



ASIEN: NEPAL

MARDI HIMAL TREK: TEAHOUSE-TREKKING IM HIMALAYA

- > Wandern auf einem unberührten Pfad in der Annapurna-Region
- > Relativ leichte Wanderung in moderater Höhe
- > Üppige Rhododendronwäldern und alpine Höhen
- > Blick auf die ganze Annapurna-Kette
- > Mount Fishtail im Blick
- > Nepalesische englischsprachige Reiseleiterinnen
- > Alle Trägerinnen/Sherpas sind Frauen
- > Intensiver Kontakt zu der Bevölkerung
- > Unterstützung von lokalen Frauenprojekten/Frauenunternehmen

Ihr werdet Euch zunächst in Kathmandu und Umgebung auf die kulturellen Sehenswürdigkeiten einstimmen. Danach geht es schon nach Pokhara, dem Trekking-Mekka, in dem auch das Gästehaus der 3 Sisters steht, Eure Gastgeberinnen und Trekking-Adventure Frauen, die Euch auf den Mardi Himal – Trek begleiten werden.

Der Himal Mardi-Weg wurde bis 2012 nur von Hirten und Rindern begangen und führt daher durch eine noch unberührte Region im Annapurna-Sanctuary des Himalaya. Die kulturelle Vielfalt in den entlegenen Dörfern lässt sich hautnah miterleben und der Trek belohnt mit atemberaubendem Panorama auf die majestätische und schneebedeckte Bergkette und den berühmten Machhapuchare, auch Mount Fishtail genannt (6993 m), der bis heute noch unbestiegen ist.

Mardi Himal - Route

Die Reise startet in Kathmandu mit Besichtigungen der großartigen Kulturstätten, auch in der Umgebung. Danach fliegt Ihr nach Pokhara in das schöne 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.

Der Mardi Himal liegt nur 25 km von Pokhara entfernt und ist der südlichste Berg des Annapurna Massivs. Er ist einer der niedrigsten und führt durch schöne Rhododendronwälder, vorbei an rauschenden Flüssen und grünen Terrassenfelder, durch kleine nepalesische Dörfer und vereint

somit vieles, was Wanderinnen suchen: grandiose Naturlandschaften, Begegnungen mit der nepalesischen Bergbevölkerung, großartiges Panorama, gemächliche Anstiege und bequemes Übernachten in Camps oder Tea Houses. **Wanderung**

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. Das Trekking ist mittel bis mittelschwer und der höchste Berg, der kurz bestiegen wird, aber zum Übernachten wieder verlassen wird, liegt bei nur 4200 m, so dass die Gefahr der Höhenkrankheit recht eingedämmt wird.

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 hat, 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.“ **Klima**

Nach der Regenzeit ist die Wahrscheinlichkeit für gutes Wetter auf dem Mardi Himal Trek sehr hoch! Die Temperaturen sind angenehm mild, der Himmel ist überwiegend klar, das Wetter stabil und nachts könnt Ihr einen überwältigenden Sternenhimmel erleben.



REISEDETAILS

1. Tag: Individueller Flug nach Kathmandu

Individuelle Anreise nach Kathmandu. Wir sind gerne bei der Flugbuchung behilflich.

2. Tag: Ankunft in Kathmandu!

Ankunft in Kathmandu. Empfang durch eine Reiseleiterin und Taxitransfer zum zentral gelegenen Mittelklassehotel. Willkommensdinner mit der Reiseleiterin. (-/-/A)

3. Tag: Die Heiligtümer in Kathmandu / Sitz der Göttinnen

Ab 9 Uhr Treffen im Hotel mit der Reiseleiterin. Ihr besichtigt Ihr die buddhistischen und hinduistischen Heiligtümer im Kathmandu-Tal. Beginnend mit der großen bedeutenden Shiva-Tempelanlage in Pashupatinath im kleinen, idyllischen Stadtteil Deopatan, die u. a. auch einige Tempel für weibliche Gottheiten beherbergt. Weiter geht es zu den größten Zentren des Buddhismus, allen voran die älteste religiöse Stätte des Tales, die Stupa Svayambhunath, auf einem Hügel im Westen der Stadt gelegen und über eine lange Treppe mit 365 Stufen zu erreichen. Anschließend Besichtigung des Palastes am Durbar Square, der die ganze Fülle nepalesischer Religiosität und Kultur verkörpert. Hier haben die in Nepal so mächtigen Göttinnen ihren Sitz, u. a. die Göttin Taleju, die im größten und höchsten Tempel des Tales verehrt wird. Übernachtung im Hotel in Kathmandu.

(F/M/A)

4. Tag: Ausflug nach Bodhnath und Patan

Ab 9 Uhr Auschecken aus dem Hotel und Treffen mit der Reiseleiterin. Ihr besichtigt heute Bodhnath, die bedeutendste Stupa und auch der größte Sakralbau. Sie liegt 8 km nordöstlich der Hauptstadt, direkt auf der alten Handels- und Pilgerstraße zwischen Tibet und Indien und ist heutzutage auch ein Ort, an dem immer mehr tibetische Klöster errichtet werden. Danach fährt Ihr weiter nach Patan. In der riesigen buddhistischen Klosteranlage von Patan mit ihren über 150 ehemaligen Klöstern, könnt Ihr Euch von deren architektonischen Schönheit und Reichtum verzaubern lassen und seid gleichzeitig mittendrin im Alltagsleben. Letzter Abendflug nach Pokhara. Auf ca. 900m Höhe erwartet Euch nach der lärmenden Großstadt eine ruhigere Oase mit Bergsee und schönem Panorama.

Übernachtung im Gästehaus der 3-Chhetri-Sisters.

(F/M/A)

5. Tag: Im Gästehaus der 3-Sisters in Pokhara

Vormittags zur freien Verfügung. 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.

Letzte Übernachtung vor dem Trekking im einfachen Chhetri-Sisters-Guesthouse.

(F/M/A)

6. Tag: Trekking von Kande - Pitam Deurali

Eine einstündige Fahrt bringt Euch zum kleinen Dorf Kande, dem Ausgangspunkt des Trekkings. Nach einem 2-stündigen steilen Aufstieg erreicht Ihr das Australian Camp (2000 m) und nehmt hier ein spätes Lunch ein. Gestärkt wandert Ihr moderat noch weitere 2 Stunden von Dhampus, Pothana bis nach Pitam Deurali (2100m).

Fahrtzeit: 1 Stunde, Reine Wanderzeit: 4 Stunden, Strecke: 10 km, Aufstieg gesamt: 1216m

7. Tag: Trekking von Pitam Deurali - Forest Camp

Der Weg führt heute durch tiefgrüne Eichen- und Birkenwälder, vorbei an riesigen Rhododendronbäumen bis zum Forest Camp (2550 m).

Reine Gehzeit: 5 Stunden, Strecke: 10 km, Aufstieg: 660 m

8. Tag: Forest Camp - Badal Danda (3200m)

Stetiges sanftes Aufsteigen mit wenigen einsam gelegenen Stellen. Nach einer Stunde stoppt Ihr für eine Teepause, um die großartige Sicht auf Mount Fishtail zu genießen. Eine gemächliche Wanderung durch die Wälder bringt Euch zum Low Camp wo Ihr Euer Lunch einnehmen werdet. Gestärkt geht es dann ca. 2 Stunden steiler hoch bis nach Badal Danda (3200 m). Von hier aus habt Ihr eine geniale Sicht – fast zum Berühren nah – auf Fishtail, Hinchuli und Annapurna South. Dieser Ort ist berühmt für Sonnenauf- und untergänge.

Gehzeit: 5 Stunden, Strecke: 7 km, Aufstieg: 650 m

9. Tag: Badal Danda - High Camp (3900m)

Heute unternimmt Ihr eine Wanderung zum höchsten Punkt auf dem Grat, dem Annapurna Base Camp (3900 m).

Ihr laßt den Wald hinter Euch und erreicht die Viehwiesen mit den dort grasenden Schafen. Erneut habt Ihr atemberaubende Ausblicke auf die weit gestreuten Gurung Dörfer und folgt danach dem Trekkingpfad bis zum Annapurna Base Camp (3900m).

Gehzeit: 3 Stunden, Strecke: 8 km, Aufstieg: 700 m

10. Tag: Früher Aufstieg zum Kamm vom Mardi Himal (4200m) und Abstieg

Am frühen Morgen besteigt Ihr den höchsten Punkt Eures Trekkings – den Kamm von Mardi Himal (4200 m). Die größten Eisfelder und blauen Gletscher des Sanctuary Wall liegen unter Euch und Ihr seid umrundet von mehr als ein Dutzend glitzernder Bergriesen. Nach vielen Fotoshootings, meditativen Momenten und beschaulicher Stille steigt Ihr nach einem Lunch wieder ab, um erneut im Lower Camp zu übernachten.

Gehzeit: 7 Stunden, Strecke: 15 km, Aufstieg: 300 m, Abstieg: 1200 m

11. Tag: Lower Camp - Sidding/Kali Mati

Nach der anstrengenden Wanderung des gestrigen Tages steigt Ihr heute langsam und gemütlich ab durch schattige Wälder bis zum Dorf Siding (1700 m). Hier übernachtet Ihr in einem Homestay.

Gehzeit: 4 Stunden, Strecke: 11 km, Abstieg: 1700 m

12. Tag: Siding/Kali Mati - Lwang

Ihr folgt dem sanft sich dahin schlängelnden Weg entlang des River Valley, der allmählich in Weideflächen übergeht und durch Gurungdörfer führt. Und wieder übernachtet Ihr in einem Homestay in Lwang (1400 m).

Gehzeit: 5 Stunden, Strecke: 12 km, Abstieg: 300 m

13. Tag: Lwang - Phedi via Dhampus Phedi - Pokhara

Heute laßt Ihr die wunderbare Bergwelt des Himalaya hinter Euch. Ihr folgt dem Weg nach Phedi via Dhampus, einem berühmten traditionellen Gurung Village. Noch einmal genießt Ihr Euer Lunch mit Blick auf die Annapurna-Bergkette. Nach diesem Mittagsmahl steigt Ihr langsam abwärts (1,5 Std.) und erreicht Phedi, wo bereits ein Transfer auf Euch wartet, um Euch ins 3-Sister-Gästehaus an der Seeseite von Pokhara zu bringen.

Gehzeit: 6 Stunden, Strecke: 12 km, Abstieg 516 m, Fahrtzeit: 30 Min., Strecke: 18 km

14. Tag: Relaxen in Pokhara

Heute könnt Ihr Euch ganz dem Nichtstun widmen oder letzte Souvenirs kaufen...

15. Tag: Flug von Pokhara nach Kathmandu

Heute verabschiedet Ihr Euch von Eurer Guide in Pokhara und werdet zum Flughafen transferiert. Ein kurzer Flug bringt Euch nach Kathmandu und dort werdet Ihr von einem Mitarbeiter der 3 Sisters empfangen, der Euch wieder zum bereits bekannten Hotel begleitet. Übernachtung.

16. Tag: Individueller Rückflug

Transfer zum Airport in Kathmandu

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
30.10.2020	14.11.2020	X	1.890 €
16.04.2021	01.05.2021	X	1.890 €
29.10.2021	13.11.2021	X	1.890 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Flughafentransfer passend zu den individuellen Flugzeiten
- > 3 Übernachtungen in DZ mit Du/WC und Vollpension in *** Hotel in Kathmandu im Viertel Thamel
- > 3 Übernachtungen in Pokhara in DZ mit Du/WC mit Vollpension
- > Alle Übernachtungen auf dem Trek in einfachen Camps oder Homestays in DZ/MZ, ohne Du/WC mit Vollpension inkl. Nachmittagstee und Snacks
- > Inlandsflüge nach/ab Pokhara ohne Flughafentax
- > Alle Transfers während der Woche
- > Führungen in Kathmandu-Valley laut Programm mit englischsprachiger Reiseleiterin
- > Alle Eintritte bei den Sehenswürdigkeiten
- > Alle Conservation- and TIMS -Eintrittsgebühren für die Trekkingroute
- > Trekkingtour mit je 1 Trägerin/Frau
- > Trekkingtour mit englischsprachiger Wanderleiterin von den 3 Sisters
- > 2. Guide-Assistentin

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Internationaler Flug
- > Visa und Reiseversicherung
- > Getränke
- > Private Reisekranken- und Unfallversicherung (obligatorisch)
- > Reiserücktritts- /Reiseabbruchsversicherung
- > Trinkgelder für Reiseleiterin, Fahrer und Hotelpersonal

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 8

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

Generelle Hinweise

- > Einreisebestimmungen Nepal
- > Reisedokument: Für die Einreise benötigen Reisende mit deutscher, schweizer und österreichischen Staatsangehörigkeit einen Reisepass. Der Reisepass muss noch mindestens 6 Monate nach Ausreisedatum gültig sein.
- > Visum: Zusätzlich benötigen Reisende mit deutscher, schweizer und österreichischen Staatsangehörigkeit ein Visum.
- > Aktuelle Covid-Einreisebestimmungen:
- > Für die Einreise ist entweder ein Nachweis über die vollständige COVID-19-Impfung oder ein negativer PCR-Test (Gene Xpert/True NAAT oder äquivalenter Test - nicht älter als 72 Stunden bis Abflug) Als vollständig geimpft gelten alle Reisenden 14 Tage nach der letzten notwendigen Impfung für vollständigen Impfschutz gemäß den WHO Richtlinien. Der Impfnachweis (in Englisch) ist mitzuführen.
- > Gesundheit und Impfbestimmungen
- > Zur Einreise müssen keine Impfungen nachgewiesen werden. Die Standardimpfungen wie Tetanus, Diphtherie, Polio, ggf. auch gegen Pertussis, Mumps, Masern, Röteln (MMR), Influenza und Pneumokokken werden empfohlen. Bitte überprüft, ob ggf. eine Auffrischung notwendig ist. Als Reiseimpfungen werden auch Impfungen gegen Hepatitis A, bei Langzeitaufenthalt oder besonderer Exposition auch Hepatitis B, Typhus und Tollwut empfohlen.
- > Rücktritts- und Zahlungsbedingungen
- > Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 20% Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 21 Tage Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch die Veranstalterin: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Mobilitäts- und sonstige gesundheitliche Einschränkung
- > Für Frauen mit eingeschränkter Mobilität oder sonstigen gesundheitlichen Einschränkungen ist diese Reise evtl. nicht durchgängig geeignet. Kontaktiere uns einfach und wir klären gerne in jedem Einzelfall, ob wir diese Reise für Dich möglich machen können. Letzteres wäre unser großer Wunsch und unser Ziel.

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