



An der Hasenleite 5, 92275 Hirschbach
Tel. 09152/921 555 Fax 09152/921 556
Email: info@berg-skiteam.de
Internet: www.berg-skiteam.de

Reise- Information (Stand: 2023)

Nepal

Studienreise- Mardi Himal Trek

Diese Reise gilt nur für natürliche Vereinsmitglieder

Erlebnisreiche Trekkingtouren durch faszinierende Himalaja- Landschaften, Kultur und Besichtigungsprogramm mit Einweihungsfeier

Termin:

LfK-070-23: 09.11. – 28.11.2023

Eine geringfügige Terminverschiebung kann sich ev. ergeben.

Leistungen:

Siehe Beschreibung

Anmeldeschluss:

30. Juni 2023. Mit der Anmeldung ist eine Anzahlung von 1200,00 € zu überweisen.



Herzlich willkommen zu unserer Nepal Studienreise. Nicht nur die Berge des Himal Gebirges warten auf Sie, sondern auch ein faszinierendes Land, eine alte, noch sehr unverfälschte Kultur, eine Welt von Tempeln, Klöstern und hohen Bergen. Trekking im Langtang ist abwechslungsreich. Man wird den „Spirit“ der Dörfer, die Lebensart der Menschen spüren.

Der Mardi Himal Trek ist eine ideale Wahl für diejenigen von uns, die ein Trekking-Erlebnis abseits der ausgetretenen Pfade in den ruhigeren Teilen der Annapurna-Region in Nepal suchen. Es ist der niedrigste und vielleicht am wenigsten besuchte Trekkingsgipfel in Nepal. Während des Trekkings auf dieser Route, die zum Basislager Mardi Himal und schließlich zum Hochlager führt, können wir die einsamen Pfade mit grünen Wäldern, interessanten Dörfern, Tälern, terrassierten Bauernhöfen, schillernden Flüssen und den außergewöhnlichen Ausblicken auf die Annapurna, Machapuchare (Fischschwanz) und die Hiunchuli-Berge schätzen lernen. Ein weiterer Vorteil dieser Trekkingroute ist, dass der Weg einen kleinen Rundweg bis zum Basislager von Mardi Himal macht, sodass wir nicht über dasselbe Gelände zurückgehen müssen. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Mardi Himal Trek ein kurzer Trek in der Annapurna-Region in Nepal ist, wo wir in Teehäusern (Lodges) übernachten, lokales Essen probieren und die hervorragende Hügel- und Berglandschaft genießen. Bestaunen Sie den Panoramablick auf die massiven Himalaya-Berge, darunter Annapurna, Machapuchare, Hiunchuli und Mardi Himal. Hier noch einige Informationen und Tipps, die Ihnen helfen sollen, sich möglichst gut auf Ihre Reise vorzubereiten

Programm Tourenverlauf:

Tag 01: Ankunft in Kathmandu (1.300 m)

Tag 02: Besichtigung in Kathmandu

Tag 03: Flug nach Pokhara (827m, 6-7 Stunden)

Auf unserer Fahrt nach Pokhara, das auch als „Stadt der Seen“ bezeichnet wird, können wir die wunderschön terrassierten Bauernhöfe, kleine Geschäfte am Straßenrand und den reißenden Trishuli-Fluss genießen, Manaslu, Machapuchare, die fünf Gipfel der Annapurna. Pokhara ist auch ein Touristenziel, also nehmen wir uns abends eine Auszeit und genießen! Übernachtung in Pokhara.

Tag 04: Fahrt nach Phedi und Wanderung nach Deurali (2100m): 30 Minuten Fahrt, 4-5 Stunden Wanderung
Nach einem frühen Frühstück beginnen wir unser Abenteuer mit einer Fahrt nach Phedi und beginnen von dort aus mit dem Trekking. Wir wandern auf Steinstufen, terrassierten Feldern und durch Dörfer und Wälder, bevor wir Dhampus erreichen, wo wir zu Mittag essen. Wir setzen unsere Wanderung nach Deurali fort, einem kleinen Dorf, das wunderschön auf einem Bergrücken liegt und eine gute Aussicht auf die Annapurna South, Mardi Himal und Machhapuchhare bietet. Übernachtung in Deurali.

Tag 05: Deurali zum Waldlager (2.520 m): 6-7 Stunden

Unser Weg führt durch üppige Wälder, die mit roten Rhododendren übersät sind. Die Blumen sind ein alltäglicher Anblick in den nepalesischen Hügeln und es ist keine Überraschung, dass sie die Nationalblume Nepals sind. Unser Weg ist sehr ruhig, bis wir eine Lichtung des Waldlagers erreichen. Wir können uns ausruhen und die Gegend erkunden, die lokal auch als Kokar bekannt ist. Übernachtung im Walddcamp.

Tag 06: Forest Camp zum Low Camp (2970m): 5-6 Stunden

Wir wandern weiter durch dichte Wälder, bewundern die reiche Artenvielfalt Nepals und erreichen das niedrige Lager. Von hier aus ist die fantastische Aussicht auf den Mt. Machapuchare (Mt. Fishtail) das Tal hinauf faszinierend. Wir können am Abend etwas Zeit damit verbringen, den lokalen Lebensstil zu beobachten. Übernachtung im Low Camp.

Tag 07: Low Camp bis High Camp (3540m): 3-4 Stunden

Wir wandern bergauf entlang eines Kamms in Richtung Mardi Himal und Machapuchare. Die Baumreihen werden dünner und das Gebiet besteht hauptsächlich aus Sträuchern mit vereinzelt Rhododendronbüschen entlang des Weges. Wenn wir Glück haben, begegnen wir vielleicht sogar dem Seidelfasan (Nationalvogel Nepals). Unser Weg zum Hochlager. Wir steigen hinauf zum Hochlager, dem Endziel des Tages. Von hier aus ist die Aussicht auf die Berge atemberaubend. Übernachtung im Hochlager.

Tag 08: Hochlager zum oberen Aussichtspunkt (4250m), Rückkehr zum Hochlager: 2-3 Stunden

Auf unserer Wanderung zum oberen Aussichtspunkt steigen wir auf und ab, und manchmal auf einem steilen und schmalen Pfad. Unser Weg führt durch Weiden und wir wandern entlang eines schmalen Grats, bevor wir den oberen Aussichtspunkt erreichen. Die Aussicht auf die Himalaya-Aussicht von hier aus ist erstaunlich. Wir sehen Mardi Himal (5587 m), Annapurna I (8091 m), Annapurna South (7219 m), Hiunchuli (6441 m), Baraha Shikhar (Mt. Fang) (7647 m), Tent Peak (5695 m), Singhachuli (6501 m), Machapuchare (6993 m). und andere. Wir wandern zurück zum Hochlager für eine Übernachtung.

Tag 09: Hochlager nach Siding Village (1700m): 6-7 Stunden

Wir nehmen im Hochlager eine andere Route, die uns nach Siding bringt, anstatt zurück nach Mardi Himal zu gehen. Die unterschiedliche Route lässt uns etwas anderes erleben und macht unsere Wanderung spannend. Siding bietet Wanderern einen ruhigen Aufenthalt, da es abseits der belebteren Pfade liegt. Übernachtung in Siding.

Tag 10: Wanderung nach Lumre, Fahrt nach Pokhara.

Tag 11: Ruhetag in Pokhara

Tag 12: Flug nach Kathmandu

Tag 13: Ruhetag in Kathmandu- Shopping und Besichtigungen

Tag 14: Flug nach Lukla – Trekking bis Paiyang ca. 5 Stunden

Tag 15: Paiyang Kharikhola ca. 3 Stunden, Besichtigung Projekt

Tag 16: Weiter nach Phaplu

Tag 17: Fahrt nach Kathmandu

Tag 18: Letzte Einkäufe, letzte Eindrücke genießen, Ausspannen und Erholen.

Tag 19 Abflug nach Deutschland

Tag 20: Ankunft in Deutschland

Voraussetzungen:

Da Sie bei dieser Reise in sehr engem Kontakt mit der Natur stehen und kräftigen Temperaturschwankungen ausgesetzt sein werden, sollten Sie allgemein gesund sein.

Darüber hinaus benötigen Sie eine gute Kondition für 5 bis 6- stündige Tagesetappen, es kann auch mal eine mehr sein. Zur konditionellen Vorbereitung eignet sich regelmäßiger Waldlauf oder ausgedehnte Spaziergänge.

Wetter Temperatur:

Unsere Frühjahrstour beginnt gerade dann, wenn die wärmenden Strahlen der Sonne die Kälte vertreiben und knackige Gebirgsluft zum Trekking einlädt.

Mit Regenfällen ist aber trotzdem zu rechnen und gelegentlich kann es in den höheren Lagen auch schneien. In der Weihnachtszeit und zum Jahresende haben wir diese Tour nicht im Programm, weil es dann am Fuße des Annapurna bitterkalt ist. Der Himmel ist am Morgen bzw. während des Vormittags am klarsten, es ist die beste Zeit zum Fotografieren.

Höchste Übernachtungshöhe: High Camp 3540 Meter.

Höchster Punkt: Aussichtspunkt auf 4250 Meter (diesen kann man aber auch auslassen).

..etwas zur Bekleidung:

Ihr Reisegepäck sollte grundsätzlich leicht sein. Leichte Sportschuhe oder Sandalen bei Flug oder im Hotel sind sehr geeignet. Gute Trekkingschuhe mit passenden Socken sind erforderlich. Warme Unterbekleidung (Skiunterwäsche bzw. Leggings). Von Ihren T-Shirts sollte eines mit Kragen (gegen die Mittagssonne) ausgestattet sein.

Vermeiden Sie aber zu viel Gepäck. Sie können häufig Teile Ihrer Bekleidung waschen und trocknen lassen. Sollte ein Kleidungsstück einmal nicht ganz trocken geworden sein, können Sie es an den Rucksack hängen.

Am Abend ist eine Fleecejacke sehr angenehm. Sie Teile Ihres Gepäcks in Kathmandu einlagern.

Achtung: während der Trecks sollte Ihr Gesamtgepäck (für den Träger) 15 Kilo nicht überschreiten.

..etwas zur sonstigen Ausrüstung:

Sie sollten einen zuverlässigen Schlafsack haben. **Friert man viel, schläft man schlecht!** Wir wollen, dass Sie Ihre Reise frisch und erholt genießen. Wasserflasche und Sonnencreme sind unbedingt nötig und ein "Muss". Eine erstklassige Sonnenbrille (starkes Höhenlicht) ist erforderlich. Bringen Sie sicherheitshalber eine zweite Sonnenbrille mit. Unbedingt notwendig sind warme Handschuhe. Es empfiehlt sich ein Taschenmesser und eine Taschenlampe mitzunehmen.

Teleskop-Skistöcke sind zu empfehlen, denn sie helfen Ihnen Balance zu halten. Sie entlasten Ihre Knie beim Abwärtslaufen und beim Aufwärtsgehen wird Ihr Oberkörper trainiert.

Ein kleiner, besser mittlerer Rucksack, mit gutschitzendem Tragesystem und Regenschutz, ist erforderlich.

In diesen packen Sie Ihre persönlichen Dinge wie Kamera und sonstige Utensilien, zu denen Sie während des Tages Zugang haben möchten. Ihr anderes Gepäck wird von Trägern getragen und steht Ihnen erst wieder am Abend zur Verfügung.

Medikamente: Für den Fall, dass Ihre Verdauung etwas in Unordnung kommt, nehmen Sie Kohletabletten mit, dazu ein gut verträgliches Präparat nach Absprache mit Ihrem Apotheker. Beim Genuss von

Speisen und Getränken ist vor allem in Kathmandu Vorsicht geboten. Vermeiden Sie Salate, nicht gebratenes und Eis auf der „Straße“. Heftpflaster, ein handliches Desinfektionsmittel z.B. Betaisodona und eine elastische Binde vervollständigen das Ganze. Eventuelle persönliche Medikamente aber nicht vergessen.

Essen und Trinken:

Sie werden bei dieser Reise abwechslungs- und vitaminreich verpflegt. Die nepalesische Küche ist bekannt für gutes schmackhaftes Essen. Es gibt viel Reis und Kartoffel mit unterschiedlichstem Gemüse. Trinken sollten Sie am Tag je 1.000m Höhe ca. 1Liter. In den Lodges, die immer wieder am Wegrand sind, können überall Getränke gekauft werden. Achtung der Verschluss der gekauften Flasche muss original verpackt sein.

Übernachtung:

Wir übernachten in Kathmandu in einem guten und schönen Hotel. Während der Trekkingtour wird in Lodges geschlafen.

Leistungen:

Flug: Deutschland Kathmandu und zurück

Inlandsflug Kathmandu Phaplu

Unterkunft: Hotels gemäß Reiseverlauf/Preisklasse auf Bed & Breakfast-Basis.

Trek: Lodges mit Vollpension

Transfers: alle Transfers wie für die Reiseroute erforderlich enthalten.

Kathmandu Mamerkhu - Kathmandu Jeep-Transfer.

Genehmigungen: Wandergenehmigung und Naturschutzversicherung für nepalesisches Personal.

Müllablagerung.

Guide: Erfahrene Trekkingleitung durch einen staatlich gepr. Berg- und Skiführer

Lokale Crew: 1 Guide. Steigführungsverhältnis. Erforderliche Anzahl von Trägern

Mahlzeiten: Frühstück in Kathmandu. Alle Mahlzeiten während der Trekkingtour.

Kommunikation: Thuraya Satellitentelefon für den Notfall

Medizinisch: Umfassendes medizinisches Kit. Gamow Bag (tragbare **Höhenkammer:** für Höhenkrankheiten.

Sonstiges: 1-tägige Stadtrundfahrt

Abschiedessen: in Bhojan Ghriha oder ähnlich.

Im Notfall: Wir können Hubschrauber zur Evakuierung schicken, den gesamten Papierkram erledigen / mit den entsprechenden Versicherungsunternehmen umgehen

Dienstleistungen/Artikel, die nicht im Angebot enthalten sind:

Mittag-/Abendessen in Kathmandu, Getränke, Visa-/Verlängerungsgebühren, Rettungsevakuierung, zusätzliche Straßentransport-/Flugkosten bei früherer Rückkehr des Mitglieds, Spenden oder zusätzliche Gebühren.

Evakuierung retten. Persönliche Kletterausrüstung.

Anmeldeschluss: Juni 2023

Preis:

Bei 5- 8 Personen 3360,00 € pro Person

Bei 9- 12 Personen 3250,00 € pro Person

Bankverbindung: Raiffeisenbank Hersbruck

IBAN DE17 7606 1482 0000 3719 98

BIC: GENODEFIHSB

Preisänderung:

Da sich der Flugpreis bis zum Abflug verändern kann ist eine der Tatsache geschuldete Flugpreisanpassung durchaus möglich. Ich bitte dies zu berücksichtigen.

Zusatzkosten:

Visum für Nepal zurzeit € 55,00 pro Person,

Trinkgelder ca. € 50,00, Einzelzimmer nach Anfrage.

Flughafentaxe, Bahnticket zum Flughafen ca. 75.00 € Hin- Rückfahrt. Wir bitten dies zu vermerken.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiskostenrücktrittsversicherung.

Zahlungsmittel:

Als Zahlungsmittel empfehlen wir: VISA- KREDITKARTE, MASTERCARD oder AMERICAN EXPRESS und Euros oder US- Dollars in Scheinen (hier nur kleine Geldbeträge mitnehmen).

Impfungen:

Verpflichtende Impfungen sind z.Zt. nicht vorgeschrieben. Allerdings ist es ratsam sich gegen Hepatitis (langwirksames, neues Serum gegen Hepatitis A und B im Handel) und Tetanus zu schützen.

Reisedokumente/Visum:

Visum: das erforderliche Visum werden wir für Sie bei einem Konsulat der Republik Nepal in Deutschland beantragen. Der Reisepass sollte noch ein halbes Jahr gültig sein. Das Visum für einen Monat kostet z.Zt. 55€.

Ausrüstung:

A) Bekleidung

- kurze Hose
- Berghose oder Trekkinghose
- Strümpfe- kurz und lang
- mehrere Paar Socken
- Unterwäsche kurz
- mehrere T- Shirt
- lange Unterhosen (Polarwear, Rheuma, Faserpelz)
- Unterhemd mit langen Ärmeln
- Polartec- Hemd
- leichter Pullover
- Faserpelzjacke
- Anorak (Gore-Tek)
- Wollmütze
- Sonnenhut mit ausgeprägtem Rand oder Schild
- 1 Paar Handschuhe
- Halstuch
- Überhose (Gore -Tex oder anderes Material)
- 1 Paar Trekkingschuhe und Turnschuhe
- Rucksack (ca. 25- 30 Liter Inhalt)
- mehrere Taschentücher

- gute Sonnenbrille
- Schlafsack

B) Technische Ausrüstung

- Teleskopkistöcke

C) Sonstiges

- Stirnlampe oder Taschenlampe mit Reservebatterien
- Vielzweck- Taschenmesser
- Thermo-oder Isoliertrinkflasche (ca. 1- 1,5 Liter)
- mehrere Plastikbeutel versch. Größen
- Waschutensilien (bitte biologisch abbaubare Seifen u. Waschmittel verwenden)
- Sonnenschutzmittel (Faktor ab 25 aufwärts)
- Lippenschutz
- Toilettenpapier,
- Nagelschere,
- eventuell ein Taschenwörterbuch oder Sprachführer bzw. Leselektüre

Veranstaltungsleitung:

Licht für Kinder e.V. in Zusammenarbeit mit dem Berg- und Skiteam jura alpin und der Sherpa Adventure Agentur in Nepal

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Flug, viel Vorfreude und wenn es so weit ist eine schöne Zeit in Nepal.

Ihre Vorstandschaft Licht für Kinder

