



**Hauser**  
exkursionen

Nepal

## Annapurna - Umrundung Lodge - Trekking



III










5.416



18x



-  **15-tägiges Hütten-Trekking**
-  **Umrundung der Annapurna auf der klassischen Route**
-  **Durch das buddhistisch geprägte Tal des Marsyandi-Flusses**
-  **Überschreitung des 5.416 m hohen Thorong-Passes**
-  **Wanderung durch die Schlucht des Kali Gandaki – Route fernab der Straße**
-  **Blick auf die 8.000er Manaslu, Annapurna und Dhaulagiri**
-  **Im Frühjahr: blühende Rhododendronwälder**

Die Annapurna-Umrundung ist ein Klassiker und ist eine der beliebtesten Touren unseres Nepal-Programms. Kein Wunder, denn sie zählt immer noch zu den schönsten Trekkingrouten! Wo es Sinn macht, nutzen wir die neu entstandene Infrastruktur und fahren auch einmal ein Stück auf der Straße. Im Marsyandi-Tal wandern Sie nur kurze Abschnitte auf breiteren Schotterwegen. Die eigentliche "Straße" auf der anderen Flussseite beeinträchtigt das Trekkingerlebnis nicht. So wandern Sie ab Bhulbule das subtropische Tal des Marsyandi-Flusses hinauf, durch Reisfelder und Bambuswälder; immer wieder begegnen Ihnen Muli-Karawanen. Lodges entlang des Weges bieten angenehm schattige Rastplätze und Sie können sich bei einer Rara-Nudelsuppe stärken. Je weiter Sie das Tal hinauf kommen, umso mehr ändert sich das Szenario: Manimauern, Schreine und Gebetsmühlen sind Zeichen des Buddhismus. Im Hochtal von Manang legen Sie einen Pausetag ein. Dann geht es weiter stetig bergan. Schließlich ist es geschafft – Sie haben den 5.416 m hohen Thorong La (La = Pass) gemeistert. Hunderte von Gebetsfahnen flattern im Wind. Hängen auch Sie Ihre Fahnen in den Wind, damit die guten Wünsche, die darauf gedruckt sind, in den Himmel getragen werden. Über den berühmten Pilgerort Muktinath erreichen Sie das Tal des Kali Gandaki, der sich tief zwischen den Gipfeln des Dhaulagiri und der Annapurna eingeschnitten hat. Die Etappe von Kalopani nach Tatopani legen Sie mit Jeeps zurück. Während der restlichen Zeit des Trekkings sind Sie abseits der Straße unterwegs, so dass das Natur- und Bergerlebnis nicht beeinträchtigt ist. Über die hübschen Gurung-Dörfer Ghandrung und Birethanti kehren Sie nach Pokhara zurück.

## 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 Hotel in Kathmandu. Je nach Ankunftszeit haben Sie nachmittags noch Gelegenheit, einen ersten Stadtbummel durch die Altstadt von Kathmandu zu machen.

**Hotel;**

### Tag 3: Mugling - Besisahar - Khudi - Bhulbhule

Auf unserer 6- bis 7-stündigen Fahretappe im Kleinbus (ca. 200 km) überqueren wir zuerst den 1.500 m hohen Thankot-Pass, ehe es in vielen Serpentinaen ins Trisuli-Tal hinabgeht. Die teils immer noch holprige, teils modern ausgebaute Straße folgt dem unter Raftern beliebten Fluss durch ständig wechselnde Szenerien bis Mugling. Nun folgen wir dem Marsyandi Khola talaufwärts bis Besisahar bzw. Khudi. Je nach Ankunftszeit können wir (fakultativ und vor Ort zu bezahlen) Jeeps anmieten und (über sehr schlechte Schotterpiste) bis Bhulbhule fahren oder wir wandern wir in ca. 2-3 Stunden nach Bhulbhule, wo zum ersten Mal in einer Lodge übernachten.

**Fahrzeit 7 - 8 Std.; Fahrstrecke ca. 200 km; Lodge; (FA)**

### Tag 4: Syange - Jagat

Auf unserer Route durch kleine Siedlungen und Terrassenfelder gewinnen wir einen Eindruck vom dörflichen Leben der Gurung-Bevölkerung. Oft bieten sich weite Ausblicke auf die glänzenden Schneegipfel des Manaslu und Annapurna Himal. Wir kommen zum Ort Ngadi, überqueren den Zufluss des Ngadi Khola (900 m) und steigen dann zum Dorf Bahundanda (1.250 m) auf. Zwischen Manaslu und Annapurna hat sich der Marsyandi eine sehr tiefe Schlucht gebahnt. Mitunter ist nur das Getöse des Wassers zu hören, der Fluss aber nicht zu sehen. Weiter nordwärts wandern wir über Syange nach Jagat (1.200 m), das an einem bewaldeten Berghang liegt.

**Gehzeit ca. 7 Std.; Aufstieg 600m; Abstieg 200m; Lodge; (FA)**

### Tag 5: Chamje - Dharapani

Je weiter wir flussaufwärts gehen, desto auffälliger sind die Merkmale dieses buddhistisch geprägten Kulturkreises - z. B. die aus Stein erbauten Häuser mit ihren flachen Dächern. Die Vegetation wird weniger subtropisch. Im Talgrund durchwandern wir die tief eingegrabene Schlucht. Zwischen dem Dorf Chamje und unserem Ziel Dharapani (1.900 m) queren wir den Fluss mehrmals auf stabilen Hängebrücken.

**Gehzeit 6 - 7 Std.; Aufstieg 900m; Abstieg 300m; Lodge; (FA)**

### Tag 6: Latamarang - Chame

Wir halten uns am linken Ufer des Marsyandi, kommen durch kleine Dörfer und Siedlungen. Bei unserer Mittagspause in Timang haben wir einen schönen Blick auf das ganze Manaslu Massiv. Nach der Mittagspause geht es in stetigem Auf und Ab bis zum 2.650 m hoch gelegenen Verwaltungsort Chame. Dort gibt es viele kleine Läden, die alles anbieten, was das Trekker-Herz begehrt.

**Gehzeit ca. 6 Std.; Aufstieg 980m; Abstieg 250m; Lodge; (FA)**

### Tag 7: Bharatang – Pisang

Wir halten uns zuerst noch auf der rechten Talseite und wandern über Bharatang (2.900 m) weiter. Wieder am linken Flussufer geht es durch lichten Fichten- und Föhrenwald bergan. Wenn wir aus dem engen Tal zum

Ort Pisang (ca. 3.200m) hinaufgehen, eröffnet sich eine herrliche Aussicht auf die imposante Gipfilsilhouette der Annapurna II und den Pisang Peak (6.091 m).

Nachmittags können wir im Ortsteil Upper Pisang das buddhistische Kloster besuchen. Dort stehen wir der Annapurna direkt gegenüber - ein phantastischer Blick!

**Aufstieg 750m; Abstieg 180m; Lodge; (FA)**

### Tag 8: Ghyaru - Ngawal - Mimgji - Braga - Manang

Wir folgen dem Pfad auf der östlichen Seite des Flusses, wandern durch schönen Nadelwald und vorbei an einem grünen Weiher. Dann geht es in Serpentina in ca. 1,5 - 2 Stunden hinauf nach Ghyaru (ca. 3.600 m). Von dort folgen für 2 Std. einem Höhenweg, von dem sich prächtige Aussichten auf den Annapurna Himal bieten, bis zum traditionellen Dorf Ngawal. Unter uns liegt in einer Hochebene, wo Schaf- und Ziegenherden weiden, die Flugpiste von Hongde (3.350 m). Der Abstieg führt nach Mungji und weiter nach Braga. Hier sollten wir unbedingt eine Kaffeepause einlegen, denn in der "German Bakery" gibt es phantastischen Apfelkuchen! Gestärkt wandern wir die letzte kurze Etappe heute bis zum Verwaltungszentrum Manang (3.500 m), einem hübschen Bergdorf mit engen Gassen und dicht gedrängten Flachdachhäusern. Es liegt oberhalb eines Gletschersees, der von den Schmelzwässern der Gangapurna und Annapurna III gespeist wird.

**Gehzeit 6 - 7 Std.; Aufstieg 800m; Abstieg 300m; Lodge; (FA)**

### Tag 9: Pausetag in Manang

Wir bleiben in Manang und können eine Wanderung hinauf zum Chongkor View Point machen. Von dort haben wir einen wunderbaren Ausblick auf das gesamte Hochtal von Manang und stehen direkt der Annapurna und Gangapurna gegenüber. Anschließend steigen wir wieder hinab ins Tal und können am Talgrund entlang bis Braga wandern um das dortige kleine Kloster zu besuchen und eventuell noch einmal Kaffee und Kuchen in der German Bakery zu genießen! Anschließend wandern wir zurück nach Manang, wo wir nochmals übernachten.

**Lodge; (FA)**



### Tag 10: Yak Kharka

Bald hinter dem Ort teilt sich das Hochtal. Unser Weg führt nordwärts im Kone-Tal in Richtung Thorong La. Weidenbüsche und Strauchwacholder prägen die Strecke durch die alpine Landschaft. Lange begleitet heute noch ein phantastischer Blick auf das Hochtal von Manang mit der Annapurna-Gruppe, Gangapurna und im Hintergrund erscheint nochmal der Manaslu! Vorbei an Sommersiedlungen wandern wir zum Weiler Yak Kharka, wo wir in ca. 4.100 m Höhe in einer einfachen Lodge übernachten. Es empfiehlt sich, heute und auch morgen Nachmittag evtl. in der Umgebung der Lodges nur ein bisschen spazieren zu gehen und sich ansonsten auszuruhen und auf größere Wanderungen zu verzichten. Das kommt der Höhenanpassung zugute, so dass wir dann für die Königsetappe - die Überquerung des Thorong - La fit sind und den Tag genießen können.

**Gehzeit ca. 4 Std.; Aufstieg 650m; Abstieg 80m; Lodge; (FA)**

### Tag 11: Churi Lattar - Thorong Phedi

Über das letzte kleine Dorf Churi Lattar (4.150 m) kommen wir nach Thorong Phedi (4.450 m), der letzten einfachen Unterkunft vor dem Thorong La. Vor unserer „Königsetappe“ sind wir nur einen halben Tag unterwegs, können den Rest des Tages also ausruhen und Energie tanken.

**Gehzeit ca. 4 Std.; Aufstieg 450m; Abstieg 60m; Lodge; (FA)**

### Tag 12: Thorong La - Muktinath

Der anstrengendste Teil der Tour steht bevor: die Überquerung des Thorong La. Heute müssen wir die lange Etappe bis Muktinath bewältigen. Noch vor Tagesanbruch geht es mit Stirnlampen los. Der Weg führt in Serpentinaen über steinigtes Gelände hinauf zu einer großen Seitenmoräne. Seit Jahrhunderten wird dieser Weg von den Einheimischen zu Fuß und zu Pferd benutzt. Es ist sehr wichtig, langsam und stetig zu gehen. Erschwerend können sich die Höhe und möglicher Schneefall auswirken. Je nach Kondition, Höhenanpassung und Wetter benötigen wir 4 - 6 Std. für die 1.000 Höhenmeter, bevor wir auf der mit Steinpyramiden und flatternden Gebetsfahnen geschmückten Passhöhe (5.416 m) stehen. Bei gutem Wetter bietet sich uns ein prachtvolles Panorama. Auf beiden Seiten des Passes thronen schneebedeckte 6.000er. Der Abstieg verläuft erst gemächlich, dann steiler bergab. Über Geröllfelder erreichen wir den Beginn des Hochtals und wandern über den begrünten Talboden nun hinab nach Muktinath (3.700 m). Etwa 1.700 Höhenmeter geht es bergab, bis wir nach ca. 3 - 4 Std. in einer Lodge im berühmten Pilgerort eintreffen.

**Gehzeit 10 - 12 Std.; Aufstieg 1.000m; Abstieg 1.700m; Lodge; (FA)**

### Tag 13: Lupra - Jomosom - Marpha

Für den Rückweg nach Jomosom wählen wir eine kürzere, aber einen Pass (ca. 3.800 m) überquerende Route. Über den wenig begangenen Pfad kommen wir zu den vom Panda Khola bewässerten Feldern von Lupra (2.800 m). Von hier steigen wir ins Haupttal ab und treffen nach insgesamt 4 Std. Gehzeit im Verwaltungszentrum Jomosom ein. Nach weiteren gut 2 Std. erreichen wir Marpha (2.650 m). Viele einst stattliche Häuser waren nach Unterbrechung des Handels mit Tibet dem Verfall preisgegeben. Mit dem Einzug des Tourismus kam es zu einem Aufschwung: Die Bewohner vom Stamm der Thakali wandelten ihre Häuser teilweise in einladende Herbergen und Geschäfte um - wie hier in den berühmten Handelszentren Marpha und Tukucho, wo uns die aneinander gebauten Flachdachhäuser auffallen. Das Leben der Bewohner spielt sich in den oft prächtig angelegten Innenhöfen ab; von außen gleichen die Bauten Festungen. Die oft mit Holzschnitzarbeiten verzierten Gebäude bieten auch Schutz vor den heftigen Winden, die durch das enge Tal brausen. Wir lassen uns Zeit für eine ausgiebige Besichtigung von Marpha, das sogar eine aus großen Steinplatten gebaute „Hauptstraße“ hat. Lohnenswert ist ein Abstecher über die steilen Treppen hinauf zur neu erbauten großen Gompa.

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

### Tag 14: Marpha - Kalopani

Hinter Marpha lohnt ein Abstecher über die Hängebrücke hinüber nach Chairi, einer tibetischen Flüchtlingssiedlung mit kleiner Gompa. Auf dem weniger begangenen Weg auf der Ostseite des Flusses, mit tollen Ausblicken zur Dhaulagirikette, wandern wir bis zum Ort Sauru, wo wir eine kleine Mittagspause machen. Bei klarem Wetter bieten sich immer wieder herrliche Aussichten auf die gewaltigen Steilwände des Dhaulagiri im Westen und auf den Nilgiri im Osten. Kurz hinter Sauru verengt sich das weite Kali Gandaki Tal, und abrupt lassen die starken Winde nach. Über Kokethanti erreichen wir Kalopani (2.530 m). Hier sind wir nun genau an der Stelle zwischen den Achttausendern Dhaulagiri und Annapurna, die das tiefste Tal der Welt markiert.

**Gehzeit ca. 5 Std.; Abstieg 120m; Lodge; (FA)**

### Tag 15: Tatopani Sikha

Heute fahren wir per Jeep die Kali Gandaki Schlucht hinab bis Tatopani (1.200 m). Das Klima ist schon subtropisch hier. Der lang gezogene Ort mit vielen Unterküften verdankt seinen Namen den in der Nähe im Fluss-Schotter sprudelnden heißen Quellen: Im Quellbereich locken steinerne Wasserbecken - inzwischen bei Einheimischen und Touristen so beliebt zum Entspannen und Auftanken, dass wir hoffentlich Platz finden. Am Nachmittag queren wir hinter Tatopani ein letztes Mal den Kali Gandaki über eine große Stahlseilbrücke und verlassen die gewaltige Schlucht in Richtung Südosten. Von der Mündung des Ghar Khola wandern wir taleinwärts zum Ghorapani-Pass und kommen beim Anstieg durch abwechslungsreich bewirtschaftetes Land mit einzelnen Gehöften und kleinen Orten. Nach einem steilem Aufstieg erreichen wir die Siedlung Ghara und gelangen nach Sikha (1.930 m).

**Gehzeit 3 - 4 Std.; Aufstieg 800m; Lodge; (FA)**

### Tag 16: Sikha - Ghorapani

Über Chitre erreichen wir das Passdorf Ghorapani (2.870 m).

**Gehzeit 3 - 4 Std.; Aufstieg 900m; Lodge; (FA)**



### Tag 17: Poon Hill - Deorali - Ghandrung

Wer möchte, kann zum Sonnenaufgang in ca. 45 Min. auf den 3.200 m hohen Poon Hill aufsteigen. Ein grandioser Panoramablick umfasst die Eisflanken der Dhaulagiri-, Annapurna- und Manaslu-Gruppe. Zum Frühstück sind wir zurück in Ghorepanie.

Dann geht es weiter auf einem aussichtsreichen Kammweg zum Weiler Deorali (3.100 m). Nach dem Mittagessen steigen wir auf schmalen Pfaden in den Rhododendron- und Bambus-Dschungel zu den Häusern von Banthanti ab, um bald danach im Urwald emporzugehen nach Thadapani (2.720 m). Zuletzt geht es steil hinab nach Ghandrung (2.000 m).

**Gehzeit ca. 6 Std.; Aufstieg 650m; Abstieg 1.240m; Lodge; (FA)**

### Tag 18: Ghandrung - Birethanti - Nayapul - Busfahrt nach Pokhara

Das Streudorf ist dank seiner hervorragenden Lage im Angesicht von Annapurna-Süd, Hiunchuli und Machhapuchare ein beliebter Etappenort. Nach einem hoffentlich stimmungsvollen Sonnenaufgang in Richtung Annapurna Sanctuary können wir einen Bummel durch das weitläufige Gurung-Dorf machen. Nun steigen wir am Westhang des Modi Khola-Tales ab und erreichen über den Ort Khimche (1.600 m) den Talboden. Bald sind wir im gepflegten und blumengeschmückten Dorf Birethanti (1.000 m). Wir queren die Stahlseilbrücke über den rauschenden Modi Khola und treffen flussabwärts auf die Straße bei Nayapul. Spätnachmittags erreichen wir per Bus über den 1.700 m hohen Khare-Pass unser Hotel in Pokhara. Falls die Zeit reicht, können wir noch einen Einkaufsbummel an der „Lakeside“ machen.

**Gehzeit ca. 5 Std.; Abstieg 920m; Hotel; (F)**

### Tag 19: Rückflug nach Kathmandu

Frühmorgens fliegen wir zurück nach Kathmandu. Wir beziehen die Zimmer in unserem Hotel und nehmen das vor dem Trekking deponierte Gepäck in Empfang.

Nachmittags haben wir die Möglichkeit (fakultativ) die historische Altstadt von Kathmandu zu besuchen. Rund um den 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, können wir durch belebte Bazarstraßen nach Norden ins Einkaufszentrum Thamel bummeln.

**Hotel; (F)**

### Tag 20: Rückreise

Bis zur Abreise steht und dieser Tag zur freien Verfügung. Je nach Abflugzeit haben wir noch die Möglichkeit, an folgenden fakultativen Besichtigungen mit Reiseleitung teilzunehmen: Wir fahren zur 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. Wir schauen uns die Pagoden, die von Statuen gekrönten Säulen, die Fassade des Königspalastes und die Innenhöfe an. In den verwinkelten Gassen entdecken wir weitere Tempel und Klosterhöfe, wie den Mahabaudha ("Tempel der 1000 Buddhas") und die hinduistische, fünfgeschossige Kumbeshvar-Pagode. Danach 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 Schutztieren 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.

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

**(F)**

### Tag 21: 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

Sehr abwechslungsreiche Trekkingroute und eine der schönsten Touren im Himalaya; vom grünen Tiefland bis zu den Gletschern; Wandererfahrung und gute Kondition erforderlich.

Bei diesem Trekking handelt es sich um eine anspruchsvolle Tour für geübte Bergwanderer. Die Tagesetappen stellen technisch keine besonderen Anforderungen dar und schwanken zwischen 4 - 8 Stunden Gehzeit bei mäßigem Tempo. Sehr gute Kondition, Ausdauer und Trittsicherheit (gemeint ist sicheres Gehen auf unterschiedlich beschaffenem Gelände) werden vorausgesetzt. Achten Sie beim Trekking bitte auf langsames und stetiges Gehen, besonders am Anfang der Tour, wenn der Organismus sich an die veränderten Verhältnisse (Klima, Schlaf- und Essgewohnheiten) anpasst. Die Gefahr einer Höhenkrankheit, die zum Abbruch der Tour führen kann, ist nicht zu unterschätzen. Konsultieren Sie vor Reiseantritt bitte Ihren Arzt und lassen Sie Herz und Kreislauf prüfen. Wir empfehlen Ihnen, sich für diese Tour konditionsmäßig durch Waldläufe, ausgedehnte Wanderungen, etc. vorzubereiten.

Die Route verläuft auf Bergpfaden und Handelswegen, die die Dörfer miteinander verbinden. Wegen seiner Höhe und eventuell schwierigen Wetterbedingungen darf der Thorong La (5.416 m) nicht unterschätzt werden. Von Dezember bis März kann hier Schnee liegen, auch in anderen Monaten sind plötzliche Schnee-Einbrüche und Stürme möglich. Die Tagesetappen sind recht ausgewogen, die Leistung muss aber über einen langen Zeitraum erbracht werden. Das erfordert körperliche und psychische Belastbarkeit sowie Gemeinschaftsgeist. Die zurückgelegten Höhenunterschiede erreichen an manchen Tagen im Auf- oder Abstieg bis zu 1.200 m; am Thorong La sind an einem Tag 1.000 m im Auf- und 1.700 m im Abstieg zu meistern. Einheimische Träger besorgen den Transport des Hauptgepäcks, so dass Sie nur das Notwendigste für den Tag (Regenschutz/Anorak, Pullover/Fleece, Trinkflasche, Fotoausrüstung, etc.) in Ihrem Rucksack tragen und sich den



Landschaftseindrücken „unbeschwert“ widmen können.

**Bitte beachten Sie:** Der genannte Einzelzimmerzuschlag basiert auf einer Mischkalkulation. In den Hotels stehen Einzelzimmer zur Verfügung. Die Kapazitäten in den Lodges während des Trekkings sind begrenzt, daher können Einzelzimmer nur je nach Verfügbarkeit vor Ort vergeben werden. Gegebenenfalls teilen Sie hier das Doppelzimmer mit einem anderen Gruppenmitglied.

## Klima

Aufgrund der extremen Höhenunterschiede gibt es viele klimatische Zonen in Nepal. Die meisten Trekkinggäste besuchen Nepal im April und Oktober. Im Oktober und November ist die Sicht oft klar, die Landschaft ist nach den vorangegangenen Monsunregen grün. Im Dezember, Januar und Februar ist es tagsüber oft frühlingshaft mild, manchmal auch windig-kühl. Nachts kann - je nach Höhe - Frost herrschen. Die Sicht ist meist hervorragend. Ab März beginnt die Rhododendronblüte. Fernblicke sind morgens klar, können tagsüber aber vom Dunst getrübt sein. Auch die Monate Mai und September eignen sich sehr gut für ein Trekking. In dieser Zeit lässt es sich besonders entspannt reisen, da gerade die bekanntesten Routen und Plätze wesentlich weniger besucht sind. Die meisten Niederschläge fallen zwischen Mitte Juni bis Anfang September.

## Ausrüstung

Sie benötigen Bergschuhe mit einer griffigen Profilsohle sowie bequeme Wanderausrüstung (Trekkinghose, Fleece, Anorak, Regenschutz, Handschuhe, Mütze, usw.) und einen guten Schlafsack (Komfortbereich bis minus 10°C, da die Schlafräume der Lodges nicht beheizt sind). Sie sollten sowohl leichte, atmungsaktive als auch warme Kleidung (warme Unterwäsche, Pullover/Fleece, etc.) mitnehmen, da die Temperaturen nachts in den höheren Lagen auch im Frühjahr und Herbst unter den Gefrierpunkt sinken können. In der Hochregion zwischen Manang und Muktinath sind nachts durchaus Frostgrade bis minus 15°C möglich. Tagsüber kann es dagegen infolge der intensiven Sonneneinstrahlung 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. 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. Sollte es witterungsbedingt, aus organisatorischen oder sonstigen Gründen notwendige Abweichungen von der Ausschreibung geben, bitten wir 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](http://www.auswaertiges-amt.de) oder Bürgerservice Tel.Nr. 03018/172000

## Einreise und Gesundheit

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

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

Hepatitis A + B: Eine aktive Impfung ist ratsam.

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

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

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

## Leistungen

### Hauser-Inklusivleistungen

- Hauser-Reiseleitung ab/bis Kathmandu
- Flug mit Etihad ab/bis Deutschland via Abu Dhabi nach Kathmandu
- kostenlose Rail & Fly Bahnfahrkarte ab/bis deutscher Grenze
- Inlandsflug mit Yeti Airlines
- Übernachtung in Hotels und Lodges
- Halbpension
- Begleitmannschaft
- Gepäcktransport
- Nationalparkgebühren
- Trekkingpermits
- 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: NPK53

Reisetage: 21 Tage

Teilnehmerzahl: 10-16

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

Termine:	Preis:
06.11.2011 - 26.11.2011	2.440,00€
01.04.2012 - 21.04.2012	2.295,00€
14.10.2012 - 03.11.2012	2.395,00€
28.10.2012 - 17.11.2012	2.395,00€
Einzelzimmerzuschlag	160,00€ (in Lodges nur je nach Verfügbarkeit; siehe Charakter der Tour)

Den geplanten Reiseleiter und Zusatztermine finden Sie sobald bekannt bei dieser Reise unter [www.hauser-exkursionen.de](http://www.hauser-exkursionen.de)

## Im Reisepreis nicht enthaltene Leistungen

Visum (vor Ort erhältlich: ca. € 30/ Stand 10/11); Tourismus Service Steuer für die Inlandsflüge in Nepal (pro Abflug ca. 165 NRs = € 2,-); fehlende Mahlzeiten und Getränke (während des Trekkings ca. € 10/Tag; Kathmandu ca. € 20/Tag); Trinkgelder (ca. € 70); individuelle Ausflüge und Besichtigungen.

## Hauser Shop / Gutscheine

Als Dankeschön für die Teilnahme an dieser Reise erhalten Sie einen Gutschein im Wert von 25,- € für den Hauser Shop.

Zur Komplettierung Ihrer Ausrüstung und für spezielle Fragen steht Ihnen unser Hauser Shop gerne zur Verfügung. Einen Überblick über das Angebot finden Sie unter [www.Hauser-Shop.de](http://www.Hauser-Shop.de) oder in der aktuellen Programmübersicht. Tel: 089 235006-21

## Umwelt- und Sozialprojekte

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

### Ausbildung nepalischer Kultur- und Wander-Reiseleiter

Seit 1998 baut unser 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.

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

