



## VISIT NEPAL 2018/19

Mit mehr als 25 Jahre Erfahrung und Kompetenz garantieren wir kompetente Beratung, Planung und die Erfüllung ihrer Wunschreise zum Trekking und/oder kulturellem Erlebnis in Nepal. Ob Jung oder Alt, mit oder ohne Trekking-Erfahrung, Pilger, Wanderer, Bergsteiger oder Fotograf. Für jeden erarbeiten und realisieren wir das auf ihre persönlichen Wünsche zugeschnittene individuelle Reise-/Tourprogramm:

- *Lodge-Trekking im Annapurna, Langtang, Everest (Khumbu) auch für Alleinreisende und bereits ab 2 Teilnehmer ebenso um den Manaslu, nach Upper Mustang (Lo Mantang) oder zum Kanchanjunga*
- *Camping-Trekking ab 2 Teilenehmer: u.a. in die Gebiete Dhaulagiri, Dhorpatan, Dolpo, Ganesh Himal, Makalu, Jumla, Kanchanjunga, Rolwaling, ...*
- *Kulturreisen durch Nepal von Kathmandu in das Terai, z.B. nach Janakpur, Chitwan, Lumbini bis Pokhara im Annapurna*

Niemand ist an feste Reiseternine gebunden. Jede Tour kann auch noch nach Ankunft und unterwegs im Rahmen des zeitlich Machbaren individuell angepasst werden. Alle Formalitäten wie TIMS, Permits, Hotelreservierungen und Transfers werden von uns erledigt. Dies ist auch bei einer kurzfristigen Buchung gewährleistet.

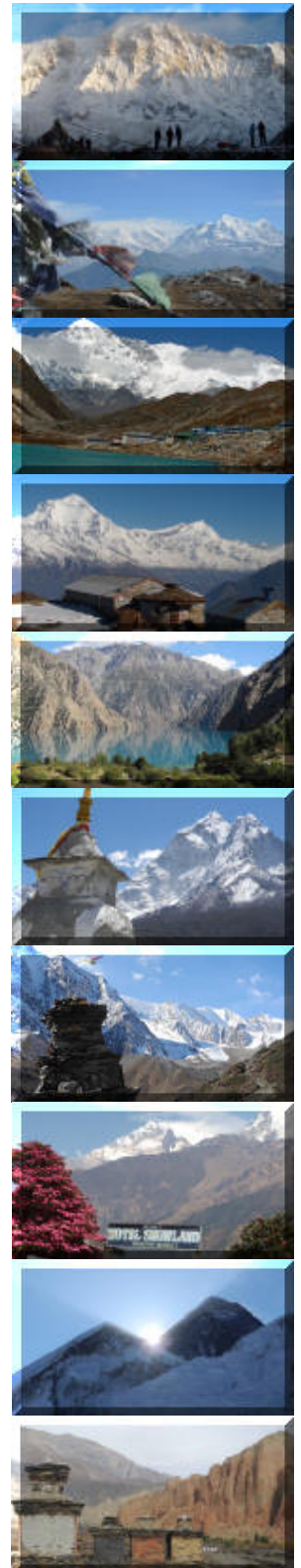
Selbst in den populären Trekking-Gebieten Annapurna und Khumbu gibt es viele „Nebenwege“, die touristisch kaum begangen werden. All diese Touren wurden von uns getestet.

Besichtigungsprogramme, Besuche des Chitwan Nationalparks oder Buddhas Geburtsort Lumbini und zusätzliche Übernachtungen im Kathmandutal, Pokhara als auch unterwegs können zu einer Trekking-Tour zugebucht werden. Grundsätzlich begleitet sie ein lizenziertes und in ihrem Wunschgebiet erfahrener 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 während des Trekking unsere einheimischen, stets freundlichen und hilfsbereiten Träger. Sie sind also nur mit Ihrem leichten Tagesgepäck unterwegs.

Erleben sie mit uns das reale Nepal vom subtropischen Dschungel bis hinauf zu den glitzernden über 8.000 m emporragenden Eisriesen des Himalaya. Nepal bietet 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. Genießens sie die Natur von blühenden Wiesen, Wäldern bis hin zum ständig begleitenden Panorama der gewaltigen Gipfel des Daches der Welt. Bei allen vorgestellten Touren ist die erforderliche Zeit zur Akklimatisierung berücksichtigt und sorgen für ihr unvergessliches Kultur- und Trekking-Erlebnis in Nepal.

***Wir konzipieren und realisieren ihre persönliche Wunschreise!***

*- deutschsprachige Reiseleitung auf Anfrage möglich -*





## Trekking Empfehlungen 2018/19

Preisbeispiele pro Person ab/bis Kathmandu im DZ

Privatreise mit

2 Teiln. 4 Teiln.

<b>Kusma - Khopra Danda - Tatopani</b> (Annapurna) 😊 17 Tage - Auf Nebenwegen um den Poon Hill ins Tal des Kali Ghandaki	1.130 €	1.000 €
<b>Mardi Himal &amp; Annapurna BC</b> 😊 20 Tage - ursprüngliche Gurung-Dörfer, Wälder und ins Annapurna Sanctuary	1.270 €	1.110 €
<b>Um die Annapurna</b> (auf neuen Wegen - NATT) 😊 23 Tage - Mittleres Trekking über den 5.400 m hohen Thorong Pass	1.470 €	1.270 €
<b>Upper Mustang - Lo Mantang</b> 22 Tage - Mittleres Trekking in das geheimnisvolle Königreich	2.090 €	1.900 €
<b>Lower Dolpo - Phoksundo See</b> 23 Tage - Camping-Trekking über die 5.000er Pässe Numa und Baga La	3.070 €	2.340 €
<b>Um den Manaslu</b> 😊 21 Tage - Mittleres Trekking über den 5.106 m hohen Larke La	1.410 €	1.200 €
<b>Tamang Heritage-Gosainkund-Helambu</b> 😊 19 Tage - Genusswanderung im Land der Tamang und zu den heiligen Seen	1.110 €	960 €
<b>Ganesh Himal</b> 19 Tage - Camping-Trekking zu einsamen Hochalmen und Jageswakund See	2.290 €	1.440 €
<b>Doppelgipfel Pikey Peaks 4.065 m/4.067 m</b> (Khumbu) 😊 15 Tage - Himalaya Panorama-View - von Jiri nach Phablu	1.050 €	860 €
<b>Everest View</b> 😊 15 Tage - leichtes Trekking - eine Panoramawanderung ab Namche	1.320 €	1.190 €
<b>Ama Dablam BC - Cho La - 5.420 m - Gokyo</b> 😊 21 Tage - anspruchsvolle, alternative Trekking-Runde im Khumbu	1.700 €	1.540 €
<b>Everest BC - Kala Pattar - 5.545 m</b> 😊 22 Tage - der klassische Trek ins Herz des Khumbu	1.770 €	1.590 €

### Unsere im Reisepreis enthaltenen Leistungen:

- Sämtliche Flughafentransfers vom der Ankunft in KTM bis zur Abreise
- ausgewählte \*\*\*\*Hotels (Kathmandu, Pokhara) im DZ mit Bad und Frühstück
- Ausführliche Durchsprache der Reise/Trekking-Tour mit ihrem Guide, Check ihrer Ausrüstung, Bereitstellung einer persönlichen robusten Trekkingschleife
- Trekking: lizenzierte, gut englischsprachiger Guide - Träger für das persönliche Gepäck (13 kg/Teilnehmer) - Übernachtung in Lodges, Homestay, beim Camping geräumiges 2-Mannzelt + Küchenteam, Begleitmannschaft, ... - Volle Verpflegung (Frühstück- Mittag- und Abendessen inkl. Heißgetränke zu den Mahlzeiten) ...
- die beschriebenen Transfers mit Touristen-/Überlandbus, Inlandflügen - Versicherung ihrer nepalesischen Begleiter
- Permits, Nationalparkgebühren, TIMS
- **nicht enthalten:** alkoholische und Erfrischungsgetränke - persönliche Ausgaben, Ausrüstung und Versicherung
- **Zusatzkosten:** Visum für Nepal, landesübliche Trinkgelder, Eintrittsgelder (Sightseeing)

😊 bei Anreise vom 01.05. - 10.09.2018 und 20.11.2018 - 10.02.2019  
gewähren wir **10 % Preisnachlass** auf oben markierte Touren

- **Linienflüge:** Bei der Besorgung der internationalen Flüge z.B. ab/bis Berlin, Düsseldorf, Frankfurt, München nach Kathmandu sind wir behilflich. Je nach Reisezeit und Fluggesellschaft liegen die Kosten zwischen 600 und 1.000 EUR. Meist lohnt sich eine Buchung über das Internet.

HIMATREK-02-2018 - prospekt-nepal - Irrtum/Druckfehler vorbehalten - Seite 2

👉 Überlegen Sie, ob Sie diesen Prospekt wirklich ausdrucken müssen?

**HIMATREK**  
GPO Box # 12135  
Sitapaila, Kathmandu, Nepal  
Tel: ++ 977-1-4034927  
www.himatrek.com.np

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

**Beratung und Buchung:**  
Klaus Töpfer  
D-45886 Gelsenkirchen.  
Tel: ++49 (0) 209-1575 7288  
info@himatrek.de

Petra Carstensen  
D-21465 Reinbek  
Tel: ++49(0)40 7224633  
petra.c@himatrek.de



## Khopra Danda

von Kusma um den Poon Hill ins Tal des Kali Ghandaki

- 1 Abflug nach Kathmandu
- 2 Ankunft in Kathmandu - Transfer zum Hotel
- 3 Programmgespräch - Trekkingvorbereitung
- 4 Flug nach Pokhara - lokaler Bus nach Kusma  
- Rundgang durch Kusma
- 5 Besuch der Höhle der 10.000 Götter  
- nachmittags lokaler Jeep nach Banau (2.100 m)
- 6 Höhenwanderung Tare - Salijya - Lopse (2.300 m)
- 7 Nagi (2.230 m) - Phulbari (2.814 m)
- 8 Nahako Bisaum Pass (2.750 m) - Swanta (2.200 m)
- 9 Chhistibang (3.050 m) - Khopra Danda (3.660 m)
- 10 Narchyang (1.510 m)
- 11 Lete (2.480 m)
- 12 Titi Lake - Nupsang Danda (3.000 m) - Larjung (2.550 m)
- 13 Besuch "alt" Larjung - Lokaler Bus nach Tatopani
- 14 Lokaler Jeep nach Pokhara
- 15 Touristenbus nach Kathmandu
- 16 Kathmandu zur freien Verfügung
- 17 Transfer zum Flughafen - Rückflug

Reisebericht  
2014

empfohlene Reisezeit  
**J F M A** **O N D**

Hotel  
Hotel/F  
Hotel/F  
  
Lodge/VP  
  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Hotel/F  
Hotel/F  
Hotel/F  
Hotel/F  
F

Privatreise ab/bis KTM:

**1 Teiln.: 1.310 €/P**  
**2 Teiln.: 1.130 €/P**  
**4 Teiln.: 1.000 €/P**



## unsere alternative Trekking-Variante ab Ghandruk

- 1 Abflug nach Kathmandu
- 2 Ankunft in Kathmandu - Transfer zum Hotel
- 3 Programmgespräch - Trekkingvorbereitung
- 4 Touristenbus nach Pokhara
- 5 lokaler Bus/Jeep Nayapool - Kimche (1.640 m) -Trek
- 6 Tadapani (2.630 m)
- 7 Bayeli (3.432 m)
- 8 Khopra Danda (3.660 m)
- 9 Abstieg nach Swanta (2.214 m)
- 10 Palate (2.270 m) - Nahako Bisaum Pass (2.750 m) - Phul-
- 11 Nagi (2.230 m)
- 12 lokaler Bus nach Beni - Pokhara
- 13 Rückflug nach Kathmandu
- 14 Kathmandu zur freien Verfügung
- 15 Transfer zum Flughafen - Rückflug

Hotel  
Hotel/F  
Hotel/F  
  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Hotel/F  
Hotel/F

ab/bis KTM:  
**1 Teiln.: 1.200 €/P**  
**2 Teiln.: 1.020 €/P**  
**4 Teiln.: 900 €/P**



# HIMATREK

Spezialist individueller Trekking-, Erlebnis- und Kulturreisen in Nepal

## Mardi Himal & Annapurna BC

ursprüngliche Gurung-Dörfer, Wälder und der Sanctuary-Trek

- 1 Abflug nach Kathmandu
- 2 Ankunft in Kathmandu - Transfer zum Hotel
- 3 Programmgespräch - Trekkingvorbereitung
- 4 Flug nach Pokhara - lokaler Jeep nach Wlang
- 5 Siding (1.900 m)
- 6 Low Camp (2.900 m)
- 7 High Camp (3.500 m)
- 8 Tagesausflug zum Viewpoint (4.200 m)
- 9 Forest Camp (2.400 m)
- 10 Landruk (1.600 m)
- 11 Chomrong (2.170 m)
- 12 Dovan (2.500 m)
- 13 Deurali (3.230 m)
- 14 MBC - Annapurna BC (4.130 m)
- 15 Himalaya Hotel (2.920 m)
- 16 Nayagaon (heiße Quellen)
- 17 Kumi - Siwi - lokaler Jeep nach Pokhara
- 18 Touristenbus nach Kathmandu
- 19 Kathmandu - zur freien Verfügung
- 20 Transfer zum Flughafen - Rückflug

Reisebericht  
2015  
Foto Show

empfohlene Reisezeit  
**FMAM** **SON**

Privatreise ab/bis KTM:

1 Teiln.: 1.490 €/P

2 Teiln.: 1.270 €/P

4 Teiln.: 1.110 €/P

Hotel  
Hotel/F  
Homestay/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Hotel/F  
Hotel/F  
Hotel/F  
F



HIMATREK-02-2018 - prospekt-nepal - Irrtum/Druckfehler vorbehalten - Seite 4

Überlegen Sie, ob Sie diesen Prospekt wirklich ausdrucken müssen?

### HIMATREK

GPO Box # 12135  
Sitapaila, Kathmandu, Nepal  
Tel: ++ 977-1-4034927  
www.himatreknepal.com

### Geschäftsführer/Inhaber:

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

### Beratung und Buchung:

Klaus Töpfer  
D-45886 Gelsenkirchen.  
Tel: ++49 (0) 209-1575 7288  
info@himatrek.de

Petra Carstensen  
D-21465 Reinbek  
Tel: ++49(0)40 7224633  
petra.c@himatrek.de





## Um die Annapurna

mittleres Trekking über den 5.416 m hohen Thorong Pass

Reisebericht 2016

empfohlene Reisezeit

M A M

S O N

- 1 Abflug nach Kathmandu
- 2 Ankunft in Kathmandu - Transfer zum Hotel
- 3 Programmgespräch - Trekkingvorbereitung
- 4 Überlandbus\*) nach Beshi Sahar - lokaler Bus bis Ngadi  
\*) während der Feiertage Dashain und Tihar raten wir zur Fahrt mit Privatwagen
- 5 Bahundada (1.310 m) - Ghermu oder Shrichaur
- 6 Tal (1.700 m)
- 7 Bagaarchhap (2.160 m) oder Timang (2.570 m)
- 8 Chame (2.670 m)
- 9 Upper Pisang (3.300 m)
- 10 Ghylu (3.670 m) - Nawal (3.660 m)
- 11 Jule - Braga (3.439 m) - upper way
- 12 Milarepas Cave (4.000 m) - Manang (3.540 m)
- 13 Yak Kharka - Ledar (4.200 m)
- 14 Thorong Phedi - High Camp (4.850 m)
- 15 Thorong La (5.416 m) - Muktinath (3.700 m)
- 16 Besichtigungen - Ruhe-/Reservetage
- 17 Lupra (2.790 m) - lokaler Bus Jomsom - Marpha (2.670 m)
- 18 Tuckuche - Larjung (2.580 m)
- 19 Nupsang Kharka (3.000 m) - Titi Lake - lokaler Bus Ghasa
- 20 Lokaler Bus nach Beni - Taxi/Jeep nach Pokhara
- 21 Rückflug nach Kathmandu
- 22 Kathmandu - zur freien Verfügung
- 23 Transfer zum Flughafen - Rückflug

Hotel  
Hotel/F  
Lodge/VP

Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Hotel/F  
Hotel/F  
Hotel/F  
F

Privatreise ab/bis KTM:

1 Teiln.: 1.690 €/P

2 Teiln.: 1.470 €/P

4 Teiln.: 1.270 €/P



*Die Tour verläuft überwiegend (min. 80 %) abseits der sogenannten "Straße" (Stand 05/2016) auf dem NATT (New Annapurna Trekking Trail).*

*Auf Wunsch kann die Umrundung durch Nutzung von Jeep und lokalem Bus ab Muktinath verkürzt werden*

*Während des Anmarsches ist davon abzuraten (Akklimatisierung!)*

*Ein Abstecher zum Tilicho Lake ist machbar, auch eine Verlängerung über Ghorepani (Poon Hill)!*

*Im Herbst muss der Tourverlauf entlang des Kali Ghandaki ggf. entsprechend dem Wasserstand angepasst werden*



# HIMATREK

Spezialist individueller Trekking-, Erlebnis- und Kulturreisen in Nepal

## Upper Mustang - Lo Mantang

*mittleres Lodge-Trekking im geheimnisvollem Königreich*

- 1 Abflug nach Kathmandu
- 2 Ankunft in Kathmandu - Transfer zum Hotel
- 3 Programmgespräch - Trekkingvorbereitung
- 4 Touristenbus nach Pokhara
- 5 Privatwagen über Beni nach Tatopani
- 6 Lokaler Bus nach Ghasa/Lete - Trek Titi Lake (2.700 m)
- 7 Nupsang Danda (3.000 m) - Marpha (2.550 m)
- 8 Kagbeni - 2.810 m
- 9 Chele - 3.050 m
- 10 Samar - Yamda La (4.000 m) Shyangboche
- 11 Nya La (4.010 m) - Ghemi
- 12 Tsarang (3.560 m)
- 13 Lo Manthang (3.800 m)
- 14 Lo Manthang (3.800 m) - Besichtigung
- 15 Rundwanderung zu nördl. tibetischen Siedlungen
- 16 Jeep nach Chele (ca. 6 h) - 45 min nach Chhusang
- 17 Jeep via Kagbeni nach Jomsom
- 18 Reservetag (Rückfahrt)
- 19 Rückflug nach Pokhara, ggf. lokaler Bus/Privatwagen
- 20 Rückflug nach Kathmandu
- 21 Kathmandu - zur freien Verfügung
- 22 Transfer zum Hotel - Rückflug

Reisebericht  
2014

empfohlene Reisezeit

**M A M J J A S O**

Privatreise ab/bis KTM:

**2 Teiln.: 2.090 €/P**

**4 Teiln.: 1.900 €/P**

Hotel/F  
Hotel/F  
Hotel/F  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Hotel/F  
Hotel/F  
Hotel/F  
F



*Zur Monsunzeit, etwa Mitte Juni bis Anfang September,  
sollten mindestens 2 zusätzliche Tage  
als Reserve für mögliche Flugverzögerungen eingeplant werden*

## Auch über Yara - Luri Gompa - Tangbe als Lodge-/Gasthaus-Trekking möglich

*anspruchsvolle Tour über den Tangbe La (4.100 m) und Gyu La (4.077 m)*

HIMATREK-02-2018 - prospekt-nepal - Irrtum/Druckfehler vorbehalten - Seite 6

Überlegen Sie, ob Sie diesen Prospekt wirklich ausdrucken müssen?

### HIMATREK

GPO Box # 12135  
Sitapaila, Kathmandu, Nepal  
Tel: ++ 977-1-4034927  
www.himatreknepal.com

### Geschäftsführer/Inhaber:

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

### Beratung und Buchung:

Klaus Töpfer  
D-45886 Gelsenkirchen.  
Tel: ++49 (0) 209-1575 7288  
info@himatrek.de

Petra Carstensen  
D-21465 Reinbek  
Tel: ++49(0)40 7224633  
petra.c@himatrek.de



# HIMATREK

Spezialist individueller Trekking-, Erlebnis- und Kulturreisen in Nepal

## Lower Dolpo - Phoksundo See

*mittel schweres Camping-Trekking über zwei 5.000er Pässe*

- 1 Abflug nach Kathmandu
- 2 Ankunft Kathmandu
- 3 Programmbesprechung / Trekkingvorbereitung - ggf. nachmittags Flug nach Nepalgunj
- 4 Flug nach Nepalgunj - ggf. Flug-/Trekking-Reservetag
- 5 Flug nach Juphal - Trek nach Dunai
- 6 Tarakot (2.520 m)
- 7 Khani Gaun (2.540 m) - Lahini (3.370 m)
- 8 Naure Odar (3.475 m)
- 9 Do Tarap (4.090 m)
- 10 Akklimatisierung
- 11 Numa La Base Camp (4.440 m)
- 12 Numa La (5.190 m) - Danigar (4,500 m)
- 13 Baga La (5.070 m) - Yak Kharka (4.100 m)
- 14 Ringmo (3.600 m) - Phoksundo See
- 15 Phoksundo See - Ruhe-/Reservetag
- 16 Rechi (3.000 m)
- 17 Kageni (2.400 m)
- 18 Juphal (2.475 m)
- 19 Trekking oder Flug-Reservetag
- 20 Flug nach Nepalgunj - ggf. weiter nach Kathmandu
- 21 Rückflug nach Kathmandu - ggf. Flug-Reservetag
- 22 Kathmandu zur freien Verfügung
- 23 Transfer zum Flughafen - Rückflug

Reisebericht  
2012

empfohlene Reisezeit

**M A M J J A S O N**

Hotel

Hotel/F

Hotel/VP

Camping/VP

Camping/VP

Camping/VP

Camping/VP

Gasthaus/VP\*

Gasthaus/VP\*

Camping/VP

Camping/VP

Camping/VP

Gasthaus/VP\*

Gasthaus/VP\*

Camping/VP

Camping/VP

Gasthaus/VP\*

Gasthaus/VP\*

Hotel/VP

Hotel/F

Hotel/F

F

\* falls verfügbar

Privatreise ab/bis KTM:

**2 Teiln.: 3.070 €/P**

**4 Teiln.: 2.340 €/P**



***Zur Monsunzeit, etwa Mitte Juni bis Anfang September,  
sollten mindestens 2 zusätzliche Tage  
als Reserve für mögliche Flugverzögerungen eingeplant werden***

HIMATREK-02-2018 - prospekt-nepal - Irrtum/Druckfehler vorbehalten - Seite 7

Überlegen Sie, ob Sie diesen Prospekt wirklich ausdrucken müssen?

### HIMATREK

GPO Box # 12135  
Sitapaila, Kathmandu, Nepal  
Tel: ++ 977-1-4034927  
www.himatreknepal.com

### Geschäftsführer/Inhaber:

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

### Beratung und Buchung:

Klaus Töpfer  
D-45886 Gelsenkirchen.  
Tel: ++49 (0) 209-1575 7288  
info@himatrek.de

Petra Carstensen  
D-21465 Reinbek  
Tel: ++49(0)40 7224633  
petra.c@himatrek.de



# HIMATREK

Spezialist individueller Trekking-, Erlebnis- und Kulturreisen in Nepal

## Um den Manaslu

mittleres Trekking über den Larke La (5.106 m)

- 1 Abflug nach Kathmandu
- 2 Ankunft in Kathmandu – Transfer zum Hotel
- 3 Programmgespräch - Trekkingvorbereitung
- 4 Jeep nach Arughat - Soti Khola (730 m)
- 5 Lapubesi (880 m) - Machhaholmagaon (930 m)
- 6 Jagat (1.400 m)
- 7 Pawa oder Deng (1.800 m)
- 8 Namrung (2.600 m)
- 9 Lho (3.180 m)
- 10 Soma Gaon (3.530 m)
- 11 Akklimatisierung
- 12 Samdo (3.860 m)
- 13 Dharamshala (Larke Phedi - 4.460 m)
- 14 Larke La (5.106 m) - Bimthang (3.720 m)
- 15 Gho (2.505 m)
- 16 Dharapani (1.860 m) - Tal (1.700 m)
- 17 Chyamche - Germu (1.130 m)
- 18 Bahundanda (1.310 m) Ngadi - Jeep nach Beshi Sahar
- 19 Rückfahrt nach Kathmandu
- 20 Kathmandu - zur freien Verfügung
- 21 Transfer zum Flughafen - Rückflug

Reisebericht  
2015

empfohlene Reisezeit

**M A M S O N**

Privatreise ab/bis KTM:

**2 Teiln.: 1.400 €/P**

**4 Teiln.: 1.170 €/P**

Hotel  
Hotel/F  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Gasthof/VP  
Hotel/F  
Hotel/F  
F



HIMATREK-02-2018 - prospekt-nepal - Irrtum/Druckfehler vorbehalten - Seite 8

 Überlegen Sie, ob Sie diesen Prospekt wirklich ausdrucken müssen?

### HIMATREK

GPO Box # 12135  
Sitapaila, Kathmandu, Nepal  
Tel: ++ 977-1-4034927  
www.himatreknepal.com

### Geschäftsführer/Inhaber:

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

### Beratung und Buchung:

Klaus Töpfer  
D-45886 Gelsenkirchen.  
Tel: ++49 (0) 209-1575 7288  
info@himatrek.de

Petra Carstensen  
D-21465 Reinbek  
Tel: ++49(0)40 7224633  
petra.c@himatrek.de





## Tamang Heritage-Gosainkund

Genusswanderung im Land der Tamang und den heiligen Seen

- 1 Abflug nach Kathmandu
- 2 Ankunft in Kathmandu – Transfer zum Hotel
- 3 Programmgespräch - Trekkingvorbereitung
- 4 lokaler Überlandbus nach Syabru Beshi  
*\*) während der Feiertage Dashain und Tihar raten wir zur Fahrt mit Privatwagen*
- 5 Gatlang (2.220 m) \*
- 6 Tatopani (2.600 m) \*
- 7 Brimdang - Nagthali (3.165 m) \*
- 8 Thuman (2.340 m) - Syabru Beshi (1.450 m) \*
- 9 Tulo Syabru (2.250 m)
- 10 Sing Gompa (Chandanbari)
- 11 Gosainkund (4.165 m)
- 12 Laurebiniak (4.610 m) - Phedi (3.760 m)
- 13 Ghopte (3.430 m) - Tadapati (3.690 m)
- 14 Melamchigaon (2.530 m)
- 15 Timbu (1.580 m)
- 16 Lokaler Bus nach Melamchi - Jeep nach Kathmandu
- 17 Kathmandu zur freien Verfügung
- 18 Kathmandu zur freien Verfügung
- 19 Transfer zum Flughafen - Rückflug

*\* Der Tamang Heritage-Trek von Gatlang über Tatopani und Nagthali kann mit einem Langtang- und Ganesh-Himal Trek verbunden werden*

**Reisebericht**  
**2008**

empfohlene Reisezeit  
**F M A M** **S O N D**

Privatreise ab/bis KTM:

**1 Teiln.: 1.320 €/P**  
**2 Teiln.: 1.110 €/P**  
**4 Teiln.: 960 €/P**

Hotel  
Hotel/F  
Lodge/VP

Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Hotel/F  
Hotel/F  
Hotel/F  
F





## Ganesh Himal

Einsame Hochalmen und Pässe zum Jogeswakund See

- 1 Abflug nach Kathmandu
- 2 Ankunft in Kathmandu - Transfer zum Hotel
- 3 Programmgespräch - Trekking-Vorbereitung
- 4 Fahrt nach Betrawati - Sole
- 5 Kaulebesi (1.700 m)
- 6 Bhalche - Langdawa (2.200 m)
- 7 Gonkar (2.900 m)
- 8 Singla Pedi (3.500 m)
- 9 Singla Pass (4.045 m) - Mangchet Kharka (3.600 m)
- 10 Panorama Pässe - Pangsang (3.850 m)
- 11 Pangsang Pass (4.000 m) - Somdang (3.270 m)
- 12 Jodeswakund (4.100 m)
- 13 Jogeswakund See (4.250 m)
- 14 Khurpurdanda Pass (3.620 m) - Waldcamp (3.200 m)
- 15 Gatlang (2.220 m)
- 16 Syabru Beshi
- 17 Fahrt nach Kathmandu
- 18 Kathmandu - zur freien Verfügung
- 19 Transfer zum Flughafen - Rückflug

Reisebericht 2008

Reisebericht 2013

empfohlene Reisezeit

**M A M**

**S O N**

Privatreise ab/bis KTM:

**2 Teiln.: 2.290 €/P**

**4 Teiln.: 1.440 €/P**

Hotel  
Hotel/F  
Camping/VP  
Camping/VP  
Camping/VP  
Camping/VP  
Camping/VP  
Camping/VP  
Camping/VP  
Camping/VP  
Camping/VP  
Camping/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Hotel/F  
Hotel/F  
F



## Optionale Verlängerung mit Tamang Heritage Trek

- 0 Ankunft in Gatlang (2.220 m)
- 1 Tatopani (2.600 m)
- 2 Brimdang (2.850 m) - Nagthali (3.165 m)
- 3 Thuman (2.340 m) - Syabru Beshi

Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP



## Pikey Peaks (4.065 m/4.067 m)

Himalaya Panorama-View - von Jiri nach Phablu

- 1 Abflug nach Kathmandu
- 2 Ankunft in Kathmandu - Transfer zum Hotel
- 3 Programmgespräch - Trekkingvorbereitung
- 4 Privatwagen nach Shivalaya (1.790 m)
- 5 Deurali - Bhandar (2.130 m)
- 6 Kinja (1.630 m) - Sete (2.500 m)
- 7 Goyam - Jansmane Bhanjyang (3.500 m)
- 8 Rundtour Pikey Peak I und II, BC
- 9 Panbu (3.750 m) - Junbesi (2.700 m) - *Option\**
- 10 Phurteng - Ringmu (2.720 m)
- 11 Phablu (2.350 m)
- 12 Lokaler Bus/Jeep nach Kathmandu
- 13 Kathmandu - zur freien Verfügung
- 14 Kathmandu - zur freien Verfügung
- 15 Transfer zum Flughafen - Rückflug

*\*) Option:*

Es besteht die Möglichkeit diese Tour z.B. ab Junbesi entsprechend der klassischen Jiri-EBC-Tour fortzusetzen.

Reisebericht  
2014

empfohlene Reisezeit

**M A M**

**S O N**

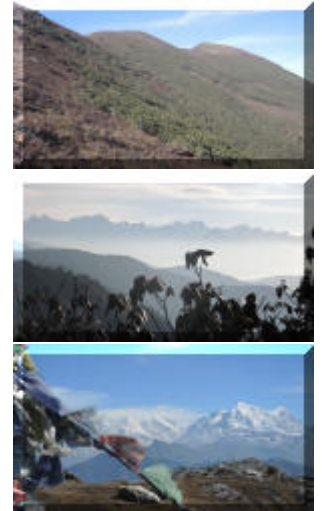
Privatreise ab/bis KTM:

**1 Teiln.: 1.360 €/P**

**2 Teiln.: 1.050 €/P**

**4 Teiln.: 860 €/P**

Hotel  
Hotel/F  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Hotel/F  
Hotel/F  
Hotel/F  
F





# HIMATREK

Spezialist individueller Trekking-, Erlebnis- und Kulturreisen in Nepal

## Everest View

*leichtes Trekking - eine Panoramawanderung ab Namche*

empfohlene Reisezeit

**F M A M** **S O N D**

1	Abflug nach Kathmandu	
2	Ankunft in Kathmandu – Transfer zum Hotel	Hotel
3	Programmbesprechung - Trekkingvorbereitung	Hotel/F
4	Flug nach Lukla - Phakding oder Bengkar	Lodge/VP
5	Namche Bazar (3.440 m)	Lodge/VP
6	Ruhetag - Akklimatisierung	Lodge/VP
7	Tengpoche (3.860 m) - Pangboche (3.900 m))	Lodge/VP
8	Phortse (3.830 m)(	Lodge/VP
9	Khumjung (3.780 m)	Lodge/VP
10	Bengkar	Lodge/VP
11	Lukla	Lodge/VP
12	Rückflug nach Kathmandu	Hotel/F
13	Kathmandu - zur freien Verfügung	Hotel/F
14	Kathmandu - zur freien Verfügung	Hotel/F
15	Transfer zum Flughafen - Rückflug	F

Privatreise ab/bis KTM:

**1 Teiln.: 1.540 €**

**2 Teiln.: 1.320 €/P**

**4 Teiln.: 1.190 €/P**



**Flüge nach/von Lukla sind aufgrund gegebener Wetter-Situation (Wolken, Wind) aus Sicherheitsgründen nicht täglich gewährleistet.**

**Daher planen wir vorsorglich 3 Übernachtungen zum Abschluss der Tour in Kathmandu ein!  
Sollte am 2. Tag der Tourplanung kein Flug nach Lukla möglich sein, verabreden wir mit ihnen vorab eine alternative Trekkingroute!**

### HIMATREK

GPO Box # 12135  
Sitapaila, Kathmandu, Nepal  
Tel: ++ 977-1-4034927  
www.himatreknepal.com

### Geschäftsführer/Inhaber:

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

### Beratung und Buchung:

Klaus Töpfer  
D-45886 Gelsenkirchen.  
Tel: ++49 (0) 209-1575 7288  
info@himatrek.de

Petra Carstensen  
D-21465 Reinbek  
Tel: ++49(0)40 7224633  
petra.c@himatrek.de





## Ama Dablam BC - Cho La (5.420 m)

anspruchsvolle, alternative Trekking-Runde im Khumbu

Reisebericht  
2014

empfohlene Reisezeit

**MAM**

**SON**

- 1 Abflug nach Kathmandu
- 2 Ankunft in Kathmandu - Transfer zum Hotel
- 3 Programmbesprechung - Trekkingvorbereitung
- 4 Flug nach Lukla - Phakding oder Bengkar
- 5 Namche Basar (3.440 m)
- 6 Akklimatisierung - z.B. Tagesausflug Khumjung
- 7 Tengboche (3.860 m) - Phangboche (3.900 m)
- 8 Tagesausflug Ama Dablam BC (4.530 m)
- 9 Pheriche - Dugla (4.610 m)
- 10 Dzongla (4.830 m)
- 11 Cho La (5.420 m) - Dragnag (4.700 m)
- 12 Gokyo Lake (4.870 m)
- 13 Ruhe-/Reservetag - ggf. Gokyo Ri (5.360 m)
- 14 Machermo (4.430 m) - Pfortse Tanga (3.680 m)
- 15 Namche Basar (3.440 m)
- 16 Bengkar oder Phakding
- 17 Lukla
- 18 Rückflug nach Kathmandu
- 19 Kathmandu - zur freien Verfügung
- 20 Kathmandu - zur freien Verfügung
- 21 Transfer zum Flughafen - Rückflug

Hotel  
Hotel/F  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Lodge/VP  
Hotel/F  
Hotel/F  
Hotel/F  
F

Privatreise ab/bis KTM:

1 Teiln.: 1.950 €

2 Teiln.: 1.700 €/P

4 Teiln.: 1.540 €/P



*Flüge nach/von Lukla sind aufgrund gegebener Wetter-Situation (Wolken, Wind) aus Sicherheitsgründen nicht täglich gewährleistet.*

*Daher planen wir vorsorglich 3 Übernachtungen zum Abschluss der Tour in Kathmandu ein! Sollte am 2. Tag der Tourplanung kein Flug nach Lukla möglich sein, verabreden wir mit ihnen vorab eine alternative Trekkingroute!*



# HIMATREK

Spezialist individueller Trekking-, Erlebnis- und Kulturreisen in Nepal

## Everest BC - Kala Pattar - 5.545 m

der klassische Trek ins Herz des Khumbu

empfohlene Reisezeit

**MAM**

**SON**

1	Abflug nach Kathmandu	Hotel
2	Ankunft in Kathmandu - Transfer zum Hotel	Hotel/F
3	Kathmandu - Programmbesprechung	Lodge/VP
4	Flug nach Lukla - Phakding oder Bengkar	Lodge/VP
5	Namche Basar (3.440 m)	Lodge/VP
6	Akklimatisierung	Lodge/VP
7	Tengpoche (3.860 m) - Phangboche (3.900 m)	Lodge/VP
8	Ausflug Ama Dablam BC (4.530 m) oder Akklimatisierung	Lodge/VP
9	Pheriche - Dugla (4.610 m)	Lodge/VP
10	Lobuche (4.910 m) - Gorashep (5.100 m)	Lodge/VP
11	Ausflug Everest BC (5.245 m)	Lodge/VP
12	Kala Pattar (5.545 m) - Lobuche (4.910 m)	Lodge/VP
13	Dingpoche (4.410 m)	Lodge/VP
14	Phortse (3.830 m)	Lodge/VP
15	Khumjung (3.780 m)	Lodge/VP
16	Bengkar	Lodge/VP
17	Trekking-Reservetag	Lodge/VP
18	Lukla	Lodge/VP
19	Rückflug nach Kathmandu	Hotel/F
20	Kathmandu - zur freien Verfügung	Hotel/F
21	Kathmandu - zur freien Verfügung	Hotel/F
22	Transfer zum Flughafen - Rückflug	F

Privatreise ab/bis KTM:

**1 Teiln.: 2.020 €**

**2 Teiln.: 1.770 €/P**

**4 Teiln.: 1.590 €/P**



**Flüge nach/von Lukla sind aufgrund gegebener Wetter-Situation (Wolken, Wind) aus Sicherheitsgründen nicht täglich gewährleistet.**

**Daher planen wir vorsorglich 3 Übernachtungen zum Abschluss der Tour in Kathmandu ein! Sollte am 2. Tag der Tourplanung kein Flug nach Lukla möglich sein, verabreden wir mit ihnen vorab eine alternative Trekkingroute!**

HIMATREK-02-2018 - prospekt-nepal - Irrtum/Druckfehler vorbehalten - Seite 14

Überlegen Sie, ob Sie diesen Prospekt wirklich ausdrucken müssen?

### HIMATREK

GPO Box # 12135  
Sitapaila, Kathmandu, Nepal  
Tel: ++ 977-1-4034927  
www.himatreknepal.com

### Geschäftsführer/Inhaber:

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

### Beratung und Buchung:

Klaus Töpfer  
D-45886 Gelsenkirchen.  
Tel: ++49 (0) 209-1575 7288  
info@himatrek.de

Petra Carstensen  
D-21465 Reinbek  
Tel: ++49(0)40 7224633  
petra.c@himatrek.de



## Reise-Informationen zu Nepal

### Land und Kultur

In Nepal treffen Sie eine fremde Kultur und einen Lebensstandard der 3. Welt an, mit uns Europäern überwiegend unbekanntem Sitten und Gebräuchen. Sie können daher nicht überall einen europäischen Standard erwarten. Beherzigen Sie die dortigen Lebensgewohnheiten; akzeptieren Sie Nepal so wie es ist!

### Gesundheit /Impfungen

Sind Sie den Anforderungen gewachsen? - Konsultieren Sie Ihren Hausarzt - Impfungen sind nicht vorgeschrieben. Eine ggf. notwendige Auffrischung gegen Typhus, Polio, Tetanus, Diphtherie, ... ist ratsam. Schutz gegen Hepatitis A und (B) ist zu empfehlen.

### Lodge-Trekking (teilweise auch für Alleinreisende buchbar)

Die ausgewählten Trekking Routen führen überwiegend auf Handelswegen zwischen den Dörfern in Kultur- und Bauernlandschaft. Nur zu den Gipfeln und den Pässen über 4.000 m geht es teilweise über Pfade, die Trittsicherheit erfordern. Im Winter kann in Höhen ab 3.000 m abends der Gefrierpunkt unterschritten werden. Schnee ist möglich. Höhen über 5.000 m sollte man nicht unterschätzen, auch wenn keine technischen Voraussetzungen gefordert sind. Notwendige Tage für die Akklimatisierung sind bereits ab 4.000 m eingeplant. Sie übernachten in landestypischen Gasthäusern (Lodges, Teahouses) die von uns für Sie getestet und nach strengen Qualitätskriterien ausgewählt wurden.

**Gebiete: Annapurna, Khumbu (Everest-Region), Langtang, Manaslu, Upper Mustang, Kanchanjunga**

### Camping Trekking (ab 2 Personen buchbar)

Abseits der Haupttrekking-Wege wandern Sie durch einsame und entlegene Gebiete Nepals. Die komplette Ausrüstung (2-Mannzelte für Sie mit Liegematte, Gemeinschaftszelt, Küchenausstattung, Verpflegung etc wird von uns bereitgestellt. Zu Ihrer Begleitmannschaft zählt nun auch ein ausgebildeter Koch der für Ihr leibliches Wohl sorgt, Küchenjunge und ein paar Träger mehr.

**Gebiete: z.B. Dhaulagiri, Dolpo, Ganesh Himal, Jumla, Rolwaling ...**

### Hochtouren

Höhen von über 6.000 m erfordern ein gehöriges Maß an Kondition und Erfahrung und sind nur erfahrenen Alpinisten vorbehalten. **Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass bei diesen Unternehmen sehr hohe Anforderungen an die Kondition gestellt werden und Erfahrungen mit Hochtouren z.B. in den Westalpen, Gletscherbegehungen unabdingbare Voraussetzung sind.**

### Expeditionen

**Diese werden von uns nicht durchgeführt. Ab 7.000 m haben auch erfahrene West-Alpinisten u. E. hier nichts mehr zu suchen! Selbstmord-Kommandos werden von uns nicht organisiert, obwohl leider manche Organisationen dies für viel Geld anbieten.**

### Verpflegung

Lassen Sie sich von der vielseitigen nepalischen Küche in den Lodges oder Ihrem Koch verwöhnen. Sonderwünsche werden so weit wie möglich berücksichtigt. In unseren Preisen ist sowohl beim Lodge- als auch Camping-Trekking die volle Verpflegung enthalten: Frühstück, Mittag- und Abendessen einschließlich Heißgetränke zu den Mahlzeiten.

### Saison

Die Trekking-Saison dauert von Ende September bis Ende Mai. Der Monsun startet Anfang Juni. Von Juni bis Anfang September sind daher nur im Monsunschatten liegende Gebiete, wie Dolpo oder Mustang zu empfehlen. Die Hochsaisonzeiten sind Oktober, November und Mitte März bis Mitte Mai. Die ideale Zeit um in Höhenlagen über 5.000 m vorzustoßen oder gar eine Hochtour zu einem 6.000er in Angriff zu nehmen. Von Januar bis Ende Februar ist es in Höhenlagen oberhalb 3.500, zumindest nach Sonnenuntergang, recht kalt und diese Zeit für Camping-Touren nicht geeignet. Die Temperaturen sinken nachts deutlich unter den Gefrierpunkt. Ideal ist diese Zeit für leichtes Lodetrekking, denn das Wetter ist recht trocken und es bietet sich meist eine herrlich klare Sicht auf die in der Sonne liegenden glitzernden Eisriesen. In den Tälern (Kathmandu, Pokhara) ist es angenehm frühlingshaft warm (18 - 20 °C). Der Frühling beginnt etwa Mitte Februar. Die beste Zeit für eine Kulturreise. Gerade im Terai (Chitwan, Lumbini) entgeht man der großen Hitze.

#### HIMATREK

GPO Box # 12135  
Sitapaila, Kathmandu, Nepal  
Tel: ++ 977-1-4034927  
www.himatreknepal.com

#### Geschäftsführer/Inhaber:

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

#### Beratung und Buchung:

Klaus Töpfer  
D-45886 Gelsenkirchen.  
Tel: ++49 (0) 209-1575 7288  
info@himatrek.de

Petra Carstensen  
D-21465 Reinbek  
Tel: ++49(0)40 7224633  
petra.c@himatrek.de



## **Höhenkrankheit**

Die so genannte akute Berg- oder Höhenkrankheit tritt auf, wenn sich der Körper nicht schnell genug an die verringerte Sauerstoffmenge in zunehmender Höhe anpassen kann und dadurch eine Unterversorgung des Gehirns und anderer Körperteile entsteht. Die manchmal sogar lebensbedrohlichen Symptome der Höhenkrankheit lassen sich jedoch weitestgehend vermeiden, wenn man folgende Ratschläge beherzigt:

*Den Körper langsam an die Höhe anpassen d.h. gemütliches Gehen mit entsprechenden Ruhepausen, was bei den Tagesetappen durchaus im Zeitplan einkalkuliert ist. (Gefährden Sie nicht Ihre Gesundheit, nur um Ihre Kondition beweisen zu wollen, dieser Fehler wird oft gemacht).*

*Vermeiden Sie zusätzliche Überanstrengung (Ruhetage/-pausen werden zur Regenerierung/Akklimatisierung eingelegt)*

*Sorgen Sie für ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit und Elektrolyten*

*Vermeidung Sie Alkoholgenuss, Nikotin und Schlafmittel*

*Machen Sie vorsorglich einen Gesundheits-Check bei Ihren Hausarzt (Blutdruck, Zuckerwerte ... ok?)*

Anzeichen sind Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit, Übelkeit und Schwindelanfälle, Schlafstörungen, hoher Herzschlag/Puls auch in Ruhephasen, Leistungsabfall. Im Gebirge bzw. abseits der Zivilisation, ist es besonders gefährlich, Früh- und Warnzeichen des Körpers durch Medikamente oder "eisernen Willen" überspielen zu wollen.

Informieren Sie immer Ihren Guide, auch wenn Sie nicht ganz sicher über die bei Ihnen aufgetretenen Symptome sind. Falls sich Ihr Zustand auch nach einer eingehenden weiteren Ruhephase nicht bessert, sondern sich ggf. noch weiter verschlimmert, wird ein sofortiger Abstieg unumgänglich sein. In besonders schweren Fällen muss evtl. ein Helikopter angefordert werden, was aber mit hohen Kosten verbunden ist, die der Teilnehmer selber zu tragen hat.

## **Visum für Nepal**

Das Visum erhält man problemlos bei der Einreise im Flughafen Kathmandu. Es empfiehlt sich, das Visa vorab online zu beantragen:

<http://www.online.nepalimmigration.gov.np/tourist-visa>

Die Kosten betragen für

15 Tage: 25 USD\*)

30 Tage: 40 USD\*)

90 Tage: 100 USD\*)

\*) Änderungen vorbehalten

Es ist mehrfache Einreise möglich (multiple entry) und kann in EUR (Umrechnung zum Tageskurs) bezahlt werden. Für Reisende, die Nepal nur als „Stop-Over“ besuchen (z.B. Bhutan) gibt es Transitvisa (max. 2 Nächte) für 5 USD\*) je Einreise.

### **HIMATREK**

GPO Box # 12135  
Sitapaila, Kathmandu, Nepal  
Tel: ++ 977-1-4034927  
www.himatreknepal.com

### **Geschäftsführer/Inhaber:**

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

### **Beratung und Buchung:**

Klaus Töpfer  
D-45886 Gelsenkirchen.  
Tel: ++49 (0) 209-1575 7288  
info@himatrek.de

Petra Carstensen  
D-21465 Reinbek  
Tel: ++49(0)40 7224633  
petra.c@himatrek.de





## Reiseausrüstung zum Trekking und Überlandfahrten

Wenn sie schon des öfteren in den Alpen unterwegs waren und ggf. mehrtägige Hüttenwanderung unternommen haben, so bringen sie diese Ausrüstung mit. Dann fehlt für die Trekking-Reise kaum noch etwas. Einige Dinge (Ausrüstung, Bekleidung, einfache Medikamente) sind in Kathmandu wesentlich preiswerter zu kaufen (*diese Möglichkeit haben auch Reisende nach Bhutan*) als hier in Deutschland ... und lassen Sie sich in einem Outdoor-Geschäft keine steigeisenfeste Stiefel aufschwätzen, da Sie zwar für alpine Verhältnisse in über 3.500 m Höhe (Gletscherregion) unterwegs sind, im Himalaya aber überwiegend bis zu über 5.000 m noch durch Kulturlandschaft mit Wiesen, Wäldern und Hochalmen wandern.

### Bekleidung

Anorak\*)  
Wanderhose / lange Jeans\*)  
kurze Hose  
Ersatzhose lang/kurz  
dicke Fliesjacke  
Leichter Pullover oder Weste  
T-Shirts  
leichte bis mittlere Trekkingschuhe  
Wandersocken  
Regenschutz / Regenschirm  
Sonnenschutz (Mütze/Hut)  
Handschuhe / Schal  
warme Mütze  
langärmlige Funktionsunterwäsche  
*je nach Jahreszeit / Höhe*

### für unterwegs

Wanderstecken  
1 l Trinkflasche  
Foto/Filme/Speicherkarten/Akkus  
Tagesrucksack (min. 35 l)  
Sonnenscreme - Faktor > 20  
Sonnenbrille  
Taschen-/Stirnlampe  
Grödeln, bei Passüberschreitungen \*\*\*)  
**Apotheke**  
Mittel gegen Kopfschmerzen  
Mittel gegen Magen-/Darmprobleme  
Mittel gegen Erkältung  
Breitbandantibiotikum  
Desinfektionssalbe  
Pflaster  
persönliche Medikamente  
*bzgl. Medikamenten-Verträglichkeit sollte der Hausarzt konsultiert werden*

### Übernachtung

Schlafsack Komfortbereich bis - 5 °C\*\*)  
Trainings-/Jogginganzug  
Waschzeug, großes Handtuch  
Turn-/Joggingschuhe

### Dokumente / Devisen

Reisepass - mind. 6 Monate gültig  
1 Passfoto  
*nur wenn Visa bei Einreise KTM (Nepal) beantragt wird*  
EUR in Noten

*\*) bei Touren in Höhen über 4.000 m ist winddichte Oberbekleidung zwingend erforderlich: Gore-, /Sympatex, ... Jacke mit Flies (alternativ Daunenjacke), dicke Hose, ...*

*\*\*) bei Camping-Trekking je nach Übernachtungshöhe min. Komfort-Bereich bis - 20 °C*

*\*\*\*) bei Überquerung hoher Pässe ist immer mit Schnee und vereisten Stellen zu rechnen, dies betrifft insbes. den Cho La (Khumbu) und den Larke La (Manaslu)*



## Reisebedingungen Nepal

Beachten sie bitte bei Reisen ab Kathmandu nach **Bhutan** unbedingt die speziellen Reisehinweise/Reisebedingungen!

### Leistungsumfang in Nepal

Der Umfang der Leistungen ergibt sich aus den Ihnen zur Verfügung gestellten Unterlagen. Falls nicht anders schriftlich vereinbart, gelten folgende Leistungen durch den Trekking-Veranstalter HIMATREK (P) LTD, Kathmandu, Nepal:

Abholung vom Flughafen und zurück am Abreisetag

Unterkunft in Kathmandu/Pokhara: ausgewählte \*\*\*Hotel im DZ mit Bad/Frühstück

Trekking: Nepalischer, lizenziertes gut englisch sprechender Guide, Träger (Gepäckübernahme max. 13 kg /Teilnehmer), Permit und/oder Nationalparkgebühren, Übernachtung in Lodges oder 2-Mann-Zelt, VP (Frühstück, Mittag- Abendessen), Begleitmannschaft beim Camping (Koch, Küche, Zelte), Gipfel-Hochtouren mit Climbing-Guide, Gipfelpermit, Fahrten/Inlandflüge zum Trekking Ausgangspunkt und zurück wie im Programm beschrieben, Versicherung der nepalischen Mannschaft.

**nicht enthalten sind:** Persönliche Ausgaben, Ausrüstung und Versicherung, alkoholische und Erfrischungsgetränke.

**Zusatzkosten:** Visum für Nepal, landesübliche Trinkgelder.

### Internationale Flüge

Der/die Teilnehmer ist/sind für die rechtzeitige Buchung der internationalen Flüge entsprechend den vereinbarten Aufenthalt in Nepal auf eigene Kosten und eigenes Risiko verantwortlich. Es gelten die Bedingungen der Fluggesellschaft.

### Versicherung

Ein Versicherungsschutz (Reiserücktritt, Krankheit, Unfall, Gepäck ...) für den Aufenthalt in Nepal wird seitens des Veranstalters nicht gewährt. Der Abschluss eines entsprechenden persönlichen Versicherungspaketes wird dringend empfohlen. Hierbei sind wir gerne behilflich.

### Ausrüstung/Gesundheit

Für die entsprechende Ausrüstung hat der Teilnehmer selbst zu sorgen. Eine Liste der notwendigen Ausrüstung und Bekleidung wird bei Beratung/Buchung kostenlos zur Verfügung gestellt. Für Gesundheit und Kondition entsprechend der gebuchten Tour ist der Teilnehmer verantwortlich (Arzt konsultieren!). Es ist zwar keine Impfung vorgeschrieben; empfohlen werden Schutzimpfungen gegen Tetanus, Polio und Hepatitis A.

### Dokumente/Devisen

Der Teilnehmer ist für Einhaltung der Pass-, Visa-, Zoll-, Devisen- und Gesundheitsvorschriften auf seine Kosten selbst verantwortlich. Bei der Einreise nach KTM ist ein mind. noch 6 Monate gültiger Reisepass erforderlich. Die Einführung der nationalen Währung (nepalesische Rupien) ist verboten. Empfohlen werden EUR in Noten.

### Gewährleistung/Haftung

Eine Garantie für Gipfel- oder subjektiv vorgestellten Reiseerfolg kann nicht gegeben werden. Einer Trekkingtour und/oder Erlebnisreise haftet ein Maß von Abenteuer an und ist teilweise von Risiko und Ungewissheit (Wetter-, Schneeverhältnisse, Kondition des/der Teilnehmer) bestimmt. Gleiches gilt für die Unterkünfte (Nächtigung) insbesondere während des Trekking, die je nach Region und Höhenlage auch sehr bescheiden ausfallen können. Jeder Teilnehmer handelt eigenverantwortlich. Änderungen und Anpassungen des Tourverlaufes aufgrund gegebener Verhältnisse (z.B. Wetter, Kondition und Gesundheit der Teilnehmer) obliegen dem Trekking-Veranstalter vor Ort bzw. dem verantwortlichen Guide und stellen keine Reiseminderung dar. Muss die Reise oder Trekkingtour aufgrund mangelnder Kondition und/oder Gesundheit eines oder mehrerer Teilnehmer abgebrochen oder geändert werden, so sind hierdurch entstehende Mehrkosten von diesen zu tragen.

Vertragspartner ist HIMATREK (P) Ltd, Kathmandu (Veranstalter). Änderungen des Reiseprogramms in Nepal bleiben in vorgenannten Fällen dem Veranstalter vorbehalten. Eine Schadenersatzanspruch gegen HIMATREK ist ausgeschlossen. Dies gilt insbesondere auch in Fällen von Naturkatastrophen, Kriegshandlungen, terroristischer Überfälle, Anschläge und Entführungen.

### Rücktritt

Sie können jederzeit vor Reisebeginn von der Reise zurücktreten. Aus Gründen der Beweissicherung unbedingt schriftlich. Der Rücktritt wird wirksam an dem Tag, an welchem die Stornierung eingeht bzw. der Email-Eingang bestätigt wird. Es gelten die nachfolgenden pauschalen Entschädigungen/Teilnehmer:

- bis 90 Tage vor Reiseantritt: eine Bearbeitungsgebühr von 100 EUR
- bis 60 Tage vor Reiseantritt: die geleistete(n) Anzahlung(en)
- bis 40 Tage vor Reiseantritt: 30 % des Reisepreises, min. 200 EUR
- bis 20 Tage vor Reiseantritt: 60 % des Reisepreises
- bis 7 Tage vor Reiseantritt: 80 % des Reisepreises
- danach bzw. Nichterscheinen: 100 % des Reisepreises

### Zahlungsbedingungen - Vertragsbeginn

Mit Zugang der Auftragsbestätigung durch den Veranstalter wird eine Anzahlung in folgender Höhe fällig: 1 Teilnehmer = 200 EUR, 2 Teilnehmer = 150 EUR/Person, ab 3 Teilnehmer = 100 EUR/Person. Soweit wie nicht anderes vereinbart, ist die Restzahlung gemäß Angebot in EUR unverzüglich nach Ankunft in KTM direkt an den Trekking-Veranstalter zu entrichten. Mit Eingang der vereinbarten Anzahlung tritt der Reisevertrag zwischen Trekking-Veranstalter und den einzelnen Teilnehmern beiderseits verbindlich in Kraft.

### HIMATREK

GPO Box # 12135  
Sitapaila, Kathmandu, Nepal  
Tel: ++ 977-1-4034927  
www.himatreknepal.com

### Geschäftsführer/Inhaber:

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

### Beratung und Buchung:

Klaus Töpfer  
D-45886 Gelsenkirchen.  
Tel: ++49 (0) 209-1575 7288  
info@himatrek.de

Petra Carstensen  
D-21465 Reinbek  
Tel: ++49(0)40 7224633  
petra.c@himatrek.de