

Nepal

Lobuche Peak und Island Peak - Gipfelreigen im Khumbu



V



6.189








6x



14x



-  **Anspruchsvolle, hochalpine Tour: 18-tägiges Zelt-Trekking**
-  **Kombination von zwei 6.000ern**
-  **Besteigung von Island Peak (6.189 m) und Lobuche Peak (6.119 m)**
-  **Überquerung des Kongma-Passes (5.535 m)**
-  **Zur Höhenanpassung: Taboche, Kongma Tje**

Nach Ihrem Panoramaflyg nach Lukla (2.800 m) wandern Sie im engen Tal des „Milchflusses“ hinauf nach Namche Bazar, dem Handelszentrum der Sherpa. Hier legen wir einen Akklimatisationsstag ein und besuchen die bekannten Sherpadörfer Khumjung und Khunde.

Über Pangpoche erreichen Sie die Taboche Kharka von wo aus der Taboche-Vorgipfel bestiegen wird. Ihr Weg führt weiter auf den 5000er-Pass Kongma La, von dem aus Sie den Pokalde Ri (5809m) besteigen können. Da Ihre Gipfelziele zunehmend höher gesteckt sind, können Sie sich hervorragend akklimatisieren. Vom Pokalde Ri eröffnet sich ein herrlicher Blick auf die umliegende Bergwelt von Nuptse über Lhotse bis hin zum Makalu.

Sie gelangen ins Hochtal von Chukhung und nun erwartet Sie die erste echte Herausforderung: der 6.000er Island Peak, inmitten der fantastischen Welt der Himalaya-Riesen. Als Krönung des „Gipfelreigen“ gilt es, zu guter Letzt den Lobuche Peak zu besteigen. Der Aufstieg zu diesem imposanten Schnee- und Eisberg ist zwar anstrengend, aber Sie sind schon bestens akklimatisiert.

Natürlich müssen das Wetter und die Verhältnisse am jeweiligen Berg stimmen, damit Sie Ihre großartige Trekkingtour mit einigen Gipfelerfolgen krönen dürfen. Für die beiden letzten Gipfel ist Eiserfahrung erforderlich. Sollten Sie einen der Gipfel auslassen wollen, so bieten sich reizvolle und weniger anstrengende Alternativ-Wanderungen an.

Geplanter Programmablauf

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

Tag 1: Abreise

Flug ab Deutschland nach Kathmandu.

Tag 2: Ankunft in Kathmandu

Ankunft in Kathmandu und Transfer zu unserem Hotel.

Hotel;

Tag 3: Flug nach Lukla - Beginn des Trekkings bis Phakding

Morgens fliegen wir mit einem Propeller-Flugzeug von Kathmandu in etwa einer Stunde nach Lukla (2.800 m, asphaltierte Rollbahn), wo uns die Begleitmannschaft bereits erwartet. Langsam und stetig zu gehen ist oberstes Gebot, denn unser Organismus muss sich erst an die dünne Luft gewöhnen. Wir steigen ca. 2 Std. zum Kusum-Fluss (2.550 m) ab und folgen dann dem Dudh Kosi (= Milchfluss) am Ostufer stromaufwärts etwa 2 Std. nach Phakding (2.650 m) zu unserem ersten Zeltlager. Der Rest des Tages dient der Erholung und kommt unserer Akklimatisation zugute.

Gehzeit ca. 4 Std.; Aufstieg 100m; Abstieg 350m; Zelt; (FMA)

Tag 4: Namche Bazar

Weiter nordwärts überqueren wir mehrmals den Dudh Khosi 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. Flußaufwärts erreichen wir den Zusammenfluss von Nangpo und Imja zum Dudh Khosi (2.850 m). Nach der Hillary Bridge über die Imja-Schlucht bewältigen wir in etwa 2 Std. den steilen 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 machen.

Gehzeit 5 - 6 Std.; Aufstieg 1.150m; Abstieg 300m; Lodge; (FMA)

Tag 5: Mendaphu Hill - Khumjung - Khunde - Namche Bazar

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 Aama Dablam. Anschließend wandern wir gemütlich über den berühmten Panoramaweg nach Sanasa. Wir biegen links ab und gelangen nach einem kurzen Anstieg ins stattliche Sherpadorf Khumjung (3790m) wo wir der Gompa einen Besuch abstatten können. Über verwinkelte Wege geht es weiter nach Khunde (3800m) mit dem berühmten Hillary-Hospital der Sir Edmund Hillary Stiftung, das auch besichtigt werden kann. Anschließend kehren wir über die Flugpiste Syamboche zurück nach Namche Bazar.

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

Tag 6: Syangboche - Mon La - Phortse Drangka - Phortse

Auf einem steilen Zick-Zackweg steigen wir am Morgen zunächst hinauf zur Flugpiste Syamboche und können einen Abstecher zum berühmten Everest View Hotel machen. Über einen kleinen Paß steigen wir hinab nach Khumjung. Wir durchqueren den Ort bis zur Gompa und nehmen dann einen schönen Höhenweg der uns zum Mon La (La = Pass) hinauf bringt. Vom Tschörten in 3.973 m Höhe mit grandioser Aussicht auf Tengpoche, Phortse und zahlreiche Gipfel geht es steil nach Phortse Drangka (ca. 3.550 m) zum Gokyo-Fluss hinab, wo wir nach ca. 4 Std. Gehzeit ankommen. Aus dem Tal steigen wir in rund 1,5 Std. hinauf zum Lagerplatz im terrassenartig angelegten wunderschönen Sherpadorf Phortse (3.800 m). Bei klarem Wetter erfreut uns vom Kamm aus der grandiose Ausblick auf die Eisriesen im Khumbu. Über uns thronen Gipfel wie Taboche, Kang Taiga und Tramserku.

Gehzeit ca. 6 Std.; Aufstieg 650m; Abstieg 570m; Zelt; (FMA)

Tag 7: Pangpoche - Taboche-Hochalm

Vormittags halten wir uns an den aussichtsreichen Höhenweg (in ca. 4.000 m Höhe mit stetigem Auf und Ab) und treffen nach rund 4 Std. Gehzeit im von uralten Wacholderbäumen geprägten Dorf Pangpoche (3.985 m) ein. Falls geöffnet, können wir die mit über 350 Jahren älteste Gompa im Khumbu besuchen. Nachmittags haben wir in 2,5 Std. noch ca. 400 Höhenmeter auf einem Kammweg zu bewältigen, bis wir die Taboche-Hochalm (4.380 m), dem „Hochlager“ für unsere erste Gipfelbesteigung, erreichen.

Gehzeit 6 - 7 Std.; Aufstieg 750m; Abstieg 350m; Zelt; (FMA)

Tag 8: 5.000 m-Linie - Taboche-Vorgipfel - Pheriche

In einer anstrengenden Tagestour können wir den Taboche-Vorgipfel besteigen. Wie bisher, werden wir auch an diesem Tag, langsam aufzusteigen, denn die ungewohnte Höhe ist trotz der vorherigen Wandertage noch kräftezehrend. Wir folgen einem schmalen Pfad und steigen über steile Grashänge dem aussichtsreichen Bergkamm zu, um ab 4.700 m bereits die Achttausender Mt. Everest (8.850 m), Lhotse (8.501 m) und Makalu (8.475 m) zu erblicken. Weiter geht es auf dem Grastrücken bis zur 5000-m-Linie hinauf (insgesamt ca. 3 Std.). In ca. 2 Std. steigen wir über leichtes Felsengelände (Vorsicht bei Nässe) zum Taboche-Vorgipfel (Taboche Sanu, 5.305 m) auf. Vom markanten Gipfel erscheint der Panoramablick auf die Eisriesen und hinab ins Tal noch großartiger. Auf steilen, teilweise weglosen Hängen steigen wir zu einem Höhenweg ab, der uns nach Pheriche führt.

Gehzeit ca. 9 Std.; Aufstieg 950m; Abstieg 1.050m; Zelt; (FMA)

Tag 9: Dughla - Lager östlich des Khumbu Gletschers

Auf dem berühmten „Everest highway“ geht es heute zunächst entlang des Gletscherflusses des Khumbu-Gletschers zum Weiler Dughla (4.620 m) unterhalb der Endmoräne. Dann zweigen wir rechts ab und steigen östlich des Khumbu Gletschers zu unserem einsamen und stillen Lagerplatz (4.930 m) zu Füßen des Kongma La hinauf.

Gehzeit ca. 5 Std.; Aufstieg 750m; Abstieg 100m; Zelt; (FMA)

Tag 10: Kongma La - Kongma Tje - Chukhung

Während unserer Begleitmannschaft über Dingboche nach Chukhung geht, steigen wir hinauf bis zum Kongma La (5.535 m). Zuerst geht es ansteigend über Gras- und Geröllhänge bis zu einem ersten Rastplatz. Steil und



mühsam führt der Weg nun nach links hinauf bis unter senkrechte Felswände. Nun haben wir die Paßhöhe fast schon erreicht. Über Blockgelände und kargen Wegspuren queren nach rechts zum Kongma La. Überwältigend ist der Blick vom Paß nach links in die Südbstürze von Nuptse und Lhotse. Vor uns sehen wir sehr schön unser nächstes Bergziel, den Island Peak, dahinter den mächtigen Makalu aufragen. Und schließlich winkt südlich von uns der Pokalde Ri – das heutige Gipfelziel. Dazu steigen wir vom Paß östlich kurz ab und queren zum Fuße des Norstostgrates des Berges hinüber. Blockgelände, Schutthänge und zu guter Letzt ein schöner Felsgrat – der mit Fixseilen versichert wird - leitet zum schmalen und ausgesetzten Gipfel hinauf.

Wir steigen wieder ab und nachdem wir unten am See gerastet haben, gehen wir das Hochtal hinunter Richtung Chukung. Die verwandlungsfähige Ama Dablam zeigt sich wieder von einer neuen Perspektive. In Chukung erwartet uns bereits die Begleitmannschaft.

Gehzeit 8 - 9 Std.; Aufstieg 1.250m; Abstieg 1.350m; Zelt; (FMA)

Tag 11: Island Peak-Basislager

In einer Halbtagesetappe wandern wir gemütlich in der Moränenlandschaft nach Osten. Auf dem Weg zum Island Peak-Basislager, das auch als Pareshaya Gyab bezeichnet wird, kommen wir an einem weiteren ausgetrockneten See vorbei. Unser Lager liegt in rund 5.100 m Höhe in der Nähe des riesigen Imja Lhotse Shar-Gletschers und des Imja Tsho.

Gehzeit ca. 4 Std.; Aufstieg 400m; Zelt; (FMA)

Tag 12 - 13: Island Peak

Diese beiden Tage stehen uns für die Besteigung des Island Peak zur Verfügung. Vom Basislager ziehen wir noch bei Dunkelheit hinauf zur Schulter in der vom Island Peak nach Süden herab gehenden Rippe. Wir steigen weiter auf – durchqueren eine kleine Spaltenzone (in ca. 5.750 m) und erreichen dann einen kleinen Gletscherkessel (etwa 5.900 m). Über die folgende Firn- bzw. Eisflanke (bis max. 45 Grad) und dem anschließenden Grat erklettern wir den Gipfel des 6.189 m hohen Island Peak. Bei guten Verhältnissen dauert der Aufstieg etwa 5 - 7 Stunden. Uns eröffnet sich eine prachtvoll Aussicht auf den Makalu (8.475 m), den 8.516 m hohen Lhotse mit seiner gewaltigen Süd-Wand und die zahlreichen, über 7.000 m hohen Eisberge des Imja-Kessels, wie Chapalu, Peak 38, Cho Oyu in der Ferne, Nuptse, Aama Dablam, Baruntse und die uns vertrauten Cholatse und Taboche bis hinaus zur Kangtaiga und Tramserku - alles in allem ein echter Höhepunkt unserer Reise!

Um die Mittagszeit wollen wir im Basislager zurück sein. Nach einer Stärkung durch unsere Küchenmannschaft steigen wir noch am selben Nachmittag bis nach Chukung ab, wo bereits unsere Zelte neben einer Lodge aufgebaut sind.

Gehzeit 10 - 12 Std.; Aufstieg 1.100m; Abstieg 1.100m; Zelt; (FMA)

Tag 14: Dingpoche - Basislager am Lobuche Peak

Wir steigen von Chukung ab nach Dingpoche, den höchstgelegenen, dauerhaft bewohnten Ort in Nepal (4.350 m). Über eine weite Hochfläche geht es in westlicher Richtung zum uns schon bekannten Weiler Dughla, von wo aus wir zu unserem Basislager (4800m) am Lobuche Peak aufsteigen.

Gehzeit ca. 5 Std.; Abstieg 800m; Zelt; (FMA)

Tag 15 - 17: Lobuche Peak

Diese Tage sind für die Besteigung des Lobuche Peak vorgesehen. Der Aufstieg verläuft zunächst über Schotter durch ein rinnenähnliches, kleines Tal zu einem kleinen See (wird auch als Hochlager genutzt). Weiter dann über mächtige Gletscherschliffe hinauf bis zum Beginn des Gletschers. Ein breiter Schnee- bzw. Eisrücken führt uns zum Fuß des steilen Süd-Ost-Grates. Über diesen gelangen wir unter eventueller Zuhilfenahme von Fixseilen auf den Ost-Gratgipfel 6000m (dieser wird bereits als Gipfel gezählt). Abstieg auf gleicher Route.

Gehzeit 10 - 12 Std.; Aufstieg 1.250m; Abstieg 1.250m; Zelt; (FMA)

Tag 18: Dughla - Pheriche - Pangpoche - Deboche

Auf bekannter Route geht es zurück nach Dughla. Dort wählen wir den Weg im grünen Hochtal nach Pheriche (4.200 m), dem Ort mit der höchstgelegenen Krankenstation der Region. Nun wandern wir über den Talweg hinab nach Pangpoche. Nur 2 weitere Std. benötigen wir auf dem Weg hinab zur Brücke über eine Engstelle am Imja Kosi und hinauf zur kleinen Siedlung Deboche (ca. 3.800 m).

Gehzeit 6 - 7 Std.; Aufstieg 250m; Abstieg 1.150m; Zelt; (FMA)

Tag 19: Tengpoche - Phunki - Sanasa - Namche Bazar

Nach dem Frühstück spazieren wir durch den Rhododendronwald mit seinen Bartflechten in gut 30 Min. hinauf zum Kamm von Tengpoche (3.867 m). Hier erhebt sich in wunderbarer Lage, umrahmt von strahlenden Gipfeln, das einst größte und schönste Kloster in dieser Sherpa-Region. Wir haben Zeit, um das neue Eco Center und das nach dem Brand von 1989 wieder aufgebaute Kloster mit seiner sehenswerten Gompa zu besuchen. Besonders reizvoll sind die neuen buddhistischen Statuen und farbigen Wandmalereien. Wir steigen vom Kamm hinab in den Wald und erreichen nach gut 2 Std. den Weiler Phunki (ca. 3.250 m) mit seinen von Wasser betriebenen Gebetsmühlen. Hier queren wir die Stahlseilbrücke über den reißenden Imja Kosi, der einen Großteil des Khumbu-Gebietes entwässert. Nun folgen wir auf der Gegenseite dem Hangweg über Trashinda nach Sanasa und gelangen über einen breiten Hangweg, von dem sich noch einmal ein Blick zurück zu den Achttausendern bietet, zu unserer Lodge in Namche.

Gehzeit ca. 5 Std.; Aufstieg 450m; Abstieg 950m; Lodge; (FMA)

Tag 20: Über den "Highway" nach Lukla

Ein letzter langer Trekkingtag steht uns bevor. Etwa 7 Std. benötigen wir über den sog. „Highway“ im Dudh Kosi-Tal abwärts (die einzige begehbare Route zwischen Namche Bazar und Lukla), bis wir in unserer Lodge in Lukla (2.800 m) in der Nähe der Rollbahn eintreffen. Abends können wir unsere Begleitmannschaft zum Abschiedessen einladen und Trinkgelder sowie nicht mehr benötigte Sachen an unsere Crew vergeben.

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

Tag 21: Flug nach Kathmandu - Altstadt von Kathmandu

Im Laufe des Vormittags fliegen wir nach Kathmandu.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Am Abend treffen wir uns zum Abschiedessen im Hotel.

Hotel; (FA)



Tag 22: Bhaktapur - Heimreise

Für den letzten Tag Ihrer Reise, der Ihnen bis zur Abreise ebenfalls zur freien Verfügung steht, empfehlen wir folgende fakultative Besichtigung mit Reiseleitung: Als kultureller Höhepunkt gilt ein Besuch der Königsstadt Bhaktapur, bekannt als schönste Stadt des ganzen Landes. Einzigartig ist ihr gut erhaltenes, in den 70er Jahren restauriertes, mittelalterliches Stadtbild. Auf dem Durbar Square bewundern wir die Hindu-Tempel mit bemalten Holzschnitzereien und steinernen Schutztieren und das vergoldete Eingangportal des Königspalasts. Wir kommen zum Platz mit der höchsten Pagode Nepals, dem fünfgeschossigen Nyatapola. In der Nähe lockt das Töpferviertel zu einem Abstecher, bevor wir in den Osten der Stadt zum Dattatreya-Platz spazieren. Hier bestaunen wir die ehemaligen Priesterhäuser mit kunstvoll geschnitzten Fensterrahmen aus braunschwarzem Salbaumholz.

Wir werden zum Flughafen gebracht und fliegen mit Gulf Air von Kathmandu über Bahrain zurück nach Deutschland.

(F)

Tag 23: Ankunft

Ankunft in Frankfurt.

Unser Service-Team berät Sie gerne.

Telefon-Nummer: 089-235 006-0

e-mail: info@hauser-exkursionen.de

Charakter der Tour und Anforderungen

Expeditionsartiges, sehr anspruchsvolles Trekking; ausgezeichnete Kondition, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit werden vorausgesetzt; Fels-, Eis- und Sicherungstechnik nötig.

Diese Tour ist ein expeditionsartiges Trekking der besonderen Art. In unmittelbarer Nähe zahlreicher Sieben- und Achtausender wandern Sie durch menschenleere Himalaya-Täler sowie über anspruchsvolle Pässe und besteigen zwei sehr attraktive 6.000er-Gipfel. Bei schönem Wetter bieten sich Ihnen atemberaubende Ausblicke. Die Tour ist aber auch sehr anstrengend und erfordert großen Einsatz. Für eine Teilnahme an dieser Reise müssen Sie sehr gut durchtrainiert sein. Sie benötigen eine überdurchschnittliche Kraft, Ausdauer und Leistungsfähigkeit. Anstrengende Tagesetappen in extremen Höhen mit Traglasten bis zu 15 kg stehen Ihnen bevor. Bedenken Sie, dass nach einem langen Aufstieg noch der mühsame Lageralltag auf Sie zukommt.

Folgendes alpine Können ist Voraussetzung für eine Teilnahme: Sie müssen über Trittsicherheit und Schwindelfreiheit verfügen, das heißt im Hinblick auf Ihre Tour, dass Sie sicher und selbstständig in schwierigem Gelände wie auf Grashängen, Geröllhalden, Moränenschutt, Blockwerk und auf flachen, mit Geröll bedeckten Gletschern gehen können, und dies auch mit schwerem Rucksack und bei schlechtem Wetter. Sicher gehen heißt, dass Sie auch an exponierten Stellen, wo ein Sturz schlimme Folgen hätte, gehen können müssen. Aus Erfahrung wissen wir, dass unsere Teilnehmer/-innen in diesen vermeintlich leichten Passagen oft die meisten Schwierigkeiten haben. Auch müssen Sie die Techniken des Gletschergehens beherrschen; also selbstständiges Anseilen und Gehen in der Seilschaft; auch das Anbringen von Fixseilen, Klettern auf den Frontzacken der Steigeisen und die Handhabung des Eispickels müssen sitzen. Wir bitten Sie, uns einen Tourenbericht der vergangenen Jahre zuzuschicken. Die Auswahl der Teilnehmer/-innen behalten wir uns vor.

Ein sehr guter Gesundheitszustand ist für eine Teilnahme unabdingbar. Extreme Höhen stellen große Risiken für Ihre Gesundheit dar. Diesen Gefahren kann begegnet werden, indem man die "Spielregeln der Akklimatisation" einhält. Trotzdem sollten Sie von einer Buchung dieser Reise absehen, wenn Sie an irgendwelchen Krankheiten leiden oder eine Verletzung haben. Bitte lassen Sie sich in gesundheitlichen Fragen von einem Facharzt für Sportmedizin beraten und schicken Sie uns ein ärztliches Attest zu.

Diese Expeditionsreise fordert Sie nicht nur körperlich, sondern auch seelisch. Geduld, psychische Ausdauer und eine gewisse Leidensfähigkeit gehören zum Expeditionsalltag dazu. Bedenken Sie bitte, dass Sie über Tage oder sogar Wochen grenzwertigen Belastungen standhalten müssen. Spontan aus dem Unternehmen auszusteigen, ist meistens nicht machbar! Auch vorgezogene Rückflüge sind normalerweise nicht möglich.

Reisen in der Gruppe macht dieses Extremtrekking erst möglich. Unsere Touren sind so organisiert, dass die Teilnehmer/-innen den größtmöglichen Handlungsspielraum haben, um persönliche Vorstellungen zu verwirklichen. Trotzdem kann nicht jeder machen, was er will. Wer sich auf eine solche Gruppenreise einlässt, muss wissen, dass Kompromisse notwendig sind. Von den Teilnehmern / Teilnehmerinnen erwarten wir

Toleranz und Hilfsbereitschaft gegenüber den Mitreisenden, der Reiseleitung und dem einheimischen Begleiteteam.

Wenn ungünstige Bedingungen die Organisation der Tour oder die Sicherheit in Frage stellen, kann es notwendig werden, dass Sie persönliche Interessen zurückstellen müssen. Darüber hinaus ist Ihre Reiseleitung von uns ermächtigt, Teilnehmer/-innen zurückzuschicken, wenn sie durch ihr Verhalten die Gemeinschaft oder gar das Unternehmen selbst zu gefährden beginnen oder den Anforderungen nicht gewachsen sind. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass das Entrichten des Reisepreises kein Recht auf einen Gipfelversuch beinhalten kann.

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. Mit zunehmender Höhe fällt die Temperatur allmählich, kalt wird es schon spätnachmittags, wenn die Sonne hinter den Bergen verschwindet. An den Pässen und in den Hochlagern müssen Sie mit winterlichen Temperaturen rechnen. Nachts kann das Thermometer auf minus 30°C fallen. Auf den Etappen über die Pässe und zu den Gipfeln können eiskalte Winde das Gehen erschweren, weshalb Sie erstklassige Ausrüstung mitführen müssen.

Ausrüstung

Die persönliche Trekking-, Bergsteiger- und Eisaurüstung ist Sache der Teilnehmer/-innen. Sie müssen Ihre bewährte Westalpen-Ausrüstung mitbringen, da sie evtl. auf diesem expeditonsartigen Trekking zum Einsatz kommen muss. Wichtig sind warme Bergstiefel mit vorher angepassten, gut sitzenden Steigeisen, Eispickel, Gurte und Karabiner sowie sehr warme Handschuhe. Darüber hinaus brauchen Sie einen Expeditionsschlafsack mit einem Komfortbereich bis minus 25°C, eine warme Daunenjacke und eine Thermomatte als zusätzliche Schlafunterlage. Einfache Isoliermatten und Seile werden von unserem Partner gestellt.

Gepäck

Wir empfehlen die Mitnahme einer stabilen Reisetasche (z.B. Hauser Reisetasche mit Rollen und herausnehmbarer Kunststoffplatte) bzw. eines Rucksacks oder Seesacks, 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

Diese Reise führt teilweise in abgelegenes Gebiet. Bedingt durch ungünstige Verhältnisse, schlechtes Wetter, nicht begehbare Wege, organisatorische Schwierigkeiten oder andere Faktoren kann es zu Routenänderungen und/oder Programmumstellungen kommen. Nicht alles mag so routinemäßig klappen wie in den viel besuchten Gebieten Nepals. Im Hinblick auf die einfachen Verhältnisse und Bedingungen wird von allen Gruppenmitgliedern Toleranz erwartet. Ihre Reiseleitung und Ihr erfahrener einheimischer Sherpa Guide (Sirdar) fungieren nicht als „Bergführer“ für unerfahrene Trekker.

Ein Schlechtwettereinbruch bzw. täglicher Neuschnee können zum Abbruch des Unternehmens führen. Eine gleichwertige Alternative gibt es nicht. Bei der An- und Abreise nach Ostnepal kann es aus technischen, wetterbedingten oder sonstigen, nicht vorhersehbaren Gründen zu Verspätungen oder sogar zum Ausfall eines Fluges kommen. Dieses Verspätungs- und Ausfallrisiko geht zu Lasten der Teilnehmer. Feiertage oder überraschende Restaurierungsarbeiten können (trotz sorgfältiger Planung und Abstimmung mit Behörden und Verkehrsbüros) zu nicht vorhersehbaren Schließungen von Besichtigungsobjekten führen. Selbstverständlich ist es das Ziel Ihrer Reiseleitung und unserer Agentur, alle Programmpunkte und empfohlenen Ausflüge durchzuführen. Eine Garantie für die exakte Einhaltung dieser Ausschreibung können wir jedoch nicht

übernehmen. Wir bitten um Ihr Verständnis. Zudem weisen wir ausdrücklich darauf hin, dass Sie auf eigene Gefahr an der Reise teilnehmen.

Die Inlandsflüge in Nepal können wegen der begrenzten Flugraum-Kapazität oder aufgrund sonstiger 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 Einflussbereiches und geht allein zu Lasten der Teilnehmer/-innen. Mit Ihrer Reiseanmeldung nehmen Sie dieses Risiko auf sich.

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 30 Tagen: USD 40,- (ca. € 30; bei evtl. individueller Verlängerung der Reise). 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.

Ausführliche Informationen erhalten Sie bei dem unabhängigen Auskunftsservice für Touristen über Gesundheitsrisiken im Ausland unter der Tel.Nr. 0900/1234 999 (1,98 Euro pro Minute). Die Internet-Adresse lautet: www.gesundes-reisen.de



Leistungen

Basis - Leistungen

- Flug ab/bis Deutschland nach Kathmandu
- Transfers
- derzeitige Flughafensteuern und Sicherheitsgebühren
- Inlandsflüge mit Yeti Airlines
- Übernachtung in Hotels, Lodges und Zelten
- meist Vollpension

Hauser-PLUS

- Hauser-Reiseleitung ab/bis Deutschland
- Begleitmannschaft
- Nationalparkgebühren
- Trekkingpermit
- Certec-Bag / Überdrucksack
- Satellitentelefon
- Camping- und Kochausrüstung
- Gepäcktransport
- Hauser-Top-Schutz im Wert von € 192,-: Reiserücktritts-Versicherung, Reisehaftpflicht-Versicherung, Reisekranken-Versicherung mit medizinischer Notfall-Hilfe, Rundum-Sorglos-Service

Unser Service

- Hauser-Bahnfahrkarte ab/bis deutscher Grenze gegen Aufpreis
- Hauser ZUSATZ-Reiseschutz-Paket € 55,-: Reisegepäck-, Reiseunfall- und Reiseabbruch-Versicherung



Termine und Preise:

Reisennummer: NPK34

Reisetage: 23 Tage

Teilnehmerzahl: 10-12

Hinweise zur Durchführung und Teilnehmerzahl siehe Katalog 2011, Seite 15.

Termine:	Preis:
23.10.2011 - 14.11.2011	3.690,00€
Einzelzimmerzuschlag	230,00€

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

Im Reisepreis nicht enthaltene Leistungen

Visakosten; fehlende Mittagessen, Getränke; Trinkgelder (ca. 60 Euro); Einzelzimmer-Zuschlag; fakultative und individuelle Ausflüge und Besichtigungen mit Eintrittsgebühren sowie Ausgaben persönlicher Art; Flughafensteuer sowie Tourismus Service Steuer für die Inlandsflüge in Nepal (pro Abflug ca. 165 NRs = ca.1,80 Euro) ; Reisegepäck-, Reiseunfall- und Reiseabbruch-Versicherung; evtl. neu erhobene Sicherheitsgebühren und Kerosinzuschläge der Flughäfen und Fluggesellschaften.

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

Unsere Partner:



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 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

Reiseveranstalter/Beratung und Buchung

Hauser exkursionen international GmbH

Spiegelstr. 9,
81241 München

Tel. 089 / 23 50 06-0, Fax 089 / 23 50 06-99

E-Mail: info@hauser-exkursionen.de

In Zusammenarbeit mit einer örtlichen Agentur
sowie den IATA-Luftverkehrsgesellschaften