

Einmaliges Trekking im Herzen Nepals

– wo kaum ein Mensch je hinkommt



Reisen zu Indigenen
Völkern und Nomaden
der Welt



Ganesh Himal Region mit Chitwan Nationalpark und Lumbini

Ganesh Himal, in Zentral-Nepal gelegen, ist nach dem elefantenköpfigen Gott des Glücks der Hindu-Religion, Ganesh benannt. Es ist eine der isoliertesten Gegenden des Nepalesischen Himalaya, gekennzeichnet durch fast unberührte Natur, wenig äußere Einflüsse und ein herrliches Bergpanorama mit den mächtigen Gipfeln des Himalaya.

Eine Reise in eine Welt voller Mystik und Geborgenheit. Die Tour führt durch dichte Wälder, über Wiesen und durch Täler. Wir werden in Kontakt mit den Bewohnern der kleinen Dörfer sein, die wir durchwandern. Wir übernachten bei Dorfbewohnern, ernähren uns von frischen Nahrungsmitteln, die wir von ihnen erwerben – und so profitieren die Dorfbewohner vom Konzept der „community tour“. Wir erleben den eindrucklichen Reichtum an tropischen Früchten, einheimischen Gemüsesorten, Reis und Getreide von den uns umgebenden Feldern und Reisterrassen. Wir besuchen außerdem Schule und Gesundheitszentrum eines Dorf-Entwicklungsprogrammes.

Auf unserer Route überschreiten wir – **höchster Punkt der Tour – auf 4.200m** Höhe den Singla-Pass, wo wir einen unvergesslichen Sonnenaufgang erleben werden.

Im Chitwan Nationalpark besuchen wir das dünn besiedelte und untouristische Meghauri für eine Dschungeltour mit vielen Tierbeobachtungen und Dörfer der indigenen Tharu-Gemeinden. In Lumbini lernen wir den Geburtsort des Buddhas kennen. Die Bedeutung dieses geistigen Zentrum reicht zurück auf mehr als 2.500 Jahre.

HINWEISE:

- Die Reise beginnt und endet in Kathmandu.
- Die Trekking-Tour startet in Satdobato, ca. 6 Fahr-Std. von Kathmandu entfernt und endet in Sukaura, ebenfalls ca. 6 Fahr-Std. von Kathmandu entfernt. Transfer per Mini-Bus.
- Schwierigkeitsgrad: mäßig, gute Kondition und Ausdauer sind erforderlich
- Übernachtungen in Zelten und bei Familien, die vollständige Ausrüstung wird vom Team mitgeführt; es gibt keine Camps.
- Wanderzeiten pro Tag (Strecke): 4 Stunden - 7 Stunden (12 bis 21 km)

KULTURELLE HIGHLIGHTS:

Wir lernen die unterschiedlichsten Kulturen des Landes kennen: Angehörige des Brahman, Angehörige der Kami und Chetri, Damai, Sarki (Kasten/Indigene Nepals), Gurung (Nepalesisches Volk tibetischer Abstammung), Tamang, Tharu und Magar



Individuelle Beratung und Buchung: 0761 47 74 323 • 0172 32 27 404
mail@kia-ora-reisen.de • kia-ora-reisen.de

Termine:

- **08.10.2017 bis 28.10.2017**
- **10.03.2018 bis 30.03.2018**
- **07.10.2018 bis 27.10.2018**

**individuelle Termine November
2017 bis Mai 2018 auf Anfrage**

Reisedauer: 21 Tage, Min. 2/Max. 8 Teilnehmer

Preis: 1.850,00 Euro

Flug-Emissionen ausgleichen mit Atmosfair
Abflughafen Frankfurt
Klimarelevante Emissionen des Fluges:
4.063 kg CO2 • Freiwillige atmosfair-Spende
für diese Reise: 94,00 Euro



Im Preis enthaltene Leistungen:

- Transfer von und zum Flughafen
- Reiseleitung, Bergführer, Koch, Träger und Helfer
- Vollverpflegung während des Trekkings
- Übernachtungen im Zelt und bei Familien während des Trekkings
- warme und kalte Getränke (Kaffee, Tee, heiße Schokolade, Milch, Saft) während des Trekkings
- alle Transfers im Land lt. Programm
- Campingsausrüstung (Tische, Stühle, Zweimann-Zelte, Essens-Zelt, Küchen-Zelt, Toiletten, Schlafsäcke, Rucksäcke, Daunenjacken)
- Übernachtungen im Hotel in Kathmandu (3-Sterne Hotel Nepal Standard, Frühstück)
- alle Besichtigungen lt. Programm – geführt, Eintritte in die Tempel in Kathmandu
- SympathieMagazin

Nicht im Preis enthalten:

- Internationale An- und Abreise
- alkoholische Getränke
- Einzelzimmerzuschlag
350,00 Euro
- Reiseversicherungen
- Mittagessen und Abendessen in Kathmandu



Nepal Trekking – Ganesh Himal Region mit Chitwan Nationalpark und Lumbini

1. Tag – Ankunft in Kathmandu

Treffen mit dem Reiseleiter am Flughafen und Transfer zum Hotel. Nach dem Ausruhen können wir uns in Thamel umschauchen. Abendessen und Tourbesprechung.

2. Tag – Kathmandu (Hinduistische + Buddhistische Tempel)

Besuch des Pashupatinath-Tempels (Herr des Lebens) dem Gott Shiva geweiht, einer der bedeutendsten Hindu-Tempel der Welt (UNESCO Welterbe) mit goldenen Pagoden und mit Silberplatten beschlagenen Türen. Einer der größten Stupas der Welt ist der Boudhanath im Osten Kathmandus. Seit Jahrhunderten ist er einer der wichtigsten Pilgerorte der Buddhisten der umliegenden Himalaya-Regionen. Der Stupa entspricht der Mahayana Philosophie.

3. Tag – Kathmandu - Satdobato (1500 m, 7 Std. Fahrt)

Nach dem Frühstück Abfahrt Richtung Satdobato. Wir überqueren den Trishuli Fluss und fahren durch Trishuli Bazaar. In Satdobato finden wir viele Kulturen vor: Tamang, Chetri und Brahman. Etwas außerhalb der Stadt schlagen wir für die heutige Nacht unser Zeltlager auf.

4. Tag – Satdobato - Bhalche (1950 m, 5 Stunden Wanderung)

Nach dem Frühstück wandern wir über Terrassenfelder bis Kisping. Hier leben Tamang und Dalit. Nach dem Mittagessen geht es weiter nach Bhalche, wo wir außerhalb des Dorfes unser Zeltlager für die Nacht aufschlagen. Bhalche ist ein Tamang Dorf und hat eine Schule und eine Gesundheitsstation.

5. Tag – Bhalche - Gonga (2900 m, 5,30 Std. Wanderung)

Wanderung nach Thulo Chour durch den Dschungel und über kleine Flüsse. Inmitten des Urwaldes liegt das kleine Dorf Thulo Chour, die Menschen stellen vor allem Bambuskörbe her. Mittagessen. Wanderung durch dichten Kiefern- und Rhododendronwald. Unterwegs können wir Himalaya-Affen antreffen und haben wunderbare Ausblicke auf die Langtang Berge. Übernachtung in Gonga.

6. Tag – Gonga - Rupchet (3660 m, 4 Stunden Wanderung)

Am frühen Morgen genießen wir die Ausblicke auf Langtang und die Tibetischen Berge. Nach dem Frühstück setzen wir unsere Wanderung durch den Rhododendron- und Kiefernwald fort. Hier haben wir gute Chancen viele Tiere zu sehen, unter anderem Affen und Leoparden ... Es geht steil bergauf. Wir können unterwegs das Mittagessen als Picknick zubereiten oder später in Rupchet essen. In Rupchet ist ein Basislager für den Aufstieg auf den Sing-La Gipfel – es ist der höchste Ort an dem wir übernachten. Unser Camping-Platz ist wirklich schön und groß.

7. Tag – Rupchet - Shing La Pass (oben 4200 m) und Sertunga Kharka (2440 m, 6-7 stündige Wanderung)

Wir starten früh am Morgen um den Sonnenaufgang vom Singla zu sehen. Es dauert fast 2 Stunden bis wir dort ankommen, der Aufstieg ist nicht leicht. Ausblicke auf den Ganesh Himal, Manaslu, Langtang und Tibet Gebirgszug belohnen uns für die Mühe. Abstieg mit Blick auf den Ganesh Himal und das kleine Tal unten. Heute war der härteste Tag des Trekkings – und wir haben den höchsten Punkt der Tour erreicht! Übernachtung im Camp.

8. Tag – Sertunga Kharka - Shertung (Dorf) (2000 m, 3 stündige Wanderung)

Nach kurzer Dschungelwanderung führt der Weg durch Mais- Weizen- und Gerstenfelder, mit dem Ganesh Himal im Blick. Wir steigen ab zu einem Dorf der Tamang Ghele. Hier ruhen wir aus, erkunden das Dorf und übernachten in Shertung.

9. Tag – Shertung - Jharlang Phedi 1450 m, 6 Std. Wanderung)

Für einige Stunden haben wir eine leichte Wanderung vor uns, dann steigen wir ab und erreichen Borang, wo wir den Tamang begegnen. Von Borang wandern wir direkt nach Jharlang durch Felder und über Brücken. Übernachtung im Tempelgarten.

10. Tag – Jharlang - Kintang phadi (1000 m, 6 Stunden Wanderung)

Wir setzen unser Trekking fort mit einigen bergauf- und bergab-Strecken. Mit schönen Ausblicken auf die faszinierenden Berge wandern wir durch kleine Dörfer, wo uns die Menschen gastfreundlich begrüßen. Hier gibt es viele Gemüsfelder. An einer Thermalquelle, können wir ein heißes Bad nehmen, bevor wir unseren Weg fortsetzen! Kintang phadi ist ein kleines Tal in dem verschiedene Kulturen zu Hause sind und der Netrawati und der Kintang Fluss zusammenfließen. Wir schlagen unser Camp am Flussufer auf.

11. Tag – Kintang phadi – Serabensi Jyamrung (700 m, 6 Std. Wanderung)

Leicht bergab, meist auf ebenen Wegen folgen wir dem Netrawati durch Reisfelder und kleine Dörfer. Wir erreichen Kjaahre Baazar, wo die lokale Bevölkerung einkauft. In Serabensi Jyamrung übernachten wir bei einer Familie. In diesem Dorf haben wir ein Entwicklungsprojekt aufgebaut, das wir auch besuchen.

12. Tag – Jyamrung (Serabensi)

Wir bleiben im Dorf und lernen das Leben der lokalen Bevölkerung kennen. Die Familien werden auch von uns erfahren wollen, wie wir leben, woher wir kommen ... Wir können mit ihnen fischen oder schwimmen gehen. Besuch des Schulprojektes im Dorf und der Gesundheitsstation.

13. Tag – Jyamrung (Serabensi) – Spaziergang nach Sukaura und Fahrt zum Chitwan Nationalpark

(30 Minuten Spaziergang, 5-6 Stunden Fahrt)

Wir überqueren den Fluss auf einer riesigen Hängebrücke. Fahrt zum Chitwan Nationalpark auf einer schönen Wegstrecke mit Ausblicken auf die herrliche Landschaft. Nach dem Mittagessen besuchen wir ein Tharu Dorf, wo wir nach Sonnenuntergang den Stocktanz der Tharu erleben können. Abendessen und Übernachtung im Hotel.

14. Tag – Ruhetag

Heute haben wir einen Ruhetag zum Spazierengehen Genießen und Erholen. Übernachtung im Hotel.

15. Tag – Chitwan Nationalpark

Nach dem Frühstück Kanutour und Besuch des Elefanten-Zentrums und kleine Dschungelwanderung. Nachmittags Aufbruch zu unserer Elefanten-Safari – auf dem Rücken der wunderbaren intelligenten Tiere geht es durch den Urwald. Wir können jede Menge Tiere beobachten und viele Vogelarten entdecken. Übernachtung im Hotel.

16. Tag – Chitwan – Lumbini (3 Stunden Fahrt)

Wir brechen sehr früh auf zu einer Vogelbeobachtungstour. Anschließend Frühstück im Hotel und Fahrt nach Lumbini, dem Geburtsort des Buddhas. Wir wandern in die Dörfer um mehr von Leben der Menschen hier zu erfahren. Übernachtung im Hotel.

17. Tag – Besuch der Tempel, Klöster und des Museums

In Lumbini können wir den Maya Devi Tempel und den Heiligen Garten besuchen sowie den Puskarini Teich. Hier gibt es ein Museum. Die Geschichte dieses geistigen Zentrums reicht 2500 Jahre zurück und zeigt die historische Bedeutung des Buddhismus. Wir besuchen Tilaurakot, Gothiwa kundan, Niglihara und Sagarthwa. Rückkehr ins Hotel und Übernachtung.

18. Tag – Rückfahrt nach Kathmandu (8 Stunden Fahrt)

Von Lumbini geht es zurück nach Kathmandu. Aus dem Flachland von Terai führt die Fahrt in die Hügel – landschaftlich sehr schön und vielfältig.

19. Tag – Kathmandu und Frauen-Projekt

Wir besuchen in Kathmandu nicht nur die touristisch interessantesten Plätze sondern auch die versteckten Seiten der Stadt. Bei einem Stadtrundgang erfahren wir das Lebensgefühl und sammeln viele Eindrücke aus dem Alltag der Menschen. Die Tour gibt uns großartige Einblicke in religiöse und kulturelle, soziale und historische Bereiche. Unterwegs kosten wir von den typischen lokalen Speisen. Ein Highlight wird der Besuch des Durbar Platzes, UNESCO Weltkulturerbe im Herzen der Stadt. Der Besuch eines Handwerkerinnen-Projektes beendet unseren Rundgang. Freizeit zum Bummeln und Einkaufen. Übernachtung im Hotel.

20. Tag – Freizeit in Kathmandu

Heute können wir Kathmandu nochmal auf eigene Faust erkunden und eigenen Interessen nachgehen.

21. Tag – Transfer zum Flughafen und Abreise.

HINWEIS: Das Programm kann sich z.B. aufgrund von Witterungsbedingungen ändern.

ClimatePartner^o
klimaneutral

