



Nepal - Kathmandu-Valley & Teahouse-Trekking in Westnepal

Mittelschweres Trekking im unberührten Annapurna-Gebirge

Die grandiosen kulturellen Highlights im Kathmandu-Valley entdecken und danach mit ausschließlich weiblichen Guides und Sherpas im Himalaya-Gebirge wandern. Die Annapurna-Region zählt mit zu den schönsten des Himalaya-Gebirges und mit dem Yak Yak Nepal-Teahouse-Trek haben wir eine fast unberührte, landschaftlich und kulturell faszinierende Route ausgewählt.

Dieser Yak Yak Trek bietet nicht nur Gelegenheit, abseits der touristischen Massen zu wandern, sondern auch mehr Kontakt mit der Bevölkerung zu bekommen, eine intensivere Zeit mit ihnen zu teilen und en passant eine imposante traumhafte Bergwelt zu erleben. In dieser Region lebt vor allem die ethnische Gruppe der Pun-Magar, die über eine eigene Sprache und Kultur verfügt und ganz besondere Traditionen pflegt.

Nepal auf himmlisch-himalayische Frauenart!

Das Fairtrade an dieser Reise ist darüber hinaus ein besonderes Merkmal, denn mit dem Trek wird eine lokale Frauenorganisation gestärkt, die sich für die Entwicklung der ländlichen Region einsetzt. Unterstützt wird sie dabei von unseren nepalesischen Partnerinnen der 3-Sisters-Adventure-Trekking-Tour, einer Frauenorganisation, die sich sehr erfolgreich für Frauenbildung und -ausbildung und Frauen im Sport in Nepal stark macht! Erst kürzlich haben sie wieder einen Preis gewonnen für ihre tolle Arbeit, den "Sport for quality education and employment" in New York!

So sehen sie sich selbst:

„Empowering Women of Nepal EWN and 3 Sisters Adventure Trekking work in partnership to promote and empower women through adventure tourism. Together we combine practical skill-based training programs with gainful employment opportunities. Our goal is to encourage our fellow Nepali sisters to become self-supportive, independent, decision-making women.“

Trekking-Tourverlauf

Die Reise startet in Pokhara, dem Mekka der TrekkerInnen, im Gästehaus der 3Sisters, direkt an einem See gelegen. Nach 2 warm-up-Tagen in der Umgebung trifft Ihr auf Euer Trekkingteam, bestehend aus englischsprachigen weiblichen Guides sowie weiblichen Sherpas, die Euren Rucksack tragen werden. Und dann geht das Trekking los. Am Ende der Tour könnt Ihr noch in Pokhara

Intention

Wanderreisen

Begegnungen und Kultur



Naturerlebnisse



Aktivitäten



Genuss und Muße



Wellness



Anforderung



 Luxus der Einfachheit ist die Qualität, sich auf das Wesentliche zu besinnen

relaxen, bevor es nach Kathmandu zurück geht.

Es ist ein moderater Trek für abenteuermutige Frauen, die Anstrengungen in Kauf nehmen, um mit berührenden Begegnungen, fantastischen Ausblicken und spirituellen Erfahrungen belohnt zu werden. Es erfordert eine gute Kondition und eine unerschrockene Haltung dem einfachen Leben gegenüber.

Das Besondere auf einen Blick

- ▶ **Top-Sehenswürdigkeiten im Kathmandu-Valley**
- ▶ **Töpferstadt Bhaktapur**
- ▶ **Nepalesische englischsprachige Reiseleiterinnen**
- ▶ **Alle Trägerinnen/Sherpas sind Frauen**
- ▶ **Trekking in Westnepal abseits des Mainstreams**
- ▶ **Umsichtiges und nachhaltiges Trekking**
- ▶ **Intensiver Kontakt zu der Bevölkerung**
- ▶ **Unterstützung von lokalen Frauenprojekten/Frauenunternehmen**

Reiseleiterin



Shanti

Shanti comes from the Solukhumbu region in northern Nepal. Since 2003 she has been working as a trained trekking guide for the women-owned business "3 Sisters Adventure Trekking". Shanti has a lot of experience in mountain and ice climbing in Nepal and overseas. As part of a women's expedition, she climbed Annapurna IV (7525m), Chulu West (6490m) and Tent Peak (5690m) in 2011. In spring 2013, she expanded her repertoire to Island Peak (6189m), Meera Peak (6476m) and Lobuche Peak East (6119m). She knows the Annapurna Circuit, Tilicho Lake and Jomsom/ Muktinah Trek like the back of her hand and on the side she also studied sociology. Among her friends, Shanti is known as the "Lady with the beautiful smile". Shanti stammt aus der Region Solukhumbu im Norden Nepals. Seit 2003 arbeitet sie als ausgebildete Trekking Führerin für die Frauenorganisation '3 Sisters Adventure Trekking'.

Tagesprogramm

1. Tag: Individuelle Anreise nach Kathmandu

Wir sind gerne bei der Flugbuchung behilflich.

2. Tag: Ankunft in Kathmandu und Sightseeing!

Ankunft in Kathmandu. Namaste in Nepal und Transfer zum zentral in Thamel gelegenen Hotel Holy Himalaya. Ausruhen und danach Spaziergang mit der Guide über den Durbar Square und Bummel über den alten Bazaar Asan, um schon mal ein Gefühl für Lokales zu bekommen. Mit einem Ankunftssessen endet der Tag.

(-/-/A)

3. Tag: Ganztägige Sightseeing-Tour in Kathmandu-Valley

Heute taucht Ihr ein in die kulturellen Highlights Kathmandus: Besichtigung von Swayambhunath, Pashupatinath temple and Boudhanath stupa. Es wird ein langer, aber spannender Tag!

(F/M/A)

4. Tag: Sightseeing Durbar Square und Weiterfahrt nach Bhaktapur

Vormittags besichtigt Ihr noch den Patan Durbar Square und fahrt dann weiter in die schöne Töpferstadt Bhaktapur, die älteste Newari City. Hier übernachtet Ihr in einem kleineren Hotel.

(F/M/A)

5. Tag: Flug nach Pokhara

Vormittags erkundet Ihr noch die Altstadt von Bhaktapur, findet vielleicht die eine oder andere feine Töpferware und nach dem Lunch werdet Ihr zum Domestic-Flughafen Kathmandu transferiert (1 Stunde Fahrt). Ihr nehmt den späten Flug nach Pokhara (30 Minuten Flugzeit, auf ca. 900m Höhe gelegen) und werdet vom Fahrer der 3 Sisters begrüßt und zum Gästehaus gefahren.

Vielleicht hat die eine oder andere Lust, schon mal die Lakeside zu erkunden oder einen Spaziergang bis Barahi Ghat zu machen und dort an einer Puja teilzunehmen?

(F/M/A)

6. Tag: Ausflug zur Peace-Pagoda

Nach dem Frühstück holt Euch eine Guide von den 3 Sisters' ab. Ihr unternimmt eine Fahrt mit dem Ruderboot auf die andere Seite des Sees und wandert zur Peace Pagoda. Die Rückwanderung erfolgt über das Tibetan Refugee Camp und den David Wasserfall. Wenn Ihr wollt, könnt Ihr unterwegs zum Mittagessen im Thakali Restaurant einkehren.

(F/A)

7. Tag: Sonnenaufgang in Sarankot mit Blick auf die Annapurna-Gebirgskette

Frühmorgens bringt Euch eine Seilbahn zum Sonnenaufgang in Sarankot. Hier erwartet Euch ein grandioses Panorama auf die gewaltige Annapurna Range. Nach dem Frühstück wandert Ihr zurück und genießt die wunderschöne Aussicht auf den Phewa Lake, schlendert vorbei an kleinen Dörfern und durchquert das Pokhara Valley bis Ihr dann wieder im Gästehaus in Pokhara angekommen seid (ca. 3 Stunden).

Nachmittags um 16 Uhr trifft Ihr Euch im Büro der 3 Sisters' mit Eurer Guide Shanti und den anderen Frauen aus dem Trekkingteam und besprecht die letzten Vorbereitungen für den morgigen Trek.

(F/A)

8. Tag: Die Trekkingtour beginnt: Pokhara - Nayapul - Purna Gaun

Morgens trifft Ihr Eure Guides und Sherpas. Eine anderthalbstündige Fahrt bringt Euch von Phokara (820m) nach Nayapul (1070m) und zum Ausgangspunkt der Trekkingtour. Ihr folgt dem West-Nord-Weg und überquert eine Hängebrücke über dem Modi-River. Die sanft ansteigende Wanderung führt Euch durch das Dorf Deupur bis nach Purna Gaun (1780m), wo Ihr die erste Trekking-Übernachtung habt. In Purna Gaun gibt es nur ein einziges Homestay. Es ist sehr einfach und hat Schlaf- und Essraum in einem.

Gehzeit: ca. 4-5 h / ca 7km,

Aufstieg ca. 960 m (10 Min. abwärts, 10 Min. flach, 30 Min. leicht aufwärts, 30 Min. flach, 1 Std. steil aufwärts und 1 Std. flach)

(F/LP/A)

9. Tag: Dörfer und Wälder: Purna Gaun - Lespar

Von Purna Gaun (1780m) aus wandert Ihr eine Stunde durch Dörfer und Felder und erreicht danach einen Waldweg, der Euch bis nach Lespar (2080m) bringt. Übernachtung in einfachem Hotel bzw. 2 Gästehäusern.

Gehzeit: ca 5 h / 8km,

Aufstieg ca. 500 m/ Abstieg 250m

(1 Std. leicht entlang einer Straße, 15 Min. aufwärts, 2 Std. mit kleinen Auf und Abs, 1 Std. abwärts)

10. Tag: Nangi, das berühmte Dorf

Von Lespar aus steigt Ihr steile Hügel auf und ab, lauft durch Wälder bis hinab nach Nangi Village (2340m). Dieses wunderschöne Dorf hat einen berühmten Einwohner: Mahabir Pun, den Erfinder des WLANs, der hierfür auch den International Award erhalten hat! In Nangi Village könnt Ihr eine Recycling-Papier-Fabrik besuchen, wenn Ihr wollt und natürlich die grandiose Aussicht auf das Dhaulagiri Gebirge genießen.

Gehzeit: ca 6 h / 9km

Anstieg: 750m / Abstieg 490m

(2 Std. steil bergauf, 2 Std. auf und ab durch den Wald, 1 Std. abwärts und 30 Min. flach)

(F/LP/A)

11. Tag: Nangi Village - Phulbari

Heute geht es wieder bergauf über den Hampal Pass bis nach Phulbari.

Phulbari liegt auf einer Höhe von 2900m und bietet einen phänomenalen Blick auf die Berge Dhaulagiri, Nilgiri und Annapurna. Phulbari gilt auch als Orichdeengarten Nepals. Übernachtung ist im einzigen Gästehaus.

Gehzeit: 5h

45min flach, 1.5hrs steil bergauf und 1.5hrs sanfter weiter durch einen wilden Wald.

(F/M/A)

12. Tag: Phulbari-Mohare Camp

Heute geht es steil 300m hoch bis zum Mohare Camp (3300m). Von hier aus habt Ihr ein spektakuläres Panorama, esst die nepalesische Hauptspeise Dal Bhat und übernachtet in einer einfachen Yak-Hütte, die der Gemeinde gehört. Sonnenuntergang und Sonnenaufgang sind hier fantastisch.

Gehzeit: ca. 2 Std.

(F/LP/A)

13. Tag: Mohare Camp - Poonhill- Swanta

Nach dem Sonnenaufgang steigt Ihr langsam durch Rhododendren- und Wacholderwälder ab, hört das Gezwitscher vieler Vogelarten und erreicht dann den berühmten Aussichtspunkt **Poonhill!** Nach einer kurzen Pause geht es eine Stunde weiter nach Ghorepani zum Mittagessen. Nach dem Lunch führt der Weg weiterhin auf Waldwegen hinunter zum Dorf Chitre. Von hier aus folgt Ihr einem neuen Weg bis nach Swanta (2450m), dem Tor zum Khopra Trek.

Gehzeit: ca. 4 h / 9km

Anstieg: 100m / Abstieg: ca. 1200 m

(3,5 Std. abwärts, 30 Min. aufwärts)

(F/LP/A)v

14. Tag: Trek von Swanta - Chhistibang (3020m)

Kurz nach Swanta beginnt ein kühler und angenehmer Weg durch Wälder und entlang eines Flusses. Nach 2 Stunden überquert Ihr den Fluß und wandert weiter nach Kharka zum Lunch. Nach dem Mittag beginnt Ihr mit dem ersten Teil des steilen Anstiegs auf den Khopra Hills. Nach weiteren 2 Stunden habt Ihr das Ziel des heutigen Tages erreicht: das Gästehaus bzw. die Community Lodge in Chhsitibang (3020m).

Gehzeit: 3,5 - 4 h / 7km

Anstieg: 760m

15. Tag: Auf zum Gipfel: Chhsitibang - Khopra

Und heute steigt Ihr bis zum Gipfel auf. Und kaum zu glauben, aber auf 3660m habt Ihr Telefon und Internet-Verbindungen!

Gehzeit: 4 h / 4km

Aufstieg ca. 640 m

(immer nur bergauf)

(F/LP/A)

16. Tag: Von Khopra bis Dobato

Heute geht Ihr bis zum ruhigen Ort Dobato, mit Panoramablick zum Annapurna. Übernachtung im Gästehaus.

Vom Kopro aus gibt es jetzt je nach Wetterbedingungen zwei Varianten.

Im Frühling oder während der Trockenzeit nehmt Ihr den Höhenweg direkt über dem Khopra, durch die wunderschöne Landschaften des Kali Gandaki Tals. Der Pfad ist sehr schmal und kann an manchen Stellen rutschig sein. Eine gute Balance und keine Höhenangst sind Voraussetzungen dafür. (Im Falle eines plötzlichen Wetterumschwungs werden Steigeisen empfohlen)

Gehzeit: 5-6 h / 6km

Anstieg: 220m / Abstieg: 440m

(F/LP/A)

17. Tag: Freier Tag im Himalaya

Heute habt Ihr einen freien Tag in Dobato. Genießt die Ruhe und den Sonnenuntergang, der über 30 Minuten dauert!

(F/M/A)

18. Tag: Dobato - Tadapani - Ghandruk

Welche mag, kann heute wieder in der Früh aufstehen, um den Sonnenaufgang zu sehen. Bis zum Aussichtspunkt sind es circa 30 min.

Nach der Rückkehr zum Hotel und nach dem Frühstück steht heute Tadapani (2670m) als erste Zwischenstation auf dem Programm. Auf dem Weg dorthin seht Ihr mit ein wenig Glück Affen und Languren. Auch heute begleitet Euch die majestätische Aussicht auf die Berge (Fishtail, Machhapuchhare, Annapurna South und Himchuli) während des Hikes.

Nach dem Mittagsstop in Tadapani lauft ihr weiter bis nach Ghandruk (2170m). Ghandruk ist ein beliebter Touristenort mit einer fantastischen Aussicht und eine wichtige Siedlung der Gurung, einer ethnischen Gruppe in Nepal.

Nach der Ankunft habt Ihr die Möglichkeit auf einen kurzen Spaziergang das Dorf zu erkunden und z.B. das Museum oder das Kloster zu besuchen.

Gehzeit: 7 h / 15km

Abstieg: 1230m

19. Tag: Ghandruk - Nayapul- Pokhara

Heute lasst ihr die Berge hinter Euch. Nach einer 5 stündigen Wanderung, bringt Euch ein Minibus oder Taxi nach einer Stunde Fahrt zurück an den See von Pokhara, wo Ihr entspannen könnt. Ein letzter gemeinsamer Abend mit allen Guides und köstlichem Essen erwartet Euch an diesem schönen Ort, dem Chhetri-Sisters-Guesthouse.

Gehzeit: 5h / 6km (+ 1,5h Shuttle)

Abstieg: 1350m

(F/-/A)

20. Tag: Relaxtag in Pokhara

Heute habt Ihr nochmals Zeit, durch Pokhara zu schlendern und das Gefühl zu bekommen, wieder unter vielen Menschen zu sein. Übernachtung im Gästehaus der 3 Sisters.

(F/-/A)

21. Tag: Abschied von Phokara und Flug zurück nach Kathmandu

Heute werdet Ihr gegen Mittag zum Flughafen in Phokara gebracht und fliegt zurück nach Kathmandu, wo Ihr wieder im Holy Himalaya übernachten werdet.

22. Tag: Heimflug

Transfer zum Flughafen und individueller Rückflug nach Deutschland

* Änderungen vorbehalten

Leistungen

Enthaltene Leistungen

- ▶ Alle Flughafentransfers (2x internationaler Flughafen, 4x nationaler Flughafen)
- ▶ 2 Inlandsflüge von Kathmandu-Pokhara und Pokhara-Kathmandu (ohne Flughafentax)
- ▶ 3 Übernachtungen in DZ mit Du/WC in *** Hotel in Kathmandu
- ▶ 1 Übernachtung im DZ/F mit Du/WC und Abendessen in Bhaktapur
- ▶ 4 Übernachtungen in Pokhara in DZ/F mit Du/WC, 2x Lunch und 4x Dinner
- ▶ 3 x Abendessen in Kathmandu
- ▶ 3x Sightseeing mit englisch sprachigem Guide in Kathmandu inkl. Eintritte, Transporte und Lunch
- ▶ 1x Sightseeing-Tour in Bhaktapur inkl. Eintritt, Transport und Lunch
- ▶ 2 Tage Warm up hikes in Pokhara mit Trekking guide, Bootsfahrt & allen Transfers
- ▶ 1 x Transport zur Seilbahn nach Sarankot und Trekking-Guide
- ▶ Übernachtungen auf dem Trek in einfachen Gästehäusern in DZ/MZ ohne Du/WC mit Vollpension inkl. Nachmittagstee und Snacks
- ▶ Annapurna Park-Eintrittsgebühren, TIMS-Gebühr, Versicherung für die Guides, alle Transporte während des Treks
- ▶ auf Wunsch: Ausleihe eines 75/80 Liter Rucksacks für das Gesamtgepäck, das die Sherpas tragen, Schlafsack-Ausleihe und Trekkingkarte
- ▶ Trekkingtour mit englischsprachiger Wanderleiterin und Trägerinnen

Zusätzliche Entgelte / nicht enthalten

- ▶ Internationaler Flug
- ▶ Visum
- ▶ Weitere Mahlzeiten
- ▶ Mineralwasser, Softdrinks, alkoholische Getränke
- ▶ Trinkgelder für Reiseleiterin, Fahrer und Hotelpersonal ca.
- ▶ Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung
- ▶ Versicherungspaket (Kranken-Unfall-Versicherung ist obligatorisch)
- ▶ Flughafensteuern für nationale Flüge (ca. 10 €)

Termine & Preise

von	bis	TN min/max	Preis	EZZ	Plätze	RL
01.11.24	22.11.24	2/8	2.900,- €	100,- €		Shanti

Der EZ-Zuschlag gilt für insg. 8 Hotel-Übernachtungen (3x im Hotel in Kathmandu, 1x in Bhaktapur und 4x in Pokhara)

-  Bei dieser Reise sind noch Plätze frei.
-  Bei dieser Reise sind nur noch wenige Plätze frei.
-  Die Reise ist auf Anfrage noch buchbar.
-  Diese Reise ist ausgebucht/geschlossen. Leider keine freien Plätze mehr!

Hinweise

Generelle Hinweise

Einreisebestimmungen Nepal

Reisedokument:

Für die Einreise benötigen Reisende mit deutscher, schweizer und österreichischen Staatsangehörigkeit einen **Reisepass**. Der Reisepass muss noch mindestens 6 Monate nach Ausreisedatum gültig sein.

Visum:

Zusätzlich benötigen Reisende mit deutscher, schweizer und österreichischen Staatsangehörigkeit ein Visum.

Reiseversicherung:

Für das Trekking ist eine Auslands-Reisekrankenversicherung obligatorisch.

Rücktritts- und Zahlungsbedingungen

Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 20%

Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 21 Tage

Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch die Veranstalterin: 21 Tage vor Reisebeginn

Programmhinweise

Wanderniveau

Mittelschwer, gute Kondition und stabile Gesundheit

Flug-, Hotel- und Programmänderungen

Änderungen, die den Charakter der Reise nicht beeinträchtigen, sind vorbehalten. Ebenso behalten wir uns Flug-, Hotel- und Programmänderungen bei vergleichbarem Leistungsumfang vor.

Obwohl es unsere Absicht ist, die Reise wie beschrieben durchzuführen, kann es durch veränderte Flugpläne, klimatische Besonderheiten, Probleme der Infrastruktur oder anderem zu Abweichungen kommen, bis hin zu einer Änderung der Unterbringung. Wie z.B. Änderung des Tagesablaufs oder Umstellung der Programmtage bei ungünstigen Wetterverhältnissen oder anderen unvorhersehbaren Ereignissen.

Die Teilnahme an den Aktivitäten, die optional sind, findet auf Deine eigene Verantwortung statt. Wenn es im Rahmen dieser Aktivitäten zu Beschwerden oder Problemen kommt, wende Dich dann an den jeweiligen Veranstalter, bei dem Du die Leistung gebucht hast.

WomenFairTravel GmbH

Geschäftsführerin Katja Tremel

Crellestr. 19/20
10827 Berlin

Fon: +49 30 2000 52030

Fax: +49 30 2000 52079

eMail: info@womenfairtravel.com

Web: www.womenfairtravel.com