



Nepal

## Von der Annapurna zum Mt. Everest Lodge - Trekking



11










4.400



19x



-  **Kombination der beiden beliebtesten Wanderregionen Nepals**
-  **Sechs Tage Wandern im Annapurna- und neun Tage im Everest-Gebiet**
-  **Annapurna-Gebiet: gelebter Hinduismus; Everest: geprägt vom Buddhismus**
-  **Ab Pokhara: grüne Terrassenlandschaft, Dörfer und Annapurna-Blick**
-  **Im Khumbu: Wandern auf guten Wegen mit Aussicht auf die 8.000er**
-  **Fakultative Besteigung des Taboche-Vorgipfels (5.305 m)**
-  **Khumbu-Projekt: "Ein Tag - ein Baum": Sie fördern die Wiederaufforstung**

Sie erleben auf dieser Reise die großartige Bergwelt des Annapurna-Gebietes und der hochalpinen Everest-Region. Nachdem Sie im Kathmandu-Tal erste Eindrücke von der städtischen Kultur gesammelt haben, fliegen Sie nach Pokhara. Sie wandern in teils besiedeltem, teils urwaldähnlichem Gebiet über Dhampus und Landrung tief hinab ins Modi Khola-Tal und wieder hinauf ins weitläufige Gurungdorf Ghandrung. Weiter geht es durch dichte Dschungellandschaften auf und ab nach Deoral und Ghorapani, wobei immer wieder überraschend Blicke auf die Sieben- und Achttausender frei werden. Sie durchqueren die unterschiedlichsten Vegetationszonen: Auf Bambushaine folgen Rhododendron- und dichte Bergurwälder.

Immer wieder genießen Sie fantastische Ausblicke auf den Machhapuchare, das „Matterhorn“ Nepals, auf die Annapurna-Gruppe sowie auf das Dhaulagiri- und das Manaslu-Massiv. Nach einem Abstecher auf den 3.200 m hohen, beliebten Aussichtsblick Poon Hill folgen Sie einem alten Karawanenweg zunächst durch Dschungel bis Ulleri, dann durch steile Terrassenfelder mit vielen Natursteinstufen in Richtung Birethanti. Hinter dieser schmucken Ortschaft am Modi Khola werden Sie abgeholt und kehren über den Khare-Pass nach Pokhara zurück.

An Flüssen entlang führt Sie die Straße nach Kathmandu zurück. Nun fliegen Sie weiter in den Osten Nepals nach Lukla zum Startpunkt Ihres Everest-Trekking. Vorbei an Gompas und Klöstern wie in Thame und Tengpoche geht es nach Pangpoche (3.985 m). Von hier aus können Sie in einer anstrengenden Tagestour den abgeschiedenen Taboche-Vorgipfel erklimmen. Die Aussicht auf Mt. Everest, Lhotse, Makalu und Ama Dablam lohnt die Mühe. Über Phortse und den fast 4.000 m hohen Mon-Pass führt Ihr Weg wieder nach Lukla.

Zurück in Kathmandu bleibt Zeit, um weitere kulturelle Sehenswürdigkeiten im Kathmandu-Tal zu besuchen.

## 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 Pokhara - Trekkingstart in Phedi

Am Morgen deponieren wir nicht benötigte Sachen im Hotel. Im Laufe des Vormittags (je nach Flugplan) fliegen wir entlang der Himalaya-Hauptkette nach Pokhara (900 m, asphaltierte Rollbahn) und genießen bei gutem Wetter unvergessliche Ausblicke: Am Horizont sind die Bergmassive des Ganesh, Manaslu und Annapurna Himal zu sehen; unter uns liegt die Hügel- und Tallandschaft mit gewundenen Flüssen und unzähligen terrassierten Feldern. In 1 Std. bringt uns der Bus in den Nordwesten Pokharas zur Brücke von Phedi (1.150 m). Hier treffen wir unsere Begleitmannschaft und starten nach dem Mittagessen gemeinsam zum Trekking. Über Steinstufen stetig bergan, wandern wir auf den Dhampus-Rücken und genießen bei guter Sicht bereits erste Ausblicke auf die verschneiten Himalaya-Riesen im Annapurna Himal. Oberhalb des Dorfes Dhampus führt der Weg im Dschungel aus Rhododendron-Mischwald schließlich in etwa 1,5 Std. hinauf nach Pothana (2.000 m).

**Fahrzeit ca. 1 Std.; Gehzeit ca. 4 Std.; Aufstieg 950m; Abstieg 100m; Lodge; (FA)**

### Tag 4: Bhichok Deorali - Landrung - Ghandrung

Über den bewaldeten Kamm, der mehrmals den Blick auf den Gipfel des Dhaulagiri freigibt, erreichen wir den Pass Bhichok Deorali (2.150 m). Nun folgt ein steiler Abstieg durch dichten Bergurwald, danach wandern wir erneut durch bewirtschaftetes Land. Hinter der Ortschaft Tolka (1.700 m) geht es an Terrassenfeldern entlang zum Gurungdorf Landrung. Auf der gegenüber liegenden Hangseite des engen Modi Khola-Tales (Khola = Fluss) sehen wir bereits Ghandrung, die schönste Siedlung des Bergvolkes der Gurung. Von dort trennen uns der steile Abstieg bis zur Brücke über den Modi Khola (1.350 m) und der anstrengende Wiederaufstieg zwischen Terrassenfeldern und über zahllose Natursteinstufen. In Ghandrung (2.000 m) übernachten wir in einer schönen Lodge. Besonders eindrucksvoll zeigt sich von hier der „Fischschwanz“ Machhapuchare, wegen seiner pyramidenähnlichen Form auch „Matterhorn“ Nepals genannt.

**Gehzeit ca. 6 Std.; Aufstieg 850m; Abstieg 800m; Lodge; (FA)**

### Tag 5: Tadapani - Banthanti - Deorali

Nun führt der Weg durch Bambus- und Rhododendron-Urwald zumeist bergauf zum Weiler Tadapani (2.720 m). Im Frühjahr können wir die Rhododendren in voller Blütenpracht erleben. An vielen Baumstämmen wachsen Farne und Orchideen. Im Dschungel steigen wir auf teils rutschigem Pfad in ein tiefes Tal ab und erreichen in einer Schlucht den Weiler Banthanti (2.500 m). Wir steigen weiter auf bis Deorali (2.900m). Ein in der Nähe gelegener Aussichtsturm bietet schon einen Panoramablick auf die Annapurnas.

**Gehzeit ca. 5 Std.; Aufstieg 1.100m; Abstieg 250m; Übernachtung in einer Lodge; (FA)**

### Tag 6: Deorali-Pass - Ghorapani - Poon Hill

Durch Hochwald aus Koniferen und Rhododendren folgen wir dem Pfad zum Deorali-Pass (3.150 m). Auf dem Kamm errichtete man zwecks Panoramasiht einen Aussichtspunkt. Von hier scheinen bei klarem Wetter die Dhaulagiri-Gruppe und die Annapurna-Süd zum Greifen nahe, der Blick wird frei ins tief eingeschnittene Kali Gandaki-Tal. Nun folgen wir dem aussichtsreichen Kammweg und genießen bei guter Sicht fantastische Ausblicke. Nach ca. 3 Stunden erreichen wir unsere Lodge in Ghorapani (2.870 m). Im Abendlicht lohnt ein Anstieg zum Poon Hill (3.200 m), denn vom berühmtesten Aussichtspunkt der Region bietet sich ein prachtvoller Fernblick: Im Westen erheben sich die Gipfel des Dhaulagiri-Massivs, im Norden ist das Halbbrund der Annapurna-Gipfel und im Osten sind die Gipfel der Manaslu-Kette zu sehen.

**Gehzeit ca. 6 Std.; Aufstieg 350m; Abstieg 300m; Lodge; (FA)**

### Tag 7: Ulleri - Tirkhedhunga

Je nach Wetter, Lust und Laune können wir frühmorgens in 1 Std. das Plateau auf dem Poon Hill erklimmen, um die Morgenstimmung zu erleben. Im Laufe des Vormittags treten wir von Ghorapani einen langen Abstieg an. Zunächst geht es durch schönen Hochwald, später erreichen wir bebautes Ackerland oberhalb des Dorfes Ulleri. Dahinter steigen wir über Tausende von Naturstufen weiter bergab und treffen hinter einer Stahlseilbrücke über den Bhurungdi Khola beim Weiler Tirkhedhunga (1.600 m) ein.

**Gehzeit ca. 7 Std.; Aufstieg 100m; Abstieg 1.400m; Lodge; (FA)**

### Tag 8: Birethanti - Nayapul - Fahrt nach Pokhara

Wir folgen dem Fluss bis zu seiner Einmündung in den mächtigen Modi Khola. Hier im hübschen, blumengeschmückten Gurungdorf Birethanti (1.000 m) laden Terrassencafés zu einer Pause ein, bevor wir den Hauptfluss über eine Stahlseilbrücke queren. Gegen Mittag sind wir in Nayapul am Endpunkt unseres ersten Trekkings. Am Nachmittag bringt uns ein Bus über den 1.700 m hohen Khare-Pass in ca. 1,5 Std. zurück nach Pokhara zum Hotel. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung.

**Fahrzeit ca. 1,5 Std.; Gehzeit 2 - 3 Std.; Abstieg 700m; Hotel; (F)**

### Tag 9: Fahrt nach Kathmandu

Eine 7 - 8-stündige Fahrt im Kleinbus trennt uns vom 205 km entfernten Kathmandu. Am Seti Khola und Marsyandi entlang geht es durch ständig wechselnde Szenerie nach Mugling. Dem unter Schlauchbootfahrern beliebten Trisuli-Fluss folgt die teils holprige, teils modern ausgebaute Straße, um sich zuletzt in Serpentina auf den 1.500 m hohen Thankot-Pass hinaufzuschrauben. Unterwegs sind bei gutem Wetter in der Ferne die schneeweißen Bergketten von Ganesh, Manaslu und Annapurna zu erkennen, im Vordergrund wechseln Dörfer und Terrassenfelder einander ab. Im Hotel tauschen wir abends das Depotgepäck aus.

**Fahrzeit 7 - 8 Std.; Hotel; (F)**



### Tag 10: Lukla - Dudh Kosi - Phakding

Etwa 1 Std. dauert unser Flug 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 zum Kusum-Fluss (2.550 m) ab und folgen dann dem Dudh Kosi (= Milchfluss) am Ostufer aufwärts nach Phakding (2.650 m). Der Rest des Tages dient dem Ausruhen und Akklimatisieren.

**Gehzeit ca. 3 Std.; Aufstieg 100m; Abstieg 350m; Lodge; (FA)**

### Tag 11: Sagarmatha-Nationalpark - Namche Bazar

Weiter nordwärts überqueren wir mehrmals den Fluss auf langen Drahtseilbrücken. In Jorsale befindet sich der „Police Check-Post“ am Eingang zum Sagarmatha-Nationalpark. Der Schutzpark ist nach dem Sherpa-Wort für den Mt. Everest benannt. Nach 4 Std. stromaufwärts kommen wir am Zusammenfluss von Nangpo und Imja zum Dudh Kosi (2.850 m) an. Hinter der Stahlbrücke über die Imja-Schlucht bewältigen wir in etwa 2 Std. den steilen und Kraft raubenden Aufstieg zum berühmten Sherpa-Zentrum Namche Bazar (3.450 m). Wir richten uns in einer Lodge oberhalb der Polizeistation ein und können noch einen Rundgang durch die Geschäfts- und Souvenirstraße machen.

**Gehzeit ca. 6 Std.; Aufstieg 1.050m; Abstieg 100m; Lodge; (FA)**

### Tag 12: Mendaphu Hill - Thame

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 Mt. Everest, Lhotse, Taboche und Ama Dablam. Nun geht es vorbei an Mani-Mauern (Steintafeln, in die der Spruch „Om mani padme hum“ gemeißelt ist) und hübschen Chörten (buddhistischen Schreinen) in ein abgelegenes Seitental mit kleinen Orten. Am Nachmittag erreichen wir das Sherpa-Dorf Thame auf einer ehemaligen Grundmoräne in 3.800 m Höhe. Nach Norden verläuft ein historisch bedeutsamer Handelsweg über den 5.720 m hohen Nangpa La nach Tibet. Noch heute findet über den Pass, über den vor gut 500 Jahren die ersten Sherpa-Klans aus Osttibet einwanderten, ein kleiner Handelsverkehr mit Yak-Karawanen statt.

**Gehzeit ca. 5 Std.; Aufstieg 550m; Abstieg 150m; Lodge; (FA)**

### Tag 13: Thame Gompa - Syangpoche - Khumjung

Morgens steigen wir vom Lagerplatz über die nördliche Seitenmoräne auf 4.000 m zur berühmten Thame Gompa auf. Das Mönchsdorf mit dem Kloster klebt wie ein Adlerhorst im steilen Hang. Bei klarem Wetter blicken wir vom Aussichtspunkt etwas oberhalb auf die Gipfelpyramide des Cho Oyu (8.201 m). Danach wandern wir talauswärts, vorbei am Stausee und dem Wasserkraftwerk, wieder Richtung Namche, biegen aber vorher nach Syangpoche (mit der höchsten Flugpiste Nepals) ab. Über einen kleinen Pass erreichen wir Khumjung (3.800 m).

**Gehzeit ca. 4 Std.; Aufstieg 550m; Abstieg 250m; Lodge; (FA)**

### Tag 14: Khunde - Sanasa - Phunki - Tengpoche

Wer möchte, kann morgens einen ca. 2-stündigen Ausflug durch **Khumjung** mit seiner **Gompa** und über die verwinkelten Wege zwischen den steingesäumten Ackerparzellen hinauf nach **Khunde** zum Hospital von Sir Edmund Hillary unternehmen. Nun kehren wir dem Hochtal den Rücken und wandern hinab nach **Sanasa**. Von hier wählen wir den Pfad hinunter in die tiefe Imja Kosi-Schlucht und treffen nach 2,5 Stunden Wanderzeit im Weiler **Phunki** (3.250 m) ein. Nach einem etwa 2,5 Stunden dauernden Aufstieg erreichen wir den Kamm von **Tengpoche** (3.867 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, Mt. Everest, Nuptse, Lhotse, Ama Dablam, Kang Taiga und Tramserku.

**Gehzeit 5 - 6 Std.; Aufstieg 720m; Abstieg 650m; Lodge; (FA)**

### Tag 15: Tengpoche Gompa - auf den Grat - Wanderung nach Pangpoche

Morgens ist die beste Zeit, den kleinen Gipfel oberhalb von Tengpoche zu besteigen. Nach ca. 1 Std. Aufstieg erreichen wir die Gebetsfahnen und haben einen fantastischen Blick - nicht nur auf die umliegenden Bergriesen, sondern auch hinunter auf das Kloster. Nach dem Abstieg besuchen wir das nach dem Brand von 1989 wieder aufgebaute Kloster mit seiner sehenswerten Gompa. Besonders reizvoll sind die neuen buddhistischen Statuen und farbigen Wandmalereien. Eventuell können wir auch eine Zeremonie miterleben. Nachmittags steigen wir durch Wald mit riesigen Bartflechten zur Brücke über den tief eingeschnittenen Imja Kosi ab; dann geht es

bergauf nach Pangpoche (3.985 m). In dem durch uralte Wacholderbäume geprägten Dorf können wir die mit über 350 Jahren älteste Gomba im Khumbu besuchen.

**Gehzeit ca. 3 Std.; Aufstieg 300m; Abstieg 180m; Lodge; (FA)**

### **Tag 16: Taboche-Hochalm - Taboche-Vorgipfel - zurück nach Pangpoche**

In einer sehr anstrengenden Tagesetappe versuchen wir, den Taboche-Vorgipfel zu besteigen. Es ist besonders wichtig, langsam und stetig aufzusteigen, denn die ungewohnte Höhe ist trotz der vorherigen Wandertage eine Belastung für den Kreislauf. Obwohl keine besonderen technischen Schwierigkeiten zu erwarten sind, hängt es von den Wetterverhältnissen und dem Durchhaltevermögen eines jeden Teilnehmers ab, ob wir den Gipfel erreichen. 400 Höhenmeter haben wir bis zur Taboche-Hochalm zu bewältigen. Dann folgen wir dem Pfad aus dem Bergeinschnitt heraus und streben über die Grasnarbe auf einen aussichtsreichen Bergkamm zu, um ab 4.700 m bereits die Achtausender Mt. Everest (8.850 m), Lhotse (8.516 m) und Makalu (8.475 m) zu erblicken. Wer möchte, kann auf dem Grasrücken bis über die magische 5000-m-Linie hochsteigen (insgesamt ca. 4 Std.) oder gar über Fels und Steine in ca. 2 Std. bis zum Taboche-Vorgipfel (5.305 m). Vom markanten Gipfel erscheint das Panorama auf die Eisriesen und hinab ins Tal noch großartiger. Vorsicht ist beim letzten Aufstieg über Felsplatten geboten, die bei Schnee kaum begehbar sind. Für den Abstieg auf gleicher Route bis nach Pangpoche sind ca. 4 Std. vorzusehen.

**Gehzeit 8 - 10 Std.; Aufstieg 1.320m; Abstieg 1.320m; Lodge; (FA)**

### **Tag 17: Phortse - Mon La - Sanasa - Namche Bazar**

Für den Rückweg schlagen wir eine neue Route ein. Sie führt über einen aussichtsreichen Höhenweg (ca. 4.000 m) zum Terrassendorf Phortse und steigt dann tief hinab zum Fluss (3.550 m), der aus dem Gokyo-Hochtal kommt. Auf der Gegenseite geht es ein letztes Mal steil empor. Vom Mon La (3.973 m) wandern wir hinab nach Sanasa und auf einem breitem Hangweg hoch über dem Imja-Tal nach Namche Bazar, wo wir nachmittags in unserer Lodge eintreffen.

**Gehzeit ca. 7 Std.; Aufstieg 750m; Abstieg 1.050m; Lodge; (FA)**

### **Tag 18: Lukla**

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

**Gehzeit 7 - 8 Std.; Aufstieg 320m; Abstieg 1.050m; Lodge; (FA)**



### Tag 19: Rückflug nach Kathmandu

Wenn das Wetter mitspielt, fliegen wir bereits am Vormittag per Propeller-Flugzeug zurück nach Kathmandu und sind zur Mittagszeit wieder in unserem Hotel. Den Rest des Tages können wir ausruhen oder zum Einkaufsbummel durch die Altstadt von Kathmandu nutzen.

**Hotel; (F)**

### Tag 20: Kathmandu

Vormittags besichtigen 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 Ziegeln und die reich mit Schnitzarbeiten verzierten Balken aus braunschwarzem Salbaumholz. Wir bummeln wir durch belebte Bazarstraßen nach Norden ins Einkaufsviertel Thamel.

Abends treffen wir uns zum gemeinsamen Abschiedsessen.

**Übernachtung im Hotel; (FA)**

### Tag 21: Pashupatinath-Bodnath - Heimreise

Dieser Tag steht zur freien Verfügung. Wir empfehlen vormittags folgende fakultative Besichtigungen mit Reiseleitung: Zunächst besuchen wir 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 der 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 thront.

Zur Mittagszeit kehren wir zum Hotel zurück und können den Nachmittag zu letzten Besorgungen nutzen.

Wir werden wir zum Flughafen gebracht und fliegen zurück nach Deutschland.

**(F)**

### Tag 22: Ankunft

Ankunft in Deutschland.

**Unser Service-Team berät Sie gerne.**

**Telefon-Nummer: 089-235 006-0**

**e-mail: [info@hauser-exkursionen.de](mailto:info@hauser-exkursionen.de)**

## Charakter der Tour und Anforderungen

Wandern auf guten Wegen, auf Bergpfaden und über Natursteintreppen; gute Kondition und Trittsicherheit erforderlich; Tagesetappen bis acht Stunden.

Diese beiden Trekkingrouten kann jeder geübte und trittsichere Bergwanderer, der über gute Kondition verfügt, begehen. Für die einzelnen Tagesetappen mit Aufstiegen bis zu 1.100m und Abstiegen bis zu 1.400 Höhenmetern werden zwischen 4 bis 8 Stunden bei mäßigem Tempo benötigt. Eine Ausnahme ist die Besteigung des Taboche Vorgipfels (5.305m), hier beträgt die Distanz im Auf- und Abstieg jeweils 1.320 m und die Gehzeit kann bis zu 10 Stunden betragen. Der Aufenthalt in Regionen bis 4.000 m Höhe stellt erhöhte Anforderungen und setzt somit einen gesunden, belastbaren Organismus voraus. Ihr Herz und Ihr Kreislauf müssen in Ordnung sein; konsultieren Sie bitte vor Reiseantritt Ihren Arzt. Wir empfehlen Ihnen, rechtzeitig vor Reiseantritt Ihre Ausdauer durch Waldläufe, ausgedehnte Wanderungen etc. zu verbessern.

Die Besteigung des Taboche-Vorgipfels (5.305 m) gilt als technisch nicht schwierig und ist ohne Eisaurüstung möglich. Sehr gute Kondition, Belastbarkeit und Trittsicherheit sind allerdings unbedingte Voraussetzungen. Die Gefahr einer Höhenkrankheit ist nicht zu unterschätzen. Sehr wichtig als vorbeugende Maßnahme ist daher

langsames und stetiges Gehen, besonders am Anfang der Tour, wenn der Organismus sich allmählich an die neuen Verhältnisse (Klima, veränderte Schlaf- und Essgewohnheiten) gewöhnen muss. Einheimische Träger besorgen den Transport des Hauptgepäcks, so dass Sie nur das Notwendigste für den Tag (Anorak, Pullover/Fleece, Trinkflasche, Fotoausrüstung, etc.) im Tagesrucksack tragen und sich den Landschaftseindrücken „unbeschwert“ widmen können.

**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 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.

## Ausrüstung

Für das Trekking und die Bergbesteigung benötigen Sie knöchelhohe Trekkingschuhe mit griffiger Profilsohle sowie bequeme Wanderkleidung (Trekkinghose, Pullover, Anorak, Wind- und Regenschutz, usw.). Auch warme Kleidung ist sehr wichtig (Unterwäsche, Fleece, Mütze, Handschuhe, etc.), da die Temperaturen nachts in den höheren Lagen auf minus 10°C bis minus 20°C absinken können. Ihr Schlafsack sollte einen Komfortbereich bis minus 10°C haben, denn die Schlafräume der Lodges sind nicht beheizt. Tagsüber kann es dagegen infolge der intensiven Sonneneinstrahlung sehr warm werden. Dezember/Januar sind mitunter sehr kalt (besonders in Pangpoché in knapp 4.000 m Höhe), in Zonen über 3.500 m kann Schnee liegen bleiben.



## 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 - maximal 17 kg wiegen und aus flexiblem Material sein. Sie selbst tragen 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](http://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](http://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](http://www.gesundes-reisen.de).

## Leistungen

### Hauser-Inklusivleistungen

- Hauser-Reiseleitung ab/bis Kathmandu
- Flug mit Oman Air ab/bis Deutschland über Muscat nach Kathmandu
- Inlandsflüge mit Yeti Airlines
- Übernachtung in Hotels und Lodges
- Halbpension
- derzeitige Flughafensteuern und Sicherheitsgebühren
- Begleitmannschaft
- Gepäcktransport
- Nationalparkgebühren
- Eintrittsgebühren lt. Programm
- Trekkingpermit

- Flaschensauerstoff
- Hauser-Top-Schutz im Wert von € 129,-: Reiserücktritts-Versicherung, Reisehaftpflicht-Versicherung, Reisekranken-Versicherung mit medizinischer Notfall-Hilfe, Rundum-Sorglos-Service

### Wunschleistungen

- Rail & Fly Bahnfahrkarte ab/bis deutscher Grenze €30,-
- Hauser ZUSATZ-Reiseschutz-Paket € 55,-: Reisegepäck-, Reiseunfall- und Reiseabbruch-Versicherung

## Termine und Preise:

Reisennummer: NPK07

Reisetage: 22 Tage

Teilnehmerzahl: 10-16

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

| Termine:                | Preis:  |
|-------------------------|---|
| 11.11.2011 - 02.12.2011 | 2.940,00€   |
| 21.03.2012 - 11.04.2012 | 2.595,00€   |
| 17.10.2012 - 07.11.2012 | 2.995,00€   |
| 31.10.2012 - 21.11.2012 | 2.995,00€   |
| 20.03.2013 - 10.04.2013 | 2.695,00€   |
| Einzelzimmerzuschlag    | 170,00€ (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](http://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 / Gutscheine

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](http://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. Im Folgenden eine Auswahl unserer Projekte in Nepal:

### Ausbildung nepalischer Kultur- und Wander-Reiseleiter

Seit 1998 baut unser in Nepal lebender Hauser-Reiseleiter Jürgen Skambraks ein Team von einheimischen deutschsprachigen Reiseleitern durch Aus- und Fortbildung auf. Seminare unterschiedlichster Themen und Auswertungen von Tourenresonanzen sowie Erfahrungsaustausch untereinander führen zur Höherqualifizierung des Teams. Für diese örtlichen Hauser-Reiseleiter haben wir eine Kranken- und Unfallversicherung inkl. Rettungsflug abgeschlossen.

### Ausrüstung der Begleitmannschaften für Trekkings

Seit 1996 lässt Hauser für die eingesetzten Nepali Ausrüstung fertigen oder zukaufen. 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. 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 Phaplu (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. Seit 2009 ist Manfred Häupl zweiter Vorstand der Stiftung.

### Ein Tag – ein Baum

Wenn Sie 2010 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](mailto: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) <<mailto:info@hauser-exkursionen.de>>  
 In Zusammenarbeit mit einer örtlichen Agentur  
 sowie den IATA-Luftverkehrsgesellschaften