



NEPALS TRAUMLANDSCHAFTEN UND KULTURELLE SCHÄTZE IM KATHMANDU-TAL

12 Tage: Kathmandu – Bhaktapur – Nagarkot – Dhulikhel – Charikot – Kathmandu – Pokhara – Kathmandu

Dieses Programm zeigt Ihnen die kulturellen und landschaftlichen Glanzlichter Nepals ganz hautnah. In den Vorgebirgen des Himalaya geht es per pedes durch kleine Dörfer, Reisterassen, Regenwald und zu großartigen Tempeln und Heiligtümern. Dabei haben Sie immer wieder das einzigartige Panorama der schneebedeckten Gipfel der 8.000er im Blickfeld. Wanderungen im Gebiet um den Begnas-See am Fuße des Annapurna-Massivs eröffnen die einzigartige Möglichkeit, das typische ländliche Leben Nepals näher zu erkunden.

Bei den im Programm enthaltenen Wanderungen überwiegen leichte bis mittlere Schwierigkeitsgrade.

- Privatprogramm – Minimum 1 Person (täglich)
- Reiseleitung: deutschsprachig in Kathmandu, Nagarkote und Dhulikhel, englischsprachig in Charikote und Pokhara, ohne Reiseleitung in Bandipur
- Reisecode: KTM4007

■ 1. Tag: Kathmandu
Empfang am Flughafen Kathmandu und Transfer zum Hotel in der Kategorie Ihrer Wahl. Freizeit und individuelle Programmgestaltung.

■ 2. Tag: Kathmandu
Der Durbar-Platz ist der Ausgangspunkt für Ihre Besichtigungen im Tempel- und Palastbezirk Kathmandu. Der Platz ist geradezu übersät mit alten Palästen, Tempeln und Heiligtümern, die sich vielfach durch kostbare Schnitzereien auszeichnen. Die Hauptattraktion ist der alte Königspalast mit seinen drei Haupthöfen. Nach den Besichtigungen in der Innenstadt erleben Sie eine der ältesten buddhistischen Tempelanlagen der Erde: Swayambunath liegt auf einem 77 Meter hohen Hügel westlich des Stadtzentrums und ist im Verständnis der Gläubigen „aller Geschichte Anfang“. Unter den „Alles-Sehenden-Augen“ Buddhas können Sie von hier eine herrliche Aussicht auf Kathmandu genießen.
Nachmittags Besuch der wichtigsten Sehenswürdigkeiten von Patan (Lalitpur), das heute nur noch durch den Flusslauf des Bagmati von Kathmandu getrennt ist. Wieder ist der Durbar Square (Königlicher Palastplatz) Ausgangspunkt Ihrer Erkundungen. Sie sehen u.a. den markanten achteckigen Krishna-Tempel mit seinen filigranen Steinmetzarbeiten, den buddhistischen „Goldenen Tempel“ Hiranya Varna Mahavihara und weniger bekannte Tempelanlagen am Ufer des Bagmati. (F)

■ 3. Tag: Kathmandu – Bhaktapur – Nagarkot
Bhaktapur, die „Stadt der Menschen, die Gott in Hingabe dienen“, liegt 14 km östlich von Kathmandu und wurde im 9. Jahrhundert gegründet. Mit

deutscher Hilfe wurde die Stadt saniert und restauriert. Der Grundriss der Altstadt hat die Form einer Muschel, eines der Symbole des hinduistischen Gottes Vishnu. Ihre Sehenswürdigkeiten können sich durchaus mit denen Kathmandus messen! Sie besichtigen u.a. den Durbar-Platz mit dem Goldenen Tor, den „Palast der 55 Fenster“, den Dattatraya-Tempel sowie das Priesterhaus Pujahari Math mit dem berühmten „Pfaufenfenster“. Der Weg nach Nagarkot führt durch Dörfer, Wälder und Reisfelder. Nagarkot liegt auf über 2.000 Metern Höhe und ist der beliebteste Naherholungsort im Kathmandu-Tal. Besonders in den Monaten Oktober bis März bietet er faszinierende Ausblicke auf die Berge des Himalaya. Übernachtung in Nagarkot. (F)

■ 4. Tag: Nagarkot – Dhulikhel
Heute müssen Sie früh aufstehen, um das prächtige Schauspiel des Sonnenaufgangs im Himalaya zu erleben. Nach dem Frühstück geht es zunächst mit dem Auto nach Telkot. Von hier führt eine ca. 3-stündige Wanderung nach Changu, wo Sie den Tempel Changu Narayan besuchen. 1.541 Meter hoch gelegen ist er das älteste Heiligtum des Kathmandu-Tales. Die Ursprünge des Tempels reichen bis in das vierte Jahrhundert zurück. Changu Narayan bietet einen der schönsten Ausblicke auf das Kathmandu-Tal und der Besucher findet hier sehr alte Steinplastiken. Danach geht es durch die reizvolle Bergwelt zum abgeschiedenen Wallfahrtsort Panauti. Die Siedlung der Newari liegt auf einer Höhe von 1.450 Meter. Pagoden und eine Verbrennungsstätte weisen auf die glanzvolle Vergangenheit des heiligen Ortes hin. Weiterfahrt nach Dhulikhel. 32 Kilometer östlich von Kathmandu gelegen, war die Kleinstadt einst ein wichtiger Stopp auf der Handelsroute nach Tibet. Häuser mit reichen Schnitzereien und schöne Tempel weisen auf eine glanzvolle Geschichte hin. Mit dem Bau einer Reihe von Hotels hat sich der Ort in den vergangenen Jahren zum „Aussichtsort“ im Kathmandu-Tal entwickelt. Übernachtung in Dhulikhel. (F)

■ 5. Tag: Dhulikhel – Charikot
Heute nähern wir uns den Gipfeln des zentralen Himalaya. Charikot liegt auf 1980 m Höhe unweit von Jiri, dem Eingangstor zum „Dach der Welt“. Für die 112 Kilometer auf dem Tibet-Highway benötigen Sie knapp 4 Stunden. Lehnen Sie sich zurück und genießen Sie die phantastischen Landschaften. Hohe Berge des Langtang und des Khumbu sowie tiefe Täler von Tama Koshi und Khimti wechseln sich nach jeder Straßenkehre stetig ab. (F)

■ 6. Tag: Charikot
Und wieder haben Sie die Möglichkeit, einen phantastischen Sonnenaufgang zu erleben. Charikot bietet eine gute Aussicht auf die Berge Langtang Ri (7.205 m), Melungtse und Gauri-Shanker (7.134 m). Nach dem Frühstück kurze Wanderung abwärts zum Dolokha Basar. Das Gebiet um den Bhimeshwor-Mahadev-Tempel ist die Heimat verschiedener Völker, deren religiöse Wurzeln im Schamanismus liegen. Rückfahrt zum Hotel mit dem Auto. (F)

■ 7. Tag: Charikot – Kathmandu
Rückfahrt nach Kathmandu. Der Weg bietet wieder ein abwechslungsreiches Panorama. In den höheren Regionen über 1.700 Meter säumen Kiefern und Wacholdersträucher den Weg, in den tiefer gelegenen Gegenden wachsen Harthölzer, Rhododendron, Bambus- und Schilfwälder. Transfer zum Hotel. Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung. (F)

■ 8. Tag: Kathmandu – Bandipur – Pokhara
Von Kathmandu aus fahren Sie durch herrliche Gebirgslandschaften nach Pokhara (220 km, etwa 6 Stunden). Unterwegs machen Sie Halt in der ehemaligen Handelsstadt Bandipur, die auf 1.030 Meter an einem Bergrücken liegt. Der hübsche Ort lädt zu einem Bummel und zur Besichtigung des Basars ein. Weiterfahrt nach Pokhara. Die Hauptstadt Mittelnepals fasziniert durch ihre einzigartige Lage, denn nur 25 km nördlich der subtropischen Ebene, in der sich die

Patan: Blick zum Durbar Square mit Krishna-Tempel (vorn links)



Wanderungen am Begnas-See: Bäuerinnen im Dorf Begnas





Nagarkot: Blick zum Himalaya-Hauptkamm am Morgen

Stadt ausbreitet, türmt sich das gewaltige Fels- und Eismassiv des Annapurna bis in eine Höhe von über 8.000 Meter auf. Ihr Hotel liegt idyllisch am Begnas-See. Erste Eindrücke von der Umgebung erhalten Sie bei der Bootsfahrt zum Hotel. (F)

■ 9. Tag: Pokhara – Simaldanda – Pachbhaiya – Pokhara

Am Morgen unternehmen Sie eine leichte Wanderung (ca. 3-4 Std.) bergauf vorbei an Haselnusssträuchern bis zum kleinen Dorfbasar von Chyaan Danda. Über einen schmalen Pfad gelangen Sie von dort aus durch die dichten Wälder von Rupaket nach Simaldanda, einer kleinen Siedlung aus Stein- und Lehmhäusern am Rupa-See. Die Anstrengung lohnt sich, denn Sie haben nun einen gigantischen Blick auf das Annapurna-Massiv! Beim Besuch von zwei Dörfern der Ureinwohner (Gurung), in denen die Zeit stehen geblieben zu sein scheint, haben Sie die Möglichkeit für Begegnungen mit den Bergbewohnern. Am Nachmittag lernen Sie Pokhara bei einem Besichtigungsprogramm kennen. Ihr Rundgang beginnt im alten Basar mit seinem bunten Völkergemisch. Architektonisch besonders beeindruckend sind die dreistöckigen Newar-Häuser mit ihren offenen Läden, die zum Teil noch aus dem 18. Jahrhundert stammen. Außerdem sehen Sie den Bindvabashini Tempel, die Deva-Fälle sowie den Phewa See. (F)

■ 10. Tag: Pokhara – Begnaskote – Pokhara

Ganztägige Wanderung zum Begnaskote. Sie verlassen Sundari Danda heute in östliche Richtung und gehen weiter bergauf durch Haselnussheide und Wälder. Bei einer Rast in Paurakake Danda genießen Sie den Blick hinunter auf die Seen. Nach einem weiteren leichten Anstieg erreichen Sie dann das Dorf Begnas mit seinen Lehmhäusern und terrassierten Reisfeldern. Nun geht es weiter zu den Bergwiesen Begnas Maidan. Von hier aus erleben Sie jetzt ein fantastisches Bergpanorama! Sie sehen das ewige Eis des Manaslu (8.156 m), des Annapurna-Massivs mit den Gipfeln Annapurna II (7.937 m), Annapurna III und IV sowie des Mt. Macchapuchare (6.993 m). Bei guter Sicht ist selbst der Dhaulagiri (8.167 m) im Westen zu sehen. Sie können Ihr Picknick hier oder weiter oben am Begnaskote, einem alten militärischen Beobachtungsposten, einnehmen. Auf Ihrem Rückweg haben Sie wieder ausreichend Zeit, die Landschaft zu genießen. (F)

■ 11. Tag: Pokhara – Kathmandu

Rückfahrt nach Kathmandu nach dem Frühstück und Transfer zum Hotel. Der verbleibende Tag steht Ihnen zur freien Verfügung. (F)

■ 12. Tag: Kathmandu

Transfer zum Flughafen Kathmandu bzw. Weiterreise entsprechend dem gebuchten Programm. (F)

■ Die Dauer der Wanderungen liegt zwischen 3 und 5 Stunden und es handelt es sich um Touren leichten bis mittleren Schwierigkeitsgrades mit Höhenunterschieden, die mit etwas Wandererfahrung und bei normaler körperlicher Verfassung gut zu bewältigen sind.

WANDERUNGEN AM FUSSE DES ANNAPURNA-MASSIVS

5 Tage: Kathmandu – Begnas-See & Umgebung – Kathmandu

Wanderungen im Gebiet um den Begnas-See eröffnen die einzigartige Möglichkeit, das typisch ländliche Leben Nepals näher zu erkunden. Die Routen konzentrieren sich auf abgeschiedene Dörfer, deren Bewohner in der Regel zu den nationalen Minderheiten des Landes gehören. Die Wanderungen bieten immer wieder grandiose Ausblicke auf die Himalaya-Riesen, besonders auf das Wahrzeichen dieser Region Nepals, das Annapurna-Massiv.

- Privatprogramm – Minimum 1 Person (täglich)
- Reiseleitung: örtlicher Begleiter (einfache Englischkenntnisse) bei Wanderungen
- Reisecode: KTM4004

■ 1. Tag: Kathmandu – Begnas-See

Abholung vom Hotel in Kathmandu und Fahrt (200 km, ca. 6 Stunden) die Flüsse Trisuli und in Richtung Westen zum Begnas-See, der etwa 17 km von Pokhara entfernt ist. Bei guter Sicht können Sie schon bald das Annapurna-Massiv sehen. Bootsfahrt auf dem See und Ankunft im „Begnass Lake Resort“ am Nachmittag. (A)

■ 2. Tag: Sundari Danda & Taalbesi

Vormittags leichte Wanderung auf dem Bergrücken Sundari Danda durch verstreute Siedlungen der Gurungs und von Angehörigen der Kasten Bahun und Chettri. Während der Tour erleben Sie Ausblicke auf die Bergriesen Manaslu, Lamjung, Mt. Macchapuchare und das Annapurna-Massiv sowie auf die Seen Begnas und Rupa. Auf einem Pfad der Dorfbewohner steigen Sie dann hinunter zum kleinen Fischerdorf Taalbesi, von wo Ihr Weg durch sattgrüne Reisfelder

und weitere kleine Dörfer führt. Rückkehr zum Resort am Mittag. Zeit für individuelle Unternehmungen am See oder zum Relaxen am Nachmittag. (VP)

■ 3. Tag: Begnas, Begnas Maidan & Begnaskote
Ganztägige Wanderung zum Begnaskote. Sie verlassen Sundari Danda heute in östliche Richtung und gehen weiter bergauf durch Haselnussheide und Wälder. Bei einer Rast in Paurakake Danda genießen Sie den Blick hinunter auf die Seen. Nach einem weiteren leichten Anstieg erreichen Sie dann das Dorf Begnas mit seinen Lehmhäusern und terrassierten Reisfeldern. Nun geht es hinauf zu den Bergwiesen Begnas Maidan. Von hier aus erleben Sie ein fantastisches Bergpanorama! Sie sehen das ewige Eis des Manaslu (8.156 m), des Annapurna-Massivs mit den Gipfeln Annapurna II (7.937 m), Annapurna III und IV sowie des Mt. Macchapuchare (6.993 m). Bei guter Sicht ist selbst der Dhaulagiri (8.167 m) im Westen zu erkennen. Sie können Ihr Picknick auf den Wiesen oder weiter oben am Begnaskote, einem alten militärischen Beobachtungsposten, einnehmen. Für den Rückweg zum „Begnass Lake Resort“ nehmen Sie eine andere Route und legen das letzte Stück per Boot über den See zurück. (F/Lunch-Box/A)

■ 4. Tag: Kalikasthan

Vom Begnas-See werden Sie Richtung Pokhara bis zum Flüsschen Bijaypur Khola gefahren. Auf dem Weg zum Kalikasthan-Kamm kommen Sie durch mehrere Siedlungen der Bergstämme Gurung und Ghale. Bei dieser Tour erleben Sie wieder drei gewaltige Bergmassive des Zentralhimalaya – jedes von ihnen über 8.000 Meter hoch – scheinbar ganz nah: Manaslu, Annapurna und Dhaulagiri. Abstieg in südlicher Richtung zum Fischerdorf Shyankhudi. Von dort geht es per Boot über den Begnas-See zum Resort zurück. (F/Lunch-Box/A)

■ 5. Tag: Begnas See – Kathmandu

Rückfahrt nach Kathmandu nach dem Frühstück und Transfer zum Hotel oder Flughafen. (F)

Begnass-See: Aussicht vom „Begnass Lake Resort“

