

ASIEN: NEPAL

MITTELSCHWERES TREKKING IM EINSAMEN WESTNEPAL

- > Nepalesische englischsprachige Reiseleiterinnen
- > Alle Trägerinnen/Sherpas sind Frauen
- > Trekking in Westnepal abseits des Mainstreams
- > Umsichtiges und nachhaltiges Trekking
- > Intensiver Kontakt zu der Bevölkerung
- > Unterstützung von lokalen Frauenprojekten/Frauenunternehmen

Die Annapurna-Region zählt mit zu den schönsten des Himalaya-Gebirges und mit dem Yak Yak Nepal-Teahouse-Trek haben wir eine fast unberührte, landschaftlich und kulturell faszinierende Route ausgewählt.

Denn dieser Trek zwischen Ben und Pun Hill bietet nicht nur Gelegenheit, abseits der touristischen Massen zu wandern, sondern auch mehr Kontakt mit der Bevölkerung zu bekommen, eine intensivere Zeit mit ihnen zu teilen und en passant eine imposante traumhafte Bergwelt zu erleben. In dieser Region lebt vor allem die ethnische Gruppe der Pun-Magar, die über eine eigene Sprache und Kultur verfügt und ganz besondere Traditionen pflegt. **Nepal auf himmlisch-himalayische Frauenart!**

Das Fairtrade an dieser Reise ist darüber hinaus ein besonderes Merkmal, denn mit dem Trek wird eine lokale Frauenorganisation gestärkt, die sich für die Entwicklung der ländlichen Region einsetzt. Unterstützt wird sie dabei von unseren nepalesischen Partnerinnen der 3-Sisters-Adventure-Trekking-Tour, einem Frauenunternehmen, das sich sehr erfolgreich für Frauenbildung und -ausbildung und Frauen im Sport in Nepal stark macht! Erst kürzlich haben sie wieder einen Preis gewonnen für ihre tolle Arbeit, den "Sport for quality education and employment" in New York !

So sehen sie sich selbst:

„Empowering Women of Nepal EWN and 3 Sisters Adventure Trekking work in partnership to promote and empower women through adventure tourism. Together we combine practical skill-based training programs with gainful employment opportunities. Our goal is to encourage our fellow Nepali sisters to become self-supportive, independent, decision-making women.“

Tourverlauf

Die Reise startet in Pokhara, im Gästehaus der Sisters, direkt an einem See gelegen. Hier trifft Ihr auf Euer Trekkingteam, bestehend aus englischsprachigen weiblichen Guides sowie weiblichen

Sherpas, die Euren Rucksack tragen werden. Und dann geht das Trekking los. Am Ende der Tour könnt Ihr noch in Pokhara relaxen, bevor es nach Kathmandu zurück geht. Es ist ein moderater Trek für abenteuermutige Frauen, die Anstrengungen in Kauf nehmen, um mit berührenden Begegnungen, fantastischen Ausblicken und spirituellen Erfahrungen belohnt zu werden. Es erfordert eine gute Kondition und eine unerschrockene Haltung dem einfachen Leben gegenüber.



REISEDETAILS

1. Tag: Individuelle Anreise nach Kathmandu

Wir sind gerne bei der Flugbuchung behilflich.

2. Tag: Ankunft in Kathmandu und Sightseeing!

Ankunft in Kathmandu. Transfer zum Hotel **Hotel Manaslu**, Danach beginnt eine Sightseeingtour. Abendessen.

(-/-/A)

3. Tag: Weiterflug nach Pokhara

Heute werdet ihr wieder zum Flughafen gefahren zum Weiterflug nach Pokhara. Empfang durch die 3-Sisters und Transfer zum Gästehaus, auf ca. 900m Höhe gelegen.

Am Nachmittag trifft Ihr auf das englischsprechende Team der 3-Sisters-Adventure-Trekking-Tours, die mit Euch die Bergtour vorbereiten und noch alle offenen Fragen klären. Danach habt Ihr Gelegenheit, das von den 3 Schwestern mitbegründete, autonome Frauen(aus-)bildungsprojekt „Empowering Women of Nepal“ kennen zu lernen.

Willkommensdinner und Übernachtung im Chhetri-Sisters-Guesthouse.

(F/-/A)

4. Tag: Die Trekkingtour beginnt: Pokhara - Nayapul - Purna Gaun

Eine anderthalbstündige Fahrt bringt Euch von Phokara (820m) nach Nayapul (1070m) und zum Ausgangspunkt der Trekkingtour. Ihr folgt dem West-Nord-Weg und überquert eine Hängebrücke über dem Modi-River. Die sanft ansteigende Wanderung führt Euch durch das Dorf Deupur bis nach Purna Gaun (1780m), wo Ihr die erste Trekking-Übernachtung habt. In Purna Gaun gibt es nur ein einziges Homestay. Es ist sehr einfach und hat Schlaf- und Essraum in einem.

Gehzeit: ca. 4-5 h / ca 7km,

Aufstieg ca. 960 m

(10 Min. abwärts, 10 Min. flach, 30 Min. leicht aufwärts, 30 Min. flach, 1 Std. steil aufwärts und 1 Std. flach)

(F/LP/A)

5. Tag: Dörfer und Wälder: Purna Gaun - Lespar

Von Purna Gaun (1780m) aus wandert Ihr eine Stunde durch Dörfer und Felder und erreicht danach einen Waldweg, der Euch bis nach Lespar (2080m) bringt. Übernachtung in einfachem Hotel bzw. 2 Gästehäusern.

Gehzeit: ca 5 h / 8km,

Aufstieg ca. 500 m/ Abstieg 250m

(1 Std. leicht entlang einer Straße, 15 Min. aufwärts, 2 Std. mit kleinen Auf und Abs, 1 Std. abwärts)

(F/LP/A)

6. Tag: Nangi, das berühmte Dorf

Von Lespar aus steigt Ihr steile Hügel auf und ab, lauft durch Wälder bis hinab nach Nangi Village (2340m). Dieses wunderschöne Dorf hat einen berühmten Einwohner: Mahabir Pun, den Erfinder des WLANs, der hierfür auch den International Award erhalten hat! In Nangi Village könnt Ihr eine Recycling-Papier-Fabrik besuchen, wenn Ihr wollt und natürlich die grandiose Aussicht auf das Dhaulagiri Gebirge genießen.

Gehzeit: ca 6 h / 9km

Anstieg: 750m /Abstieg 490m

(2 Std. steil bergauf, 2 Std. auf und ab durch den Wald, 1 Std. abwärts und 30 Min. flach)

(F/LP/A)

7. Tag: Nangi Village - Phulbari - Mohare Camp

Heute geht es wieder bergauf über den Hampal Pass in das Mohare Camp/Phulibari. Phulbari liegt auf einer Höhe von 2800m und bietet einen phänomenalen Blick auf die Berge Dhaulagiri, Nilgiri und Annapurna.

Aber es geht noch weiter hoch bis zum Mohare Camp (3300m). Von hier aus habt Ihr ein spektakuläres Panorama, esst die nepalesische Hauptspeise Dal Bhat und übernachtet in einer Yak-Hütte, die der Gemeinde gehört. Sonnenuntergang und Sonnenaufgang sind hier fantastisch.

Gehzeit: ca. 5,5 - 6,5 Std / 10km

Aufstieg ca. 1010m / Abstieg 60m

(45 Min. flach, 2,5 Std. steil bergauf, 2,5 Std. langsam aufwärts durch den Wald)

(F/LP/A)

8. Tag: Mohare Camp - Poonhill- Swanta

Nach dem Sonnenaufgang steigt Ihr langsam durch Rhododendren- und Wacholderwälder ab, hört das Gezwitscher vieler Vogelarten und erreicht dann den berühmten Aussichtspunkt

Poonhill! Nach einer kurzen Pause geht es eine Stunde weiter nach Ghorepani zum Mittagessen.

Nach dem Lunch führt der Weg weiterhin auf Waldwegen hinunter zum Dorf Chitre. Von hier aus folgt Ihr einem neuen Weg bis nach Swanta (2450m), dem Tor zum Khopra Trek.

Gehzeit: ca. 4 h / 9km

Anstieg: 100m / Abstieg: ca. 1200 m

(3,5 Std. abwärts, 30 Min. aufwärts)

(F/LP/A)v

9. Tag: Aufstieg zum Khopra Hill

Kurz nach Swanta beginnt ein kühler und angenehmer Weg durch Wälder und entlang eines Flusses. Nach 2 Stunden überquert Ihr den Fluß und wandert weiter nach Kharka zum Lunch.

Nach dem Mittag beginnt Ihr mit dem steilen Anstieg auf den Khopra Hills. Nach weiteren 2 Stunden habt Ihr das Ziel des heutigen Tages erreicht: das Gästehaus bzw. die Community Lodge in Chhositibang (3020m).

Gehzeit: 3,5 - 4 h / 7km

Anstieg: 760m

10. Tag: Auf dem Gipfel: Chhositibang - Khopra

Und heute steigt Ihr bis zum Gipfel auf. Und kaum zu glauben, aber auf 3660m habt Ihr Telefon und Internet-Verbindungen!

Gehzeit: 4 h / 4km

Aufstieg ca. 640 m

(immer nur bergauf)

(F/LP/A)

11. Tag: Von Khopra bis Dobato

Heute geht Ihr bis zum ruhigen Ort Dobato, mit Panoramablick zum Annapurna. Übernachtung im Gästehaus.

Vom Kopra aus gibt es jetzt je nach Wetterbedingungen zwei Varianten.

Im Frühling oder während der Trockenzeit nehmt Ihr den Höhenweg direkt über dem Khopra, durch die wunderschöne Landschaften des Kali Gandaki Tals. Der Pfad ist sehr schmal und kann an manchen Stellen rutschig sein. Eine gute Balance und keine Höhenangst sind Voraussetzungen dafür. (im Falle eines plötzlichen Wetterumschwungs werden Steigeisen empfohlen)

Gehzeit: 5-6 h / 6km

Anstieg: 220m / Abstieg: 440m

Im Winter und wenn noch Schnee liegt nehmt ihr den niedrig gelegeneren Weg, um vereiste Pfade zu vermeiden. Dieser Route ist etwas länger und führt euch bergauf- und bergab durch Wälder.

Gehzeit 5,5 - 6,5h

(2 Std. aufwärts, 3 Std. geradeaus)

(F/M/A)

12. Dobato - Pode Hill

Nach dem Aufstehen könnt Ihr auch hier den Sonnenaufgang bewundern. Manche sagen, die Aussicht sei hier noch schöner als die von Poon Hill. Nach dem Frühstück macht Ihr euch auf den Weg, um den Pode Hill zu erklimmen.

Am Anfang führt der Weg gemächlich durch Rhododendron- und Pinienwälder bis zu einer Yak-Weide. Weiter lauft Ihr über einen grasbewachsenen Hang mit Felsgeröll bis über die Baumgrenze. Dort wird der Anstieg steiler. Schließlich erreicht Ihr nach dem anstrengenden Aufstieg den Pode Hill (4000m). Pode Hill ist eine üppige Weide direkt vor den Bergen Annapurna South und Hiunchuli. Die Einheimischen weiden dort während des Monsuns Yaks und Schafe. Im Norden ist der Pode Hill von schwarzen Hügeln und weißen Bergen umgeben und südlich von Pode Hill funkeln heilige Seen. Ihr blickt auf spektakuläre Landschaften von Flusstälern, Dörfern und Wasserfällen. Es ist ein atemberaubender Ort.

Gehzeit: 4-5 h / 7km

Anstieg: 600m

13. Tag Pode Hill - Hidden Lake - Dobato

Heute vormittag könnt Ihr die Rucksäcke im Hotel lassen. Am Morgen macht ihr euch auf, um den Hidden Lake (4600) zu besuchen. Der "Versteckte See" ist ein heiliger Ort für die Bewohner*innen der umliegenden Dörfer. Während des Janai Purnima Festivals (Hindu-Fest des heiligen Fadens) im Juli-August werden hier Opfergaben dargebracht, um den See zu ehren. Die Menschen glauben fest daran, dass danach ihre Wünsche in Erfüllung gehen. Neben der spirituellen Seite dieser Wanderung, könnt Ihr auch die Höhenlage und die malerische Umgebung genießen und Euch je nach Wetterlage Zeit dafür nehmen.

Nach der Rückkehr zum Hotel, esst Ihr zu Mittag und macht Euch dann auf den Weg zurück nach Dobato, wo Ihr die Nacht verbringen werdet.

Gehzeit: 7 h / 11km

Aufstieg: 600m / Abstieg: 1200m

14. Tag Dobato - Tadapani - Ghandruk

Welche mag, kann heute wieder in der Früh aufstehen, um den Sonnenaufgang zu sehen. Bis zum Aussichtspunkt sind es circa 30 min.

Nach der Rückkehr zum Hotel und nach dem Frühstück steht heute Tadapani (2670m) als erste Zwischenstation auf dem Programm. Auf dem Weg dorthin seht Ihr mit ein wenig Glück Affen und Languren. Auch heute begleitet Euch die majestätische Aussicht auf die Berge (Fishtail, Machhapuchhare, Annapurna South und Himchuli) während des Hikes.

Nach dem Mittagsstop in Tadapani lauft ihr weiter bis nach Ghandruk (2170m). Ghandruk ist ein beliebter Touristenort mit einer fantastischen Aussicht und eine wichtige Siedlung der Gurung, einer ethnischen Gruppe in Nepal.

Nach der Ankunft habt Ihr die Möglichkeit auf einen kurzen Spaziergang das Dorf zu erkunden und z.B. das Museum oder das Kloster zu besuchen.

Gehzeit: 7 h / 15km

Abstieg: 1230m

15. Tag: Ghandruk - Nayapul- Pokhara

Heute lasst ihr die Berge hinter Euch. Nach einer 5 stündigen Wanderung, bringt Euch ein Minibus oder Taxi nach einer Stunde Fahrt zurück an den See von Pokhara, wo Ihr entspannen könnt. Ein letzter gemeinsamer Abend mit allen Guides und köstlichem Essen erwartet Euch an diesem schönen Ort, dem Chhetri-Sisters-Guesthouse.

Gehzeit: 5h / 6km (+ 1,5h Shuttle)

Abstieg: 1350m

(F/-/A)

16. Tag: Vormittag in Pokhara und Flug nach Kathmandu

Heute habt Ihr vormittags noch Zeit, durch Pokhara zu schlendern und danach geht es per Flug wieder zurück nach Kathmandu, Übernachtung Hotel im Holy Himalaya.

(F/-/A)

17. Tag: Heimflug

Transfer zum Flughafen und individueller Rückflug nach Deutschland * Änderungen vorbehalten

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
24.10.2015	13.11.2015	X	1.890 €
22.10.2016	11.11.2016	X	1.890 €
21.10.2017	10.11.2017	X	1.990 €
02.10.2019	17.10.2019	X	1.790 €
08.04.2022	24.04.2022	X	1.890 €
28.10.2022	13.11.2022	X	1.890 €
10.02.2023	26.02.2023	X	2.000 €
31.03.2023	16.04.2023	X	2.000 €
27.10.2023	12.11.2023	X	2.000 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > 2 Inlandsflüge ohne Flughafentax
- > Alle Flughafentransfers
- > 2 Übernachtungen in DZ/F mit Du/WC in *** Hotel in Kathmandu
- > 2 Übernachtungen in Pokhara in DZ mit Du/WC und Halbpension
- > Übernachtungen auf dem Trek in einfachen Gästehäusern in DZ/MZ ohne Du/WC mit Vollpension inkl. Nachmittagstee und Snacks
- > Alle Transfers während der Woche
- > Sightseeing in Kathmandu
- > Alle Eintritte (auch TIMS-Eintritte)
- > Trekkingtour mit englischsprachiger Wanderleiterin und Trägerinnen

ZUSATZLEISTUNGEN

- > (80 €)
2x EZ-Zuschlag im Hotel in Kathmandu und 2x in Pokhara
- > (50 €)
Buchung von Einzelzimmern ist für 3 Übernachtungen in Kathmandu möglich.
- > (44 €)
Einzelzimmerzuschlag

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Internationaler Flug
- > Visum (bei der Einreise zu erhalten: ca. 25 €)
- > Weitere Mahlzeiten
- > Mineralwasser, Softdrinks, alkoholische Getränke
- > Trinkgelder für Reiseleiterin, Fahrer und Hotelpersonal
- > Reiserücktritts- /Reiseabbruchsversicherung
- > Versicherungspaket (Kranken-Unfall-Versicherung ist obligatorisch)
- > Flughafensteuern für nationale Flüge (ca. 10 €)

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 2

Maximalanzahl von Personen: 8

ATMOSFAIR

nachdenken • klimabewusst reisen

atmosfair



NEUE ENERGIE FÜR NEPAL: Helfen Sie das Klima zu schützen! Beim Hin- und Rückflug für eine Person nach Nepal entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von **4063 kg**. Durch einen freiwilligen Beitrag von **94 €** unterstützen Sie unser engagiertes Klimaschutzprojekt **NEUE ENERGIE FÜR NEPAL** und tragen so zur Entlastung unseres Klimas aktiv bei.

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 21 vor Reisebeginn möglich.

WEITERE INFOS

Programmhinweise

- > Wanderniveau
- > Mittelschwer, gute Kondition und stabile Gesundheit
- > Flug-, Hotel- und Programmänderungen
- > Änderungen, die den Charakter der Reise nicht beeinträchtigen, sind vorbehalten. Ebenso behalten wir uns Flug-, Hotel- und Programmänderungen bei vergleichbarem Leistungsumfang vor. Obwohl es unsere Absicht ist, die Reise wie beschrieben durchzuführen, kann es durch

veränderte Flugpläne, klimatische Besonderheiten, Probleme der Infrastruktur oder anderem zu Abweichungen kommen, bis hin zu einer Änderung der Unterbringung. Wie z.B. Änderung des Tagesablaufs oder Umstellung der Programmtage bei ungünstigen Wetterverhältnissen oder anderen unvorhersehbaren Ereignissen.

- > Die Teilnahme an den Aktivitäten, die optional sind, findet auf Deine eigene Verantwortung statt. Wenn es im Rahmen dieser Aktivitäten zu Beschwerden oder Problemen kommt, wende Dich dann an den jeweiligen Veranstalter, bei dem Du die Leistung gebucht hast.

>

Reiseleiter/innen

> Shanti

Shanti kommt aus der Region Solukhumbu im Norden Nepals. Seit 2003 arbeitet sie als ausgebildete Trekking Führerin für die Frauenfirma '3 Sisters Adventure Trekking'. Shanti hat viel Erfahrung im Berg- und Eisklettern in Nepal und Übersee. Als Teilnehmerin einer Frauenexpedition bestieg sie 2011 Annapurna IV (7525m), Chulu West (6490m) und Tent Peak (5690m). Im Frühling 2013 erweiterte sie ihr Repertoire auf Island Peak (6189m), Meera Peak (6476m) und Lobuche Peak East (6119m). Den Annapurna Circuit, Tilicho Lake und Jomsom/ Muktinah Trek kennt sie wie ihre Westentasche. Unter ihren Freundinnen ist Shanti bekannt als die 'Lady mit dem schönen Lächeln'. Wenn sie nicht gerade den nächsten Berggipfel erklimmt befindet sich Shanti im Prithivi Narayan Campus in Pokhara, wo sie Soziologie studiert. Und neuerdings erwandert sie auch das geheimnisvolle und noch recht untouristische Königreich Mustang.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.