



Nepal

Yeti Mountain Home - Mt. Everest-Komfort-Trekking



11



4.000



12x



- 🔔 **Neuntägiges Hütten-Trekking im Herzen des Sherpa-Landes**
- 🔔 **Komfort-Lodges in schönster Lage, Zimmer mit Dusche und WC**
- 🔔 **5-Sterne Gokarna Forest Resort im Kathmandu-Tal**
- 🔔 **Anspruchsvolle und aussichtsreiche Wanderung von Thame nach Kongde**
- 🔔 **Panorama mit Mt. Everest; Lhotse, Nuptse, Ama Dablam**
- 🔔 **Besuch des buddhistischen Klosters in Thame**
- 🔔 **Besichtigung von Kathmandu: Tempel, Pagoden und Basar**

Ein Panoramaflug entlang der Himalaya-Kette bringt Sie nach Lukla auf 2.800 m Höhe. Von dort wandern Sie durch das enge Tal des „Milchflusses“ Dudh Kosi über Phakding (2.650 m) hinauf nach Namche Bazar, dem Handelszentrum der Sherpas (3.450 m).

Eine Tageswanderung führt Sie zunächst auf den Mendaphu Hill, dort erkunden Sie das historische Museum der Sagarmatha-Nationalpark-Verwaltung. Vom Aussichtspunkt eröffnet sich Ihnen ein beeindruckendes Panorama: Neben der Gipfelpyramide des Mt. Everest tauchen vor Ihren Augen Lhotse, Nuptse, Taboche Ri, die Ama Dablam und viele weitere Eisriesen auf. Sie besuchen das berühmte Sherpa-Dorf Khunde - mit dem bekannten Hillary-Hospital und der Hillary-School der Sir Edmund Hillary Stiftung - und wandern weiter nach Khumjung. Bei einem Abstecher zum berühmten Everest View Hotel erwartet Sie Ihr Nachmittagstee.

Sie kommen nach Thame (3.800 m). Von der komfortablen Lodge aus besuchen Sie das wie ein Adlerhorst im Fels liegende buddhistische Kloster und erkunden die Seitentäler von Thame. Die Wanderung von Thame nach Kongde erfolgt auf einem noch wenig begangenen Weg, der seines gleichen sucht. Dichter Bambuswald, wilde Canyons, herrliche Ausblicke und unberührte Natur begleiten Sie bis zur Kongde Lodge auf 4.000 m. Von hier aus eröffnet sich ein beeindruckendes Panorama auf die Gipfelpyramide des Mt. Everest, Lhotse, Nuptse und Ama Dablam sowie Tramserku, Kang Taiga und Taboche Ri.

Von Kongde geht es über einen aussichtreichen Höhenweg teilweise steil bergab nach Phakding und zurück nach Lukla. Von dort fliegen Sie schließlich zurück nach Kathmandu. Nach Ihrem Trekking-Erlebnis genießen Sie die verbleibende Zeit bei Besichtigungen im Kathmandu-Tal.

Geplanter Programmablauf

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

Tag 1: Anreise

Flug ab Deutschland nach Kathmandu.

Tag 2: Ankunft in Kathmandu

Ankunft in Kathmandu und Transfer mit unserer örtlichen Hauser-Reiseleitung zum Gokarna Forest Resort.

Hotel;

Tag 3: Flug nach Lukla - Wanderung bis Phakding

Frühmorgens lassen wir uns zum Flughafen bringen und fliegen in etwa einer Stunde von Kathmandu nach Lukla (2.800 m, asphaltierte Rollbahn). Dort werden wir von unserer Begleitmannschaft empfangen und starten unsere ca. 3-stündige Wanderung nach Phakding (2.650 m). Wir steigen ca. 1,5 Std. zum Kusum-Fluss (2.550 m) ab und folgen dann dem Dudh Kosi (= Milchfluss) am Ostufer stromaufwärts etwa 1,5 Std. nach Phakding (2.650 m). Langsam 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. Unsere komfortable Lodge liegt idyllisch inmitten eines schönen Gartens an einer Flussbiegung.

Gehzeit ca. 3 Std.; Aufstieg 100m; Abstieg 350m; Yeti Mountain Home Phakding; (FMA)

Tag 4: Wanderung nach Namche Bazar

Vormittags wandern wir entlang des Dudh Kosi über Benkar (etwa 1 Std.) nach Monjo, durch riesige Rhododendronwälder, vorbei auch an Tannen und Magnolien. Nach einer weiteren Stunde passieren wir in Jorsale den Police Check-Post am Eingang zum Sagarmatha-Nationalpark. Von Jorsale steigt der Weg zuerst leicht an, führt über die Hillary-Hängebrücke über den Bhote Kosi und dann über den guten, aber steilen Weg aufwärts ins kleine Handelszentrum Namche Bazar (3.450 m), den wichtigsten Ort im Khumbu-Gebiet. Wir richten uns im Yeti Mountain Home Namche ein, wo wir auch unser spätes Mittagessen einnehmen. Nachmittags können wir noch einen Rundgang durch die Geschäfts- und Souvenirstraße machen.

Gehzeit ca. 6 Std.; Aufstieg 950m; Yeti Mountain Home Namche; (FMA)

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

Frühmorgens besuchen wir den Mendaphu Hill, einen erstklassigen Aussichtspunkt auf zahlreiche Khumbu-Gipfel wie Mt. Everest, Lhotse, Taboche und Ama Dablam. Hier steht die Hauptverwaltung des Parks mit einem informativen Museum.

Nun geht es vorbei an Mani-Mauern (Steintafeln, auf denen der Spruch "Om mani padme hum" eingemeißelt ist) und hübschen Chörten über Zarok nach Syangpoche (mit der höchsten Flugpiste Nepals). Über einen kleinen Pass gelangen wir ins stattliche Dorf Khunde (3.840 m) und besuchen das berühmte Hillary-Hospital der Sir Edmund Hillary Stiftung. Über verwinkelte Wege und zwischen steingesäumten Ackerparzellen hindurch kommen wir zur Gompa von Khumjung (3.800 m). Am oberen Dorfrand wohnt Kapa Gyalzen, der berühmte Sherpa-Maler, den wir besuchen können. Zum Abschluss gönnen wir uns einen Nachmittagstee auf der Aussichtsterrasse des Everest View Hotel und gehen schließlich zurück nach Namche Bazar (3.450 m) zu unserem Hotel.

Gehzeit 4 - 5 Std.; Aufstieg 400m; Abstieg 400m; Yeti Mountain Home Namche; (FMA)

Tag 6: Über Dramo und Thamo nach Thame Og

Wir wandern durch Namche Bazar ins Seitental nach Dramo und - streckenweise durch einen schönen Wald - weiter über Thamo nach Thame Og (3.800 m) mit seinem Stausee und dem neuen Wasserkraftwerk. Nach Norden verläuft ein historisch bedeutsamer Handelsweg über den 5.716 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 4 - 5 Std.; Aufstieg 550m; Abstieg 150m; Yeti Mountain Home Thame; (FMA)

Tag 7: Kloster Thame

Frühmorgens steigen wir in ca. 40 Min. hinauf zum Kloster Thame, wo wir einer Zeremonie beiwohnen können. Vom Aussichtspunkt oberhalb des Klosters genießen wir den Ausblick talaufwärts Richtung Nangpa La, dem Pass an der tibetischen Grenze. Hoch darüber thront der Cho Oyu. Wer möchte, kann den Rest des Tages die Umgebung von Thame erkunden.

Gehzeit 2 - 3 Std.; Aufstieg 200m; Abstieg 200m; Yeti Mountain Home Thame; (FMA)

Tag 8: Thame - Kongde

Erst seit Herbst 2007 gibt es die Möglichkeit von Thame nach Kongde zu wandern. Sehr früh starten Sie von Thame. Der Weg ist sehr abwechslungsreich und führt vorbei an einem Dorf und später in eine wilde Landschaft mit Bambus- und Rododendron-Wälder sowie durch eine tiefe felsige Schlucht mit zahlreichen Wasserfällen. Technische Schwierigkeiten bestehen keine, jedoch sind die Gesamtanforderungen für diese Wanderung höher als an den restlichen Tagen. Es sind immer wieder Abstiege und Gegenanstiege zu bewältigen. Sie sollten trittsicher und schwindelfrei sein.

Die Mühe lohnt sich, denn schon während der Wanderung ist die Aussicht grandios und sobald wir Kongde erreicht haben bietet sich uns ein unvergleichliches Panorama mit den Sherpa-Dörfern Khumjung, mit Namche Bazar, darüber Taboche, Mt. Everest, Nuptse, Lhotse und Ama Dablam.

Gehzeit 7 - 8 Std.; Aufstieg 1.000m; Abstieg 800m; Yeti Mountain Home Kongde; (FMA)

Tag 9: Wanderung in der Umgebung von Kongde

Heute haben wir den ganzen Tag Zeit, die Umgebung von Kongde zu erkunden. Eine leichte Wanderung etwa, hinauf zum Farakpa-Gipfel (4.618 m), präsentiert uns einen Panoramablick über das Dudh KosiTal und das komplette Solu Khumbu-Gebiet.

Yeti Mountain Home Kongde; (FMA)



Tag 10: Kongde - Phakding

Wir steigen auf einem kaum begangenen wunderbar angelegten Panoramaweg ca. 1.400 m hinunter nach Phakding. Vor uns liegt die atemberaubende Szenerie verschiedener Sherpa-Dörfer und der beeindruckenden Gipfel von Kang Taiga und Tramserku. Tief im Tal erkennen wir die Hauptroute ins Sherpaland und unser Blick reicht einerseits weit in die Vorberge des Himalaya und andererseits auf den Gipfel des Everest. Zahlreiche Aussichtsplätze laden zum Verweilen ein und die letzten Tage Revue passieren zu lassen.

Gezeit ca. 6 Std.; Aufstieg 50m; Abstieg 1.400m; Yeti Mountain Home Phakding; (FMA)

Tag 11: Phakding - Lukla

Auf bekanntem Weg gehen wir heute zurück nach Lukla. Auf dieser kurzen Etappe können wir es ruhiger angehen lassen. In Lukla feiern wir Abschied mit der Begleitmannschaft.

Gezeit 3 - 4 Std.; Aufstieg 350m; Abstieg 100m; Yeti Mountain Home Lukla; (FMA)

Tag 12: Flug nach Kathmandu

Wenn das Wetter mitspielt, fliegen wir bereits am Vormittag zurück nach Kathmandu. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.

Hotel; (F)

Tag 13: Altstadt von Kathmandu

Heute besichtigen wir die historische Altstadt von Kathmandu. Rund um den alten Königspalast Hanuman Dhoka sind Dutzende von Hindu-Tempel zu sehen, darunter die Taleju-Pagode, größter und ältester Tempel der Stadt. Harmonisch wirken das warme Rostrot der Ziegel und die reich mit Schnitzarbeiten verzierten Balken aus braunschwarzem Salbaumholz. Vorbei am größten und ältesten Tempel der Stadt, der Taleju-Pagode, bummeln wir durch belebte Bazarstraßen ins Einkaufsviertel Thamel. Später treffen wir uns zum gemeinsamen Abschiedessen.

Hotel; (FA)

Tag 14: Rückflug

Dieser Tag steht zur freien Verfügung. Ihre Reiseleitung steht mit Vorschlägen für fakultative Ausflüge gern zur Verfügung stehen. Am frühen Abend werden wir zum Flughafen gebracht.

(F)

Tag 15: Ankunft

Ankunft in Deutschland.

Unser Service-Team berät Sie gerne.

Telefon-Nummer: 089-235 006-0

e-mail: info@hauser-exkursionen.de

Charakter der Tour und Anforderungen

Wandern auf gut ausgebauten Wegen; Kongde Lodge: anspruchsvolle Etappe, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich; einmaliger Blick auf die höchsten Gipfel der Welt.

Dieses Trekking weist keine besonderen technischen Schwierigkeiten auf und kann von jedem geübten Bergwanderer begangen werden, der über gute Kondition und eine gute körperliche Konstitution verfügt. Sie sollten trittsicher und schwindelfrei sein. Ihr Herz und Ihr Kreislauf müssen in Ordnung sein; konsultieren Sie bitte vor Reiseantritt Ihren Arzt. Die Gefahr einer Höhenkrankheit ist nicht zu unterschätzen. Zu rasches Gehen

kann zu frühzeitiger Konditionsschwäche führen. Langsames und stetiges Gehen ist wichtig, besonders am Anfang der Tour, wenn sich der Organismus erst allmählich an die neuen Verhältnisse (Klima, veränderte Schlaf- und Essgewohnheiten) gewöhnen muss. Die erforderliche Tagesleistung hält sich durch eine ausgewogene Etappeneinteilung zwar in Grenzen, die Leistung ist jedoch über mehrere Tage zu erbringen. Die Tagesetappen belaufen sich auf 2- 8 Stunden, die täglich zu überwindenden Höhenunterschiede liegen zwischen 200 bis maximal ca. 1000 Höhenmeter im Aufstieg und 150 bis maximal 1.400 Höhenmeter im Abstieg.

Eine Ausnahme ist der 8.Tag. Der Aufstieg von Thame nach Kongde führt über gut 1.000 Höhenmeter. Die Anforderungen an diesem Tag sind etwas höher als an den restlichen Tagen dieser Reise. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit ist gefragt. Die Schwierigkeit stufen wir am oberen Ende unseres Schwierigkeitsgrades 2 ein. Am Tag 10 ist der Abstieg nach Phakding mit ca. 1.400 Höhenmeter zu bewältigen. Allerdings sind nur minimale Aufstiegshöhenmeter zu überwinden.

Einheimische Träger und/oder Tragtiere besorgen den Transport des Hauptgepäcks, so dass Sie nur das Nötigste für den Tag (Anorak, Pullover/Fleece, Trinkflasche, Fotoausrüstung etc.) in Ihrem Tagesrucksack tragen und sich den Landschaftseindrücken "unbeschwert" widmen können.

Während des Trekkings übernachten Sie in ausgewählten, komfortablen Lodges in schönster Lage im Doppelzimmer mit Dusche und WC. Der Komfort in den Lodges kann dennoch nicht mit einem normalen Hotelaufenthalt verglichen werden. Aufgrund unvorhersehbarer Wetterstürze kann es vor allem in Kongde zu Stromausfällen und Unterbrechung der Wasserversorgung kommen.

Klima

Aufgrund der extremen Höhenunterschiede gibt es viele klimatische Zonen in Nepal. Die beste Reisezeit beginnt im Herbst (Mitte/Ende September) und dauert bis zum Frühjahr (Anfang Mai). Im Oktober und November ist es in Kathmandu und den Vorbergen des Himalaya tagsüber in der Sonne angenehm warm mit Temperaturen zwischen 24 - 28 °C. Je höher Sie kommen, umso kühler wird es. Die Sicht ist oft klar, die Landschaft ist nach den vorangegangenen Monsunregen grün. Auch im Dezember, Januar und Februar ist es tagsüber oft frühlinghaft mild, manchmal jedoch auch windig-kühl. Je nach Höhenlage ist auch während der Hauptreisemonate Oktober bis März mit Schneefällen bzw. Frost zu rechnen. Ab März beginnt die Rhododendronblüte. Fernblicke sind morgens klar, können tagsüber aber vom Dunst getrübt sein.



Ausrüstung

Für das Trekking benötigen Sie normale Wander- bzw. Bergausrüstung. Wir empfehlen knöchelhohe, gut eingelaufene 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. Tagsüber kann es dagegen infolge der intensiven Sonneneinstrahlung recht warm werden.

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. 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 oder Bürgerservice Tel.Nr. 03018/172000

Einreise und Gesundheit

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

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

Hepatitis A + B: Eine aktive Impfung ist ratsam.

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

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

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

Leistungen

Hauser-Inklusivleistungen

- Hauser-Reiseleitung ab/bis Kathmandu
- Flug mit Etihad Airways ab/bis Deutschland via Abu Dhabi nach Kathmandu
- kostenlose Rail & Fly Bahnfahrkarte ab/bis deutscher Grenze
- Inlandsflüge mit Yeti Airlines
- Übernachtung in sehr gutem Hotel im Kathmandu-Tal und in Komfort-Lodges
- meist Vollpension; Abschiedssen in Kathmandu
- Gepäcktransport durch Träger
- Eintrittsgebühren lt. Programm
- Nationalparkgebühren
- Trekkingpermit
- Flaschensauerstoff
- Hauser-Top-Schutz im Wert von € 129,-; Reiserücktritts-Versicherung, Reisehaftpflicht-Versicherung, Reisekranken-Versicherung mit medizinischer Notfall-Hilfe, Rundum-Sorglos-Service

Wunschleistungen

- Hauser ZUSATZ-Reiseschutz-Paket € 44,-: Reisegepäck-, Reiseunfall- und Reiseabbruch-Versicherung



Termine und Preise:

Reisenummer: NPK44

Reisetage: 15 Tage

Teilnehmerzahl: 10-12

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

Termine:	Preis:
11.11.2011 - 25.11.2011	2.935,00€
25.11.2011 - 09.12.2011	2.835,00€
28.03.2012 - 11.04.2012	2.690,00€
25.05.2012 - 08.06.2012	2.690,00€
05.10.2012 - 19.10.2012	2.890,00€
19.10.2012 - 02.11.2012	2.890,00€
02.11.2012 - 16.11.2012	2.890,00€
21.12.2012 - 04.01.2013	2.890,00€
22.03.2013 - 05.04.2013	2.790,00€
Einzelzimmerzuschlag	590,00€

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 (Kathmandu: 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

Unsere Partner:

Höhenbalance



Höhenkrankheit (AMS)

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

Wie kann ich mich vorbereiten?

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

Kontakt und Information:

HÖHENBALANCE Institute:

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

HÖHENBALANCE Partner

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

Österreich

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

Weitere Trainingseinrichtungen unter: www.hoehenbalance.de

Umwelt- und Sozialprojekte

Wie in der Programmübersicht und im Internet dargestellt, sind uns Sozial- und Umwelt-Engagement wichtig. Verantwortungsvoller Umgang mit der Natur gilt uns als ebenso selbstverständlich wie Respekt vor der Kultur unserer Gastgeber. In verschiedenen Ländern unterstützen wir und Sie als Teilnehmer oder Teilnehmerin bestimmter Hauser-Reisen diverse Projekte. Im Folgenden eine Auswahl unserer Projekte in Nepal:

Ausbildung nepalischer Kultur- und Wander-Reiseleiter

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

Ausrüstung der Begleitmannschaften für Trekkings

Seit 1996 lässt Hauser für die zu Trekkingtouren eingesetzten Nepali (Träger, Sherpas und bei Zelttouren Küchenpersonal) 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



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

