



Nepal

## MTB - Himalaya-Panoramatour



2.250







11x



2x



-  **Biken mit 8.000er-Blick!**
-  **Tempel und Königspaläste**
-  **Auf Handelspfaden zu Bergdörfern**
-  **Nepalesische Gastfreundschaft**

Die eisbedeckten Bergriesen - die höchsten Gipfel der Welt - die Tempel, Königspaläste und nicht zuletzt die gastfreundlichen Menschen sind es, die Nepal so anziehend machen. Um die prachtvollen Gebirgslandschaften des kleinen Landes im Himalaya nicht nur Wanderern, sondern auch Bikern zu erschließen, bieten wir in Nepal eine Mountainbiketour an. Diese orientiert sich an einer alten, längst in Vergessenheit geratenen Handelsroute. Die Bike-Tour führt im Herzen des Himalaya über die alte Handelsroute von Kathmandu nach Pokhara an den Phewa-See. Seit die Überlandstraße gebaut wurde, werden die Bergpfade nur noch von Dorfbewohnern benutzt. Kennen lernen und genießen werden Sie die volle Bandbreite an Wegen. Sie biken zu 90 Prozent auf Karrenwegen, Sand-, Lehm- und Shoterpisten sowie auf vielen herrlichen Höhen-Trails. Von den Pässen und Bergkämmen, die auf der Route überwunden werden, bieten sich atemberaubende Ausblicke auf die Gipfel des Manaslu, des Lamjung-, Annapurna- und Langtang-Massivs bis zum Mount Everest. Entspannung sichern die Ruhetage in der Königsstadt Gorkha und die abschließenden Tage im idyllisch am Phewa-See gelegenen Pokhara.

Unterwegs haben Sie immer wieder die Möglichkeit, in den Dörfern Kontakte zu knüpfen. Nicht selten werden Sie neugierige Blicke aus lachenden Kinderaugen erfreuen. Ein ortskundiger lokaler Mountainbike-Guide ist bei der Gruppe und vermittelt zwischen Bikern und Dorfbewohnern, so dass echte Begegnungen möglich sind. Begleitet werden Sie außerdem von einem erfahrenen Hauser-Mountainbike-Guide, der beste sportliche Betreuung garantiert.

# Geplanter Programmablauf

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

## Tag 1: Anreise

Linienflug mit Oman Air von München über Muscat nach Kathmandu.

## Tag 2: Ankunft Kathmandu

Morgens Ankunft in Kathmandu und Transfer zu unserem Hotel. Am Nachmittag erste Gelegenheit, das touristische Thamel, die quirlige Altstadt von Kathmandu, zu erkunden. Auch werden wir Gelegenheit haben, unsere Räder zu montieren.

**Übernachtung im Hotel; (A)**

## Tag 3: Kultur und Warm-up-Tour

Nach einem Kurztransfer mit Bike und Bus biken wir zum höchsten Punkt der Tour auf knapp 2.200 m und genießen phänomenale Rundblicke auf den Himalaya-Kamm, das Langtang-Himal und zum höchsten Berg der Welt, Mount Everest (oder Sagarmatha, wie die Nepali den Bergriesen nennen). Hervorragender Einstiegs-Downhill auf einer Forststraße ohne Schwierigkeiten in herrlich blühender Terrassenlandschaft.

Anschließend besichtigen wir die alte Königsstadt Bhaktapur (Weltkulturerbe). Einzigartig ist ihr gut erhaltenes, mittelalterliches Stadtbild. Bhaktapur, die schönste Stadt des Landes, liegt - wie Kathmandu - auf der alten Handelsroute nach Tibet. Rücktransfer zum Hotel.

Höhenmeter im Auf- und Abstieg: 980 HM

**Fahrstrecke ca. 32 km; Übernachtung im Hotel; (FMA)**

## Tag 4: Kultur und Einstiegs-Tour

Kurztransfer mit Bike und Bus. Anschließend sehen wir uns eines der zahlreichen Heiligtümer Nepals, eine hinduistische Tempelstätte, an und erfahren Näheres zum "schlafenden Vishnu". Vishnu verkörpert einen von drei Aspekten des Göttlichen (Brahma: die Schöpfung, Vishnu: die Erhaltung, Shiva: die Kraft der Zerstörung).

Mit dem Bus gelangen wir über einen Pass zum Ausgangspunkt unserer Bikeroute. Unser Nepal-Cross, die siebentägige Himalaya-Panoramatour, orientiert sich an einer alten Handelsroute. Den heutigen Tag prägen Eindrücke vom Nationalpark, ein langer Downhill und überwiegend Fahrten zwischen Flusslandschaften (mit Überquerung abenteuerlicher, befahrbarer Brücken) und Terrassenfeldern sowie Begegnungen mit den Einheimischen. Wir übernachten in einer für uns errichteten Zeltburg mit Duschzelt und werden von der Küchenmannschaft verwöhnt – Lagerromantik.

Höhenmeter im Auf- und Abstieg: 380 HM

**Fahrstrecke ca. 31,3 km; Übernachtung im Zeltcamp; (FMA)**

## Tag 5: Ganztagestour

Nach dem Frühstück brechen wir auf, besichtigen ggf. kurz ein kleines Kloster und klettern dann in den ersten Passanstieg. Mittags am Pass nehmen wir die Nationalspeise „Dal Bhaat“, ein beliebtes Reis-Linsengericht der Nepali, zu uns. Wir kreuzen zwei Bergrücken und haben die weißen Riesen vor Augen. Am Ende dieses eindrucksvollen Tages campieren wir in der Nähe eines uralten Bergdorfs in knapp 1.400 m Höhe. Zwischenzeitlich hat die Trägermannschaft unser komplettes Lagerequipment transportiert. Auch die Küchenmannschaft steht uns ein zweites Mal zur Verfügung.

Höhenmeter im Auf- und Abstieg: 1.280 HM

**Fahrstrecke ca. 38,2 km; Übernachtung im Zeltcamp; (FMA)**

## Tag 6: Ganztagestour

Nach dem zweiten und letzten Frühstück im Zeltcamp setzen wir die Tour abwechselnd im Down- und Uphill fort, überqueren zwei Pässe (am höchsten Pass in etwa 1.500 m genießen wir atemberaubende Blicke u.a. auf den Manaslu) und befahren herrliche „never-seen-before-Trails“ durch kleinste Hüttendörfer. In einer charmanten Ortschaft in Flussnähe übernachten wir in einer Lodge.

Höhenmeter im Auf- und Abstieg: 800 HM

**Fahrstrecke ca. 34 km; Übernachtung in einer Lodge; (FMA)**

## Tag 7: Ganztagestour

Wir biken überwiegend aufwärts und schlängeln uns durch stetig ansteigende Terrassenfelder mit Ausblick in die umliegenden Fluss- und Tallandschaften. Aus fahrtechnischer Sicht erwartet uns heute das Highlight schlechthin: das wohl eindrucksvollste Trail-Erlebnis der Tour in stetigem Auf und Ab mit ca. 6 km langem, schmalem Höhenrückenpfad und herrlichem Panoramablick ins Himalaya-Gebirge.

Wir übernachten in der alten, historisch bedeutenden Königsstadt Gorkha.

Höhenmeter im Auf- und Abstieg: 1.110 HM

**Fahrstrecke ca. 30,8 km; Übernachtung im Hotel; (FMA)**

### **Tag 8: Gorkha**

Bikefrei in Gorkha. Wir besichtigen einen Königspalast und einen Tempel - grandiose Fernsicht. In dieser touristisch wenig erschlossenen Stadt im Herzen Nepals beobachten wir das tägliche Treiben. Danach kehren wir in unser herrlich gelegenes Hotel zurück.

**Übernachtung im Hotel; (FMA)**

### **Tag 9: Ganztagestour**

Nach grandiosem Downhill folgt die einzige Teil-Schiebestrecke der Tour von ca. 30 Minuten Dauer – bergab, umgeben von großartiger Hanglandschaft. Viele Bananen- und Weizenfelder säumen den Weg. Im letzten Tagesviertel fahren wir auf asphaltierten Straßen, die uns durch die spürbare Kraftersparnis wie eine kleine Wohltat vorkommen. Am Ende der Tour bieten sich eindrucksvolle Aussichten zum Lamjung-Himal.

Höhenmeter im Auf- und Abstieg: 870 HM

**Fahrstrecke ca. 39,1 km; Übernachtung in einer Lodge; (FMA)**

### **Tag 10: Ganztagestour**

Unsere Königsetappe liegt vor uns - in Bezug auf Höhenmeter, Kilometer sowie den Untergrund die anspruchsvollste Etappe der Tour. Absolute Traumtour: herrliche Kombination von landschaftlicher Schönheit und fahrtechnischem Höchstvergnügen bei kilometerlangen Wiesentrails an verschiedenen Bergrücken. Nach mehreren Flussüberquerungen mit Hängebrücken-Fahrten treffen wir im Luxus-Resort Begnas Lake direkt am malerischen, gleichnamigen See ein.

Höhenmeter im Auf- und Abstieg: 1.490 HM

**Fahrstrecke ca. 50,8 km; Übernachtung im Resort; (FMA)**

### **Tag 11: Halbtagestour**

Wir genießen vormittags unser Luxus-Resort, entspannen und stärken uns bis zu unserer Abfahrt. Optional besuchen wir eine kleine hinduistische Tempelanlage oder/und verweilen am See. Anschließend biken wir vor der fantastischen Bergkette des Annapurna-Himal nach Pokhara, der größten Stadt am Fuß des Annapurna-Massivs. Unterwegs der erste längere Asphalt-Downhill auf einer Nebenstrecke. Viele kleine Ortschaften liegen hinter uns.

Höhenmeter im Auf- und Abstieg: 985 HM

**Fahrstrecke ca. 31,2 km; Übernachtung im Hotel; (FMA)**

### **Tag 12: Ganztagestour**

Heute gibt es 2 Optionen: Von unserem malerisch, direkt am See gelegenen Hotel biken wir in einer größeren (erweiterbaren) Runde in eine höchst abwechslungsreiche Tour. Diese bietet von normalen Wegen, über Trails bis hin zu Schotter- und Asphalt downhill bei Himalaya-Traublicken alles, was das Biker-Herz begehrt.

Optional ist eine Bootsfahrt mit anschließendem Kurz-Trekking möglich, ebenfalls mit großartigen Aussichten auf den Himalaya. Danach besteht die Möglichkeit, einen Einkaufsummel zu machen.

Höhenmeter im Auf- und Abstieg: 1.366 HM

**Fahrstrecke ca. 62,7 km; Aufstieg 1.366m; Übernachtung im Hotel; (FMA)**

### **Tag 13: Rücktransfer**

Per Bus fahren wir zurück nach Kathmandu. Am Nachmittag erkunden wir die quirlige Stadt, das touristische Thamel. Vollbepackte Rikscha-Fahrer zwingen sich durch die Menge, in kleinen, überquellenden Läden bieten Händler ihre Waren an: Haushaltsgegenstände, Kleidung, Souvenirs, bunte Armbänder, Kerzen, Räucherstäbchen und vieles mehr. In den engen Gassen dieses lebhaften Altstadtviertels gibt es Buchläden mit einem umfangreichen Angebot und viele, teilweise sehr gute Restaurants, in denen Bergsteiger und Trekker aus aller Welt ihre Erlebnisse austauschen. In Thamel bekommen wir einen Eindruck vom Alltag der dicht besiedelten Hauptstadt.

**Übernachtung im Hotel; (FMA)**

### Tag 14: Besichtigungen

Heute haben wir die Möglichkeit, uns ausgiebig Besichtigungen zu widmen und einzukaufen. Wir besuchen den Tempel von Pashupatinath (UNESCO Weltkulturerbe). Gläubige pilgern sogar aus Indien nach Pashupatinath, am Ufer des Bagmati gelegen. Diese Gedenkstätte für Gott Shiva (der hier in seiner Inkarnation als Gott der Tierwelt, Pashupati, verehrt wird) ist für Hindus der heiligste Ort in Nepal. An den Verbrennungsplätzen (Ghats) am Flussufer führen Pilger und Sadhus ihre rituellen Handlungen aus.

Schließlich besuchen wir in Bodnath die größte Stupa-Anlage des Landes, das religiöse Zentrum der in Nepal lebenden Buddhisten.

**Übernachtung im Hotel; (FA)**

### Tag 15: Rückflug

Morgens erfolgt der Transfer zum Flughafen für den Rückflug mit Oman Air von Kathmandu über Muscat nach München. Ankunft Abends.

**(F)**

### Tag 16: Ankunft

**Unser Service-Team berät Sie gerne.**

**Telefon-Nummer: 089-235 006-0**

**e-mail: info@hauser-exkursionen.de**

## Charakter der Tour und Anforderungen

Mittelschwere Tour, gute Kondition für steile Anstiege erforderlich, nicht allzu lange Tagesetappen

Wir haben diese technisch moderate Tour bewusst kurz gehalten: Die tägliche durchschnittliche Fahrleistung beträgt rund 40 km und ca. 920 Höhenmeter und liegt somit relativ niedrig. Allerdings sind die Etappen, auf- wie abwärts, durch kopfgroße Steine, lockeren Untergrund und viele, oft steilere Anstiege überwiegend schwieriger als die Zahlen auf den ersten Blick vermuten lassen.

Der Downhill wird oft zur Rüttelpiste. In vielen kleinen Stichen im hügeligen Himalaya-Vorgebirge ist kraftvolleres Biking gefragt.

Gerade durch die kurzen Distanzen bieten sich genügend Möglichkeiten, mit den Einheimischen zu plaudern oder Fotostopps einzulegen. Auf der Tour gibt es eine einzige, etwa halbstündige Schiebe-/Tragestrecke, ansonsten ist die gesamte Route durchwegs gut fahrbar.

## Klima

Aufgrund der extremen Höhenunterschiede gibt es viele klimatische Zonen in Nepal. Die beste Reisezeit ist von Oktober bis Ende April. 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. März und April bringen warmes Wetter; es gibt vereinzelt Regenfälle und schöne Lichtstimmungen. Zudem beginnt die Rhododendronblüte. Fernblicke sind morgens klar, können tagsüber aber vom Dunst getrübt sein. Der Frühling geht Anfang Mai in eine Art Vormonsun über. Mitte Juni bis September fallen die Hauptniederschläge in der Monsunzeit. Im Kathmandu-Tal ist das Klima gemäßigt: Tagsüber ist es angenehm warm bis heiß, nachts kühlt es ab.

## Ausrüstung

### Bike-Empfehlung:

Unsere Empfehlung für diese Tour ist ein gut gewartetes Fully. Vorsicht beim Verpacken bei Scheibenbremsen: Scheiben demontieren und Bremsgriffe unverrückbar justieren.

Eine detaillierte Ausrüstungsliste erhalten Sie bei Buchung mit Ihrer Reisebestätigung.

## Wichtige Hinweise

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

## Einreise und Gesundheit

Einreisebestimmungen: 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 mindestens 6 Monate gültig sein. Preise: einfache Einreise 25 Euro / 30 USD für 60 Tage, 80 USD bei mehrfacher Einreise innerhalb von 2 Monaten (Gebührenänderungen sind jederzeit möglich). Weitere Hinweise finden Sie auch unter [www.nepalembassy-germany.com](http://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. Ein ganzjähriges Malariarisiko besteht nur in den ländlichen Regionen des Terai-Distrikts, insbesondere im Grenzgebiet zu Indien (z. B. Royal Chitwan und Royal Bardia Park, Koshi Tappu Park).  
 Tetanus/Polio/Diphtherie: Eine Impfung bzw. Auffrischung ist unbedingt ratsam.  
 Ausführliche Informationen erhalten Sie zusätzlich bei dem unabhängigen Auskunftsservice für Touristen über Gesundheitsrisiken im Ausland unter der Service-Nummer des Reisemedizinischen Zentrums, Tel. 0900/1234-999 (1,98 € pro Minute) oder unter [www.gesundes-reisen.de](http://www.gesundes-reisen.de)

## Leistungen

### Basis - Leistungen

- Flug mit Oman Air ab/bis München via Muscat nach Kathmandu
- Transfers
- Übernachtung in Hotels, Lodges und Zelten
- meist Vollpension

### Hauser-PLUS

- Hauser-MTB-Guide und örtl. MTB-Guide
- Begleitmannschaft und -fahrzeug
- Camping- und Kochausrüstung
- Hauser-Top-Schutz im Wert von € 111.- (Reiserücktritts-Versicherung, Reisehaftpflicht-Versicherung, Reisekranken-Versicherung mit medizinischer Notfall-Hilfe, Rundum-Sorglos-Paket bei der ERV)

### Unser Service

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

## Termine und Preise:

Reisenummer: NPM07

Reisetage: 15 Tage

Teilnehmerzahl: 8-14

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

Termine: 20.11.2011 - 05.12.2011      Preis: 2.490,00€      o. Flug: -

11.03.2012 - 26.03.2012 2.540,00€ -  
 Einzelzimmerzuschlag 190,00€

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

Visakosten; fehlende Mahlzeiten; Getränke; Trinkgelder (ca. 60 €); Einzelzimmer-Zuschlag; zusätzliche fakultative und individuelle Ausflüge und Besichtigungen mit Eintrittsgebühren sowie persönliche Ausgaben; Flughafensteuern sowie Tourismus Service Steuer für den Rückflug aus Nepal (ca. 1.695 NRs = ca. 20 €); Reisegepäck-, Reiseunfall- und Reiseabbruch-Versicherung; Mountainbike (muss selbst mitgebracht werden); Freigeäck inkl. MTB gesamt 35 kg plus Handgepäck, daher keine Beförderungskosten für das MTB. Luftverkehrsabgabe (variiert je nach Flugroute)

## Hauser Shop / Gutschein

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: 0049 89 235006-21

## Umwelt- und Sozialprojekte

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

**Ausbildung nepalischer Kultur- und Wander-Reiseleiter**

Seit 1998 baut unser in Nepal lebender Hauser-Reiseleiter ein Team von einheimischen deutschsprachigen Reiseleitern durch Aus- und Fortbildung auf. Seminare mit unterschiedlichsten 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.

**Ausbildung von nepalischen Berg- und Trekkingführern**

Seit 1997 beteiligt sich Hauser an der Konzeption und Durchführung von Trainingskursen für einheimische Wander- und Bergführer (Sherpa Guides und Climbing Sherpas). Die Kurse und Ziele der Mountaineering School in Thame orientieren sich am internationalen Standard und sind auf nepalische Verhältnisse (Technik, Führungsstil, Notfall- und Umwelt-Themen) abgestimmt. Jedes Jahr schließen einige unserer Führer solche Kurse erfolgreich ab.

**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 größeren Höhen und mit tieferen Temperaturen zum Einsatz. Hauser lässt alle eingesetzten Begleitmannschaften durch eine Kranken- und Unfallversicherung versichern.

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 Int.  
Spiegelstraße 9  
81241 München  
Deutschland

Tel. 0049 / (0)89 / 235006-0, Fax 0049 / (0)89 / 235006-99  
E-Mail: [bike@hauser-exkursionen.de](mailto:bike@hauser-exkursionen.de); [bike-hauser-exkursionen.at](mailto:bike-hauser-exkursionen.at)

E-Mail: [bike@hauser-exkursionen.de](mailto:bike@hauser-exkursionen.de)  
In Zusammenarbeit mit einer örtlichen Agentur  
sowie den IATA-Luftverkehrsgesellschaften

