



## Nepal

### Nepal zum Kennenlernen

Leichte Himalaya Trekking-Reise

## Highlights

- Besteigung des Poon Hill (3.210 m)
- Der Blick auf die Giganten Manaslu und Annapurna
- Leichte Wanderungen im Himalaya
- Stadtbesichtigungen Kathmandu & Pokhara
- Einblicke in den Kultur Nepals

## Informationen

Unsere Nepal zum Kennenlernen Reise verbindet die Superlativen des Himalaya mit einer leichten Wandertour. Bei dieser Trekking Tour in Nepal bekommen Sie tiefe Einblicke in das Leben der Nepalese, die allgegenwärtige Kultur und erblicken bei der Wanderung die Eisriesen Annapurna I (8.091 m), Dhaulagiri (8.167 m) und Manaslu Himal (8.163 m). Ohne Vorkenntnisse oder spezielle Wandererfahrung können Sie zu dieser Entdeckertour in Nepal aufbrechen und genießen die perfekte Mischung aus Kultur, Wandern und Bergpanorama.

## Inklusivleistungen

- Linienflug ab Frankfurt in der Economy Class mit Etihad Airways oder gleichwertig (Berlin, München, Wien & Zürich auf Anfrage)
- komplette Durchführung von Meine Welt Reisen
- Verpflegung: 11x F, 7x M, 6x A (pro Mahlzeit in der Lodge ein Getränk inklusive, alle weiteren müssen bezahlt werden)
- alle geplanten Flughafentransfers im Reiseland
- Transfers/Überlandfahrten vor Ort wie beschrieben in privaten Fahrzeugen
- Übernachtung auf DZ-Basis im Hotel (6x) und Lodge (4x)
- Permit für das Trekking und Nationalparkgebühren Annapurna-Gebiet
- Träger für das pers. Gepäck (max. 15 kg) für das Trekking
- Stadtrundgang Kathmandu inkl. Eintritte
- Traditionelles Abschiedsessen
- Deutschsprachiger einheimischer Reiseleiter
- zusätzlicher englischsprachiger Trekkingführer ab 5 Gästen
- Versicherungsschein nach deutschem Reiserecht

## Exklusivleistungen

- Visakosten (aktuell 50 USD für 30 Tage)
- Reiseversicherung (gerne über Meine Welt Reisen buchbar)
- fehlende Mahlzeiten und Getränke (5-10 Euro für die Getränke pro Tag in den Lodges)
- Trinkgelder
- Optionale Ausflüge und Besichtigungen
- Rail and Fly (80,- EUR bei Flugbuchung, 100,- EUR nach Flugbuchung)

## Hinweise

Diese Reise ist ab zwei Personen gegen Aufpreis auch zum Wunschtermin möglich.

## Tag 1: Abreise nach Nepal

Die Reisetasche ist gepackt - Ihr Abenteuer Nepal kann beginnen. Auf der Reise von Deutschland nach Kathmandu in Nepal haben Sie einen Zwischenstopp. Von dort aus fliegen Sie über Nacht weiter in die nepalesische Hauptstadt. Wir empfehlen Ihnen für die Anreise zum Flughafen den Zug. Nutzen Sie dafür gerne die Rail and Fly Möglichkeit und starten Sie entspannt in Ihre Reise. Das Rail and Fly Ticket ist über Meine Welt Reisen buchbar. Bitte teilen Sie uns dies bei der Buchung mit

## Tag 2: Ankunft in Kathmandu (Nepal)

Voller Vorfreude auf die anstehende Tour landen Sie in der Hauptstadt Nepals - Kathmandu, gelegen auf ca. 1.350 m Höhe. Kein anderes Land der Welt hat eine größere Symbolkraft, wenn man an Achtausender-Berge, Trekking & Bergsteigen, Buddhismus oder auch gastfreundliche Menschen denkt - Nepal steht schlichtweg für Outdoor-Erlebnisse! Nachdem Sie am Flughafen alle Formalitäten für das Visum und die Einreise geregelt haben, werden Sie abgeholt und zu Ihrem Stadthotel in Thamel gebracht. Den Nachmittag haben Sie Freizeit, um die quirlige Stadt das erste Mal auf eigene Faust zu erkunden. Es gibt nichts Schöneres als gemütlich durch das belebte Stadtviertel Thamel zu schlendern und dem regen Treiben der Stadt beizuwohnen. Gerne können Sie auch bereits zum Durbar Square - dem Herz der Stadt - laufen (nur ca. 30min Fussweg von Ihrem Hotel entfernt) und die einzigartige Architektur und Atmosphäre auf sich wirken lassen. Am Abend kommen alle Bergkameraden das 1. Mal mit unserem Partner vor Ort zum Abendessen zusammen. Hier haben Sie Zeit alle letzten offenen Fragen zu klären und Ihre Mitstreiter kennenzulernen.

## Übernachtung: Hotel Nepal



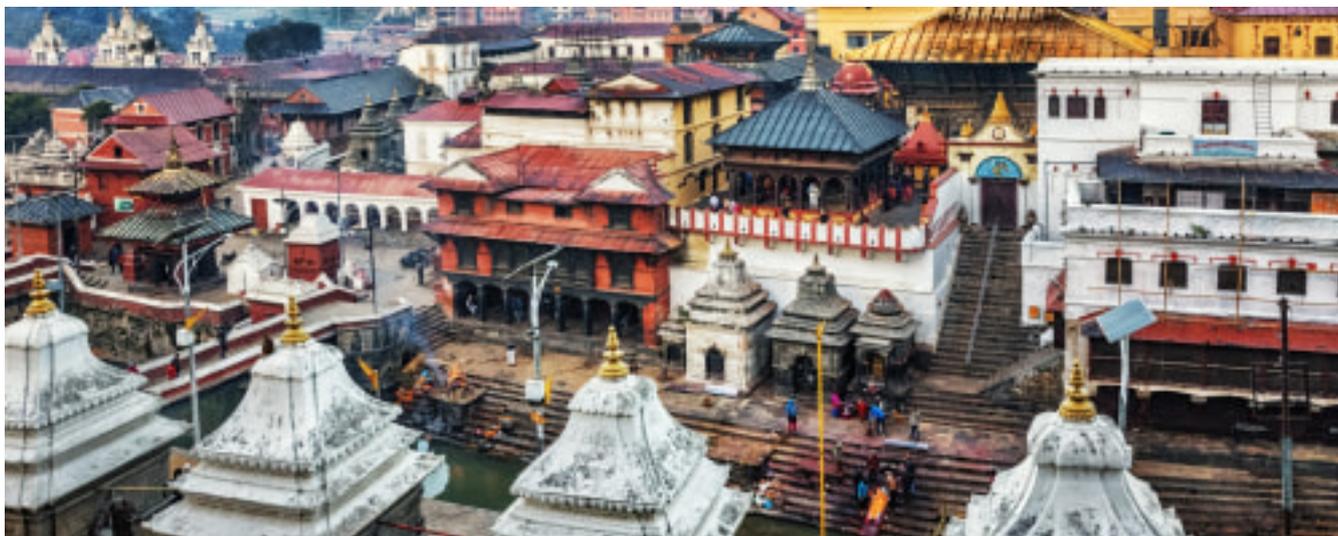
## Tag 3: Stadtbesichtigung Kathmandu

Ihre Nepal-Reise beginnt in Kathmandu mit dem Kennenlernen und Eintauchen in die nepalesische Kultur und Religion bei einer Stadtbesichtigung. Sie erkunden das Shiva-Heiligtum der Hindus, den Pashupatinath Tempel. Der Pashupatinath Tempel liegt am heiligen Bagmati Fluss, wo auch die Feuerbestattungen stattfinden. Anschließend gehen Sie zu Fuß vom Pashupatinath Tempel anach Bodnath. Hier besichtigen Sie die berühmte buddhistische Stupa, welche komplett dicht zwischen den Häusern Kathmandus verbaut liegt und erst bei der Ankunft ihre wahre Größe offenbart. Bodnath und die Umgebung drum herum stellt das Zentrum der im Exil in Nepal lebenden Tibeter dar. Am Nachmittag können Sie – sofern Interesse besteht – eine buddhistische Gompa besichtigen und nach Möglichkeit an einer Gebetsstunde teilnehmen. Eine einzigartige Möglichkeit und mit Sicherheit ein Erlebnis! Die beiden Sehenswürdigkeiten in Kathmandu gehören zum Weltkulturerbe der UNESCO.

Ihr Mittagessen genießen Sie in einem der Restaurants mit toller Dachterrasse und direktem Blick über Bodnath. Am Abend haben Sie etwas Freizeit. Entspannen Sie im Hotel oder stärken Sie sich in einem der vielen Restaurants von Thamel für die kommenden Tage Ihrer Nepal-Reise.

**Übernachtung: Hotel Nepal**

**Verpflegung:** Frühstück



#### **Tag 4: Fahrt nach Pokhara**

Mit dem Sonnenaufgang starten Sie in den Tag. Sie erwartet eine lange, aber interessante Fahrt im privaten Transport von Kathmandu nach Pokhara (Fahrzeit ca. 7 Stunden). Pokhara bietet bei weitem nicht die kulturellen Höhepunkte, wie das Kathmandu-Tal, ist dafür aber in landschaftlich zauberhafter Umgebung gelegen. Ebenfalls stellt Pokhara einen beschaulichen und ruhigen Gegenpol zum stressigen Kathmandu dar. Sie nehmen Ihr gesamtes Gepäck mit und können dann nicht benötigte Sachen für das anstehenden Trekking im Hotel in Pokhara deponieren. Am Nachmittag unternehmen Sie mit Ihrem Stadtführer einen Spaziergang am Phewa-See. Optional können Sie sich auch eine gute Stunde über den See mit einem Ruderboot schippern lassen.

**Übernachtung: Hotel Nepal**

**Verpflegung:** Frühstück



;

### Tag 5: Fahrt nach Nayapul & Start Ihres Trekkings bis Ulleri (1.960 m)

Ihr einfaches Lodge-Trekking für Einsteiger kann beginnen. Von Pokhara aus geht es mit dem Auto bzw. Minibus zum Ausgangspunkt Ihres Trekkings nach Nayapul (1.070 m). Von hier aus wandern Sie heute ca. 3 Stunden nach Hile (1.430 m). Nach einer Mittagspause geht es dann weiter gleichmäßig bergauf zu Ihrem heutigen Ziel Ulleri (1.960 m). Die Region in der Sie unterwegs sind, empfängt Sie mit üppiger Vegetation und einem grandiosen Blick in die Welt der Berge des Himalaya.

Gehzeit ca. 6 Std. | Aufstieg ca. 1.000 m

### Übernachtung: Lodge Nepal



Stand 19.04.2024

;

### Tag 6: Trekking bis Ghorepani (2.880 m)

Sie setzen Ihre Trekkingtour dem Poon-Hill entgegen fort. Die heutige Wanderung führt durch Rhododendron-

Mischwald über Banthanti nach Ghorepani (2.880 m). Da Sie sich noch auf einer recht geringen Höhe befinden, sind die Temperaturen angenehm warm und der Blick in die Berge überwältigend. Genießen Sie die freie Zeit in Ghorepani am Nachmittag, essen Sie etwas leckeres in einer Bäckerei und schauen sich die traumhaften Berge des Himalayas an. Am Abend, wenn die Sonne hinter den Bergspitzen verschwindet, bietet sich für Fotografen ein überwältigendes Farbschauspiel.

Gehzeit ca. 5 Std. | Aufstieg ca. 800 m

### **Übernachtung: Lodge Nepal**



### **Tag 7: Aufstieg zum Poon Hill (3.193 m) & Wanderung nach Tadapani (2.630 m)**

Noch in der frühen Dämmerung machen Sie sich auf, um ca. 45 min hinauf zum Poon-Hill zu laufen. Natürlich sind Sie an diesem berühmten Aussichtsberg nicht allein, aber das tut der Szenerie nichts ab. Zuerst erkennen Sie in der Dunkelheit die Silhouette der umliegenden Berge, dann geht die Sonne auf und Sie können alle umliegenden Bergriesen in voller Pracht bestaunen. Sie stehen nun genau vor der Südseite des Annapurna-Massivs und vor Ihnen ragen die Annapurna I, Annapurna South (7.219 m), die Nilgiri-Gruppe und auch der Machapuchare (6.997 m) in die Luft. Links von Ihnen erkennen Sie die diversen Gipfel der Dhaulagiri-Kette. Nach zahlreichen Fotos an einem der schönsten Aussichtspunkte Nepals steigen Sie ab und nach einem kräftigenden Frühstück zurück in der Lodge laufen Sie über den Deurali-Pass (3.090 m) und vorbei am Örtchen Banthanti nach Tadapani (2.630 m). Es ist ein schöner Ort, um ein letztes Mal die rotgefärbten Gipfel der Annapurna South, Hiunchuli (6.441 m) und Machapuchare begeistert anzuschauen. Ebenfalls können Sie weit in das Tal des Modi Khola hineinblicken - hier laufen Wanderer hinein Richtung Annapurna Base Camp.

Gehzeit ca. 7 Std. | Aufstieg ca. 900 m (Poonhill: 350 m extra) | Abstieg ca. 940 m (Poonhill: 350 m extra) | Gehstrecke ca. 9 km

### **Übernachtung: Lodge Nepal**

Stand 19.04.2024

Änderungen vorbehalten



;

### Tag 8: Abstieg zum Gurung-Dorf Ghandruk (1.940 m)

An Ihrem letzten kompletten Trekkingtag geht es nur noch bergab - die meiste Zeit durch urige, märchenhafte Wälder. Dann können Sie auch schon Ghandruk (1.940 m) weiter unten im Tal erkennen. Das Gurung-Dorf gilt als eines der schönsten der Region und liegt strategisch günstig, da man von hier auch weiter Richtung Annapurna Base Camp laufen kann. Ebenfalls führt eine Schotterstraße bis hierher und Pokhara ist nicht mehr weit. Ein gemütliches Erkunden der langgestreckten Ortschaft am Nachmittag lohnt sich. Ebenfalls findet am Abend eine kleine Party statt, damit Sie gemeinsam mit Ihren Mitreisenden und Ihrer Begleitmannschaft das Erlebte Revue passieren lassen können.

Gehzeit ca. 3-4 Std. | Aufstieg ca. 50 m | Abstieg ca. 680 m

### Übernachtung: Lodge Nepal



;

### Tag 9: Zurück zum Phewa-See nach Pokhara

Stand 19.04.2024

Änderungen vorbehalten

Sie steigen heute noch ca. 2 Stunden weiter von Ghandruk ab und werden dann von Ihren privaten Jeeps abgeholt. Sie werden zurück nach Pokhara gebracht, wo Sie viele Möglichkeiten haben, wie Sie den restlichen Tag gestalten möchten. Sicherlich genießen Sie erst einmal die Vorzüge einer heißen Dusche oder eines klimatisierten Raumes. Sie können am Nachmittag die Stadt auf eigene Faust erkunden. Besuchen Sie doch den Markt der Stadt oder schlendern Sie durch die belebten Gassen. Besonders schön ist es den Tag bei einem Kaffee auf einer Dachterrasse mit Blick über den See ausklingen zu lassen.

Gehzeit ca. 2 Std. | Fahrzeit ca. 4 Std.

### **Übernachtung: Hotel Nepal**



### **Tag 10: Besuch der World Peace Pagoda**

Sie können heute zwischen mehreren Ausflugsmöglichkeiten wählen. Entweder Sie mieten Kajaks und schippern längern über den Phewa-See und steuern eines der vielen schönen Seerestaurants an (Sie können dort direkt anlegen), Sie besichtigen das berühmte tibetische Dorf (die Regierung Nepals stellte 1959 den vor den Chinesen flüchtenden Tibetern Bauland und Material zur Errichtung neuer Siedlungen zur Verfügung - in den entstandenen Dörfern wird die tibetische Lebensweise, Religion und Kultur aufrechterhalten) oder Sie lassen sich mit einem Ruderboot auf die andere Uferseite des Sees bringen und wandern hinauf zur buddhistischen Weltfriedensstupa. Von der Stupa-Anlage und den umliegenden Restaurants mit schönen Dachterrassen aus hat man einen einzigartigen Blick auf den See, die Annapurna-Gebirgskette und die Stadt. Falls am Nachmittag noch Zeit ist, können Sie auch das „International Mountain Museum“ zu besichtigen, welche sich nur wenige Kilometer außerhalb des Zentrums von Pokhara befindet. Das Museum widmet sich den berühmten Bergen Nepals, Bergsteigern, welche für Rekorde gesorgt haben, den Menschen Nepals, welche in den Bergregionen leben und der Geologie und Geschichte der Flora und Fauna Nepals.

### **Übernachtung: Hotel Nepal**

Stand 19.04.2024

Änderungen vorbehalten



;

### Tag 11: Rückflug nach Kathmandu & Besichtigung der Königsstadt Bhaktapur

Sie werden zum Flughafen von Pokhara gebracht und fliegen nach Kathmandu. Dort werden Sie direkt vom Flughafen abgeholt und Sie fahren nach Bhaktapur, der dritten ehemaligen Königsstadt neben Kathmandu und Patan im Kathmandutal. Es ist eine mittelalterliche Stadt mit vielen Tempeln, Palästen, einem eigenen Durbar-Square und vielen Handwerksgeschäften. Alles wirkt wie in einem Freilichtmuseum. Wie Kathmandu liegt Bhaktapur an einer alten Handelsroute nach Tibet, was der Stadt großen Reichtum bescherte. Vom 14. Jahrhundert bis zur zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts war Bhaktapur die Hauptstadt des damaligen Malla-Reiches. Aus dieser Zeit stammen viele der heutigen 172 Tempelanlagen. Gemeinsam mit Ihrem Guide haben Sie genügend Zeit alles zu erkunden, bevor Sie nach Kathmandu zurückkehren. Am Abend findet das traditionelle Abschiedsessen statt.



Stand 19.04.2024

;

### Tag 12: Rückflug nach Deutschland

Nutzen Sie die die letzte freie Zeit in Kathmandu für einen Stadtbummel oder einen Kaffee und beobachten Sie

zum letzten Mal das Treiben der Stadt. Ihren Flughafentransfer passen wir individuell auf Ihren Flug an. Danach heißt es Rückflug nach Frankfurt antreten, wo Sie bei den meisten Verbindungen noch am selben Tag ankommen. Mit vielen prägenden Erinnerungen aus Nepal kommen Sie zurück zu Hause an. Mit den unvergesslichen Eindrücken im Gepäck planen Sie dann vielleicht schon das nächste Abenteuer im Himalaya. Sie wären nicht die erste Person, welche vom Nepal-Fieber angesteckt ist und zurückkehren möchte...