



Nepal

Baustein: Trekking von Jiri nach Lukla



II







3.530



8x



-  7-tägiges Trekking durch die Vorberge des Himalaya nach Lukla
-  Vom subtropischen Tiefland zu den Eisbergen
-  Besuch einer Yak-Käserei
-  Rhododendronblüte im Frühjahr, Enzianblüte im Herbst

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 - Jiri

Am frühen Morgen Fahrt mit dem Kleinbus auf dem Arniko Highway bis Lamosangu. Dann geht es über zwei Pässe weiter nach Jiri. Der Endpunkt der landschaftlich reizvollen Straße mit schönen Ausblicken in die Bergwelt ist nach 190 km und etwa 8 Std. Fahrt erreicht. Unsere Begleitmannschaft empfängt uns an der Lodge.

Übernachtung in einer Lodge; (FA)

Tag 2: Jiri - Shivalaya

Von Jiri (1.850 m) führt unser Trek nach Namche Bazar. Auf einer leichten Eingeh-Etappe geht es auf den Patashe Danda, den ersten Pass (2.400 m), und hinab nach Shivalaya am Ufer des Khimti Khola (Gehzeit etwa 4 Std). Bei gutem Wetter lockt der Fluss am Nachmittag zu einem erfrischenden Bad.

Gehzeit ca. 4 Std.; Übernachtung in einer Lodge; (FA)

Tag 3: Shivalaya - Bandar

Wir wandern in ca. 3 ½ Std. hinauf zum Changme La (La = Pass). Von hier (2.705 m) bietet sich ein Ausflug zur "Schweizer Käseerei" von Thodung (3.090 m) an, bevor wir in gut 2 Stunden zu einer Lodge in Bhandar (2.200 m) oder Dokarpa (2.050 m) absteigen.

Gehzeit 5 - 5,5 Std.; Übernachtung in einer Lodge; (FA)

Tag 4: Kenja - Sete

Nach steilem Abstieg treffen wir im Likhu Khola-Tal ein und folgen ihm, eine Stahlseilbrücke querend, stromaufwärts in insgesamt 3 Std. bis Kenja (1.650 m). Von hier haben wir nun einen steilen Anstieg von 3 ½ Std. nach Sete (2.575 m) zu bewältigen.

Gehzeit ca. 6,5 Std.; Übernachtung in einer Lodge; (FA)

Tag 5: Lamjura - Junbesi

Über einen Höhenrücken geht es in 4 Std. zum Lamjura La (3.530 m). Dann gelangen wir in 2 ½ Std. ins Tal des Junbesi Khola nach Junbesi (2.675 m). Dort lohnen die Gompa, Chörten, Manimauern und der Blick auf die Numbur-Kette einen Dorfbummel.

Gehzeit 6 - 6,5 Std.; Übernachtung in einer Lodge; (FA)

Tag 6: Solung- Ringmo- Tragsindho La- Nunthala

Wir queren den Junbesi Khola und ziehen bergauf bis vor Solung, wo bei gutem Wetter der erste Blick auf den Mt. Everest und vorgelagerte Gipfel möglich ist. Dann geht es hinab zum Beni Khola (2.650 m). Nachmittags wandern wir über Ringmo zum Tragsindho La (3.070 m) und durch dichten Wald bergab bis Nuntala (2.200 m).

Gehzeit 6 - 7 Std.; Übernachtung in einer Lodge; (FA)

Tag 7: Nunthala - Kharikhola - Bupsa

In 2 ca. Std. ist der Abstieg zum Dudh Kosi bewältigt, den wir über eine Stahlseilbrücke (1550 m) zum Ostufer queren. Über Jubing führt der Weg hinauf zum Dorf Kharikhola. Von dort geht es bergauf zum Kammdorf Bupsa (2.350 m).

Gehzeit ca. 6 Std.; Übernachtung in einer Lodge; (FA)

Tag 8: Paiya-Surke-Lukla

Nach einem Anstieg durch Eichenmischwald erscheinen am Khare La (2.870 m) erstmals einige Berge aus dem oberen Khumbu, so der heilige Khumbui Yul Lha (5.761 m) oberhalb Namche Bazar. Nach dem Queren eines Seitentals steigen wir auf den Chutok La (2.900 m), der den Blick auf Lukla mit der Landepiste freigibt. Steil hinab geht es nach Surke, bevor wir nach 6-7 Std. zur Lodge im Ort Lukla (2.850 m) kommen.

Gehzeit 6 - 7 Std.; Übernachtung in einer Lodge; (FA)

Tag 9: Lukla - Ankunft der Gruppe

Heute treffen wir unsere Reisegruppe, die per Flugzeug aus Kathmandu kommt. Gemeinsam geht es dann weiter zum Trekking ins Everest-Gebiet.

(F)

Unser Service-Team berät Sie gerne.

Telefon-Nummer: 089-235 006-0

e-mail: info@hauser-exkursionen.de

Charakter der Tour und Anforderungen

Dieses abwechslungsreiche Trekking führt vom Solu Khumbu ins Everest-Gebiet durch verschiedene Klimazonen; gute Wege und Bergpfade; gute Grundkondition erforderlich.

Dieses mittelschwere Trekking weist keine besonderen technischen Schwierigkeiten auf. Es kann von jedem geübten Bergwanderer begangen werden, der über eine gute Kondition und körperliche Konstitution verfügt und trittsicher ist. Sie sollten auf teils steinigem Gelände und auch auf steilen Pfaden sicher gehen können. Ihr Herz und Ihr Kreislauf müssen in Ordnung sein; konsultieren Sie bitte vor Reisebeginn Ihren Arzt/Ihre Ärztin. 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 besorgen den Transport des Hauptgepäcks. Sie tragen nur das Notwendigste für den Tag (Anorak, Pullover/Fleece, Trinkflasche, Fotoausrüstung etc.) in Ihrem Tagesrucksack und können das Wandern somit „unbeschwert“ genießen.

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 frühlingshaft 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.

Ausrüstung

Neben leichten Baumwollsachen und Sonnenschutz (Mütze, Creme) sollten Sie auch wärmere Kleidung (ggf. Daunenweste, Pullover/Fleece etc.) sowie einen guten Schlafsack mit einem Komfortbereich bis minus 10°C für den Frühjahrstermin bzw. bis minus 15 °C für die Herbsttermine mitnehmen. Ansonsten benötigen Sie eine bequeme Wanderausrüstung und stabile, gut eingelaufene Bergschuhe mit Profilgummisohle. Trekkingstöcke sind empfehlenswert.

Gepäck

Wir empfehlen die Mitnahme einer stabilen Reisetasche (z.B. Hauser Reisetasche mit Rollen und herausnehmbarer Kunststoffplatte), sowie eines zweiten abschließbaren Gepäckstücks. So können Sie die Dinge, die sie während des Trekkings nicht benötigen, in Kathmandu deponieren. Während des Trekkings wird Ihr Hauptgepäck von Trägern getragen. Ein Träger trägt maximal 30 kg und übernimmt das Gepäck für jeweils zwei Personen, d.h. er trägt pro Person 15 kg Gepäck. Das restliche Gepäck tragen Sie in Ihrem Tagesrucksack, u.a. mit Regenschutz/Anorak, Pullover/Fleece, Trinkflasche, Fotoausrüstung, etc..

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, 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.

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.

Leistungen

Hauser-Inklusivleistungen

- Transfer von Kathmandu nach Jiri
- Übernachtung in Lodges
- Halbpension
- Englisch sprechender Sherpa-Guide
- Träger (1 Träger für 2 Personen, max p.P. 15 kg)

Wunschleistungen

- 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: NPE05

Reisetage: 9 Tage

Teilnehmerzahl: 2

Hinweise zur Durchführung und Teilnehmerzahl siehe Katalog 2012, Seite 15.

Termine:	Preis:
Auf Anfrage	490,00€
Einzelzimmerzuschlag	40,00€
Allein reisende Person	698,00 €

Hinweis: der nicht mit der Gruppe benötigte Flug Kathmandu- Lukla wurde berücksichtigt und wurde vom Preis für das Verlängerungsprogramm bereits abgezogen.

Im Reisepreis nicht enthaltene Leistungen

Visakosten (vor Ort erhältlich: ca. € 20,-/ Stand11/11); 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; Reiseversicherungen

Hauser Shop / Gutschein

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