



Nepal

Pilgerpfade zwischen Annapurna und Dhaulagiri



I-II










3.700



11x



-  **Leichte Tageswanderungen im oberen Kali Gandaki-Tal**
-  **Drei Übernachtungen in komfortabler Lodge zu Füßen des Dhaulagiri-Massivs**
-  **Am Begnas-See: Wandern in subtropischer Landschaft und Dorfbesuche**
-  **Pokhara: Panorama mit dem berühmten "Fischschwanz" Machhapuchare**
-  **Wanderung zum Titi-See: Blick auf Annapurna I, Dhaulagiri, Tukuhe Peak**
-  **Besuch des Pilgerortes Muktinath**
-  **Besichtigungen in Kathmandu – quirlige Hauptstadt Nepals**

In der Kürze liegt die Würze: Auf dieser Reise haben Sie die Möglichkeit, in relativ kurzer Zeit und auf bequeme Weise die Höhepunkte der Annapurna-Region kennen zu lernen. Während der Anreise über Land von Kathmandu nach Pokhara machen Sie Station am Begnas-See. Eingebettet in die grünen Vorberge liegt das Begnas Lake Resort. In der Umgebung wandern Sie durch Reisterrassen-Landschaft und durch Wälder zu kleinen Dörfern. Im Hintergrund leuchten die schneebedeckten Himalaya-Gipfel. Sicher ist Ihnen der "Fischschwanz" Machhapuchare ein Begriff. Das einmalige Panorama, von Pokhara aus gesehen, kennen Sie schon von Bildern, doch nun haben Sie es direkt vor sich!

Sie fliegen durch das Kali Gandaki-Tal, eine der tiefsten Schluchten der Welt, nach Jomosom - ein unvergessliches Erlebnis. In der Lodge Thasang Village sind Sie komfortabel untergebracht. Während Ihrer Tageswanderungen bieten sich phantastische Blicke zum Massiv des Dhaulagiri und des Nilgiri. Eine Etappe führt Sie per Jeep auch nach Muktinath. Der Ort gilt als einer der heiligsten Plätze Nepals und wird von Hindus und Buddhisten gleichermaßen besucht. Mit dem Flugzeug geht es noch einmal durch die Kali Gandaki-Schlucht zurück nach Pokhara und weiter nach Kathmandu. Zwei Tage stehen Ihnen in der nepalesischen Hauptstadt für fakultative Ausflüge zur Verfügung, um die Sehenswürdigkeiten im Tal von Kathmandu kennen zu lernen.

Geplanter Programmablauf

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

Tag 1: Anreise

Flug ab Deutschland nach Kathmandu.

Tag 2: 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 zu machen.

Hotel; (A)

Tag 3: Kathmandu

Morgens besichtigen wir Swayambunath. Der dortige Stupa gilt als größtes Heiligtum der newarischen Buddhisten. Er erhebt sich auf einem aussichtsreichen Hügel über dem Tal von Kathmandu. 365 Stufen führen vom Fuß des „Affentempels“ immer steiler werdend zum vergoldeten Stupa; viele Affen springen in den Bäumen, zwischen den Statuen und den Tempelanlagen umher.

Nach unserem Besuch fahren wir in Richtung Pokhara zum Begnas Lake Resort. Dieses liegt etwa 10 km von Pokhara entfernt auf 750 m Höhe am Begnas See, zu Füßen des Annapurna-Massivs. Das Klima ist angenehm mild, die Vegetation üppig. Ein idealer Ort, um in Nepal "anzukommen". Mit dem Boot fahren wir in ca. 30 Minuten über den See zum Hotel.

Fahrzeit ca. 4 Std.; Resort; (FA)

Tag 4: Begnas Lake

Heute wandern wir in der Umgebung des Resorts in den grünen Vorbergen des Himalaya. Dank des subtropischen Klimas gedeihen zahlreiche Früchte, es werden Pilze gezüchtet und es wird Kaffee angebaut. Die Wanderung führt immer wieder durch kleine Dörfer, im Hintergrund leuchten die schneebedeckten Gipfel des Annapurna-Massivs.

Nachmittags können wir uns am Pool entspannen oder uns eine ayurvedische Massage gönnen.

Gehzeit ca. 4 Std.; Abstieg 350m; Resort; (FA)

Tag 5: Pokhara

Wir fahren weiter nach Pokhara. Unser Hotel liegt nahe der „Lakeside“ von Pokhara. Vom Ufer aus bietet sich bei klarem Wetter ein prachtvoller Blick auf die Massive Dhaulagiri, Annapurna (mit dem „Fischschwanz“ Machhapuchare) und Manaslu. Wir lassen uns mit Booten ans Südufer übersetzen. Von hier führt unser Weg in rund 1 Stunde durch Wald steil hinauf zur strahlend weißen Shanti-Stupa, der „Friedensstupa“. Vom Kamm aus eröffnet sich bei guter Sicht ein hervorragender Fernblick.

Fahrzeit 5 - 6 Std.; Gehzeit ca. 2 Std.; Übernachtung im Hotel; (FA)

Tag 6: Pokhara - Jomosom - Lodge Thasang Village

Mit einer Propellermaschine fliegen wir morgens von Pokhara (asphaltierte Rollbahn) durch die tiefe Schlucht des Kali Gandaki - sie liegt zwischen Dhaulagiri- und Annapurna-Massiv - nach Jomosom (ebenfalls asphaltierte Rollbahn) auf 2.700 m Höhe. Nach einem gemeinsamen Frühstück fahren wir mit Jeeps in ca. 1,5 Stunden zur Lodge Thasang Village.

Nachmittags wandern wir zur Höhle des Guru Shangpo, einer der bekanntesten buddhistischen Pilgerstätten dieser Gegend. Wir werden ca. 5 Stunden unterwegs sein.

Wer es lieber geruhsam angehen lassen möchte, kann in ca. 30 Minuten zu einem Wasserfall und Aussichtspunkt wandern.

Fahrzeit ca. 1,5 Std.; Gehzeit ca. 5 Std.; Lodge; (FMA)

Tag 7: Lodge Thasang Village

Wer möchte, kann heute frühmorgens auf dem Dach der Lodge bei einem "early morning tea" den Sonnenaufgang mit Blick auf das Dhaulagiri-Massiv genießen.

Nach dem Frühstück wandern wir zu zwei wunderschön gelegenen Seen mit Ausblick auf Annapurna und Nilgiri. Nachmittags kehren wir zur Lodge zurück.

Gehzeit 4 - 5 Std.; Lodge; (FMA)

Tag 8: Lodge Thasang Village

Nach dem Frühstück wandern wir zum Titi-See, einem heiligen Platz. Hier gibt es wilde Enten. Der Blick auf Annapurna I, Dhaulagiri, Tukuhe Peak und den Nilgiri ist phantastisch. Unser Mittagessen nehmen wir am See ein (box lunch). Auf dem Rückweg sehen wir noch einmal das gewaltige Dhaulagiri-Massiv.

Gehzeit 4 - 5 Std.; Lodge; (FMA)

Tag 9: Marpha - Jomosom - Kagbeni

Wir werden von Jeeps abgeholt und fahren über Jomosom nach Kagbeni. Unterwegs machen wir Halt in 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, Thakali, wandelten ihre Häuser teilweise in einladende Herbergen und Geschäfte um. 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 (= Kloster). Am Nachmittag erreichen wir Kagbeni, das Dorf am „Tor zu Mustang“. Eine alte Gompa und verwinkelte Gassen kennzeichnen den mittelalterlich anmutenden, von tibetischer Bevölkerung bewohnten Ort.

Fahrzeit 2 - 3 Std.; Hotel; (FMA)

Tag 10: Kagbeni - Muktinath - Jomosom

Wir fahren mit Jeeps hinauf nach Muktinath (3.700 m). Der heilige Ort wird bereits im indischen Epos Mahabharata erwähnt. Die Hindus verehren die heiligen Quellen des Flusses Krishna Gandaki, die um einen Tempelhof aus 108 bronzenen Wasserspeiern heraustreten, während die Buddhisten im nahe gelegenen Gompa-Raum das stets brennende und von einer Erdgasquelle gespeiste heilige Feuer verehren. Nach eingehender Besichtigung des mit vielen bunten Gebetsfahnen geschmückten Areals können wir - wenn noch Zeit bleibt - einen Abstecher in Richtung des Passes Thorong La machen, um die Aussicht zu genießen. Nachmittags fahren wir zurück nach Jomosom.

Fahrzeit 2 - 3 Std.; Hotel; (FMA)



Tag 11: Jomosom - Pokhara - Kathmandu

Bereits frühmorgens sind wir an der asphaltierten Rollbahn von Jomosom, um per Propeller-Flugzeug durch das Tal des Kali Gandaki nach Pokhara und von dort weiter nach Kathmandu zu fliegen. Nach der Ankunft werden wir zu unserem Hotel gebracht.

Hotel; (FA)

Tag 12: Kathmandu

Der heutige Tag steht zur freien Verfügung. Wir empfehlen folgende fakultative Ausflüge mit Reiseleitung: Zu Beginn besuchen wir Pashupatinath am heiligen Bagmati-Fluss. Für Hindus ist dies der heiligste Ort in Nepal. Gläubige pilgern sogar aus Indien zu dieser Gedenkstätte für Gott Shiva, der hier in seiner Inkarnation als Herr der Tierwelt verehrt wird. Der im Pagoden-Stil errichtete Haupttempel ist nur Hindus zugänglich, doch von außen ist der Blick auf den riesigen vergoldeten Nandi-Stier möglich. Von der Aussichtsterrasse überblicken wir das gesamte Areal mit seinen Tempeln, Schreinen, Verbrennungsplätzen und Herbergen am Ufer des Bagmati, wo Pilger ihre rituellen Handlungen ausführen. Weiter geht es nach Bodnath, dem religiösen Zentrum der in Nepal lebenden Tibeter. Hier erhebt sich die größte Stupa-Anlage des Landes, über deren Terrasse wir im Uhrzeigersinn pilgern. Der gesamte Bereich um den 40 m hohen Stupa mit vielen Buddhastatuen, Nischen mit Gebetsmühlen und ansehnlichen neuen Klosteranlagen vermittelt viel Atmosphäre. Falls möglich, werfen wir einen Blick in die reich geschmückte, ältere Gompa westlich des Stupa, in der eine überlebensgroße Statue des Maitreya-Buddha thronet. Abends treffen wir uns zum gemeinsamen Abschiedessen.

Hotel; (FA)

Tag 13: Rückreise

Wir werden zum Flughafen gebracht und fliegen zurück nach Deutschland. Ankunft am gleichen Tag.

(F)

Unser Service-Team berät Sie gerne.

Telefon-Nummer: 089-235 006-0

e-mail: info@hauser-exkursionen.de

Charakter der Tour und Anforderungen

Genießer Variante im Kali Gandaki-Tal; komfortable Unterbringung, entspannt Wandern auf guten Wegen; Grundfitness ausreichend.

Diese Reise ist für jeden geübten und trittsicheren Bergwanderer geeignet. Die Tageswanderungen dauern 3-5 Stunden bei mäßigem Tempo. Der Aufenthalt in Regionen bis 3.700 m Höhe stellt erhöhte Anforderungen und setzt somit einen gesunden, belastbaren Organismus und eine gute Kondition voraus. Ihr Herz und Ihr Kreislauf müssen in Ordnung sein; konsultieren Sie bitte vor Reiseantritt Ihren Arzt/Ihre Ärztin. Wir empfehlen Ihnen, rechtzeitig vor Reiseantritt Ihre Ausdauer durch Waldläufe, ausgedehnte Wanderungen usw. zu trainieren.

Die Gefahr einer Höhenkrankheit ist nicht zu unterschätzen. Sehr wichtig als vorbeugende Maßnahme ist daher **langsames und stetiges Gehen**, besonders am Anfang der Tour, wenn der Organismus sich allmählich an die neuen Verhältnisse (Klima, veränderte Schlaf- und Essgewohnheiten) gewöhnen muss. Das Hauptgepäck wird befördert. Sie tragen nur das Notwendigste für den Tag (Anorak, Pullover/Fleece, Trinkflasche, Fotoausrüstung etc.) im Tagesrucksack und können das Wandern und die Landschaft „unbeschwert“ genießen.

Klima

Aufgrund der extremen Höhenunterschiede gibt es viele klimatische Zonen in Nepal. Die meisten Trekkinggäste besuchen Nepal im April und Oktober. Im Oktober und November ist die Sicht oft klar, die Landschaft ist nach den vorangegangenen Monsunregen grün. Im Dezember, Januar und Februar ist es tagsüber oft frühlinghaft mild, manchmal auch windig-kühl. Nachts kann - je nach Höhe - Frost herrschen. Die Sicht ist meist hervorragend. Ab März beginnt die Rhododendronblüte. Fernblicke sind morgens klar, können tagsüber aber vom Dunst getrübt sein. Auch die Monate Mai und September eignen sich sehr gut für ein Trekking. In dieser

Zeit lässt es sich besonders entspannt reisen, da gerade die bekanntesten Routen und Plätze wesentlich weniger besucht sind. Die meisten Niederschläge fallen zwischen Mitte Juni bis Anfang September.

Ausrüstung

Entsprechend sollten Sie neben leichten Baumwollsachen und/oder Funktionsbekleidung sowie Sonnenschutz (Mütze, Creme) auch wärmere Kleidung (Pullover/Fleece, Windstopper, wind- und wasserdichte Jacke etc.) auf diese Reise mitnehmen. Für das Trekking benötigen Sie eine bequeme Wanderausrüstung und stabile, knöchelhohe, gut eingelaufene Bergschuhe mit Profilgummi-Sohle. Mit der Buchungsbestätigung erhalten Sie eine ausführliche Ausrüstungs-Checkliste für diese Reise.

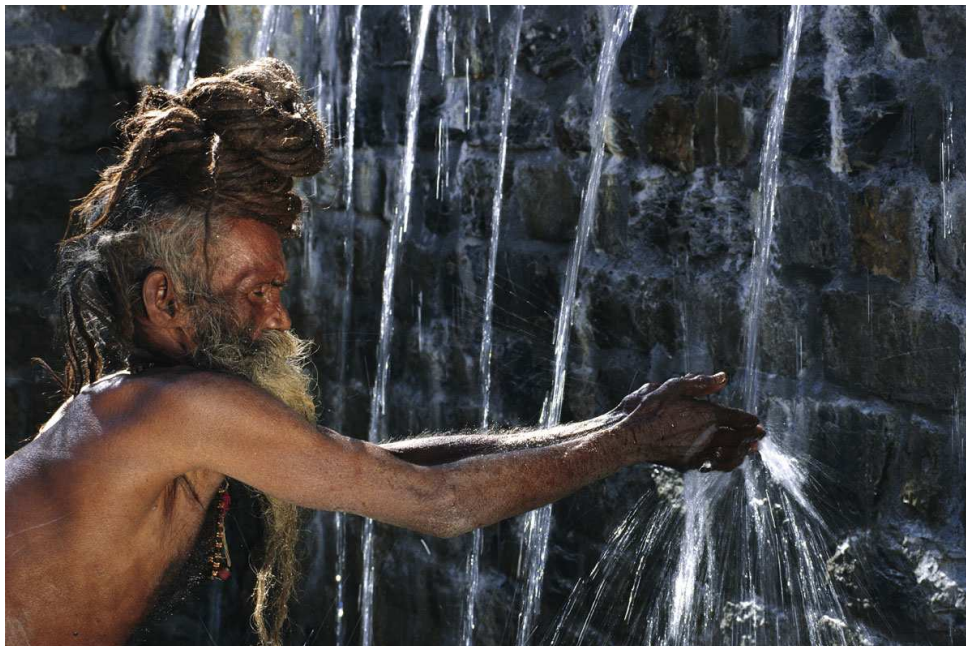
Gepäck

Wir empfehlen die Mitnahme einer stabilen Reisetasche (z.B. Hauser Reisetasche mit Rollen), sowie eines zweiten abschließbaren Gepäckstücks. So können Sie die Dinge, die sie während des Aufenthaltes im Annapurna Gebiet nicht benötigen, in Kathmandu deponieren. Auf den Inlandsflügen gilt eine Gewichtsbeschränkung von 15 kg. Während der Tagesausflüge tragen Sie 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 Oman Air ab/bis Deutschland via Muscat nach Kathmandu
- derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- Inlandsflüge mit Yeti Airlines
- Übernachtung in Hotels und Lodges
- teilweise Vollpension
- Gepäcktransport
- Eintrittsgebühren lt. Programm
- Nationalparkgebühren
- Hauser-Top-Schutz im Wert von € 111,-; 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: NPK83

Reisetage: 13 Tage

Teilnehmerzahl: 10-16

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

Termine:	Preis:
30.10.2011 - 12.11.2011	2.640,00€
01.04.2012 - 13.04.2012	2.490,00€
27.05.2012 - 08.06.2012	2.390,00€
07.10.2012 - 19.10.2012	2.685,00€
28.10.2012 - 09.11.2012	2.685,00€
24.03.2013 - 05.04.2013	2.490,00€
Einzelzimmerzuschlag	360,00€

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. € 10 – 20 Kathmandu); 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 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.

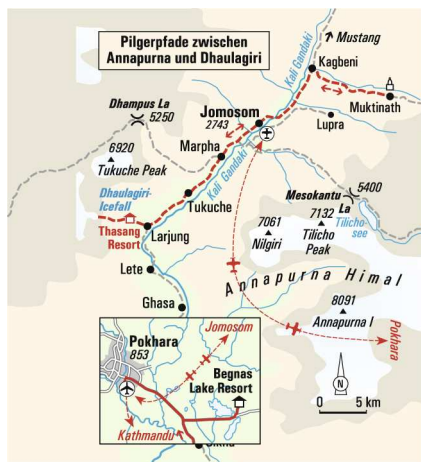
Ausrüstung der Begleitmannschaften für Trekkings

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



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