

Großer Helambu- & Langtang-Trek sowie zu den Heiligen Seen von Gosainkund

- **14 Tage Lodgetrekking in der Gletscherwelt des Himalaya**
- **Blick auf den Manaslu (8.156 m) und Shisha Pangma (8.046 m)**
- **Besuch der heiligen Seen von Gosainkund**
- **Gipfelmöglichkeit: Syra Peak (5.125 m) und Tsergo Ri (4.990 m)**
- **Alle Touren mit deutschsprachigen Guide**



Neben den beiden Trekking-Klassikern, zum Everest-Basislager und die Umrundung der Annapurna, zählen Wandertouren in das Helambu- und Langtang-Gebiet seit Jahren zu den beliebtesten Trekkingtouren im nepalesischen Himalaya. Dieser malerisch von eisgepanzerten Sechs- und Siebentausendern überragte Teil des Himalaya-Hauptkammes, direkt vor den Toren von Kathmandu gelegen, bietet Trekkingvergnügen ohne lange Anfahrt, aber mit vollem Erlebniswert! Nach einer kurzen Einstimmung in Kathmandu, der buddhistisch-hinduistischen Hauptstadt Nepals mit seinen vielen Tempeln und Heiligtümern, verlassen Sie die Stadt in Richtung Norden, direkt auf die gewaltige vergletscherte Himalaya-Kette zu. Entlang des rauschenden Trisuli- und Langtang Khola Flusses wandern Sie bergauf im Langtang-Tal bis nach Kyangin. Fast wie ein Pilgerweg verläuft das Trekking, denn Sie wandern vorbei an Klöstern, Gebetsmauern und bunten Gebetsfahnen. Die tiefe Naturverbundenheit und Religiosität der Bergnepalesen spiegelt sich überall wider. Hier haben Sie die Möglichkeit, den 4.512 m hohen Kyangin Ri und den 4.990 m hohen Tsergo Ri zu besteigen. Ein erstklassiges Panorama auf den Langtang Lirung (7.227 m), Dorje Lakpa (6.966 m) und Gangchenpo (6.378 m) werden Sie begeistern. Dann erkunden Sie die berühmten Seen von Gosainkund, einem wichtigen Pilgerort der Shiva-Anhänger. Wieder sind die Berge fast zum Greifen nah. Sie haben eine weitere Möglichkeit, den technisch leichten 5.125 m hohen Syra Peak zu besteigen. Die Fernblicke auf die Gebirgsregionen Annapurna, Manaslu, Ganesh Himal und den Langtang Lirung sind der Lohn für die Anstrengung. Zum Abschluss wandern Sie durch die Helambu-Bergregion und bekommen einen intensiven Einblick in das Leben der Bergmenschen. Wieder im Kathmandu-Tal angekommen, entdecken Sie noch die beiden Königsstädte Patan und Bhaktapur. Hier bleibt Ihnen noch etwas Zeit für kleine individuelle Besichtigungen und Besorgungen auf den einheimischen Märkten.



NEPAL

Charakter/Anforderungen: Diese Trekkingtour kann von jedem geübten und trittsicheren Bergwanderer, der über gute Kondition verfügt, begangen werden. Für die einzelnen Tagesetappen, mit Auf- und Abstiegen bis zu 1.300 Höhenmetern (1x Abstieg bis zu 1.900 Höhenmeter!), werden meist 4–8 Stunden bei mäßigem Tempo benötigt. Die ungewohnte Höhenlage und der Aufenthalt in Regionen bis 5.100 m Höhe (Syra Peak) setzen einen gesunden, belastbaren Organismus voraus. Gerade in Nepal kommt es durch zu schnelles Aufsteigen und Nichtbeachten der Grundregeln beim Höhentrekking immer wieder zu akuten Höhenkrankheiten, die einen sofortigen Abtransport in tiefere Regionen – meist mit Hubschraubern – erforderlich machen. Deshalb sollten Herz und Kreislauf in Ordnung sein und der Körper im Vorfeld ausreichend konditionell auf diese Tour vorbereitet werden (Empfehlung von AT-Trainern – mindestens 2x pro Woche Ausdauertraining mit ca. 1-2 h Pensum wie z.B. Treppenlaufen, Laufen allgemein oder Radfahren – also tourenspezifische Trainingseinheiten). Bitte konsultieren Sie vor Reiseantritt Ihren Arzt. Selbst ein gesunder Organismus darf keinesfalls durch zu rasches Gehen überbeansprucht werden. Langsames und stetiges Gehen ist sehr wichtig (Pistari, Pistari! Langsam Langsam!). Erfahrungsgemäß können manche Teilnehmer bereits durch die Klimaumstellung sowie die Änderung der Schlaf- und Essgewohnheiten geschwächt und damit „anfälliger“ werden.

Sie selbst tragen nur das Notwendigste (Anorak, Wasserflasche, Fotoapparat etc.) in Ihrem Tagesrucksack. Das restliche Gepäck wird von den Trägern und Tragtieren transportiert. Unterwegs übernachten Sie in einfachen Lodges (nepalesischer Standard). Es empfiehlt sich, die Rucksäcke/Reisetaschen in Schutzhüllen einzupacken. Für das Trekking und die Besteigung der geplanten Gipfel ist keine besondere Ausrüstung erforderlich. Es genügen Leichtbergschuhe aus wasserfestem Leder mit guter Profildgummisohle sowie die übliche Wanderausrüstung und Regenschutz. Aufgrund der sehr stark absinkenden Temperaturen in der Nacht sollte jeder Teilnehmer einen guten Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) mit einem Komfortbereich von -5°C im Gepäck mitführen. Die Temperaturen im März liegen ca. 5-8°C unter den Temperaturen im Oktober. Grundvoraussetzung für die Tour ist Teamfähigkeit, Kameradschaft und Gruppentoleranz (Gruppenreise)!

So könnte der Reiseablauf aussehen:

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

1. Tag: Flug von Frankfurt nach Kathmandu

2. Tag: Ankunft

Ankunft in Nepals Hauptstadt, welche auf ca. 1.300 m gelegen ist. Per Transfer gelangen Sie zu Ihrem Hotel im Stadtteil Thamel. Anschließend findet ein gemeinsames Abendessen in der Altstadt von Thamel statt. Übernachtung im Hotel.

3. Tag: Fahrt nach Dhunche und Trekkinbeginn bis Shyapru (Langtang-Gebiet)

F/M/A

Am Morgen verlassen Sie das Kathmandu-Tal in nördlicher Richtung. Das nichtbenötigte Trekking-Gepäck kann im Hotel deponiert werden. Zunächst geht es auf asphaltierter Straße hinein in das Himalaya-Gebirge. Unterwegs wie z.B. in Kakani werden Sie mit Blicken hinüber zum Ganesh-Himalaya und zum 8.163 m hohen Manaslu auf das kommende Trekking so richtig eingestimmt. Sie fahren hinunter zum Trisuli Basar und weiter auf staubiger Piste bis nach Dhunche (1.850 m) im Langtang-Gebiet. Nach der Begrüßung der Begleitmannschaft mit den fleißigen Trägern und dem Mittagessen starten Sie zum ersten Trekking. Der Weg führt durch einige Tamang-Dörfer bis nach Shyapru (1.470 m). Gehzeit: 3 h; Aufstieg: ca. 150 m; Abstieg: ca. 500 m; Übernachtung in einer Lodge.

4. Tag: Trekking zum Lama Hotel (Langtang-Gebiet)

F/M/A

Im Morgenlicht wandern Sie ins Seitental des Ghopche Khola (1.970 m) hinab. Nach einem kurzen Gegenanstieg erfolgt ein steiler Abstieg in die Langtang-Schlucht bis zum Talboden (1.700 m). Nun führt der Weg in leichtem Auf und Ab über die Bamboo Lodge (1.960 m) durch dichten Wald am Südufer aufwärts, bis Sie die Stahlbrücke (2.150 m) zum Nordufer des rauschenden Langtang Khola



NEPAL

queren. Weiter geht es bergauf bis nach Rimche (2.455 m). Bei der kleinen Ortschaft Rimche überqueren Sie den Fluss, bis Sie schließlich das heutige Tagesziel, das „Lama Hotel“, auf 2.470 m erreichen. Gehzeit: 5 h; Aufstieg: ca. 950 m; Abstieg: ca. 100 m; Übernachtung in einer Lodge.

- 5. Tag: Trekking nach Langtang Village** **F/M/A**
 Heute wird der steile Aufstieg fortgesetzt und Sie gelangen hinter Gumnachowk (2.750 m) schnell ans Ende des Bergwaldes. Vor dem Ort Ghora Tabela (3.000 m) weitet sich die Schlucht zu einem Hochtal, in dem die grünen Weidewiesen und die wenigen Ackerflächen von Siedlungen aus bewirtschaftet werden. Der Blick zum 7.227 m hohen Langtang Lirung und dem Chenge Liru (6.596 m) wird Sie natürlich begeistern. Bei Thyangshyab haben Sie erstmals Gelegenheit, eines Ihrer möglichen Gipfelziele, den Tsergo Ri (4.990 m), zu sehen. Vorbei an Buschwerk und Wiesen treffen Sie in Langtang (3.450 m) ein. Gehzeit: 5-6 h; Aufstieg: ca. 1.000 m; Abstieg: ca. 100 m; Übernachtung in einer Lodge.
- 6. Tag: Kyangjin Gompa** **F/M/A**
 Entlang einzelner Manimauern und kleinen Chörten führt die heutige Route in 3 h leicht ansteigend zum Dorf Kyangjin Gompa (3.800 m). Hier gibt es einen buddhistischen Gebetsraum und eine alte, auf Schweizer Initiative eingerichtete, Käserei. Nach der Mittagsrast in Ihrer Lodge folgt die Besichtigung der alten Gompa und wer möchte, kann noch neben den prächtigen Ausblicken vom Hochtal, ein noch besseres Panorama genießen, indem Sie auf einen der nördlich liegenden Gipfel steigen. Von einem der Kyangjin Peaks mit Steinpyramiden und im Wind wehenden Gebetsfahnen, überblicken Sie viele Sechstausender und die Langtang Hauptgipfel. Der Ausflug zum ersten Gipfel (4.200 m) heißt nochmals zusätzlich etwa 2,5-3 Stunden Gehzeit hin und zurück. Übernachtung in einer Lodge. Gehzeit: 3 h; Aufstieg: ca. 450 m
- 7. Tag: Höhenanpassung zum Langtang Lirung-Basislager** **F/M/A**
 Der heutige Tag dient zur besseren Höhenanpassung, denn morgen wollen Sie ja den Tsherko Ri (4.990 m) besteigen. Gemütlich nach dem Frühstück wandern Sie hinauf in nördlicher Richtung zum Langtang Lirung Basislager auf ca. 4.330 m Höhe. Je näher Sie kommen, desto gewaltiger und steiler ragt die Ostwand in den Himmel. Der mit Schnee und Eis beladene Hauptkamm schwingt sich furchterregend bis an die tibetische Grenze. Nach ausgiebiger Pause erfolgt der Rückmarsch zum Dorf. Es besteht natürlich auch die Möglichkeit, im Dorf zu bleiben und einen Faulenzertag einzulegen. Übernachtung in einer Lodge. Gehzeit: 4-5 h; Aufstieg: ca. 430 m; Abstieg 430 m
- 8. Tag: Gipfelmöglichkeit Tsherko Ri** **F/M/A**
 Bestens an die Höhe akklimatisiert, besteht heute die Möglichkeit den Aussichtsberg des oberen Langtang-Tals, den 4.990 m hohen Tsherko Ri zu besteigen. Die Besteigung des Tsherko Ri (4.984 m) ist ohne Schneeaufgabe einfach. Ausdauer und Trittsicherheit sind für diese längere Tour jedoch erforderlich (Gehzeit 8 h, Auf- und Abstieg 1.100 m). Vom Gipfel werden Sie mit einem schönen 360°-Rundumblick auf die Bergwelt des Langtang mit Naya Kanga (5.857 m), Langtang Lirung (7.227 m), Langshisa Ri (6.560 m), Gangchempo (6.378 m) u.a. belohnt! Am späten Nachmittag treffen Sie sich in der Lodge wieder, um von Ihren Gipfelerlebnissen zu berichten. Übernachtung in einer Lodge. Gehzeit: 6-8 h; Aufstieg und Abstieg je 1.100 m
- 9. Tag: Trekking via Ghodatabela nach Rimche** **F/M/A**
 Auf bereits bekannter Route wandern Sie das Langtang-Tal abwärts zurück nach Rimche (2.455 m). Übernachtung in einer Lodge. Gehzeit: 6 h; Aufstieg: ca. 140 m; Abstieg: ca. 1.400 m
- 10. Tag: Trekking in das Gosainkund-Gebiet** **F/M/A**
 Heute steht eine gemütliche Etappe auf dem Programm. Sie wechseln kurz hinter dem Ort wieder die Flussseite des Langtang Khola und steigen ein kurzes Stück steil bergan zum nächsten



NEPAL

Übernachtungsplatz Thulo Shyabhru (2.250 m). Hier leben vorwiegend Nepalesen vom Volksstamm der Tamang. Übernachtung in einer Lodge. Gehzeit: 4-5 h; Aufstieg: ca. 500 m; Abstieg: ca. 730 m

- 11. Tag: **Trekking nach Laurebina** **F/M/A****
 Zunächst führt der heutige Weg durch ein dichtes Waldgebiet. Doch so allmählich geht es hinauf nach Phoprang Danda. Dabei verlassen Sie die Waldzone. Wieder begeistern die Berge und besonders der Fernblick zur Annapurna-Gruppe, Ganesh-Himal, hinüber zum Langtang Lirung und einigen Eisspitzen in Tibet. Nach dem Mittagessen wandern Sie durch Rhododendron- und Kiefernwald bis nach Sing Gompa und weiter nach Cholang Pati. Anschließend führt der Weg bergauf bis Lauribina (3.910 m). Auch von hier aus hat man wieder prächtige Ausblicke auf die Berge. Übernachtung in einer Lodge. Gehzeit: 6 h; Aufstieg: ca. 1600 m; Abstieg: ca. 100 m
- 12. Tag: **Trekking zu den heiligen Seen von Gosainkund** **F/M/A****
 Genießen Sie den morgendlichen Blick auf die Himalaya-Berge. Nach dem Frühstück geht es bergauf bis zum Laurebina-Gebirgskamm. Mit jedem Schritt höher wird die Sicht besser und die Achttausender wie Manaslu und Annapurna bilden schöne Fotomotive. Der Weg führt weiter in einen Talkessel mit mehreren kleinen glasklaren Bergseen. Noch einmal geht es ein kurzes Stück hinauf, bis Sie schließlich Ihr Tagesziel, die heiligen Seen von Gosainkund (4.380 m), erreichen. Durch die vorhergehende Höhenanpassung können Sie alles in Ruhe genießen. Einmal im Jahr sind die Seen auch ein beliebtes Pilgerziel der Anhänger Shivas (einer der drei wichtigsten Götter im Hinduismus). Inmitten des Sees ist auf einem weißen Fels ein gemalter Dreizack sichtbar. Der Sage nach warf Gott Shiva seinen Dreizack hier in den Berg. Der Gletscher schmolz und bildete so die Quelle des Trishuli-Flusses. Am Seeufer quartieren Sie sich für 2 Nächte in einer Lodge ein. Gehzeit: 4 h; Aufstieg: ca. 500 m; Abstieg: ca. 50 m
- 13. Tag: **Besteigung des Syra Peak oder Erholungstag an den Gosainkund-Seen** **F/M/A****
 Heute besteht die Möglichkeit, den 5.145 m hohen Syra Peak zu besteigen. Vor Sonnenaufgang beginnen Sie mit dem Aufstieg. Der Aufstieg erfordert Trittsicherheit und gutes Wetter. Vorbei an den Seen von Gosainkund, geht es etwa 4 Stunden hinauf. Der Aufstieg lohnt sich, denn oben angekommen, werden Sie von einem fantastischem Rundumblick belohnt. Neben den Bergen der Helambu-Langtang-Region sehen Sie die Annapurna- und Manaslu-Gruppe und ganz im Osten mit etwas Wetterglück vielleicht den Everest. Selbst wer nicht ganz bis zum Gipfel geht, wird von schönen Ausblicken belohnt. Man kann auch einen Ruhetag an den Seen einlegen und einfach das Panorama der tiefblauen Gletscherseen und die wilden Gebirgskulisse genießen. Der Abstieg erfolgt über die Aufstiegsroute. Der Aufstieg erfordert absolute Trittsicherheit. Unterwegs müssen kleinere Felspassagen gemeistert werden (auch für Ungeübte möglich). Übernachtung in einer Lodge. Gehzeit: Bergtour 7-8 h; Aufstieg/Abstieg: je ca. 765 m
- 14. Tag: **Über den Laurebina-Pass nach Ghopte** **F/M/A****
 Sie verlassen die heiligen Seen und steigen hinauf zum 4.610 m hohen Laurebina-Pass. Nach kurzer Rast geht es dann in einem ständigen Auf und Ab talwärts in das Helambu-Gebiet. Nach einer Mittagsrast in Phedi (3.790 m) tauchen Sie wieder langsam in den Wald hinein. Vorbei an kleinen Wasserfällen, baumhohen Rhododendron-Pflanzen erreichen Sie am Nachmittag Ghopte (3.430 m). Übernachtung in einer Lodge. Gehzeit: 7-8 h; Aufstieg 250 m; Abstieg 1.250 m
- 15. Tag: **Abstieg bis nach Kutumsang** **F/M/A****
 Über einen Bergrücken geht es noch einmal hinauf bis nach Tharepati (3.690 m). Dieses kleine Dorf liegt idyllisch auf einem Bergkamm. Jetzt geht es nur noch abwärts durch Bergwälder und Rhododendron-Büsche. Sie passieren das kleine Dorf Mangengoth (3.420 m), wo vorwiegend Helambu-Sherpas leben. Es geht weiter stetig abwärts und am Nachmittag erreichen Sie die größere Ansiedlung Kutumsang (2.470 m). Übernachtung in einer Lodge. Gehzeit: 7-8 h; Aufstieg 300 m; Abstieg 1.200 m



NEPAL

- 16. Tag: Trekking im Herz des Helambu-Gebietes** **F/M/A**
 Über den Thodang Danda (Danda = Bergrücken) geht es weiter bergab bis nach Golphu Bhaniyang (2.130 m). Mit jedem Schritt in tiefere Region werden die Temperaturen wieder angenehmer und immer mehr kleine Siedlungen der Tamang tauchen auf. Über einen bewaldeten Kamm geht es weiter in Richtung Süden bergab bis nach Chipling (2.170 m). Durch bewirtschaftetes Gebiet geht es weiter abwärts bis nach Pati Bhanjyang (1.830 m), um dann die letzte Etappe bis nach Chisapani in Angriff zu nehmen. Dabei geht es noch einmal bergauf bis auf 2.165 m. Durch das „Training“ der letzten Tage fällt einem das natürlich nicht mehr schwer und so erreichen Sie das kleine Dorf ohne Probleme. Hier haben Sie wieder eine perfekte Sicht auf den Himalaya. Übernachtung in einer Lodge. Gehzeit: 8 h; Aufstieg: ca. 650 m; Abstieg: ca. 950 m
- 17. Tag: Letzter Trekkingtag und Fahrt nach Kathmandu** **F/M/A**
 Der letzte Trekkingtag steht auf dem Programm und so langsam heißt es, Abschied nehmen vom Himalaya, der schönen Landschaft und den freundlichen Bergmenschen. Sie wandern stetig bergab und kommen durch den Shivapuri-Nationalpark. Durch sein subtropisches wie auch gemäßigtes Klima begeistert er durch seine vielseitige Pflanzenwelt. Hier kommt der Naturliebhaber noch einmal so richtig auf seine Kosten. Hier sind der Himalaya-Schwarzbär und der Leopard heimisch und mit etwas Glück sieht man vielleicht die Rhesusaffen in den Baumwipfeln herumturnen. Hier leben ca. 177 Vogelarten und ungefähr 102 Arten von Schmetterlingen. Unzählige Orchideen mit ihrer großen Blütenpracht säumen dabei den Wegesrand. Gegen Mittag erreichen Sie Sundarijal, wo bereits die Fahrzeuge auf Sie warten. Nach der Verabschiedung von der Trekkingmannschaft erfolgt die Rückfahrt in die nahe Hauptstadt Kathmandu. Nach dem Hotelbezug steht der restliche Nachmittag zur freien Verfügung. Übernachtung im Hotel. Gehzeit: 3-4 h; Aufstieg: ca. 300 m; Abstieg: ca. 950 m; Fahrzeit ca. 1 h.
- 18. Tag: Kathmandu Stadtbesichtigung** **F/A**
 Heute bekommen Sie bei einer ganztägigen Stadtbesichtigung einen Einblick in den Hinduismus und Buddhismus. Sie sehen das Haus der „lebenden Göttin“, den Königspalast, einige Pagoden. Sie fahren nach Pashupatinath (Tempelanlage und heiliger Verbrennungsplatz), zum „Affentempel“ Swayambhunath und zur größten Stupa (Bodnath) von Kathmandu. Am Abend Abschiedsessen in einem typischen nepalesischen Restaurant. Übernachtung im Hotel.
- 19. Tag: Freizeit und Rückreise** **F**
 Je nach Flugverbindung steht Ihnen heute entweder ein halber oder ganzer Tag zur freien Verfügung (Einkaufsbummel oder Besichtigung). Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland.
- 20. Tag: Rückreise**
 Rückflug nach Deutschland und Ankunft am gleichen Tag

Tip Rundflug zum Mt. Everest: Flug zum höchsten Berg der Erde – dem Mt. Everest. Dauer: ca. 1h; Preis 225 Euro inkl. Transfer zum Flughafen und zurück. Fensterplatz garantiert. Bitte rechtzeitig bei uns bestellen!

Wann: jeden Morgen ab/an Kathmandu bei schönem Wetter.



NEPAL

Der Preis schließt folgende Leistungen ein:

- Flüge ab/an Frankfurt nach Kathmandu und zurück (weitere Abflughäfen auf Anfrage) mit Air India oder anderer Fluggesellschaft in der Economy Class inkl. Tax und Kerosinzuschlägen (Stand 09/17)
- Alle Transfers, Überland- und Besichtigungsfahrten lt. Programm in Privatfahrzeugen
- Übernachtung in Hotels (Kathmandu), während des Trekkings Übernachtung in Lodges
- Verpflegung: Vollpension während des Trekkings, ansonsten Frühstück (17x Frühstück / 15x Mittagessen / 16x Abendessen)
- Begleitmannschaft und Träger oder Tragtiere
- Trekkingsgenehmigung und TIMS Karte
- Gepäcktransport während des Trekkings 15 kg persönliches Gepäck (Träger oder Tragtiere)
- Deutschsprachiger einheimischer Reiseleiter während des Trekkings
- Deutschsprachiger örtlicher Guide bei Stadtbesichtigungen
- Deutschsprachiger AT REISEN Reiseleiter (bei Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen)
- Vorbereitungstreffen in Leipzig (ggf. telefonisch)
- Sonderkonditionen bei verschiedenen Ausrüstern und Bergsportläden (Sprechen Sie uns an)

Im Preis nicht mit eingeschlossen:

- Visakosten: ca. 40,- USD/ 35,- Euro
- Fehlende Mahlzeiten und Getränke (Trekkinggetränke ca. 5-9 Euro pro Tag)
- Trinkgelder (s. Nepal-Infoblatt)
- Individuelle Besichtigungen und Ausflüge
- Übergepäck
- Einzelzimmerzuschlag: 120,- Euro (gilt nur für die Stadtübernachtungen, während des Trekkings muss vor Ort in bar bezahlt werden, da keine Reservierungen vorgenommen werden können. Die Zuschläge für das Einzelzimmer sind jedoch sehr gering)
- Versicherungen

Preise: 2.390,- Euro p.P. 2.290,-Euro p.P.*

<u>Termine:</u>	10.10. - 28.10.17	24.10. - 11.11.17*	07.11. - 25.11.17
	27.12. - 14.01.18	13.03. - 31.03.18*	27.03. - 14.04.18
	17.04. - 05.05.18	08.05. - 26.05.18*	02.10. - 20.10.18
	09.10. - 27.10.18	23.10. - 10.11.18*	06.11. - 24.11.18
	27.12. - 14.01.19		

Oder ab 2 Personen zum individuellen Wunschtermin (Beste Reisezeit ist von Februar – Mai und Oktober bis November).

Teilnehmer: min. 2 / max. 14 Personen

Reisecode: ASNP245



NEPAL

Wichtiger Hinweis: Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass es zu Verzögerungen, Routenänderungen oder Programmumstellungen kommen kann – bedingt durch ungünstige Verhältnisse, schlechtes Wetter, organisatorische Schwierigkeiten etc. Sie sollten daher Abenteuergeist mitbringen, verbunden mit der Bereitschaft auf Komfort zu verzichten und ggf. Toleranz und Geduld zu üben.

Kulturschock inklusive! Bitte beachten Sie, dass Sie in ein Schwellenland reisen. Die Verhältnisse vor Ort sind nicht mit europäischen bzw. deutschen Standards zu vergleichen, insbesondere die hygienischen Bedingungen, die Standards der Unterkünfte, der Umgang mit Müll und Umweltschutz oder die zum Teil fehlende fachliche Qualifikation von Personal (z.B. in Hotels) sowie die Konfrontation mit Bettlern und starker Armut. Auch die kulturellen Unterschiede können sehr befremdend sein. Wir bitten Sie daher, sich in Ruhe damit auseinanderzusetzen und vor Ort alles etwas "gelassener" zu sehen, dann steht einer spannenden und eindrucksvollen Reise nichts im Weg.

Bemerkung: Bitte senden Sie uns innerhalb von zwei Wochen nach Buchung eine Reisepasskopie per E-Mail an info@at-reisen.de (Doppelseite mit dem Foto) zu. Sollte eine Buchung vier Wochen oder weniger vor Abreise erfolgen, dann bitte wir Sie, uns innerhalb von zwei Tagen eine Kopie zu senden.

Passbilder: Bitte nehmen Sie zwei Passbilder mit nach Kathmandu. Die beiden übergeben Sie dann am Ankunftstag dem Reiseleiter. Er wird dann für Sie das Trekkingpermit & Genehmigungen organisieren (im Preis enthalten).

Versicherungen: Wir empfehlen Ihnen die Reise-Rücktrittskosten-Versicherung bzw. die Reise-Rücktrittskosten-Versicherung inkl. Reiseabbruch-Versicherung oder das AT REISEN Reiseschutzpaket der MDT Makler der Touristik GmbH Assekuranzmakler. Weitere Infos unter www.at-reisen.de.

Lodges und Wegetappen: Die Tagesetappen und Lodges (können nicht vorher reserviert werden) dienen nur als Richtwert. Die Reiseleitung von AT REISEN (Gruppenreise) oder der nepalesische Guide (bei individuellen Reisen oder Kleingruppen ohne AT-Guide) sind autorisiert, je nach Wetter- und Wegverhältnissen sowie dem Leistungsvermögen der Gruppe und der Verfügbarkeit/Qualität von freien Betten in den Lodges, den Programmablauf zu ändern.

Geographie und Topographie: Langtang und Helambu liegen unmittelbar nördlich des Kathmandu-Tals. Die Gipfel des Langtangs sind am nördlichen Horizont der Hauptstadt zu sehen. Helambu heißen die markanten Hügelzüge, die vom Begrenzungskamm des Kathmandu-Tales (Shivapuri Lekh) nach Norden weisen. Diese Hügel bilden die Zugangswege in diese schöne und klimatisch gemäßigte Gegend. Langtang heißt das Tal dahinter, es liegt zwischen zwei beachtlichen Bergketten, die vom Langtang Lirung dominiert werden. Das Hochtal wird von einer großen Zahl von Sechs- und Siebentausendern eingerahmt.

Die markanteste Berggestalt bildet dabei der Langtang Lirung (7234 m), der wie ein Wächter am Eingang des tibetisch-buddhistischen Gebirgstales steht. Im Osten befinden sich die Panch Pokhari Lekh und der Jugal Himal, dessen vergletscherte Berge von Kathmandu aus sehr gut eingesehen werden können. Unmittelbar nördlich des Langtang befindet sich das Gosainthan-Gebirge mit dem Hauptgipfel Shisha Pangma (Gonsainthan), dem einzigen Achttausender, der sich ganz in Tibet befindet. Dieser ist bei klarem Wetter vom südlichen Teil des Kathmandu-Tals gut sichtbar.

Klima: Tagsüber ist es durch die recht intensive Sonneneinstrahlung warm, jedoch sinken nachts die Temperaturen bis zum Gefrierpunkt. In größeren Höhen bis -10°C. In Kathmandu (1300 m) angenehmes gemäßigt Klima 20 bis 30°C.

Visum: ist erforderlich. Dieses erhalten Sie vor Ort in Kathmandu bei der Einreise (ca. 30,- Euro). Zur Einreise ist ein noch mindestens 6 Monate gültiger Reisepass notwendig.



NEPAL

Devisen: Euro (in bar) in kleinen Stückelungen, kann in Kathmandu unkompliziert getauscht werden in die einh. Währung (Rupien). Keine Garantie für Geldautomaten! 1 Euro ca. 123 Rupien - Stand 09/17.

Voraussichtlicher Geldbedarf in Nepal

Bargeld: Da bis auf die Getränke, fehlende Mahlzeiten, Trinkgelder, Visum und allfällige Extrakosten praktisch alle Kosten im Gesamtpreis inbegriffen sind, sollte mit ca. 250,- Euro plus einer persönlichen Reserve auszukommen sein. Bitte Euro in cash oder EC-Karte mitnehmen und vor Ort umtauschen. EC-Automaten finden Sie in Kathmandu bei der ATM oder Nabil Bank (EC-Karten mit Maestro Zeichen). Bargeld können Sie fast überall in den vielen kleinen Wechselstuben oder im Hotel schnell und problemlos umtauschen. Kreditkarte für Notfälle und individuelle Einkäufe mitnehmen.

Impfungen: Gelbfieberimpfung ist vorgeschrieben bei Einreise aus Infektionsland, Auffrischung der Standardimpfung wird empfohlen! Weitere Infos finden Sie auf unserer Webseite: www.at-reisen.de – Button Reisemedizin!

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGBs): Für diese Reise gelten die AGBs von AT REISEN GmbH. Diese finden Sie auf unserer Internetseite oder in unserem Katalog.

Veranstalter: AT REISEN GmbH, Leipzig

Verlängerungsmöglichkeiten

1) Anschlussprogramm Königsstadt Bhaktapur

ab 2 Personen mit Deutsch sprechendem Kultur-Reiseleiter (inkl. Transfers und Eintritte lt. Programm)
Preis pro Person 70,-Euro

1. Tag: Entdeckertour durch die Königstadt Bhaktapur

Heute entdecken Sie zu Fuß mit Ihrem Guide Bhaktapur. Das Bild der Stadt wird bestimmt von der Landwirtschaft, der Töpferkunst und von einer lebendigen traditionellen Musikerszene. Wegen ihrer über 150 Musik- und 100 Kulturgruppen wird Bhaktapur als Hauptstadt der darstellenden Künste Nepals bezeichnet. Die Einwohner von Bhaktapur gehören ethnisch zu den Newar und zeichnen sich durch einen hohen Anteil an Bauern der Jyapu-Kaste (60 Prozent) aus. Die Bewohner sind zu fast 90 Prozent Hindus und zu 10 Prozent Buddhisten. Vom 14. Jahrhundert bis zur zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts war Bhaktapur Hauptstadt des Malla-Reiches. Aus dieser Zeit stammen viele der 172 Tempelanlagen, der 32 künstlichen Teiche und der mit Holzrelief verzierten Wohnhäuser. Zwar verursachte die großen Erdbeben 1934 viele Schäden an den Gebäuden, doch konnten diese teilweise wieder so instand gesetzt werden, dass Bhaktapurs architektonisches Erbe bereits 1979 auf der UNESCO-Liste des Weltkulturerbes verzeichnet wurde. Leider verursachte das jüngste Erdbeben im Mai 2015 auch viele Schäden, dennoch lohnt sich weiterhin ein Besuch dieser Stadt. Sie nehmen sich ausgiebig Zeit, um diesen weiteren Höhepunkt Ihrer Reise zu erleben. Ihr erfahrener deutschsprachiger Reiseleiter vermittelt Ihnen viele interessante Details und Hintergründe. Am späten Nachmittag Rückfahrt nach Kathmandu.



NEPAL

2) Anschlussprogramm Tibet

Individuelle Rundreiseprogramme ab 2 Personen mit Englisch sprechendem Guide (für alle Nepaltouren buchbar).

Tibet – das „Dach der Welt“ – bis vor wenigen Jahren dem internationalen Tourismus völlig verschlossen, beginnt sich zu öffnen. Auch wenn noch einige Hürden zu überwinden und die Bedingungen einfach sind – die beeindruckende Landschaft, die alten Klöster und Paläste entschädigen für alles und werden Sie begeistern.

So könnte der Reiseablauf aussehen:

Tourstart: täglicher Start möglich /Tour kann auch auf Wunsch in umgekehrter Richtung durchgeführt werden (Bitte bei der Buchung mit angeben)

- 1. Tag: Kathmandu – Kodari** **F**
 Fahrt von Kathmandu nach Kodari, wo Sie zunächst ihre Einreiseformalitäten abwickeln. Anschließend fahren Sie weiter nach Zhangmu (2300 m).
- 2. Tag: Fahrt durch faszinierende Bergkulisse nach Tingri** **F**
 Heute fahren Sie ca. 8 Stunden nach Tingri (4342 m). Auf Ihrer Fahrt überqueren Sie den Nyalam (3800 m) und den Lalung-La-Pass (5050 m). Unterwegs genießen Sie fantastische Ausblicke auf die hohen Gipfel des Himalaya und den grandiosen Mt. Everest, soweit es das Wetter zulässt.
- 3. Tag: Tingri – Xigaze** **F**
 Ihr heutiger, ca. 8-stündiger Transfer bringt Sie nach Xigaze (3900 m). Auf dem Weg passieren Sie die zwei Pässe: Lhakpa La (5220 m) und Tsuo La (4500 m).
- 4. Tag: Stadtbesichtigung in Xigaze und Gyantse** **F**
 Am Morgen besuchen Sie das Tashilunpo-Kloster und den freien Markt der Stadt. Am Nachmittag fahren Sie ca. 2 ½ Stunden nach Gyantse (3950 m), einer ehemaligen Hauptstadt des 15. Jahrhunderts. Dort besichtigen Sie die Kumbum-Stupa, das Phalkor-Kloster und den Markt von Gyantse.
- 5. Tag: Fahrt in die Hauptstadt Tibets** **F**
 Heute fahren Sie, vorbei am Yamdrok Lake, nach Lhasa (3650 m). Die Fahrt dauert ca. 8 Stunden und führt über zwei weitere spektakuläre Pässe: den Karo La (5010 m) und den Kamba La (4794 m).
- 6. Tag: Besuch der größten Kloster Tibets** **F**
 Auf dem heutigen Programm steht die Besichtigung des Drepung-Klosters (des größten Tibets) und des Jokhang-Tempels (des ältesten Tempels Tibets), sowie des Barkhor-Marktes im alten Lhasa, welcher als letztes Stück des ursprünglichen Lhasa noch erhalten ist.
- 7. Tag: Auf den Spuren des Dalai Lama** **F**
 Heute besuchen Sie den Potala-Palast, welcher früher der Wohnort des Dalai Lama war. Die Räume des Dalai Lama sind originalgetreu erhalten und können besichtigt werden. Weiterhin betrachten Sie das Sera-Kloster, eines der „Drei Königs Klöster“ Tibets, und Norbulinka – welches der Sommerpalast des Dalai Lama war.
- 8. Tag: Rückflug nach Kathmandu**
 Auf einer 2-stündigen Fahrt werden Sie zum Flughafen von Gongar gebracht. Von dort erfolgt Ihr Rückflug nach Kathmandu oder Ihre individuelle Verlängerung in Lhasa.



NEPAL

Folgende Leistungen sind im Preis enthalten:

- alle Besichtigungen mit Englisch sprechendem einheimischen Reiseleiter lt. Programm
- alle Eintrittsgelder lt. Programm
- 7 Übernachtungen mit Frühstück (tibetisch-chinesisch) im 2-Bett-Zimmer in Gästehäusern oder Hotels (s. Preisliste)
- alle Transfers im Privatfahrzeug laut Programm
- Besorgung des Tibet-Visums

Nicht im Preis enthalten:

- 1 Flug Lhasa/Kathmandu in der Economy Class inkl. Tax und Kerosinzuschläge ca. 450 USD (Stand 09/16)
- Übergepäck (Flug)
- Visum 114 USD inkl. Besorgung durch unsere Agentur in Nepal/zahlbar vor Ort in Kathmandu (Stand 09/16)
- Flughafengebühr Kathmandu 1100 Rupien, bei Inlandsflügen verlangen die meisten Flughäfen 50 Yuan RMB.
- Fehlende Mahlzeiten
- Persönliche Ausgaben, Trinkgelder
- Unvorhergesehene Kosten durch Erdbeben und Straßenblockaden oder Flugstornierungen

Preis:

1290,- Euro im Standard Hotel	EZ Zuschlag: 233,- Euro
1490,- Euro im Komfort Hotel	EZ Zuschlag: 440,- Euro

Hinweis: Wir empfehlen, aufgrund der sehr schlechten Qualität der Gästehäuser, lieber ein Standard- oder Komfort-Hotel zu buchen.

Termin: täglicher Start möglich (8 Tage ab/an Kathmandu)

Teilnehmerzahl: min. 2 Personen

Weitere Informationen zu Reisen nach Tibet:

Tibet-Visum: Das Visum für Tibet wird durch unsere Agentur in Kathmandu organisiert. Bitte senden Sie uns dennoch mindestens 4 Wochen vor Tour-Beginn eine Passkopie (wenn möglich per E-Mail, da die Faxkopien meistens nicht lesbar sind) zu, damit wir Sie schon vor Ort anmelden können.

Devisen: Die Währung der VR China ist der Renminbi (RMB), meist aber Yuan oder Kuai genannt (1 Yuan = 10 Jiao = 100 Fen). Ein- und Ausfuhr von Yuan ist pro Person bis zu einer Höhe von 6.000 Yuan gestattet. Bei der Ausreise kann man die Yuan in ausländische Devisen zurücktauschen. Dafür sollte man die Geldwechselbelege aufheben. Wechselkurs 1 EUR = 7,5 Yuan (Stand 07/16)

Geldwechsel ist in allen internationalen Hotels und auch in den Banken möglich. In ganz China gilt der gleiche, täglich amtlich festgesetzte Kurs. Schwarztausch auf der Straße ist übrigens nicht nur illegal, sondern auch kaum lohnenswert. Die offiziellen Öffnungszeiten der Bank of China sind Montag bis Freitag von 9.00 bis 12.00 Uhr und von 14.00 bis 17.00 Uhr. Reisechecks und Kreditkarten (Visa, Masters, Amexco, Diner u.a.) werden in Touristenhotels und in größeren Geschäften ohne weiteres akzeptiert. Es ist aber ratsam, ein wenig Bargeld (USD oder Euro) mitzuführen.

Strom: Die Spannung ist landesweit 220 Volt. Je nach Region sind aber Adapter für zweifache bzw. dreifache Flachstecker erforderlich.



NEPAL

3) Anschlussprogramm Chitwan Nationalpark –für Tier und Naturliebhaber

(für alle Nepaltouren buchbar)

Der Abstecher in den ältesten und unter UNESCO Weltnaturerbe stehenden Chitwan National Park lohnt sich für alle Tier- und Naturliebhaber. Der im Terai liegende Park glänzt mit einer Fülle an Tieren. Sie unternehmen zu Fuß, auf dem Rücken eines Elefanten oder per Boot unsere Pirschfahrten und beobachten z. B. Panzernashorn, Königstiger, Leopard, Lippenbär, Flussdelfin, verschiedene Affenarten oder Sumpfkrokodil sowie Kobras und Pythons. Natürlich bekommen Sie auch einen Einblick in die Lebensweise der dort im Einklang mit der Natur lebenden Nepalesen.

Diese 4- oder 5-tägige Grundtour ab/an Kathmandu ist individuell verlängerbar oder mit einer Raftingtour kombinierbar.

So könnte der Reiseablauf aussehen (ohne Rafting):

- 1. Tag: Ankunft Chitwan-Nationalpark** **F/M/A**
 Fahrt von Kathmandu in den Chitwan-Nationalpark (ca. 165 km und 6-7 h Fahrtzeit). Übernachtung in einer Dschungel-Lodge.
- 2./3. Tag: Erlebnisse im Chitwan-Nationalpark** **F/M/A**
 An diesen beiden Tagen unternehmen Sie ganztägige Safaritouren im Park. Verschiedenste Tierarten werden Sie dabei zu Gesicht bekommen. Übernachtung in einer Dschungel-Lodge.
- 4. Tag: Rückfahrt nach Kathmandu** **F/M**
 Heute fahren Sie zurück nach Kathmandu, wo Ihnen der restliche Tag zur freien Verfügung steht. Übernachtung im Hotel.
Hinweis: Wer möchte, kann auch schon am 4. Tag den Rückflug nach Deutschland antreten. In diesem Falle würde eine Nacht weniger berechnet werden.
- 5. Tag: Antritt der Heimreise** **F**
 Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland.

So könnte der Reiseablauf aussehen (mit Rafting):

- 1. Tag: Raftingtour nach Kuringtar** **F/M/A**
 Auf einer ca. 3-stündigen Fahrt gelangen Sie von Kathmandu nach Charaudi. Nach einer Einweisung von unserem Raftinguide besteigen Sie die Boote und starten am Nachmittag mit der Raftingtour auf dem Trisuli-Fluss bis nach Kuringtar. Übernachtung im Camp.
- 2. Tag: Raftingtour zum Chitwan-Nationalpark** **F/M/A**
 Ihre Raftingtour führt heute auf dem Trisuli-Fluss weiter bis nach Simaltar. Von hier erfolgt dann der Transfer (ca. 30 km, 45 Minuten) in den Chitwan-Nationalpark. Übernachtung in einer Dschungel-Lodge.
- 3./4. Tag: Erlebnisse im Chitwan-Nationalpark** **F/M/A**
 An diesen beiden Tagen unternehmen Sie ganztägige Safaritouren im Park. Verschiedenste Tierarten werden Sie dabei zu Gesicht bekommen. Übernachtung in einer Dschungel-Lodge.
- 5. Tag: Rückfahrt nach Kathmandu** **F/M**
 Heute fahren Sie zurück nach Kathmandu, wo Ihnen der restliche Tag zur freien Verfügung steht. Übernachtung im Hotel.
Hinweis: Wer möchte, kann auch schon am 5. Tag den Rückflug nach Deutschland antreten. In diesem Falle würde eine Nacht weniger berechnet werden.



NEPAL

6. Tag: Antritt der Heimreise

F

Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland.

Tipp: 1 Übernachtung im Dschungelturm (Robert Tower – direkt im Park) an einem schönen See (ideal zur Tierbeobachtung und Abenteuer!) Preis: 60,-Euro p. P., ab 2 Personen inkl. Vollverpflegung und Guide

Wann: täglich (die Regenzeiten sind nicht zu empfehlen)

Was: 4 Tage Chitwan oder 5 Tage Chitwan & Rafting ab/an Kathmandu (Verlängerung jederzeit möglich. Alle Transfers und Pirschfahrten mit englischsprachigem Guide laut Programm; Eintrittsgelder; 3 ÜN mit Vollverpflegung in einer Dschungel-Lodge

Wieviel: 4 Tage: 410,- Euro (EZ Zuschlag: 90,- Euro) 5 Tage mit Rafting 495,- Euro (EZ 110,- Euro)

Reisecode: ASNP111

4) Anschlussprogramm Royal-Bardia-Nationalpark/absoluter Geheimtipp für Tierliebhaber! (für alle Nepaltouren buchbar)

- für Tier- und Naturliebhaber
- für alle Nepaltouren buchbar

Mit einer Fläche von 968 km² ist er eines der größten Schutzgebiete der Terai-Region und wurde im Jahr 1988 gegründet. Der Nationalpark beherbergt seltene Wildtiere wie Bengaltiger, Barasingha- Hirsche, Asiatische Elefanten, Hirschziegenantilopen, Ganges-Gaviale, Sumpfkrokodile, Gangesdelfine und verschiedene Vogelarten. Zusätzlich kommen Panzernashörner im Gebiet vor. Weitere Großtierarten sind Leopard, Wildschwein, Muntjak, Schweinshirsch, Axishirsch und Nilgauantilope. Insgesamt kommen im Nationalpark über 30 Säugetier- und über 230 Vogelarten vor. Dazu kommen verschiedene Arten von Schlangen, Echsen und Fischen.

So könnte der Reiseablauf aussehen:

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

1. Tag: Von Kathmandu in den Royal-Bardia-Nationalpark

F/M/A

Nach dem Frühstück werden Sie zum Flughafen Kathmandu gebracht und fliegen nach Nepalgunj (ca. 1 Stunde 20 Minuten) im südwestlichen Terai. Hier werden Sie durch Ihren örtlichen Reiseleiter empfangen. Anschließend erfolgt der Transfer zu Ihrer Unterkunft am Bardia-Nationalpark (Transferzeit ca. 1 Stunde). Nachdem Sie Ihr Zimmer bezogen und sich kurz erfrischt haben, erfolgt die Einweisung über das Programm. Am Nachmittag unternehmen Sie einen ersten Rundgang durch ein typisches Tharu-Dorf. Dabei erfahren Sie mehr über das Leben und die Lebensart der Tharu-Volkgruppe. Im Anschluss besuchen Sie eine Krokodil-Aufzuchtstation. Übernachtung in der Lodge.

2. Tag: Royal-Bardia-Nationalpark

F/M/A

Heute unternehmen Sie den gesamten Tag eine Wanderung durch den Bardia-Nationalpark. Nach einer Einweisung über das Verhalten im Dschungel gehen Sie auf „Fußpirsch“ durch den Park, um wilde Tiere, kleine Säugetiere und bunte Vögel zu beobachten. Während der Tour werden Sie von einem erfahrenen Natur- und Tierguide begleitet. Ausgezeichnete fotografische Gelegenheiten bieten sich Ihnen reichlich. Das Mittagessen wird als „Boxlunch“ im Dschungel gereicht. Übernachtung in der Lodge.



NEPAL

- 3. Tag: Royal-Bardia-Nationalpark** **F/M/A**
 Am Vormittag unternehmen Sie einen ausgiebigen Elefentenaustritt durch den Park. Dabei haben Sie gute Chancen, den asiatischen Elefanten, das große Einhornnashorn, verschiedene Reharten, Axishirsche, Nilgauantilopen, Wildschweine, Leoparden, wilde Hunde, den goldenen Schakal oder die gestreifte Hyäne zu entdecken. Mit etwas Glück sehen Sie auch den Herrscher des Dschungels, den bengalischen Königstiger. Sie werden auch auf viele andere kleinere Säugetiere stoßen, die Bardia zu ihrem Zuhause gewählt haben. Nach dem Sie in die Lodge zurückgekehrt sind, können Sie ein entspanntes Bad in der Patkula-Bucht nehmen oder zum im schönen Garten relaxen. Nach dem Mittagessen besuchen Sie eine Elefanten-Aufzuchtstation und unternehmen eine Jeep-Rundfahrt durch den Park, um wilde Tiere vor die Kameralinse zu bekommen. Übernachtung in der Lodge.
- 4. Tag: Royal-Bardia-Nationalpark – Kathmandu** **F/M/A**
 Nach dem Frühstück starten Sie zu einer „Birdwatching“-Tour. Der Bardia-Nationalpark gilt auch als Vogelparadies, schließlich sind hier über 230 Vogelarten beheimatet. Anschließend fahren Sie zum Karnali-Fluss, wo Sie mit etwas Glück Delfine beobachten können. Nach dem Mittagessen erfolgen der Rücktransfer nach Nepalgunj und der Rückflug nach Kathmandu. Bei klarem Wetter haben Sie beste Gelegenheit, die Himalaya-Riesen in der Ferne zu sehen. Optional beginnt nun Ihr Verlängerungsprogramm im Bardia-Nationalpark.

Im Reisepreis enthaltene Leistungen:

- 4 Tage Royal Bardia ab/an Nepalgunj (Verlängerung jederzeit möglich)
- 3 ÜN mit Vollverpflegung in einer Dschungel-Lodge
- Alle Transfers und Pirschfahrten laut Programm, Eintrittsgelder
- englischspr. einheimischer Park-Ranger/Guide
- Sonderkonditionen bei verschiedenen Ausrüstern und Bergsportläden (bitte Fragen Sie uns)

Im Reisepreis nicht enthaltene Leistungen:

- Einzelzimmerzuschlag
- Trinkgelder
- Getränke und fehlende Mahlzeiten
- persönliche Ausgaben und optionale Ausflüge
- Flug ab/an Kathmandu nach Nepalgunj ab ca. 360,- Euro (Economy Class)

Preise pro Person:

Classic Lodge

1) Bardia Adventure Resort: 465,- Euro (EZ Zuschlag: 80,- Euro)
 Verlängerung pro Tag inkl. Programm/Vollpension 85,-Euro (EZ 135,-Euro)

2) Rhino Lodge: 440,- Euro (EZ Zuschlag: 90,- Euro)
 Verlängerung pro Tag inkl. Programm/Vollpension 80,-Euro (EZ 125,-Euro)

Comfort Lodge

3) Tiger Tops Karnali Lodge: 950,-Euro (ohne EZ Zuschlag)
 Verlängerung pro Tag inkl. Programm/Vollpension 280,-Euro (EZ 290,-Euro)

Termine: täglich individuell (die Sommermonate Juni-September sind nicht zu empfehlen – Monsun!)

Teilnehmer: ab 2 Personen

Reisecode: ASNP204



NEPAL

NEPAL

Ausrüstungscheckliste

Nachfolgend genannte Ausrüstungssachen empfehlen wir:

- Trekkingrucksack oder Reisetasche ab 90 Liter mit großem Reißverschluss (bei AT REISEN erhältlich)
- Packsack/Schutzsack (70 bis 90 l) gegen Nässe und Staub (bei AT REISEN erhältlich)
- 1 Tagesrucksack ca. 25 -35 Liter Volumen, auch als Handgepäck verwendbar
- Reisepass mit Passkopie und 3 Passbildern, Impfpass
- Bargeld in kleinen Stückelungen – beides in Euro oder USD, in Kathmandu geht auch bedingt die Euro- bzw. Visa Card zum Bezahlen in Restaurants und Geschäften
- 1 Paar Trekkingschuhe (Leichtbergschuhe) mit kräftiger Profilsohle knöchelhoch (gut eingelaufen)
- 1 Paar Sport- oder Turnschuhe, Gamaschen
- 1 Goretexjacke wind- und wasserdicht
- Fleecepullover, Fleecejacke, lange Hosen, davon 1 Trekkinghose, Überhose wasserdicht
- kurze Hose, eventuell in Kathmandu oder bei den ersten beiden Trekkingtagen)
- 1 – 2 langärmelige Baumwollhemden, T-Shirts
- Funktionsunterwäsche, Socken, Trekkingsocken
- Wollmütze, warme Handschuhe (Fäustlinge gut)
- Waschzeug (in kleinen Dosierungen, Seife biologisch abbaubar), kleines Handtuch
- 1 Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) bis -5°C im Komfortbereich tauglich (große Auswahl bei uns im AT-Shop)
- 1 Stirnlampe mit Ersatzbatterien – LED Lampen ()
- 1 Thermosflasche 1 Liter + 1 Blechflasche von SIGG 0,5 bis 1 Liter mit Thermomantel – besser aber 2 Thermosflaschen! (insgesamt ca. 1,5-2 L) AT-Thermosflasche 1 Liter (bei AT REISEN erhältlich)
- Gletscherbrille mit Seitenschutz – preiswert und in großer Auswahl bei AT REISEN erhältlich
- gute Sonnencreme (ab 20), Fettstift für die Lippen (alpin), Sonnenhut
- Toilettenpapier (1 Rolle), Papiertaschentücher, Feuchttücher (für die Hygiene), Ohropax
- Fotoausrüstung mit ausreichen Akkus und Speicherkarten, eventuell Fernglas
- Nähzeug, etwas Schnur (als Wäscheleine oder für Reparaturen)
- Waschmittel, biologisch abbaubar; Händedesinfektionsmittel (bei AT REISEN erhältlich)
- kleines Taschenmesser, Buch zum Lesen
- Zusatzverpflegung – z. B. Power Bar Riegel oder Gel – unsere Wunderwaffe am Berg (bei AT REISEN erhältlich), extra dazu Bifi, Schokolade, Süßigkeiten, andere Snacks, Bonbons, Teebeutel (Ihre Geschmackshits), Elektrolytgetränk (in Apotheke erhältlich)
- Medikamente gegen Verdauungsstörungen, Erkältung, Kopfweg, Kreislauf, Pflaster
- 1 Paar Teleskop-Stöcke als Gehhilfe (bei AT REISEN erhältlich)
- wasserfeste Plastikbeutel (für die bessere Übersicht in der Reisetasche), zusätzlich Beutel für die Schmutzwäsche und für Problemmüll, den Sie wieder mit nach Hause nehmen (z.B. Batterien)
- Nepalreiseführer bei AT REISEN im Reise Know How Verlag

ACHTUNG: Alle Sachen sollten gegen Nässe geschützt verpackt werden (Extrabeutel)!!!

Folgende Ausrüster und Fachgeschäfte empfehlen wir:

AT REISEN	www.shop.at-reisen.de	Yeti	www.yetiworld.com / über AT
SALEWA	www.salewa.com / über AT	Tapir	www.tapir-store.de
NORDISK	www.nordisk.de / über AT	LA SPORTIVA	www.sportiva.com / über AT