

Nepal

Baustein: Mount Everest Lodge-Trekking



||




4.400



8x



-  **7-tägiges Trekking im Khumbu-Gebiet**
-  **Berühmte buddhistische Klöster**
-  **Malerische Sherpa-Dörfer**
-  **Zu Füßen von Everest und Lhotse**

Gerne buchen wir für Sie die passende Flugverbindung und nach Belieben einen oder mehrere Bausteine in Kombination. Für Aufenthaltszeiten ohne ausgeschriebenes Programm können Sie in Kathmandu, Pokhara sowie anderen Orten des Kathmandu-Tales aus einer Reihe von Unterkünten verschiedener Kategorien wählen. Näheres hierzu finden Sie in unserer aktuellen Programmübersicht.

Bitte beachten Sie bei diesen Möglichkeiten zu Ihrer persönlichen Reisegestaltung, dass wir individuelle Flüge nur in Verbindung mit Hotelaufenthalten und/oder Landprogrammen von mindestens einer Woche anbieten. Die Bestätigung der Flüge ist von der Verfügbarkeit abhängig. Sollten gewünschte Flugtage nicht zu bestätigen sein, schlagen wir Ihnen zeitnahe Alternativtermine vor. Die Flugpreise variieren je nach Flugsaison.

Aus organisatorischen Gründen müssen zumindest die erste Übernachtung nach Flugankunft und die letzte Übernachtung vor dem Rückflug in Kathmandu selbst bzw. im Kathmandu-Tal liegen. Diese Übernachtungen sind entweder noch in der Gruppenreise enthalten oder zusätzlich zu den Bausteinen hinzuzubuchen, wie auch der individuelle Transfer vom und zum Flughafen.

Bei Reisekombinationen nur aus Bausteinen und/oder Hotelaufenthalten empfehlen wir, das Versicherungspaket der ERV abzuschließen (Reiserücktritt-, Reisekranken- und Reisehaftpflichtversicherung).

Geplanter Programmablauf

(Verpflegung: F=Frühstück M=Mittagessen A=Abendessen)

Tag 1: Kathmandu - Lukla - Phakding

Frühmorgens Transfer zum Flughafen und Flug vormittags (je nach Flugplan auch nachmittags) von Kathmandu nach Lukla (2.800 m). Empfang durch Ihren Englisch sprechenden Sherpa Guide und den/die Träger und Wanderung (ca. 4 Std.) nach Phakding zur Lodge.

Übernachtung in einer Lodge; (FA)

Tag 2: Monjo - Sagarmatha-Nationalpark - Namche Bazar

Vormittags Wanderung entlang des Dudh Kosi über Benkar nach Monjo. Nach der Mittagspause in Jorsale Eintritt in den Sagarmatha-Nationalpark (Parkgebühren inklusive) und Talweg bis zur Brücke über den Imja Khola (2.850 m), danach Aufstieg nach Namche Bazar (3.450 m) zur Lodge.

Übernachtung in einer Lodge; (FA)

Tag 3: Mendaphu Hill - Dramo - Thame Og

Frühmorgens Möglichkeit zum Ausflug auf den Mendaphu-Hügel mit Aussichtspunkt auf den Mt. Everest und sehenswertem Museum der Parkverwaltung. Vormittags Wanderung durch Namche ins Seitental nach Dramo. Nach der Mittagsrast taleinwärts über Thomde nach Thame Og (3.800 m).

Übernachtung in einer Lodge; (FA)

Tag 4: Thame Gomba - Syangpoche - Khumjung

Frühmorgens Ausflug hinauf zur Thame Gomba (4.000 m). Vormittags Rückweg am Wasserkraftwerk vorbei nach Dramo. Nachmittags über Syangpoche - und auf Wunsch am Khunde Hospital der Hillary Stiftung vorbei (fakultativ) - nach Khumjung (3.800 m).

Übernachtung in einer Lodge; (FA)

Tag 5: Sanasa - Tengpoche - Deboche

Vormittags Abstieg über Sanasa ins Tal nach Phunki (3.250 m). Nachmittags Aufstieg nach Tengpoche, 3.870 m (Tempelbesichtigung möglich, fakultativ) oder in 30 Minuten weiter nach Deboche (falls die wenigen Lodges in Tengpoche belegt sind).

Übernachtung in einer Lodge; (FA)

Tag 6: Tengpoche Gomba - Pangpoche

Falls am Tag zuvor nicht ausreichend Zeit für die Besichtigung war, so besteht heute Vormittag erneute Möglichkeit zum Besuch der Tengpoche Gomba (fakultativ) und Ausflug auf den Aussichtskamm (fakultativ). Nachmittags Wanderung nach Pangpoche (3.895 m) und Möglichkeit zum Besuch der Gomba (falls geöffnet, fakultativ).

Übernachtung in einer Lodge; (FA)

Tag 7: Phortse - Namche Bazar

Vormittags Wanderung über Panoramaweg nach Phortse (3.900 m) und hinab zum Fluss aus dem Gokyo-Tal nach Phortse Tenga (3.550 m). Nachmittags über den Mon-Pass (3.973 m) nach Sanasa und auf dem Hangweg nach Namche Bazar zur Lodge.

Übernachtung in einer Lodge; (FA)

Tag 8: Lukla

Vormittags Wanderung nach Phakding, nachmittags weiter nach Lukla.

Übernachtung in einer Lodge; (FA)

Tag 9: Lukla - Kathmandu

Vormittags Flug (je nach Flugplan auch nachmittags) von Lukla nach Kathmandu und Transfer zu ihrem gebuchten Hotel in Kathmandu.

Unser Service-Team berät Sie gerne.
Telefon-Nummer: 089-235 006-0
e-mail: info@hauser-exkursionen.de

Charakter der Tour und Anforderungen

Dieses mittelschwere Trekking weist keine besonderen technischen Schwierigkeiten auf und kann von jedem geübten, trittsicheren Bergwanderer (gemeint ist sicheres Gehen auf teils steinigem und steilen Pfaden), der über gute Kondition und körperliche Konstitution verfügt, begangen werden. Ihr Herz und Ihr Kreislauf müssen in Ordnung sein; konsultieren Sie bitte vor Reiseantritt Ihren Arzt. Die Gefahr einer Höhenkrankheit ist nicht zu unterschätzen; zu rasches Gehen kann zu frühzeitiger Konditionsschwäche führen. Langsames und stetiges Gehen ist wichtig, besonders am Anfang der Tour, wenn sich der Organismus allmählich an die neuen Verhältnisse (Klima, veränderte Schlaf- und Essgewohnheiten) gewöhnen muss. Die erforderliche Tagesleistung hält sich durch ausgewogene Etappeneinteilung zwar in Grenzen, doch ist die Leistung über mehrere Tage zu erbringen. Einheimische Träger und/oder Tragtiere besorgen den Transport des Hauptgepäcks, so dass Sie nur das Notwendigste für den Tag (Anorak, Pullover/Fleece, Trinkflasche, Fotoausrüstung, etc.) in Ihrem Tagesrucksack tragen und sich den Landschaftseindrücken „unbeschwert“ widmen können.

Klima

Aufgrund der extremen Höhenunterschiede gibt es viele klimatische Zonen in Nepal. Die meisten Trekkinggäste besuchen Nepal im April und Oktober. Im Oktober und November ist die Sicht oft klar, die Landschaft ist nach den vorangegangenen Monsunregen grün. Im Dezember, Januar und Februar ist es tagsüber oft frühlinghaft mild, manchmal auch windig-kühl. Nachts kann - je nach Höhe - Frost herrschen. Die Sicht ist meist hervorragend. Ab März beginnt die Rhododendronblüte. Fernblicke sind morgens klar, können tagsüber aber vom Dunst getrübt sein. Auch die Monate Mai und September eignen sich sehr gut für ein Trekking. In dieser Zeit lässt es sich besonders entspannt reisen, da gerade die bekanntesten Routen und Plätze wesentlich weniger besucht sind. Die meisten Niederschläge fallen zwischen Mitte Juni bis Anfang September. Das Kathmandu-Tal kann auch in dieser Zeit besucht werden, der Besuch ist sogar ein besonderes Erlebnis während der Monsunzeit. In dieser Periode herrscht im Tal von Kathmandu gemäßigtes Klima, d. h. tagsüber ist es mit ca. 28-30 Grad angenehm warm bis heiß, nachts sinkt die Temperatur auf ca. 20 Grad.



Gepäck

Für das Trekking und die Bergbesteigungen ist keine besondere Ausrüstung erforderlich. Sie benötigen knöchelhohe Trekkingschuhe mit griffiger Profilsohle sowie bequeme Wanderkleidung (Trekkinghose, Pullover, Anorak, Wind- und Regenschutz, usw.) und einen Schlafsack - in den Wintermonaten mit Komfortbereich bis minus 15°C (die Schlafräume der Lodges sind nicht beheizt!). Warme Kleidung ist sehr wichtig (Unterwäsche, Fleece, Mütze, Handschuhe, etc.), da die Temperaturen nachts zwischen November bis Februar in den höheren Lagen auch einmal auf Minusgrade sinken können. Tagsüber kann es dagegen infolge der intensiven Sonneneinstrahlung recht warm werden. Ab Ende März und bis Anfang Oktober genügt ein Schlafsack mit Komfortbereich bis -8 Grad

Wichtige Hinweise

Selbstverständlich ist es das Ziel Ihrer Reiseleitung und unserer Partner, sämtliche Programmpunkte zu erreichen. Sollte es witterungsbedingt, aus organisatorischen oder sonstigen Gründen notwendige Abweichungen von der Ausschreibung geben (z.B. wetterbedingte Verschiebungen oder Ausfälle von Flügen), bitten wir um Ihr Verständnis.

Zudem weisen wir ausdrücklich darauf hin, dass Sie auf eigene Gefahr an der Reise teilnehmen

Sicherheitshinweise

Bei Drucklegung existiert ein Sicherheitshinweis des Auswärtigen Amtes. Wir bitten um Beachtung: www.auswaertiges-amt.de oder Bürgerservice Tel.Nr. 03018/172000

Einreise und Gesundheit

Besucher aller Nationen benötigen für die Einreise nach Nepal ein Visum, das bei Ankunft am Flughafen in Kathmandu ausgestellt wird. Hierfür brauchen Sie ein Passfoto. Ihr Reisepass muss bei Einreise nach Nepal noch mindestens 6 Monate gültig sein.

Preise (Stand 10/10): mehrfache Einreise für bis zu 15 Tagen USD 25,- (ca. € 19); mehrfache Einreise für bis zu 30 Tagen: USD 40,- (ca. € 30; bei evtl. individueller Verlängerung der Reise). Es werden auch Euro als Zahlungsmittel akzeptiert. Weitere Hinweise finden Sie auch unter www.nepalembassy-germany.com

Für Reisende aus Europa sind keine Impfungen vorgeschrieben. Trotzdem empfehlen wir Ihnen, sich zu diesem Thema mit Ihrem Hausarzt zu besprechen.

Hepatitis A + B: Eine aktive Impfung ist ratsam.

Malaria: Die Täler von Kathmandu und Pokhara und die Gebirgsregionen Nepals oberhalb 1.200 m sind malariefrei.

Tetanus/Polio/Diphtherie: Eine Impfung bzw. Auffrischung ist unbedingt ratsam.

Ausführliche Informationen erhalten Sie bei dem unabhängigen Auskunftsservice für Touristen über Gesundheitsrisiken im Ausland unter der Tel.Nr. 0900/1234 999 (1,98 Euro pro Minute). Die Internet-Adresse lautet: www.gesundes-reisen.de

Leistungen

Basis - Leistungen

- Transfer in Kathmandu vom Hotel zum Nationalen Flughafen und zurück
- Inlandsflüge mit Yeti Airlines Kathmandu-Lukla-Kathmandu
- Übernachtung in Lodges
- Halbpension während des Trekkings, Frühstück in Kathmandu

Hauser-PLUS

- Englisch sprechender Sherpa-Guide
- Träger
- Trekkingpermits
- Nationalparkgebühren

Unser Service

- Flüge auf Anfrage und nach Verfügbarkeit
- Hauser-Bahnfahrkarte ab/bis deutscher Grenze gegen Aufpreis
- ggf. Reiseversicherung (Reiserücktritt etc.) bei der ERV: separat abzuschließen

Termine und Preise:

Reisennummer: NPE02

Reisetage: 9 Tage

Teilnehmerzahl: 1

Hinweise zur Durchführung und Teilnehmerzahl siehe Katalog 2011, Seite 15.

Termine:	Preis:
Auf Anfrage	790,00€ p.P. im Doppelzimmer
Einzelzimmerzuschlag	50,00€

Falls nur 1 Person reist: 920.00 € im Einzelzimmer

Im Reisepreis nicht enthaltene Leistungen

Visakosten (vor Ort erhältlich: ca. € 19 bzw. € 30/ Stand 10/10); Flughafensteuer sowie Tourismus Service Steuer für die Inlandflüge in Nepal (pro Abflug ca. 165 NRs = 2 €); fehlende Mahlzeiten und Getränke (ca. € 10 /Tag); Trinkgelder (ca. € 30); individuelle Ausflüge und Besichtigungen; Reiseversicherung

Hauser Shop

Zur Komplettierung Ihrer Ausrüstung und für spezielle Fragen steht Ihnen unser Hauser Shop gerne zur Verfügung. Einen Überblick über das Angebot finden Sie unter www.Hauser-Shop.de oder in der aktuellen Programmübersicht. Tel: 089 235006-21



Umwelt- und Sozialprojekte

Wie in der Programmübersicht und im Internet dargestellt, sind uns Sozial- und Umwelt-Engagement wichtig. Verantwortungsvoller Umgang mit der Natur gilt uns als ebenso selbstverständlich wie Respekt vor der Kultur unserer Gastgeber. In verschiedenen Ländern unterstützen wir und Sie als Teilnehmer oder Teilnehmerin bestimmter Hauser-Reisen diverse Projekte.

Auskünfte zu den Sozial- und Umweltprojekten erteilen Ihnen gerne die Mitglieder des Hauser-Teams, e-mail: umwelt@hauser-exkursionen.de

Reiseveranstalter/Beratung und Buchung

Hauser exkursionen international GmbH
Spiegelstr. 9,
81241 München

Tel. 089 / 23 50 06-0, Fax 089 / 23 50 06-99
E-Mail: info@hauser-exkursionen.de
In Zusammenarbeit mit einer örtlichen Agentur
sowie den IATA-Luftverkehrsgesellschaften