

Nepal



Nepal – Nachhaltig Reisen auf dem Climate Trek

Wanderreise in Nepal

14 Tage (inkl. Flug)

- ☀ **Weltkulturerbe Kathmandu und Königsstadt Bhaktapur**
- ☀ **7 Tage Trekking auf dem Climate Trek in Helambu**
- ☀ **Übernachtung in nachhaltigen Unterkünften mit gutem Komfort**

Termin und Reisepreis (pro Person im DZ)

12.05. - 25.05.2019	2.450 €
28.09. - 11.10.2019	2.545 €
05.10. - 18.10.2019	2.545 €
12.10. - 25.10.2019	2.545 €
19.10. - 01.11.2019	2.545 €
25.10. - 07.11.2019	2.545 €
01.11. - 14.11.2019	2.545 €
08.11. - 21.11.2019	2.545 €
15.11. - 28.11.2019	2.545 €
24.11. - 07.12.2019	2.545 €
01.12. - 14.12.2019	2.545 €
02.02. - 15.02.2020	2.545 €
09.02. - 22.02.2020	2.545 €
16.02. - 29.02.2020	2.545 €

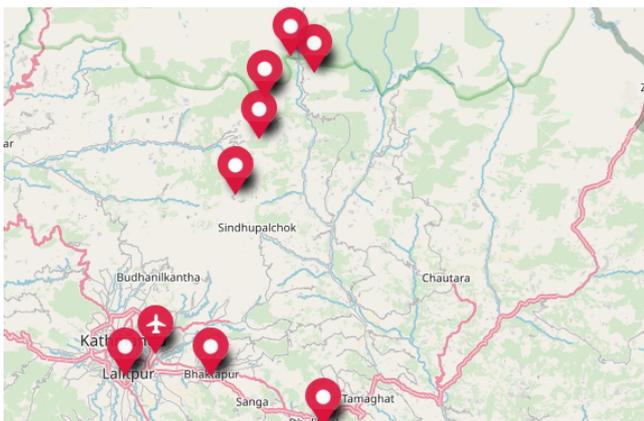
Einzelzimmer-Zuschlag (6 Nächte): 320 €

Gruppengröße: 6-8 Personen

Anforderung an die Kondition: Mittel-Schwer

Im Reisepreis enthalten

- 12 Übernachtungen im Doppelzimmer, davon 6 in Mittelklassehotels und 6 in Lodges
- 12 x Frühstück, 7 x Mittagessen, 9 x Abendessen
- Flug mit Turkish Airlines ab Frankfurt via Istanbul nach Kathmandu, Abflug von anderen Flughäfen auf Anfrage
- Rail&fly-Fahrkarte innerhalb Deutschlands
- Lokale deutschsprachige Reiseleitung
- Programm wie beschrieben



Karte hergestellt aus OpenStreetMap-Daten/ Lizenz: Open Database License (ODbL)/ Courtesy of OpenStreetMap.de

Friedlich sehen sie aus, die sanften Hügel, die von Terrassen überzogen ein schönes Bild strukturierten Grüns ergeben. Beim Wandern über schmale Pfade erinnert nur wenig daran, dass 2015 hier die Erde bebte. In den Dörfern ist die Zerstörung noch zu sehen, vielerorts aber überwiegt der Aufbau. Spannend zu erfahren, wie erneuerbare Energien hier einbezogen werden. Spannend aber auch zu sehen, wie das Weltkulturerbe Kathmandu wieder neu entsteht...



Reisebeschreibung

2015 bebte in Nepal die Erde, in der Region Helambu nordöstlich von Kathmandu wurden viele Dörfer stark zerstört, der Tourismus kam zum Erliegen. Dabei ist die Region ein reizvolles Wandergebiet. Die Klimaschutzorganisation atmosfair und das forum anders reisen erkannten die Chance für den Aufbau eines nachhaltigen Tourismus und förderten. Das Besondere dabei: erneuerbare Energien, ein Abwasser- und ein Abfallmanagement waren die Grundlagen zum Aufbau besonders nachhaltiger und erdbebensicherer Unterkünfte, bei denen auch der Komfort nicht zu kurz kommt. Diese Investition bietet den Menschen vor Ort langfristig neue Alternativen und uns die Chance, die Schätze dieser Region nachhaltig zu erkunden. Über Steintreppen und durch Rhododendronwald wandern wir durch das Land der Sherpas und lernen ihre Lebensweise kennen. Immer wieder öffnet sich der Blick auf die schneebedeckte Bergkette des Jugal Himal im zentralen Himalaya und macht die Reise zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Reiseablauf (Änderungen vorbehalten)

1. Tag: Anreise nach Nepal

Flug nach Kathmandu mit Ankunft am nächsten Tag.

2. Tag: Ankunft in Kathmandu

Transfer zum Hotel in Kathmandu und je nach Ankunftszeit Gelegenheit zu einem ersten Bummel durch die Altstadt. Bei einem Willkommensdinner im Hotel oder in einem nahen Restaurant lernen wir uns kennen und besprechen der Unternehmungen der folgenden Tage.

Fahrstrecke: ca. 4 km, Hotel Traditional Comfort in Kathmandu (2 Nächte) (-/-/A)

3. Tag: Besichtigung von Patan, Bodnath und Pashupatinath

Hinduismus und Buddhismus prägen das Kathmandutal gleichermaßen und haben die prächtigen Monumente hervorgebracht, die die Region zum Unesco Weltkulturerbe machten. Wir besichtigen nicht nur die buddhistische Königsstadt Patan und die Stupa von Bodnath, sondern auch den hinduistischen Tempel von Pashupatinath. Wir können den Prunk der Bauwerke bestaunen und werden Zeuge der teils komplexen Zeremonien, die die Gläubigen an diesen Orten vollziehen.

Fahrzeit: ca. 2 Std., Fahrstrecke: ca. 20 km (F/-/-)

4. Tag: Auf zum Climate Treks - Jeeptransfer nach Thangkure und Wanderung nach Chipling

Nur mit Jeeps kommen wir über holprige Pisten in die Helamburegion nordöstlich von Kathmandu. Dabei durchqueren wir das ländliche Nepal und sehen kleine Dörfer, Menschen die auf ihren Feldern arbeiten und Händler, die oft mit abenteuerlich beladenen Fahrrädern oder Ochsen gespannen unterwegs sind. Nach dem Mittagessen wandern wir auf guten Wegen teils steil bergauf bis zum Dorf Chipling auf 2.150 Metern Höhe, Träger sind für unser Gepäck zuständig. In unserer Lodge erwartet uns am Abend ein traditionell zubereitetes Abendessen. (ca. 4 km, ca. 650 Höhenmeter HM auf- und 200 HM abwärts, Gehzeit ca. 2-3 Std.)

Fahrzeit: ca. 4 Std., Fahrstrecke: ca. 70 km

Lama Guesthouse oder Mountain View Guesthouse in Chipling (F/M/A)

5. Tag: Von Chipling nach Kutumsang

Über Steinstufen geht es auf und ab bis zum Dorf Ghul Bhanjang (2.180m)– eine wunderbare Gelegenheit die Kulturlandschaft in uns aufzunehmen. Nach langer Pause und Stärkung beim Mittagessen in einer Lodge geht es weiter hinauf auf knapp 2.600 Meter. Wir genießen erste Blicke auf die 6000er in der Ferne und wandern dann im leichten Abstieg bis zu unserem Ziel Kutumsang auf 2.520 m. (ca. 9,5 km, ca. 860 HM auf- und 590 HM abwärts, Gehzeit ca. 4-5 Std.). Mountain View Lodge oder Namaste Lodge in Kutumsang (F/M/A)

6. Tag: Von Kutumsang nach Mangengoth

Heute erreichen wir den Eingang zum Langtang Nationalpark. Durch schöne Rhododendronwälder steigen wir kontinuierlich bergan, bis wir unser heutiges Ziel Mangengoth auf 3.285 m erreicht haben. Die schöne Aussicht belohnt uns für einen recht anstrengenden Anstieg. Wir lassen es langsam angehen und kommen trotzdem schon am frühen Nachmittag in unserer Lodge an. Von einem Aussichtspunkt. Können wir am Nachmittag die gesamte Kette des Jugal Himal mit mehreren Bergen über 6.000 m sehen. (ca. 6 km, ca. 1000 HM auf- und 170 HM abwärts, Gehzeit ca. 3-4 Std.)

Green View Lodge oder Lama Guesthouse in Mangengoth (F/M/A)

7. Tag: Von Mangengoth nach Thare Pat

Im Passdorf Thare Pati auf 3.500 m erreichen wir heute den höchsten Punkt des Climate Treks. Die Querung eines Hangs auf schmalem Pfad wird zwar zu einer kleinen Herausforderung, die Trekkingmannschaft steht uns jedoch hilfreich zur Seite. Mit etwas Glück haben wir freie Sicht auf den Jugal Himal. (ca. 5 km, ca. 540 HM auf- und 200 HM abwärts, Gehzeit ca. 3-4 Std.)

Unterkunft: Sumcho Top Lodge in Thare Pati (F/M/A)

8. Tag: Von Thare Pati nach Melamchigaon und Besuch eines Schulprojektes

Ein langer Abstieg durch Nebelwald mit dick bemoosten Stämmen und Ästen und über eine Hängebrücke führt uns nach Melamchigaon. Beim Besuch der dortigen buddhistischen Meditationshöhle können wir einen Eindruck vom Einfluss des

tibetischen Buddhismus in dieser Region bekommen. Außerdem besuchen wir das von atmosphäre geförderte Schulprojekt im Dorf. Die Schule wird, genauso wie die Lodges auf dem Climate Trek, mit erneuerbaren Energien versorgt. Wir machen uns einen Eindruck von dem Schulgelände und dem neu errichteten Mädcheninternat. (ca. 4,5 km, ca. 50 HM auf- und 1075 HM abwärts, Gehzeit ca. 3-4 Std.)

Eco-Friendly Home in Melamchigaon (F/M/A)

9. Tag: Von Melamchigaon nach Tarke Ghyang

Der Buddhismus ist entlang unseres Abstiegs heute immer gegenwärtig: wir kommen an Tshörten, Stupas, Wassermühlen mit Gebetszylindern vorbei und lernen das dörfliche Nepal und die hier verankerte Sherpa-Kultur intensiv kennen. Bevor wir Tarke Ghyang (2.600 m) erreichen, meistern wir noch einen Anstieg, der uns einen schönen Blick auf den heiligen Berg Ama Yangri verschafft. Das Dorf Tarke Ghyang wurde beim Erdbeben 2015 zwar fast vollständig zerstört, wir können aber dennoch einen Blick ins Innere des Klosters werfen und die große Gebetsmühle im Uhrzeigersinn drehen. Mit viel Herzblut leiten zwei Frauen die neue Lodge, die idyllisch am Rande des Dorfes liegt und wo wir den letzten Abend mit unserer Trekkingmannschaft gemeinsam begehen. (ca. 6 km, ca. 665 HM auf- und 620 HM abwärts, Gehzeit ca. 4-5 Std.)

Hotel Tarke Ghyang in Tarke Ghyang (F/M/A)

10. Tag: Von Tarke Ghyang nach Ghangyul und Fahrt nach Dhulikel

Zu Fuß geht es ins Organic Village Ghangyul. Wo wir bei einer Teepause erfahren, wie im Dorf nachhaltig angebaut wird und dass es bereits in Kathmandu Abnehmer der Bioprodukte gibt. Mit Jeeps geht es über holprige Pisten, ein Stück entlang des Indrawati-Flusses und dann hinauf nach Dhulikel zu unserer heutigen Unterkunft. (ca. 5 km, ca. 235 HM auf- und 185 HM abwärts, Gehzeit ca. 2-3 Std.)

Fahrzeit: ca. 5 Std, Fahrstrecke: ca. 60 km

Gaia Holiday Home in Dhulikel (F/M/A)

11. Tag: Fahrt nach Namu Buddha und Besuch des Klosters

Eine ca. 1-stündige Fahrt bringt uns nach Namu Buddha und zu unserer nahe gelegenen Unterkunft. Wir haben Zeit zum Entspannen. Am Nachmittag spazieren wir zum Kloster des Ortes und besuchen die Anlage, in der zu wechselnden Tageszeiten öffentliche Zeremonien (ca. 1 Std.) stattfinden. Über 150 hier lebende Mönche finden sich zum Gebet und Gesang zusammen. Mit etwas Glück können wir einer dieser Zeremonien beiwohnen.

Fahrzeit: ca. 1 Std., Fahrstrecke: ca. 10 km

Namu Buddha Resort nahe Dhulikhel (F/-/A)

12. Tag: Fahrt nach Bhaktapur

Wir genießen in Ruhe unser Frühstück. Danach fahren wir nach Panauti, wo wir bei einem Bummel durch den historischen Ortskern sehen können, wie die Volksgruppe der Newari baut. Der Indreshwar-Mahadev-Tempel und das dazugehörige Museum sind einen Besuch wert (fakultativ). Nach dem Mittagessen geht es nach Bhaktapur, wo wir in der Altstadt übernachten.

Fahrzeit: ca. 1.5 Std., Fahrstrecke: ca. 30 km

Hotel Heritage Malla in Bhaktapur (2 Nächte) (F/-/A)

13. Tag: Königsstadt Bhaktapur

Mit ihren Tempeln, mittelalterlich anmutenden Häusern und autofreien Gassen fasziniert Bhaktapur, das durch das Erdbeben 2015 stark zerstört wurde aber bereits jetzt in Teilen gut wieder aufgebaut ist. Am Durbar Square sehen wir die Hindu-Tempel mit bemalten Holzschnitzereien und steinernen Schutzfiguren. Berühmt sind das vergoldete Tor des Königspalastes und ganz besonders Nyatapola, die höchste Pagode Nepals, die das Erdbeben erstaunlicherweise völlig unbeschadet überstanden hat. Wir streifen durch das Töpferviertel und spazieren über den Dattatreya-Platz, mit seinen Priesterhäusern und kunstvoll geschnitzten Fensterrahmen. Abends können wir uns zu einem gemeinsamen Abschiedsessen in einem Restaurant treffen (fakultativ). (F/-/A)

14. Tag: Rückflug nach Deutschland

Transfer zum Flughafen und Rückflug. Fahrzeit: ca. 1 Std. | Fahrstrecke: ca. 10 km (F/-/A)

Details zum Reiseland

Nepal weist sehr unterschiedliche Klimazonen auf, was durch die großen Höhenunterschiede im Land zu erklären ist. Um die Hauptstadt Kathmandu herrschen von Februar bis April und auch im November und Dezember tagsüber Temperaturen von 20°C bis 28°C. Nachts sinkt das Thermometer teilweise bis auf 3°C. Die Herbst- und Wintermonate sind in Nepal eher niederschlagsarm. 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.

Unterkunft und Verpflegung

Wir übernachten in Kathmandu, Bhaktapur und Dhulikel in Hotels der Mittelklasse, in Namo Buddha in einem Resort. Alle Zimmer mit eigenem Badezimmer. Während des Trekkings sind wir in Lodges untergebracht, die nach dem Erdbeben 2015 neu errichtet wurden. Beim Wiederaufbau wurde besonders auf die erdbebensichere Bauweise und Nachhaltigkeit geachtet. Solarthermie- und Photovoltaikanlagen, effiziente Öfen und Wasseraufbereitungsanlagen sorgen in den Lodges für klimafreundlichen Betrieb. Zimmer mit einfachem Komfort. Es stehen dickere Matratzen, Bettzeug, Wärmflaschen und Handtücher zur Verfügung. Da die Zimmer nicht beheizt sind, ist ein Schlafsack mitzubringen, um auch für besonders kalte Nächte gewappnet zu sein. Er kann von unserer Agentur vor Ort kostenlos geliehen werden. Bitte teilen Sie uns mit, falls dies gewünscht ist. Alle Zimmer mit Badezimmer mit westlichen Toiletten, außer die Lodge in Thare Pati, wo es keine unmittelbare Wasserversorgung gibt. Es steht aber eine Waschgelegenheit zur Verfügung. Einzelzimmer können in den Lodges nicht garantiert werden, weshalb der Einzelzimmerzuschlag nur die 6 Nächte in den Hotels umfasst.

Verpflegung: Bei dieser Reise ist Frühstück inkludiert, während des Trekkings auch Mittag- und Abendessen. In den Städten essen wir in den Unterkünften oder kehren in Gaststätten ein. Während des Trekkings essen wir in den Lodges. Die vegetarischen Mahlzeiten werden aus regionalen und saisonalen Zutaten frisch zubereitet. Zum Frühstück gibt es Toast/ tibetisches Brot, Marmelade, Porridge (warmer Haferbrei), Müsli, Eier (Rühr- oder Spiegelei) oder Pfannkuchen. Zu allen Mahlzeiten wird Tee in wechselnden Varianten serviert. In den Lodges ist abgekochtes Wasser zum Abfüllen in das eigene Trinkgefäß zu erwerben. In einigen Lodges sind bereits Filtersysteme für Trinkwasser installiert. Vegetarisches Essen ist in Nepal die Norm, veganes Essen leider nicht umsetzbar.

Reiseleitung

Deutschsprachige, einheimische Reiseleitung

Anforderungen an die Kondition: **Mittel-Schwer**

Wanderungen mit bis zu 5 Stunden Gehzeit auf teils unwegsamem Gelände. Neben breiten Wanderwegen, gibt es auch steilere Bergpfade im Auf- und Abstieg und auch viele Stufen zu überwinden. Voraussetzung für diese Reise sind daher Kondition und Ausdauer, aber auch Trittsicherheit. Bei den Wanderungen werden auch zweier Hängebrücken überquert. Unterwegs werden regelmäßig Pausen gemacht. Bitte bedenken Sie, dass beispielsweise im Frühjahr auch noch Schnee in den Bergen liegen kann. Eine Herausforderung ist jedoch die Höhe: beim Wandern in Höhenlagen über 2.500 m ist die Höhenkrankheit ein Thema. Diese Reise ist jedoch so geplant, dass der Körper in den ersten Tagen die Möglichkeit zur Anpassung an die Höhenverhältnisse hat. Wichtig ist dabei neben gemächlichem und stetigem Gehen die Aufnahme von ausreichend Flüssigkeit. Sie tragen Ihren Tagesrucksack, ein Träger trägt Ihre Gepäck von max. 15 kg. Dennoch bleibt eine Belastung für den Körper und wir bitten Sie, vor Abreise Ihren Hausarzt zu kontaktieren.



Nicht im Reisepreis enthalten

- Visum (30 Euro für max. 15 Tage)
- Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt (ca. 150 €)
- Trinkgelder und sonstige persönliche Ausgaben

Anreise

Die Anreise von Frankfurt über Istanbul nach Kathmandu mit Turkish Airlines ist im Reisepreis enthalten. Andere Abflughäfen auf Anfrage. Die Reise ist ohne Flug mit einem Abschlag von 620 € buchbar.

Vorschlag freiwillige atmosfair-Spende

www.atmosfair.com

Für die Flüge von nach Kathmandu und zurück entstehen klimarelevante Emissionen von ca. 3.250 kg CO² pro Person. Mit 75 € pro Person können Sie zur Entlastung unseres Klimas beitragen.

Teilnahme-Voraussetzung

Diese Reise ist für Menschen mit Behinderung oder mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

Vertragsbedingungen

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Veranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 28 Tage vor Reisebeginn.

Anzahlungshöhe: 20% des Reisepreises. Restzahlung fällig: 28 Tage vor Reisebeginn.

Veranstalter

Lupe Reisen Partner

