



Hauser
exkursionen

Nepal

Kala Pattar - Mt. Everest Basislager Lodge - Trekking



III










5.350



15x



-  13-tägiges Trekking im Everest-Gebiet
-  Ausflugs- und Akklimationstage in Namche Bazar und in Dingpoche
-  Gipfelmöglichkeit Kala Pattar (5.643 m) – im Amphitheater der Giganten
-  Blick auf den riesigen Khumbu-Gletscher
-  Besuch des Mt. Everest-Basislagers (5.350 m)
-  Besichtigung der buddhistischen Klöster Tengpoche und Pangpoche
-  Khumbu-Projekt "Ein Tag – ein Baum": Sie fördern die Wiederaufforstung

Nach einem kurzen, aussichtsreichen Flug landen Sie in Lukla und wandern im engen Tal des „Milchflusses“, des Dhudh Kosi, hinauf nach Namche Bazar, dem Bergsteiger- und Trekker-Zentrum im Khumbu und wichtigen Handelsplatz der Sherpa. Hier sind Sie das erste Mal über 3.000 m. Um sich langsam an die Höhe zu gewöhnen, bleiben Sie hier zwei Nächte. Sie unternehmen leichte Wanderungen zu den etwas höher gelegenen Sherpa-Dörfern Khunde mit dem Hillary Hospital und Khumjung. Von hier aus haben Sie einen wunderbaren Blick auf die einmalig formschöne Ama Dablam. Nach dem Durchqueren der tiefen Schlucht des Dhudh Kosi erreichen Sie den Höhenrücken von Tengpoche mit dem wieder aufgebauten Kloster und besuchen schließlich in Pangpoche das älteste Kloster im Khumbu. Auf der klassischen Anmarschroute der Expeditionen wandern Sie über Dingpoche in Richtung Mt. Everest bis zum Weiler Lobuche und weiter nach Gorak Shep. Sie erklimmen den Gipfel des Kala Pattar und befinden sich hier nur rund zehn Kilometer Luftlinie von der Gipfelpyramide des Mt. Everest entfernt. Wie in einem Amphitheater präsentieren sich die gewaltigen Massive der 8.000er Lhotse und Makalu – ein unvergleichliches Panorama der Giganten! Der Tiefblick reicht über die Eismassen des riesigen Khumbu-Gletschers bis ins Everest-Basislager, das Sie nach einer Nacht in Gorak Shep am folgenden Tag besuchen. Der Rückweg führt über einen aussichtsreichen Höhenweg nach Phortse. Schließlich kehren Sie über Namche Bazar nach Lukla zurück und fliegen nach Kathmandu.

Geplanter Programmablauf

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

Tag 1: Anreise

Flug ab Deutschland nach Kathmandu.

Tag 2: Kathmandu

Ankunft in Kathmandu und Transfer mit unserer örtlichen Hauser-Reiseleitung zum Hotel in Kathmandu.

Hotel;

Tag 3: Flug nach Lukla - Wanderung nach Phakding

In etwa einer Stunde fliegen wir morgens mit einem Propeller-Flugzeug von Kathmandu nach Lukla (2.800 m, asphaltierte Rollbahn), wo uns die Begleitmannschaft bereits erwartet. Langsam und stetig gehen ist oberstes Gebot, denn unser Organismus muss sich erst an die dünne Luft gewöhnen. 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). Der Rest des Tages dient dem Ausruhen und kommt unserer Akklimatisation zugute.

Gehzeit ca. 3 Std.; Aufstieg 100m; Abstieg 250m; Lodge; (FA)

Tag 4: Sagarmatha-Nationalpark - Namche Bazar

Weiter nordwärts queren wir mehrmals den Fluss auf langen Drahtseilbrücken. In Jorsale befindet sich der „Police Checkpost“ am Eingang zum Sagarmatha-Nationalpark. Benannt ist dieser nach dem Sherpa-Wort für den Mt. Everest. Nach insgesamt 3 - 4 Std. stromaufwärts erreichen wir den Zusammenfluss von Nangpo und Imja zum Dudh Kosi (2.850 m). Hinter der Stahlbrücke über die Imja-Schlucht bewältigen wir in etwa 2 Std. den steilen und kraftraubenden Aufstieg zum berühmten Sherpa-Zentrum Namche Bazar (3.450 m). Wir richten uns in einer angenehmen Lodge oberhalb der Polizeistation ein und können einen Rundgang durch die Geschäfts- und Souvenirstraße machen.

Gehzeit ca. 6 Std.; Aufstieg 950m; Lodge; (FA)

Tag 5: Ausflug Khumjung

Zuerst besuchen wir den Mendaphu Hill oberhalb des Ortes. Hier finden wir die Hauptverwaltung des Parks mit einem informativen Museum und einen erstklassigen Aussichtspunkt auf zahlreiche Khumbu-Gipfel wie Mount Everest, Lhotse, Taboche und Ama Dablam. Nun geht es vorbei an Mani-Mauern (Steintafeln, auf denen der Spruch "Om mani padme hum" eingemeißelt ist) und hübschen Chörten über Zarak nach Syangpoche (mit der höchsten Flugpiste Nepals). Über einen kleinen Pass gelangen wir ins stattliche Dorf Khunde mit dem berühmten Hillary-Hospital der Sir Edmund Hillary Stiftung, das auch besichtigt werden kann. Über verwinkelte Wege zwischen den steingesäumten Ackerparzellen hindurch kommen wir zum Kloster von Khumjung (3.800 m), das wir besichtigen. Anschließend kehren wir zurück nach Namche Bazar.

Gehzeit ca. 5 Std.; Aufstieg 350m; Abstieg 350m; Lodge; (FA)

Tag 6: Sanasa - Phunki - Tengpoche

Über Sanasa wandern wir hinunter in die tiefe Imja Kosi-Schlucht und bis zum Weiler Phunki (3.250 m) ein. Nach einem etwa zwei Stunden dauernden Aufstieg erreichen wir den Kamm von Tengpoche (3.870 m). Bei klarem Wetter erfreut uns bis zum Sonnenuntergang der grandiose Ausblick auf die Eisriesen im Khumbu. Über uns thronen Gipfel wie Kongde Ri, Taboche, Mount Everest, Nuptse, Lhotse, Ama Dablam, Kang Taiga und Tramserku.

Wer möchte, kann heute noch oder auch morgen früh das weitihin bekannte buddhistische Kloster von Tengpoche besuchen.

Gehzeit 5 - 6 Std.; Aufstieg 750m; Abstieg 550m; Lodge; (FA)

Tag 7: Tengpoche - Pangpoche - Dingpoche

Wir steigen zur Brücke über den Imja Kosi ab, dann geht es weiter nach Pangpoche (3.985 m). In dem durch uralte Wacholderbäume geprägten Dorf können wir die mit über 350 Jahren älteste Gompa im Khumbu besuchen. Am Nachmittag folgen wir dem Hangweg zur Brücke über den Imja Kosi (4.135 m) und treffen nach kurzem Aufstieg in Dingpoche ein. Dieser Ort ist mit rund 4.350 m das höchstgelegene, dauerhaft (auch im Winter) besiedelte Dorf im Khumbu-Gebiet.

Gehzeit 5 - 6 Std.; Aufstieg 750m; Abstieg 250m; Lodge; (FA)

Tag 8: Akklimatisationstag in Dingpoche

Um uns noch besser an die ungewohnte Höhe zu akklimatisieren, verbringen wir den heutigen Tag und eine weitere Nacht in Dingpoche. Wir können einfach ausruhen oder einen fakultativen Ausflug zum knapp 5.000 m hohen "Hausberg", dem Dingpoche Peak, unternehmen.

Lodge; (FA)

Tag 9: Duglha - Lobuche

Nur kurz ist der Anstieg zu einem Chörten, der einen letzten Blick ins Chukung-Tal eröffnet. Über den Höhenweg oberhalb des Pheriche-Tales wandern wir gemütlich zum Gletscherfluss des Khumbu-Gletschers. Wir rasten im Weiler Duglha (4.620 m) unterhalb der Endmoräne und meistern dann das anstrengende Steilstück über die alte Moräne bis zu den Gedenkschreinen für verunglückte Bergsteiger und Sherpas (4.850 m). Weiter geht es in der Mulde zwischen den Lobuche-Bergen und der Khumbu-Seitenmoräne leicht ansteigend bis zu den einfachen Lodges von Lobuche (4.930 m).

Gehzeit ca. 5 Std.; Aufstieg 600m; Lodge; (FA)

Tag 10: Gorak Shep - Mt. Everest-Basislager - Gorak Shep

Über die Endmoräne des Changri Nup-Gletschers mehrmals auf- und absteigend, bewältigen wir den Kräfte zehrenden Anmarsch (ca. 3 Std.) zur Hochalm Gorak Shep (5.200 m), wo wir in einer Lodge übernachten werden. Da wir hier am höchsten Ort dieser Reise schlafen, müssen wir besonders darauf achten, langsam aufzusteigen und genügend Wasser zu trinken. Nach einer Pause ziehen wir taleinwärts weiter über den schuttbedeckten Gletscher und erreichen nach ca. 3 Std. das Basislager des Mt. Everest (5.350 m). Ein historischer Platz - von hier starten fast alle Everest-Expeditionen zum berühmten Khumbu-Eisfall, der



imposant vor uns liegt. Nach kurzer Rast wandern wir zurück nach Gorak Shep.

Gehzeit ca. 8 Std.; Aufstieg 420m; Abstieg 150m; Lodge; (FA)

Tag 11: Gorak Shep - Kala Pattar - Pheriche

Für den Gipfeltag zum Kala Pattar („schwarzer Berg“) heißt es früh aufstehen. Hinter dem ausgetrockneten See erkennen wir bereits die Route zum Panoramagipfel des 5.643 m hohen Kala Pattar (ca. 2 Std.). Beeindruckend ist nicht nur die Nähe zur Everest-Pyramide (ca. 10 km Luftlinie entfernt!) und zum Nuptse-Grat, sondern auch der Tiefblick auf die Eiswelt des Changri- und des Khumbu-Gletschers mit dem Bereich des Basislagers in der Ferne. Ein kräftiger Wind fegt oben auf der Spitze dieses Vorberges des Pumori.

Nachdem wir uns genügend umgesehen haben, gehen wir zu Mittag zurück nach Gorak Shep und steigen dann auf bekannter Route über Duglha ab bis Pheriche (4.200 m), dem Ort mit dem höchstgelegenen Hospital der Region. Wieder in geringerer Höhe, verbringen wir die Nacht in einer gemütlichen Lodge.

Gehzeit 6 - 7 Std.; Aufstieg 450m; Abstieg 1.450m; Lodge; (FA)

Tag 12: Pangpoche - Phortse

Zunächst passieren wir einen kleinen Pass und wandern über den Talweg hinab nach Pangpoche. Für den weiteren Rückweg schlagen wir eine neue Route ein. Sie führt über einen aussichtsreichen Höhenweg, auf dem man manchmal auf Herden des berühmten „blue sheep“ trifft, zum Terrassendorf Phortse (3.800 m). Dieses Dorf in exponierter Lage und schöner Nachmittagssonne ist weniger frequentiert von Trekkern und besitzt noch seinen alten Charme.

Gehzeit 5 - 6 Std.; Aufstieg 150m; Abstieg 550m; Lodge; (FA)

Tag 13: Phortse Tenga - Mon La - Sanasa - Namche Bazar

Hinter Phortse steigen wir tief hinab zum Fluss (3.550 m) bei Phortse Tenga, der aus dem Gokyo-Hochtal kommt. Auf der Gegenseite geht es zum letzten Mal steil empor. Vom Mon La (3.973 m), wo wir eine tolle Aussicht haben, wandern wir hinab nach Sanasa und auf breitem Hangweg hoch über dem Imja-Tal nach Namche Bazar.

Gehzeit 5 - 6 Std.; Aufstieg 480m; Abstieg 350m; Lodge; (FA)

Tag 14: Namche Bazar - Lukla

Wir nehmen Abschied vom Handelszentrum der Sherpa und wandern über den „Highway“, die einzige Wegverbindung von Namche Bazar nach Lukla, bis zu unserer Lodge in der Nähe der Flugpiste. Abends können wir mit unserer Mannschaft den Abschied aus dem Khumbu Himal feiern.

Gehzeit ca. 7 Std.; Aufstieg 250m; Abstieg 1.050m; Lodge; (FA)

Tag 15: Kathmandu

Wenn das Wetter mitspielt, fliegen wir bereits am Vormittag von Lukla nach Kathmandu und sind zur Mittagszeit im Hotel. Nachmittags können wir an einem fakultativen Ausflug nach Bhaktapur teilnehmen. Als kultureller Höhepunkt erwartet uns diese Königsstadt, die schönste Stadt des Landes, deren Aufbau die Deutsche Regierung maßgeblich unterstützte. Einzigartig ist ihr gut erhaltenes mittelalterliches Stadtbild. Auf dem Durbar Square bewundern wir die Hindu-Tempel mit bemalten Holzschnitzereien und steinernen Schutztieren und das vergoldete Eingangsportal in den Königspalast. Wir kommen zum Platz mit der höchsten Pagode Nepals, dem fünfgeschossigen Nyatapola. Vorbei am Töpferviertel gelangen wir in den Ostteil der Stadt zum Dattatreya-Platz. Hier bestaunen wir die Häuserzeilen mit kunstvoll geschnitzten Fensterrahmen; in den restaurierten Priesterhäusern sind ein Bronze- und Holzschnitt-Museum sowie Werkstätten untergebracht.

Hotel; (F)

Tag 16: Kathmandu

Zuerst besuchen wir die historische Altstadt von Kathmandu. Rund um den alten Königspalast Hanuman Dhoka sind Dutzende von Hindu-Tempeln zu sehen, darunter die Taleju-Pagode, größter und ältester Tempel der Stadt. Harmonisch wirken das warme Rostrot der Ziegel und die reich mit Schnitzarbeiten verzierten Balken aus braunschwarzem Salbaumholz. Wir bummeln durch belebte Bazarstraßen nach Norden ins Einkaufsviertel Thamel. Am Nachmittag können wir an einem fakultativen Ausflug nach Swayambunath teilnehmen. Der dortige Stupa gilt als größtes Heiligtum der newarischen Buddhisten und erhebt sich auf einem aussichtsreichen

Hügel über das Kathmandu-Tal. 365 Pilgerstufen führen uns vom Fuß des „Affentempels“ immer steiler werdend zum vergoldeten Stupa mit den zahlreichen umliegenden Gedenkschreinen und Tempeln. Viele Affen springen in den Bäumen, zwischen den Statuen und den Tempelanlagen umher. Am Abend treffen wir uns zum Abschiedessen.

Hotel; (FA)

Tag 17: Rückflug

Bis zum Abflug steht uns der Tag zur freien Verfügung. Folgende fakultative Besichtigungen mit Reiseleitung können wir unternehmen:

wir besuchen zuerst Pashupatinath am heiligen Bagmati-Fluss. Für Hindus ist dies der heiligste Ort in Nepal. Gläubige pilgern sogar aus Indien zu dieser Gedenkstätte für den Gott Shiva, der hier in seiner Inkarnation als Herr der Tierwelt verehrt wird. Der im Pagoden-Stil errichtete Haupttempel ist nur Hindus zugänglich, doch von außen ist der Blick auf den riesigen vergoldeten Nandi-Stier möglich. Von einer Aussichtsterrasse überblicken wir das gesamte Areal mit seinen Tempeln, Schreinen, Verbrennungsplätzen und Herbergen am Ufer des Bagmati, wo Pilger ihre rituellen Handlungen ausführen. Weiter geht es nach Bodnath, dem religiösen Zentrum der in Nepal lebenden Tibeter. Hier erhebt sich die größte Stupa-Anlage des Landes, über deren Terrasse wir „im Uhrzeigersinn“ pilgern. Der gesamte Bereich um den 40 m hohen Stupa mit vielen Buddhastatuen, Nischen mit Gebetsmühlen und ansehnlichen neuen Klosteranlagen vermittelt viel Atmosphäre. Falls möglich werfen wir einen Blick in die reich geschmückte ältere Gompa westlich des Stupa, in der eine überlebensgroße Statue des Maitreya-Buddha thronet.

Gegen Abend werden wir zum Flughafen gebracht und fliegen zurück nach Deutschland.

(F)

Tag 18: Ankunft

Ankunft in Deutschland.

Unser Service-Team berät Sie gerne.

Telefon-Nummer: 089-235 006-0

e-mail: info@hauser-exkursionen.de



Charakter der Tour und Anforderungen

Klassiker und schöne Einstiegstour im Everest-Gebiet mit ausgewogenen Etappen auf guten Wegen; bei keiner anderen Tour kommen Sie dem Everest so einfach so nah.

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. Die Tagesetappen belaufen sich meist auf 4 - 7 Stunden. Die täglich zu überwindenden Höhenunterschiede reichen bis zu 950 Höhenmetern im Auf- bzw. 1.450 m im Abstieg. 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. Das Wandern in Höhen über 4.000 m (oberhalb von Pangpoché) stellt erhebliche Anforderungen an Ihre Kondition und setzt einen gesunden, belastbaren Organismus voraus. Die technisch einfache Besteigung des Kala Pattar (5.643 m) erfordert zusätzlich Belastbarkeit und Ausdauer wegen der Höhe und Länge der Tour.

Bitte beachten Sie: Der genannte Einzelzimmerzuschlag basiert auf einer Mischkalkulation. In den Hotels stehen Einzelzimmer zur Verfügung. Die Kapazitäten in den Lodges während des Trekkings sind begrenzt, daher können Einzelzimmer nur je nach Verfügbarkeit vor Ort vergeben werden. Gegebenenfalls teilen Sie hier das Doppelzimmer mit einem anderen Gruppenmitglied.

Klima

Aufgrund der extremen Höhenunterschiede gibt es viele klimatische Zonen in Nepal. Die meisten Trekkingsgäste 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

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 in den höheren Lagen auf minus 10 - 20°C absinken können. Tagsüber kann es dagegen infolge der intensiven Sonneneinstrahlung recht warm werden. Dezember und Januar sind mitunter sehr kalt (besonders in Lobuche in knapp 5.000 m Höhe), und in Zonen über 3.500 m kann Schnee liegen bleiben. Bei den Reisetagen ab Ende März und bis Anfang Oktober genügt ein Schlafsack mit Komfortbereich bis -8 Grad.

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. Ihr Gepäck wird während des Trekkings von Trägern getragen. Daher sollte Ihr Gepäckstück bzw. die Tasche/ der Rucksack nicht mehr als 15 kg wiegen und aus flexiblem Material sein. Bei den Inlandflügen sind nur 15 kg Gepäck erlaubt, zuzüglich

Handgepäckstück. Während des Trekkings tragen Sie selbst nur Ihren Tagesrucksack mit dem Notwendigsten für den Tag (Regenschutz/Anorak, Pullover/Fleece, Trinkflasche, Fotoausrüstung, etc.).

Wichtige Hinweise

Selbstverständlich ist es das Ziel Ihrer Reiseleitung und unserer Partner, sämtliche Programmpunkte zu erreichen. Die Flüge in Nepal können wegen der begrenzten Flugraum-Kapazität oder sonstigen Faktoren wie schlechte Witterungsbedingungen verschoben werden oder gar ausfallen; Geduld und kameradschaftliches Verhalten sind dann oberstes Gebot. Das Verspätungs- und Ausfallrisiko dieser Flüge liegt außerhalb unseres Einflussbereichs. Mit Ihrer Reiseanmeldung nehmen Sie dieses Risiko auf sich. Üblicherweise werden die dadurch anfallenden Zusatzkosten jeweils zu einem Drittel von unserer örtlichen Agentur, Hauser exkursionen und Ihnen getragen.

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.

Bei Buchung einer Reise befindet sich in Ihren Unterlagen ein Coupon für ein kostenloses, reisemedizinisches Informationsgespräch. Nutzen Sie diesen und informieren Sie sich in einer der Reisepraxen des BCRT (Berliner



Centrum für Reise- und Tropenmedizin) über die Gesundheitsrisiken auf Ihrer Reise. Unter www.bctropen.de finden Sie die Adressen der Reisepraxen des BCRT. Dort werden Sie von erfahrenen Ärzten individuell beraten. Sollten Sie die Möglichkeit eines Besuches nicht haben, erhalten Sie auch ausführliche telefonische Informationen bei dem unabhängigen Auskunftsservice über Gesundheitsrisiken im Ausland unter der Tel. 0900/1234 999 (1,98 Euro pro Minute aus dem dt. Festnetz, Stand: Aug. 11) oder unter: www.gesundes-reisen.de.

Leistungen

Hauser-Inklusivleistungen

- Hauser-Reiseleitung ab/bis Kathmandu
- Flug mit Etihad ab Deutschland via Abu Dhabi nach Kathmandu
- kostenlose Rail & Fly Bahnfahrkarte ab/bis deutscher Grenze
- derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- Inlandsflüge mit Yeti Airlines
- Übernachtung in Hotels und Lodges
- meist Halbpension
- Begleitmannschaft
- Gepäcktransport
- Eintrittsgebühren lt. Programm
- Nationalparkgebühren
- Trekkingpermits
- Flaschensauerstoff
- Hauser-Top-Schutz im Wert von € 111,-; Reiserücktritts-Versicherung, Reisehaftpflicht-Versicherung, Reisekranken-Versicherung mit medizinischer Notfall-Hilfe, Rundum-Sorglos-Service

Wunschleistungen

- Hauser ZUSATZ-Reiseschutz-Paket € 55,-; Reisegepäck-, Reiseunfall- und Reiseabbruch-Versicherung

Termine und Preise:

Reisennummer: NPK04

Reisetage: 18 Tage

Teilnehmerzahl: 10-16

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

Termine:	Preis:
11.11.2011 - 29.11.2011	2.540,00€
16.12.2011 - 03.01.2012	2.640,00€
20.03.2012 - 06.04.2012	2.195,00€
26.03.2012 - 13.04.2012	2.295,00€
03.04.2012 - 20.04.2012	2.295,00€
09.10.2012 - 26.10.2012	2.495,00€
16.10.2012 - 02.11.2012	2.495,00€
23.10.2012 - 09.11.2012	2.495,00€
30.10.2012 - 16.11.2012	2.495,00€
19.03.2013 - 05.04.2013	2.395,00€
26.03.2013 - 12.04.2013	2.295,00€
Einzelzimmerzuschlag	160,00€ (in Lodges nur je nach Verfügbarkeit; siehe Charakter der Tour)

Den geplanten Reiseleiter und Zusatztermine finden Sie sobald bekannt bei dieser Reise unter www.hauser-exkursionen.de

Im Reisepreis nicht enthaltene Leistungen

Visum (vor Ort erhältlich: ca. € 30/ Stand 10/11); Tourismus Service Steuer für die Inlandsflüge in Nepal (pro Abflug ca. 165 NRs = € 2,-); fehlende Mahlzeiten und Getränke (während des Trekkings ca. € 10/Tag; Kathmandu ca. € 20/Tag); Trinkgelder (ca. € 70); individuelle Ausflüge und Besichtigungen

Hauser Shop / Gutschein

Als Dankeschön für die Teilnahme an dieser Reise erhalten Sie einen Gutschein im Wert von 25.- € für den 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

Unsere Partner:

Höhenbalance



Höhenkrankheit (AMS)

Bereits ab einer Höhe von 2.500 Meter können Symptome der akuten Höhenkrankheit auftreten. Diese reichen von Kopfschmerzen und Schwindel bis hin zu bedrohlichen Hirn- oder Lungenödemen. Um die Risiken zu minimieren ist es ratsam, den Körper vor Beginn der Reise an die dünne Höhenluft zu gewöhnen. Die Akklimatisationsprogramme von Hauser Exkursionen und der HÖHENBALANCE AG bieten die Möglichkeit, sich schonend und punktgenau vorzubereiten.

Wie kann ich mich vorbereiten?

In Deutschland und Österreich gibt es zahlreiche Trainingseinrichtungen, in denen sich der Körper durch simulierte Höhenluft in speziellen Höhenräumen an die veränderten Bedingungen anpassen kann. Speziell von Höhen- und Reisemedizinern entwickelte Trainingsprogramme sorgen für eine optimale Akklimatisation und verringern das Risiko einer akuten Höhenkrankheit (AMS). Auch eine Höhenvorbereitung zu Hause mit Leihgeräten ist möglich (siehe Verleih).



Kontakt und Information:

HÖHENBALANCE Institute:

Institut Köln (auch Verleih), 0221/964 381 -0
Institut München (auch Verleih), 089/551 356 20
Institut Mosel, 06502/99 66 71-0
Institut Freiburg, 0163/2882886
Institut Luxemburg, +352 270 733 22

HÖHENBALANCE Partner

Med4Sports, Wiesbaden, 0611/44 777 80
Reha-Zentrum Hess, Bietigheim-Bissingen, 07142/9103-0
MeAm AktiVital, Leipzig, 0341/246 890 67
Medicus, Regensburg, 0941/29 859-0
Reha-Zentrum, Herxheim, 07276/929 20-0
MD Med Institut, Magdeburg, 0391/288 06 36
MediFit, Klinikum Itzehoe, 04821/772 6 772

Österreich

JUFA Gästehaus, Deutschlandsberg, +43 (0)5/7083-260

Weitere Trainingseinrichtungen unter: www.hoehenbalance.de

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. Im Folgenden eine Auswahl unserer Projekte in Nepal:

Ausbildung nepalischer Kultur- und Wander-Reiseleiter

Seit 1998 baut unser langjähriger, in Nepal lebender Hauser-Reiseleiter ein wachsendes Team von einheimischen Deutsch sprechenden Reiseleitern durch Aus- und Fortbildung auf. Seminare zu unterschiedlichsten Themen und Auswertungen von Tourenresonanzen sowie Erfahrungsaustausch untereinander führen zur Höherqualifizierung dieses Teams. Diese örtlichen Hauser-Reiseleiter führen orts- und sachkundig unsere mit I bis III bewerteten Kultur- und Wanderreisen. Für alle unsere Reiseleiter haben wir eine Kranken- und Unfallversicherung abgeschlossen.

Ausrüstung der Begleitmannschaften für Trekkings

Seit 1996 lässt Hauser für die zu Trekkingtouren eingesetzten Nepali (Träger, Sherpas und bei Zelttouren Küchenpersonal) Trekkingsausrüstung fertigen oder zukaufen. Auch bei uns gespendete neue Ausrüstung transportieren wir nach Nepal. Solche Garnituren (bisher rund 600) an Jacken, Überhosen, Mützen, Handschuhen, Fleecedecken, Sonnenbrillen, Socken und Schuhen kommen vorwiegend bei Trekkingrouten in größere Höhen und mit tieferen Temperaturen zum Einsatz und werden an das eingesetzte Personal ausgeliehen. Hauser lässt alle eingesetzten Begleitmannschaften durch eine Kranken- und Unfallversicherung versichern.

Unterstützung der Sir Edmund Hillary-Stiftung

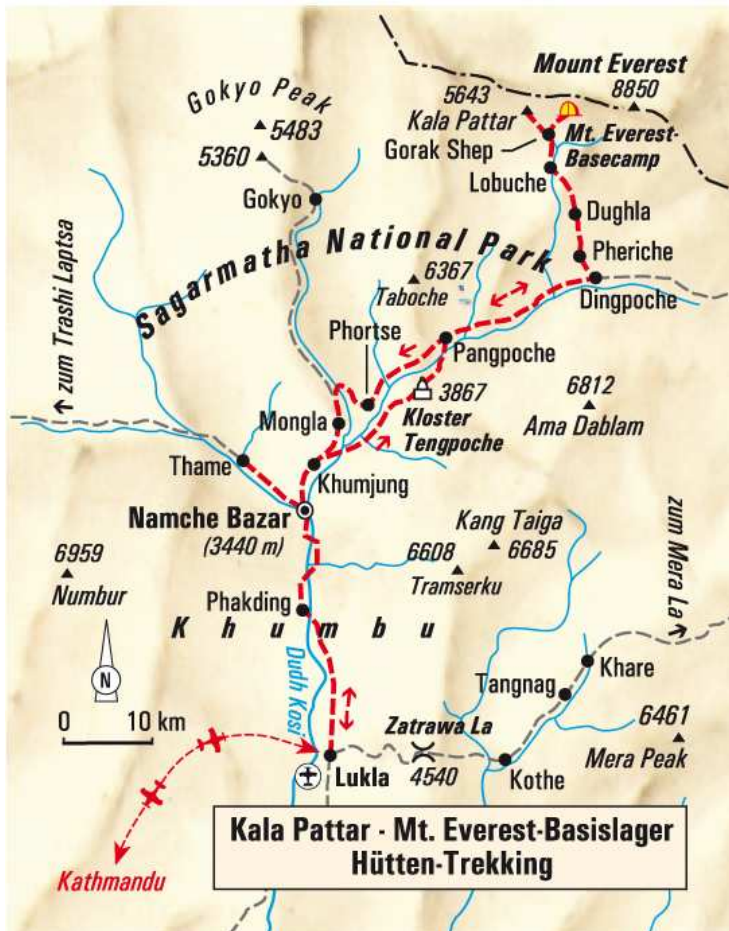
Seit 1990 unterstützt Hauser aktiv die Sir Edmund Hillary-Stiftung Deutschland durch großzügige Spenden für Infrastruktur-Projekte in Nepal und insbesondere für das Hillary-Krankenhaus in Paphlu (im südlichen Solu Khumbu-Gebiet). Das Khunde-Hospital oberhalb von Khumjung/Namche Bazar, das höchstgelegene Krankenhaus der Welt, gehört ebenfalls zu diesem Projekt. Hauser exkursionen beteiligt sich auch an der Werbung, Organisation und Durchführung von Veranstaltungen der Hillary-Stiftung Deutschland mit Sitz in Bad Wiessee.

Ein Tag – ein Baum

Wenn Sie mit Hauser exkursionen eine Trekkingtour im Everest-Gebiet unternehmen, leisten Sie einen aktiven Beitrag zur Wiederaufforstung des Khumbu. Sie wandern von Lukla nach Namche Bazar, zum Kloster

Tengpoche, ins Gokyo-Tal oder zum Everest Basecamp. Und wir kümmern uns darum, dass für jeden Tag, an dem Sie auf Trekking sind, in den Baumschulen der Sir Edmund Hillary-Stiftung ein Bäumchen gezogen wird. Später, während der Monsunzeit, werden die Setzlinge auf einem festgelegten Areal angepflanzt und wachsen mit den Jahren zum „Hauser-Wald“ heran. Einen direkteren Weg, mit Trekking einen aktiven Beitrag zum Klimaschutz zu leisten, können wir uns kaum vorstellen. Mit diesem Projekt werden pro Jahr zwischen 8.000 und 10.000 junge Bäume in Nepal Wurzeln schlagen.

Weitere Auskünfte zu diesen und anderen Hauser 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 <<mailto:info@hauser-exkursionen.de>>
In Zusammenarbeit mit einer örtlichen Agentur
sowie den IATA-Luftverkehrsgesellschaften