



Fotograf: Peter Hinze

DETAILPROGRAMM – REISEJAHR 2021

Nepal – Unbekanntes Dolpo hautnah mit Peter Hinze

Trekkingreise durch das Innere Dolpo und dabei die Region auf einzigartig-persönliche Art entdecken



IV 5350 4x 21x

Max. Aufstieg ↑ 1250m, Max. Abstieg ↓ 1030m

- ▶ 21-tägiges Zelt-Trekking (5 - 10 Std. täglich)
- ▶ Wunder der Natur – Über das Bergpanorama am azurblauen Phoksundo-See staunen
- ▶ Mit den Bewohnern von Namdo bei selbstgebrautem Tschang über die Zukunft plaudern
- ▶ Durch grüne Täler und über hohe Pässe in den äußersten Norden des Dolpo trekken
- ▶ Jahrhunderte alte Traditionen – In Shey Gompa und Bhijer tibetische Kultur erleben
- ▶ Von den Pässen Kang La und Jyanta La atemberaubende Fernblicke genießen
- ▶ Fernab der Zivilisation in Ku Gaon den (Schul-)Alltag im Upper Dolpo kennenlernen



Nepal – Unbekanntes Dolpo hautnah mit Peter Hinze

"Eine Reise in eine fremde Welt – wo vertraute Freunde warten. Was kann es Spannenderes geben? Freunde, die aus ihrem Leben erzählen – Sorgen und Freuden ihres harten Alltags teilen, und trotzdem Hoffnung verbreiten. Nicht auszuschließen, dass der Blick auf den eigenen Alltag am Ende der Reise ein anderer sein wird." So beschreibt Peter Hinze, Journalist und Autor von „The Great Himalaya Trail“ das Wesen dieser Sonderreise, die wir einmalig im Mai/Juni 2021 mit ihm erleben können. Upper Dolpo ist eines der einsamsten Gebiete im gesamten Himalaya, Heimat der letzten rund 6.000 Dolpa-Pa. Der Beginn ist klassisch: grüne Flusstäler durchwandern, ein blaues Wunder am Phoksundo-See erleben und die Kraft spiritueller Geschichte in Shey Gompa spüren. Doch dann öffnet sich mystisches Neuland. Von über 5.000 m hohen Pässen lässt sich das nahe Tibet erkennen. Umgeben von absoluter Einsamkeit folgen wir Yakwegen, die seit Jahrhunderten durch Täler und über Pässe leiten, und begegnen dabei vielleicht Mönchen und Hirten. Das Ziel Bhijer betreten wir nicht als Fremde, sondern werden herzlich als Freunde erwartet. Der Grund trägt ein ansteckendes Lächeln: Tsering Sumjok begleitet uns. Die junge Dolpa-Pa lässt uns ihr Dorf und ihre geheimnisvolle Heimat ganz persönlich erkunden. Tsering erweicht Herzen, öffnet Türen und lässt unvergessliche Geschichten entstehen. Jedes Tal zeigt sich als eigener Kosmos, abgeschieden von der Außenwelt – ohne moderne Kommunikation, aber mit Menschen, die die Unwirtlichkeit ihrer Heimat mit Stolz tragen. Willkommen in einer scheinbar fremden Welt.

Geplanter Programmablauf

Verpflegung: F = Frühstück, M = Mittagessen, A = Abendessen

Tag 1: Anreise nach Nepal

Flug nach Kathmandu mit Ankunft am nächsten Tag.

Tag 2: Ankunft in Kathmandu

Bei Ankunft mit dem Gruppenflug erfolgt der Transfer mit unserem örtlichen Hauser-Reiseleiter zum Hotel in Kathmandu. Je nach Ankunftszeit mit dem Gruppenflug oder anderen Flügen ist Gelegenheit zum Ausruhen und zu einem ersten Bummel durch die Altstadt von Kathmandu oder für einen Besuch der Stupa von Bodnath. Die Hotelzimmer stehen eventuell erst nach Mittag zur Verfügung. Am Abend treffen wir uns zu einem Willkommensdinner im Hotel oder in einem nahen Restaurant – eine gute Gelegenheit zum Kennenlernen und Besprechen der Unternehmungen der folgenden Tage.

Fahrzeit: ca. 0.5 Std. | Fahrstrecke: ca. 6 km | Unterkunft: Hotel Malla in Kathmandu | Verpflegung: A

Tag 3: Flug von Kathmandu nach Nepalgunj

Je nach Flugplan fliegen wir vor- oder nachmittags von Kathmandu nach Nepalgunj im westlichen Terai und werden zu unserem Hotel gebracht. Somit bleibt entweder noch Zeit zur freien Verfügung in Kathmandu oder in Nepalgunj.

Fahrzeit: ca. 0.5 Std. | Fahrstrecke: ca. 8 km | Unterkunft: Batika Hotel in Nepalgunj | Verpflegung: F, A

Tag 4: Flug nach Juphal, Trekking bis Kageni

Vormittags fliegen wir weiter nach Juphal (2.475 m). Hier treffen wir auf unsere Begleitmannschaft, das Gepäck wird auf Träger und Lasttiere verteilt und wir starten nach der Mittagspause zur ersten Trekking-Etappe. Im Ort Kageni (2.340 m) bauen wir unser erstes Zeltlager auf. Sollten wir früh in Juphal landen, gehen wir eventuell bereits weiter bis Syangta (2.520 m) oder Chhepka (2.720 m). Entsprechend kürzer fallen dann die nächsten beiden Etappen aus.

Gehzeit: ca. 3-4 Std. | Fahrzeit: ca. 0.25 Std. | Fahrstrecke: ca. 2 km | Aufstieg: 400m | Abstieg: 620m |
Unterkunft: Camp in Kageni | Verpflegung: F, M, A

Tag 5: Wanderung über Chhepka und entlang des Phoksundo Khola nach Rechi

Durch das Tal des Phoksundo Khola führt uns ein guter Trail immer wieder an kleinen Dörfern und Gehöften vorbei. Über Holzbrücken wird der wilde Fluss mit seinem glasklaren Wasser mehrmals überquert und einige, etwas steilere Anstiegen sind zu überwinden. Unsere Zelte schlagen wir in Rechi (2.940 m) auf.

Gehzeit: ca. 6-7 Std. | Aufstieg: 900m | Abstieg: 300m | Unterkunft: Camp in Rechi | Verpflegung: F, M, A

Tag 6: Wanderung nach Ringmo an den Phoksundo-See

Es geht weiter flussaufwärts. Hinter dem Amchi Hospital, dem Krankenhaus für traditionelle Medizin, beginnt ein steiler Aufstieg, aber auf gutem Trail. Wir passieren den Wasserfall von Ringmo und erreichen kurz darauf das Dorf auf 3.640 m. Unsere Zelte errichten wir am südlichen Ufer des azurfarbenen Phoksundo-Sees und haben noch Zeit für die Erkundung der Umgebung und für Begegnungen im Dorf.

Gehzeit: ca. 5-6 Std. | Aufstieg: 770m | Abstieg: 150m | Unterkunft: Camp in Ringmo | Verpflegung: F, M, A

Tag 7: Wanderung entlang des Phoksundo-Sees nach Sallaghari

Am Morgen besuchen wir das ca. 900 Jahre alte Bön-Kloster Thasung Tsholing, welches etwa 15 Gehminuten vom Dorf Ringmo entfernt liegt. Anschließend starten wir unsere heutige Trekkingetappe und wandern am westlichen Seeufer entlang. Dabei lassen sich herrliche Ausblicke genießen, die diese Etappe zu einer der schönsten der gesamten Reise machen. Unser Lager schlagen wir an geeigneter Stelle in einem Wald auf. Sallaghari bedeutet Kiefernwald auf Nepali.

Gehzeit: ca. 4-5 Std. | Aufstieg: 580m | Abstieg: 520m | Unterkunft: Camp in Sallaghari | Verpflegung: F, M, A

Tag 8: Aufstieg zum Nandala High Camp

Langsam steigen wir heute weiter durch den Shey-Phoksundo-Nationalpark auf und dringen in das einsame, ursprüngliche Zentrum der Region vor. Offiziell befinden wir uns seit gestern im Inneren Dolpo. Es gilt wie auch schon die letzten Tage: Die behutsame Anpassung an die Höhe hat Vorrang. Wir lassen uns heute auf ca. 4.715 m nieder, nachdem wir uns durch eine enge Schlucht bewegt haben, und bereiten uns auf die morgige, erste Passüberquerung unserer Reise vor.

Gehzeit: ca. 4-5 Std. | Aufstieg: 1015m | Abstieg: 100m | Unterkunft: Nandala High Camp | Verpflegung: F, M, A

Tag 9: Überschreitung des Kang La und Wanderung bis nach Shey Gompa

Mit dem Kang La (ca. 5.350 m) überqueren wir den ersten und höchsten 5.000er-Pass auf unserem Trek. An der Passhöhe angelangt, genießen wir die Aussicht. Der Blick auf den Kanjeralwa (6.612 m) ist besonders spektakulär. Dann steigen wir hinunter nach Shey Gompa (4.340 m), dem spirituellen Zentrum der Region Upper Dolpo, wo wir zwei Nächte verbringen. Im Blickfeld dabei der Crystal Mountain, der heilige Berg der Dolpopas.

Gehzeit: ca. 6-7 Std. | Aufstieg: 745m | Abstieg: 1030m | Unterkunft: Camp in Shey Gompa | Verpflegung: F, M, A

Tag 10: Tageswanderung zum Tsakhang-Kloster

Nach einem ruhigen Frühstück brechen wir auf zu einem Ausflug zum Tsakhang-Kloster, das sich ca. 2 Stunden entfernt an einem steilen Berghang befindet. Der Nachmittag steht frei zum Erkunden von Shey und seiner Umgebung, für einen Besuch im örtlichen Kloster oder einfach nur zum Ausruhen. Sicherlich kommt es dabei zu der ein oder anderen interessanten Begegnung mit den Einheimischen.

Gehzeit: ca. 3-4 Std. | Aufstieg: 350m | Abstieg: 350m | Unterkunft: Camp | Verpflegung: F, M, A

Tag 11: Wanderung nach Tata

Wir brechen früh auf, was uns nach dem gestrigen, recht ruhigen Tag leicht fallen sollte. Unser Tagesziel Tata (3.920 m), eine Art Sommerweide, wird nach einer langen, aber entspannten Wanderung erreicht. Dabei verläuft der gute Trail mit immer wieder sanften Anstiegen über grüne Bergkuppen. Der Blick kann dabei weit über die Landschaft bis hinüber nach Tibet schweifen.

Gehzeit: ca. 6-7 Std. | Aufstieg: 700m | Abstieg: 800m | Unterkunft: Camp in Tata | Verpflegung: F, M, A

Tag 12: Wanderung nach Bhijer

Bis zur berühmten, ältesten Shyamling Gompa ist es kein weiter Weg. Mit etwas Glück treffen wir am Kloster Mönche an und können bei einem Gedankenaustausch die besondere Atmosphäre genießen. Danach beginnt der Abstieg nach Bhijer, unser heutiges Ziel, an dem wir mit besonderer Herzlichkeit erwarten werden. Unser Camp erreichten wir direkt im Dorfzentrum am Fluss.

Gehzeit: ca. 4-5 Std. | Aufstieg: 350m | Abstieg: 400m | Unterkunft: Camp in Bhijer | Verpflegung: F, M, A

Tag 13: Bhijer – Am Alltag der Dolpo-Pas teilhaben

Hier auf rund 3.850 m sind wir als Gäste besonders willkommen, denn aus Bhijer stammt unsere Begleiterin Tsering Sumjok. Am heutigen Tag geht es darum, am Alltag der Dolpo-Pas teilzuhaben. Es besteht die Möglichkeit den berühmten Nesar-Tempel zu besichtigen und etliche Wohnhäuser der noch knapp 200 Einwohner für einen Tee und ein Gespräch zu besuchen. Auch das lokale, traditionelle Krankenhaus, in dem wir eine kurze Einweisung in die traditionelle Medizin durch den lokalen Amchi erhalten können, sowie die lokale Schule sind einen Abstecher wert. Eine eher sportliche Möglichkeit: Knapp 1,5 Stunden oberhalb von Bhijer liegt die Yak Cheese Factory, in der Meena Chidi als Käsemeisterin arbeitet. Für die Abenteuerlustigen: Mit etwas Glück besteht im Dorf die Chance zu einer traditionellen Massage, für die erhitztes Senföl verwendet wird.

Unterkunft: Camp in Bhijer | Verpflegung: F, M, A

Tag 14: Wanderung nach Ku Gaon

Oberhalb von Bhijer beginnt eine Region, die nur selten von Ausländern besucht wird. Wir betreten sozusagen „Neuland“. Da uns ein herausfordernder Tag bevorsteht, brechen wir zur Sicherheit nach traditioneller Verabschiedung früh auf. Hinter Bhijer steigt der Trail steil an, heute rückt die tibetische Grenze immer näher. In Ku Gaon (3.600 m) angekommen, lernen wir die Dorfbewohner kennen und bekommen einen Eindruck davon, wie es sich hier weit im Norden des Inneren Dolpos lebt.

Gehzeit: ca. 8-9 Std. | Aufstieg: 1250m | Abstieg: 400m | Unterkunft: Camp in Ku Gaon | Verpflegung: F, M, A

Tag 15: Wanderung zum Mid Camp

Die Bewohner von Ku leben extrem isoliert, um so herzlicher werden wir als seltene Besucher begrüßt. Der örtliche Schuldirektor zeigt uns das Dorf, die Schule und die Traditionen. Er erklärt uns zugleich die Probleme eines Lebens in großer Isolation und erklärt sein wichtigstes Projekt: den Neubau eines Schulgebäudes. Gegen Mittag brechen wir auf in Richtung Osten. Der heutige Übernachtungsort richtet sich je nach Startzeit und Kondition.

Gehzeit: ca. 5-6 Std. | Aufstieg: 600m | Abstieg: 700m | Unterkunft: Mid Camp | Verpflegung: F, M, A

Tag 16: Wanderung nach Karang

Gegen Abend erreichen wir Karang (4.200 m), wo wir für heute Nacht die Zelte aufschlagen. Je nach Vorankommen, können wir heute auch bereits weiter nach Saldang wandern.

Gehzeit: ca. 6-7 Std. | Aufstieg: 700m | Abstieg: 800m | Unterkunft: Camp in Karang | Verpflegung: F, M, A

Tag 17: Wanderung über Saldang nach Namdo

Wir verlassen das Dorf Karang und erreichen gegen Mittag Saldang (3.770 m), wo wir das örtliche Kloster sowie das traditionelle Krankenhaus besuchen. Anschließend sind es noch knapp 3 Stunden zum heutigen Ziel in Namdo (4.000 m), wo wir, wie zuvor in Bhijer, auf gute Freunde treffen.

Gehzeit: ca. 5-6 Std. | Aufstieg: 600m | Abstieg: 700m | Unterkunft: Camp in Namdo | Verpflegung: F, M, A

Tag 18: Namdo – Dolpo Project und die Dorfgemeinde kennenlernen

Hauser Exkursionen und Dolpo Project organisierten im Jahr 2019 den Bau von zwei Gewächshäusern in Namdo. Vor Ort zeichnete sich einer der wichtigsten Aktivisten für die Belange und die Bewahrung lokaler Traditionen der Dolpo-Pa für den Bau (von mittlerweile insgesamt 20 Gewächshäusern) verantwortlich. Er ist nun unser lokaler „Guide“, der uns das Leben in Namdo auf ganz persönliche Art und Weise näherbringt. Der Besuch einiger Familien, die ein Gewächshaus besitzen, der Schule und der wichtigsten Klöster steht u.a. auf dem Programm.

Unterkunft: Camp in Namdo | Verpflegung: F, M, A

Tag 19: Wanderung in Richtung des Jyanta La

In den nächsten beiden Tag nähern wir uns Dho Tarap. Nach frühem Start erreichen wir heute am späten Nachmittag unser Camp, wo wir Kraft und Ruhe für die Überquerung des über 5.000 m hohen Jyanta-Passes sammeln.

Gehzeit: ca. 8-9 Std. | Aufstieg: 1100m | Abstieg: 400m | Unterkunft: Camp vor dem Jyanta La | Verpflegung: F, M, A

Tag 20: Überschreitung des Jyanta La und Wanderung bis nach Dho Tarap

Es steht uns nochmals ein langer Tag bevor, also bedeutet es wieder einen frühen Start einzuplanen. Nach dem Jyanta-Pass (5.220 m) geht es hinunter nach Tokkyu, wo wir das Tal von Dho erreichen und nach Tagen in der Einsamkeit wieder erste Zeichen von Zivilisation sehen und hören. Nach dem Passieren der Crystal Mountain School endet der Weg in Dho Tarap (3.940 m), dem Hauptort der Region.

Gehzeit: ca. 9-10 Std. | Aufstieg: 600m | Abstieg: 900m | Unterkunft: Camp in Dho Tarap | Verpflegung: F, M, A

Tag 21: Dho Tarap – Religiöse Stätten und Abschied vom Inneren Dolpo

Es steht unserer letzter Tag im Upper Dolpo an. Es ist also Zeit zum Abschied nehmen. Aber nur mit einem Höhepunkt: Sollte der Dolpo Amchi an diesem Tag in Dho bzw. im Kloster Rimbum sein, werden wir den höchsten Würdenträger der Region für einen Gedankenaustausch treffen. Fest planen lassen sich solche Termine allerdings nicht. Sicher dagegen: Die Besichtigung der bedeutenden religiösen Stätten des Dorfes.

Unterkunft: Camp in Dho Tarap | Verpflegung: F, M, A

Tag 22: Wanderung nach Nawarpani

Der Weg ist nun in den nächsten Tagen das Ziel. Am Ende des Weges wird Juphal und der kleine Flugplatz des Dorfes liegen, an dem wir unser Trekkingabenteuer gestartet haben. Heute nehmen wir die Etappe entlang des Tarap Kholā-Flusses bis nach Nawarpani (3.475 m) in Angriff.

Gehzeit: ca. 5-6 Std. | Aufstieg: 250m | Abstieg: 650m | Unterkunft: Camp in Nawarpani | Verpflegung: F, M, A

Tag 23: Wanderung nach Lashicap

Auf gutem Trail wandern wir bis nach Lashicap (2.775 m).

Gehzeit: ca. 5-6 Std. | Aufstieg: 200m | Abstieg: 850m | Unterkunft: Camp in Lashicap | Verpflegung: F, M, A

Tag 24: Wanderung über Dunai nach Juphal

Durch grüne Felder und mehrere kleine Dörfer erreichen wir Dunai, die Gebietshauptstadt. Von dort geht es zumeist auf einer Straße mit einem letzten steileren Anstieg bis nach Juphal. Das Camp befindet sich unweit des kleinen „Airports“. Am Abend feiern mit unserer Begleitmannschaft Abschied.

Gehzeit: ca. 7-8 Std. | Aufstieg: 650m | Abstieg: 680m | Unterkunft: Camp neben der Mt. Puta Lodge in Juphal | Verpflegung: F, M, A

Tag 25: Flug über Nepalgunj nach Kathmandu

Je nach Flugplan fliegen wir vor- oder nachmittags von Juphal über Nepalgunj nach Kathmandu. Im Fluge können wir die grandiose Aussicht auf die Bergwelt Westnepals genießen. Zurück im Hotel in Kathmandu, steht uns der Rest des Tages zur freien Verfügung.

Fahrzeit: ca. 0.5 Std. | Fahrstrecke: ca. 6 km | Unterkunft: Hotel Malla in Kathmandu | Verpflegung: F

Tag 26: Besichtigungen im Kathmandu-Tal

Dieser Tag steht zur freien Verfügung, um mit Ihrer Reiseleitung (fakultativ) oder individuell Ausflüge und Besichtigungen im Kathmandu-Tal unternehmen zu können. Wir empfehlen den Besuch von Kathmandu mit dem Durbar Square und einen Spaziergang nach Swayambunath. Abends können wir uns zu einem gemeinsamen Abschiedsessen in einem Restaurant treffen (fakultativ). Dieser Tag dient auch als wichtiger Puffertag, falls während des Trekkings im Dolpo zum Beispiel schlechte Wetterbedingungen das Vorankommen verzögern.

Unterkunft: Hotel Malla in Kathmandu | Verpflegung: F

Tag 27: Rückflug nach Deutschland

Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland.

Fahrzeit: ca. 0.5 Std. | Fahrstrecke: ca. 6 km | Verpflegung: F

Charakter der Tour und Anforderungen

Profil:

Auf diesem anspruchsvollen 21-tägigen Zelt-Trekking wird gemeinsam mit Peter Hinze, Autor von „The Great Himalaya Trail“, die Region Dolpo auf besonders persönliche Art erkundet. Neben Klassikern der Region, wie Shey Gomba und Phoksundo-See, bewegen wir uns über aussichtsreiche Hochgebirgspässe und lernen in abgelegenen Orten besondere Menschen und ihren Alltag kennen. Begleitet wird die Reise zudem von Tsering Sumjok. Die junge Dolpa-Pa stammt aus Bhijer und kann uns so die ein oder andere Tür öffnen, die sonst vielleicht verschlossen bliebe.

Anforderung:

Voraussetzung für diese Reise sind Kondition, Ausdauer und Trittsicherheit für Wanderungen mit bis zu 10 Std. Gehzeit auf unbefestigten Wegen. Für das Trekking bestehen technisch keine besonderen Anforderungen, jedoch verlangen insbesondere die Passüberquerung physische und mentale Belastbarkeit ab. Durch ungünstige Witterungsbedingungen und je nach Kondition der Gruppe können sich die Gehzeiten verlängern, die Trekking-Etappen werden aber regelmäßig durch erholsame Pausen unterbrochen. Die im Programm angegebenen Höhenunterschiede gelten nur als grobe Richtlinie.

Höhe:

Aufgrund des Aufenthalts in Höhenlagen über 2.500 m besteht die Möglichkeit der Höhenkrankheit (AMS). Symptome reichen von Kopfschmerzen und Schwindel bis hin zu bedrohlichen Hirn- oder Lungenödemen. Um die Gefahr zu verringern, ist der Reiseverlauf so konzipiert, dass zu Beginn der Reise die Möglichkeit zur Anpassung gegeben ist und der Körper sich an die veränderten Verhältnisse gewöhnen kann. Dazu gehört langsames und stetiges Gehen sowie die Aufnahme von ausreichend Flüssigkeit. Dennoch bleibt eine Belastung für den Körper und wir bitten Sie vor Abreise Ihren Hausarzt zu konsultieren. Außerdem bietet Hypoxicum, das Institut für Höhenttraining in München, die Möglichkeit, sich schonend und punktgenau auf den Aufenthalt in der Höhe vorzubereiten. Der dort offerierte Höhenverträglichkeitstest gibt Aufschluss darüber, wie Ihr Körper auf Höhenluft reagiert und dient als Grundlage für einen individuell zugeschnittenen Trainingsplan.

Kontakt und Information: Institut für Höhenttraining – Hypoxicum München, Inhaber Flavio Mannhardt, Spiegelstr. 9 , 81241 München, Tel.: 089 551 356 20, E-Mail: info@hypoxicum.de, Website: www.hypoxicum.de

Weitere Informationen finden Sie unter www.hauser-exkursionen.de/reiseinfos/hoeh-e-auf-reisen.

Unterbringung:

Wir übernachten in Kathmandu und Nepalgunj in einem Hotel. Alle Zimmer verfügen über ein Badezimmer. Während des Trekkings sind wir in 2-Personen-Zelten untergebracht. Einfache Isomatten werden gestellt. Zusätzlich werden in den Camps ein Küchenzelt, ein Messezelt und ein Toilettenzelt aufgestellt. Grundsätzlich wird der Standort der Camps immer so gewählt, dass fließendes Wasser an einem Wasserlauf oder durch Nähe zu einer Siedlung zur Verfügung steht. Morgens wird als Waschgelegenheit eine Schüssel mit warmen Wasser gereicht.

Verpflegung:

Bei dieser Reise ist Frühstück inkludiert, während des Trekkings auch Mittag- und Abendessen. In Kathmandu und Nepalgunj frühstücken wir im Hotel. Zum Mittag- und Abendessen kehren wir in einem landestypischen Restaurant ein. Während des Trekkings werden die Mahlzeiten durch den Koch aus unserer Begleitmannschaft zubereitet. Bei Passüberschreitungen machen wir zu Mittag ein Picknick. Da unterwegs nur selten Frischwaren (Brot, Fleisch, Gemüse) eingekauft werden können, muss für die Dauer des Trekkings fast die gesamte Verpflegung mitgenommen werden. Die Begleitmannschaft versucht so gut es geht für Abwechslung zu sorgen. Zum Trinken gibt es leichten Schwarztee oder heißes Wasser. Wer andere Teesorten bevorzugt, sollte eigene Teebeutel mitbringen.

Bei Lebensmittelunverträglichkeiten bitten wir Sie, sich selbst um entsprechendes Essen zu kümmern. Vegetarisches Essen ist möglich, veganes Essen leider nicht umsetzbar. Wir bitten um Verständnis!

Nachhaltigkeit:

Auf dieser Reise werden Sie von Menschen begleitet, die Ihr Gepäck und andere notwendige Ausrüstungsgegenstände tragen. Für die Träger haben wir die Hauser Porter Policy erarbeitet, die sicher stellt, dass die Arbeitsbedingungen für diesen Berufsstand menschenwürdig und fair sind. Wir möchten, dass Ihre Träger gut ausgestattet, im Krankheitsfall medizinisch versorgt und gegen Verdienstausschlag versichert sind, dass das Tragegewicht beschränkt ist und geeignete Unterkünfte und eine angemessene Verpflegung während des Treks zur Verfügung gestellt werden. Wenn Sie mehr zum Thema „Menschenrechte auf Reisen“ wissen möchten, finden Sie dies auf unserer Website unter <https://www.hauser-exkursionen.de/go-green/menschenrechte>.

Gastgeschenke:

Es hat sich als nette Geste bei unseren Trekkings eingebürgert, der Begleitmannschaft nach dem Trekking nicht mehr benötigte, aber noch gut erhaltene Kleidung zu schenken. Ihre Reiseleitung kann für den Abschiedsabend mit der Begleitmannschaft eine Verlosung organisieren, damit eine faire Verteilung gewährleistet ist. Die Freude ist auch groß über Gastgeschenke für Frauen und Kinder der Teammitglieder. Für Kinder eignen sich z.B. Malkreide, Buntstifte, Malblöcke, kleine Spiele, Haarschmuck für Mädchen, Mützen oder Kappen für Jungs. Bitte verzichten Sie unbedingt auf Süßigkeiten als Geschenk und verschenken Sie unterwegs nichts wahllos, da so insbesondere Kinder zum Betteln erzogen werden könnten.

Teamwork:

Teamgeist und Kameradschaft sind auf dieser Tour besonders wichtig, da jeder Teilnehmer wesentlich zum Gelingen der Reise beiträgt. Erfahrungsgemäß entsteht durch dieses Gemeinschaftserlebnis ein stärkeres Zusammengehörigkeitsgefühl.

Respekt:

Respekt ist in unbekanntem Kulturkreisen besonders wichtig und sollte für alle Teilnehmer selbstverständlich sein und wir bitten um taktvolles Verhalten gegenüber der einheimischen Bevölkerung.

Klima

Aufgrund der extremen Höhenunterschiede gibt es viele klimatische Zonen in Nepal. Die meisten Trekkergäste 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.

Wichtige Hinweise

Ihr Wohlbefinden und Ihr Reiseerlebnis stehen für uns immer an erster Stelle. Wir behalten uns deshalb vor, aus witterungsbedingten, organisatorischen oder sonstigen Gründen den Reiseverlauf kurzfristig abzuändern. Diese Entscheidung trifft Ihr Reiseleiter vor Ort in Abstimmung mit uns. Nach Erhalt der Buchungsbestätigung werden innerhalb von 14 Tagen 20% des Reisepreises fällig. Den

kompletten Zahlungsbetrag erwarten wir 28 Tage vor Reisebeginn, um eine rechtzeitige Unterlagenzustellung zu gewährleisten. Bitte beachten Sie die Mindestteilnehmerzahl für diese Reise. Den jeweils aktuellen Stand können Sie auf unserer Internetseite verfolgen: Ist die Mindestteilnehmerzahl erreicht, steht die Reise auf „garantiert“. Gerne geben wir Ihnen auch telefonisch Auskunft. Wir behalten uns das Recht vor, die Reise bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl bis spätestens 28 Tage vor Abreise abzusagen. Aufgrund des Reisecharakters sind unsere Reisen im Allgemeinen für mobilitätseingeschränkte Personen leider nicht geeignet. Gerne erteilen wir auf Nachfrage nähere Informationen über eine solche Eignung unter Berücksichtigung der Bedürfnisse des Reisenden. Wenn Sie sich auf Ihrer Reise in Schwierigkeiten befinden, sind wir gesetzlich dazu verpflichtet, Ihnen Beistand zu leisten. Bitte kontaktieren Sie uns in einer solchen Situation über unsere Notfallnummer: **0049 89 235006 112**, direkte Ansprache der Reiseleitung vor Ort oder über unser Kontaktdaten in Deutschland:

Hauser Exkursionen International GmbH, Spiegelstr. 9, 81241 München, Tel.: +49 (0)89/235006-0, Fax: +49 (0)89/235006-99, info@hauser-exkursionen.de

LAMA Excursions Ltd., Box 2485, Ringroad, Chandol, Maharajgunj, Kathmandu, , NP, +977-1-4425812
RL-Koordination Nepal (Surendra Ranjit), Bholakhel, Balkumari, 44700 Lalitpur-9, , NP, +977-985-1094919

Bis zum Reisebeginn können Sie als Reisekunde verlangen, dass statt Ihrer ein Dritter in die Rechte und Pflichten aus dem Pauschalreisevertrag eintritt. Im Falle der Vertragsübertragung haften der ursprünglich Reisende und der Ersatzteilnehmer als Gesamtschuldner für den Reisepreis und die durch den Eintritt des Dritten entstehenden nachweisbaren Mehrkosten.

Hauser Exkursionen nimmt nicht an einem Streitbelegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teil. Sie werden auf folgende Online-Streitbelegungs-Plattform hingewiesen:

<https://ec.europa.eu/consumers/odr/main/index.cfm?event=main.home2.show&lng=DE>

Leistungen

Inklusivleistungen

- ▶ Hauser-Reiseleitung ab/bis Kathmandu
- ▶ Derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- ▶ Übernachtung 4 x in Hotels, 21 x im Zelt
- ▶ Gepäcktransport
- ▶ Sicherheitsausrüstung: Sat-Telefon, Überdrucksack
- ▶ Flug mit Turkish Airlines ab/bis Frankfurt via Istanbul nach Kathmandu
- ▶ Rail&Fly-Fahrkarte ab/bis deutsche Grenze
- ▶ Inlandsflug mit Tara Airlines ab/bis Kathmandu nach Juphal via Nepalgunj
- ▶ 25 x Frühstück, 21 x Mittagessen, 23 x Abendessen
- ▶ Koch- und Begleitmannschaft
- ▶ Reisekrankenschutz inkl. Such-, Rettungs- und Bergungskosten und Krankenrücktransport sowie 24 Std. Notrufservice

Wunschleistungen

- ▶ Andere deutsche Abflughäfen vorbehaltlich Verfügbarkeit: 50,00 €; Wien, Zürich: Aufpreis auf Anfrage
- ▶ Flugabzug möglich; Preis auf Anfrage

Im Reisepreis nicht enthaltene Leistungen

- ▶ Dolpo-Permit (700,00 \$; Bezahlung vor Ort in US-Dollar)
- ▶ Trinkgelder
- ▶ Visagebühren
- ▶ Weitere Mahlzeiten und Getränke (ca. 120,00 €)
- ▶ Individuelle Ausflüge und Besichtigungen

Einreisebestimmungen

Staatsbürger des Landes Deutschland benötigen für die Einreise einen dieser Ausweise:

- Reisepass, noch min. 180 Tage bei Einreise gültig
- Vorläufiger Reisepass, noch min. 180 Tage bei Einreise gültig
- Kinderreisepass, noch min. 180 Tage bei Einreise gültig

Tipp: Kopieren Sie vor Abreise Ihren Reisepass / Personalausweis und Ihr Flugticket. Im Verlustfall erleichtert dies die Neubeschaffung. Bewahren Sie die Kopien getrennt von den Originaldokumenten und Ihren Wertgegenständen auf. Oder: Schicken Sie sich Kopien Ihrer wichtigsten Dokumente als pdf-Datei an die eigene Mailadresse.

Botschaften und Generalkonsulate geben rechtsverbindliche Auskünfte. Einreisebestimmungen können sich kurzfristig ändern oder im Einzelfall abweichend behandelt werden.

Das Visum für Nepal kann mit einer Gültigkeit von 15, 30 oder 90 Tagen beantragt werden, ist bis zu 150 Tage verlängerbar und erlaubt die mehrmalige Einreise.

Die Visagebühren gestalten sich wie folgt (Stand 12/2019): bis 15 Tage 30,00 \$, bis 30 Tage 50,00 \$, bis 90 Tage 125,00 \$. Die Gebühr kann in bar und auch in Euro (zum Tageskurs) gezahlt werden. Kinder unter 10 Jahren bezahlen keine Visagebühr.

Im Einreisebereich des Flughafens stehen Automaten zur Antragsstellung des Visums bereit. Sie scannen dort Ihren Reisepass und geben die Daten zu Ihrer Reise an. Halten Sie dazu Ihre Reiseunterlagen bereit. Nach Abschluss der Antragsstellung begeben Sie sich zum Schalter zur Zahlung der Visagebühr und danach an den Schalter zur Ausstellung des Visums. Alternativ kann das Visum frühestens 15 Tage vor Ankunft in Nepal auch online unter <http://www.online.nepalimmigration.gov.np/tourist-visa> beantragt werden, wodurch die Nutzung der Automaten am Flughafen entfällt. Nach Ausfüllen des Antrags online, erhalten Sie per E-Mail einen Beleg zu Ihrem Antrag zum Ausdrucken. Mit diesem Beleg können Sie sich direkt zum Schalter zur Zahlung der Visagebühr begeben.

Hilfestellungen für das Ausfüllen des Antragsformulars online: - Nur Felder, die mit einem * versehen sind, müssen zwingend ausgefüllt werden.

- Unter „Address in Nepal“ geben Sie die geforderten Daten des Hotels an, in dem Sie die erste Nacht verbringen (z.B. Hotel Malla - Street Name = Lekhnath Marg / Ward = 29 / VDC/Municipality = Kathmandu / District = Kathmandu).

- Telefonnummern müssen mit der Landesvorwahl (z.B. +49 für Deutschland) angegeben werden.

- Bei Einreise über den Flughafen Kathmandu wählen Sie in den letzten beiden Feldern des Formulars „Immigration Office“ und „TIA“ (= Tribhuvan International Airport) als zuständige Behörden.

Bei Wohnort nahe eines nepalesischen Konsulats (Stuttgart, München, Frankfurt, Köln, Hamburg und Wien) oder der Botschaft in Berlin, kann das Visum auch schon persönlich vorab besorgt werden. Adressen der Konsulate und der Botschaft sowie weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite der nepalesischen Botschaft in Berlin: <http://de.nepalembassy.gov.np/>

Impfungen und Gesundheitsvorsorge

Für die Einreise aus Europa besteht zurzeit keine Impfpflicht. Neben den in Deutschland empfohlenen Impfungen, können laut Robert Koch Institut (www.rki.de) sowie dem Centrum für Reisemedizin (www.crm.de) weitere Impfungen sinnvoll sein. Dazu gehören ggf. Tetanus, Diphtherie, Hepatitis A/B und Polio. Die Gebirgsregionen sind malariafrei, in Lagen unterhalb 1.200 m (Terai-Distrikt) besteht ganzjährig ein geringes Risiko sich mit Malaria zu infizieren. Malaria-Prophylaxe oder ein Stand-By Notfallmedikament können ggf. sinnvoll sein. Bei Aufhalten im Terai-Distrikt wird zusätzlich von November bis Mai eine Meningitis-Impfung empfohlen. Weitere Informationen finden Sie unter www.hauser-exkursionen.de/reiseinfos/gesundheit. Eine individuelle medizinische Beratung wird empfohlen.

Sonstiges

Blutegel:

Blutegel kommen hauptsächlich in der Regenzeit von Juni bis September vor, können aber bei einem Regenguss auch außerhalb dieser Monate auftreten. An feuchten Tagen sind sie dann bis auf knapp 3000 m Höhe anzutreffen.

Ausrüstung

Unterlagen

- ▶ Reisepass mit Kopie
- ▶ Impfpass
- ▶ Hauser/Bergspechte-Reiseunterlagen, z.B. auch „Meine Reise“
- ▶ Passbilder
2x für Permits vor Ort
- ▶ Bargeld, Kreditkarte, EC Karte (Bankautomat)

Bekleidung

- ▶ Sportschuhe
für Besichtigungen und Ausflüge; Ersatz, wenn der Trekkingschuh drückt
- ▶ kurze Hose knielang oder Bermudas
- ▶ bequeme Freizeithose
- ▶ T-Shirts
- ▶ Pullover oder Jacke (Wolle, Fleece, Softshell)
- ▶ Unterwäsche + Ersatz
- ▶ lange Funktionsunterwäsche
- ▶ Handtuch
- ▶ warme Mütze
- ▶ warme Fingerhandschuhe + Ersatz
- ▶ Trekkingschuhe Kategorie B
- ▶ Trekkingsocken + Ersatz
- ▶ warme Bergwandersocken oder Strümpfe mit hohem Wollanteil (600 g pro qm)
- ▶ Trekking- / Bergwanderhose
- ▶ wind- und wasserdichte Überhose (atmungsaktiv)
- ▶ Langarmhemden oder -blusen
- ▶ wind- und wasserdichte Jacke (ideal: atmungsaktiv)
- ▶ kurze Funktionsunterwäsche
- ▶ Schlafbekleidung
- ▶ Halstuch / Schal / Buff als Staub- oder Kälteschutz
- ▶ Sonnenschutz für den Kopf
- ▶ Sonnenbrille

Sonstige Ausrüstung

- ▶ flexibles Gepäckstück inkl. kleinem Schloss
- ▶ Innenschlafsack, z.B. aus Fleece material wer möchte
- ▶ Isolierschlafmatte
eine einfache Isoliermatte wird gestellt
- ▶ Kulturbeutel
- ▶ Oropax
- ▶ Taschentücher, Feuchttücher
- ▶ Taschenmesser
- ▶ zusätzliche kleine Tasche, um Gepäck zu deponieren
- ▶ Schlafsack bis - 15° im Komfortbereich bis - 10° bei geringem Kälteempfinden
- ▶ Sonnencreme
- ▶ Lippenbalsam
mit UV-Schutz
- ▶ Trekkinghandtuch klein
- ▶ persönliche Fotoausrüstung mit genügend Akkus und Speicherkarten, eventuell mit Blitz, Stativ
- ▶ Toilettenpapier im Rucksack für unterwegs
- ▶ wasserdichter Packsack für Dokumente

▶ wasserfester Packsack (zur Übersicht im Reisegepäck)

▶ Thermosflasche

▶ Höhenmesser

wer möchte

▶ Elektrolytgetränke

▶ Plastik- oder Nylonbeutel für Schmutzwäsche

▶ Trinkflasche oder Trinksystem mindestens 1 Liter

▶ Fernglas

wer möchte

▶ Ersatzbrille in stoßfestem Etui für Brillenträger

▶ Zwischenverpflegung (Trockenobst, Schokolade, Vollkornriegel, Energieriegel, "Lieblingsteebeutel")

Technische Ausrüstung

▶ Trekking- oder Bergrucksack 30 l

▶ Teleskop-Wanderstöcke

▶ Regenhülle für Rucksack

▶ Stirnlampe mit Ersatzbatterien, Leuchtkraft mind. 200 Lumen

Notfallausrüstung

▶ Erste Hilfe Set (inkl. Blasenpflaster, Tape, Desinfektion)

▶ Hand-Desinfektionsmittel

▶ kleine Reiseapotheke

▶ wichtige persönliche Medikamente (im Handgepäck: Husten, Kopfschmerz, Durchfall etc.)

▶ Mund Nasen Schutz

Gepäck

Wir empfehlen eine stabile Reisetasche oder einen Seesack aus flexiblem Material für diese Reise, ein Koffer ist nicht geeignet. Das Gepäckstück darf maximal 15 kg wiegen, da es während des Trekkings von Trägern transportiert wird. Sie selbst tragen Ihren Tagesrucksack mit dem Notwendigsten. Zusätzlich empfehlen wir eine abschließbare Reisetasche. So können Sie alles, was Sie nicht während des Trekkings benötigen, in Kathmandu einlagern (auf eigene Haftung).

Bei den innernepalesischen Flügen mit Kleinflugzeugen sind aufgrund der begrenzten Frachtkapazität pro Person insgesamt 15 kg Freigepäck erlaubt, aufgeteilt in 10 kg für das aufzugebende Gepäck und 5 kg für das Handgepäck. Pro Kilogramm Übergepäck fallen Gebühren in Höhe von ca. 150,00 NPR an (ca. 1,20 €, Bezahlung vor Ort).

Es besteht die Möglichkeit in Kathmandu einen Schlafsack zu leihen. Sollten Sie dies wünschen, teilen Sie uns dies bitte bei Buchung mit. Die Schlafsäcke werden von einem der zahlreichen Outdoorläden im Stadtviertel Thamel in Kathmandu bereitgestellt. Die Kosten belaufen sich auf ca. 1 Euro pro Leihstag.

Reisetermine und Preise

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen

