

Trekkingreise Nepal Herbst 2020

16. – 31. Oktober 2020

7 – max. 10 Teilnehmer	CHF 4'400.--*
4 – 6 Teilnehmer	CHF 4'600.--*
Einzelzimmerzuschlag	CHF 300.--*

Anmeldeschluss: **31. August 2020**

* Alle Preisangaben sind Richtpreise in der jeweils angegebenen Währung. Die Flugpreise können jederzeit ändern und eine allfällige Differenz beim Zeitpunkt der Flugbuchung wird bei den Reisekosten angepasst.

* Absage der Reise bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl bis 4 Wochen vor Reisebeginn vorbehalten.

Anforderungen

Mittleres Trekking, gute Kondition, Tagesetappen von 2-6 Stunden 1 Tagesetappe ca. 7-8 Stunden. Das Hauptgepäck wird während des Trekkings von Trägern transportiert, den Tagesrucksack tragen wir selbst.

Dies ist eine sehr abwechslungsreiche Reise und ideal, um in kurzer Zeit einen guten Einblick in die Vielfalt Nepals zu bekommen. Unser Lodgetrekking führt auf einfachen Natur- und Steinwegen durch Rhododendron- und Eichenwälder, vorbei an Reisterrassen und durch kleine Dörfer. In Muktinath tauchen wir ein in die tibetische Kultur, buddhistischen Klöstern und den heiligsten Plätzen im nepalesischen Himalaya. An der Grenze zum Tibet liegt das alte Königreich Mustang, wo sich auch die Landschaft zu einer beeindruckenden Hochwüste ändert.

Reiseleitung: Gelu Pasang Sherpa, Agentur Endless Himalayan Adventure, Kathmandu.

Administration / Reisebegleitung auf der ganzen Reise: Anna Riedel, Burgdorf

Vorbereitungstreffen: ca. 6 Wochen vor Abreise bei Anna Riedel, Burgdorf. Information über die Reise, gegenseitiges Kennenlernen und beantworten offener Fragen.

Der Reiseverlauf kann aus klimatischen oder wichtigen organisatorischen Gründen abgeändert werden. Die Tagesetappen, sowie die im Detailprogramm beschriebenen Übernachtungsorte (Hotel/Lodge), dienen nur als Richtwert. Der Reiseleiter ist dazu berechtigt, je nach Wetter- und Wegverhältnissen, dem Leistungsvermögen der Gruppe, sowie der Verfügbarkeit und Qualität von Unterkünften, den Programmverlauf zu ändern

Trekkingreise Nepal Herbst 2020

Höhepunkte

- Kathmandu** Hauptstadt von Nepal (1'300 Meter)
- Pokara** idyllisch gelegene Stadt am Phewa See (820 Meter)
- Panoramaflug Pokhara –Jomsom (2'710 Meter)
- Panoramaflug Pokara – Kathmandu
- 10 Trekking zwischen 1'070 – 3'760 Meter
- Pilgerort Muktinath (3'760 Meter)
- Apfelplantage in Marpha (2'670 Meter)
- Heisse Quellen in Tatopani (1'190 Meter)
- Sonnenaufgang Poon Hill

1. Tag: Abreise nach Nepal

Linienflug nach Kathmandu. Gesamte Flugzeit Zürich – Kathmandu ca.10 bis 12 Stunden. Dies sind zwei Teilflüge mit einmal Umsteigen. Reisebegleitung durch Anna Riedel.

2. Tag: Ankunft in Kathmandu 1'300 MüM

Am Flughafen werden wir von unserem lokalen Reiseführer empfangen und er bringt uns zum Hotel. Nach dem Bezug der Zimmer, Besuch der Stupa von Bodhnath einen der grössten buddhistischen Schreine der Welt und ev. Tempel Swayambhunath, ein UNESCO – Welterbe. Die zwei grossen Augen auf jeder Seite des Tempels symbolisieren das allwissende Auge Gottes. Er ist der älteste und mysteriöseste aller heiligen Schreine im Kathmandutal. Willkommensessen am Abend.

Unterkunft Hotel.....

3. Tag: Flug nach Pokhara 900 MüM

Kurzer ca. 30 minütiger Flug nach Pokhara mit erstem Ausblick auf die gewaltige Himalayakette, falls möglich rechts sitzen. Transfer ins Hotel. Individuelle Zeit am schönen Phewa See. Unternehmen Sie zum Beispiel eine Tour mit dem Ruderboot über den Phewa-See und steigen Sie hinauf zum Weltfriedens-Stupa (1'113 M), von dem sich ein schöner Rundblick über den See, die Stadt und die Bergwelt der Annapurna-Gruppe bietet.

Unterkunft Hotel.....

Trekkingreise Nepal Herbst 2020

4. Tag: Flug Pokhara – Jomsom 2'710 MüM

Kurzer Flug ca. 30 Min. Zwischen das 8'000der Annapurna und Dhaulagiri - Gebirge hindurch, hinein in die tiefste Schlucht der Welt, dem Kaligandaki – Tal folgend bis hinauf nach Jomsom. Transfer in die Lodge.

Akklimatisierungswanderung ca. 2 - 3 Std.

Flughinweis: Die Inlandflüge werden in Nepal alle auf Sicht geflogen. Wenn das Wetter nicht mitspielt, kann es auch mal zu einem Flugausfall kommen. In diesem Fall wird die Strecke mit dem Bus zurückgelegt. Die Fahrzeit beträgt 10-11 Stunden.

Unterkunft: Lodge.....

5. Tag: Trekking Jomsom – Kagbeni 2'800 MüM

Unser Trekking führt aufwärts entlang dem Kaligandaki – Flussdelta. Auf dem Weg nach Kagbeni ist die Landschaft durch Kargheit geprägt und wird noch karger zum „Tor vom Königreich Mustang“.

Trekking ca. 3 Std.

Unterkunft: Lodge

6. Tag: Kagbeni – Muktinath 3'760 MüM

Gemächlich steigen wir auf zum Pilgerort Muktinath, diesem für Buddhisten und Hinduisten gleichermaßen heiligen Ort. Dabei bewundern wir die vielen Schneegipfel des Annapurnamassives. Muktinath ist das Ziel unzähliger buddhistischer Pilger. Wir besichtigen die Tempelanlagen in diesem berühmten Wallfahrtsort.

Trekking ca. 4 Std.

Unterkunft: Lodge.....

7. Tag: Muktinath – Jomsom 2'710 MüM

An diesem Morgen führt der Weg zunächst zum antiken Dorf Jharkot. Die Einwohner dieses Dorfes sind die Thakali und haben allein ihres buddhistischen Glaubens wegen, eine Ähnlichkeit zu den Tibetern und Sherpa (Volk des Ostens). Wir passieren das Dorf Lupra und folgen dem Kali Gandaki Fluss zurück nach Jomsom.

Trekking ca. 5 – 6 Std.

Unterkunft: Lodge.....

Trekkingreise Nepal Herbst 2020

8. Tag: Jomsom – Marpha 2'670 MüM

Unser Trekking führt uns auf einer der ältesten Handelsrouten zwischen Tibet und Nepal durch das berühmte Kaligandali – Tal abwärts nach Marpha. Zwischen den beiden nur 35 Kilometer auseinanderliegenden Gipfeln des Dhaulagiri und Annapurna hat sich dieser Fluss über Jahrtausende eingefressen und dabei, verbunden mit der geologischen Auffaltung des Himalaya-Gebirges, die tiefste Schlucht der Erde von unvorstellbarem Ausmass geformt. Marpha ist ein gemütlicher Ort und hat durch seine Apfelplantagen besonderes Flair. Ein Teil der Apfelernte wird jeweils zu Apfelschnitzen gedörnt oder zu Schnaps weiterverarbeitet. Wir werden eine Apfelplantage besuchen und lokalen Apfelbrandy trinken. Am Abend fakultativ Besuch einer Klosterzeremonie.

Trekking ca. 2-3 Std.

Unterkunft: Lodge.....

9. Tag: Marpha – Kalopani 2'530 MüM

Das wird wieder ein fantastischer Trekking – Tag. Langsam absteigend werden wir einen wunderbaren Panorama-Blick auf die Annapurna (8'091 M), Dhaulagiri (8'167 M), Nilgiri (7'061 M) und den Tukuhe Peak (6'921 M) bekommen.

Trekking ca. 6 Std.

Unterkunft: Lodge.....

10. Tag: Kalopani – Tatopani 1'190 MüM

Von hier immer im Kali-Gandaki-Tal entlang, auf Schotterwegen nach Tatopani. Der Ort ist berühmt für seine heissen Quellen. „Tato Pani“ ist Nepali und heisst übersetzt nichts anderes als heisses Wasser. Und tatsächlich finden sich hier im Dorf heisse Quellen. Wer Lust hat, kann hier ein Bad oder wenigstens ein Fussbad nehmen.

Trekking ca. 8 Std.

Unterkunft: Lodge

11. Tag: Tatopani – Sikha 2'100 MüM

Nun folgt ein anfangs steiler, dann sanfter Anstieg durch ein landwirtschaftlich geprägtes Gebiet hinauf in den kleinen Ort Sikha.

Trekking ca. 5 Std.

Unterkunft: Lodge.....

Trekkingreise Nepal Herbst 2020

12. Tag: Sikha – Ghorepani 2'750 MüM

Unser Trekking führt weiter durch üppige Rhododendronwälder und über viele Steintreppen hinauf nach Ghorepani, das Dorf der blauen Dächer.

Trekking ca. 5 Std.

Unterkunft: Lodge.....

13. Tag: Ghorepani - Poonhill 3'193 MüM anschliessend Naya Pul 1'070 MüM

Frühmorgens steigen wir vom Ort in etwa einer Stunde zum Poonhill auf. Zum Sonnenaufgang bietet sich hier einer der phantastischen Blicke im Himalaya. Dhaulagiri und das Annapurna-Massiv färben sich langsam von Dunkelrot in strahlendes Gold. Im Anschluss geht es wieder über viele Steintreppen hinunter nach Naya Pul, wo uns der Bus abholt und nach Pokhara bringt.

Trekking ca...???....Std.

14. Tag: Pokhara

Freier Tag. In Pokhara selbst können in vielen kleinen Geschäften Souvenirs gekauft werden. Die vielen Restaurants und Cafés am See laden direkt zum Verweilen ein. Am Abend können wir bei unserem Abschiedessen die letzten Tage und Eindrücke Revue passieren lassen.

Unterkunft Hotel.....

15. Tag: Flug nach Kathmandu

Mit dem Flugzeug fliegen wir entlang des Himalaya-Hauptkammes nach Kathmandu. Ca. 30 Min. Falls möglich links sitzen! Transfer in die Stadt. Es verbleiben uns noch ein paar Stunden, um in Kathmandu die Reise nach eigenen Vorstellungen ausklingen zu lassen.

Unterkunft Hotel.....

Hinweis: Da es sich bei den Inlandflügen um Sichtflüge handelt, kann es jederzeit sein, dass Flüge witterungsbedingt gestrichen werden. In diesem Fall wird uns ein privates Fahrzeug nach Kathmandu bringen. Auf einer landschaftlich abwechslungsreichen Fahrt gelangen wir von Pokhara zurück nach Kathmandu. Mittagshalt unterwegs. Fahrzeit ca. 10- 11 Std.

16. Tag: Frühmorgens Transfer zum Flughafen, Antritt der Heimreise via Istanbul nach Zürich. **Ankunft** voraussichtlich ca.18:00 Uhr

Trekkingreise Nepal Herbst 2020

Nepal

Auf einer Fläche von 147'000 km² leben über 29 Millionen Menschen. Nepal ist sehr vielfältig, was Kultur, Religion und Menschen anbelangt. „Den“ Nepalesen gibt es nicht, aber Dutzende von Volksgruppen mit ebenso vielen Sprachen und Dialekten. Über 89% folgen dem Hinduismus, 10 % sind Buddhisten und es gibt kleine Minderheiten von Muslimen, Christen und Anhängern animistischer Religionen. Kein anderes Land wird so sehr mit dem Himalaya und mit Trekking in Verbindung gebracht wie Nepal. Hier stehen nicht nur etliche der vierzehn 8'000er, sondern mit dem Mount Everest auch der Höchste Berg der Welt. War das ehemals verbotene Königreich Nepal nach seiner Öffnung für den Westen in den 50er-Jahren vor allem Anziehungspunkt für Bergsteiger, so wurde es anschliessend von den Trekking- und Kulturreisenden entdeckt. In keinem anderen Land im Himalaya hat der (Trekking-) Tourismus eine so lange Tradition wie in Nepal. Dadurch finden wir hier an vielen Orten und populären Routen Unterkunft- und Verpflegungsmöglichkeiten, so dass eine Übernachtung im Zelt nicht nötig ist. Dafür können die Haupttrekkinggebiete Everest und Annapurna in der Hochsaison nicht wirklich „off the beaten track“ genannt werden, denn hier ist man um diese Zeit nie alleine unterwegs. Aber der Besuch dieser phantastischen Gebirgsregionen ist trotzdem lohnend. Noch immer gibt es in Nepal viele selten besuchte Regionen mit wenig Komfort aber viel authentischem Leben.

Das vielfältige und spannende Nepal begeistert jeden, der sich auf dieses Land einlässt.

Reisen in Nepal

Nepal ist trotz seiner wunderbaren Landschaft und dem schon lange etablierten Tourismus zu den Entwicklungsländern zu zählen. Nepal hat mit einer schlechten Infrastruktur und schlechten hygienischen Bedingungen zu kämpfen. Reisen in diese Region bietet viele spannende Erlebnisse und Erfahrungen, können aber auch eine Herausforderung sein und es läuft nicht immer alles „schweizerisch“ ab. Mit Unvorhergesehenem, Ungeplantem und Verzögerungen muss gerechnet werden. Sich darauf einzustellen und bei unvorhergesehenen Situationen in „asiatischer Gelassenheit zu übern“ ist unser Ratschlag. So lässt sich Nepal viel besser geniessen und erleben.

Was das Miteinander angeht, gilt öffentlich gezeigte Zuneigung zwischen Männern und Frauen als respektlos - Pärchen aufgepasst! Auch zu beachten: die linke Hand gilt als unrein sowie auch das Zeigen der Fusssohlen. Bei der Kleidung immer Schultern, Knie und Waden bedeckt halten. Am besten informiert man sich vor der Reise nach Nepal noch ein wenig genauer über die dortigen Sitten und Gebräuche.

Rücksichtvoll und bewusst reisen

Unsere Reise erfordert Einfühlungsvermögen und Rücksichtnahme gegenüber der lokalen Bevölkerung und deren Kultur. Wir sollten offen und neugierig sein für Neues und nicht alles aus unserer Optik werten. Gerne erklärt uns unser Deutsch sprechender Führer Sitten, Bräuche und Kultur in Nepal. Sprechen Sie daher bei Wünschen oder Kritik den Reiseführer offen an. So können eventuelle kulturell-bedingte Missverständnisse vermieden werden.

Programmänderungen

Programmänderungen (wegen Strassen-, Weg- und Wetterverhältnisse, Flugverzögerungen, Anordnungen der Behörde, Wasserstand oder – vorkommen auf der Trekkingroute usw.) bleiben ausdrücklich vorbehalten!

Trekkingreise Nepal Herbst 2020

Flugabsagen/ -verschiebungen

Die meisten Inlandflüge in Nepal sind Sichtflüge, welche nur bei guter Witterung stattfinden können. Schlechte Sichtverhältnisse, Niederschläge, starke Winde usw. können diese Flüge ausfallen lassen. In so einem Fall suchen wir die beste Lösung und passen das Programm entsprechend an. Auch internationale Flüge von jeder Airline können von Verspätungen oder Absage betroffen sein und so ist es in Ausnahmefällen möglich, dass sich die Rückreise in die Schweiz verzögert.

Gepäck

Inlandflüge: Für die Inlandflüge kann jeder Passagier **11 kg Hauptgepäck** und **5 kg Handgepäck** mitführen. An- und Rückreise nach Nepal, je nach Fluggesellschaft.

Angaben Fahr- und Gehzeiten

Die angegebenen Zeiten sind als Richtwerte zu verstehen. Je nach Strassen-, Weg- und Wetterverhältnissen, Kondition der Teilnehmer oder aus anderen Gründen können diese von den Angaben abweichen.

Reisedokumente

Der Pass muss mindestens 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig sein. Hilfreich können Kopien vom Reisepass, Impfausweis und aller wichtigen Reisedokumente sein. 1 zusätzliches Passbild muss mitgeführt werden.

Visa: Der Visumantrag werden wir hier in der Schweiz ausfüllen und ich werde die Visa für die Gruppe bei der Botschaft in Genf einholen.

Das Visum für Nepal könnte auch direkt bei der Einreise in Kathmandu am Flughafen erworben werden.

Versicherungen

Jeder Teilnehmer ist selbst für einen genügenden Versicherungsschutz verantwortlich (Krankheit, Unfall, Rückführung im Notfall, Reisezwischenfall, Annulationskosten, Gepäck etc.). Wir empfehlen dringend den Abschluss einer Reiseversicherung (Annulationskosten und Reisezwischenfall resp. Personenassistance). Die verschiedenen Versicherungen unterscheiden sich in den Leistungen und Deckungen teilweise stark und nicht alle bieten einen optimalen Versicherungsschutz für Himalaya Reisen. Wichtig ist die Höhe der Deckung, eine Evakuierung im Himalaya kann sehr teuer und einige zehntausend Franken kosten. Bitte kontaktieren Sie Ihre Versicherung und lassen Sie sich eine Bestätigung ausstellen (Englisch).

Geld/Währung

Währung: nepalesische Rupien (136,5 Rupien = ca. Euro1.-; Stand: Juni 2019)

Euro können problemlos in Kathmandu sowie in Pokhara in Wechselstuben getauscht werden. Euro sind als Bargeld günstig. In den Bergdörfern wird nur die einheimische Währung (nepalesische Rupien) akzeptiert. Deshalb sollte man auf den Wanderetappen die einheimische Währung in möglichst keinen Scheinen dabei haben. **Bitte informieren Sie sich unbedingt im Vorfeld noch einmal bei Ihrer Bank, ob Ihre ec- und Kreditkarte in Nepal funktionieren bzw. freigeschaltet sind!**

Trekkingreise Nepal Herbst 2020

Fair Reisen

Unser lokaler Führer und die Träger sind Einheimische. Wir achten darauf, dass pro Teilnehmer ein Träger dabei ist, der von uns **nicht mehr als 15 kg Reisegepäck** trägt. Sie erhalten einen fairen Lohn für ihre Arbeit während der kurzen Touristensaison. Oftmals ist dies das einzige Einkommen für das ganze Jahr. Ein guter Führer und ein guter Träger, die ihre Arbeit ordentlich gemacht haben, verdienen auch ein gutes Trinkgeld. Wir legen grossen Wert darauf, dass auch die Bevölkerung auf dem Lande von unserer Reise profitiert. Unterwegs wollen wir die Umwelt so wenig wie möglich belasten. Der Abfall wird mitgenommen.

Klima und Wetter

Frühling: Im Flachland warm oder heiss, in den Bergen häufig angenehme Temperaturen. Sehr (März – Mai) schön ist die Zeit der Rhododendronblüte je nach Höhenlage im April/Mai. In tieferen Lagen teilweise dunstig. Gute Trekkingsaison, deutlich weniger Touristen als im Herbst.

Monsun: Mehrmals täglich intensive Niederschläge und oftmals bewölkt. Üppige Vegetation. (Juni - Mitte Sept.) „Trockene Regionen wie Mustang, Dolpo, Westnepal etc. können besucht werden. Seit einigen Jahren erleben diese Regionen jedoch vermehrte Niederschläge, die Sicht ist oft nicht gut und bei den Bergflügen kommt es immer wieder zu wetterbedingten Ausfällen.

Herbst: Ideale Reise- und Trekkingzeit. Vielfach klares und trockenes Wetter mit warmen (Mitte Sept. – Ende Nov.) Temperaturen im Flachland und angenehme oder kühle Temperaturen in der Höhe. Oktober ist die Zeit mit den meisten Touristen.

Winter: Oftmals klares und stabiles Wetter. In tieferen Lagen nicht allzu kalt (in Kathmandu hat es (Dez. – Feb.) praktisch nie Schnee) und vielfach angenehme Temperaturen bei Sonnenschein. Gute Zeit für Kultur- und Wanderreisen oder Trekkings in tieferen Lagen. Über 4000 bis 4500 Metern können die Pässe wegen Schnee blockiert sein. Nur wenige Touristen.

Unterkünfte / Lodgeübernachtungen während des Trekkings

Die Hotels in Kathmandu und Pokara sind Mittelklasshotels. Während des Trekkings sind es Lodges die einfach, aber sauber sind. Wir bemühen uns, Zimmer zu erhalten mit eigenem WC und Dusche.

Essen und Getränke

In den Hotels und Restaurants haben wir diverse vegetarische Speisen und oftmals auch Gerichte mit Fleisch zur Auswahl. Auf unserer Reise haben wir **Vollpension**. Während des Trekkings haben wir immer die Möglichkeit in einem Teehaus oder Restaurant eine Mittagsverpflegung einzunehmen. In den Hotels und Restaurants ist oftmals ein Tee oder Kaffee (Nescafé) zu den Mahlzeiten inbegriffen. Mineralwasser oder andere Getränke können während des Trekkings immer in kleinen Läden gekauft werden. Auch in den Unterkünften kann Wasser gekauft werden. Vorsicht: Das Leitungswasser am besten gar nicht trinken und nicht zum Zähne putzen verwenden und beim Essen den gesunden Menschenverstand einschalten. Auch gerne scharf essen, das kann möglichen Erkrankungen vorbeugen.

Trekkingreise Nepal Herbst 2020

Was wird in Nepal gegessen?

Kartoffeln, Reis und Nudeln sind ein fester Bestandteil der nepalesischen Küche. Und natürlich "Momos", das sind gekochte oder frittierte Teigtaschen, also Dumplings. Dal Bhat ist ebenfalls ein Standardessen, das in der Regel aus Linsensuppe und Reis und einem Gemüsecurry besteht. Der Geschmack, also die Würze und die Zusammensetzung von Dal Bhat kann je nach Dorf und Saison unterschiedlich ausfallen. Generell ist man in Nepal auf der sichereren Seite, wenn man sich an gekochtes Essen hält und an Obst und Gemüse das man selbst schält sowie am besten auf Fleisch verzichtet.

Medizinische Versorgung

In Nepal ist die medizinische Versorgung sehr einfach. In vielen Regionen ist keine medizinische Versorgung verfügbar. Deshalb ist eine eigene kleinere Notfallapotheke mitzuführen. Für Nepal sind keinerlei Impfungen obligatorisch. Allerdings werden Impfungen gegen Polio, Tetanus, Diphtherie und Hepatitis je nach Situation empfohlen, je nach Ziel und Dauer der Reise eventuell auch Typhus und Tollwut. Lassen Sie sich zu Impfungen und medizinischen Fragen von Ihrem Haus- oder Tropenarzt beraten. Auf der Webseite www.safetravel.ch finden Sie aktuelle Infos zu den jeweiligen Ländern. Lassen Sie eventuell vor der Reise einen Gesundheits-Check machen.

Persönliche Ausrüstung

Wir geben Ihnen eine Ausrüstungsliste ab, welche eine Übersicht über die notwendigen Ausrüstungsgegenstände gibt. Selbstverständlich kann sie ergänzt werden. Meistens kommt man mit weniger Material aus als ursprünglich geplant. Einen leichten Tagesrucksack tragen wir selbst. Selbstverständlich bringen Sie Ihren eigenen Schlafsack mit.

Steckdosen / Stecker

In Nepal herrscht 220 Volt Wechselspannung. Man benötigt einen Adapter, da die meisten Steckdosen dreipolig sind. Aktuelle Infos finden Sie unter <http://www.weltsteckdosen.de/nepal/>

Zeitverschiebung

In der MEZ-Sommerzeit sind die Uhren in Nepal der mitteleuropäischen Zeit um 3,45 h voraus. In der Winterzeit um 4,45 h.

Literatur über Nepal

Sehr informativ sind die deutschsprachigen Reiseführer „Nepal“ vom Verlag Stefan Loose oder vom Trescher Verlag.

Es können sich noch kleine Änderungen im vorliegenden Programm ergeben.

Erstellt: Mai 2019

Überarbeitet: 28. Juli 2019 / 12. August 2019 / Mai 2020