

NEPAL HAUTNAH

Land und Leute aktiv erleben

31. Oktober – 13. November 2007

Die zweiwöchige Nepal-Reise kombiniert die wichtigsten Sehenswürdigkeiten des Kathmandu-Tals mit einer neuntägigen Trekkingtour abseits der Touristenpfade. In den Bergdörfern sind nepalesische Familien unsere Gastgeber – ein intensives Erleben der wunderschönen Landschaft und der vielfältigen Kulturen Nepals ist auf dieser individuellen und exklusiven Reise garantiert!

(Die Trekkingtour vom 02. - 11. November 2007 kann auch ohne das Rahmenprogramm in Kathmandu gebucht werden, nähere Infos unten.)



Tag 1: Ankunft in Kathmandu

Transfer zum Hotel „Norbu Linkha“ in Thamel / Kathmandu. Das Hotel im tibetischen Stil ist sauber und komfortabel. Es ist ruhig, aber dennoch zentral gelegen. Am Abend treffen wir uns mit unserem Reiseleiter-Team zu einem traditionellen nepalesischen Essen und zum gegenseitigen Kennenlernen. Wir erfahren über die Arbeit von CCODER (sprich „ssikoder“), einer nepalesischen Hilfsorganisation und lernen, auf welche Weise die Dorfbewohner von unserem Gemeinde-Trekking profitieren.

Tag 2: Sightseeing im Kathmandu-Tal



Am Morgen besichtigen wir die alte Königsstadt Patan, die auch als "Stadt der Künstler" bezeichnet wird. Die unzähligen Tempel und Baudenkmäler Patans sind herausragende Beispiele für die nepalesische Kunst und Architektur. Wir besichtigen den aufwändig restaurierten alten Königspalast, in dem sich heute ein Kunstmuseum befindet, den Goldenen Tempel sowie den Tempel der Zehntausend Buddhas.

Am Nachmittag fahren wir weiter zur heiligsten hinduistischen Tempelanlage Nepals: Pashupatinath. Der Haupttempel darf nur von Hindus betreten werden. Vom gegenüberliegenden Ufer des heiligen Bagmati-Flusses haben wir jedoch einen guten Ge-

samtüberblick über die Tempelanlage und die Verbrennungsplätze am Flussufer. Wir beobachten die Pilger am Haupttempel und hinduistische Asketen bei ihren Gebeten.

Von Pashupatinath machen wir einen Spaziergang zum nahegelegenen Stupa von Bodhnath. Bodhnath ist das größte und eines der beeindruckendsten buddhistischen Monumente Nepals und wurde von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt. In der Nähe des Stupas haben sich vorwiegend tibetische Familien angesiedelt, die nach 1950 aus ihrer Heimat flüchten mussten. Bei Sonnenuntergang beobachten wir die buddhistischen Pilger und lassen die einmalige Atmosphäre dieses Ortes auf uns wirken. Übernachtung und Frühstück im Hotel.

Tag 3: Fahrt nach Gorkha – Beginn des Trekking



Wir verlassen das Kathmandu-Tal und erreichen nach etwa fünfstündiger Busfahrt den auf ca. 1000 m ü. NN gelegenen Ort Gorkha. Dort besuchen wir die „Gorkha Ayurved Company“ und besichtigen den majestätisch auf einem Hügel gelegenen geschichtsträchtigen Königspalast. Direkt unterhalb des Palastes schlagen wir unser Zeltcamp für diese Nacht auf.

Tag 4: Trekking - Chhoprak

Bei klarer Sicht genießen wir am Morgen das wunderbare Himalaya-Panorama! Wir steigen in das Flusstal des Daraundi hinab und erreichen nach fünf Stunden Wanderung das auf rund 900 m ü. NN gelegene Dorf Chhoprak. Im Dorf wahlweise Unterkunft bei Gastfamilien oder in Zelten.

Tag 5: Trekking – Chipleti

Nach einem Aufstieg auf etwa 1200 m erreichen wir das Dorf Chitre. Der traumhafte Blick, u.a. auf den 8000er Gipfel des Manaslu, lässt die Anstrengung rasch vergessen. Unser Weg führt weiter auf einem Berggrat durch mehrere Dörfer und dichte Wälder. Nach insgesamt etwa sechsstündiger Wanderung erreichen wir das Dorf Chipleti (1500 m). Dort werden wir erneut entweder in Gastfamilien oder in Zelten untergebracht sein.



Tag 6: Trekking – Sirandanda

Auf unserer heutigen Wanderung werden wir (bei gutem Wetter) die ganze Zeit die Himalaya-Berggipfel vor Augen haben! Wir erreichen das Dorf Sirandanda (2200 m) nach etwa sechs Stunden Wanderung. Dort besichtigen wir den buddhistischen Tempel (Gompa) und werden auf einer herrlichen Bergkuppe unser Zeltcamp aufschlagen.

Tag 7: Sirandanda

Freier Tag zum Entspannen und zum Erkunden des Dorflebens. Übernachtung in Zelten.

Tag 8: Trekking – Lamidanda

Wir steigen hinab zum idyllischen Bergdorf Lamidanda auf etwa 1400 m. Nach etwa dreistündiger Wanderung werden uns dort die Dorfbewohner (vorwiegend Brahmanen und Chhetri) einen herzlichen Empfang bereiten und uns während einer Dorfbesichtigung über ihre Gemeinschaftsprojekte wie die Bankkooperative und die von der Gemeinde unterhaltene Grundschule informieren. Erneut haben wir die Gelegenheit, die liebenswerten Menschen Nepals, ihre Lebensweise und ihre Kultur durch einen Aufenthalt bei Gastfamilien kennenzulernen.

Tag 9: Trekking - Bhirsing

Unser Weg führt uns durch Reisterrassen zum Dorf Batase. Nahe der Dorfschule werden wir unser Mittagessen einnehmen und erreichen nach etwa vierstündiger Wanderung das wunderschön gelegene Gurung-Dorf Bhirsing (ca. 1200 m). Aus der ethnischen Gruppe der Gurung werden bis heute die für ihren Mut berühmten Gurkha-Soldaten der britischen Armee rekrutiert. Doch die



Gurung sind auch bekannt für ihre traditionellen Tänze und ihre Musik, und die Dorfbewohner werden uns bei einer abendlichen Feier an ihrer Kultur teilhaben lassen.

Tag 10: Trekking – Sailitar

Heute steigen wir zunächst zum Chepe-Fluss hinab. Wir überqueren den Fluss und folgen seinem Lauf während eines leichten, aber recht langen (ca. 8 Std.) Wandertages durch das subtropisch-üppige Flusstal. Ein Bad im Fluss wird uns am Ende des Tages erfrischen, und wir schlagen unser Zeltcamp nahe des Dorfes Sailitar direkt am Ufer auf.

Tag 11: Trekking – Rückfahrt nach Kathmandu



Wir wandern weiter den Chepe entlang und werden uns erneut bei einem kurzen Bad im Fluss erfrischen. Ein letzter kurzer Aufstieg führt uns nach Baisejangan, wo wir nach neun Tagen Trekking erstmals wieder Kraftfahrzeuge und eine Straße erblicken werden! Dort erwartet uns unser Bus. Am Abend erreichen wir Kathmandu und checken wieder im Hotel ein.

Tag 12: Kathmandu – Tihar-Festival

Heute sind wir bei Govinda Dhital, dem Gründer von CCODER, und seiner Familie zu Gast und werden gemeinsam mit unserer Trekking-Crew den Abschluss des Tihar-Festes (nepalesisches Lichterfest) feiern. Im Mittelpunkt des heutigen Festtages steht die gegenseitigen Segnung von Brüdern und Schwestern. Rest des Tages zur freien Verfügung. Frühstück und Unterkunft im Hotel, Mittagessen bei Tihar-Feier.

Tag 13: Kathmandu – Tag zur freien Verfügung

Heute können wir in die Welt der exotischen Basare Kathmandus eintauchen und letzte Souvenirs erstehen, oder aber weitere Sehenswürdigkeiten des Kathmandu-Tals besichtigen. Empfehlenswert ist insbesondere ein Besuch der mittelalterlichen Stadt Bhaktapur, deren unzählige prächtige Tempel im Rahmen der deutschen Entwicklungshilfe renoviert wurden.



Tag 14: Ende der Reise

Heute ist das offizielle Ende der Reise. Falls wir heute abreisen müssen, wird uns das CCODER-Team zum Flughafen begleiten. Ein verlängerter Aufenthalt in Nepal lohnt sich, zum Beispiel eine Dschungel-Safari im Chitwan-Nationalpark oder ein paar spannende Tage und Tagesausflüge am Fewa-See in Pokhara. Unser Reisebüro in Kathmandu wird uns mit Rat und Tat bei der Umsetzung unserer Reisepläne behilflich sein.

Wissenswertes über diese außergewöhnliche Reise:

- Diese Reise ist etwas ganz Besonderes. Wir werden auf einmalige und sehr bewegende Weise mit den Menschen und der Natur Nepals in Berührung kommen, was uns keine Reise aus dem Katalog bieten würde.



- Wir buchen unsere Flüge selbst, kein deutscher Reiseveranstalter ist beteiligt. So verbleibt jeglicher Gewinn aus der Reise in Nepal und vor allem in den besuchten Dörfern.
- Die Reise ermöglicht ein authentisches Erleben von Land und Leuten unter sachkundiger Führung, abseits der bekannten Haupt-Trekkinggebiete.
- Die Reise dient zudem einem guten Zweck. Das Trekkingprogramm wurde im Rahmen der deutschen Entwicklungshilfe gemeinschaftlich mit der Hilfsorganisation CCODER und der Dorfbevölkerung konzipiert und fördert die Hilfe zur Selbsthilfe.

Nähere Informationen zu der Reise erteilen *Martina Shakya*, die als Entwicklungshelferin drei Jahre in Nepal verbrachte und CCODER beim Aufbau des Trekkingprogramms unterstützte, sowie *Markos Arnold*, den die Liebe zu Nepal immer wieder in das wunderschöne Land zurückkehren lässt (Adressen unten). Markos wird die Reise höchstwahrscheinlich auch als deutschsprachiger Reiseleiter begleiten.

Reisezeit und Klima:

Oktober und November sind in Nepal in der Regel trocken und sommerlich warm. In höheren Lagen kann es nachts allerdings kühl sein, so dass auch wärmere Kleidung erforderlich ist. Nützliche Tipps rund ums Trekking und die Unterkunft in den Dörfern gibt es auf der CCODER-Webseite: www.ccoder.org/trek_info.htm.

Schwierigkeitsgrad der Wanderung:



Obgleich die Trekking-Tour technisch leicht ist und keine Bergsteigerkenntnisse erfordert, so sollten die Teilnehmer eine gute körperliche Fitness mitbringen, um die Tagesetappen von bis zu 8 Stunden Wanderung zu bewältigen. Mit maximal etwa 2200 m wandern wir nicht in extremen Höhen, aber milde Symptome von Höhenkrankheit könnten auch bei geübten Sportlern auftreten. Niemand sollte sich überschätzen. Auf der Wanderung stehen Begegnung und bewusstes Erleben im Vordergrund, nicht die sportliche Leistung. Aus Sicherheitsgründen sollte niemand allein gehen. Eine ausreichende Zahl von Wanderführern wird dafür sorgen, dass jeder sein eigenes Tempo gehen kann.

Gesamtpreis der Reise pro Person:

	<i>Gesamtpaket: 31.10.-13.11.2007</i>	<i>nur Trekkingtour: 02.11.-11.11.2007</i>
1-5 Reisende:	€ 899,-	€ 699,-
> 5 Reisende:	€ 849,-	€ 659,-
Zuschlag f. Einzelunterbringung:	€ 69,-	€ 19,-

- Die Reise findet auch mit wenigen Teilnehmern statt!
- Die Option „nur Trekkingtour“ beinhaltet das komplette Arrangement für die Trekkingtour sowie das Tihar-Fest mit Mittagessen am 11.11.2007

Im Reisepreis enthalten:

- Reiseleitung (in englischer und ggf. deutscher Sprache) in Kathmandu und während des Treks.
- Begrüßungs- und Informationsveranstaltung in Kathmandu.

- In Kathmandu:
5 x Übernachtung mit Frühstück,
1x Willkommens-Abendessen,
1x Mittagessen (Tihar-Fest).
- Während des Treks:
Vollverpflegung, Lastenträger, Unterkunft im Zelt oder in Gastfamilien.
- Transfer vom/zum Flughafen, Bus-transfer zum/vom Trekkinggebiet.
- Spenden und Geldtransfers für die besuchten Dorfgemeinden.
- Besichtigungen und Eintrittsgelder lt. Programm.
- **„Nur Trekking“-Option:** wie oben beschrieben, außer: Flughafen-Transfer, Übernachtung/Frühstück und Besichtigungen im Kathmandu-Tal, Willkommens-Abendessen (Informations-Veranstaltung inklusive).



Im Reisepreis nicht enthalten:

- Hin- und Rückflug Deutschland-Kathmandu (Tipps zur Flugbuchung auf Anfrage)
- Getränke (Kaffee/Tee zu den Mahlzeiten während des Treks jedoch inbegriffen)
- Visumsgebühr für Nepal (z.Zt. € 35). Das Visum ist bei der Einreise (empfohlen) oder vorab bei einer diplomatischen Vertretung Nepals in Deutschland erhältlich (nähere Infos: www.nepalembassy-germany.de).
- Abfluggebühren und Flughafensteuern
- Trinkgelder
- Optionale Angebote wie z.B. Himalaya-Rundflug (Preis auf Anfrage), zusätzliche Ausflüge und Taxifahrten bei Bedarf

Die Reise erfolgt auf eigenes Risiko. Der Abschluss einer Reiseversicherung wird ausdrücklich empfohlen.

Reiseveranstalter und Ansprechpartner in Kathmandu ist die nepalesische Firma Lukla Travels (www.luklatravels.com.np), ein zuverlässiges Team mit über 15 Jahren Erfahrung in der Organisation von Nepalreisen für deutsche Reisende. Das Lukla-Team arbeitet in der Durchführung der Gemeinde-Treks eng mit der Hilfsorganisation CCODER zusammen.

Näheres zur Arbeit und den **Projekten von CCODER** steht auf der Webseite www.ccoder.org.

Kontakt, Infos und Buchung:

Per Email: trekking@ccoder.de

Telefonisch: Markos Arnold, Tel.: 0251-35629

Martina Shakya, Tel.: 02324-904048 (abends, Wochenende)

0234-3225147 (tagsüber)

Hinweis zur Sicherheitslage in Nepal:

Nach den Massenprotesten der Demokratiebewegung und dem Einlenken des Königs im Mai 2006 hat sich die politische Lage in Nepal schnell stabilisiert. Weder in Kathmandu noch im Trekkinggebiet des Gorkha-Distrikts ist derzeit mit Sicherheitsproblemen zu rechnen. Es sei darauf hingewiesen, dass sich die Aktivitäten maoistischer Rebellen bislang niemals gegen Ausländer gerichtet haben. Zu rechnen ist jedoch weiterhin mit Behinderungen durch politische Kundgebungen oder Streiks, die ggf. Änderungen des Reiseverlaufs erforderlich machen könnten. Jeder Teilnehmer sollte sich grundsätzlich dieser und anderer Unwägbarkeiten bewusst sein, die das Reisen in einem Entwicklungsland mit sich bringt.

Im Vergleich zu vielen anderen Ländern gilt Nepal nach wie vor als recht sicheres Reiseland, in dem ausländischen Besuchern viel Interesse und Respekt entgegengebracht werden. Weitere Reisehinweise zu Nepal finden sich auf der Webseite des Auswärtigen Amtes: www.auswaertiges-amt.de.

Anmeldeformular für die Reise: NEPAL HAUTNAH

Ja, ich möchte mit und melde mich verbindlich an für (bitte ankreuzen):

- Nepal hautnah - komplettes Reiseangebot: **31. Oktober – 13. November 2007**
- Nepal hautnah - nur Trekkingtour: **02. - 11. November 2007**

Name, Vorname: _____

Straße, Haus-Nr.: _____

PLZ/Wohnort: _____

Tel.-Nr.: tagsüber: _____

abends: _____

Email: _____

Fax: _____

Geburtsdatum: _____

Berufliche Tätigkeit (freiwillige Angabe): _____

Persönliche Interessensgebiete / Erwartungen hinsichtlich der Reise:

Ich wünsche:

- Einzelunterkunft (Hotel / Zelte / Gastfamilien)
- Unterbringung im Doppelzimmer (-zelt), zusammen mit: _____

Besondere gesundheitliche Bedürfnisse/Einschränkungen:

Notfall-Kontakt in Deutschland:

Name, Anschrift: _____

Tel.-Nr.: _____

Ort, Datum: _____ **Unterschrift:** _____

Anmeldung und Bezahlung:

Leistungen siehe Reisebeschreibung. Die Gesamtkosten für die Reise (je nach Teilnehmerzahl € 849,- bzw. € 899,- für das Komplettangebot oder € 659,- bzw. € 699,- für die Trekkingtour; Zuschlag für Einzelunterbringung: € 69,- (Gesamtpaket) bzw. € 19,- (nur Trekkingtour)) sind bis zum **15. Oktober 2007** in voller Höhe zu begleichen. Sie werden bis zum 01. Oktober informiert, ob – je nach Teilnehmerzahl – der höhere oder der niedrigere Preis zu entrichten ist.

Eine Anzahlung von € 200,- wird mit dieser Anmeldung fällig und ist – wie auch die endgültige Bezahlung – zu leisten auf das Konto Nr. 128109121, BLZ 40050150 (Sparkasse Münsterland Ost), Kontoinhaber: Markos Arnold, Verwendungszweck: **Nepal-Trek 2007**.

Storno-Konditionen:

Eventuelle Storno-Gebühren für das Nepal-Arrangement (komplett oder nur Trekkingtour) entstehen nicht. Bei Stornierung der Reise wird die Anzahlung umgehend zurückerstattet.

*Wir weisen nochmals darauf hin, dass der **FLUG** nach und von Nepal in diesem Angebot nicht enthalten ist und Ihrerseits separat gebucht und bezahlt werden muss. Die Flugbuchung über ein deutsches Reisebüro oder das Internet unterliegt dem deutschen Reiserecht. Separate Storno-Konditionen des jeweiligen Fluganbieters gelten. Sie sollten mit Ihrer Flugbuchung einen Reisepreissicherungsschein erhalten.*

Haftungsausschluss:

Bitte beachten Sie, dass Sie (wie bei jeder Individualreise) an dieser einzigartigen Nepal-Reise auf Ihr eigenes Risiko teilnehmen. Weder die Organisatoren in Deutschland (Martina Shakya, Markos Arnold), noch Lukla Travels Pvt. Ltd. oder CCODER Nepal haften für Ihre Sicherheit. Wir empfehlen daher den Abschluss einer Reiseversicherung (Reisekranken-/unfallversicherung; evtl. Reiserücktrittskostenversicherung für den Flugpreis).

Mit meiner Unterschrift entbinde ich die Organisatoren der Reise "Nepal hautnah", Frau Martina Shakya aus Hattingen und Herrn Markos Arnold aus Münster, sowie die Firma Lukla Travels (Sitz: Kathmandu, Nepal) und die Hilfsorganisation CCODER Nepal (Sitz: Kathmandu, Nepal) von jeglichen Verpflichtungen und Verantwortlichkeiten im Falle von Verletzung, Krankheit, Tod oder anderen Unwägbarkeiten im Zusammenhang mit der Reise in Nepal:

Ort, Datum: _____ **Unterschrift:** _____

Bitte schicken Sie beide Seiten dieses Formulars unterschrieben an:

Markos Arnold, Erphostr. 18, 48145 Münster