



NEPAL

Von der Annapurna zum Mount Everest

Reisenummer: 101180

Reisedauer: 21 Tage

Tourcharakter + Voraussetzungen: (**) „leichte“ Trekkingtour, max. Höhe ca. 4000m, Gehzeiten 4-7/8 Stunden. Als geübter Bergwanderer mit Kondition und Gesundheit, haben Sie keine Probleme bei dieser Tour. Zunächst sind wir unterwegs im Annapurnagebiet. Dichte Rhododendronwälder und die weißen Gipfel prägen das Landschaftsbild. Dazu die vielen kleinen Ortschaften mit den Feldern, die sich an die Berghänge schmiegen. Der Poon Hill bietet dann eine herrliche Aussicht zum Dhaulagiri und in das Kali Gandaki Tal. Aber auch Annapurna und Machhapuchhare bilden ein beeindruckendes Panorama. Nach einer Pause in Pokhara und Kathmandu fliegen wir dann in das Mount Everest Gebiet. Schon der Flug ist ein Erlebnis. Dieses Gebiet ist geprägt von einer Gipfelschau, die Ihresgleichen sucht. Bereits kurz hinter Namche Bazar erleben Sie den herrlichen Panoramablick zur Lhotse Südwand, darüber der Gipfel des Mount Everest, dazu die wunderschöne Ama Dablam und all die unendlich vielen Berge, die Ihre weißen Spitzen in den Himmel recken. Diese Reise ist eine ideale Kombination der beiden Trekkinggebiete.

Gipfelmöglichkeit: Poon Hill 3110m, leicht

Impfhinweise: www.crm.de

Reisedokumente: Reisepass (ACHTUNG: GÜLTIGKEIT PRÜFEN !!!) & Visum

Kurzübersicht der Reise:

1.Tag: Flug nach Kathmandu		/A	Hotel Greenwich
2.Tag: Ankunft in Kathmandu & Hoteltransfer		F/ /A	Hotel Greenwich
3.Tag: Kathmandu		F/ /A	Lodge
4.Tag: Fahrt nach Naya Pul / Trek nach Birethanti		F/M/A	Lodge
5.Tag: Ghandrung	2100m	F/M/A	Lodge
6.Tag: Tatapani	2610m	F/M/A	Lodge
7.Tag: Deorali Pass - Ghorepani	2855m/3100m	F/M/A	Lodge
8.Tag: Poon Hill – Ulleri	2070m/3100m	F/M/A	Lodge
9.Tag: Abstieg nach Naya Pul - Fahrt nach Pokhara		F/M/	Lake View Resort
10.Tag: Flug nach Kathmandu		F/ /A	Hotel Greenwich
11.Tag: Flug nach Lukla / Phakding	2600m	F/M/A	Lodge
12.Tag: Namche Bazar	3500m	F/M/A	Lodge
13.Tag: Namche-Khumjung-Namche	3500m/3800m	F/M/A	Lodge
14.Tag: Tengpoche	3880m	F/M/A	Lodge
15.Tag: Reservetag / Pangpoche		F/M/A	Lodge
16.Tag: Namche Bazar	3500m	F/M/A	Lodge
17.Tag: Lukla	2850m	F/M/A	Lodge
18.Tag: Flug nach Kathmandu		F/ /A	Hotel Greenwich
19.Tag: Kathmandu		F/ /A	Hotel Greenwich
20.Tag: Flughafentransfer & Rückflug		F/	
21.Tag: Ankunft			



HENKALAYA Reisen GmbH & Co.KG

Michael Henkel * Hollerstück 4 * 35232 Friedensdorf

Tel: 06466 912970 * Fax: 06466 912972 * Tel. PRIVAT: 06466 7342

email: henkalaya@t-online.de * homepage: www.henkalaya.de

Reisepreis pro Person & Termine bei 6-10 Personen für 2021:

2190,- Euro = 20.02. / 06.03. / 13.03. / 20.03. / 27.03. / 02.04. / 10.04. / 17.04. / 24.04.

2190,- Euro = 25.09. / 02.10. / 09.10. / 16.10. / 23.10. / 30.10. / 06.11. / 13.11. / 20.11.

Durchführung auch bei 2-5 Personen auf Anfrage.

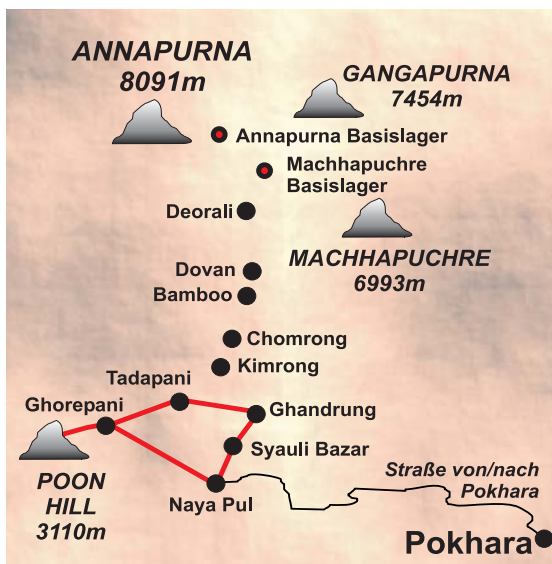
*** WEITERE INDIVIDUELLE TERMINE auf Anfrage möglich. ***

Eingeschlossene Leistungen:

- ✓ Propellermaschinen-Flüge Pokhara-Kathmandu / Kathmandu-Lukla-Kathmandu mit 15Kg Freigepäck
- ✓ Unterbringung im Doppelzimmer in den aufgeführten Hotels, nach Verfügbarkeit, oder in vergleichbaren
- ✓ Mahlzeiten laut Programm / F=Frühstück / M=Mittagessen / A=Abendessen
- ✓ Transfers & Fahrten mit eigenem Fahrer & Fahrzeug / nicht im billigen Touristenbus
- ✓ Trekkingpermit/TIMS Card, Nationalparkgebühren
- ✓ Lokale, deutsch und/oder englischsprachige Reiseleitung
- ✓ Lokale, englisch sprachiger Trekkingführer und Träger
- ✓ Unterbringung in landestypischen Lodgen, Essen in den Lodgen
- ✓ 15 Kg Freigepäck für die Trekkingtour

Nicht eingeschlossen:

- Versicherungen / Visum / Deutschsprachiger Trekkingführer auf Anfrage
- Einzelzimmer 170,- Euro - gilt nur für die Hotelübernachtungen. Bei den Lodgen muß vor Ort die Verfügbarkeit der Einzelzimmer abgeklärt werden (Aufpreis ca. 5-7 US\$ pro Nacht, vor Ort zahlbar).
- Besichtigungen mit lokalem, deutschsprachigem Reiseführer in Kathmandu und im Kathmandutal, inklusive Auto/Kleinbus/Fahrer und Eintrittsgebühren
- Fremdleistungen, optionale-fakultative Leistungen
- Internationale Flüge. Auf Wunsch/Anfrage können wir Ihnen entsprechende Flüge ab/an Ihrem Wunschflughafen & gewünschter Fluggesellschaft vermitteln.



1.Tag: Flug nach Kathmandu

2.Tag: Ankunft in Kathmandu

/A Hotel Greenwich

Abholung am Flughafen & Hoteltransfer

Am Flughafen werden Sie abgeholt. Achten Sie auf ein HENKALAYA Schild. Die Fahrt zum Hotel dauert ca. 20 Minuten. Das Hotel liegt im Stadtteil Patan. Bar, Restaurant, Pool, Dachterrasse und ein kleiner Shop sind vorhanden. Die Familie Acharya (Hoteleigentümer) und wir (Familie Henkel) sind „eine“ Familie. Wir waren mit unseren Kindern schon oft in Nepal und auch die Familie Acharya war schon oft bei uns in Friedensdorf. Sie sind also „zu Hause“.

3.Tag: Kathmandu

F/ /A Hotel Greenwich

Der Tag steht zur freien Verfügung, wir wollen uns nach dem Flug und der Zeitumstellung langsam eingewöhnen. Wir können den Tag individuell gestalten, es besteht aber auch die Möglichkeit zu einer Besichtigungstour, inklusive deutschsprachigem Reiseführer, Fahrzeug und Eintrittgebühren.

Mögliche - nicht eingeschlossene Besichtigungen:

Patan- „die Schöne“, oder Stadt der tausend goldenen Dächer. Einheimische nennen sie Lalitpur, die schöne Stadt. Sie liegt auf einem Hochplateau über dem Bagmatifluß, südlich von Kathmandu. Von den drei Durbar Squares in Baktapur, Kathmandu und Patan, ist der alte Königspalast hier in Patan wohl der Schönste. Vom Hotel aus ist der Durbar Square in 15 - 20 Minuten leicht zu Fuß erreichbar. Auf dem Weg kommen wir am „Goldenen Tempel“, einem lebenden Kunstmuseum, vorbei. Der Innenbereich des Tempels ist mit Bronzebildern und Statuen verziert, diese sind wiederum mit Blattgold überzogen. Die Sonne taucht den Tempel in goldenes Licht. Der Durbar Square ist autofrei, Händler bieten ihre Waren zum Verkauf an, der Gemüsemarkt bietet ebenfalls genügend Motive. Im 17. Jahrhundert entstand der Durbar Square und bietet zahlreiche Sehenswürdigkeiten.

Swayambunath- von einem Hügel oberhalb von Kathmandu schauen die Augen Buddhas über das Kathmandu Tal. Die älteste Stupa Nepals (5.Jahrh. v.Chr.) ist für die Buddhisten ebenso wichtig, wie für die Hindus Pashupathinath. Ein Besuch lohnt nicht nur wegen der Aussicht, sondern die Tempel und der Stupa selbst sind ebenso lohnenswert wie die Herden von Affen, die hier im Wald unterhalb des Tempels zu Hause sind. Den ganzen Tag über kommen Pilger zu den Tempeln. Der Geruch von Räucherstäbchen liegt ebenso in der Luft, wie der Klang der Glocken, Zimpeln und Trompeten, die aus dem Kloster neben und unterhalb der Stupa bis hierher klingen. Von Swayambunath aus gelangt man in den Stadtteil Thamel, doch zuvor sind noch die 365 Stufen hinunter zu überwinden.

Thamel- das pralle Leben. Hier sind wir am Puls Kathmandus. Ein Eldorado für Souvenirjäger und zum Shopping. Vom neuesten PC bis zur Gebetsmühle finden wir hier ALLES was es für Geld zu kaufen gibt. So sind die Straßen hier dementsprechend bunt und voll. Auf diesem Weg lernen Sie zunächst den **Kathmandu-Durbar-Square** kennen, ein Platz der den Händlern gehört. Der gegenüberliegende Palast beinhaltet ein Museum, das die königliche Familie darstellt.

4.Tag: Fahrt nach Naya Pul / Trek nach Birethanti

1150m

F/ /A Lodge

Fahrt nach **Pokhara**, ca. 220 Kilometer (5-7 Std.) westlich von Kathmandu gelegen. Pokhara liegt direkt am Pawa-See, umgeben von Obstplantagen. Die Gipfel des Annapurnamassivs mit über 8000m bilden die Kulisse. Von Pokhara aus fahren wir dann noch ca. 45 km bis nach **Naya Pul**. Nun geht es noch 30 Minuten zu Fuß weiter, bis nach **Birethanti**.

Für die Fahrten haben wir einen eigenen Fahrer/Auto und sind somit ganz individuell unterwegs. Sicherlich gibt uns die Fahrt auch die Möglichkeit die Dörfer, Menschen und Landschaften entlang der Straße zu erleben. Das Leben spielt sich entlang der einzigen Verbindung und Haupthandelsroute ab, die bis nach Indien führt. Jedes Jahr reißen die Flüsse in der Monsunzeit große Stücke aus der Uferbefestigung und somit ist die Straße eine ewige Baustelle. Wir werden sehen, wie hart die Arbeit ist, um Schotter zu gewinnen und die Uferanlagen zu befestigen.

5.Tag: Ghandrung

2100m

F/M/A Lodge

Heute starten wir unsere Trekkingtour, in Richtung Norden verlassen wir Birethanti, der Weg führt uns in das Modi Kola Tal hinein. Felder und kleine Siedlungen liegen an unserem Weg. Wir überqueren den tosenden Modi Khola und kurz hinter der Ortschaft Syauli Bazar geht es bergauf - einige 1000 Stufen Natursteintreppe. Lassen wir uns Zeit und genießen auch den Ausblick. **Ghandrung 2100m** ist unser Tagesziel. Der Ort wird von vielen Besuchern als das schönste Dorf im Modi Khola Tal beschrieben, mit herrlicher Aussicht auf Annapurna und Machhapuchare.

↑ **950m** ⌚ **ca. 8 Stunden**

-
- 6.Tag: Tatapani** **2610m** **F/M/A** **Lodge**
 Nach einem kräftigen Frühstück geht es weiter, einen steilen Anstieg hinauf, doch der Weg führt durch schattenspendende Wälder, und man kann ja mal eine Pause machen - oder ? Wieder bietet sich eine herrliche Aussicht, die wir auch in **Tatapani 2610m** hoch gelegen, genießen können.
 ↑ **510m** ⌚ **ca. 4 Stunden**
-
- 7.Tag: Deorali Pass - Ghorepani** **2855m/3100m** **F/M/A** **Lodge**
 Dem Bergkamm folgend, steigen wir hinauf zum Deorali Paß 3100m. Der Weg führt durch Rhododendronwälder, in denen auch wilde Affen zu Hause sind. Die Aussicht ist unbeschreiblich. Unser Ziel ist **Ghorepani 2855m**.
 ↑ **600m** ↓ **355m** ⌚ **ca. 5 Stunden**
-
- 8.Tag: Poon Hill – Ulleri** **2070m/3100m** **F/M/A** **Lodge**
 Wenn es das Wetter und die Kondition zulassen, steigen wir ganz früh hinauf zum **Poon Hill 3100m**, „schlappe“ 255 Höhenmeter - doch es muß schon um 4:00 Uhr aufgebrochen werden, denn der Sonnenaufgang wartet nicht. Eine grandiose Aussicht. Anschließend steigen wir ab nach **Ghorepani**. Frühstücken und weiterer Abstieg nach **Ulleri 2070m**.
 ↑ **255m** ↓ **1030m** ⌚ **ca. 5-6 Stunden**
-
- 9.Tag: Abstieg nach Naya Pul - Fahrt nach Pokhara** **F/M/** **Lake View Resort**
 Wieder liegen viele Stufen vor uns ... durch riesige Wälder mit alten Baumbeständen kommen wir immer wieder durch kleinere Dörfer. In **Naya Phul 1100m** erreichen wir die Straße. Von hier aus fahren wir dann nach **Pokhara**. Pokhara liegt direkt am Pewa-See, umgeben von Obstplantagen. Die Gipfel des Dhaulagiri und des Annapurnamassivs mit über 8000m bilden die Kulisse. Unternehmen wir einen Spaziergang zum See und bummeln durch die Gassen und Geschäfte.
 ↓ **970m** ⌚ **ca. 4 Stunden**
-
- 10.Tag: Flug nach Kathmandu** **F/ /A** **Hotel Greenwich**
 Transfer zum Flughafen von Pokhara. Flug entlang der Himalaya-Kette nach Kathmandu. In Kathmandu werden wir wieder abgeholt und fahren in unser Hotel. Der weitere Tag steht zur freien Verfügung.
-
- 11.Tag: Flug nach Lukla / Phakding** **2600m** **F/M/A** **Lodge**
 Abholung am Hotel und Transfer zum Flughafen. Wir fliegen mit einer Propellermaschine (ca. 1 Std.) nach **Lukla 2850m**. Der Flug an sich ist schon Abenteuer - und dann noch die Aussicht.
-
- 12.Tag: Namche Bazar** **3500m** **F/M/A** **Lodge**
 Nach einem kräftigen Frühstück geht es nun immer den Dudh Kosi flussaufwärts. **Namche Bazar 3500m** ist unser heutiges Ziel. Bei Jorsale erreichen wir den Eingang zum Sargamatha Nationalpark. Etwas später überqueren wir dann eine „beeindruckende“ Hängebrücke, die Nahe der alten „Hillary Bridge“ über den Dudh Kosi führt. Nun folgt ein steiler Aufstieg durch den Bergwald. Wichtig ist, daß wir langsam gehen, denn die Höhe macht sich schon bemerkbar. Ab und zu eine Pause, etwas trinken, fotografieren. Wir sind im Urlaub und nicht bei einem Rennen !!!
 ↑ **950m** ↓ **50m** ⌚ **ca. 6-7 Stunden**
-
- 13.Tag: Namche-Khumjung-Namche** **3500m/3800m** **F/M/A** **Lodge**
 Der heutige Tag dient der Akklimatisation. Entweder bleiben wir in Namche, besuchen das Sherpamuseum, bummeln durch den Ort, schauen in die Läden, ruhen uns aus - ODER wir steigen hinauf zum Everest-View-Hotel - eine einmalige Aussicht auf die Lhotse Südwand, dahinter der Gipfel des Mount Everest und genau die richtige Tour, um uns an die Höhe anzupassen. Auf dem Rückweg besuchen wir noch **Khumjung 3800m**, tolle Aussicht auf die Ama Dablam.
 ↑ **300m** ↓ **300m** ⌚ **ca. 4 Stunden**
-

14.Tag: Tengpoche

3880m

F/M/A Lodge

Direkt hinter Namche Bazar, nach einem kleinen Aufstieg, bietet sich wieder dieser herrliche Panoamblick auf Mount Everest-Lhotse-Ama Dablam. Ein wunderschöner Weg führt an der linken Bergseite entlang. Wir kommen durch kleine Siedlungen und steigen schließlich ab zum Dudh Kosi, den wir auf einer Brücke überqueren. Zunächst führt der Weg steil durch den Bergwald. Wenn wir dieses Stück hinter uns haben, zieht sich der Pfad langsam am Berghang hinauf zum berühmten **Kloster Tengpoche 3880m**.

↑ 700m ↓ 320m ⌚ ca. 6 Stunden

15.Tag: Reservetag / Pangpoche

F/M/A Lodge

Die Tagesetappen können ganz nach Wunsch in Absprache mit dem Guide für das Trekking eingeplant werden. Ev. können wir einen Ausflug zum **Kloster Pangpoche 4100m** unternehmen. Neben dem Kloster Tengpoche zählt dieses Kloster zu den Wichtigsten im ganzen Himalaya. Aber auch die Aussicht auf die Berge ist einmalig, insbesondere hinüber zur Ama Dablam.

↑ 220m ↓ 220m ⌚ ca. 4 Stunden

16.Tag: Namche Bazar

3500m

F/M/A Lodge

Auf bekanntem Weg geht es nun zurück nach **Namche Bazar 3500m**.

↑ 320m ↓ 700 ⌚ ca. 5-6 Stunden

17.Tag: Lukla

2850m

F/M/A Lodge

Lukla 2850m, wir sind zurück -FAST. Am Abend werden wir zusammen mit unserer Trekkingmannschaft ein kleines Abschiedsfest veranstalten. Genießen wir den letzten Tag inmitten der Himalayaberger.

↑ 300m ↓ 950m ⌚ ca. 7 Stunden

18.Tag: Flug nach Kathmandu

F/ /A Hotel Greenwich

Entlang der Himalaya Berge fliegen wir nach Kathmandu. Genießen wir das Panorama der 8000'er. In Kathmandu werden wir am Flughafen abgeholt und fahren in unser Hotel. Der weitere Tag steht zur freien Verfügung.

19.Tag: Kathmandu

F/ /A Hotel Greenwich

Der Tag steht zur freien Verfügung. Wir können den Tag individuell gestalten, es besteht aber auch die Möglichkeit zu einer Besichtigungstour, inklusive deutschsprachigem Reiseführer, Fahrzeug und Eintrittgebühren.

Mögliche - nicht eingeschlossene Besichtigungen:

Pashupatinath- ein Shiva Tempel etwa 5 km östlich von Kathmandu direkt am Bagmatiriver gelegen. Dieser Tempel ist das größte Heiligtum der Hindus. Hier am Fluß werden die Toten verbrannt, werden Opfer dargebracht, meditieren die Sadhus...ein Platz mit besonderer Ausstrahlung. Wenn man still auf der Terrasse über der Anlage sitzt und über die Menschen und Dächer hinwegsieht, kann man eine Atmosphäre der besonderen Art spüren.

Bodnath- „Klein Tibet“, östlich von Kathmandu gelegen, hier besuchen wir die 40 Meter hohe Stupa. Den ganzen Tag über umrunden Gläubige den Riesenstupa, dabei werden unermüdlich die Gebetsmühlen gedreht und das Gebet „Om mani padme hum“ gemurmelt. Neben der Stupa befindet sich ein Kloster in dem ein riesiger, mit Edelsteinen und Blattgold verzierter, Buddha steht. Bodnath wurde im 6. Jahrhundert erbaut. Die Grundfläche hat einen Durchmesser von ca. 100 Metern. Der Aufbau ähnelt einem Mandala (Meditationskreis). Von allen Seiten sind Gebetsfahnen bis hinauf zur Spitze gespannt, im Wind flatternd werden so die Gebete zu den Göttern getragen.

Bhaktapur- wahrscheinlich im 9. Jahrhundert gegründet, gehört dieses Städtchen wohl zu den Schönsten „der Welt“. Eine herrliche Altstadt und ein schöner Durbar Square, der besonders durch das „Goldene Tor“ bekannt wurde, gehören neben vielen anderen Sehenswürdigkeiten zu Bhaktapur. Natürlich sind auch hier die Händler auf den Plätzen zu Hause, doch oben an der Nyatapola Pagode haben wir Ruhe. Von hier aus ist die Aussicht über die Stadt wunderschön. Ein Besuch in einer der Holzverarbeitungswerkstätten gehört natürlich auch zu einem Besuch, noch dazu, wo diese sowieso auf dem Weg zum Pfauenfenster liegen. In einer schmalen Gasse befindet sich dieses berühmte Fenster.

20.Tag: Flughafentransfer und Rückflug

F/

21.Tag: Ankunft