



Nepal

Annapurna Komfort - Trekking







1.890



10x



-  **Sieben Tage Wandern auf Panorama Wegen im Annapurna-Gebiet**
-  **Komfort-Lodges in schönster Lage, komfortable Zimmer mit Dusche und WC**
-  **Königlich wohnen im 5-Sterne-Hotel Dwarika's in Kathmandu**
-  **Besuch der alten Königsstadt Patan**
-  **Besichtigung von Kathmandu: Tempel, Pagoden und Basar**

Bei dieser Reise kombinieren Sie Kulturwanderungen zu den bedeutendsten Sehenswürdigkeiten im Kathmandu-Tal mit leichtem Trekking in der Annapurna-Region. Fürstlich wohnen Sie in Kathmandu im Dwarika's Hotel, einer Oase der Ruhe, mit altem, restauriertem Terracotta, Holzschnitzereien aus dem 16. Jahrhundert und geschmackvoll eingerichteten Zimmern. Bei den Ausflügen in Kathmandu-Tal sehen Sie bei gutem Wetter die Himalaya-Gipfel leuchten in ihrer weißen Pracht wie eine Perlenschnur am Horizont. Sie besuchen nahe gelegene Tempel und Dörfer, die Zeit scheint außerhalb des geschäftigen Kathmandu stehen geblieben zu sein. Ausgangspunkt für Ihr Komforttrekking auf der grünen Südseite der mächtigen Eisriesen ist Pokhara. Auf Feldwegen oder Eselspfaden wandern Sie gemütlich vorbei an Reis- und Hirsefeldern, durch Bauerngehöfte und Dörfer. Schneidern, Papierherstellern und Webern sehen Sie bei ihrem Handwerk zu. Überall hören Sie „Namaste“, was soviel heißt wie „ich grüße den Gott, der in dir wohnt“. Am Abend brennt das Feuer im Kamin, Sie entspannen und freuen sich auf das Abendessen.

Geplanter Programmablauf

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

Tag 1: Anreise

Flug nach Kathmandu.

Tag 2: Kathmandu

Ankunft in Kathmandu und Transfer mit der örtlichen Hauser-Reiseleitung zum Dwarika's Hotel, Oase der Ruhe und Hort nepalischer Tradition und der beste Platz um sich von der langen Anreise zu erholen.

Hotel Dwarika's;

Tag 3: Kathmandu

Nach dem Frühstück brechen wir auf zur Stadtbesichtigung. Rund um den alten Königspalast Hanuman Dhoka sind Dutzende von Hindu-Tempeln zu sehen; harmonisch wirken das warme Rostrot der Ziegel und die reich mit Schnitzarbeiten verzierten Balken aus braunschwarzem Salbaumholz. Vorbei am größten und ältesten Tempel der Stadt, der Taleju-Pagode, bummeln wir durch belebte Bazarstraßen nach Norden ins Einkaufsviertel Thamel. Nachmittags besuchen wir die Pilgerstätte Pashupatinath. Für Hindus ist es der heiligste Ort in Nepal. Gläubige pilgern sogar aus Indien hier her, um Gott Shiva, der hier in seiner Inkarnation als Herr der Tierwelt verehrt wird, zu huldigen. 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.

Hotel Dwarika's; (F)

Tag 4: Flug nach Pokhara

Am frühen Morgen fliegen wir Richtung Westen nach Pokhara. Das kleine Städtchen, das die Herzen von Reisenden aus aller Welt erobert, liegt eingebettet in ein Tal unterhalb des Annapurna-Massivs. Eindrucksvoll ist der Blick auf den Machhapuchare (6.994 m), den sog. „Fischschwanz“. Das Tal von Pokhara liegt mit 900 m Höhe bedeutend tiefer als Kathmandu. Seine üppige Vegetation verdankt es dem subtropischen Klima und dem Monsunregen. Hier gedeihen Zitrusbäume und Bananen. Wir sehen Reis- und Senffelder, Feigenbäume und dornige Wolfsmilchhecken, mit roten Blüten übersät. Nachdem wir in der Fishtail Lodge die Zimmer bezogen haben, bleibt genügend Zeit, um Pokhara zu erkunden. Wir spazieren wieder zur berühmten „Lakeside“ des Phewa-Sees und lassen uns mit Booten zum Südufer übersetzen. Von hier führt uns der Weg in rund 1 Std. durch den Wald steil hinauf zur neuen Pilgeranlage mit dem strahlend weißen Shanti-Stupa, dem „Friedensstupa“. Vom Kamm aus eröffnet sich bei guter Sicht ein hervorragender Fernblick auf die Achttausender-Massive und hinunter zum Phewa-See. Zur Mittagsrast kehren wir über die Dammseite zum Hotel oder zu einem der Gartenrestaurants zurück.

Fishtail Lodge; (F)

Tag 5: Birethanti - Sanctuary Lodge

Mit dem Bus erreichen wir das 35 km entfernte Lumle, Ausgangspunkt für unsere Wanderung nach Birethanti (1.000 m). Das Dorf liegt am Anfangs- bzw. Endpunkt der berühmten Annapurna-Umrundung - je nachdem, wo man diese berühmte Trekkingtour beginnt. Immer wieder bieten sich uns herrliche Ausblicke auf die umliegende Bergwelt. Im Gurungdorf Birethanti leben größtenteils pensionierte Soldaten, die bei den Engländern in den berühmten Gurkha-Regimentern gedient haben. Frauen sitzen vor den Häusern an ihren Webstühlen oder arbeiten draußen auf dem Feld. Wir quartieren uns in der gemütlichen Sanctuary Lodge (1.025 m) ein. Ein herzlicher Empfang ist garantiert.

Gehzeit 2,5 - 3 Std.; Sanctuary Lodge; (FMA)

Tag 6: Hinauf nach Ghandrung - "Gipfelschau"

1.000 Höhenmeter Aufstieg nach Ghandrung (1.980 m) gilt es heute zu bewältigen. In ca. 6 Std. führt unser Weg über Naturstiegtreppen und vorbei an Reisterrassen empor zu dieser einmaligen Aussichtskanzel. Das Gurungdorf wird von den Bergen wie ein Mandala eingerahmt. Die „Gipfelschau“ ist mit Worten kaum zu beschreiben. Uns erwartet ein herzlicher Empfang im blühenden Garten der Himalaya Lodge (ca. 2.000 m), in der wir für zwei Nächte Quartier beziehen und den Alltag vergessen können.

Gehzeit 5 - 6 Std.; Aufstieg 1.000m; Himalaya Lodge; (FMA)

Tag 7: Freie Tagesgestaltung

Heute ist Freizeit angesagt. Fotografieren, ausspannen, das Panorama genießen. Wer möchte, kann nach Tadapani (2.590 m) oder zum Kimrung Deorali wandern oder auch einfach nur einen Rundgang durch das Dorf machen.

Gehzeit 3 - 4 Std.; Himalaya Lodge; (FMA)

Tag 8: Zurück Richtung Birethanti

Über eine alternative Route erreichen wir das heutige Tagesziel, wiederum die Sanctuary Lodge (1.025 m). Unser Weg führt durch Reisterrassen, aber auch durch viele Wälder und Dörfer, die abseits der Normalrouten liegen. Nach der Ankunft in unserer Lodge bleibt noch Zeit, um am Fluss den Nachmittag ausklingen zu lassen und das ursprüngliche Leben dort zu beobachten.

Gehzeit ca. 5 Std.; Abstieg 1.000m; Sanctuary Lodge; (FMA)

Tag 9: Wanderung zur Gurung Lodge

Heute haben wir Zeit, erst einen ca. 30-minütigen Abstecher zum Ort Birethanti zu machen. Dort treffen sich zwei der größten Berghandelsrouten, und nicht selten begegnet man den Mulikarawanen, jenen "Lastwagen der Berge", die die abgelegenen Dörfer mit Waren und Lebensmitteln versorgen. Bergauf, durch teils dichte Vegetation, steigen wir in ca. 3 Std. zur Gurung Lodge (1.450 m), nahe Majgaun. Jedes der komfortablen Zimmer dort bietet einen großartigen Blick auf Annapurna-Süd und Hiunchuli.

Gehzeit ca. 3 Std.; Aufstieg 450m; Gurung Lodge; (FMA)

Tag 10: Wanderung nach Pothana und Dhampus

Hoch über dem Fluss Ghatte Khola geht es zunächst nach Pothana (1.890 m). Der Weg führt durch dschungelartige Vegetation und bietet doch immer wieder herrliche Ausblicke auf das Annapurna Massiv. In Pothana treffen wir wieder auf die Hauptroute und können von einem der gemütlichen „Tea-houses“ das Panorama genießen. Von hier steigen wir durch Rhododendronwald und Lichtungen hinab nach Dhampus (1.650



m). Unser Ziel ist die Basanta Lodge (1.600 m) - vielleicht können wir dort einen äußerst schönen Sonnenuntergang genießen.

Gehzeit ca. 5 Std.; Aufstieg 500m; Abstieg 240m; Basanta Lodge; (FMA)

Tag 11: Abschluss des Trekkings in Suiketh - Fahrt nach Pokhara- Flug nach Kathmandu

Gemütlich gehen wir nach Suiketh (1.120 m) und beenden dort unser Trekking. Wir verabschieden uns von den Trägern und fahren nach Pokhara. Nachmittags fliegen wir zurück nach Kathmandu. Abends treffen wir uns zum Abschiedessen im Krishnarpan im Hotel Dwarika's.

Gehzeit 2 - 3 Std.; Abstieg 580m; Hotel Dwarika's; (FA)

Tag 12: Abreise

Heute besuchen wir die Königsstadt Patan, bevor wir für den Rückflug zum Flughafen gebracht werden.

(Je nach Abflugzeit ab Kathmandu kann der Ausflug auch auf den 3.Reisetag oder 11. Reisetag verschoben werden).

(F)

Tag 13: Ankunft

Wir landen 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

Unsere Genießertour um Nepal kennen zu lernen: stilvolle, gemütliche Unterkünfte an ausgesucht schönen Plätzen mit Bergpanorama; sehr guter Service; entspannte Tagesetappen.

Der Stil dieser Reise ist von der Auswahl der Unterkünfte und Standorte (sehr gute Hotels und Resorts) geprägt. Während des Trekkings verbringen Sie sechs Nächte in sehr guten Lodges. Die Wanderungen stellen keine technischen Anforderungen. Dennoch sollten Sie Kondition und Trittsicherheit (gemeint ist sicheres Gehen auf unterschiedlich beschaffenem Gelände) für 4 - 6-stündige Tagesetappen mitbringen. Die Auf- und Abstiege verlaufen teils auf steilen Bergpfaden (wie in den Alpen), teils sind die Höhenmeter über unzählige Steinstufen in relativ kurzen Etappen zu überwinden. Meist sind zwischen 400 - 600 Höhenmeter zu überwinden, an zwei Tagen auch mehr: einmal 1.000 m im Aufstieg, einmal 1.000 m im Abstieg.

Bei dieser Reise ist Frühstück in den Städten (sowie das Abschiedessen in Kathmandu) und volle Verpflegung während des Trekkings im Reisepreis eingeschlossen. Frühstück und Abendessen werden im jeweiligen Quartier serviert. An manchen Tagen nehmen Sie einen abgepackten Imbiss (Lunchpaket) mit oder kehren in ein Restaurant am Ausflugsort ein. Beim Trekking werden Sie generell mit einem Lunchpaket versorgt. Für kühle Abende liegen während der Trekkingtage Daunenjacken in den Lodges für Sie bereit und Sie bekommen warme Bettflaschen in Ihre Bettdecken.

Diese Reise ist auch für Familien mit Kindern geeignet. Die Kinder sollten gerne wandern, Freude an der Natur und an fremden Kulturen haben. Die Wanderetappen sind nicht allzu lang und abwechslungsreich, es gibt unterwegs jede Menge zu sehen, da die Route durch viele Dörfer führt. Die Nepalis sind sehr kinderlieb und interessante und lustige Begegnungen mit nepalischen Kindern sind garantiert. Die Kinder sollten eine gute Grundausdauer besitzen und selbstständig mehrere Stunden wandern können und wollen. Falls die Wanderungen doch zu lang werden, kann ein Träger ein Kind tragen oder es kann ein Reitpferd gemietet werden (gegen Aufpreis). Die Lodges haben durchwegs guten Standard, die Zimmer verfügen alle über ein eigenes Bad/WC. Bei Unterbringung im Zimmer der Eltern (3-Bett Zimmer) Ermäßigung auf Anfrage.

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.

Den klimatischen Bedingungen entsprechend, benötigen Sie für alle Touren sowohl leichte atmungsaktive, als auch warme Kleidung, eine Wanderausrüstung (Trekkinghose, Fleece/ Pullover, Anorak, Regenschutz etc.) und gute Leichtberg- oder Wanderschuhe mit Profilsohle. Für die Wanderungen empfehlen wir Teleskop-Tourenstöcke zur Unterstützung.

Gepäck

Wir empfehlen als Hauptgepäckstück eine Reisetasche (mit Rollen) oder einen Koffer und eventuell einer weiteren abschließbaren Reisetasche (z.B. Falttasche). Sowohl in Kathmandu wie auch in Pokhara können Sie während des Trekkings nicht benötigtes Gepäck deponieren. Auf dem Flug nach Pokhara sind max. 15 kg Gepäck erlaubt. Vor Ort in Pokhara wird Ihnen eine Tragetasche als Gepäckstück für die Trekkingtage zur Verfügung gestellt. Diese Tasche (sie sollte nicht mehr als 10 kg wiegen) wird während des Trekkings von einem Träger getragen. Auf den Wanderungen tragen Sie lediglich Ihren Tagesrucksack mit dem Notwendigsten (wie Jacke oder Fleece, Trinkflasche, Regenschutz, Fotoausrüstung etc.).



Wichtige Hinweise

Bei dieser Reise kann es zu Programmumstellungen oder -änderungen kommen - bedingt durch ungünstige Wetterverhältnisse, Flugverzögerungen, organisatorische Schwierigkeiten, unvorhersehbare Ereignisse oder sonstige Faktoren. Geduld, Toleranz und kameradschaftliches Verhalten sind dann oberstes Gebot. Beachten Sie bitte, dass Feiertage oder überraschende Restaurierungsarbeiten (trotz sorgfältiger Planung und Abstimmung mit Behörden und Verkehrsbüros) zu unvorhersehbaren Schließungen von Besichtigungsobjekten führen können. Selbstverständlich ist es das Ziel Ihrer Reiseleitung und unserer Agentur, sämtliche Programmpunkte zu erreichen, doch können wir für die exakte Durchführung der Ausschreibung keine Garantie geben. Wir bitten um Ihr Verständnis. Zudem weisen wir ausdrücklich darauf hin, dass Sie auf eigene Gefahr an der Reise teilnehmen.

Sicherheitshinweise

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

Einreise und Gesundheit

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

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

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

Hepatitis A + B: Eine aktive Impfung ist ratsam.

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

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

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 Oman Air ab/bis Deutschland über Muscat nach Kathmandu
- Inlandsflüge mit Yeti Airlines
- derzeitige Flughafensteuern und Sicherheitsgebühren
- Übernachtung in sehr gutem Hotel in Kathmandu und Pokhara, sowie in Komfort-Lodges
- Vollpension während des Trekkings; Frühstück in Kathmandu, Abschiedsessen
- Eintrittsgebühren lt. Programm
- Trekkingpermit
- Transfers/Fahrten lt. Programm
- Gepäcktransport mit Trägern
- 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 € 44,-: Reisegepäck-, Reiseunfall- und Reiseabbruch-Versicherung

Termine und Preise:

Reisennummer: NPK28

Reisetage: 13 Tage

Teilnehmerzahl: 10-16

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

Termine:	Preis:
03.02.2012 - 15.02.2012	2.395,00€
02.03.2012 - 14.03.2012	2.495,00€
06.04.2012 - 18.04.2012	2.595,00€
19.10.2012 - 31.10.2012	2.795,00€
18.11.2012 - 29.11.2012	2.595,00€
14.12.2012 - 26.12.2012	2.595,00€
Einzelzimmerzuschlag	550,00€

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. € 20/ Stand 10/11) Tourismus Service Steuer für die Inlandsflüge in Nepal (pro Abflug ca. 165 NRs = € 2,-); fehlende Mahlzeiten und Getränke (pro Tag ca. € 15 - 20); 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 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.

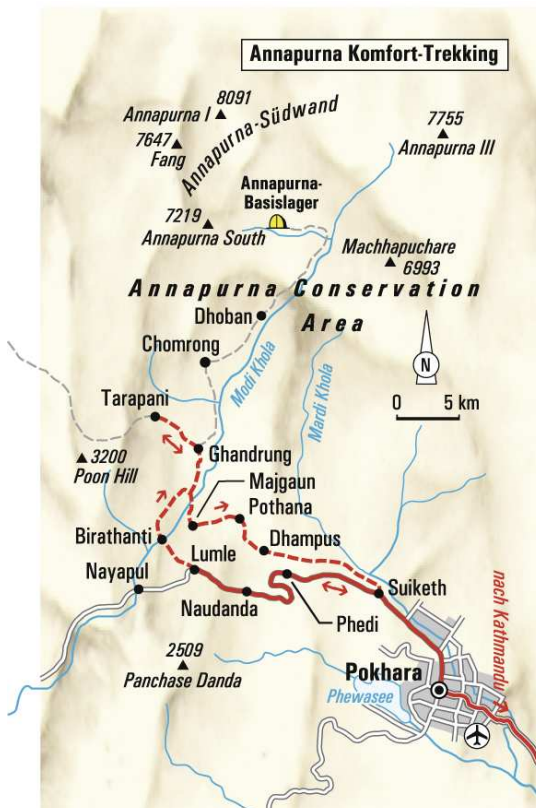
Ausrüstung der Begleitmannschaften für Trekkings

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.

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