

Explore & Enjoy Erlebnisreise nach Nepal

Auf dem Weg zur „Nahrung spendenden Göttin“
- Tempel, Safari und Natur pur: Die mächtige
Annapurna erwartet Sie!



22 Tage

Katmandu mit Pashupathinath, Bouddhanath,
Patan und Bhaktapur | Chitwan Nationalpark |
Pokhara | Trekking zum Annapurna Basislager |
Katmandu mit Swayambhunath



Highlights:

- Katmandu mit hinduistischem Pilgerzentrum Pashupatinath, der größten buddhistischen Stupa Nepals Bouddhanath und der Königsstadt Patan.
- Bakthapur, eine Stadt wie ein Freilichtmuseum.
- Der religiöse Kalender: Das Losar Fest – gemeinsam mit den Gläubigen zu Ehren des tibetischen Neujahr-Festes eine Kerze in einer Stupa anzünden. Oder: das Tihar Festival im November – ein Lichterfest mit abertausenden Kerzen und bunten Sand-Mandala vor jeder Haustür.
- Ein Wunder der Natur: im April/Mai zur Rhododendron-Blüte in den Himalaya.
- Panzernashorn-Safari im Chitwan Nationalpark.
- Pokhara, die Stadt vor dem Annapurna-Massiv.
- Entspannung pur: ein Bad in den heißen Quellen von Jhinu Danda nach den Strapazen der Trekking-Tour.
- Hoch im Licht: Ein Sonnenaufgang im Annapurna Basislager auf 4.130 Metern Höhe.

Kosten – Das bezahlen Sie für Ihr Reise-Erlebnis mit Explore & Enjoy Erlebnisreisen:

2.050 EUR p. P. im Doppelzimmer. Der Einzelzimmerzuschlag beträgt 175 EUR.

Explore & Enjoy Erlebnisreise nach Nepal

Auf dem Weg zur „Nahrung spendenden Göttin“ -

Tempel, Safari und Natur pur: Die mächtige Annapurna erwartet Sie!



Leistungen – Was Explore & Enjoy Erlebnisreisen für Sie tut, damit Ihre Reise zum Erlebnis wird:

- Internationaler Flugschein nach Katmandu, Nepal und Flughafengebühren und zurück.
- Flughafentransfers und Transport in Nepal im Minibus.
- Inlandsflug von Pokhara nach Katmandu.
- Hotelübernachtungen in ausgewählten Hotels (mittlerer bis höherer Standard) mit Frühstück in Katmandu und Pokhara.
- Übernachtungen einfachen Berghütten, während Ihres Treks im Annapurna, inklusive drei Mahlzeiten pro Tag.
- Jeweils ein Abendessen in traditionellen Restaurants in Katmandu und Pokhara.
- Mittag- und Abendessen im Chitwan Nationalpark.
- Deutschsprachige Reisebegleitung in Katmandu; englischsprachige Reiseführer in Chitwan und Pokhara.
- Englischsprachige Wanderführer und erfahrene Sherpa-Träger während Ihres Annapurna-Treks.
- Organisation von und Gebühren für Ihren Trekking-Passierschein.
- Organisation von und Gebühr für Ihren Passierschein im Chitwan Nationalpark.
- Eintrittspreise zu Sehenswürdigkeiten.

Nicht im Reisepreis enthalten sind:

- Visum für Nepal, erhältlich bei Ankunft: 40 USD/~30 EUR. Bitte bringen Sie drei Passfotos mit.
- Mahlzeiten (soweit nicht oben erwähnt) und alle Getränke.
- Persönliche Ausgaben für Souvenirs, Taxifahrten und Freizeitangebote außerhalb des Explore & Enjoy Erlebnisreisen-Programms.
- Trinkgelder (ca. 50 EUR während der gesamten Reise).
- Leistungen der Hotels, die nicht im Übernachtungspreis enthalten sind, zum Beispiel Wellness-Anwendungen, Wäsche waschen, Telefonieren, Minibar etc.
- Reiseversicherungs- und Reisekrankenversicherungsprämien.

Diese oder vergleichbare Hotels sind Explore & Enjoy Erlebnisreisen-Partner während Ihrer Reise:

- In Katmandu: Kantipur Temple House
- In Bhaktapur: Bhadgaon Guest House
- In Chitwan: Tigerland Safari Resort
- In Pokhara: Temple Tree Resort & Spa
- Während des Treks: Einfache Berghütten

Zusätzliche Informationen – Gut zu wissen!

- Früh morgens, abends und nachts kann es zu jeder Jahreszeit – gerade im Gebirge – erheblich abkühlen. Sie sollten deshalb warme Kleidung einpacken und sich für Ihren Trek einen guten Schlafsack mitbringen. Auch ein wasserabweisender Anorak kann nie schaden. Im Chitwan National Park begegnen Ihnen jedoch auch im November noch der einen oder anderen Mücke. Dunkle Kleidung und Insektenschutzmittel sind empfohlen. Alle genannten Materialien sind auch in Katmandu erhältlich.
- Das Explore & Enjoy Erlebnisreisen-Team tut sein Bestes, die Reiseplanung an die Wetterlage anzupassen. Es kann trotzdem vorkommen, dass Sie an einem Aussichtspunkt auf Nebel und Wolken stoßen. Explore & Enjoy Erlebnisreisen kann nicht für gutes und stabiles Wetter garantieren.
- Lange Fahrstrecken gibt es auf dieser Reise kaum. Der Weg von Katmandu zum Chitwan Nationalpark (sieben Stunden Fahrzeit) ist die einzige lange Strecke. Sie reisen in Gruppen von sechs bis 12 Personen. Das Explore & Enjoy Erlebnisreisen-Team gibt sein Bestes, Ihre individuellen Wünsche zu berücksichtigen. Wenn es sich anbietet, teilt der Reisebegleiter die Reisegruppe in kleine Teilgruppen auf, so dass jedem Geschmack entsprochen werden kann.
- In der Hochsaison sind die Berghütten im Annapurna-Gebiet stark frequentiert. Obwohl das Explore & Enjoy Erlebnisreisen-Team sein Möglichstes tun wird, kann es in dieser Zeit nicht für Ihre Unterbringung in einem Einzelzimmer garantieren. Bitte stellen Sie sich deshalb darauf ein, dass Sie sich die eine oder andere Nacht ein Zimmer mit einem/einer anderen Bergsteiger/in teilen müssen.

Dossier Ihrer Reise

Tag 01	Abflug Europa
Tag 02	<p>Ankunft am Flughafen in Katmandu</p> <p>Repräsentanten des Explore & Enjoy Erlebnisreisen-Teams erwarten Sie mit einem typisch nepalesischen Begrüßungsritual und versorgen Ihr Gepäck. Ein Bus bringt Sie in Ihr Hotel. Am Nachmittag können Sie sich von der langen Reise erholen. Beim Abendessen lernen Sie bei einem Drink das Explore & Enjoy Erlebnisreisen-Team kennen, das Sie die nächsten Tage begleiten wird.</p> 

Katmandu mit Pashupatinath und Bouddhanath

Schon heute werden Sie die religiösen und kulturellen Eindrücke Nepals in ihren Bann ziehen. Am Vormittag besuchen Sie Pashupatinath. Dieser Tempel zieht Menschen aus aller Welt an und zählt zu den wichtigsten Glaubensstätten des Hinduismus. Der Besuch steht im Zeichen eines Kreislaufs von Leben und Tod – die weitläufige



Tag 03

Tempelanlage sprüht vor Lebendigkeit und Farbe, während unten am heiligen Fluss Bagmati die Verstorbenen mit der Feuerbestattung von ihren Familien verabschiedet werden. Später tauchen Sie in den buddhistischen Trubel ein – nachmittags gibt es hier am Meisten zu sehen. In Bouddhanath, der größten Stupa Nepals, beobachten Sie von einer Dachterrasse die Mönche, wie sie ihre Gebetsrunden um das Gebäude drehen. Wenn Sie Glück haben leuchten im Hintergrund die Spitzen der Himalaya-Gipfel. Unten können Sie selbst in der Menge mit marschieren, einen Wunsch mit dem Klang einer Gebetsglocke gen Himmel schicken oder in den Geschäften rund um die weiße Halbkugel die kunstvollen Angebote durchstöbern. Sie besuchen ein Kloster in der Nähe der Stupa und begegnen den buddhistischen Mönchen, die dort leben und studieren. Am Abend kehren Sie nach Pashupatinath zurück. Junge Priester schwenken riesige Kerzenständer zur abendlichen Zeremonie in der Tempelanlage. Ein Meer von Kerzenflammen spiegelt sich im heiligen Fluss und zum Ausklang können Sie selbst die rhythmischen Mantren mitsingen- und klatschen.

Patan und Bhaktapur

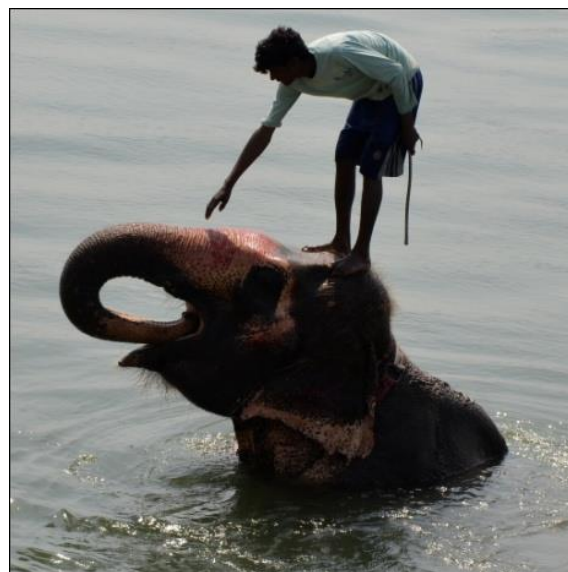
Sie checken aus Ihrem Hotel in Katmandu aus. Die Nachbarstadt Katmandus auf der anderen Seite des Bagmati-Flusses heißt Patan. Im Schatten all der eindrucksvollen Gebäude kosten Sie die berühmte newarische Pizza und lassen sich von einem Klangschalenmeister die Heilkräfte der Vibration zeigen und erklären. Sie besichtigen den „Goldenen Tempel“ und ein newarisch-buddhistisches Kloster. Am späten Vormittag fahren Sie nach Bhaktapur. Die Mittagszeit verbringen Sie in einem der Restaurants mit Dachterrasse. Sie betrachten die Tempel und Gebäude und mit etwas Glück sehen Sie die Himalaya-Kette zum Greifen nah. Das große Erdbeben von 1934 hat dort viel zerstört. Nachdem Helmut Kohl, ein ehemaliger deutscher Bundeskanzler den Wiederaufbau mit Unterstützung der Deutschen Bundesrepublik gewährt hatte, erstrahlt Bhaktapur heute wieder ein Freilicht-Museum. Sie besichtigen eine Thangka-Schule, in der die Kunst der tibetisch-buddhistischen Malerei gelehrt wird. In akribischer Kleinstarbeit malen die Künstler/innen Mandalas, Abbildungen von Buddha und den Kreislauf des Lebens auf gestärkte Baumwollstoffe. Außerdem beobachten Sie, wie in Töpfereien Tonarbeiten künstlerisch gefertigt werden. Sie übernachten in Bhaktapur.

Tag 04

Tag 05

Fahrt zum Chitwan Nationalpark

Ein langer Weg liegt nun vor Ihnen: Heute fahren Sie an die sieben Stunden. Ihr Ziel ist der Chitwan Nationalpark. Der Park erstreckt sich auf eine Fläche von 1.431 km². Sie befinden sich nun 175 km südwestlich von Katmandu. Wenn Sie Glück haben, können Sie hier ein vom Aussterben bedrohtes Panzer-Nashorn, einen Tiger oder sogar einen Leoparden sehen. Im Chitwan Nationalpark leben 35 verschiedene Säugetier-Arten: neben Lippenbären, Langurenaffen, Wildschweine, wilde Büffel, Rotwild, die seltenen Gavia-Krokodile gibt es viele verschiedenen Schlangen- und Schmetterlingsarten. 450 verschiedene Vogelarten, darunter auch wilde Pfauen, haben hier ihre Urheimat. Ein ganz besonderes Stückchen Erde erwartet Sie! Nach Ankunft in Chitwan erholen Sie sich einige Zeit von der langen Fahrt. Abends zeigt Ihnen ein Ranger das Dorf. Dieser Tag klingt bei einem Sonnenuntergang am Strand des Rapti Flusses mit einem kühlen Getränk in der Hand aus.



Tag 06

Chitwan Nationalpark

Wer die Wildtiere aus Nepals Tiefland in Aktion erleben will, muss früh aufstehen. Nach einer Tasse Tee geht es schon los auf Ihre erste Safari in Chitwan. Per Einbaum begegnen Sie den Krokodilen, in der Elefantenzuchtstation begrüßen Sie die neuen Elefantenbabys. Sobald Sie zurückkommen, wird Ihnen ein Frühstück serviert und Sie können die Eindrücke vom Morgen in der Wildnis verarbeiten. Wenn Sie möchten, können Sie zusehen, wie die Elefanten gebadet werden. Nachmittags gehen Sie nicht zu Fuß, Sie lassen sich von einem kräftigen Elefanten tragen. Auf dem Elefanten reitend, ist die Chance groß, ein Panzer-Nashorn zu sehen. Auf jeden Fall sehen Sie aus luftiger Höhe eine Menge anderer Bewohner des Parks. Abends geht es wieder an den Strand des Rapti Flusses. Heute Abend unterhält Sie eine Folkloregruppe aus dem Dorf mit dem traditionellen Stocktanz.

Tag 07

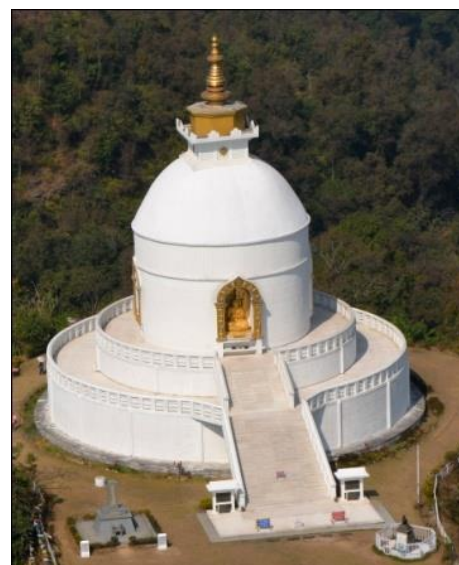
Fahrt nach Pokhara

Heute ist Pokhara Ihr Ziel. Pokhara liegt in der Mitte Nepals. Die Gipfel des Himalayas und der Fewa-See machen das idyllische Pokhara-Tal aus. Die Berge sind die Wohnsitze der Götter und die schneebedeckten Gipfel animieren Sie zu wahren Foto-Orgien. Im Hotel erholen Sie sich von der Fahrt, wenn Sie mögen am Pool des Hotels. Dann ist es Zeit für eine Erkundungstour durch die Geschäftsstraßen von Pokhara – hier erwarten Sie eine Menge interessanter Geschäfte am Seeufer und eine gute Auswahl von Restaurants. Sie gehen am Seeufer spazieren und lassen sich abends von einem kulturellen Programm unter freiem Himmel unterhalten.

Tag 08

Pokhara mit Weltfriedens-Stupa und einer Bootfahrt auf dem Fewa-See

Heute trainieren Sie für Ihre Trekking-Tour. Sie rudern in einem Boot über den Fewa-See und erklimmen vom anderen Ufer in etwa einer Stunde den Hügel, auf dem sich eine der weltberühmten Weltfriedens-Stupas vor einem überwältigenden Himalaya-Panorama präsentiert. Von dort ist es nicht weit zu einem Restaurant mit einer Sonnenterrasse, wo Sie die Mittagspause verbringen. Nach dem Abstieg rudern Sie zurück über den See. Abends lernen Sie bei einem gemeinsamen Abendessen Ihren Trekkingführer und die Sherpa-Träger kennen.



Tag 09


Pokhara – Kande – Pothana. Dauer: 2 Stunden. Zu erreichende Höhe: 1.890 m. Von Pokhara fahren Sie ungefähr eine Stunde zum Ausgangspunkt Ihres Treks, der Kande heißt. Sie wandern durch Rhododendron-Wälder. Sollten Sie April oder Mai unterwegs sein, sehen Sie den Rhododendron in allen nur vorstellbaren Rottönen blühen. Sie erreichen das Dorf Pothana, in dem Sie für die erste Nacht im Gebirge einquartiert sind.

Tag 10

Pothana – Landruk. Dauer: 5 Stunden. Zu erreichende Höhe: 1.565 m. Sie wandern durch ein Gebiet der Gurung. Die Gurung, einer der vielen Volksstämme in Nepal, leben an der fruchtbaren Südseite des Annapurna-Massivs. Die Landschaft besteht aus vielen Reisfeldern in der traditionellen, flächengewinnenden Terrassen-Bauweise. Nach einem abwechslungsreichen Panoramaweg erreichen Sie das schmucke Dorf Landruk, in dem Sie die fröhlichen Bewohner begrüßen. Sie genießen die Aussicht auf das Tal und das Bruderdorf Ghandruk auf der andern Seite der Schlucht.

Tag 11

Landruk – Chhomrong. Dauer: 4 Stunden. Zu erreichende Höhe: 2.140 m. Am Vormittag steigen Sie steil hinab, bis zu einer gewagten Hängebrücke, die über den Fluss Modikhola führt. Dieser Fluss fließt direkt aus dem Annapurna Basislager herunter – das „Annapurna Base Camp“, kurz „ABC“, grüßt Sie also schon. Das Wasser ist eiskalt. Das Gebiet, durch das Sie nun wandern, zählt zu den fruchtbarsten Gegenden in Nepal.

<p>Tag 12</p>	<p>Chhomrong – Sinuwa - Bamboo Lodge – Dovan. Dauer: 6,5 Stunden. Zu erreichende Höhe: 2.500 m. Heute wird es anstrengend für Sie: Tausende von Treppen aus Naturstein liegen vor Ihnen. Zuerst geht es steil hinab in das Tal, das der Fluss Chomrong Khola erschafft. Sie überqueren den Fluss auf einer Höhe von 1.900 m. Ab dem Weiler Sinuwa geht es dann steil hinauf - ungefähr 2,5 Stunden müssen Sie durchhalten. Erst in Modi Khola machen Sie Rast und genießen bei klarer Sicht den Blick auf die Berge. Am Nachmittag führt Sie der Weg in einem steten Auf und Ab durch urtümlichen Bergwald immer weiter nordwärts, immer weiter in das enger werdende Tal hinein. Sie passieren die Häuser der Siedlung Bamboo Lodge auf 2.350 m. Danach wandern Sie durch dichten Bambus- und Rhododendronwald bis zum Dorf Dovan.</p>	
<p>Tag 13</p>	<p>Dovan – Deurali – Macchapuchhre Basislager (Macchapuchhre Base Camp MBC). Dauer: 7 Stunden. Zu erreichende Höhe 3.720 m. Heute erreichen Sie noch am Vormittag die Baumgrenze. Sie wandern vorbei am überhängenden Felsen “Hinku Cave“ und gelangen zu den Lodges in Deurali auf 3.350 m. Im Westen erhebt sich der Hiunchuli mit einer Höhe 6.441 m. Im Osten beeindruckt die wegen ihrer Steilheit fast schneefreie Flanke des Macchapuchhre, dem 6.993 m hohen Berg, der auch Fish Tail genannt wird. Sie steigen stetig hinauf. Oberhalb von Bagar wählen Sie entweder den Pfad am linken Talhang oder queren zur rechten Seite hinüber. Am Ende der engen Schlucht betreten Sie das den abgeschiedener Bergkessel des Annapurna Sanctuaries. Vor Ihnen liegen bald die einfachen Hütten des MBC. Sie bewundern den Blick auf die steile Wand des Macchapuchre und des Massiv der Annapurna Süd.</p>	
<p>Tag 14</p>	<p>MBC – ABC. Dauer: 2 Stunden. Zu erreichende Höhe: 4.130 m. Heute erreichen Sie Ihr Ziel: das Annapurna Basislager. Hier gibt es viel zu sehen: den Graben des Annapurna-Gletschers, Sherpas bei ihrer Arbeit und die imposanten schneebedeckten Gipfel der umliegenden Berge. Sie befinden sich im Hochgebirge des Himalayas und können sich Zeit nehmen, diese Tatsache zu begreifen. Die Nacht im ABC ermöglicht Ihnen einen außergewöhnlichen Sonnenaufgang am frühen Morgen des nächsten Tages auf über 4.000 m Höhe.</p>	
<p>Tag 15</p>	<p>ABC – Himalaya Hotel. Dauer: 5 Stunden. Zu erreichende Höhe: 2.920 m. Nach einem farbenprächtigen Sonnenaufgang nehmen Sie Abschied vom Zentrum des Annapurna-Massivs. Auf bekanntem Weg wandern Sie gegen Mittag zurück in die enge Schlucht des Flusses Modi Khola und steigen über Deurali bis zur Lodge beim Himalaya Hotel ab.</p>	

<p>Tag 16</p>	<p>Sinuwa – Chomrong. Dauer: 7 Stunden. Zu erreichende Höhe: 2.050 m. Sie kennen den Weg zurück. Sie wandern zurück durch den Dschungel Doban und Bamboo Lodge hinab nach Sinuwa. Nachmittags meistern Sie erneut die vielen Naturstufen, dieses Mal hinab zum Chhomrong Fluss und auf der anderen Seite wieder hinauf zu Ihrer Berghütte in Chhomrong.</p>
<p>Tag 17</p>	<p>Chhomrong - Jhinu Danda. Dauer: 1,5 Stunde. Zu erreichende Höhe: 1.780 m. Heute fällt Ihnen das Gehen ganz leicht: schließlich erwarten Sie in Jhinu Danda die heißen Quellen. In den Pools aus Naturstein können Sie Ihre Muskeln besänftigen und sich so richtig entspannen. Der Ort heißt für Sie Erholung pur, Sie haben viel Zeit, Tagebuch zu schreiben, zu lesen und die Beine hochzulegen.</p>
<p>Tag 18</p>	<p>Jhinu Danda – Birethanti – Pokhara. Dauer: 5 Stunden. Bei der lokalen Bevölkerung heißt diese Strecke übersetzt „das entspannte Gehen“. Sie haben es geschafft und die Tour zum Annapurna-Basislager erfolgreich abgeschlossen. Ein Bus steht bereit, um Sie die ungefähr zwei Stunden zurück nach Pokhara zu fahren.</p>
<p>Tag 19</p>	<p>Pokhara In Pokhara wissen Sie eine heiße Dusche zu schätzen und erfreuen sich an den Annehmlichkeiten Ihres Hotels. Sie gehen am Fewa-See spazieren und erinnern sich in einem der Cafés am Seeufer an die Erlebnisse natureller Größe der vergangenen Tage. Gemeinsam mit dem Trekking Team von Explore & Enjoy Erlebnisreisen feiern Sie Ihren Erfolg in einem traditionellen Restaurant.</p>
<p>Tag 20</p>	<p>Pokhara nach Katmandu Sie fliegen von Pokhara in etwa einer halben Stunde zurück nach Katmandu und haben mit etwas Glück auch aus dem Flugzeug eine atemberaubende Aussicht auf die verschneiten Gipfel des Himalayas. In Katmandu haben Sie nachmittags in der berühmten Einkaufsstraße Thamel die Gelegenheit, Souvenirs zu kaufen und einen Kaffee zu trinken. Sie besuchen den Durbar Square und sehen mit etwas Glück die Kumari, eine Göttin im Körper eines lebendigen, kleinen Mädchens. Am Abend treffen Sie das Explore & Enjoy Erlebnisreisen-Team zu einem letzten gemeinsamen Abendessen in Nepal.</p>
<p>Tag 21</p>	<p>Katmandu mit Swayambhunath Heute besuchen Sie früh morgens Swayambhunath, den Affentempel. Der Stupa ist ein wichtiges Heiligtum der newarischen Buddhisten. Die Anlage liegt auf einem Hügel, von dem Sie ein gewaltiges Panorama auf das Katmandutal genießen können. Der Abschied wird Ihnen schwer fallen. Deshalb begleitet Sie das Explore & Enjoy Erlebnisreisen-Team zum Internationalen Flughafen in Katmandu und verabschiedet Sie mit allem gebührenden nepalischen Respekt und Zeremoniell auf Ihre Reise zurück nach Europa.</p>
<p>Tag 22</p>	<p>Ankunft in Europa.</p>