



Nepal

## Mt. Everest - Gokyo Peak - Lodge Trekking










4.750



15x



-  **Elftägiges Trekking im Everest-Gebiet**
-  **Durch geschäftige Sherpa-Dörfer und zu beschaulichen Klöstern**
-  **Tiefblaue Gokyo-Seen in Felslandschaft vor schneebedeckten Gipfeln**
-  **Besteigung des Gokyo Peak (5.360 m)**
-  **Fantastischer Blick auf die 8.000er Cho Oyu, Mt. Everest, Lhotse, Makalu**
-  **Ausflug ins Ama Dablam-Basislager**
-  **Khumbu-Projekt "Ein Tag – ein Baum": Sie fördern die Wiederaufforstung**

Dieses Trekking führt Sie durch das typische Sherpa-Land mit seinen Terrassenfeldern und malerischen Dörfern tief ins Mount Everest-Gebiet hinein. Nach Ihrer Landung in Lukla wandern Sie ins Handelszentrum Namche Bazar. Ihre Route führt über die große Siedlung Khumjung nach Sanasa und Tengpoche. Vom berühmten Kloster Tengpoche aus können Sie einen Ausflug zum Ama Dablam-Basislager machen. Entlang kleiner Dörfer wie Dole und Machhermo wandern Sie das Gokyo-Tal aufwärts. Die herrlich an einem See gelegene Alm Gokyo (4.750 m) gibt den Blick frei auf die langgestreckte Eisflanke am Talschluss, die vom Cho Oyu (8.201 m) bis zum Gyanchung Kang (7.922 m) reicht.

Die Besteigung des Gokyo Peak, eines technisch leichten Fünftausenders, bildet den Höhepunkt Ihres Trekkings. Überwältigend ist bei klarem Wetter die Aussicht vom Gipfel, der zu den begehrtesten Panoramagipfeln im ganzen Everest-Gebiet zählt. Ihr Blick schweift 360 Grad am Horizont entlang über zahlreiche Sieben- und vier Achttausender (Cho Oyu, Mount Everest, Lhotse und Makalu) und hinunter auf die Welt der Gletscherfelder. Ihr Blick reicht vom Mt. Everest und Lhotse bis zu den vielen Sechs- und Siebentausendern wie Taboche Ri, Nuptse, Ama Dablam, Kang Taiga und Tramskerku.

Über Khumjung und Namche Bazar erreichen Sie wieder Lukla und fliegen zurück nach Kathmandu. Als kulturellen Rahmen Ihrer Reise können Sie vor und nach dem Trekking im Kathmandu-Tal die faszinierenden Königsstädte Kathmandu, Bhaktapur und Patan sowie die Heiligtümer Swayambunath, Pashupatinath und Bodnath besichtigen.

## Geplanter Programmablauf

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

### Tag 1: Anreise

Flug ab Deutschland nach Kathmandu.

### Tag 2: Ankunft in Kathmandu

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

**Hotel;**

### Tag 3: Altstadt von Kathmandu-Swayambunath

Zuerst besuchen wir die historische Altstadt von Kathmandu. Rund um den Königspalast Hanuman Dhoka sind zahlreiche Hindu-Tempel zu sehen. Unter anderem auch die Residenz der Kumari, der „lebenden“ Göttin, und das Katamandap (Haus aus Holz), welches als das erste zentrale Handelshaus von Kathmandu angesehen wird. Vorbei am größten und ältesten Tempel der Stadt, der Taleju-Pagode, bummeln wir durch belebte Bazarstraßen am Tempel der Annapurna Göttin vorbei ins Einkaufsviertel Thamel. Nach der Mittagsrast können wir (fakultativ) zu Fuß nach Swayambunath gehen. Der dortige Stupa gilt als größtes Heiligtum der newarischen Buddhisten und erhebt sich auf einem aussichtsreichen Hügel über dem Kathmandu-Tal. 365 Pilgerstufen führen vom Fuß des „Affentempels“ immer steiler werdend zum vergoldeten Stupa. In der Nachmittagssonne hat man eine schöne Aussicht auf das Kathmandu-Tal, und man kann manchmal einer buddhistischen Zeremonie beiwohnen. Zurück zum Hotel können wir auch mal ein Stück mit der Fahrradrिक्षshaw fahren.

**Hotel; (F)**

### Tag 4: Flug nach Lukla - Trekkingbeginn bis 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. Wir steigen ca. 1,5 Std. zum Kusum-Fluss (2.550 m) ab und folgen dem Dudh Kosi (= Milchfluss) am Ostufer stromaufwärts etwa 1,5 Std. nach Phakding (2.650 m), wo wir uns in einer Lodge einquartieren. Langsam und stetig gehen ist oberstes Gebot, denn unser Organismus muss sich erst an die dünne Luft gewöhnen. Der Rest des Tages dient dem Ausruhen und kommt unserer Akklimatisation zugute.

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

### Tag 5: Sagarmatha Nationalpark - Namche Bazar

Weiter nordwärts überqueren wir mehrmals den Fluss auf langen Drahtseilbrücken. In Jorsale befindet sich der Eingang zum Sagarmatha-Nationalpark. Nach insgesamt 3 - 4 Std. Gehzeit stromaufwärts erreichen wir den Zusammenfluss von Nangpo und Inja zum Dudh Kosi (2.850 m). Hinter der Stahlbrücke über die Inja-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 ein und können noch einen Rundgang durch die Geschäfts- und Souvenirstraße unternehmen.

**Gehzeit 5 - 6 Std.; Aufstieg 950m; Lodge; (FA)**

### Tag 6: Mendaphu Hill - Syangpoche - Khunde - 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 zur Gompa von Khumjung (3.800 m) und treffen am frühen Nachmittag an unserer Lodge ein. Der Rest des Tages dient der Akklimatisation und dem Besuch der Gompa.

**Gehzeit 3,5 - 4 Std.; Aufstieg 350m; Lodge; (FA)**

### Tag 7: Sanasa - Phunki - Tengpoche

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 Std. Wanderzeit im Weiler Phunki (3.250 m) ein. Nach einem etwa 2 Std. 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.

**Gehzeit ca. 5 Std.; Aufstieg 650m; Abstieg 650m; Lodge; (FA)**

### Tag 8: Deboche - Ama Dablam-Basislager - Pangpoche

Von Deboche aus, wo sich das zu Tengpoche gehörige Nonnenkloster befindet, folgen wir dem Pfad Richtung **Ama Dablam-Basislager**. Aus dem Tal heraus steigen wir in ca. 2,5 Std. steil hinauf zu einer Moräne, auf deren Rücken wir uns bereits auf der Höhe des Basislagers befinden. Hier steht ein Chörten und wir genießen den Panoramablick auf Ama Dablam und das Basislager (4.500 m), das wir in weiteren 45 Min. erreichen können. Unser Rückweg führt wieder am Chörten vorbei, hinunter zum Imja Khola und hinüber nach Pangpoche.

**Gehzeit 6 - 7 Std.; Aufstieg 650m; Abstieg 520m; Lodge; (FA)**

### Tag 9: Pangpoche - Phortse - Dole

In dem durch uralte Wacholderbäume geprägten Dorf Pangpoche können wir die mit über 350 Jahren älteste Gompa im Khumbu besuchen. Unsere heutige Wanderoute führt uns dann auf einem herrlichen Höhenweg in rund 4 Std. Gehzeit und in stetigem Auf und Ab zum Terrassendorf Phortse. Anschließend steigen wir hinunter, queren den Fluss Dudh Kosi und wandern in weiteren 2,5 Std. nach Dole, unserem heutigen Tagesziel.

**Gehzeit 6 - 7 Std.; Aufstieg 520m; Abstieg 250m; Lodge; (FA)**



**Tag 10: Dole - Machhermo**

Wir steigen an der westlichen Talseite hinauf und folgen dem Weg über die Almdörfer Lhabarma und Luza bis nach **Machhermo** (4.410 m), einem Ort am Ausgang eines von den markanten Sechstausendern Kyajo Ri und Machhermo Ri begrenzten Hochtals. Hier treffen wir nach 4 - 5 Std. ein und haben den Rest des Tages frei zum Akklimatisieren.

**Gehzeit ca. 4,5 Std.; Aufstieg 270m; Lodge; (FA)**

**Tag 11: Alm Gokyo**

Bald erreichen wir mit Pangka (4.450 m) die letzte ganzjährig bewohnte Siedlung auf unserer Route. Nun queren wir über eine Brücke den reißenden Bach und wandern an zwei tiefblauen Seen vorbei sanft ansteigend bis zur Alm Gokyo (4.750 m), am Ufer des dritten Sees. Nach der ca. 4-stündigen Etappe bleibt viel Zeit zum Ausruhen und Energie tanken. Eine einfache Lodge dient uns als Quartier. Wer möchte, kann in wenigen Minuten zur Seitenmoräne des Ngozumpa-Gletschers aufsteigen und die Rundsicht genießen. Sehr imposant sind der langgezogene, vereiste Kamm zwischen dem Cho Oyu (8.201 m) und dem Gyachung Kang (7.922 m) sowie der Blick in die bizarre Gletscherwelt und auf unser morgiges Bergziel.

**Gehzeit ca. 4 Std.; Aufstieg 340m; Lodge; (FA)**

**Tag 12: Gokyo Peak - Luza**

Morgens brechen wir auf, um den 5.360 m hohen Gipfel des Gokyo Peak zu besteigen. Sofern kein Neuschnee liegt, sind beim 2 - 3-stündigen Aufstieg keine technischen Schwierigkeiten zu erwarten. Der Blick von diesem Panoramagipfel ist bei klarem Wetter einzigartig und umfasst die vier Achttausender Cho Oyu, Mount Everest, Lhotse und Makalu. Unter uns bilden die tiefblauen Bergseen einen starken Kontrast zu den Almwiesen, den Moränen und Gletscherfeldern. 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 unserem Durchhaltevermögen ab, ob wir den Gipfel erreichen. Wer an der Bergtour nicht teilnehmen möchte, kann eine Wanderung in der herrlichen Umgebung unternehmen, z. B. talaufwärts zu einem weiteren See zwischen Berghang und Moräne. Nach unseren grandiosen Erlebnissen im Gokyo-Hochtal treten wir den Rückweg in Richtung Tengpoche an und steigen heute noch hinunter bis zu unserer Lodge in Luza. Oder je nach Wetter noch weiter runter nach Lapharma.

**Gehzeit ca. 8 Std.; Aufstieg 610m; Abstieg 1.010m; Lodge; (FA)**



### Tag 13: Mon La - Sanasa - Namche Bazar

Auf unserem Weg aus dem Gokyo-Tal eröffnen sich uns nun herrliche Ausblicke auf den südlich gelegenen Tramserku. Hinter Dole wandern wir durch Rhododendronwald hinunter zum Dudh Kosi und kommen wieder nach Phortse Drangka. Von hier aus führt unser Weg in ca. 1 Std. hinauf zum Mon La (La = Pass), wo sich in 3.973 m Höhe ein mit vielen Gebetsfahnen geschmückter Chörten befindet. Wir rasten und wandern anschließend weiter leicht bergab nach Sanasa. Am späten Nachmittag folgen wir dem gut angelegten Weg zu unserem Tagesziel Namche Bazar und können unterwegs vielleicht Bergziegen und anderes Wild beobachten.

**Gehzeit ca. 7 Std.; Aufstieg 400m; Abstieg 1.100m; Lodge; (FA)**

### Tag 14: Monjo - Phakding - Lukla

Wir nehmen Abschied vom Handelszentrum der Sherpa und steigen steil hinab in die Imja Kosi-Schlucht. Auf bekannter Route wandern wir entlang des Dudh Kosi über Monjo und Bemkar zurück nach Phakding. Dann bewältigen wir einen letzten Anstieg, bevor die ersten Häuser von Lukla vor uns auftauchen. In der Nähe der asphaltierten Rollbahn quartieren wir uns in einer komfortablen Lodge ein und können abends mit unseren hilfreichen Begleitern Abschied vom Sherpa-Land feiern.

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

### Tag 15: Flug nach Kathmandu

Wenn das Wetter mitspielt, fliegen wir bereits am Vormittag mit dem Propeller-Flugzeug zurück nach Kathmandu und sind zur Mittagszeit wieder in unserem Hotel. Den Rest des Tages können wir ausruhen oder zum Einkaufsbummel in der Stadt nutzen.

**Hotel; (F)**

### Tag 16: Patan - Pashupatinath und Bodnath

Dieser Tag steht zur freien Verfügung. Wir empfehlen folgende fakultative Besichtigungen mit Reiseleitung: Wir besichtigen die Königsstadt Patan, die als Wiege der Kunst und Zentrum der Newar-Architektur gilt. Die wichtigsten Bauten gruppieren sich um den Mangal Durbar, den Mittelpunkt der Stadt, dessen Herzstück der prächtige Königspalast ist. In den verwinkelten Gassen entdecken wir weitere Tempel und Klosterhöfe, wie den Mahabaudha („Tempel der 1000 Buddhas“) und die hinduistische, fünfgeschossige Kumbeshvar-Pagode. Nach der Mittagsrast 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.

Abends treffen wir uns zum gemeinsamen Abschiedessen.

**Hotel; (FA)**

### Tag 17: Heimreise

Am Vormittag können wir zur fakultativen Besichtigung nach Bhaktapur fahren. 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 Schutzgöttern 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.

Wir werden wir zum Flughafen gebracht und 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](mailto:info@hauser-exkursionen.de)

## Charakter der Tour und Anforderungen

Abwechslungsreiches Trekking auf guten Wegen und Pfaden, ausgewogene Etappen; Trittsicherheit und gute Kondition erforderlich.

Die Trekkingroute ist von jedem geübten Bergwanderer, der über Trittsicherheit und gute Kondition verfügt, zu begehen. Für die Tagesetappen mit Auf- und Abstiegen bis zu 1.150 Höhenmetern benötigen Sie meist 4 - 7 Stunden (einmal auch 8 - 9 Stunden) bei mäßigem Tempo. Die erforderliche Tagesleistung hält sich durch ausgewogene Etappeneinteilungen zwar in Grenzen, doch muss die Leistung über mehrere Tage erbracht werden und setzt somit Ausdauer voraus. Einheimische Träger besorgen den Transport des Hauptgepäcks, so dass Sie selbst nur das Notwendigste für den Tag (Anorak, Pullover/Fleece, Trinkflasche, Fotoausrüstung, etc.) im Tagesrucksack tragen.

Die ungewohnte Höhenlage schon am Ausgangsflugplatz Lukla (ca. 2.800 m) und der Aufenthalt in Regionen über 4.000 m Höhe (von Dole zur Gokyo-Alm) setzen einen gesunden, belastbaren Organismus voraus. Gerade im Everest-Gebiet kommt es immer wieder zur Höhenkrankheit, die den sofortigen Abstieg in tiefere Regionen erforderlich macht. Ihr Herz und Kreislauf müssen in Ordnung sein; konsultieren Sie bitte vor Reiseantritt Ihren Arzt/Ihre Ärztin. Selbst ein gesunder Organismus darf keinesfalls durch zu rasches Gehen überbeansprucht werden. Langsames und stetiges Gehen ist sehr wichtig, besonders am Anfang der Tour, wenn sich Ihr Organismus auf das Klima sowie die veränderten Schlaf- und Essgewohnheiten einstellen muss.

Während des Trekkings erhalten Sie meist Gemüse - wahlweise mit Kartoffeln, Reis oder Nudeln. In Kathmandu findet sich ein reichhaltiges Angebot an Speisen.

Ob Sie den Gokyo Peak (5.360 m) besteigen möchten, können Sie vor Ort entscheiden. Die fakultative Besteigung von der Gokyo-Alm aus ist bei guten Verhältnissen technisch sehr einfach und erfordert inklusive Abstieg nur 4 - 5 Stunden Gehzeit. Wer diese Besteigung nicht mitmachen will, kann einen Ruhetag einlegen oder Ausflüge in der Umgebung der Lodge unternehmen.

Notwendige Entscheidungen der Reiseleitung zur Änderung des Programms bitten wir anzuerkennen. Leichtes Unwohlsein, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit in der Höhe sowie physische oder psychische Beschwerden teilen



Sie bitte vertraulich Ihrer Reiseleitung mit, damit diese die notwendigen Maßnahmen ergreifen kann.

**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 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.

## Ausrüstung

Den klimatischen Bedingungen entsprechend sollten Sie neben warmer Kleidung auch leichte Sommersachen sowie Wind- und Regenschutz mitnehmen. Für das Trekking benötigen Sie eine bequeme Wanderausrüstung und stabile Leichtbergschuhe mit guter Profilgummisohle sowie einen guten Schlafsack (Daune oder Kunstfaser mit Komfortbereich bis -15°C), da die Schlafräume in den Lodges nicht beheizt sind. Teleskop-Tourenstöcke als Gehhilfe können recht hilfreich sein. Die Gipfeltour zum Gokyo Peak erfordert keine besondere Ausrüstung.

## 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](http://www.auswaertiges-amt.de) oder Bürgerservice Tel.Nr. 03018/172000

## Einreise und Gesundheit

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 malariafrei.

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 Etihad Airways ab/bis Deutschland nach Kathmandu
- kostenlose Rail & Fly Bahnfahrkarte ab/bis deutscher Grenze
- 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: NPK11

Reisetage: 18 Tage

Teilnehmerzahl: 10-15

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

Termine:	Preis:
10.11.2011 - 27.11.2011	2.535,00€
15.12.2011 - 01.01.2012	2.535,00€
09.03.2012 - 26.03.2012	2.195,00€
23.03.2012 - 09.04.2012	2.295,00€
06.04.2012 - 23.04.2012	2.295,00€
05.10.2012 - 22.10.2012	2.495,00€
19.10.2012 - 05.11.2012	2.495,00€
02.11.2012 - 19.11.2012	2.495,00€
21.12.2012 - 07.01.2013	2.495,00€
08.03.2013 - 25.03.2013	2.395,00€
15.03.2013 - 01.04.2013	2.395,00€
29.03.2013 - 15.04.2013	2.395,00€
Einzelzimmerzuschlag	150,00€ (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 (ca. € 15 - 20 pro 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

## 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: **"blocked::http://www.hoehenbalance.de/"**  
**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 Zelttours Küchenpersonal) Trekkingausrüstung 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.

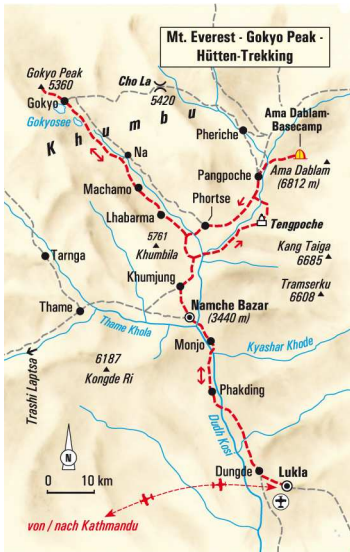
Unterstützung der Sir Edmund Hillary-Stiftung

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](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

THE SPIRIT OF  
MOUNTAIN SPORTS

