

ASIEN: NEPAL

NEPAL WANDERN & VOLUNTEERING: HERZPROJEKT-TREK

- > 19-tägige Kombination aus Trekking und Engagement
- > Nepal pur: abseits der Touristenpfade
- > 6 Tage Freiwilligenarbeit im Bergdorf: mit den Menschen arbeiten und leben
- > Wanderung in der Manaslu-Region

Erleben Sie Nepal von einer ganz besonderen Seite. Auf dem Herzprojekt-Trek in der schönen Manaslu-Region in Nepal werden Sie merken, dass weniger oft mehr ist. Was Glück bedeutet. Wie schön Ruhe sein kann. 19-tägige Kombination aus Trekking und bedarfsorientierter Freiwilligenarbeit in entlegenem Bergdorf.

Reisen & Gutes tun, darum geht es bei dem sozialen Reiseveranstalter Karmalaya heart work & soul travel. Seit 2010 realisiert das österreichische Unternehmen durch nachhaltigen (Freiwilligen-)Tourismus Projekte in Entwicklungsländern und ermöglicht authentische Reisen in entlegene Regionen.

Auf dem Herzprojekt-Trek haben Sie nicht nur die Möglichkeit, erste Einblicke in die soziale Arbeit von Karmalaya zu erhalten, sondern zugleich Nepal auf eine besondere Art und Weise kennenzulernen. Abseits der klassischen Touristenpfade. Eine aufregende Reise durch Nepal und zu sich selbst. Mit bunten Eindrücken der quirligen Hauptstadt Kathmandu, abenteuerlichen Busfahrten und Wanderungen in der wunderschönen Manaslu-Region. Der Höhepunkt der Reise ist ein 6-tägiger Freiwilligeneinsatz im Bergdorf Swaragau: Renovierungsarbeiten, Farming, soziales Engagement. Mit den Menschen leben & arbeiten..

--	--	--

REISEDETAILS

1. Reisetag: Ankunft in Kathmandu

Ankunft in Kathmandu und Willkommensessen.

Übernachtung im Hotel in Boudhanath (-/-/A)

2. Reisetag: Kathmandu Besichtigung

Nach dem Frühstück Besichtigung der wichtigsten hinduistischen und buddhistischen Heiligtümer im Kathmandutal: Tempelkomplex von Pashupatinath & Stupa von Boudhanath.

Übernachtung im Hotel in Boudhanath (F/-/-)

3. Reisetag: Fahrt nach Arughat

Eindrucksvolle und holprige Busfahrt nach Arughat (7-8 Stunden).

Übernachtung in einfachem Gästehaus (F/M/A)

4. Reisetag: Wanderung nach Arkhet

Wanderung nach Arkhet (2 Stunden; alternativ: auch halbstündige Busfahrt möglich) und nach der Mittagspause zu Fuß weiter zum Projektstandort Swaragau (Gehzeit ca. 3-4 Stunden)

– Willkommen im Karmalaya-Herzprojekt in Swaragau!

Übernachtung bei lokaler Gastfamilie (Nepal-Standard) (F/M/A)

5.-10. Tag: Freiwilligenarbeit im Dorf

Aufenthalt im integrierten Dorfprojekt Swaragau, Projektbesichtigung, Mithilfe im Projekt (nach Bedarf), interkultureller Austausch, Erfahrung: „the simple life“, zur Ruhe kommen.

Übernachtung bei lokalen Gastfamilien (Nepal-Standard), (F/M/A)

11. Tag: Trek nach Machhakhola

Trek nach Machhakhola (870m) | Wanderung ca. 8 Stunden

Heute haben wir eine lange Wanderung bis nach Machhakhola vor uns, weswegen wir direkt nach dem Frühstück frühmorgens starten. Am Anfang führt uns der Weg über Reisterrassen, von wo aus wir einen atemberaubenden Blick über das Tal mit seinen kleinen Dörfern, den unzähligen Reisfeldern und dem Budhi Gandaki Fluss genießen können. Über Steintreppen geht es durch den Wald steil bergab, bis wir unsere erste Teepause in Soti Khola erreichen. Die erste Strecke führt uns über schmale Bergwege entlang des Flusses, der tief unter uns liegt. Wir kommen an mehreren schönen Wasserfällen vorbei, an denen wir kurze Rasten einlegen können. Zwischendurch muss der Weg immer wieder für die Maultiere mit ihren schweren Lasten frei gemacht werden. Zur Mittagszeit erreichen wir Lapubesi. Nach einem vollwertigen Mittagessen machen wir uns gut gestärkt wieder auf den Weg. Zuerst geht es durch kleine Ansiedlungen, bis wir von einem beeindruckenden weiten Blick über das Flusstal überrascht werden. Wir können auch den Nauli Wasserfall bewundern. Der Weg führt uns nun direkt am und stellenweise durch das Flussbett, bis es wieder bergauf in den Dschungel geht. Wir setzen unseren hügeligen Weg fort, bis wir am späten Nachmittag das Bergdorf Machhakhola erreichen, wo wir die Nacht in einer einfachen Lodge oder Berghütte verbringen. (F/M/A)

12. Tag: Wanderung nach Gumda

Gumda – 1800m | Wanderung ca. 6 bis 7 Stunden

Heute geht es steil bergauf nach Gumda. Nach dem Frühstück starten wir unseren Aufstieg über Steintreppen. Oben angelangt wird die Anstrengung jedoch mit einem ersten Blick auf den Ganesh Himalaya belohnt, welcher uns über den restlichen Trek begleiten wird. Es geht weiter bergauf, bis wir zur Mittagspause Lapsibot erreichen. Den gesamten Weg genießen wir eine tolle Sicht auf den Ganesh Himalaya und die Reisterrassen um uns herum. Den Budhi Gandaki haben wir hinter uns gelassen. Nach dem Mittagessen folgen wir einer ausgebauten flachen Straße durch weitere Bergdörfer. Wenn wir Glück haben, können wir die Bauern bei ihrer Arbeit beobachten und treffen auf Ziegen und Kühe. Am Nachmittag kommen wir in Gumda, unserer heutigen Destination, an. Dort kann nach Belieben noch zu einem View Point an der Spitze des Dorfes gewandert werden, von wo aus man einen Blick über die Hügel und den Ganesh Himalaya im Hintergrund hat.

Unterkunft: Berghütte | (F/M/A)

13. Tag: Wanderung nach Laprak

Laprak – 2100m

Heute haben wir einen Trek von ungefähr 3 bis 4 Stunden vor uns. Es lohnt sich jedoch früh aufzustehen, um den Sonnenaufgang zu erhaschen. Nach dem Frühstück starten wir, weiter über die Straße von gestern, nach Laprak, einem idyllischen Bergdorf. Nach einer Weile nehmen wir eine steile Abkürzung durch die Reisfelder, um uns den langen Weg über die Straße zu sparen. Kurz vor unserem Ziel erreichen wir einen Aussichtspunkt, von wo aus man sowohl Gumda, als auch Laprak sehen kann. Gegenüber von uns sehen wir den Singla Pass auf 3200 m Höhe. Laprak zieht sich lang über einen Hügel. Bis zum oberen Teil des Dorfes erklimmen wir steile Steintreppen. Pünktlich zur Mittagszeit kommen wir in Laprak an. Nach einem typisch nepalesischen Mittagessen wandern wir noch ein Stück höher nach New Laprak, wo wir in einer einfachen Lodge übernachten. Der restliche Nachmittag kann für Erkundungen des Dorfes oder zum Relaxen genutzt werden.

Unterkunft: Berghütte | (F/M/A)

14. Tag: Wanderung nach Thala Gau

Thala Gau – 1450m

Nach dem Frühstück starten wir Richtung Dharcha Dada (3200m). Nach 4 Stunden Aufstieg erreichen wir einen wunderschönen Aussichtspunkt, von dem aus man, neben dem nun schon bekannten Ganesh Himalaya, auch einen fantastischen Blick auf den Gorkha Himalaya mit dem Himal Chuli, dem Baudha Himal und Mount Manaslu (8163m) hat. Ein perfekter Platz für ein Gruppenfoto und die wohlverdiente Mittagspause. Der Weg nach Thala Gau (1450 m) führt über breite Wanderwege mit leichten Abstiegen. Wir können die Landschaft um uns herum in aller Ruhe genießen. Auf unserem Weg treffen wir auf Schaf- und Ziegenherden mit ihren Hirten. Wer möchte, kann die Ziegenbabys streicheln.

Unterkunft: Berghütte | (F/M/A)

15. Tag: Wanderung nach Deurali

Heute gehen wir es gemütlich an. Nach dem Frühstück starten wir unsere 3-stündige Wanderung Richtung Gyaji Dorf, wo wir unsere Mittagspause einlegen werden. Nach der Stärkung geht es nochmals für eine Stunde weiter bis wir unsere Endstation für heute – Deurali – erreichen. Heute endet zugleich unser letzter Trekking-Tag. Die nächsten Tage können wir uns von den Wanderungen der letzten Tage erholen.

Unterkunft: Berghütte | (F/M/A)

16. Tag: Fahrt nach Gorkha

Gorkha – 1100m

Heute fahren wir ca. 3 Stunden mit dem lokalen Bus nach Gorkha, wo wir eine Nacht verbringen, bevor es am nächsten Tag weiter nach Bhaktapur geht. Gegen Mittag kommen wir in Ghorka an. Nach einem stärkenden Mittagessen und einer Mittagspause zum Duschen, Wäsche waschen, eigenen Erkundungen der Kleinstadt oder einfach nur zum Relaxen, starten wir unseren letzten Aufstieg zum Königspalast oben auf dem Hügel. Nach einer Stunde erreichen wir den im typisch nepalesischen Stil erbauten Palast und können einen letzten imposanten Blick auf die Berge genießen. Wir sehen sogar den Mount Manaslu und die Spitze von Annapurna. Der restliche Tag steht zur freien Verfügung. Wir treffen uns erst zum Abendessen wieder.

Übernachtung in einer Lodge. (F/M/A)

17. Tag: Rückreise nach Bhaktapur

Rückreise nach Bhaktapur

Nach dem Frühstück begeben wir uns auf die Rückreise. Eine holprige, ca. 6-stündige Panorama-Busfahrt erwartet uns. Zeit zum Abschalten, Zeit zum Reflektieren der vergangenen zwei Wochen. Neben Kathmandu und Patan ist Bhaktapur die drittgrößte Stadt Nepals. Sie liegt ca. 14 Kilometer östlich von Kathmandu und ist die ursprünglichste der alten drei Königsstädte. Die Stadt ist für den Autoverkehr gesperrt.

Übernachtung im Hotel in Bhaktapur. (F/-/-)

18. Tag: Bhaktapur

Bhaktapur

Unser letzter Tag ist angebrochen. Wie schnell doch die Zeit vergeht. Eine bereichernde Zeit in Nepal liegt hinter uns. Wir genießen einen letzten Tag in Bhaktapur. Du hast nochmal Zeit, Souvenirs für deine Liebsten zu besorgen. Bei einem gemeinsamen Abschiedsessen lassen wir eine wundervolle Reise Revue passieren. Vielleicht ist es kein Abschied für immer?

Letzte Übernachtung im Hotel in Bhaktapur. (F/-/A)

19. Tag: Heimreise

Individueller Transfer zum Flughafen, Bye Bye (F/-/-)

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
17.03.2019*	04.04.2019	X	1.290 €
28.04.2019*	16.05.2019	X	1.290 €
13.10.2019*	31.10.2019	✓	1.290 €

* = Anfragen bereits möglich

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Übernachtung 4x in Hotels, 7x in einfachen Guesthouses/Berghütten, 7x bei lokaler Gastfamilie; 18 x Frühstück, 14x Mittagessen, 15x Abendessen; einheimische (englisch- oder deutschsprachige), erfahrene Reiseleitung; Begleitmannschaft; Gepäcktransport; Nationalparkgebühren; Trekking-Permits; Karmalaya T-Shirt; Abschiedsgeschenk

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Internationaler Flug ab Europa ab ca. 700 €; Versicherungen; Visum; Trinkgelder (ca. 40 – 50 €); Mahlzeiten und Getränke, die nicht im Detailprogramm enthalten sind

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 2

Maximalanzahl von Personen: 8

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 0 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 20 vor Reisebeginn möglich.
- > Wichtige Information zur Insolvenzabsicherung: Hinweis für Rundreisen und Freiwilligenarbeit (gilt nicht für Leadership-Programme): Bitte nicht mehr als 20 Prozent des Reisepreises als Anzahlung leisten. Die Restzahlung ist frühestens 20 Tage vor Reiseantritt fällig. Es gelten die „Allgemeinen Reisebedingungen (ARB 1992) & Besondere Reisebedingungen Karmalaya“ (zu finden unter www.karmalaya.com/agbs_karmalaya/). Eine Anzahlung in der Höhe von 20 % des Gesamtreisepreises ist sofort bei Buchung fällig. Sollte bis 7 Tage nach Buchung keine Anzahlung eingegangen sein, behalten wir uns vor, die Buchung ersatzlos und kostenpflichtig zu stornieren. Der Betrag der Restzahlung ist 20 Tage vor Reisebeginn fällig. Gesamtbetrag ist umgehend fällig bei: 1) kurzfristigen Buchungen (Abreisetermin innerhalb 30 Tage) sowie 2) Buchungen des Leadership Programms.

WEITERE INFOS

Programmhinweise

- > Auf Anfrage auch individuelle Termine ab 1 Person möglich.

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