt uns, teils über Natursteintreppen und vorbei an Reisterrassen aus dem Talgrund empor bis zum malerischen Gurung-Dorf. Zur Mittagszeit erreichen wir unser Ziel und richten uns in unserer Lodge ein. Bei klarer Sicht blicken wir von der Terrasse auf die weißen Gipfel von Annapurna Süd, Hiunchuli und Gangapurna sowie den "Fishtail" des Machapuchare. Unser Tag endet mit einem leckeren Abendessen in unserer Lodge.

Gehzeit: ca. 02:00-03:00 Std. | Gehstrecke: ca. 3.5 km | Fahrzeit: ca. 03:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 50 km | Aufstieg: 415 m | Abstieg: 35 m | Unterkunft: Mountain Lodges of Nepal in Gandrung | Verpflegung: F, M, A

## **6. Reisetag: Wanderung nach Landrung**

Heute steigen wir steil hinab zum Talgrund des Modi Khola, den wir über eine Hängebrücke queren. Auf der anderen Seite geht es ähnlich steil, aber nicht so lang wieder hinauf bis ins herrlich gelegene Gurung-Dorf Landrung. Hier erwartet uns im Oberdorf eine neu erbaute Lodge im Gurung-Stil. Auch hier eröffnet sich uns bei klarer Sicht von der Terrasse ein grandioser Blick auf Annapurna Süd und Hiunchuli.

Gehzeit: ca. 03:00-04:00 Std. | Gehstrecke: ca. 4.5 km | Aufstieg: 400 m | Abstieg: 780 m |  
Unterkunft: Mountain Lodges of Nepal in Landrung | Verpflegung: F, M, A

## **7. Reisetag: Wanderung nach Majgaun / Tomijung**

Auf der Ostseite des Modi Khola-Tales wandern wir in stetigem Auf und Ab südwärts durch kleine Dörfer und Farmland bis zu unserem Ziel im Dorf Majgaun bzw. Tomijung in rund 1.400 m Höhe. Je nach Reisetern sind wir in der einen oder anderen Unterkunft eingebucht.

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 12.5 km | Aufstieg: 560 m | Abstieg: 815 m |  
Unterkunft: Mountain Lodges of Nepal | Verpflegung: F, M, A

## **8. Reisetag: Wanderung über Pothana nach Dhampus**

Hoch über dem Fluss Ghatte Khola geht es zunächst nach Pothana (1.890 m), wo viele tibetische Händler leben und auch ihre Souvenirs anbieten. Der Weg führt durch dschungelartige, subtropische Vegetation mit Rhododendronbäumen, Magnolien und Baumorchideen und bietet doch immer wieder Ausblicke auf das Annapurna-Massiv. In Pothana treffen wir wieder auf die Hauptroute und können von einer der gemütlichen Lodges das Panorama genießen. Von hier steigen wir durch Rhododendronwald und Lichtungen hinab nach Dhampus (1.525 m) und bis in die etwas unterhalb des Ortes gelegene Lodge. Vielleicht bietet sich uns hier ein schöner Sonnenuntergang mit Blick auf fast die gesamte Annapurna-Kette?

Gehzeit: ca. 03:00-04:00 Std. | Gehstrecke: ca. 9.5 km | Aufstieg: 615 m | Abstieg: 315 m |  
Unterkunft: Mountain Lodges of Nepal in Dhampus | Verpflegung: F, M, A

## **9. Reisetag: Wanderung nach Ghatte Khola und Fahrt nach Pokhara; Flug nach Kathmandu und Fahrt nach Manthali**

Gemütlich wandern wir hinab nach Ghatte Khola und beenden dort unser Trekking. Wir verabschieden uns von unserem Trekkingguide und den Trägern und fahren per Bus nach Pokhara und fliegen anschließend zurück nach Kathmandu. Von hier aus geht es weiter nach Manthali, Mittagessen werden wir auf dem Weg entweder in Bhaktapur oder Dhulikel. Unsere Unterkunft liegt in der Nähe des Flughafens Ramechhap, von dem wir morgen früh unseren Flug nach Lukla antreten. Die Nähe zum Flughafen gibt uns die Flexibilität gegebenenfalls im Resort auf die wetterabhängigen Flüge zu warten.

Gehzeit: ca. 01:00-02:00 Std. | Gehstrecke: ca. 2.5 km | Fahrzeit: ca. 05:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 145 km | Aufstieg: 15 m | Abstieg: 590 m | Unterkunft: Freedom Resort in Manthali | Verpflegung: F, M, A

## **10. Reisetag: Flug nach Lukla, Start des zweiten Trekkingleils und Wanderung nach Phakding**

Am Morgen bringt uns ein Propeller-Flugzeug in etwa 20 Minuten nach Lukla (2.800 m). Dort werden wir von unserer Begleitmannschaft empfangen und starten zu unserer Wanderung nach Phakding (2.650 m). Wir steigen ca. 1,5 Std. zum Kusum-Fluss (2.550 m) ab und folgen dann dem Dudh Kosi (= Milchfluss) am Ostufer stromaufwärts nach Phakding (2.650 m). Langsam gehen ist oberstes Gebot, aber wir profitieren davon, dass sich unser Organismus in der Annapurna-Region bereits etwas an die Höhenluft gewöhnen konnte. Der Rest des Tages dient dem Ausruhen und kommt unserer Akklimatisation weiter zugute. Phakding ist ein ruhiger Ort und befindet sich direkt am Ufer des Dudh Kosi. Wer möchte, kann eine einstündige Wanderung von unserer Lodge zum Kloster Rumijung unternehmen, das im 16. Jh. von Sherpa Lama Dorje Khemp gegründet wurde.

Gehzeit: ca. 02:00-03:00 Std. | Gehstrecke: ca. 7 km | Aufstieg: 170 m | Abstieg: 415 m |  
Unterkunft: Mountain Lodges of Nepal in Phakding | Verpflegung: F, M, A

## **11. Reisetag: Wanderung nach Namche Bazar**

Vormittags wandern wir entlang des Dudh Kosi über Benkar (etwa 1 Std.) nach Monjo, vorbei an Tannen und Magnolien und durch Rhododendronwälder. Am Ortsausgang von Monjo passieren wir den Police-Check-Post am Eingang zum Sagarmatha-Nationalpark. Während der Kontrolle bietet sich die Gelegenheit, dem Gemeindehaus von Monjo einen Besuch abzustatten. Das 2019 vollendete Bauprojekt wurde von der Sir Edmund Hillary Stiftung Deutschland, Hauser Exkursionen und The Greater Himalayas Foundation unterstützt. Nach Monjo steigt der Weg zuerst leicht an, führt über die Hillary-Hängebrücke über den Bhote Kosi und dann auf einem guten, aber steilen Weg aufwärts ins Sherpa-Zentrum Namche Bazar (3.440 m), dem wichtigsten Ort im Khumbu-Gebiet. Wir richten uns in der Lodge von Mountain Lodges of Nepal in Namche ein. Von unserer Unterkunft an den oberen Hängen des Sherpa-Hauptortes Namche Bazar genießen wir einen atemberaubenden Blick auf die umliegende Bergwelt. Nachmittags können wir noch einen Rundgang durch die Geschäfts- und Souvenirstraße machen.

Gehzeit: ca. 06:00-07:00 Std. | Gehstrecke: ca. 11.5 km | Aufstieg: 1310 m | Abstieg: 415 m |  
Unterkunft: Mountain Lodges of Nepal in Namche | Verpflegung: F, M, A

## **12. Reisetag: Wanderung von Namche über Dramo nach Thame**

Wir verlassen Namche Bazar und wandern durch ein Seitental nach Dramo. Anschließend geht es, streckenweise durch einen schönen Wald, hinauf nach Thame (3.800 m). Unsere gemütliche Unterkunft liegt umgeben von schneebedeckten Gipfeln direkt unterhalb der berühmten Thame Gompa.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 9.5 km | Aufstieg: 665 m | Abstieg: 380 m |  
Unterkunft: Mountain Lodges of Nepal in Thame | Verpflegung: F, M, A

### **13. Reisetag: Wanderung von Thame über Khunde und Khumjung nach Namche Bazar**

Heute geht es für uns wieder zurück nach Namche Bazar. Wir legen aber zuvor einen lohnenden Umweg ein. Über einen kleinen Pass gelangen wir ins stattliche Dorf Khunde (ca. 3.850 m) und besuchen das berühmte Hospital der Sir Edmund Hillary-Stiftung. Über verwinkelte Wege und zwischen steingesäumten Ackerparzellen hindurch kommen wir zur Gompa von Khumjung (ca. 3.800 m). Zum Abschluss können wir uns einen Nachmittagsteil auf der Aussichtsterrasse des Everest View Hotels gönnen, erspähen die Spitze des Mount Everest und bewundern die schöne Ama Dablam, bevor wir schließlich wieder in Namche Bazar ankommen.

Gehzeit: ca. 06:00-07:00 Std. | Gehstrecke: ca. 15.5 km | Aufstieg: 715 m | Abstieg: 995 m |  
Unterkunft: Mountain Lodges of Nepal in Namche | Verpflegung: F, M, A

### **14. Reisetag: Wanderung über Monjo und Phakding nach Lukla**

Wir nehmen Abschied vom Handelszentrum der Sherpa und steigen steil hinab in die Imja Kosi-Schlucht. Auf bekannter Route wandern wir entlang des Dudh Kosi über Monjo und Bemkar zurück nach Phakding. Dann bewältigen wir einen letzten Anstieg, bevor die ersten Häuser von Lukla vor uns auftauchen. Am Rande des Ortes quartieren wir uns in unserer Lodge ein.

Gehzeit: ca. 07:00-08:00 Std. | Gehstrecke: ca. 17.5 km | Aufstieg: 830 m | Abstieg: 1490 m |  
Unterkunft: Mountain Lodges of Nepal in Lukla | Verpflegung: F, M, A

### **15. Reisetag: Flug nach Ramechhap und Fahrt nach Bhaktapur**

Früh am Morgen geht es nach dem Frühstück mit dem Propeller-Flugzeug nach Ramechhap. Wir werden abgeholt und nach Bhaktapur gebracht, wo uns der Nachmittag zur freien Verfügung steht. Abends sind wir zu einem Abschiedsessen in einem Restaurant eingeladen.

Fahrzeit: ca. 04:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 120 km | Unterkunft: Heritage Bhaktapur in Bhaktapur |  
Verpflegung: F, A

### **16. Reisetag: Besichtigung von Bhaktapur und Rückflug nach Deutschland**

Der heutige Vormittag ist für die Besichtigung von Bhaktapur, der schönsten Königsstadt des ganzen Landes, reserviert. Einzigartig ist ihr gut erhaltenes, in den 1970er Jahren restauriertes, mittelalterliches Stadtbild. Auf dem Durbar Square bewundern wir die Hindu-Tempel mit bemalten Holzschnitzereien und steinernen Schutztieren und das vergoldete Eingangsportal des Königspalasts. Wir kommen zum Platz mit der höchsten Pagode Nepals, dem fünfgeschossigen Nyatapola. In der Nähe lockt das Töpferviertel zu einem Abstecher, bevor wir in den Osten der Stadt zum Dattatreya-Platz spazieren. Hier bestaunen wir die ehemaligen Priesterhäuser mit kunstvoll geschnitzten Fensterrahmen aus braunschwarzem Salbaumholz. Je nach Abflugzeit werden wir am Nachmittag oder Abend zum Flughafen gebracht und treten unseren Rückflug an.

Fahrzeit: ca. 00:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 11 km | Verpflegung: F

### **17. Reisetag: Ankunft in Deutschland**

Ankunft in Deutschland.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
31.10.2025	16.11.2025	✓	4.795 €
21.11.2025	07.12.2025	✓	4.895 €
05.12.2025	21.12.2025	✓	4.895 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

## LEISTUNGEN

- > Lokale Hauser-Reiseleitung ab/bis Kathmandu
- > Flug mit Qatar Airways oder Turkish Airlines oder Nacil Air India ab/bis Frankfurt nach Kathmandu
- > (nach Verfügbarkeit; Aufpreis ist möglich)
- > Inlandsflug mit Yeti Airlines ab Pokhara nach Kathmandu
- > Inlandsflug mit Tara Airlines ab/bis Ramechhap nach Lukla
- > CO2-Kompensation des Fluges über atmosfair
- > Derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- > Rail&Fly-Fahrkarte ab/bis deutsche Grenze
- > 14 x Frühstück, 10 x Mittagessen, 11 x Abendessen
- > Übernachtung 4 x in Mittelklassehotels, 1 x im Gästehaus, 9 x in Komfort-Lodges
- > Gepäcktransport
- > Begleitmannschaft
- > Eintrittsgebühren lt. Programm
- > Reisekrankenenschutz
- > Inlandsflug mit Yeti Airlines ab Pokhara nach Kathmandu
- > Inlandsflug mit Tara Airlines ab/bis Ramechhap nach Lukla
- > Übernachtung 4 x in Mittelklassehotels, 1 x im Gästehaus, 9 x in Komfort-Lodges
- > 14 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. 150,00 €)
- > Trinkgelder
- > Individuelle Ausflüge und Besichtigungen

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 3

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

- > 2-2

### Generelle Hinweise

>

Zwei Wasserbüffel ziehen einen hölzernen Pflug über ein Feld, Kinder in blau-weißer Schuluniform machen sich auf den Weg zur Schule, Wäsche trocknet in der Morgensonne. Das leuchtende Grün der Reisfelder bildet einen Kontrast zu den mit Schieferplatten gedeckten Häusern des weit verstreuten Bergdorfes Ghandrung. Und über all dem thronen die schneebedeckten Gipfel des Machapuchare und der Annapurna Süd. Szenenwechsel: Die Spitze des Mount Everest lugt hinter dem Nuptse-Massiv hervor, die Ama Dablam wacht majestätisch über der Szenerie – ein wahres Traumpanorama. Wir widmen uns gleich zwei der herausragenden Trekkingregionen Nepals. Auf entspannten Etappen bewegen wir uns durch die vegetationsreiche Landschaft der Annapurna-Region und durch den Distrikt Solukhumbu, südlich des Mount Everest. Uns bieten sich atemberaubende Ausblicke – nicht nur beim Wandern, auch von den Terrassen unserer komfortablen Lodges bei einem Nachmittagstee. In den kleinen Bergdörfern haben wir Gelegenheit mit den dort lebenden Menschen in Kontakt zu treten. Im Ort Khumjung machen wir Bekanntschaft mit der Legende des Yeti, in Khunde besuchen wir das berühmte Hospital der Sir Edmund Hillary-Stiftung. Neben dem Schauspiel, welches uns Mutter Natur liefert, sind die Traditionen und die buddhistische Kultur mindestens genauso faszinierend. Im Kathmandu-Tal bekommen wir noch einmal eine andere Facette des Landes zu Gesicht. Ob wir in

Bhaktapur durch die engen Gassen der Königsstadt laufen oder in Kathmandu hinauf zur Tempelanlage von Swayambhunath gehen. All diese Eindrücke komplettieren unser Bild von Nepal und bleiben uns in Erinnerung.

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