

Nepal: Himalaya - Trekking - Annapurna



Trekking-Rundreise um das Annapurna-Massiv

Himalaya und Nepal - zwei untrennbar miteinander verbundene Begriffe, die schon seit Ewigkeiten die Phantasie, die Abenteuerlust und den Entdeckergeist unzähliger Menschen beflügeln. Erleben Sie schneebedeckte Gipfel, hohe Pässe und grüne Täler, majestätisch überragt von den höchsten Bergen der Erde (deutschsprachig geführte Reise).

Auf dieser Tour lernen Sie die gewaltigen Dimensionen des Himalaya auf eindrucksvolle Weise kennen. Die Wanderung führt Sie durch alle Klimazonen Nepals - während Sie das gewaltige Massiv des Annapurna umrunden verändert sich der Charakter der Landschaft ebenso wie die ständig wechselnden Blickwinkel auf die Schönheiten der Hochgebirgsnatur. Die grünen Schluchten der tief eingeschnittenen Flüsse Kali Gandaki und Marsyangdi werden sie genauso beeindruckt wie die gigantischen, über 8.000 m hohen Eisriesen Manaslu (8.163 m), Dhaulagiri (8.167 m) und Annapurna (8.091 m). Gegen Ende der Tour erleben Sie noch einmal das üppige Grün des Tieflandes und die Jahrhunderte alten Kunst- und Kulturschätze des Kathmandutals.

Insider-Tipp: Verlängerungswoche mit Rafting-Tour und/oder Besichtigung des Chitwan Nationalparks, wo Sie den nepalesischen Dschungel erleben, Tiger, Krokodile und Nashörner beobachten und eine Reitsafari auf dem Elefantenrücken unternehmen können - welch ein Kontrast zu den Eisregionen des Himalaya

Die Höhepunkte dieser Reise:

- Trekking auf der klassischen Annapurna-Runde
- Die 8.000er des Annapurnamassivs zum Greifen nah!
- Ethnologische und geographische Vielfalt
- Überlandfahrt zum Trekking-Startpunkt Besisahar
- Ruhetag in Manang auf 3.500 m
- Überschreitung des Thorong-La-Passes (5.416 m)
- Uralte Dörfer Jarkot, Kagbeni und Marpha
- Hinduistischer Wallfahrtsort Muktinath
- Trekking durch das Kali-Gandaki-Tal
- Grandioses 8.000er-Bergpanorama: Blick vom Poon Hill (3.193 m) auf den Dhaulagiri (8.167 m)
- Idylle und Erholung nach dem Trekking am Phewa-See
- Geführte Besichtigungstour in Kathmandu mit Swoyambhunath, Pashupatinath, Boudhanath

Reiseverlauf (kurzfristige Änderungen vorbehalten)

1. Anreise

Flug nach Kathmandu.

2. Ankunft in Kathmandu

Auf der Fahrt vom Flughafen ins Hotel bekommen Sie einen ersten Eindruck vom quirligen Großstadtleben der Hauptstadt. Am Abend treffen Sie sich zu einem traditionellen nepalesischen Begrüßungessen. ÜN im Hotel. A

3. Besisahar - Ngadi

Frühe Fahrt per Kleinbus nach Besisahar (760 m), dem Ausgangspunkt der Trekkingtour rund um das Annapurna-Massiv (Fahrzeit ca. 7 h). Die erste Tagesetappe bringt Sie nach Ngadi (930 m). ÜN in einer Lodge. F/M/A (Gehzeit ca. 4 h, 400 m bergauf, 230 m bergab)

4. Ngadi - Jagat

Ab diesem Tag stellt sich ein angenehmer Tagesrhythmus ein: nach dem Frühstück wird der erste Tagesabschnitt zurückgelegt, bis Sie gegen Mittag an einer gemütlichen Lodge eine ausgiebige Rast einlegen. Nach dem Essen wandern Sie dann weiter bis zum Tagesziel. ÜN in einer Lodge in Jagat (1.300 m). F/M/A (Gehzeit ca. 7 h, 860 m bergauf, 490 m bergab)

5. Jagat - Dharapani

Zu Beginn der Tour wird Sie die subtropische Vegetation begeistern, doch mit zunehmender Höhe bleiben allmählich die Reisfelder zurück. Durch eine beeindruckende Schlucht wandern Sie bis nach Dharapani (1.860 m). ÜN in einer Lodge. F/M/A (Gehzeit ca. 7 h, 1.100 m bergauf, 540 m bergab)

6. Dharapani - Chame

Immer mehr verändert sich die Vegetation. Die Wälder werden lichter und erste Hirsefelder kommen in Sicht. Am Abend erreichen Sie Chame (2.670 m). ÜN in einer Lodge. F/M/A (Gehzeit ca. 6 h, 1.000 m bergauf, 190 m bergab)

7. Chame - Pisang

Der Manaslu liegt nun schon hinter Ihnen und der grandiose Anblick der Annapurna begleitet Sie fast den ganzen Tag bis nach Pisang (3.200 m). ÜN in einer Lodge. F/M/A (Gehzeit ca. 5 h, 750 m bergauf, 220 m bergab)

8. Pisang - Braga - Manang

Unterwegs besuchen Sie den Weiler Braga, wo eine eindrucksvolle Gompa zu besichtigen ist. Am Abend erreichen Sie schließlich Manang (3.540 m), direkt am Fuße des 7.454 m hohen Gangapurna. ÜN in einer Lodge. F/M/A
(Gehzeit ca. 6-7 h, 700 m bergauf, 360 m bergab)

9. Akklimatisations- und Ruhetag in Manang

Optional können Sie zur besseren Höhenanpassung zu den umliegenden Hochalmen wandern oder einfach einen Ruhetag vor der bald folgenden Passüberschreitung einlegen. Empfehlenswert ist z.B. ein Ausflug zum "100-Rupien-Lama", der in einer ca. 400 m über Manang gelegenen, mit Gebetsfahnen geschmückten Klosterhöhle seinen Segen für die Überschreitung des Thorong-La erteilt (Gehzeit ca. 3 h). Oder Sie wandern zum gegenüberliegenden Aussichtspunkt am Gangapurna-See unterhalb vom Gangapurna-Eisfall (Gehzeit ca. 2-3 h). ÜN wie am Vortag. F/M/A

10. Manang - Yak Kharka - Chuli Ledar

Zur Mittagszeit gelangen Sie nach Yak Kharka (4.050 m), einen kleinen Ort mit herrlichem Blick auf die umliegenden Berge. Yak Kharka bedeutet übersetzt Yak-Weideplatz. Die anschließende kurze Etappe führt nach Chuli Ledar (4.200 m). Am Abend ist noch ein kleiner Akklimatisierungsspaziergang möglich. ÜN in einer Lodge. F/M/A
(Gehzeit ca. 5 h, 740 m bergauf, 80 m bergab)

11. Chuli Ledar - Phedi - High Camp

Allmählich nähern Sie sich dem Thorong-La-Pass. Am Mittag rasten Sie in Phedi (4.450 m, Gehzeit ca. 2,5 h). Die Höhe wird Sie nun zum etwas langsameren Gehen zwingen, denn fast 5.000 m sind nicht zu unterschätzen. Nach einer weiteren Stunde erreichen Sie das High Camp (4.900 m). ÜN in einer Lodge. F/M/A
(Gehzeit ca. 4 h, 700 m bergauf)

12. Trekking über den Thorong-La-Pass bis nach Muktinath

Im Dunkeln brechen Sie auf, um den Pass beizeiten zu erreichen. Über Schrofen und Blockwerk geht es höher - bei Sonnenaufgang haben Sie die Hälfte der Strecke bereits hinter sich. Nach etwa 2-3 Stunden ist der 5.416 m hohe Pass erreicht. Kurze Rast. Der Abstieg ist steil und zieht sich in die Länge (Gehzeit ca. 5h), aber bei gutem Wetter haben Sie die Möglichkeit für erste Blicke auf den "weißen Berg" Dhaulagiri (8.167 m). ÜN in einer Lodge in Muktinath (3.760 m). F/M/A
(510 m bergauf, 1.650 m bergab)

13. Muktinath - Marpha

Nach ca. 2h erreichen Sie das berühmte Kali-Gandaki-Tal (Kagbeni, 2.800 m). Hier zweigt auch der Weg ins sagenumwobene Mustang-Gebiet ab. Mittagsrast in Ekle Bhatti. Danach folgen Sie dem meist windigen und trockenen Talabschnitt bis nach Jomsom und erreichen ca. 2 h später Marpha (2.670 m). Das Dorf ist berühmt durch die angeblich besten Äpfel in ganz Nepal, die hier gedeihen und zum Teil zu dem wohl noch berühmteren "Apple Brandy" verarbeitet werden. Marpha bedeutet übersetzt "hart arbeitende Leute". ÜN in einer Lodge. F/M/A
(Gehzeit ca. 7 h, 1.090 m bergab)

14. Marpha - Kalopani

Immer weiter führt der Weg abwärts. Wer möchte, kann optional von Marpha nach Kalopani oder Tatopani mit dem Jeep fahren (Bezahlung vor Ort), denn in den letzten Jahren ist im Kali-Gandaki-Tal ein befahrbarer Weg bis hinauf nach Muktinath entstanden. Während Sie manche Wegstrecke in dem breiten Flussbett laufen, nähern Sie sich stetig dem gigantischen Felskoloss des Dhaulagiri (8.167 m). In Tukuhe besteht die Möglichkeit, in der German Bakery eine Rast bei Apfelkuchen und Kaffee einzulegen. ÜN in einer Lodge in Kalopani (2.530 m). F/M/A
(Gehzeit ca. 6 h, 100 m bergauf, 240 m bergab)

15. Kalopani - Tatopani

Das Flusstal verengt sich nun erheblich und wird schließlich zur beeindruckenden Schlucht, in der das wild tosende Wasser mit lautem Rauschen in die Tiefe stürzt. Am Nachmittag erreichen Sie Tatopani (1.180 m). Hier können Sie die heißen Quellen besuchen oder gegen eine kleine Gebühr darin auch ein erfrischendes Bad nehmen. ÜN in einer Lodge. F/M/A
(Gehzeit ca. 7 h, 1.350 m bergab)

16. Tatopani - Ghorepani

Aufstieg, häufig über bequeme Steinstufen, zum Ghorepani-Pass (2.834 m). Das Tagesziel liegt fast genau auf der Passhöhe in der kleinen Ortschaft Ghorepani (2.860 m). ÜN in einer Lodge. F/M/A
(Gehzeit ca. 8 h, 1.680 m bergab). (F/M/A)

17. Ghorepani - Tikhedhungga

Sehr zeitiger Aufbruch am Morgen, um auf dem Gipfel des berühmten Aussichtsberges Poon Hill (3.191 m) den Sonnenaufgang zu erleben. Als erstes wird sich die gigantische Wand des Dhaulagiri mit den Strahlen der Sonne schmücken. Nach diesem Schauspiel steigen Sie wieder in den kleinen Ort hinab, wo es ein gemütliches Frühstück gibt, ehe Sie die heutige Tagesetappe nach Tikhedhungga (1.540 m) in Angriff nehmen. Dabei wandern Sie über Naturstufen durch mehrere kleine Dörfer, über welche Sie ins grüne Tikhedhungga mit zahlreichen Hängebrücken und einem schönen Wasserfall gelangen. ÜN in einer Lodge. F/M/A
(Gehzeit ca. 5-6 h, 330 m bergauf, 1.650 m bergab)

18. Tikhedhungga - Pokhara

Die letzte kurze Tagesetappe führt Sie entlang eines Flusses auf einem breiten Weg nach Nayapul (1.070 m). Das Trekking rund um das gigantische Annapurna-Massiv ist damit beendet. Anschließend Rückfahrt nach Pokhara (Fahrzeit ca. 1,5 h), wo Sie sich am idyllischen Phewa-See erholen und den Blick auf Annapurna und Machapuchare, den heiligen Berg Nepals, genießen können. ÜN im Hotel oder einer bequemen Resort-Lodge. F/M
(Gehzeit ca. 3 h, 470 m bergab)

19. Pokhara

Der heutige Tag steht für Besichtigungen und Erkundungen von Pokhara zur freien Verfügung. Ein Spaziergang zum See oder ein Einkaufsbummel bieten sich als Aktivitäten an. ÜN wie am Vortag. F

20. Kathmandu

Nach dem Frühstück fahren Sie zum Flughafen von Pokhara und fliegen zurück nach Kathmandu. Anschließend steht die Besichtigung der wichtigsten religiösen Sehenswürdigkeiten Kathmandus - Pashupatinath (Tempel und Verbrennungsstätten), Swoyambhunath und Boudhanath - auf dem Programm. Am Abend (oder je nach Flugplan ggf. auch erst morgen) gibt es das traditionelle gemeinsame Abschiedsessen. ÜN im Hotel. F/A

Besichtigung Pashupatinath: Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass hier Leichenverbrennungen stattfinden. Für Nicht-Hindus mag dies abschreckend wirken, für die Hindus gehört das aber zum Alltag. Es ist generell mit starken Luftverunreinigungen zu rechnen. Wir bitten außerdem um Diskretion beim Fotografieren.

21. Kathmandu

Je nach Flugplan steht noch einmal ein halber oder ganzer Tag für einen letzten Einkaufsbummel oder weitere Besichtigungen zur freien Verfügung. Anschließend oder spätestens am nächsten Morgen Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland. F

22. Wieder daheim

Rückflug nach Deutschland.

20. Kathmandu

Die Besichtigung der wichtigsten religiösen Sehenswürdigkeiten Kathmandus - Pashupatinath, Swoyambhunath und Boudhanath - ist für Nepal-Besucher eigentlich fast ein Muss! Auch Sie werden beeindruckt sein von den kunstvoll verzierten Tempelanlagen und religiösen Zeremonien. Am Abend (oder je nach Flugplan ggf. auch erst morgen) gibt es das traditionelle gemeinsame Abschiedsessen. Ü im Hotel. F/A

21. Kathmandu - Rückflug

Je nach Flugplan steht noch einmal ein halber oder ganzer Tag für einen letzten Einkaufsbummel oder weitere Besichtigungen zur freien Verfügung. Anschließend oder spätestens am nächsten Morgen Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland. F

22. Wieder daheim

Ankunft in Deutschland.

F = Frühstück / M = Mittagessen / A = Abendessen / Ü = Übernachtung

Reisedaten

Leistungen

- Linienflug von Frankfurt/M nach Kathmandu und zurück mit Etihad Airways oder einer anderen Fluggesellschaft in Economy Class inkl. Tax Europa und Kerosinzuschlägen (Stand 01.08.11)
- Luftverkehrsabgabe in Höhe von 45 EUR
- Inlandflug Pokhara - Kathmandu inkl. Tax und Kerosinzuschlägen (Stand: 01.08.11)
- Alle Fahrten und Transfers in privaten Fahrzeugen
- 4 Ü in Hotels in Kathmandu bzw. Pokhara in Doppelzimmern
- 15 Ü in Berghütten bzw. typischen Himalaya-Lodges
- Mahlzeiten: 19x F, 16x M, 17x A inkl. Begrüßungs- und Abschiedsessen
- Alle Besichtigungen und Eintrittsgelder laut Programm
- Träger für max. 15 kg persönliches Gepäck während des Trekkings
- Deutschsprachige Tourenleitung
- Reiseliteratur
- Insolvenz-Sicherungsschein

Nicht enthaltene Leistungen

- Nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
- Einreisevisum Nepal (30 EUR)
- Unterwegsverpflegung (z.B. Energieriegel) während des Trekkings
- Trinkgelder
- Persönliches
- Evtl. Erhöhungen von Gebühren und/oder Kerosinzuschlägen nach dem 01.08.11

Anforderungen

- Interesse und Toleranz gegenüber fremden Kulturen und Religionen, Bereitschaft zum Komfortverzicht (einfache Unterkünfte!) sowie Teamgeist und Freude am Wandern, Trittsicherheit und ausreichend Kondition für tägliche Wanderungen mit Gehzeiten von 4-8 h. Die Route verläuft meist auf gebahnten Wanderwegen, aber Sie sollten sich sicher und selbstständig in unterschiedlichem Terrain wie Grashängen, Geröll, Moränenschutt, Blockwerk und Schneefeldern fortbewegen können. Kletterpassagen sind nicht zu überwinden.

Zusatzleistungen

Rail & Fly	60 EUR
Einzelzimmerzuschlag	140 EUR
Zubringerflug ab Deutschland, Österreich, Schweiz auf Anfrage	
Privatreise für 2 Personen, englischsprachige Reiseleitung, vorbehaltlich Verfügbarkeit der Flüge täglich buchbar für p. P.	2.690 EUR
VERLÄNGERUNGEN ab/an Kathmandu	
Kathmandu & Königsstädte 4 Tage ab	240 EUR
Safari im Chitwan NP 4 Tage ab	270 EUR
Wildwasser-Rafting auf dem Trisuli 3 Tage ab	230 EUR
Bhutan 5 Tage ab	740 EUR
Bhutan 10 Tage ab	1.590 EUR
Khumbu Trekking 7 Tage ab	720 EUR

Termine und Preise

23.09.12-14.10.12	2.450 EUR
30.09.12-21.10.12	2.490 EUR
07.10.12-28.10.12	2.590 EUR
14.10.12-04.11.12	2.590 EUR
21.10.12-11.11.12	2.590 EUR
28.10.12-18.11.12	2.550 EUR
04.11.12-25.11.12	2.490 EUR
11.11.12-02.12.12	2.450 EUR
27.01.13-17.02.13*	2.250 EUR
17.02.13-10.03.13*	2.290 EUR
03.03.13-24.03.13	2.390 EUR
17.03.13-07.04.13	2.490 EUR
24.03.13-14.04.13	2.490 EUR
31.03.13-21.04.13*	2.490 EUR
07.04.13-28.04.13*	2.450 EUR
21.04.13-12.05.13	2.390 EUR

Teilnehmer: min. 6, max. 12

Hinweise

- * Termine mit lokalen Festen: 27.01.-17.02.13 Saraswati Puja (Frühlingsfest); 31.03.-21.04.13 und 07.04.-28.04.13 Nepalesisches Neujahr
- 3 % Frühbucherrabatt bis 6 Monate vor Abreise
- Änderungen von Reiseroute und Fluggesellschaften bleiben vorbehalten.
- Einzelreisende können ein gleichgeschlechtliches halbes Doppelzimmer/Zweibettzimmer buchen. Sofern bei Buchung noch kein/e Zimmerpartner/in gebucht hat, wird zunächst der gesamte Einzelzimmerzuschlag in Rechnung gestellt. Sollte sich bis ca. 4 Wochen vor Reisebeginn ein/e Doppelzimmerpartner/in finden, wird der Zuschlag selbstverständlich wieder gutgeschrieben.
- Da alle Inlandflüge in Nepal Sichtflüge sind, kann es bei ungünstigem Wetter zu Flugausfällen kommen. Die Einhaltung des Programms ist von der Durchführbarkeit der Flüge abhängig. Der Veranstalter übernimmt keine Verantwortung für Wetterprobleme und dadurch eventuell entstehende Zusatzkosten.
- Zur Ein- und Ausreise ist ein Visum

und ein mindestens noch 6 Monate gültiger Reisepass erforderlich.

- Zu erforderlichen Impfungen fragen Sie bitte Ihren Arzt oder eines der Tropeninstitute.
- Termine, Preise & Leistungen gültig bis Katalogwechsel.
- Eine Anzahlung von 10% (höchstens jedoch 300 EUR pro Person) muss direkt nach der Buchung und Erhalt des Sicherungsscheines bezahlt werden. Die Restzahlung wird 21 Tage vor Reisebeginn fällig. Bis zu der in der AGB genannten Frist vor Reisebeginn kann der Veranstalter bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl von der Reise zurücktreten.
- Durch Ihre Reise erzeugte CO₂-Emissionen können Sie durch eine freiwillige Spende an Atmosfair ausgleichen (s. Buchungsformular)

Kontakt

Intakt Internet Services GmbH & Co. KG.

Bartningallee 27, 10557 Berlin

E-Mail: info@intakt-reisen.de

Telefon: +49 (0)30 / 20 61 64 88-0

Telefax: +49 (0)30 / 20 61 64 88-9