

NEPAL: GOKYO LODGE TREK

Preis ab: 2.595 EUR / 2.750 CHF

Reisedauer: 17 Tage

Reisenr.: 037-3

Teilnehmer: 6 - 12 Personen

Auf einen Blick

Von Tiefblau über Azurgrün bis Pechschwarz. Je nach Sonnenstand wechselt der Gokyo-See seine Farbe. Am schönsten schimmert er türkisfarben zwischen dem Weiß der um ihn herum aufragenden, schneebedeckten Gipfel. Wir stehen auf dem Gokyo Ri und blicken auf die Giganten der Welt: Mount Everest, Lhotse, Makalu und Cho Oyu. Dahinter wälzt sich der fast komplett von Geröll bedeckte Ngozumpa-Gletscher ins Tal. Ein Bild, das für immer im Gedächtnis bleibt. Aber nicht nur die Bergriesen, auch die kleinen Dinge werden in Nepal zu großen Erinnerungen. Wir trekken von Lukla aus durch das Sherpa-Land, wandern über breite Terrassenfelder und durch malerische Dörfer bis nach Namche Bazar im Zentrum der Khumbu-Region. Wir bewundern im Ama Dablam-Basislager das „Matterhorn Nepals“ - einen der vielleicht schönsten Berge der Erde, beobachten zottelige Yaks auf den Weiden bei Pangpoche und folgen dem Gokyo-Tal bis zum eindrucksvollen Amphitheater der Berge. In den Dörfern und Lodges trinken wir Tee mit den Einheimischen und erhalten Einblicke in die buddhistisch geprägte Kultur der Region. Immer wieder entdecken wir auch kleine Klöster entlang des Weges und mit etwas Glück erleben wir eine Gebetszeremonie der Mönche in Tengboche. Steile Steinstufen und breite Wanderpfade bringen uns am Ende über Khumjung und Namche Bazar wieder nach Lukla. Zurück in Kathmandu mischen wir uns unter das Volk, stürzen uns nach der Ruhe in den Bergen in das lebhafte Treiben auf den Plätzen und bewundern die bunten Farben der Heiligtümer des Kathmandu-Tals. Das Türkis des Gokyo-Sees noch immer vor Augen.

Highlights

- 11-tägiges Trekking (4 - 8 Std. täglich)
- Besteigung des Gokyo Ri (5.360 m), ? 650 m ? 1.030 m, 7 - 8 Std.
- Den Ausblick auf vier Achttausender und den türkisblauen Gokyo-See genießen
- In den Dörfern Tengpoche und Pangpoche buddhistische Sherpa-Kultur erleben
- Durch alte Birkenwälder und kleine Dörfer das Gokyo-Tal hinauf wandern
- Die Ama Dablam, das "Matterhorn Nepals", aus dem Basislager bestaunen
- Im Kathmandu-Tal durch die Königsstädte Kathmandu und Bhaktapur streifen

Schwierigkeitsgrad

Mittel

Reiseverlauf

Tag 01: Anreise nach Nepal

Flug nach Kathmandu mit Ankunft am nächsten Tag.

Tag 02: Ankunft in Kathmandu

Bei Ankunft mit dem Gruppenflug erfolgt der Transfer mit unserem örtlichen Hauser-Reiseleiter zum Hotel in Kathmandu. Je nach Ankunftszeit mit dem Gruppenflug oder anderen Flügen ist Gelegenheit zum Ausruhen und zu einem ersten Bummel durch die Altstadt von Kathmandu. Die Hotelzimmer stehen eventuell erst nach Mittag zur Verfügung. Am Abend treffen wir uns zu einem Willkommensdinner im Hotel oder in einem nahen Restaurant – eine gute Gelegenheit zum Kennenlernen und Besprechen der Unternehmungen der folgenden Tage. Hotel Marshyangdi in Kathmandu (A)

Tag 03: Fahrt nach Mulkot

Der Vormittag steht zur freien Verfügung. Nachmittags begeben wir uns auf die Fahrt über den BP Highway in Richtung Osten bis zur Ortschaft Mulkot, direkt am Fluss Sunkoshi gelegen. Mit der Fahrt legen wir bereits den Großteil der Strecke zum Flughafen Ramechhap zurück, von dem wir morgen früh unseren Flug nach Lukla antreten. Fahrzeit: ca. 3.5 Std. Fahrstrecke von: ca. 100 km Akshit Resort in Mulkot (F, A)

Tag 04: Fahrt nach Ramechhap und Flug nach Lukla – Trekkingbeginn bis Phakding

Früh morgens fahren wir zum Flughafen Ramechhap. Ein Propeller-Flugzeug bringt uns in etwa 20 Minuten nach Lukla (2.840 m), wo uns die Begleitmannschaft bereits erwartet. Unser Trekking beginnt. Wir steigen zum Kusum-Fluss (2.550 m) ab und folgen dem Dudh Kosi (= Milchfluss) am Ostufer stromaufwärts nach Phakding (2.650 m), wo wir uns in einer Lodge einquartieren. Langsam und stetig gehen ist oberstes Gebot, denn unser Organismus muss sich erst an die dünne Luft gewöhnen. Der Rest des Tages dient dem Ausruhen und kommt unserer Akklimatisation zugute. 200 Hm? 420 Hm Gehzeit: ca. 3–4 Std. Gehstrecke: ca. 8 km Fahrzeit: ca. 1.5 Std. Fahrstrecke von: ca. 36 km Konde Peak Guesthouse in Phakding (F, M, A)

Tag 05: Wanderung hinein in den Sagarmatha-Nationalpark bis nach Namche Bazar

Weiter nordwärts überqueren wir mehrmals den Fluss auf langen Drahtseilbrücken. In Jorsale befindet sich der Eingang zum Sagarmatha-Nationalpark. Nach insgesamt 3 - 4 Std. Gehzeit stromaufwärts erreichen wir den Zusammenfluss von Nangpo und Imja zum Dudh Kosi (2.850 m). Hinter der Stahlbrücke über die Imja-Schlucht bewältigen wir in etwa 2 Std. den steilen Aufstieg zum berühmten Sherpa-Zentrum Namche Bazar (3.440 m). Wir richten uns in einer Lodge ein und können noch einen Rundgang durch die Geschäfts- und Souvenirstraße unternehmen. 1100 Hm? 290 Hm Gehzeit: ca. 5–6 Std. Gehstrecke: ca. 9.5 km Kala Pattar Lodge in Namche Bazar (F, M, A)

Tag 06: Wanderung zum Mendaphu Hill über Khunde nach Khumjung

Heute besuchen wir zuerst den Mendaphu Hill oberhalb des Ortes. Hier finden wir die Hauptverwaltung des Parks mit einem informativen Museum und einen erstklassigen Aussichtspunkt auf zahlreiche Khumbu-Gipfel wie Mount Everest, Lhotse, Taboche und Ama Dablam. Dann geht es vorbei an Mani-Mauern und hübschen Chörten nach Syangpoche, wo sich die höchste Flugpiste Nepals befindet. Über einen kleinen Pass gelangen wir ins stattliche Dorf Khunde mit dem berühmten Hillary-Hospital der Sir Edmund Hillary Stiftung. Über verwinkelte Wege zwischen den steingesäumten Ackerparzellen hindurch kommen wir zur Gompa von Khumjung (3.800 m) und treffen am frühen Nachmittag an unserer Lodge ein. Der Rest des Tages dient der Akklimatisation und dem Besuch der Gompa. 500 Hm? 160 Hm Gehzeit: ca. 4–5 Std. Gehstrecke: ca. 5 km Ama Dablam Lodge in Khumjung (F, M, A)

Tag 07: Wanderung über Sanasa und Tengpoche nach Deboche

Nun kehren wir dem Hochtal den Rücken und wandern hinab nach Sanasa. Von hier wählen wir den Pfad hinunter in die tiefe Imja Kosi-Schlucht und treffen im Weiler Phunki (3.250 m) ein. Nach einem etwa 2 Std. dauernden Aufstieg erreichen wir den Kamm von Tengpoche (3.860 m). Bei klarem Wetter erfreut uns bis zum Sonnenuntergang der grandiose Ausblick auf die Eisriesen der Khumbu-Region. Über uns thronen Gipfel mit so klangvollen Namen wie Mount Everest, Lhotse, Ama Dablam und Thamserku. Wir genießen die Atmosphäre rund um das Kloster Tengpoche. Es ist möglich, das Kloster zu besichtigen (fakultativ). Am Nachmittag setzen wir unseren Weg noch bis zu unserem heutigen Tagesziel Deboche fort. 570 Hm? 650 Hm
Gehzeit: ca. 5–6 Std. Gehstrecke: ca. 6.5 km
Rivendell Lodge in Deboche (F, M, A)

Tag 08: Wanderung bis ins Ama Dablam-Basislager und weiter nach Pangpoche

Von Deboche aus folgen wir dem Pfad Richtung Ama Dablam-Basislager. Aus dem Tal heraus steigen wir in ca. 2,5 Std. steil hinauf zu einer Moräne, auf deren Rücken wir uns bereits auf der Höhe des Basislagers befinden. Hier steht ein Chörten und wir genießen den Panoramablick auf die Ama Dablam. Das Basislager erreichen wir wenig später. Unser Rückweg führt uns dann wieder am Chörten vorbei, hinunter zum Imja Khola und hinüber nach Pangpoche. Rund um den Ort werden im Rahmen des Projekts "Ein Tag - Ein Baum" abgeholzte Wälder wieder aufgeforstet. 1050 Hm? 840 Hm
Gehzeit: ca. 6–7 Std. Gehstrecke: ca. 11.5 km
Highland Sherpa Lodge in Pangpoche (F, M, A)

Tag 09: Wanderung über Phortse nach Dole

In dem durch uralte Wacholderbäume geprägten Dorf Pangpoche können wir am Morgen die mit über 350 Jahren älteste Gompa der Khumbu-Region besuchen (fakultativ). Danach führt uns unsere heutige Wanderroute auf einem herrlichen Höhenweg und in stetigem Auf und Ab zum Terrassendorf Phortse. Auch hier wird, oberhalb des Dorfes, im Rahmen des Projekts "Ein Tag - Ein Baum" abgeholzter Wald wieder aufgeforstet. Wir steigen hinunter zum Fluss Dudh Kosi, queren diesen auf einer Brücke und wandern weiter nach Dole, unserem heutigen Tagesziel. 1070 Hm? 980 Hm
Gehzeit: ca. 6–7 Std. Gehstrecke: ca. 13.5 km
Dole View Lodge in Dole (F, M, A)

Tag 10: Wanderung durch das Gokyo-Tal nach Machhermo

Wir steigen an der westlichen Talseite hinauf und folgen dem Weg über die Almdörfer Lhabarma und Luza bis nach Machhermo (4.410 m), einem Ort am Ausgang eines von den markanten Sechstausendern Kyajo Ri und Machhermo Ri begrenzten Hochtales. Wir treffen zum Mittagessen in unserer Lodge ein und haben den Rest des Tages zur freien Verfügung. 460 Hm? 120 Hm
Gehzeit: ca. 4–5 Std. Gehstrecke: ca. 4.5 km
Lodge in Machhermo (F, M, A)

Tag 11: Wanderung hinauf zur Alm Gokyo

Bald erreichen wir mit Pangka (4.450 m) die letzte ganzjährig bewohnte Siedlung auf unserer Route. Über eine Brücke queren wir einen reißenden Bach und erreichen den ersten Gokyo-See. Am zweiten tiefblauen See vorbei wandern wir sanft ansteigend bis zur Alm Gokyo (4.750 m) am Ufer des dritten Sees. Hier bleibt Zeit zum Ausruhen und Energie tanken. Eine einfache Lodge dient uns als Quartier. Wer möchte, kann in wenigen Minuten zur Seitenmoräne des Ngozumpa-Gletschers aufsteigen und die Rundschau genießen. Sehr imposant sind der langgezogene, vereiste Kamm zwischen dem Cho Oyu (8.201 m) und dem Gyachung Kang (7.922 m) sowie der Blick in die bizarre Gletscherwelt und auf unser morgiges Bergziel. 450 Hm? 90 Hm
Gehzeit: ca. 4–5 Std. Gehstrecke: ca. 7 km
Namaste Lodge in Gokyo (F, M, A)

Tag 12: Besteigung des Gokyo Ri und Wanderung hinab nach Machhermo

Morgens brechen wir auf, um den 5.360 m hohen Gipfel des Gokyo Ri zu besteigen. Sofern kein Neuschnee liegt, sind beim 2 - 3-stündigen Aufstieg keine technischen Schwierigkeiten zu erwarten. Der Blick von diesem Panoramagipfel ist bei klarem Wetter einzigartig und umfasst die vier Achttausender Cho Oyu, Mount Everest, Lhotse und Makalu. Unter uns bilden die tiefblauen Bergseen einen starken Kontrast zu den Almwiesen, den Moränen und Gletscherfeldern. Es ist besonders wichtig, langsam und stetig aufzusteigen, denn die ungewohnte Höhe ist trotz der vorherigen Wandertage eine Belastung für den Kreislauf. Wer an der Bergtour nicht teilnehmen möchte, kann eine Wanderung in der herrlichen Umgebung unternehmen, z. B. talaufwärts zu einem weiteren See zwischen Berghang und Moräne. Nach unseren grandiosen Erlebnissen im Gokyo-Hochtal treten wir den Rückweg in Richtung Tengpoche an und steigen heute noch hinunter bis zur bereits bekannten Lodge in Machermo. ? 650 Hm? 1030 HmGehzeit: ca. 7–8 Std.Gehstrecke: ca. 10 kmLodge in Machermo (F, M, A)

Tag 13: Wanderung über den Mon La und Sanasa nach Namche Bazar

Auf unserem Weg aus dem Gokyo-Tal eröffnen sich uns nun herrliche Ausblicke auf den südlich gelegenen Thamskerku. Hinter Dole wandern wir durch Rhododendronwald hinunter zum Dudh Kosi und kommen wieder nach Phortse Drangka. Von hier aus führt unser Weg hinauf zum Pass Mon La, wo sich in 3.973 m Höhe ein mit vielen Gebetsfahnen geschmückter Chörten befindet. Wir rasten und wandern anschließend weiter leicht bergab nach Sanasa. Am späten Nachmittag folgen wir dem gut angelegten Weg zu unserem Tagesziel Namche Bazar und können unterwegs vielleicht Bergziegen und anderes Wild beobachten. ? 670 Hm? 1640 HmGehzeit: ca. 6–7 Std.Gehstrecke: ca. 15.5 kmKala Pattar Lodge in Namche Bazar (F, M, A)

Tag 14: Wanderung über Monjo und Phakding nach Lukla

Wir nehmen Abschied vom Handelszentrum der Sherpa und steigen steil hinab in die Imja Kosi-Schlucht. Auf bekannter Route wandern wir entlang des Dudh Kosi über Monjo und Bemkar zurück nach Phakding. Dann bewältigen wir einen letzten Anstieg, bevor die ersten Häuser von Lukla vor uns auftauchen. In der Nähe der asphaltierten Rollbahn quartieren wir uns in einer Lodge ein und können abends gemeinsam mit unserer Trekkingmannschaft Abschied vom Sherpa-Land feiern. ? 710 Hm? 1360 HmGehzeit: ca. 6–7 Std.Gehstrecke: ca. 16.5 kmKhumbu Resorts in Lukla (F, M, A)

Tag 15: Flug nach Ramechhap und Fahrt nach Kathmandu

Wenn das Wetter mitspielt, fliegen wir bereits am Vormittag mit dem Propeller-Flugzeug nach Ramechhap und fahren von dort zurück nach Kathmandu. Nachmittags erreichen wir die Hauptstadt und checken in unser Hotel ein. Den Rest des Tages können wir uns ausruhen oder die Zeit zum Einkaufsbummel in der Stadt nutzen.Fahrzeit: ca. 5 Std.Fahrstrecke von: ca. 140 kmHotel Marshyangdi in Kathmandu (F)

Tag 16: Besichtigungen im Kathmandu-Tal

Dieser Tag steht zur freien Verfügung, um mit Ihrer Reiseleitung (fakultativ) oder individuell Ausflüge und Besichtigungen im Kathmandu-Tal unternehmen zu können. Wir empfehlen den Besuch der Königsstadt Bhaktapur, der hinduistischen Pilgerstätte Pashupatinath und der großen Stupa-Anlage in Bodnath. Abends können wir uns zu einem gemeinsamen Abschiedsessen in einem Restaurant treffen (fakultativ).Hotel Marshyangdi in Kathmandu (F)

Tag 17: Rückflug nach Deutschland

Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland.(F)Das Reiseprogramm für 2019 weicht geringfügig ab. Bitte fordern Sie das Detailprogramm bei uns an!

Reiseverlängerung

Gerne können Sie Ihre Nepal-Reise mit einem Aufenthalt in Kathmandu, im Kathmandu-Tal oder in Pokhara verlängern. Wir beraten Sie gerne. Zu empfehlen ist ein viertägiger Baustein mit dem Chitwan Nationalpark ab Pokhara oder Kathmandu (Preis ab 2 Personen im DZ für € 450 p.P., EZ für € 90, für nur 1 Person € 600; Unterkunft mit Vollpension im ruhig gelegenen Into The Wild Eco Resort; naturkundliches Programm) mit zusätzlich nötiger letzter Hotelübernachtung in Kathmandu vor dem Heimflug. Als Vorprogramm zu empfehlen ist zur besseren Akklimatisation für Touren im Everest-Gebiet ein achttägiges Lodge-Trekking von Jiri nach Lukla (Preis ab 2 Personen im DZ € für 490 p.P., EZ für € 80, für nur 1 Person € 740; Busfahrt nach Jiri, Sherpa und Träger, Halbpension), nach einer ersten Übernachtung in Kathmandu.

Weitere Informationen

Charakter der Tour und Anforderungen

Profil:

Auf dieser Reise durch das Khumbu-Gebiet stehen der Besuch der Gokyo-Seen und der Ausblick vom Gokyo Ri im Vordergrund. Aber auch der Auf- und Abstieg auf der etwas weniger begangenen Route durch das landschaftlich vielfältige Gokyo-Tal begeistert, genauso wie die buddhistische Sherpa-Kultur in den zahlreichen Dörfern und Klöstern auf dem Weg.

Anforderung:

Voraussetzung für diese Reise sind Kondition und Ausdauer für Wanderungen mit bis zu 8 Std. Gehzeit auf unbefestigten Wegen. Für das Trekking bestehen technisch keine besonderen Anforderungen. Auch die Besteigung des Gokyo Ri stellt bei guten Verhältnissen keine technischen Herausforderungen und erfordert inklusive Abstieg zurück zur Alm Gokyo 4 - 5 Stunden Gehzeit. Die Besteigung kann auch ausgelassen werden. Durch ungünstige Witterungsbedingungen und je nach Kondition der Gruppe können sich die Gehzeiten verlängern, die Trekking-Etappen werden aber regelmäßig durch erholsame Pausen unterbrochen.

Höhe:

Aufgrund des Aufenthalts in Höhenlagen über 2.500 m besteht die Möglichkeit der Höhenkrankheit. Um die Gefahr zu verringern, ist der Reiseverlauf so konzipiert, dass zu Beginn der Reise die Möglichkeit zur Anpassung gegeben ist und der Körper sich an die veränderten Verhältnisse gewöhnen kann. Dazu gehört langsames und stetiges Gehen sowie Aufnahme von ausreichend Flüssigkeit. Dennoch bleibt eine Belastung für den Körper und wir bitten Sie, vor Abreise Ihren Hausarzt zu kontaktieren. Weitere Informationen finden Sie unter www.hauser-exkursionen.de/reiseinfos/hoeh-e-auf-reisen

Unterbringung:

Wir übernachten in Kathmandu in einem Mittelklassehotel und auf dem Weg zum Flughafen Ramechhap in einem Gästehaus. Alle Zimmer verfügen über ein Badezimmer. Während des Trekkings sind wir in Lodges untergebracht. Diese sind einfach und zweckmäßig eingerichtet. Die Zimmer verfügen über zwei Betten (mit Matratze und Kopfkissen) und in den allermeisten Fällen über kein Badezimmer. Lediglich die Lodge in Lukla verfügt über Bad im Zimmer. Die sanitären Einrichtungen befinden sich in der Regel auf dem Gang oder auch etwas abseits der Unterkunft im Hof. Toiletten stehen in den meisten Fällen in Form von Trocken-WCs zur Verfügung und es wird kein Toilettenpapier bereitgestellt. Die Lodges bieten fließend kaltes Wasser. Als Duschgelegenheit bestehen oft Gemeinschaftsduschen (warmes Wasser gegen Gebühr). Gerade in großen Höhen werden aber Schüsseln mit erwärmten Wasser zum Frischmachen zur Verfügung gestellt. Die Zimmer sind nicht beheizt, zusätzliche Decken sind meist erhältlich. Im Hauptgebäude der Lodges befindet sich der Speise-/Aufenthaltsraum, der mittels Ofen beheizt werden kann. Dieser wird in der Regel nur abends ab etwa 18 Uhr angefeuert, da Brennmaterial nur begrenzt zur Verfügung steht.

Verpflegung:

Bei dieser Reise ist Frühstück inkludiert, während des Trekkings auch Mittag- und Abendessen. In Kathmandu essen wir in der Unterkunft oder kehren in traditionellen Gaststätten ein. Während des Trekkings essen wir in den Lodges. Zum Frühstück gibt es Toast/tibetisches Brot, Marmelade, Porridge (warmer Haferbrei), Müsli, Eier (Rühr- oder Spiegelei) oder Pfannkuchen. Mittags und abends Dhal Bhat (Linsensuppe mit Reis und verschiedenes Gemüse), Suppe oder Nudelgerichte. Zu allen Mahlzeiten wird Tee in wechselnden Varianten serviert. Für während den Wanderungen ist in den Lodges abgekochtes Wasser zum Abfüllen in das eigene Trinkgefäß zu erwerben. Die Kosten für in den Lodges zu erwerbende Leistungen steigen mit zunehmender Höhe an. So kostet Trinkwasser in Lukla ca. 100 NPR, in Gokyo ca. 300 NPR. Identisch verhält sich dies für die Nutzung von Strom und WLAN sowie für allgemeine Verpflegung und Verbrauchsgegenstände wie Toilettenpapier. Bei Lebensmittelunverträglichkeiten bitten wir Sie, sich selbst um entsprechendes Essen zu kümmern. Vegetarisches Essen ist möglich, veganes Essen leider nicht umsetzbar. Wir bitten um Verständnis!

Stromversorgung:

In den allermeisten Lodges stehen Steckdosen zum Aufladen von Elektrogeräten zur Verfügung (tlw. gegen Gebühr). Periodische Stromausfälle beeinflussen die Verfügbarkeit. Je nach Strombedarf empfiehlt sich die Mitnahme eines externen Akkus (Powerbank).

Gastgeschenke:

Es hat sich als nette Geste bei unseren Trekkings eingebürgert, der Begleitmannschaft nach dem Trekking nicht mehr benötigte, aber noch gut erhaltene Kleidung zu schenken. Die Freude ist auch groß über Gastgeschenke für Frauen und Kinder der Teammitglieder. Ihre Reiseleitung kann für den Abschiedsabend mit der Begleitmannschaft eine Verlosung organisieren, damit eine faire Verteilung gewährleistet ist. Kleine Geschenke, wie z.B. Buntstifte oder Malkreide, können auch vor Ort in Schulen oder Kindergärten abgegeben werden.

Respekt:

Respekt ist in unbekanntem Kulturkreisen besonders wichtig und sollte für alle Teilnehmer selbstverständlich sein und wir bitten um taktvolles Verhalten gegenüber der einheimischen Bevölkerung.

Gepäck:

Wir empfehlen eine stabile Reisetasche oder einen Seesack aus flexiblem Material für diese Reise, ein Koffer ist nicht geeignet. Das Gepäckstück darf maximal 15 kg wiegen, da es während des Trekkings von Trägern transportiert wird. Sie selbst tragen Ihren Tagesrucksack mit dem Notwendigsten. Zusätzlich empfehlen wir eine abschließbare Reisetasche. So können Sie alles, was Sie nicht während des Trekkings benötigen, in Kathmandu einlagern (auf eigene Haftung).

Bei den innernepalesischen Flügen mit Kleinflugzeugen sind aufgrund der begrenzten Fracht-Kapazität pro Person insgesamt 15 kg Freigepäck erlaubt, aufgeteilt in 10 kg für das aufzugebende Gepäck und 5 kg für das Handgepäck. Pro Kilogramm Übergepäck fallen Gebühren in Höhe von ca. 150,00 NPR an (ca. 1,20 €, Bezahlung vor Ort).

Einreisebestimmungen

Staatsbürger des Landes Deutschland benötigen für die Einreise einen dieser Ausweise:

- Reisepass, noch min. 180 Tage bei Einreisegültig
- Vorläufiger Reisepass, noch min. 180 Tage bei Einreisegültig
- Kinderreisepass, noch min. 180 Tage bei Einreisegültig

Tipp: Kopieren Sie vor Abreise Ihren Reisepass / Personalausweis und Ihr Flugticket. Im Verlustfall erleichtert dies die Neubeschaffung. Bewahren Sie die Kopien getrennt von den Originaldokumenten und Ihren Wertgegenständen auf. Oder: Schicken Sie sich Kopien Ihrer wichtigsten Dokumente als pdf-Datei an die eigene Mailadresse.

Botschaften und Generalkonsulate geben rechtsverbindliche Auskünfte. Einreisebestimmungen können sich kurzfristig ändern oder im Einzelfall abweichend behandelt werden.

Das Visum für Nepal kann mit einer Gültigkeit von 15, 30 oder 90 Tagen beantragt werden, ist bis zu 150 Tage verlängerbar und erlaubt die mehrmalige Einreise.

Die Visagebühren gestalten sich wie folgt (Stand 07/2019): bis 15 Tage 30,00 \$, bis 30 Tage 50,00 \$, bis 90 Tage 125,00 \$. Die Gebühr kann in bar und auch in Euro (zum Tageskurs) gezahlt werden. Kinder unter 10 Jahren bezahlen keine Visagebühr.

Ein Visa-Antragsformular stellen wir Ihnen vorab in Papierform zur Verfügung. Ein identisches Formular liegt am Flughafen in Kathmandu aus. Mit dem ausgefüllten Visa-Antragsformular gehen Sie im Einreisebereich am Flughafen direkt zum Schalter zur Zahlung der Visagebühr und danach an den Schalter zur Ausstellung des Visums. Eine Nutzung der im Einreisebereich befindlichen Automaten zur Antragserstellung ist dann nicht notwendig.

Alternativ kann das Visum frühestens 15 Tage vor Ankunft in Nepal auch online unter <http://www.online.nepalimmigration.gov.np/tourist-visa> beantragt werden, wodurch das Ausfüllen des Visa-Antragsformulars vorab oder am Flughafen entfällt und dort auch kein Passfoto im Original benötigt wird. Das Passfoto wird online bereits hochgeladen. Nach Ausfüllen des Antrags online, erhalten Sie per E-Mail einen Beleg zu Ihrem Antrag zum Ausdrucken. Dieser Beleg funktioniert dann identisch zum ausgefüllten Visa-Antragsformular in Papierform. Nach Zahlung der Visagebühr erhalten Sie das Visum am Einreiseschalter in den Reisepass eingeklebt.

Hilfestellungen für das Ausfüllen des Antragsformulars online:

- Nur Felder, die mit einem * versehen sind, müssen zwingend ausgefüllt werden.
- Unter „Address in Nepal“ geben Sie die geforderten Daten des Hotels an, in dem Sie die erste Nacht verbringen (z.B. Hotel Malla - Street Name = Lekhnath Marg / Ward = 29 / VDC/Municipality = Kathmandu / District = Kathmandu).
- Telefonnummern müssen mit der Landesvorwahl (z.B. +49 für Deutschland) angegeben werden.
- Bei Einreise über den Flughafen Kathmandu wählen Sie in den letzten beiden Feldern des Formulars „Immigration Office“ und „TIA“ (= Tribhuvan International Airport) als zuständige Einreisebehörden.

Impfungen und Gesundheitsvorsorge

Es sind bei Einreise aus Europa keinerlei Pflichtimpfungen zwingend vorgeschrieben. Empfohlen werden die Standardimpfungen des Robert Koch Instituts (www.rki.de) sowie die Einreise-Impfvorschriften und der Empfohlene Impfschutz des www.crm.de, unter anderem Tetanus, Diphtherie, Hepatitis A+B, Typhus. Bei Aufenthalt im Terai-Distrikt wird zusätzlich von November bis Mai eine Meningitis-Impfung empfohlen. Die Täler von Kathmandu und Pokhara sowie die Gebirgsregionen oberhalb 1.200 m sind malariafrei. Ein ganzjähriges Malariarisiko besteht nur in den ländlichen Regionen des Terai-Distrikts, insbesondere im Grenzgebiet zu Indien (z.B. im Royal Chitwan Nationalpark).

Höhenkrankheit (AMS): Bereits ab einer Höhe von 2.500 m können Symptome der akuten Höhenkrankheit auftreten. Diese reichen von Kopfschmerzen und Schwindel bis hin zu bedrohlichen Hirn- oder Lungenödem. Um die Risiken zu minimieren ist es ratsam, den Körper vor Beginn der Reise an die Höhenluft zu gewöhnen. Die Akklimatisierungsprogramme von Hypoxicum bieten die Möglichkeit, sich schonend und punktgenau vorzubereiten. Der dort offerierte Höhenverträglichkeitstest gibt außerdem Aufschluss darüber, wie Ihr Körper auf Höhenluft reagiert und dient als Grundlage für einen individuell zugeschnittenen Trainingsplan. Kontakt und Information: Institut für Höhentherapie – Hypoxicum München, Inhaber Flavio Mannhardt, Spiegelstr. 9, 81241 München, Tel.: 089 551 356 20, E-Mail: info@hypoxicum.de www.hypoxicum.de

Eine individuelle medizinische Beratung wird empfohlen. Ausführliche Informationen erhalten Sie unter www.crm.de. Eine Bitte: Stellen Sie sich eine Reiseapotheke zusammen, die Ihren individuellen Bedürfnissen angepasst ist. Denken Sie an Arzneimittel gegen Durchfallerkrankungen, Schmerzen und Erkältungskrankheiten sowie Verbandsmaterial und Pflaster. Ihre Reiseleiterin oder Ihr Reiseleiter führt eine Reiseapotheke mit, der Inhalt ist jedoch nur für Notfälle gedacht.

Eine individuelle medizinische Beratung wird empfohlen.

Mindestteilnehmerzahl:

Wir behalten uns das Recht vor, die Reise bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl bis spätestens 21 Tage vor Abreise abzusagen.

Mobilitätshinweis:

Aufgrund des Reisecharakters sind unsere Reisen im Allgemeinen für mobilitätseingeschränkte Personen leider nicht geeignet. Gerne erteilen wir auf Nachfrage nähere Informationen über eine solche Eignung unter Berücksichtigung der Bedürfnisse des Reisenden.

Leistungen

- Lokale Hauser-Reiseleitung ab/bis Kathmandu
- Flug mit Turkish Airlines ab/bis Frankfurt via Istanbul nach Kathmandu
- Derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- Rail&Fly-Fahrkarte ab/bis deutsche Grenze
- Inlandsflug mit Tara Airlines ab/bis Ramechhap nach Lukla
- Übernachtung 3 x im Mittelklassehotel, 1 x im Gästehaus, 11 x in Lodges (Gemeinschaftsbad)
- 15 x Frühstück, 11 x Mittagessen, 13 x Abendessen
- Gepäcktransport
- Begleitmannschaft
- Hauser Reisekrankenschutz inkl. Such-, Rettungs- und Bergungskosten und Krankenrücktransport sowie 24 Std. Notrufservice
- Diese Reise wird von Hauser Exkursionen International GmbH durchgeführt

Nicht enthaltene Leistungen

- Andere deutsche Abflughäfen vorbehaltlich Verfügbarkeit: 50,00 €; Zürich, Wien: Aufpreis auf Anfrage
- Der Einzelzimmerzuschlag umfasst 4 Nächte (nur in Hotels und Gästehaus, nicht in den Lodges)
- Visagebühren
- Weitere Mahlzeiten und Getränke (ca. 120,00 €)
- Trinkgelder
- Individuelle Ausflüge und Besichtigungen
- Weitere Reiseversicherungen

Termine & Preise

Reisetermin	Preis ab	EZ-Zuschlag
25.09. - 11.10.2020	2.595 EUR / 2.750 CHF	135 EUR / 143 CHF
09.10. - 25.10.2020	2.675 EUR / 2.835 CHF	135 EUR / 143 CHF
30.10. - 15.11.2020	2.675 EUR / 2.835 CHF	135 EUR / 143 CHF
13.11. - 29.11.2020	2.675 EUR / 2.835 CHF	135 EUR / 143 CHF
27.11. - 13.12.2020	2.675 EUR / 2.835 CHF	135 EUR / 143 CHF
04.12. - 20.12.2020	2.595 EUR / 2.750 CHF	135 EUR / 143 CHF
18.12. - 03.01.2021	2.595 EUR / 2.750 CHF	135 EUR / 143 CHF
04.03. - 20.03.2021	2.635 EUR / 2.793 CHF	135 EUR / 143 CHF
18.03. - 03.04.2021	2.635 EUR / 2.793 CHF	135 EUR / 143 CHF





