



NEPAL

Zu den Seen von Gosainkund

Reisennummer: 101302

Reisedauer: 15 Tage

Tourcharakter + Voraussetzungen: (***) mittelschwere Trekkingtour, max. Höhe 4610m am Paß, Gehzeiten 5 - 8 Stunden. Gute Kondition, Gesundheit, Trittsicherheit, das sind die Grundvoraussetzungen für diese Tour. Die Trekkingtour führt in Gebiete, die nicht so stark begangen sind, wie z.B. Annapurna oder Everest, aber trotzdem wunderschöne Landschaften zu bieten haben. Die Kultur kommt auch nicht zu kurz, denn unterwegs besuchen wir die Klöster und in Gosainkund erreichen wir ein Pilgerziel und den Paß. Herrliche Aussicht auf die Himalayaberge. Im Helambu wandern wird durch Terrassenfelder und durch Rhododendron- und Bambuswälder.

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 Dhunche	1965m	F/M/A	Lodge
5.Tag: Syabru	2320m	F/M/A	Lodge
6.Tag: Shing Gompha	3450m	F/M/A	Lodge
7.Tag: Ruhetag	3450m	F/M/A	Lodge
8.Tag: Gosainkund	4365m	F/M/A	Lodge
9.Tag: Laurebina Pass - Ghopte	3440m/4610m	F/M/A	Lodge
10.Tag: Kuthumsang	2445m	F/M/A	Lodge
11.Tag: Chisapani	2220m	F/M/A	Lodge
12.Tag: Sundarijal / Fahrt nach Kathmandu		F/ /A	Hotel Greenwich
13.Tag: Kathmandu		F/ /A	Hotel Greenwich
14.Tag: Flughafentransfer & Rückflug		F/	
15.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:

1190,- Euro = 20.02. / 06.03. / 13.03. / 20.03. / 27.03. / 02.04. / 10.04. / 17.04. / 24.04.

1190,- 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:

- ✓ 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 120,- 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 Horden 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, Zimeln 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 Dhunche

1965m

F/ /A Lodge

Aufbruch zum Ausgangspunkt unserer Trekkingtour. Mit dem Auto/Kleinbus verlassen wir Kathmandu. Das erste Stück der Straße ist noch gut ausgebaut. Sobald wir die Teerstraße verlassen, wird es eine echte „Gymnastik-Strecke“ ... so schaukeln hinauf nach **Dhunche 1965m (ca. 160 km / 6 Stunden)**, der Hauptstadt des Distriktes Rasuwa. Für die Fahrten haben wir einen eigenen Fahrer/Auto und sind somit ganz individuell unterwegs. Unterwegs können wir Fotostopps und Pausen einlegen.

5.Tag: Syabru

2320m

F/M/A Lodge

Es geht aufwärts, durch Wälder und an Feldern vorbei steigen wir hinauf nach **Syabru 2320m**. Wunderschöne Aussicht ins Langtang Tal.

↑ 455m ↓ 100m ⌚ ca. 4 Stunden

6.Tag: Shing Gompha

3450m

F/M/A Lodge

Bis zum heutigen Ziel in **Shing-Gombha 3450m** geht es stetig bergauf, dafür bekommen wir in der Käserei frischen Käse und sogar Pizza.

↑ 1230m ↓ 100m ⌚ ca. 7 Stunden

7.Tag: Ruhetag

3450m

F/M/A Lodge

Ruhetag zur Akklimatisation. Besuchen wir die Gombha (Kloster) oder unternehmen eine Wanderung oder genießen die Aussicht. Der Tag kann in Absprache der Gruppe mit dem Guide individuell für die Trekkingtour eingeplant werden. Aber es ist **WICHTIG**, daß wir uns gut akklimatisieren und nicht zu schnell hoch steigen.

8.Tag: Gosainkund

4365m

F/M/A Lodge

Es geht aufwärts, ein Panoramaweg vom Allerfeinsten. Ausblicke bis auf die 8000er Annapurna - Dhaulagiri - Manaslu lassen uns die Mühen vergessen. Wir übernachten am See in **Gosainkund 4365m**. (Fotos: Ferdinand Walesch)

↑ 1015m ↓ 100m ⌚ ca. 6 Stunden

9.Tag: Laurebina Pass - Ghopte

3440m/4610m

F/M/A Lodge

Noch einmal ca.300 Höhenmeter, dann ist es geschafft, der Laurebina-Paß 4610m hoch ist erreicht. Steil und über Geröllfelder führt der Weg bergab. Das wird wohl der längste Tag der Tour denn bis **Ghopte 3440m** zieht es sich .

↑ 400m ↓ 1325m ⌚ ca. 8 Stunden

10.Tag: Kuthumsang

2445m

F/M/A Lodge

Bergauf-Bergab bis Thare Pati, ca. 2 Stunden, dann wird der Weg besser und bis **Kuthumsang 2445m** kommen wir wieder durch Wälder und an Terrassenfeldern vorbei.

↑ 300m ↓ 1295m ⌚ ca. 8 Stunden

11.Tag: Chisapani

2220m

F/M/A Lodge

Vorbei an Terrassenfeldern und durch kleinere Siedlungen für der Weg auf und ab nach **Chisapani 2220m**.

↑ 750m ↓ 975m ⌚ ca. 6-7 Stunden

12.Tag: Sundarikal / Fahrt nach Kathmandu

F/ /A Hotel Greenwich

Die letzte Etappe bringt uns nach in **Sundarikal**. Von hier werden wir abgeholt und ins 14km entfernte **Kathmandu** fahren. Der weitere Tag steht zur freien Verfügung.

↑ 100m ↓ 950m ⌚ ca. 4 Stunden

13.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.

14.Tag: Flughafentransfer und Rückflug

F/

15.Tag: Ankunft
