



Nepal mit Tibet



Farbenfroh, kontrastreich und faszinierend, das ist Nepal – Hort der Welt höchster Berge, mittelalterlicher Städte, faszinierender Klöster und weiter Dschungel-Ebenen. Auch Sie werden bei einem Besuch spüren, dass etwas Magisches über dem ganzen Land liegt! Nepal erstreckt sich von der Flachlandregion Terai bis hinauf in Höhenlagen zwischen 5.000 bis 8.848 Meter. Hier befinden sich acht der insgesamt vierzehn Gipfel der Welt, die 8.000 und mehr Meter Höhe erreichen. Das Land selbst bietet eine Fülle von Sehenswürdigkeiten und kann gleichzeitig auch Ausgangspunkt für Touren nach Tibet sein.



Reise-ABC

■ Reisedokumente

Zur Einreise werden Reisepass (mindestens gültig bis 6 Monate nach Reiseende) und Visum benötigt. Visa werden bei Einreise gegen eine entsprechende Gebühr (in US-Dollar bar) erteilt (Passbild erforderlich!). Transitaufenthalte bis zu zwei Tagen sind visafrei.

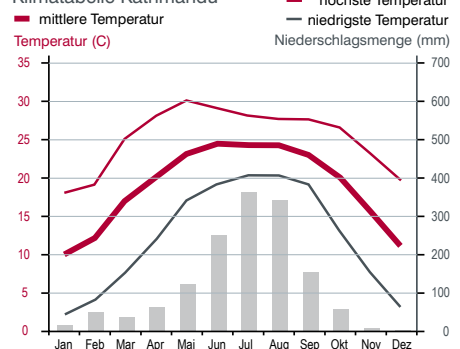
■ Währung / Reisezahlungsmittel

Landeswährung ist die Nepal-Rupie (NR). Zum Zeitpunkt der Drucklegung entspricht 1 Euro etwa 100 NR. Ein- und Ausfuhr der Landeswährung sind verboten. Devisen können (deklariert) unbeschränkt eingeführt werden. Maximal 15 Prozent der eingetauschten Landeswährung können bei Ausreise wieder in Fremdwährungen zurückgetauscht werden! Kreditkarten werden in den internationalen Hotels akzeptiert.

■ Flughafenengebühren

für internationale Abflüge sind im Preis Ihrer Flugtickets enthalten. Für Inlandsflüge ist eine geringe Airport Tax in Höhe von 1 bis 2 Euro vor Abflug in Landeswährung zu zahlen.

Klimatabelle Kathmandu



■ Klima

Aufgrund der extremen Höhenunterschiede gibt es im Land auch sehr unterschiedliche klimatische Bedingungen. Allgemein gilt, dass von Mitte Juni bis Anfang Oktober der Monsun das Wetter mit viel Niederschlag beherrscht. Es folgt ein kurzer – aber meist sehr schöner – Herbst in den Monaten Oktober und November, bevor dann im Winter (Dezember bis Februar/März) trotz weiterhin angenehmer Tagestemperaturen um 20 °C die Nachttemperaturen im Kathmandu-Tal bis nahe 0 °C fallen können. Ab März wird es dann wieder schnell wärmer, bis nach dem wärmsten Monat Mai der Monsun erneut einsetzt.

■ Trinkgelder

werden in den Touristenhotels und Restaurants sowie von Ihren Reiseleitern/Fahrern erwartet.

■ Zeitdifferenz & Stromspannung

Die Zeitdifferenz beträgt MEZ plus 4,45 Stunden, MESZ plus 3,45 Stunden. Stromspannung = 220 Volt, 50 Hz.

■ Verhaltenshinweise

Das Betreten der zentralen Heiligtümer im Inneren hinduistischer Tempel ist nur Hindus gestattet. Bitte respektieren Sie diese Einschränkung, denn Sie können sich problemlos in den äußeren Tempelbereichen aufhalten. Wohnhäuser sollten Sie nie mit Schuhen betreten. Auf das öffentliche Austauschen von Zärtlichkeiten sollte für die Zeit eines Nepal-Aufenthaltes verzichtet werden.

HÖHEPUNKTE NEPALS

8 Tage: Kathmandu & Bhaktapur – Pokhara & Annapurna-Massiv – Chitwan-Nationalpark – Kathmandu

Diese Tour bietet Ihnen in konzentrierter Form die Höhepunkte Nepals. Sowohl der Naturliebhaber als auch der Kunstkenner werden gleichermaßen fasziniert sein. Lassen Sie sich einfangen von der einzigartigen Atmosphäre, geprägt von Hinduismus und Buddhismus. Im Tal von Kathmandu entwickelte sich im Verlauf von Jahrhunderten unberührt von äußeren Einflüssen eine Hochkultur, die in den Königsstädten ihre besondere Entfaltung fand. Daneben erleben Sie Natur pur, ob auf dem Rücken eines Elefanten oder bei einer Wanderung am Fuße des gewaltigen Annapurna-Massivs.

- Privatprogramm – Minimum 1 Person (täglich)
- Reiseleitung: deutschsprachig in Kathmandu, sonst englischsprachig
- Reisecode: KTM4002

■ 1. Tag: Kathmandu

Ankunft in Kathmandu. Empfang am Flughafen, Transfer zum Hotel in der gebuchten Kategorie und individuelle Programmgestaltung.

■ 2. Tag: Kathmandu & Bhaktapur

Besichtigungsprogramm in der Altstadt Kathmandus am Vormittag. Über die Basar-Straße diagonal durch die Altstadt erreichen Sie den Durbar-Platz, der Ausgangspunkt für Ihre Besichtigungen im Tempel- und Palastbezirk ist. Der Platz ist geradezu übersät mit alten Palästen, Tempeln und Heiligtümern, die sich vielfach durch kostbare Schnitzereien auszeichnen. Attraktionen sind der alte Königspalast und der Tempel der Kumari, die als Inkarnation der „Jungfräulichen Göttin“ gilt. Nach den Besichtigungen in der Innenstadt erleben Sie eine der ältesten (ca. 2.500 Jahre) 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. Am Nachmittag besuchen Sie Bhaktapur. Die Stadt liegt 14 Kilometer östlich von Kathmandu und wurde im 9. Jahrhundert gegründet. 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“. (F)

■ 3. Tag: Kathmandu – Pokhara

Von Kathmandu aus fahren Sie durch herrliche Gebirgslandschaften die Flüsse Trishuli und Marshyang-

di entlang nach Pokhara (200 km, etwa 6 Stunden). Einchecken im Hotel und Zeit für erste Erkundungen in der Stadt. Die Hauptstadt Mittelnepals fasziniert durch ihre einzigartige Lage, denn nur 25 km nördlich der subtropischen Ebene, in der sich die Stadt ausbreitet, türmt sich das gewaltige Fels- und Eismassiv des Annapurna bis in eine Höhe von über 8.000 Meter auf. (F)

■ 4. Tag: Pokhara & Annapurna-Massiv

Bei gebuchter Übernachtung im „Begnas Lake Resort“ (Hotelkategorien „B“ und „C“) wandern Sie nach dem Frühstück durch Haselnusshaine und Wälder zum Dorf Begnas mit Lehmhäusern und terrassierten Reisfeldern, zu den Bergwiesen Begnas Maidan und weiter hinauf zum alten militärischen Beobachtungsposten Begnaskote. Von dort aus erleben Sie bei guter Sicht 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. Macchhapuchare (6.993 m). Bei guter Sicht ist selbst der Dhaulagiri (8.167 m) im Westen zu sehen. Für den Rückweg zum Resort nehmen Sie eine andere Route und legen das letzte Stück per Boot über den See zurück. Bei gebuchter Übernachtung in der Hotelkategorie „A“ in Pokhara wandern Sie nach kurzer Busfahrt etwa eine Stunde bergan. Die Anstrengung lohnt sich, denn Sie haben schon bald einen gigantischen Blick auf das Annapurna-Massiv! Beim Besuch von zwei Dörfern der Ureinwohner (Gurung), in denen die Zeit stehengeblieben 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. Sie sehen auch die dreistöckigen Newar-Häuser mit ihren offenen Läden, die zum Teil noch aus dem 18. Jahrhundert stammen, und besuchen den Phewa-See, den Bindabashini-Tempel u.a. (F)

- Beide Wanderungen können je nach körperlicher Verfassung der Teilnehmer modifiziert und gekürzt werden.



■ 5. Tag: Pokhara – Chitwan-Nationalpark

Frühmorgens Abfahrt von Pokhara zum UNESCO-Naturdenkmal Chitwan-Nationalpark („Royal Chitwan National Park“). Für die Distanz von 166 km benötigen Sie etwa 5 Stunden. Der Park ist für seinen Reichtum an Tieren bekannt. Mehr als 400 Vogelarten sind hier beheimatet. Die Hauptattraktion ist das indische Rhinoceros. In den Flüssen tummeln sich Krokodile und mit Glück kann man auch Tiger und Leoparden beobachten. Obwohl der Tierbestand durch exzessive Jagden und Staatsjagden bis weit ins 20. Jh. hinein stark dezimiert wurde, gilt Chitwan als einer der tier- und artenreichsten Nationalparks Südasiens. Auf einer Fläche von über 900 km² findet der Besucher eine Dschungellandschaft vor, die verdeutlicht, wie es hier in der Region Terai noch vor gar nicht langer Zeit überall ausgesehen hat. Sie entdecken Teile des Parks bei einer Elefantensafari am Nachmittag. Am Abend erleben Sie nepalesische Volkstänze oder erhalten bei einem Diavortrag einen Überblick über das Leben im Nationalpark. (VP)

■ 6. Tag: Chitwan-Nationalpark

Der ganze Tag steht für Aktivitäten im Park zur Verfügung: Dschungelwanderungen, Kanufahrten sowie weitere Wild- und Vogelbeobachtungen. Sie besuchen außerdem ein Dorf des Tharu-Stammes. (VP)

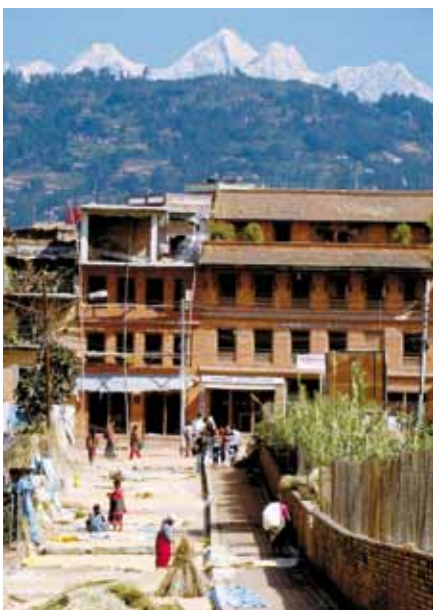
■ 7. Tag: Chitwan-Nationalpark – Kathmandu

Durch die Vorgebirge des Himalaja führt der Weg zurück nach Kathmandu (176 km, etwa 5 Stunden). Am Nachmittag können Sie die verbleibende Zeit für individuelle Besichtigungen oder letzte Einkäufe nutzen. (F)

■ 8. Tag: Kathmandu

Freizeit bis zum Flughafentransfer oder Weiterreise entsprechend dem gebuchten Programm. (F)

Bhaktapur



Kathmandu: Swayambunath





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 Rupakot 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 Wanderererfahrung 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“



Kathmandu

HÖHEPUNKTE KATHMANDUS (I)

3 Tage: Kathmandu und Umgebung

- Privatprogramm – Minimum 1 Person (täglich)
- Reiseleitung: deutschsprachig
- Reisecode: KTM4001

■ 1. Tag: Kathmandu

Empfang am dem Flughafen Kathmandu und Transfer zum Hotel Ihrer Wahl. Besichtigungsprogramm am Nachmittag: Der Durbar-Platz Kathmandus ist der Ausgangspunkt für Ihre Besichtigungen im Tempel- und Palastbezirk. Der Platz ist geradezu übersät mit alten Palästen, Tempeln und Heiligtümern, die sich vielfach durch kostbare Schnitzereien auszeichnen. Besondere Attraktionen sind der alte Königspalast und der Tempel der Kumari, die als Inkarnation der „Jungfräulichen Göttin“ gilt. 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.

■ 2. Tag: Kathmandu & Bhaktapur

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 „Pfauenfenster“. Fünf Kilometer östlich von Kathmandu am Ufer des heiligen Bagmati-Flusses liegt der Tempel des Gottes Shiva-Pashupatinath. Er ist eines der größten Heiligtümer der Hindus. Besonders faszinierend sind die beiden goldenen Pagodendächer und die silbernen Türen. Die 40 Meter hohe Stupa Bodnath – 3 Kilometer von Pashupatinath entfernt – erkennt man schon von weitem. Um dieses buddhistische Heiligtum herum haben sich vor allem Tibeter und Sherpas angesiedelt. (F)

■ 3. Tag: Kathmandu

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

HÖHEPUNKTE KATHMANDUS (II)

4 Tage: Kathmandu und Umgebung

- Privatprogramm – Minimum 1 Person (täglich)
- Reiseleitung: deutschsprachig
- Reisecode: KTM4006

■ 1. Tag: Kathmandu

Empfang am dem Flughafen Kathmandu und Transfer zum Hotel Ihrer Wahl. Freizeit und individuelle Programmgestaltung.

■ 2. Tag: Kathmandu

Besichtigungsprogramm in Kathmandu wie bei KTM4001, 1. Tag. Nachmittags Besuch der wichtigsten Sehenswürdigkeiten Patans und der tibetischen Siedlung im Stadtteil Jawalakhel. (F)

■ 3. Tag: Kathmandu & Bhaktapur

Programm wie KTM4001, 2. Tag. (F)

■ 4. Tag: Kathmandu

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



■ Kathmandu: Hotel Himalaya 🌟🌟🌟

Das Hotel der gehobenen Mittelklasse befindet sich in einer Gartenlandschaft nur 15 Minuten Fußweg vom Durbar Square entfernt. Zur Ausstattung gehören Hotelre-

staurant, Coffeeshop, Bar, Business Center, Hotelshops, Friseur, Swimmingpool mit Terrasse und Tennisplatz. Die 100 komfortablen Zimmer (teilweise Balkon) mit

Blick auf die Berge oder in den Garten verfügen über Bad/Dusche, WC, Klimaanlage, TV, Telefon und Minibar.

■ Kathmandu: Hotel Radisson 🌟🌟🌟

Das First-Class-Hotel liegt im Botschaftsviertel Lazimpat nördlich des Königspalastes und des Stadtzentrums. Es verfügt über Hotelrestaurants, Café, Bar; Hotelshops,

Reisebüro; Swimmingpool mit Poolbar und Jacuzzi, Fitnessraum, Sauna, Dampfbad, Massage. Die 172 komfortablen Zimmer und Suiten sind mit Bad/Dusche, WC,

Klimaanlage, Sat.-TV, Telefon, Minibar, Zimmersafe, Kaffee-/Teebereiter und Föhn ausgestattet.



■ Kathmandu: Crowne Plaza Kathmandu-Soaltee 🌟🌟🌟

Das Hotel befindet sich ca. 8 km vom Flughafen und 4 km von der Altstadt Kathmandus entfernt in einer schönen Gartenanlage. Zur Ausstattung gehören 4 Hotelre-

staurants und Lobby-Bar, Swimmingpool mit Sonnenterrasse, Fitnesszentrum, Spa-Einrichtungen, Friseur und Hotelshop. Die 282 Gästezimmer auf 5 Etagen sind

u.a. ausgestattet mit Schreibplatz, Bad/Dusche, WC, Föhn, Klimaanlage, Sat.-TV, Internetzugang, Zimmersafe und Kaffee-/Teebereiter.

■ Begnas Lake: Begnas Lake Resort 🌟🌟🌟

Aus viel Naturmaterialien und in ortstypischer Architektur errichtet, ist das Resort in Hanglage am Ufer des Begnas Lake ein idealer Ausgangspunkt für Wanderungen in der Umgebung und Ausflüge in

das 17 km entfernte Pokhara. Das Resort verfügt über Empfangsgebäude mit Lobby Rezeption, Panoramarestaurant und gemütlicher Bar sowie Swimmingpool mit Sonnenterrasse und Spa mit

ayurvedischen Anwendungen. Die geräumigen Gästezimmer befinden sich in Chalets mit mehreren Wohneinheiten und verfügen über Dusche, WC, Klimaanlage/Ventilator, TV, Telefon und Minibar. (Die Aussicht vom Resort sehen Sie auf dem Foto auf Seite 297!)



FASZINIERENDES TIBET: LHASA – KATHMANDU OVERLAND

8 Tage: Kathmandu – Lhasa – Gyantse – Shigatse – Xegar – Zhangmu – Kathmandu

Eine der großartigsten Hochgebirgslandschaften der Welt erwartet Sie auf der Überland-Route zwischen Lhasa und Kathmandu! Die gewaltigen Gipfel des Himalaja vor Augen, erleben Sie herausragende Kulturschätze in den Klöstern und im Potala-Palast sowie weitere Sehenswürdigkeiten Tibets. Umfangreiche Besichtigungsprogramme in Lhasa, Shigatse und Gyantse, Einblicke in das Leben der Tibeter und natürlich die Faszination von Höhenlagen bis über 5.200 Meter prägen diese Reise.

Aufgrund der teilweise extremen Höhen ist eine gute körperliche Verfassung Grundvoraussetzung für die Teilnahme an diesem Programm.

- Privatprogramm – Minimum 1 Person
- Start: flugplanabhängig von April bis November
- Reiseleitung: englischsprachig
- Reisecode: KTM4003

■ 1. Tag: Kathmandu – Lhasa (1.350 m – 3.650 m)
Abholung vom Hotel in Kathmandu und Transfer zum Flughafen. Es erwartet Sie nun einer der wohl spektakulärsten Flüge aller Reiseprogramme weltweit! Bis Lhasa fliegen Sie etwa 75 Minuten und können bei guter Sicht die Gipfel des Mt. Everest, Lhotse, Nuptse u.a. weltbekannter Berge sehen. Entlang des Yarlung-Flusses führt dann der Transfer (ca. 1,5 Stunden) zum Hotel der gebuchten Kategorie in Lhasa. Akklimatisierung und individuelle Programmgestaltung.

■ 2./3. Tag: Lhasa (3.650 m)
Rund 150.000 Einwohner hat Lhasa, die Hauptstadt der Autonomen Region Tibet. Die heilige Stadt – Ziel zahlloser Pilger – hat dem Besucher einmalige Sehenswürdigkeiten zu bieten:

Das Kloster Drepung („Reishaufen“) aus dem Jahre 1416 liegt 6 Kilometer westlich von Lhasa am Fuße eines 5.600 Meter hohen Gebirgsmassivs. Einst beherbergte dieses größte Kloster Tibets mehr als 10.000 Mönche. Sera ist das 1419 gegründete Kloster der „Gelbmützen-Sekte“ nördlich von Lhasa. Mit etwas Glück können Sie hier die Exerzitien der Mönche beobachten. Sie besichtigen Teile des sagenumwobenen Potala-Palastes, der mit seinen 13 Stockwerken eine Fläche von 130.000 m² bedeckt und das Tal von Lhasa um 117 Meter überragt. Den Hauptteil der Anlage nimmt der „Weiße Palast“ ein, in dessen Mitte sich der „Rote Palast“ mit den Privatgemächern der Dalai Lamas erhebt. Zahllose Kapellen, große Zeremonienhallen und Grabchorten verstorbener Dalai Lamas befinden sich im „Roten Palast“. Allein der Chorten für den 5. Dalai Lama misst in der Höhe drei Stockwerke, besteht aus 3,7 Tonnen Gold und ist reich mit Edelsteinen verziert. Beeindruckend ist der Blick von den begehren Dächern des Potala über das Tal von Lhasa. Auf dem Programm stehen auch Besuche

Lhasa: Im Jokhang-Tempel



des „Juwelengartens“ Norbulinka und des Jokhang-Tempels. Letzter ist der allerheiligste Tempel der Tibeter im Zentrum Lhasas. Er ist der Kernbau des Tsuk-Lag-Khang, in dem sich früher die wichtigsten Institutionen des tibetischen Staates befanden. Sie haben Gelegenheit zu einem Bummel über den Pilgerpfad Barkhor mit seinem bunten Markttreiben. (F)

■ 4. Tag: Lhasa – Karo-La-Pass – Gyantse
(3.650 m – 5.050 m – 3.950 m)

261 Kilometer in westliche Richtung führt der heutige erste Abschnitt Ihrer Überlandfahrt. Dabei ist „der Weg das Ziel!“ Über steile Serpentinafen windet sich Ihre Strecke hinauf zum Khamba-La-Pass (4.794 m), zum Yamdrok-See (4.500 m) mit seinem türkisfarbenen Wasser und schließlich über den Karo-La-Pass (5.050 m). Eine Hochgebirgskulisse, die Sie begeistern wird! Nach etwa 8 Stunden Fahrt erreichen Sie das Tal von Gyantse. Die Stadt war früher ein wichtiger Handelsposten an den traditionellen Handelsrouten nach Indien, Sikkim und Bhutan. Übernachtung im „Hotel Gyantse“ (oder gleichwertig). (261 km; F)

■ 5. Tag: Gyantse – Shigatse (3.950 m – 3.900 m)
Besichtigung von zwei (der ehemals 16) Klöstern Gyantse: des Chorten-Klosters mit der einzigartigen Stupa Kumbum und des Klosters Pelkhor. Der folgende Weg (ca. 60 km) führt durch eine der wenigen intensiv landwirtschaftlich genutzten Regionen Tibets nach Shigatse. Shigatse liegt um 3.900 Meter hoch und ist mit 50.000 Einwohnern die zweitgrößte Stadt Tibets. Mit dem Kloster Tashilumpo besuchen Sie die bedeutendste Sehenswürdigkeit Shigatse und eines der religiösen Zentren Tibets. Tashilumpo ist noch heute Residenz der Panchen Lama. Übernachtung im „Shigatse Hotel“ (oder gleichwertig). (90 km; F)

■ 6. Tag: Shigatse – Lhakpa-La-Pass – Xegar
(3.900 m – 5.220 m – 4.350 m)

Vor Ihnen liegen die unendliche Weite des Hochlands von Tibet und die Gipfel des Himalaja! Bis Xegar (240 km) durchqueren Sie lediglich einige typisch tibe-

Tibet: Aussicht bei Xegar



tische Dörfer wie Lhatse und Lulu. Am Lhakpa-La-Pass erreichen Sie mit 5.220 Metern den höchsten Punkt der gesamten Reise. Übernachtung im Hotel „Qomolungma“ (oder gleichwertig). (240 km; F)

■ 7. Tag: Xegar – Lalung-La-Pass – Zhangmu
(4.350 m – 5.050 m – 2.500 m)

Bei der heutigen Fahrt (244 km) bieten sich Ihnen immer wieder phantastische Ausblicke auf die höchsten Berge der Welt! Bei gutem Wetter werden Sie die Gipfel Langtang (7.245 m), Dorje Lakpa (6.980 m), Makalu (8.463 m), Mt. Everest (8.848 m), Lhotse (8.516 m), Cho Oyu (8.201 m) und Gauri Shankar (7.134 m) sehen können. Nachdem der Lalung-La-Pass (5.050 m) überquert ist, nähern Sie sich der Grenzstadt Zhangmu durch das Tal des Bhotekoshi mit hohen und spektakulären Wasserfällen. Übernachtung im „Hotel Zhangmu“ (oder gleichwertig). (F)

■ 8. Tag: Zhangmu – Kathmandu
(2.500 m – 1.350 m)

Abhängig von Straßen- und Witterungsbedingungen geht es per Bus oder auch zu Fuß weiter über die Freundschaftsbrücke zum nepalesischen Grenzposten in Kodari. Weiterfahrt nach Kathmandu per Bus, Ankunft in Kathmandu am Nachmittag und Transfer zum Hotel. (114 km; F)

- Bei Buchung dieses Programms ab/an Kathmandu wird ein Visum für zwei- oder mehrmalige Einreise nach Nepal benötigt.
- Die Kosten (siehe Preisliste) für die Beschaffung des Visums für die VR China inkl. Genehmigung für Tibet sind nach Anmeldung durch EAT vor Ort in Kathmandu in bar zu zahlen. Ihre Anreise nach Kathmandu muss so erfolgen, dass vor Beginn von KTM4003 noch etwa 1 Woche Zeit für die Erledigung der Visaformalitäten verbleibt. In Deutschland o.a. EU-Ländern ausgestellte Visa berechtigen nicht zur Einreise nach Tibet von Kathmandu aus!

■ Bitte beachten Sie auch unsere China-Tibet-Programme im Abschnitt „China“ dieses Katalogs!