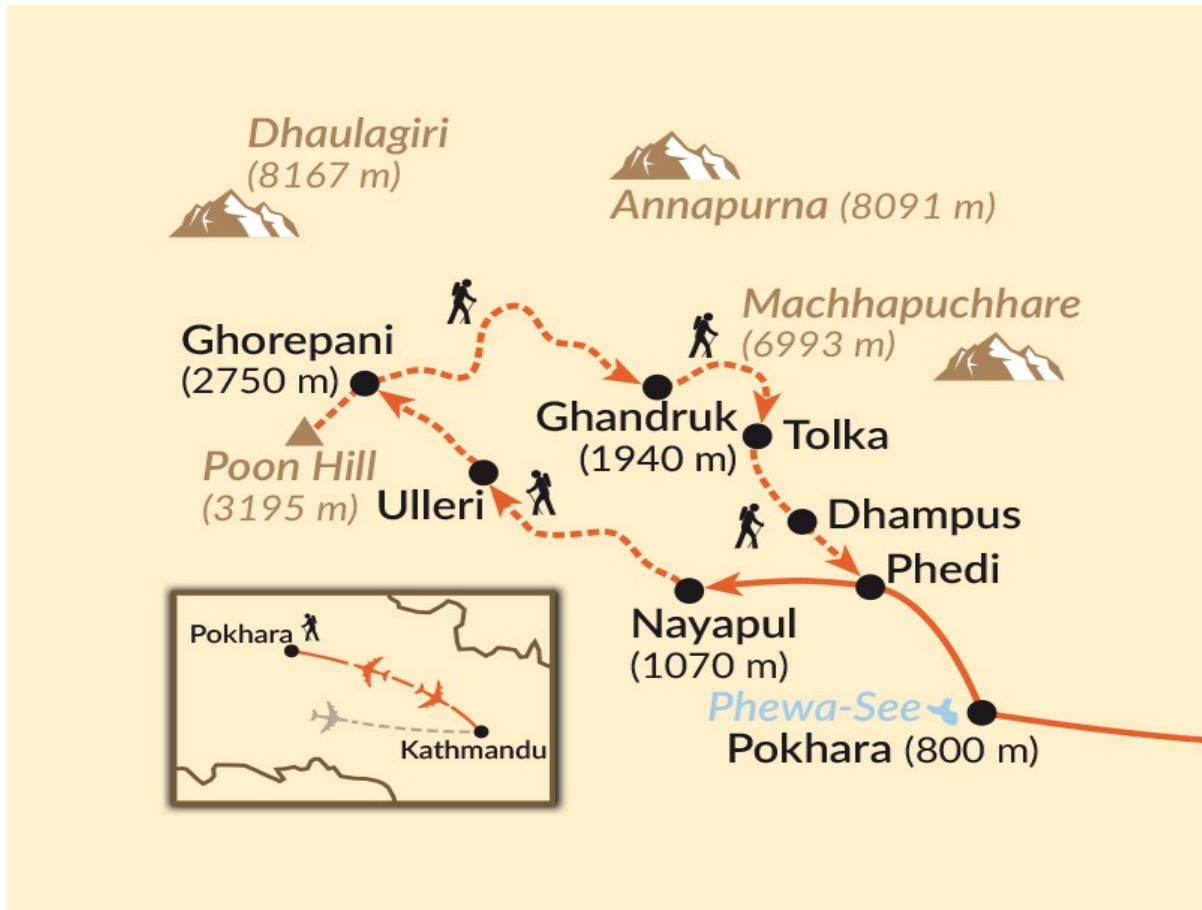


R178: Kleine Annapurna-Runde

14 Tage Trekkingreise am Annapurna-Massiv mit Besteigung des Poon Hill



- Nepal zum Kennenlernen – ideal als Erstreise geeignet
- 7-tägiges, abwechslungsreiches Lodgetrekking
- Himalaya-Glücken auf dem Poon Hill (3195 m) mit Blick auf die 8000er Annapurna und Dhaulagiri
- Zu den Pilgerstätten von Buddhismus und Hinduismus

Anforderung

• Gute Kondition ist für leichte und mittelschwere Halbtageswanderungen mit Tagesrucksack (3–6 h Gehzeit) in moderaten Höhen bis 2750 m (höchster Übernachtungsort) erforderlich. Der Aufstieg zum Aussichtsblick Poon Hill (3195 m) ist optional. Das Trekking setzt Bereitschaft zum Komfortverzicht voraus. Die Touren sollten wegen der teils steilen Auf- und Abstiege (täglich sind viele unterschiedlich hohe Steinstufen zu bewältigen) nicht unterschätzt werden, stellen jedoch für einen Gelegenheitswanderer i. d. R. kein Problem dar. Ein Schlafsack mit Komfortbereich bis -5 °C ist mitzubringen.

Nepal ...

... wird wie kein anderes Land von den Bergriesen des Himalaya dominiert. Diese Reise führt Sie ganz nah an diese großartige Hochgebirgsszenerie heran und bewegt sich dennoch in moderaten Höhen. Es erwartet Sie ein 7-tägiges genussvolles Lodgetrekking

in der Annapurna-Region, das durch die Besteigung des Poon Hill (3195 m) gekrönt wird.

Das

Annapurna-Gebiet ist sehr beliebt, da besonders die tieferen und subtropischen Regionen, die Sie durchwandern werden, meist noch dichter besiedelt sind und Ihnen einen Einblick ins

alltägliche Leben der Einheimischen ermöglichen.

8000er Gipfel zum Greifen nah!

Ein Panoramaflug entlang der Himalayakette nach Pokhara bietet einen ersten Vorgeschmack

auf die Bergwelt. Im Ort Nayapul angekommen, schultern Sie Ihren Tagesrucksack und lassen Kilometer für Kilometer den Alltag hinter sich. Im subtropischen Klima windet sich der

Weg durch malerische Bergdörfer und Rhododendronwälder hinauf zum Passdorf Ghorepani. Von hier steigen Sie zum Sonnenaufgang auf den Poon Hill und können gleich zwei Achttausender – Annapurna und Dhaulagiri – sowie weitere Bergriesen in der aufgehenden Morgensonne bestaunen. Mit dem tibetisch-stämmigen Bergvolk der Gurung kommen Sie in den wunderschönen und ursprünglichen Dörfern Ghandruk und Landruk in Berührung. Jeder Tag gibt beeindruckende Ausblicke auf die Bergkulisse, insbesondere den heiligen Machhapuchhare frei. Entspannung finden Sie nach dem Trekking in der Urlaubsstadt Pokhara. Genießen Sie die wohltuende subtropische Atmosphäre am Phewa-See in einem der zahlreichen, idyllisch am Ufer gelegenen Cafés.

Szenenwechsel Kathmandu – zu den heiligen Stätten von Buddhismus und Hinduismus

Nepals Hauptstadt ist chaotisch, und doch gibt es Orte der Ruhe und Mystik. Mit dem ruhigen

Stadtteil Kapan und seinen malerischen Klöstern lernen Sie Nepals Hauptstadt schon zum Auftakt Ihrer Reise kennen. Weiter führt Sie der Weg zum Boudhanath (UNESCO). Der Stupa

gehört zu den größten weltweit und übt eine magische Kraft aus. Das Mitgehen im Strom der

Gläubigen um das Bauwerk im Uhrzeigersinn ist ein ergreifendes Erlebnis. Beim Besuch von

Pashupatinath (UNESCO) wechseln sie vom Buddhismus zum Hinduismus: In dieser wichtigsten Tempelanlage der Hindus finden unter anderem die Feuerbestattungen am heiligen Fluss Bagmati statt – ein perfekter Ort, um dem hier gelebten Glauben zu begegnen.

Komfort

In den Städten übernachten Sie in Hotels der landestypischen Mittelklasse. Die Hütten haben eine sehr einfache Ausstattung. Öfen (einzige Wärmequelle) sind nur in den Aufenthaltsräumen der höher gelegenen Hütten vorhanden. Die Zimmer sind nicht beheizbar. Bitte vergleichen Sie den Komfort und die sanitären Gegebenheiten nicht mit den uns bekannten Standards von Hütten in Europa. Oftmals sind in den Hütten auch nur kalte Duschen vorhanden. Von allen Teilnehmern wird daher eine gewisse Bereitschaft und Anpassung an die mancherorts einfache Verhältnisse erwartet. Bitte haben Sie dafür Verständnis.

Einreisebestimmungen

Deutsche, Österreichische und Schweizer Staatsangehörige benötigen für die Einreise nach Nepal ein gültiges Touristenvisum. Das Visum für Nepal kann direkt bei der Einreise in Kathmandu am Flughafen erworben werden. Dafür benötigen Sie einen Reisepass, der noch mindestens 6 Monate nach Rückreise gültig ist, zwei Passbilder und den erforderlichen Betrag in USD oder Euro.

Kosten für ein 15-tägiges Nepal-Visum bei Einreise: USD 25,- (ca. € 24,-)

Kosten für ein 30-tägiges Nepal-Visum bei Einreise: USD 40,- (ca. € 38,-)

Reiseverlauf:

1. Tag Fluganreise von Deutschland

Individuelle Fluganreise nach Kathmandu. Gern unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

2. Tag Ankunft im quirligen Kathmandu

Nachdem Sie alle Visaformalitäten erledigt haben und durch die Gepäckkontrolle gegangen sind, **werden Sie am Flughafen von Ihrem Reiseleiter Gelu abgeholt**, welcher Sie mit einem schulz aktiv reisen-Schild am Ausgang des Flughafengebäudes empfangen wird. Während der ca. 30 minütigen Fahrt zu Ihrem Hotel im Stadtteil Thamel im privaten Bus, können Sie erste Eindrücke von Kathmandu sammeln. Er herrscht Linksverkehr, Fahrräder drängen sich zwischen Minibusse und hupenden Motorrädern. Für uns ein ungewohntes Chaos, welches Sie zunächst ganz in Ruhe aus dem Bus beobachten können. Mit etwas Glück erspähen Sie auch schon die ersten Himalayagiganten am Horizont. Im Hotel angekommen, können Sie sich zunächst erst einmal ausruhen oder durch Thamel schlendern, Geld wechseln und einen Kaffee trinken gehen. Der Stadtteil Thamel ist geprägt durch zahlreiche Bars, Restaurants, Souvenir- und Outdoorläden. Am Abend findet **unser Begrüßungssessen mit Ihrem Reiseleiter** in einem kleinen gemütlichen Restaurant in der Nähe Ihrer Unterkunft (ca. 10 Minuten Fußweg) statt. **Ihr Reiseleiter stellt sich vor** und bespricht die kommende Tour mit Ihnen, gibt erste Tipps und Informationen. Außerdem können Sie sich ganz in Ruhe gegenseitig kennenlernen, haben Zeit zum Ankommen und sich auf Ihre Reise einzustimmen. Übernachtung im Hotel im Stadtteil Thamel. (-/-/1xA)

3. Tag Kathmandus heilige Stätten zweier Religionen kennenlernen

Nach einem gemütlichen Frühstück im Hotel, erleben Sie den schönsten Einstieg in Kathmandus kulturelles Erbe etwas außerhalb im ruhigeren Stadtteil **Kapan**. Hier befinden sich einige der schönsten Klöster Kathmandus, welche Sie besuchen werden. Auf einem Hügel gelegen, haben Sie einen weitläufigen Blick über die Stadt und können ganz in Ruhe die tiefe Spiritualität der Bewohner Nepals erleben. Sie unternehmen einen kleinen Spaziergang (ca. 1-2 h) am Rand von Kathmandu mit wunderschönen Aussichten auf die allmählich größer werdende Stadt. Die Straßen werden wieder quirliger, wenn Sie sich dem Wahrzeichen Kathmandus, dem **Bodnath** nähern. Der größte Stupa zieht seit Jahrhunderten buddhistische Pilger aus dem ganzen Himalaya an. Von einem der zahlreichen Rooftop-Restaurants genießen Sie einen traumhaften Blick über den Stupa und Kathmandu und haben gleichzeitig die Möglichkeit, sich zu stärken. Sie wechseln vom Buddhismus zum Hinduismus. **Pashupatinath** gehört zum **UNESCO Weltkulturerbe** und gilt als eine der wichtigsten Tempelstätten des Hinduismus. Die Verbrennungsstätten liegen am heiligen Fluss Bagmati. Die Leichenverbrennungen sind für Hindus ein wichtiger Bestandteil und Alltag im Leben, für Nicht-Hindus jedoch sehr gewöhnungsbedürftig. Durch das Verbrennen ist generell mit starken Luftverunreinigungen zu rechnen. (Die Mitnahme eines Tuches/Bufs ist daher sehr zu empfehlen.) Darüber hinaus bitten wir Sie um Diskretion beim Fotografieren.

Am frühen Abend findet Ihr Transfer mit dem privaten Kleinbus zurück zum Hotel nach Thamel statt. Hier können Sie Ihre Eindrücke erst einmal in Ruhe Revue passieren lassen. Der weitere Abend steht Ihnen in Thamel zur freien Verfügung. In der Heimat vergessene Ausrüstungsgegenstände könnten Sie hier noch in einem der zahlreichen Outdoorläden günstig erwerben.

Übernachtung im Hotel im Stadtteil Thamel wie am Vortag. (F/-/-)

4. Tag Kurzer Inlandsflug nach Pokhara und Beginn des „Kleinen Annapurna-Trekkings zum Poon Hill“

In den Morgenstunden bringt Sie ein kurzer 30-minütiger Flug entlang der Himalaya-Kette in die subtropische Urlaubsstadt Pokhara. Mit etwas Glück haben Sie bereits vom Rollfeld aus großartige Aussichten auf die schneebedeckte Pyramide des Machhapuchhare.

Nachdem Sie Ihr Gepäck entgegengenommen haben, bringt Sie ein privater Kleinbus (Fahrt ca. 2h) nach Nayapul (1050 m), wo Ihr Trekking startet. Nun heißt es zunächst erst einmal *bistaari bistaari* (nepl. langsam, langsam). Der Weg führt von dem kleinen bunten Ort Nayapul über eine Hängebrücke und über den Mido Khola nach Birethani auf 1030m, wo Sie nach ca. 1h ankommen. Hier machen Sie zunächst eine Mittagspause. Ihr Weg schlängelt sich weiter bis Sie Steinstufen folgend, kleinen Ort Hille (1480 m) erreichen. Übernachtung in Hütte. Ca. 3 h; 9,5 km; +490 Hm. (F/M/A)

Hinweise: Je nach Gruppenkondition, wandern Sie bis in das kurz vor Tirkehedunga gelegene Dorf Hille (1480 m), oder aber in das Dorf Ulleri.

5. Tag Durch üppige Rhododendron-Wälder nach Ghorepani

Durch üppige Rhododendron-Wälder und über viele Steintreppen (3280 Stufen!) geht es heute hinauf ins Passdorf Ghorepani (2840 m).

Von Hille aus passieren Sie zunächst zwei große Hängebrücken und steigen dann die vielen Stufen hinauf nach Ulleri (2020 m). Dem Hauptweg folgend, erreichen Sie nach weiteren ca. 200 Höhenmetern den Ort Ban Thanti auf 2210 m. Immer wieder kommen Sie an Teehäusern und Lodges vorbei. Spätestens in Ban Thanti genießen Sie bei gutem Wetter einen traumhaften Blick zum Machhapuchare. Der Weg verläuft nun durch den dichten und dschungelartigen Wald mit riesigen Rhododendren, welche in den Monaten März bis April erblühen. Der Weg steigt weiter an, bis Sie auf 2840 m das Dorf Ghorepani erreichen, welches vor allem durch die blauen aus Blech gefertigten Lodges, geprägt ist und damit auch den Namen „Blaues Dorf“ trägt. Vom oberen Dorf haben Sie großartige Blicke auf die Wand der Annapurna South. Übernachtung für die kommenden zwei Tage in Hütte. Ca. 6-7 h; 9,8 km; +1300 Hm. (F/M/A)

6. Tag Poon Hill

Da Sie Ihre Lodge nicht wechseln, können Sie ganz bequem mit Stirnlampe auf dem Kopf, frühzeitig am Morgen den Sonnenaufgang am Poon Hill (3193 m) erleben. Bei freier Sicht reihen sich elf schneebedeckte Berggipfel nebeneinander, darunter die 8000er Dhaulagiri mit seiner 4000 m hohen Südwand und die lange Mauer der Annapurna (8091 m), außerdem Macchapuchare (Fischschwanzberg) und Gurkha Himal.

Zurück im „Blauen Dorf“, können Sie den Tag nach Ihren Vorstellungen gestalten.

Ghorepani ist ein Knotenpunkt vieler Trekkingrouten im Gebiet. Zahlreiche Geschäfte, u.a. eine Bäckerei, Buchläden und zahlreiche Souvenirläden sind im Ort zu finden.

Ca. 1 h Aufstieg, 35 min Abstieg; 4 km; +/-353 Hm. Übernachtung wie Vortag. (F/M/A)

7. Tag Trekking nach Tadapani

Von Ghorepani (2840 m) führt der Weg zunächst ca. 300 Höhenmeter aufwärts zum Deurali Pass. Von hier haben Sie ganz neue und unvergessliche Perspektiven auf die Annapurna-Kette. Hinab führt der Weg nach Deurali (3040 m). Steil absteigend laufen Sie weiter durch dicht bewaldetes Gebiet, vorbei an Wasserfällen und Rhododendronbäumen. Ihre Mittagsrast ist in Banthanti vorgesehen. Ihr Weg führt abwärts durch immer dichter werdenden Wald, bevor es ca. 30 Minuten wieder steil bergan nach Tadapani (2630 m) geht. Übernachtung in Hütte. Ca. 4-5 h, 9,5 km. (F/M/A)

8. Tag Wanderung durch die Gurung-Dörfer Gandruk und Landruk

Bei Sonnenaufgang bietet sich Ihnen von Tadapani der Blick auf Annapurna Süd, Hiunchuli, Gangapurna und Machhapuchhare. Von hier führt Sie ein teils steiler Abstieg bis in das Gurung-Dorf Gandruk (1980 m) weiter hinab bis zum Fluß Modi Kola (1330 m). Die Gurung sind eine nepalesisches Volk mit tibetischer Abstammung. Das Wort Gurung leitet sich von dem tibetischen Wort Grong ab, was Bauer bedeutet. Die Gurung selbst jedoch, nennen sich Tamu. Traditionell leben die Gurung von Viehzucht, Handel und Weben. Noch heute stellt die Landwirtschaft eine wichtige Haupteinnahmequelle dar.

Ihr Weg schlängelt sich durch die traditionellen Dörfer auf der gegenüberliegenden Hangseite hinauf nach Landruk (1700 m). Übernachtung in Hütte. Ca. 5 h, 13 km. (F/M/A)

9. Tag Abstieg nach Dhampus

Der Weg führt durch Tolka (1700 m) führt vorbei an kleineren Ansiedlungen wie Bhichok (2100 m) und Beri Kharka. Sie wandern über den Bergrücken nach Pothana (1900 m) und hinunter nach Dhampus (1650 m). Übernachtung in Hütte. Ca. 5 h, 16 km. (F/M/A)

10. Tag Letzter Trekkingabschnitt bis Phedi (1170 m)

Der letzte und kurze Trekkingabschnitt führt Sie immer abwärts vorbei an Reisfeldern und einzelnen Häusern bis Phedi. (Ca. 1,5 h.) Von hier aus fahren Sie nach Pokhara, die Urlaubsstadt Nepals, zu Ihrem Hotel. Da Sie schon relativ zeitig in Pokhara ankommen, haben Sie ausreichend Zeit sich zu Erholen. Pokhara ist mit seiner Lage am idyllischen Phewa-See und dem milden Klima geradezu prädestiniert, um die Seele baumeln zu lassen. Ihr Hotel liegt in der Nähe des Phewa-Sees. Von hier bieten sich Ihnen zahlreiche Möglichkeiten zu kleinen Ausflügen in die Umgebung. Übernachtung in Hotel. (F/-/-)

11. Tag Freier Tag in Nepals Urlaubsstadt Pokhara

Die subtropische und ruhige Atmosphäre in Pokhara lädt nach den Trekkingtagen einen weiteren Tag zum Entspannen ein, bevor es in das quirlige Kathmandu zurückgeht. Unternehmen Sie zum Beispiel eine Tour im Ruderboot über den Phewa-See oder steigen Sie hinauf zum Weltfriedens-Stupa (1113 m), von dem sich ein schöner Rundblick über den See, die Stadt und die Bergwelt der Annapurna-Gruppe bietet.

In Pokhara selbst, können Sie in vielen kleinen Geschäften ganz in Ruhe Souvenirs einkaufen. Die Restaurants und Cafés am See laden direkt zum Verweilen ein. Am Abend können Sie bei Ihrem Abschlußessen die letzten Tage und Eindrücke Revue passieren lassen. Die Zutaten in Pokharas Restaurants werden direkt von den umliegenden Bauern frisch eingekauft, weshalb wir hier, einen auch kulinarisch hervorragenden, Abschluss feiern. Übernachtung im Hotel. (F/-/A=Tourabschlußessen)

Optionaler Aufstieg zum Weltfriedensstupa

Mit dem Boot überqueren Sie ca.20 Minuten den Phewa-See zum Ausgangspunkt des Weges. Ein steiler Weg führt über Steinstufen ca. 30-45 min nach oben. Von hier kann man bei guter Sicht noch einmal eine herrliche Aussicht über die Annapurna-Kette genießen. Je nach Kondition kann die ganze Runde gelaufen werden oder man steigt wieder hinab und pendelt erneut über den Phewa-See zurück. Die besten Aussichten sind früh am Morgen (Start gegen 8 Uhr vom Hotel).

12. Tag Flug nach Kathmandu und Freizeit

Mit dem Flugzeug fliegen Sie entlang des Himalaya-Hauptkammes zurück in das quirlige Kathmandu. Wie zu Beginn Ihrer Reise, werden Sie im Stadtteil Thamel ,mit vielen Geschäften, Bars und Restaurants. wohnen. Der Rest des Tages steht Ihnen zur freien Verfügung, um die Reise nach Ihren eigenen Vorstellungen ausklingen zu lassen.

FLUG: ca. 30 Minuten Übernachtung in Hotel. (F/-/-)

Hinweis: Da es sich bei den Inlandsflügen um Sichtflüge handelt, kann es jederzeit sein, dass Flüge witterungsbedingt gecancelt werden. In diesem Fall wird Sie ein privates Fahrzeug nach Kathmandu bringen: Auf einer landschaftlich abwechslungsreichen Fahrt gelangen Sie von Pokhara zurück nach Kathmandu. Unterwegs halten Sie zum Mittagessen. Der Abend steht Ihnen zur freien Verfügung, um die Reise nach Ihren eigenen Vorstellungen ausklingen zu lassen. Fahrtzeit ca. 10 Stunden.

13. Tag Abreise von Kathmandu nach Deutschland

Individuelle Heimreise oder individuelle Verlängerung (je nach Flugplan Ankunft erst am 14.Tag)

Je nach Abflugsszeiten, steht Ihnen der Vormittag nach zur freien Verfügung und individuellen Gestaltung. (F/-/-)

Am Morgen kann optional eine Puja (buddhistische Gebetszeremonie) in einem am Boudhanat nahe gelegenen, Kloster besucht werden. (Start am Hotel 5.30 Uhr; Beginn der Zeremonie 6 Uhr, ca. 1h). Im Anschluss werden Sie je nach Wunsch, zum Hotel zurückgefahren, wo Sie sich bei einem schönen Frühstück zunächst stärken können.

14. Tag Ankunft in Deutschland.

Der Reiseverlauf kann aus klimatischen oder wichtigen organisatorischen Gründen abgeändert werden. Die Tagesetappen sowie die im Detailprogramm beschriebenen Übernachtungsorte (Lodges/Hütten) dienen nur als Richtwert. Ihre Reiseleitung/ Guide sind dazu berechtigt, je nach Wetter- und Wegverhältnissen sowie dem Leistungsvermögen der Gruppe und der Verfügbarkeit und Qualität von freien Unterkünften (Betten in den Lodges), den Programmablauf zu ändern.

Leistungen

- Ab/an Flughafen Kathmandu
- Inlandsflüge Kathmandu-Pokhara und zurück (15 kg Hauptgepäck und 5 kg Handgepäck erlaubt)
- Flughafentransfers an/ab Gruppenhotel
- Alle Transfers lt. Programm in privaten Fahrzeugen
- 5 Übernachtungen in landestypischen Mittelklassehotels im DZ mit DU/WC, 6 Übernachtungen in landestypischen Lodges im DZ mit WC außerhalb (Zimmer nicht beheizbar)
- 6x VP, 4x F, 2x A (Begrüßungs- und Tourabschlussessen)
- 7-tägiges geführtes Lodgetrekking
- Nepalesische Begleitmannschaft mit Trägern (1 Träger für 2 Personen, max. 13 kg p.P.)
- Eintritte und Nationalparkgebühren: ACAP, TIMS, Pashupatinath, Boudhanath
- Stadtführung mit örtlichem, Deutsch sprechendem Kulturführer in Kathmandu
- Örtliche, Deutsch sprechende Reiseleitung
-

Zusätzlich buchbare Leistungen

- EZ-Zuschlag (Hotels): € 150,-
- EZ-Zuschlag (Lodge): Je nach Verfügbarkeit und mit Aufpreis nur vor Ort buchbar
- Rail&Fly ab allen dt. Bahnhöfen (€ 75,-)
- Flughafentransfer € 15,- p.P. /Strecke (wenn abweichend von An- und Abreisetag)
- Zusatznacht in Kathmandu im DZ/EZ € 40,-/70,-pro Person

Zusatzausgaben

- Flug nach/von Kathmandu ab € 900,- inkl. Tax (bei uns buchbar)

- Visum Nepal (bei Einreise): USD 25,- (ca. € 24,-)
- Optionale Aktivitäten (an Tag 11)
- Nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
- Trinkgelder (ca. € 50,-) für Guides, Träger und Fahrer
-

Teilnehmerzahl

- mind. 4 bis max. 12
Absage bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl bis 23 Tage vor Reisebeginn vorbehalten.

Verlängerung im Chitwan-Nationalpark

Gern buchen wir für Sie optional eine Verlängerung im Chitwan Nationalpark zur Reise.