Veranstalter dieser Reise:

Hauser Exkursionen international GmbH
Spiegelstr. 9
81241 München
(0) 89 2350060
(0) 89 23500699
info@hauser-exkursionen.de

Nachweislich nachhaltig reisen:

ASIEN: BHUTAN

BHUTAN, NEPAL - TREKKING UND FESTE IM HIMALAYA

- 7-tägiges Trekking (2 - 6 Std. täglich)
- Fünf Tage Bhutan mit einem Klosterfest und Tigernest erleben
- Auf dem Weg von Dorf zu Dorf die tibetisch-buddhistische Sherpa-Kultur erleben
- Von Thare Pati aus das Himalaya-Panorama des Jugal Himal bestaunen
- Im Kathmandu-Tal UNESCO-Weltkulturdenkmäler besichtigen
- Auf Pilgerpfaden hinauf zum Taktshang-Kloster, dem berühmten Tigernest, wandern
- In Nepal in ökologisch errichteten Lodges übernachten

Grüne Hügel so weit das Auge reicht. Auf den Terrassenfeldern steht der Buchweizen in weißer Blüte, Orchideen schmücken die Baumstämme im mystischen Nebelwald. Und in der Ferne türmen sich die Bergriesen auf wie Wächter über die Natur. Wir befinden uns auf dem Climate Trek. Doch was ist das genau? „Ein innovatives, zukunftsweisendes Reisekonzept, das mich zu 100 % begeistert.“ (Manfred Häupl) Lokale Lodgebesitzer und Reiseagenturen, die Klimaschutzorganisation atmosfair, das forum anders reisen und Hauser Exkursionen haben sich zusammengeschlossen, um in der Helambu-Region einen Trekkingpfad wieder aufleben zu lassen, nachdem das Erdbeben 2015 die Region schwer erschüttert hat. Der Wiederaufbau der Lodges, erdbebensicher und ökologisch, sichert den Menschen vor Ort langfristig ihre Einkünfte. Und uns die Chance, die Schätze dieser Region in gemächlichem Tempo zu erkunden. Wir wandern auf und ab, über Steintreppen und durch knorrigen Rhododendronwald. Immer wieder öffnet sich uns die Fernsicht auf die Bergkette des Jugal Himal, dessen Gipfel fast die 7.000 Meter knacken. Wir lernen die hier verwurzelte Sherpa-Kultur kennen, die ansonsten im Khumbu-Gebiet nahe des Mount Everest anzutreffen ist, und erfahren das Leben in den Dörfern hautnah – und immer wieder bewundern wir die buddhistischen Chörten, Stupas und Wassermühlen. Von Kathmandu aus fliegen wir in das kleine Königreich Bhutan und nehmen teil an einem der farbenfrohen Feste, erleben die Spiritualität und Naturverbundenheit der Bhutaner. Zum krönenden Abschluss wandern wir noch hinauf zum Taktshang-Kloster, dem „Tigernest“, das sich hoch über dem Paro-Tal an eine Felswand klammert. Nepal und Bhutan – eine ideale Kombination für Trekking und buddhistische Feste!

Profil: Der Fokus dieser Reise liegt auf einem Einsteiger-Trekking durch Bergdörfer Nepals mit Einblicken in die landschaftliche und kulturelle Vielfalt der Helambu-Region in Kombination mit

dem Besuch eines farbenfrohen Klosterfestes im lange verborgenen Königreich Bhutan zum Kennenlernen der lebendigen, spirituellen Kultur im Land des Donnerdrachens. Anforderung: Voraussetzung für diese Reise sind Kondition, Ausdauer und Trittsicherheit für Wanderungen mit bis zu 6 Std. Gehzeit auf unterschiedlich beschaffenem Gelände. Dazu gehören breite Wanderwege, steile Bergpfade im Auf- und Abstieg sowie zahlreiche, oft höhere Natursteinstufen und die Querung zweier Hängebrücken. Es sind keine technischen Vorkenntnisse erforderlich, dadurch eignet sich das Trekking auch für Einsteiger. Durch ungünstige Witterungsbedingungen wie zum Beispiel Schnee im Frühjahr in den Hochlagen, und je nach Kondition der Gruppe können sich die Gehzeiten verlängern. Die Wanderungen werden aber regelmäßig durch erholsame Pausen unterbrochen. Höhe: Aufgrund des Aufenthalts in Höhenlagen über 2.500 m besteht die Möglichkeit der Höhenkrankheit (AMS). Symptome reichen von Kopfschmerzen und Schwindel bis hin zu bedrohlichen Hirn- oder Lungenödemen. Um die Gefahr zu verringern, ist der Reiseverlauf so konzipiert, dass während der Reise stets genügend Zeit zur Anpassung gegeben ist und der Körper sich an die veränderten Verhältnisse gewöhnen kann. Dazu gehören 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 finden Sie unter www.hauser-exkursionen.de/reiseinfos/hoehe-auf-reisen. Unterbringung: Wir übernachten in Kathmandu, Punakha, Thimphu und Paro in Hotels der Mittelklasse. Alle Zimmer verfügen über ein Badezimmer. Während des Trekkings sind wir in Lodges untergebracht, die nach dem Erdbeben 2015 neu errichtet wurden. Beim Wiederaufbau der Lodges wurde ein besonderes Augenmerk auf die erdbebensichere Bauweise und Nachhaltigkeit gelegt. Solarthermie- und Photovoltaikanlagen, effiziente Öfen und Wasseraufbereitungsanlagen sorgen in den Lodges für klimafreundlichen Betrieb. Die Zimmer bieten einfachen Komfort. Es stehen dickere Matratzen, Bettzeug mit zwei Bettdecken und Wärmflaschen zur Verfügung. Da die Zimmer nicht beheizt sind, ist ein Schlafsack mitzubringen, um auch für besonders kalte Nächte gewappnet zu sein. Ein Schlafsack kann vor Ort (gegen Gebühr) geliehen werden. Bitte teilen Sie uns mit, falls dies gewünscht ist. Der Speise-/Aufenthaltsraum im Hauptgebäude der Lodges kann mittels Ofen beheizt werden. Dieser wird in der Regel nur stundenweise angefeuert, da Brennmaterial nur begrenzt zur Verfügung steht. Alle Zimmer verfügen über ein Badezimmer mit westlichen Toiletten, außer die Sumcho Top Lodge in Thare Pati. Der Ort verfügt über keine unmittelbare Wasserversorgung. Das Wasser muss von einer tiefer liegenden Quelle transportiert werden. Es steht aber eine Waschgelegenheit zur Verfügung. In manchen Orten gibt es zwei Lodges und wir entscheiden pro Termin wo wir übernachten, sodass alle Lodges vom Climate Trek profitieren. Einzelzimmer können in den Lodges nicht garantiert werden, weshalb der Einzelzimmerzuschlag nur 8 Nächte umfasst. Verpflegung: Bei dieser Reise sind Frühstück und Abendessen inkludiert, während des Trekkings und in Bhutan auch das Mittagessen. In den Städten essen wir in den Unterkünften oder kehren in

Gaststätten ein. Während des Trekkings essen wir in den Lodges. Die vegetarischen Mahlzeiten werden aus regionalen und saisonalen Zutaten frisch zubereitet. Zum Frühstück gibt es Toast/tibetisches Brot, Marmelade, Porridge (warmer Haferbrei), Müsli, Eier (Rühr- oder Spiegelei) oder Pfannkuchen. Mittags und abends in Nepal Dhal Bhat (Linsensuppe mit Reis und verschiedenes Gemüse), Suppe oder Nudelgerichte. Zu allen Mahlzeiten wird Tee in wechselnden Varianten serviert. Für während den Wanderungen ist in den Lodges abgekochtes Wasser zum Abfüllen in das eigene Trinkgefäß zu erwerben. In einigen Lodges sind bereits Filtersysteme für Trinkwasser installiert. In Bhutan wird immer Reis gegessen, dazu Gemüse und evtl. Fleisch, oft auch Suppen und Eintöpfe. Häufig wird mit Chili gewürzt, für Europäer wird immer etwas milder gekocht. In Hotels werden auch europäische Gerichte serviert, häufig Kartoffeln oder Reis mit Gemüse. Bei Lebensmittelunverträglichkeiten bitten wir Sie uns bei Buchung zu informieren und sich ggf. selbst Zusatznahrung mitzunehmen. Vegetarisches Essen ist nach Voranmeldung möglich, veganes Essen ist leider nicht umsetzbar. Wir bitten um Verständnis! Nachhaltigkeit: Das Projekt "Climate Trek": Nach einer ersten Soforthilfe nach dem Erdbeben 2015 initiierten die Klimaschutzorganisation atmosfair, das forum anders reisen und Hauser Exkursionen eine langfristige Initiative, um in der Region Helambu den Wiederaufbau der Häuser mit erneuerbarer Energie zu unterstützen. Seitdem flossen alle Klimaschutzabgaben der Mitglieder des forum anders reisen und der Reisegäste von Hauser Exkursionen in die Finanzierung des Climate Treks. Mit Ihrer Teilnahme an dieser Reise werden Sie Teil dieses neuen, innovativen Reisekonzeptes. Selbstverständlich sind auch 100 % Klimaschutz inklusive. Das bedeutet, dass die durch die Flüge entstehenden CO_2-Emissionen bereits kompensiert sind. Porter Policy: Auf dieser Reise werden Sie von Menschen begleitet, die Ihr Gepäck und andere notwendige Ausrüstungsgegenstände tragen. Für die Träger haben wir die Hauser Porter Policy erarbeitet, die sicher stellt, dass die Arbeitsbedingungen für diesen Berufsstand menschenwürdig und fair sind. Wir möchten, dass Ihre Träger gut ausgestattet, im Krankheitsfall medizinisch versorgt und gegen Verdienstausfall 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. Besuch des Klosterfestes: Feste oder einzelne Teile können immer kurzfristigen Änderungen unterliegen. Eine hundertprozentige Planung ist deshalb nicht möglich. Die Programmplanung ist aber i.d.R. so angelegt, dass flexibel reagiert werden kann. In seltenen Fällen kann es zu Terminänderungen kommen. Vielen Dank für Ihr Verständnis! Fahrten: Zum Ausgangspunkt sowie nach Abschluss des Trekkings reisen wir in Allradfahrzeugen. Die Pisten in der Region Helambu sind teilweise in schlechtem Zustand. Je nach Straßenverhältnissen können die Fahrten sehr holprig werden, bei Bandscheibenproblemen raten wir von dieser Reise ab. In Bhutan sind wir mit einem Kleinbus unterwegs. Stromversorgung: In den allermeisten Lodges stehen Steckdosen zum Aufladen von Elektrogeräten zur Verfügung. Periodische Stromausfälle beeinflussen die Verfügbarkeit. Je nach Strombedarf empfiehlt sich die Mitnahme eines externen Akkus (Powerbank). Gastgeschenke: Es hat sich als nette Geste bei unseren Trekkings eingebürgert, der Begleitmannschaft nach dem Trekking nicht mehr benötigte, aber noch gut erhaltene Kleidung zu schenken. Ihre Reiseleitung kann für den Abschiedsabend mit der Begleitmannschaft eine Verlosung organisieren, damit eine faire Verteilung gewährleistet ist. Die Freude ist auch groß über Gastgeschenke für Frauen und Kinder der Teammitglieder. Für Kinder eignen sich z.B. Malkreide, Buntstifte, Malblöcke, kleine

Spiele, Haarschmuck für Mädchen, Mützen oder Kappen für Jungs. Bitte verzichten Sie unbedingt auf Süßigkeiten als Geschenk und verschenken Sie unterwegs nichts wahllos, da so insbesondere Kinder zum Betteln erzogen werden könnten. Respekt: Respekt ist in unbekannten Kulturkreisen besonders wichtig und sollte für alle Teilnehmer selbstverständlich sein und wir bitten um taktvolles Verhalten gegenüber der einheimischen Bevölkerung auch beim Fotografieren. Wichtige Hinweise: Das Visum für Bhutan erhalten wir über die Agentur in Bhutan.

REISEDETAILS

1. Reisetag: Anreise nach Nepal

Flug nach Kathmandu mit Ankunft am nächsten Tag.

2. Reisetag: Ankunft in Kathmandu

Bei Ankunft mit dem Gruppenflug erfolgt der Transfer mit unserem örtlichen Hauser-Reiseleiter zum Hotel in Kathmandu. Je nach Ankunftszeit mit dem Gruppenflug oder anderen Flügen ist Gelegenheit zum Ausruhen und zu einem ersten Bummel durch die Altstadt von Kathmandu. Die Hotelzimmer stehen eventuell erst nach Mittag zur Verfügung. Am Abend treffen wir uns zu einem Willkommensdinner im Hotel oder in einem nahen Restaurant – eine gute Gelegenheit zum Kennenlernen und Besprechen der Unternehmungen der folgenden Tage.

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

3. Reisetag: Besichtigung von Patan, Bodnath und Pashupatinath

Heute besichtigen wir die Königsstadt Patan, die Stupa von Bodnath und die hinduistische Tempelstätte Pashupatinath. Wir schlendern an Tempeln, Pagoden und Heiligtümern vorbei und werden Zeuge der teils komplexen Zeremonien, die die Gläubigen an diesen Orten vollziehen.

Fahrzeit: ca. 02:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 20 km | Unterkunft: Potala Guesthouse in Kathmandu | Verpflegung: F, M, A

4. Reisetag: Flug nach Paro und Fahrt nach Punakha

Heute fliegen wir nach Paro und haben bei gutem Wetter während des Fluges Blick auf die Gipfel der Himalaya-Kette. Mit etwas Glück entdecken wir die Achttausender Shishapangma, Cho Oyu, Everest, Lhotse und Kanchenjunga. Nach Ankunft am Flughafen in Paro werden wir abgeholt und fahren über den 3.100 m hohen Bergpass Dochu-La (La = Pass) nach Punakha. Die Fahrt alleine ist schon ein Erlebnis für sich. Auf der Passhöhe kommen wir bei guter Sicht in den Genuss, die Eisriesen an der Grenze zu Tibet zu erspähen. Auf der Weiterfahrt bestimmt eine subtropische Vegetation mit Bananenstauden, Orangen- sowie Kakifruchtbäumen und Reisterrassen das Bild. Wir besuchen den Punakha Dzong, der, anders als die meisten Klosterburgen, nicht auf einem Bergrücken, sondern in der Ebene liegt. Der Legende nach hat der Baumeister von diesem "Palast der großen Glückseligkeit" geträumt und ihn seiner Traumerscheinung nachgebildet. Im Anschluss machen wir einen kurzen Spaziergang zum Chime Lakhang, der Tempel zu Ehren des Lamas Drukpa Kunley.

Fahrzeit: ca. 03:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 140 km | Unterkunft: Hotel in Punakha | Verpflegung: F, M, A

5. Reisetag: Besuch des Wangdi-Festivals

Nach dem Frühstück fahren wir nach Wangiphodrang und besuchen das Festival im Dzong. Zur Festzeit strömen die Menschen aus den Tälern des Umlands in Festtagskleidung zum Dzong. Frauen und Mädchen tragen bunten Familienschmuck. Mönche und Laien in farbigen Kostümen treten mit Masken auf, die Götter, Dämonen und legendäre Gestalten darstellen. Die Bewegungen der Tänzer sind bis ins kleinste Detail festgelegt, ihre oft schreckenerregenden Masken entsprechen dem Thema der meist spannungsgeladenen Tanzdramen: Zerstörung der bösen Kräfte und Sieg über das Chaos. Dämonen werden abgewehrt, die Kräfte symbolisch durch die Schwerter der Tänzer und durch den Trommelklang zerstört oder vertrieben. Spaßmacher lockern mit grotesken Darbietungen die feierliche Stimmung des Festes durch übermütige Scherze auf. Wir essen zu Mittag und genießen die Festivalstimmung. Am Nachmittag besichtigen wir die Stadt, bevor wir zurück nach Punakha fahren.

Fahrzeit: ca. 01:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 30 km | Unterkunft: Hotel in Punakha | Verpflegung: F, M, A

6. Reisetag: Punakha Dzong und Fahrt nach Thimphu

Nach dem Frühstück fahren wir ein kurzes Stück bis zur Hängebrücke über den Mo Chu River. Von hier laufen wir durch Reisfelder und bewaldetes Gebiet stetig bergauf zum Khamsum Yulley Namgyal Chorten. Auf dem Hügel thront eine prachtvolle Stupa, die Harmonie und das Streben nach Frieden symbolisiert. Das Bauwerk ist reich an bunten Wandmalereien und wir genießen einen traumhaften Blick ins Punakha Tal und den Mo Chu River. Anschließend fahren wir über den Dochu-La nach Thimphu. Am Nachmittag besuchen wir zuerst The Memorial Chorten, eine sehr aufwändig gestaltete Gedenkstätte, die zu Ehren des 3. Königs von Bhutan erbaut wurde. Im Nationalen Textilmuseum bewundern wir Bhutans feinste Webereien, bevor wir am Abend Zeit haben, gemütlich durch die Stadt zu schlendern.

Gehzeit: ca. 01:00-01:30 Std. | Gehstrecke: ca. 6 km | Fahrzeit: ca. 02:15 Std. | Fahrstrecke: ca. 70 km | Aufstieg: 200 m | Abstieg: 200 m | Unterkunft: Hotel in Thimphu | Verpflegung: F, M, A

7. Reisetag: Wanderung zum Tigernest und Besichtigung Ta Dzong

Heute steht ein weiterer Höhepunkt auf dem Programm - das bekannte Kloster Taktshang. Nach dem Frühstück machen wir uns auf den Weg und fahren über Paro zum Ausgangspunkt. Auf steilem Weg wandern wir hinauf zu einer Aussichtsplattform, von der sich ein großartiger Blick auf das berühmte Tigernest bietet. Eine spektakuläre Schlucht mit Wasserfall trennt uns von der Klosteranlage, die sich hoch über dem Paro-Tal erhebt. Für Bhutaner ist Taktshang eine der heiligsten Stätten des Landes, die Gläubige zumindest einmal in ihrem Leben aufsuchen sollten. Der Bau besteht aus mehreren Tempeln und scheint förmlich an der Felswand zu kleben. Am Nachmittag besuchen wir das Nationalmuseum von Bhutan, welches sich im 1649 erbauten Ta-Dzong befindet, dem mit 22 Metern höchsten Gebäude des Landes. Am Abend haben wir Zeit in Thimphu durch die Stadt zu schlendern.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Fahrzeit: ca. 03:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 115 km | Aufstieg: 650 m | Abstieg: 650 m | Unterkunft: Hotel in Thimphu | Verpflegung: F, M, A

8. Reisetag: Rückflug nach Kathmandu

Wir fahren zurück nach Paro und fliegen nach Kathmandu. Nach der Ankunft in der nepalesischen Hauptstadt werden wir zu unserem Hotel gebracht und haben die restliche Zeit zur freien Verfügung.

Fahrzeit: ca. 01:19 Std. | Fahrstrecke: ca. 60 km | Unterkunft: Potala Guesthouse | Verpflegung: F

9. Reisetag: Beginn des Climate Treks - Jeeptransfer nach Thangkure und Wanderung nach Chipling

Mit Allradfahrzeugen werden wir über holprige Pisten und Sträßchen aus dem Kathmandutal zum Ausgangspunkt unseres Treks gebracht. Sobald wir das Stadtgebiet von Kathmandu hinter uns gelassen haben, tauchen wir in das ländliche Nepal ein. Kleine Siedlungen mit einfachen Häuschen, Menschen die auf ihren Feldern arbeiten und Händler, die oft mit abenteuerlich beladenen Fahrrädern oder Ochsengespannen unterwegs sind, prägen das Straßenbild. Bevor wir auf unseren Trek in der Helambu-Region starten, wird unser Gepäck auf Träger verteilt. Nach dem Mittagessen wandern wir auf guten Wegen teils steil bergauf bis zum Dorf Chipling auf 2.150 Metern Höhe. In unserer Lodge erwartet uns am Abend ein traditionell zubereitetes Abendessen.

Gehzeit: ca. 02:00-03:00 Std. | Gehstrecke: ca. 4 km | Fahrzeit: ca. 04:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 70 km | Aufstieg: 350 m | Unterkunft: Lama Guest House oder Mountain View Guest House in Chipling | Verpflegung: F, M, A

10. Reisetag: Wanderung von Chipling nach Kutumsang

Leicht steigen wir heute Vormittag über Steinstufen auf und ab bis zum Dorf Ghul Bhanjang (2.180 m) – eine wunderbare Gelegenheit die Kulturlandschaft in uns aufzunehmen. Nach langer Pause und Stärkung beim Mittagessen in einer Lodge, geht es weiter hinauf auf knapp 2.600 Meter. Wir genießen - bei guter Sicht - erste Blicke auf 6000er in der Ferne und wandern dann im leichten Abstieg bis zu unserem Ziel Kutumsang auf 2.520 m.

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

11. Reisetag: Wanderung von Kutumsang nach Mangengoth

Heute erreichen wir den Eingang zum Langtang Nationalpark. Durch schöne Rhododendronwälder steigen wir kontinuierlich bergan, bis wir unser heutiges Ziel Mangengoth auf 3.285 m erreicht haben. Von Aussichtsplätzen genießen wir den Blick auf die umliegende Landschaft. Heute bewältigen wir im Vergleich zu den anderen Trekkingtagen mit 1.000 m im Aufstieg die meisten Höhenmeter und dies auf einer sehr kurzen Strecke von nur 6 Kilometern. Wir lassen es langsam angehen und kommen trotzdem schon am frühen Nachmittag in unserer Lodge an. Die Zeit vor dem Abendessen nutzen wir für einen Aufstieg zu einem Aussichtspunkt. Von hier aus blicken wir auf die gesamte Kette des Jugal Himal mit mehreren Bergen über 6.000 m. Wer lieber in der Lodge bleiben möchte, genießt die freie Zeit bei einem guten Buch oder einem Nachmittagstee. Übernachten wir im Lama Guesthouse wandern wir noch ca. 20 Minuten weiter und genießen hier die Sonnenterrasse.

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

12. Reisetag: Wanderung von Mangengoth nach Tharepati

Heute führt uns der Weg hinauf zum höchsten Punkt des Climate Treks, dem Passdorf Tharepati auf 3.500 m Höhe. Kurzzeitig queren wir über einen schmalen Pfad einen Hang. Bei Unsicherheit steht unsere Trekkingmannschaft hilfreich zur Seite. Diese Herausforderung auf dem abwechslungsreichen Weg wird belohnt. Bei gutem Wetter begeistert die Fernsicht in Richtung Norden auf die uns nun bereits vertrauten Berge des Jugal Himal.

Gehzeit: ca. 03:00-04:00 Std. | Gehstrecke: ca. 5 km | Aufstieg: 540 m | Abstieg: 200 m | Unterkunft: Sumcho Top Lodge in Tharepati | Verpflegung: F, M, A

13. Reisetag: Wanderung von Tharepati nach Melamchigaon und Besuch eines Schulprojektes

Früh morgens besteht die Möglichkeit noch vor dem Frühstück auf einen Aussichtspunkt aufzusteigen und den Sonnenaufgang zu genießen. Hierfür müssen ca. 2 Stunden eingeplant werden. Nach dem Frühstück begeben wir uns auf einen starken Abstieg bis hinunter nach Melamchigaon. Über 1.000 Höhenmeter verlieren wir und daher sind Trekkingstöcke heute besonders hilfreich, um die Belastung in den Oberschenkeln und Knien abzufedern. Durch Nebelwald mit dick bemoosten Stämmen und Ästen und über eine Hängebrücke erreichen wir schließlich Melamchigaon. Im Dorf befindet sich eine buddhistische Meditationshöhle, in der wir einen Eindruck vom Einfluss des tibetischen Buddhismus in dieser Region bekommen. Außerdem besuchen wir das von atmosfair geförderte Schulprojekt im Dorf. Die Schule wird, genauso wie die Lodges auf dem Climate Trek, mit Technik auf Basis erneuerbarer Energieträger unterstützt. Wir machen uns einen Eindruck von dem Schulgelände und dem neu errichteten Mädcheninternat.

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

14. Reisetag: Wanderung von Melamchigaon nach Tarkeghyang

Heute steigen wir bis zur Hängebrücke des Melamchi-Flusses ab. Wir begegnen immer wieder buddhistischen Tshörten, Stupas, Wassermühlen mit Gebetszylindern oder sogar sogenannten "Geisterfallen", die aus der Bön-Religion entstammen und lernen das dörfliche Nepal und die hier in der Region verankerte Sherpa-Kultur intensiv kennen. Nach dem Abstieg essen wir zu Mittag, bevor wir zu unserer Lodge in Tarkeghyang (2.600 m) wieder aufsteigen. Bei gutem Wetter bietet die Lodge einen guten Blick auf den heiligen Berg Ama Yangri. Das Dorf Tarkeghyang wurde beim Erdbeben 2015 fast vollständig zerstört. Auch das zentrale Kloster wurde sehr in Mitleidenschaft gezogen. Dennoch können wir einen kurzen Blick ins Innere werfen und die große Gebetsmühle im Uhrzeigersinn drehen. Die meisten Bewohner sind nach Kathmandu gezogen und warten darauf, ihre Häuser wieder aufbauen zu können. Die neu erbaute Lodge liegt idyllisch am Rande des Dorfes. Ein traditionelles Abendessen erwartet uns, ebenso wie der letzte Abend mit unserer Trekkingmannschaft.

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

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

Unser letzter Trekkingtag startet früh und führt uns auf fast gleichbleibender Höhe in das "Organic" Village Ghangyul. Vielleicht werden wir mit dem tibetischen Gruß "Tashi Delek" willkommen geheißen und es bietet sich die Gelegenheit für eine Teepause. Die Bewohner des Dorfes haben den Plan, Obst, Getreide und Gemüse ohne künstlichen Dünger anzubauen. Kurz bevor wir das Dorf Sermathang erreichen, passieren wir noch das neu aufgebaute Kloster Tashi Choling. In Sermathang erwartet uns unser Fahrzeug für die Rückfahrt nach Kathmandu. Viele Bilder und Begegnungen liegen hinter uns und haben uns die Traditionen und Kultur der Helambu-Region näher gebracht. Wir erreichen am Abend unser Hotel in Kathmandu.

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

16. Reisetag: Kathmandu und Rückflug

Der Tag steht uns zur freien Verfügung, um Kathmandu zu erkunden und letzte Einkäufe zu erledigen. Am Nachmittag werden wir zum Flughafen gebracht und treten den Rückflug nach Deutschland an.

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

17. Reisetag: Ankunft in Deutschland

Ankunft in Deutschland.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
28.09.2025	14.10.2025	!	5.690 €

Viele = ✔ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- Deutsch sprechende Reiseleitung ab Kathmandu bis und ab Paro bis Paro
- Flug mit Qatar Airways ab/bis Frankfurt via Doha nach Kathmandu
- (nach Verfügbarkeit; Aufpreis ist möglich)
- Flug mit Druk Air ab/bis Kathmandu nach Paro
- Derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- Rail&Fly-Fahrkarte ab/bis deutsche Grenze
- 14 x Frühstück, 12 x Mittagessen, 14 Abendessen
- Übernachtung 8 x in Mittelklassehotels, 6 x in Lodges
- Gepäcktransport
- Begleitmannschaft
- Visagebühren für Bhutan
- SDF (Sustainable Development Fee) Tagessatz für Nachhaltigkeit in Bhutan
- Reisekrankenschutz
- Flug mit Druk Air ab/bis Kathmandu nach Paro
- Übernachtung 8 x in Mittelklassehotels, 6 x in Lodges
- 14 x Frühstück, 12 x Mittagessen, 14 Abendessen
- Gepäcktransport
- Begleitmannschaft
- Visagebühren für Bhutan
- SDF (Sustainable Development Fee) Tagessatz für Nachhaltigkeit in Bhutan

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- Visagebühren für Nepal
- Weitere Mahlzeiten und Getränke (ca. 100,00 €)
- Trinkgelder
- Individuelle Ausflüge und Besichtigungen

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 5

Maximalanzahl von Personen: 8

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

-

Grüne Hügel so weit das Auge reicht. Auf den Terrassenfeldern steht der Buchweizen in weißer Blüte, Orchideen schmücken die Baumstämme im mystischen Nebelwald. Und in der Ferne türmen sich die Bergriesen auf wie Wächter über die Natur. Wir befinden uns auf dem Climate Trek. Doch was ist das genau? „Ein innovatives, zukunftsweisendes Reisekonzept, das mich zu 100 % begeistert.“ (Manfred Häupl) Lokale Lodgebesitzer und Reiseagenturen, die Klimaschutzorganisation atmosfair, das forum anders reisen und Hauser Exkursionen haben sich zusammengeschlossen, um in der Helambu-Region einen Trekkingpfad wieder aufleben zu lassen, nachdem das Erdbeben 2015 die Region schwer erschüttert hat. Der Wiederaufbau der Lodges, erdbebensicher und ökologisch, sichert den Menschen vor Ort langfristig ihre Einkünfte. Und uns die Chance, die Schätze dieser Region in gemächlichem Tempo zu erkunden. Wir wandern auf und ab, über Steintreppen und durch knorrigen Rhododendronwald. Immer wieder öffnet sich uns die Fernsicht auf die Bergkette des Jugal Himal, dessen Gipfel fast die 7.000 Meter knacken. Wir lernen die hier verwurzelte Sherpa-Kultur kennen, die ansonsten im Khumbu-Gebiet nahe des Mount Everest anzutreffen ist, und erfahren das Leben in den Dörfern hautnah – und immer wieder bewundern wir die buddhistischen Chörten, Stupas und Wassermühlen. Von Kathmandu aus fliegen wir in das kleine Königreich Bhutan und nehmen teil an einem der farbenfrohen Feste, erleben die Spiritualität und Naturverbundenheit der Bhutaner. Zum krönenden Abschluss wandern wir noch hinauf zum Taktshang-Kloster, dem „Tigernest“, das sich hoch über dem Paro-Tal an eine Felswand klammert. Nepal und Bhutan – eine ideale Kombination für Trekking und buddhistische Feste!

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