

Klassisches Lodge-Trekking im Annapurna - Langtang - Khumbu

Vom subtropischen Dschungel bis hinauf zu den glitzernden über 8.000 m emporragenden Eisriesen des Himalaya erwartet Sie in Nepal eine atemberaubende Landschaft und Kultur. Erleben und lernen Sie das Leben und die vielseitige Kultur der nepalesischen Bevölkerung in Ihrer weitestgehend noch ursprünglichen Weise kennen. Genießen Sie die Natur von blühenden Wiesen, Wäldern bis hin zu dem Sie ständig begleitenden Panorama der gewaltigen Gipfel des Daches der Welt. Wandern Sie gemütlich von Siedlung zu Siedlung, beobachten Sie den traditionellen Tagesablauf der nepalesischen Familien bei gemütlichem Plausch, in der Küche beim Kochen und bei der harten Arbeit auf den Terrassenfeldern. Wenn Sie tief in die das Land eindringen möchten und gar einen Gipfel als Höhepunkt Ihrer Erlebnisreise anstreben, so ist bei allen vorgestellten Touren die erforderliche Zeit der Akklimatisierung mit berücksichtigt, denn Ihre Tour soll kein Stress werden, sondern ein unvergessliches Erlebnis bleiben.

Sämtliche Touren passen wir Ihren persönlichen und zeitlichen Vorstellungen an. Grundsätzlich begleitet Sie ein lizenziertes und in Ihrem Wunschgebiet erfahrener gut Englisch sprechender Guide. Er informiert Sie umfassend über alles Wissenswerte und berücksichtigt auch noch unterwegs gerne Ihre Sonderwünsche: Ein zusätzlicher Tag Pause, einen kleinen Abstecher zu einem interessanten Punkt zur Besichtigung oder einfach zum Relaxen. Ihr Hauptgepäck übernehmen unsere einheimischen, stets freundlichen und hilfsbereiten Träger. Sie sind also nur mit Ihrem leichtem Tagesgepäck unterwegs.

Ausgangspunkt für alle Trekking-Reisen und für ihren entspannten Aufenthalt in Kathmandu ist das internationale Freundschaftshaus in Kathmandu (sh. Rückseite)

www.unterkunft-kathandu.de



	2 Teiln.	4 Teiln.
Aussichtspunkt Poon Hill und Ghorepani 9 Tage - leichtes Trekking im Annapurna	660 €	550 €
Annapurna BC 12 Tage Trekking ins Annapurna Sanctuary	800 €	670 €
Kali Ghandaki - Muktinath 13 Tage - Leichtes Trekking entlang des Kali Ghandki zum Pilgerort Muktinath	900 €	770 €
Um die Annapurna 17 Tage - Mittleres Trekking über den 5.400 m hohen Thorong Pass	1.060 €	880 €
Everest View 9 Tage - Eine Panoramawanderung von Namche Bazar nach Tenpoche	800 €	680 €
Gokyo Ri - 5.360 m - über den Renjo-Pass nach Thame 13 Tage - Mittleres Trekking zum Aussichtsberg - Blick auf vier 8.000er	990 €	860 €
Everest BC - Kala Pattar - 5.545 m 16 Tage - Mittleres Trekking in das Herz des Khumbu	1.140 €	990 €
Langtang / Gosiankund 15 Tage -Trekking zur Grenze zu Tibet und den heiligen Seen von Gosainkund	810 €	670 €

Unsere Leistungen:

- Ausführliche Durchsprache der Reise mit ihrem Guide, Check ihrer Ausrüstung, Bereitstellung einer persönlichen robusten Trekkingtasche
- Trekking: gut englisch sprechender, lizenziertes Guide (deutschsprachiger Guide auf Anfrage) - Träger (Gepäckübernahme max. 13 kg/Teilnehmer) - Übernachtung in Lodges, volle Verpflegung (Frühstück- Mittag- und Abendessen inkl. Getränke) - Transfers wie beschrieben - Versicherung Ihrer nepalischen Begleiter
- Permits, Nationalparkgebühren, TIMS
- **nicht enthalten:** alkoholische und Erfrischungsgetränke - persönliche Ausgaben, Ausrüstung und Versicherung

Mit ihrer Buchung unterstützen sie das Internationale Freundschaftshaus mit 25 EUR/Person

HIMATREK
GPO Box # 12135
Galkopakha; Kathmandu, Nepal
Tel: ++ 977-1-4359386
www.himatreknepal.com

Geschäftsführer: Govinda Poudel
Tax-No: 302965809
Reg-No: 45144/63/64
Licence-No: 935/065

**Internationales Freundschaftshaus
Kathmandu**
Vermittelt über:
Arbeiterbildungszentrum e.V.
Koststr.8, 45899 Gelsenkirchen
www.arbeiterbildungszentrum.de

Poon Hill (Annapurna) leichtes Trekking zum Aussichtspunkt

0	Programmbesprechung - Trekkingvorbereitung	
1	Toristenbus nach Pokhara	Hotel/ÜF
2	Taxi nach Narpool - Trekk nach Tirkhedunga (1.480 m)	Lodge/VP
3	Ulleri (1.960 m) - Ghorepani (2.860 m)	Lodge/VP
4	Poon Hill (3.190 m) - Tadapani (2.630 m)	Lodge/VP
5	Ghandruk (1.940 m) - Landruk (1.570 m)	Lodge/VP
6	Deurali (2.100 m) - Australien Camp (2.000 m)	Lodge/VP
7	Abstieg nach Kande oder Phedi - Taxi nach Pokhara	Lodge/VP
8	Pokhara zur freien Verfügung	Hotel/ÜF
9	Rückflug nach Kathmandu	

Annapurna BC leiches/mittleres Trekking ins Annapurna Sanctuary

0	Programmbesprechung - Trekkingvorbereitung	
1	Toristenbus nach Pokhara	Hotel/ÜF
2	Taxi nach Narpool - Trekk nach Tirkhedunga (1.480 m)	Lodge/VP
3	Ulleri (1.960 m) - Ghorepani (2.860 m)	Lodge/VP
4	Poon Hill (3.190 m) - Tadapani (2.630 m)	Lodge/VP
5	Ghandruk (1.940 m)	Lodge/VP
6	Chomrong (2.170 m)	Lodge/VP
7	Himalayan Hotel (2.920 m)	Lodge/VP
8	Machhapuchre BC (3.700 m)	Lodge/VP
9	Annapurna BC (4.130 m) - Deurali (3.230 m)	Lodge/VP
10	Nayagaon (heiße Quellen)	Lodge/VP
11	Bhoretanti - Taxi nach Pokhara	Hotel/ÜF
12	Rückflug nach Kathmandu	

Kali Ghandaki - Muktinath leichtes Trekking entlang des Kali Ghandki zum Pilgerort Muktinath

0	Kathmandu - Programmbesprechung	
1	Toristenbus nach Pokhara	Hotel/ÜF
2	Taxi nach Narpool - Trekk nach Tirkhedunga (1.480 m)	Lodge/VP
3	Ulleri (1.960 m) - Ghorepani (2.860 m)	Lodge/VP
4	Poon Hill (3.190 m) - Shika (1.930 m)	Lodge/VP
5	Tatopani (1.190 m)	Lodge/VP
6	Ghasa (2.010 m)	Lodge/VP
7	Tukuiche (2.590 m)	Lodge/VP
8	Jomsom - Kagbeni (2.800 m)	Lodge/VP
9	Muktinat - 3.760 m	Lodge/VP
10	Ruhetag - Ausflug/Besichtigung	Lodge/VP
11	Jomsom (2.720 m)	Lodge/VP
12	Rückflug nach Pokhara	Hotel/ÜF
13	Rückflug nach Kathmandu	

Um die Annapurna

mittleres Trekking über den 5.400 m hohen Thorong Pass

0	Programmbesprechung - Trekkingvorbereitung	
1	Überlandbus nach Beshi Saharic/Khudi	Lodge/VP
2	Bahundada (1.310 m)	Lodge/VP
3	Tal (1.700 m)	Lodge/VP
4	Bagaarchhap (2.160 m)	Lodge/VP
5	Chame (2.670 m)	Lodge/VP
6	Pisang (3.200 m)	Lodge/VP
7	Manang (3.540 m)	Lodge/VP
8	Akklimatisierung	Lodge/VP
9	Yak Kharka - Letdar (4.200 m)	Lodge/VP
10	Thorong Phedi - High Camp (4.850 m)	Lodge/VP
11	Thorong La (5.416 m) - Muktinath (3.700 m)	Lodge/VP
12	Muktinath (Besichtigung) - Khagbeni (2.800 m)	Lodge/VP
13	Khagbeni (Besichtigung) - Marpha (2.670 m)	Lodge/VP
14	Ghasa (2.010 m)	Lodge/VP
15	Tatopani (1.190 m)	Lodge/VP
16	Fahrt nach Pokhara (Taxi, Microbus)	Hotel/ÜF
17	Rückflug nach Kathmandu	

Everest View

leichtes Trekking - eine Panoramawanderung ab Namche Bazar

0	Programmbesprechung - Trekkingvorbereitung	
1	Flug nach Lukla - Phakding oder Bengkar	Lodge/VP
2	Namche Bazar (3.440 m)	Lodge/VP
3	Ruhetag - Aklimatisierung	Lodge/VP
4	Thengpoche (3.867 m)	Lodge/VP
5	Phortse (3.830 m)	Lodge/VP
6	Khumjung (3.780 m)	Lodge/VP
7	Monjo oder Benkar	Lodge/VP
8	Lukla	Lodge/VP
9	Rückflug nach Kathmandu	

Gokyo Ri - 5.360 m & Renjo Pass

mittleres Trekking zum Aussichtsberg - Blick auf vier 8.000er

0	Programmbesprechung - Trekkingvorbereitung	
1	Flug nach Lukla - Phakding oder Bengkar	Lodge/VP
2	Namche Bazar (3.440 m)	Lodge/VP
3	Akklimatisierung	Lodge/VP
4	Phortse Tanga (3.680 m)	Lodge/VP
5	Machermo (4.470 m)	Lodge/VP
6	Gokyo (4.750 m)	Lodge/VP
7	Akklimatisierung - Wanderung zum 4./5. See	Lodge/VP
8	Gokyo Ri (5.360 m) - Gokyo	Lodge/VP
9	Renjo Pass (5.340 m) - Lunde (4.300 m)	Lodge/VP
10	Thame (3.800 m)	Lodge/VP
11	Monjo oder Bengkar	Lodge/VP
12	Lukla	Lodge/VP
13	Rückflug nach Kathmandu	

Everest BC - Kala Pattar - 5545 m

mittleres Trekking in das Herz des Khumbus

0	Programmbesprechung - Trekkingvorbereitung	
1	Flug nach Lukla - Phakding oder Bengkar	Lodge/VP
2	Nanche Basar (3.440 m)	Lodge/VP
3	Akklimatisierung	Lodge/VP
4	Tengpoche (3.860 m)	Lodge/VP
5	Pheriche (4.252 m)	Lodge/VP
6	Akklimatisierung	Lodge/VP
7	Lobuche (4.910 m)	Lodge/VP
8	Kala Pattar (5.545 m) - Gorashep	Lodge/VP
9	Everest BC (5.245 m) - Lobuche	Lodge/VP
10	Dingpoche (4.410 m)	Lodge/VP
11	Phortse (3.830 m)	Lodge/VP
12	Khumjung (3.780 m)	Lodge/VP
13	Monjo oder Bengkar	Lodge/VP
14	Lukla	Lodge/VP
15	Reservetag	Lodge/VP
16	Rückflug nach Kathmandu	

Langtang / Gosiankund

mittleres Trekking an die Grenze zu Tibet und zu den heiligen Seen

0	Programmbesprechung - Trekkingvorbereitung	
1	Überlandbus Syabru Beshi	Lodge/VP
2	Lama Hotel (2.500 m)	Lodge/VP
3	Langtang (3.540 m)	Lodge/VP
4	Langtang (Akklimatisierung)	Lodge/VP
5	Kyangjing Gompa (3.850 m)	Lodge/VP
6	Rundwanderung Langsisa Karka	Lodge/VP
7	Option Besteigung Tserko Ri (4.960 m)	Lodge/VP
8	Ghoda Tabela (2.990 m)	Lodge/VP
9	Tulo Syabru (2.250 m)	Lodge/VP
10	Laurebiniak (3.900 m)	Lodge/VP
11	Gosainkund (4.300 m)	Lodge/VP
12	Laurebiniak Pass (4.610 m) - Ghopte (3.430 m)	Lodge/VP
13	Tadapati (3.690 m) - Kutumsang (2.470 m)	Lodge/VP
14	Chisapani (2.160 m)	Lodge/VP
15	Abstieg nach Sundarjal, Lokaler Bus nach Kathmandu	