



NEPAL
Rund um den Manaslu
mit Hans Kammerlander
Reisedauer: 22 Tage



Tourcharakter + Voraussetzungen: (****) anspruchsvolle Trekkingtour, max. Höhe 5220m am Paß, 5100m am Berg, Gehzeiten 6 - 12 Stunden. Sehr gute Kondition, Gesundheit, Stehvermögen, Trittsicherheit und Teamgeist bringen Sie sowieso mit. Die Tour startet auf einer Höhe von 650m, nach einer Woche erreichen wir eine Höhe von 3480m, also eine langsame Akklimatisation. Das ist WICHTIG, denn 4 Tage später stehen wir am Pass auf einer Höhe von 5220m.

Gipfelmöglichkeit: Samdo Peak 5100m, ohne technische Probleme zu besteigen

Impfhinweise: www.crm.de

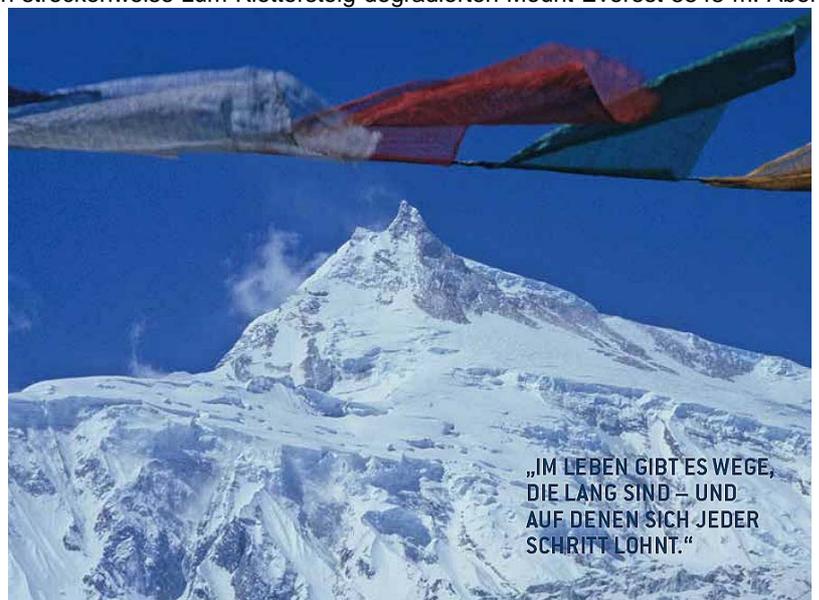
Reisedokumente: Reisepaß (ACHTUNG: Gültigkeit prüfen) & Visum

Kurzübersicht der Reise:

10.04.	1.Tag:	Flug München – Istanbul (14:45-18:20) mit Turkish Airlines Flug TK 1632		
		Flug Istanbul – Kathmandu (20:35-06:15) mit Turkish Airlines Flug TK 726		
11.04.	2.Tag:	Ankunft in Kathmandu um 06:15 Uhr & Hoteltransfer	/A	Hotel Greenwich
12.04.	3.Tag:	Kathmandu Besichtigungen	F/ /A	Hotel Greenwich
13.04.	4.Tag:	Fahrt nach Arughat Bazar	F/M/A	Lodge
14.04.	5.Tag:	Soti Khola	F/M/A	Lodge
15.04.	6.Tag:	Machha Khola	F/M/A	Lodge
16.04.	7.Tag:	Jagat	F/M/A	Lodge
17.04.	8.Tag:	Deng	F/M/A	Lodge
18.04.	9.Tag:	Namrung	F/M/A	Lodge
19.04.	10.Tag:	Sama Gompa	F/M/A	Lodge
20.04.	11.Tag:	Birendra Lake - Samdo	F/M/A	Lodge
21.04.	12.Tag:	Samdo Peak - Samdo	F/M/A	Lodge
22.04.	13.Tag:	Dharamsala	F/M/A	Lodge / Zelt
23.04.	14.Tag:	Larkya Paß - Bimtang	F/M/A	Lodge
24.04.	15.Tag:	Reservetag	F/M/A	Lodge
25.04.	16.Tag:	Tilje	F/M/A	Lodge
26.04.	17.Tag:	Jagat/Sangye	F/M/A	Lodge
27.04.	18.Tag:	Ngadi/Khudi	F/M/A	Lodge
28.04.	19.Tag:	Bensisahar	F/M/A	Lodge
29.04.	20.Tag:	Fahrt nach Kathmandu	F/ /A	Hotel Greenwich
30.04.	21.Tag:	Kathmandu Besichtigungen	F/ /A	Hotel Greenwich
01.05.	22.Tag:	Flughafenttransfer	F/	
		Flug Kathmandu – Istanbul (07:45-12:40) mit Turkish Airlines Flug TK 727		
		Flug Istanbul – München (16:05-17:45) mit Turkish Airlines Flug TK 1635		
		Ankunft in München um 17:45 Uhr		

Nepal braucht uns!

Seit 30 Jahren ist Nepal, das „Dach der Welt“, mein bevorzugtes Reiseland. Ich habe dort viele Abenteuer erlebt, vor allem aber die Kultur, die Landschaft und die Gastfreundlichkeit der Menschen genossen. Nicht immer haben mir die Entwicklungen im Land gefallen – wie der seit Jahren stattfindende Massenansturm auf den streckenweise zum Klettersteig degradierten Mount Everest 8848 m. Aber es ist auch viel Positives entstanden. Bei einigen Projekten konnte ich, gemeinsam mit der Nepalhilfe „Beilngries“, meine Unterstützung einbringen. An die 20 Schulen und Kinderheime haben wir im Laufe von knapp 20 Jahren errichtet. Das macht mich glücklich und stolz! Ich sehe mein Engagement auch als kleines Dankeschön für die jahrelange Gastfreundschaft und Hilfe bei meinen Expeditionen. Die verheerenden Erdbeben Anfang 2015 haben viel Leid über Nepal gebracht. Das Land steht vor einem Neuanfang. Nepal braucht schnelle, direkte Hilfe, aber auch einen Tourismus, der dem Land und den Leuten mit Respekt be gegnet. In diesem Geist wollen wir unsere Tage im atemberaubenden Gebiet rund um die Berg-Giganten Manaslu und Annapurna gestalten.





NEPAL

Rund um den Manaslu mit Hans Kammerlander Reisedauer: 22 Tage

EXTREM
„Der Mensch
oder Berg: das
einzig Dauerhafte
ist die
Veränderung“
HANS KAMMERLANDER



Eingeschlossene Leistungen:

- ✓ Linienflüge mit Turkish Airlines laut Programm in der Economy Klasse, als vermittelte Fremdleistung.
Eine etwaige Haftung regelt sich nach den Beförderungsbestimmungen der TÜRKISH AIRLINES und ggf. der DEUTSCHEN BAHN, die wir Ihnen auf Wunsch zukommen lassen.
20 Kg Freigepäck + Handgepäck für den Flug ab/an München
Gebühren/Steuern und Kerosinzuschlag inklusive / Stand 20.08.2015
Erhöhungen der Gebühren/Steuern und Kerosinzuschlag ab dem 20.08.2015 NICHT EINGESCHLOSSEN
- ✓ Unterbringung im Doppelzimmer im aufgeführten Hotel, nach Verfügbarkeit, oder in vergleichbarem
- ✓ Mahlzeiten laut Programm / F=Frühstück / M=Mittagessen / A=Abendessen
- ✓ Transfers & Fahrten mit eigenem Fahrer & Fahrzeug / nicht im billigen Touristenbus
- ✓ 2 Tage Besichtigungen mit lokalem, deutschsprachigem Reiseführer in Kathmandu und im Kathmandutal, inklusive Auto/Kleinbus/Fahrer und Eintrittsgebühren
- ✓ Trekkingpermit/TIMS Card, Nationalparkgebühren
- ✓ Lokale, englischsprachige Reiseleitung
- ✓ Lokale, englischsprachiger Trekkingführer und Träger
- ✓ Unterbringung in landestypischen Lodgen, Essen in den Lodgen, es können Pro Tag 3 Liter Tee oder heißes Wasser aufgefüllt werden.
Es kann sein, dass wir in Dharamsala 4460m in Zelten übernachten
- ✓ 15 Kg Freigepäck für die Trekkingtour
- ✓ Trekkingsack
- ✓ Reiserücktrittskosten-Versicherung

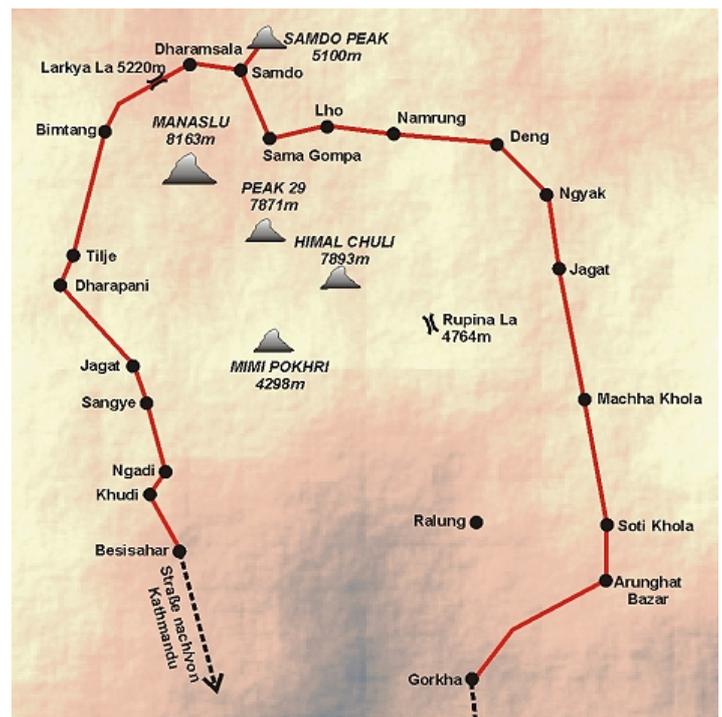
Nicht eingeschlossen:

- Zusätzliche Versicherungen wie. Z.B. Auslandsreisekrankenversicherung / Reisegepäckversicherung, etc.
- Visum 45,- Euro, das Visum kann auch bei der Einreise am Flughafen in Kathmandu ausgestellt werden.
Dazu 2 Passbilder mitnehmen.
- Einzelzimmer 80,- Euro - gilt nur für die Hotelübernachtungen. Bei den Lodgen muß vor Ort die Verfügbarkeit der Einzelzimmer abgeklärt werden (Aufpreis ca. 5-7 US\$ pro Nacht, vor Ort zahlbar).
- Getränke zu den Mahlzeiten im Hotel und beim Nepali Dinner
- Fremdleistungen, optionale-fakultative Leistungen
€ 60,- für individuell vermitteltes Rail & Fly mit der DEUTSCHEN BAHN

Büro Hans Kammerlander

**Wir freuen uns darauf, wenn sie
mit uns Kontakt aufnehmen:**

**Jungmannstraße 8
I – 39032 Sand in Taufers / BZ
Tel. +39 0474 69 00 12
info@kammerlander.com**





NEPAL

Rund um den Manaslu mit Hans Kammerlander Reisedauer: 22 Tage

EXTREM
„Der Mensch
oder Berg: das
einzig Dauerhafte
ist die
Veränderung“
HANS KAMMERLANDER



ZU DEN ZIMMERN IN DEN LODGEN

Nach Verfügbarkeit werden Doppelzimmer in den Lodgen vor Ort gebucht. Dabei handelt es sich um Zimmer ohne eigene sanitäre Anlagen. Bitte auch beachten, dass es keine Heizung in den Zimmern gibt. Im Essensraum der Lodgen steht meist ein Ofen, der nach Bedarf in Betrieb genommen wird.

ZUM ESSEN IN DEN LODGEN

Zum **Frühstück** sind 2 der unter 1+2+3 aufgeführten Menüpunkte eingeschlossen, dazu Tee, oder Kaffee.

- 1.) Porridge / Müsli / Corn Flakes (einer der angebotenen Menüpunkte)
- 2.) Brot / Pfannkuchen / Tibetan Brot (einer der angebotenen Menüpunkte)
- 3.) Gekochtes Ei / Omelett (einer der angebotenen Menüpunkte)

Breakfast Items (02 items with Black tea or coffee):

- 1) Porridge/ Mouslee / Corn Flakes (**any 1 item**) with Milk and Fruits
- 2) Bread/ Panckake/Tibetan bread (**any 1 item**)
- 3) Boiled egg/ Omlet (**any 1 item**)

(Any 02 items for breakfast among above list)

+ Black Tea or Black coffee

Zum **Mittagessen** sind 1 der unter 1+2 aufgeführten Menüpunkte eingeschlossen, dazu Tee, oder Kaffee.

- 1.) Nudeln / Pasta / Macaroni (einer der angebotenen Menüpunkte)
- 2.) Gebratene-frittierte Kartoffeln / Gemüse (einer der angebotenen Menüpunkte)

Lunch items (01 item with Black tea or coffee):

- 1) Noodle/ Pasta/ Macrooni (**any 1 item**)
- 2) Fried Potato/ Vegetable (**any 1 item**)

+ Black Tea or Black coffee

Zum **Abendessen** ist Suppe und einer aufgeführten Menüpunkte eingeschlossen, dazu Tee, oder Kaffee.

- 1.) Suppe
- 2.) (einer der nachfolgenden angebotenen Menüpunkte)
 - Vegetarische Pizza
 - Dal Bhat
 - Gebratener Reis
 - Gebratene Nudeln
 - Gebratene Momos
 - Gekochte Momos

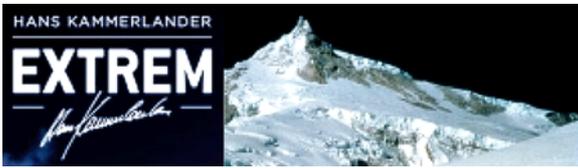
Dinner Items (Soup + Main course + Black tea or coffee):

Soup

+

Main course : Veg Pizza or Nepali veg. set (Dal Bhat) or Fried rice or Fried Noodles or Fried Momo or Steam Mo Mo (**Any 1 item only**)

+ Black Tea or Black coffee



NEPAL

Rund um den Manaslu mit Hans Kammerlander Reisedauer: 22 Tage

EXTREM
„Der Mensch
oder Berg: das
einzig Dauerhafte
ist die
Veränderung“
HANS KAMMERLANDER



10.04. 1.Tag: Flug München – Istanbul (14:45-18:20) mit Turkish Airlines Flug TK 1632
Flug Istanbul – Kathmandu (20:35-06:15) mit Turkish Airlines Flug TK 726

11.04. 2.Tag: **Ankunft in Kathmandu um 06:15 Uhr**
Abholung am Flughafen & Hoteltransfer
Kathmandu liegt auf 1400m Höhe.

Am Flughafen werden Sie von unserem Agenten abgeholt. Die Fahrt zum Hotel dauert ca. 20 Minuten. Das Hotel liegt im Stadtteil Patan, schön ruhig, abseits der Touristenviertel. Bar, Restaurant, Pool, Dachterrasse und ein kleiner Shop sind vorhanden. Das Hotel entspricht 3-4 Sterne. Es ist sauber, ruhig und das Essen ist gut – also, alles was man braucht.

/A Hotel Greenwich





NEPAL

Rund um den Manaslu mit Hans Kammerlander

Reisedauer: 22 Tage



12.04. 3.Tag: Kathmandu Besichtigungen

Swayambunath- von einem Hügel oberhalb von Kathmandu schauen die Augen Buddhas über das Kathmandu Tal. Die älteste Stupa Nepals (5. Jahrh. v.Chr.) ist für die Buddhisten ebenso wichtig, wie für die Hindus Pashupathinath. Ein Besuch lohnt nicht nur wegen der Aussicht, sondern die Tempel und der Stupa selbst sind ebenso lohnenswert wie die Horden von Affen, die hier im Wald unterhalb des Tempels zu Hause sind. Den ganzen Tag über kommen Pilger zu den Tempeln. Der Geruch von Räucherstäbchen liegt ebenso in der Luft, wie der Klang der Glocken, Zimpeln und Trompeten, die aus dem Kloster neben und unterhalb der Stupa bis hierher klingen.

Nach der Besichtigung fahren wir zum **Kathmandu Durbar Square**. Von hier aus laufen wir durch die Gassen von Kathmandu nach **Thamel**- das pralle Leben. Hier sind wir am Puls Kathmandus. Ein Eldorado für Souvenirjäger und zum Shopping. Vom neuesten PC bis zur Gebetsmühle finden wir hier ALLES was es für Geld zu kaufen gibt. So sind die Straßen hier dementsprechend bunt und voll.

Anschließend besuchen wir den **Garden of Dreams**. Hier können wir etwas ausruhen und wer möchte, auch zu Mittag essen (auf eigene Kosten).

Am Nachmittag besichtigen wir **Patan**- „die Schöne“, oder Stadt der tausend goldenen Dächer. Einheimische nennen sie Lalitpur, die schöne Stadt. Sie liegt auf einem Hochplateau über dem Bagmati Fluß, südlich von Kathmandu. Von den drei Durbar Squares in Baktapur, Kathmandu und Patan, ist der alte Königspalast hier in Patan wohl der Schönste. Vom Hotel aus ist der Durbar Square in 15 - 20 Minuten leicht zu Fuß erreichbar. Auf dem Weg kommen wir am „Goldenen Tempel“, einem lebenden Kunstmuseum, vorbei. Der Innenbereich des Tempels ist mit Bronzebildern und Statuen verziert, diese sind wiederum mit Blattgold überzogen. Die Sonne taucht den Tempel in goldenes Licht. Der Durbar Square ist autofrei, Händler bieten ihre Waren zum Verkauf an, der Gemüsemarkt bietet ebenfalls genügend Motive. Im 17. Jahrhundert entstand der Durbar Square und bietet zahlreiche Sehenswürdigkeiten.

F/ /A Hotel Greenwich





NEPAL

Rund um den Manaslu mit Hans Kammerlander

Reisedauer: 22 Tage

EXTREM
„Der Mensch
oder Berg: das
einzig Dauerhafte
ist die
Veränderung“
HANS KAMMERLANDER



-
- 13.04. 4.Tag: Fahrt nach Arughat Bazar 650m F/ /A Lodge**
Am Hotel werden wir abgeholt, das Gepäck verladen und es geht los ... wir fahren nach **Arughat Bazar**, ca. 170 Kilometer (6-7 Std.) westlich von Kathmandu gelegen. Der Ort ist „Dreh- und Angelpunkt“ der Region.
-

- 14.04. 5.Tag: Soti Khola 790m F/M/A Lodge**
Wir wandern durch das Buri Gandaki Tal (ca. 6,5 Std.) bis zur Ortschaft **Soti Khola 790m**. Quer durch das Bauernland und immer entlang des mächtigen Flusses, der für die kommenden Tage unser Wegweiser sein wird.
↑ 300m ↓ 160m ⌚ ca. 6 – 7 Stunden



-
- 15.04. 6.Tag: Machha Khola 880m F/M/A Lodge**
Immer dem Flußlauf folgend erreichen wir das Dorf Lapubesi, das über dem Flusstal thront. Weiter führt die Etappe auf und ab nach **Machha Khola 880m**.
↑ 300m ↓ 210m ⌚ ca. 7 Stunden
-

- 16.04. 7.Tag: Jagat 1360m F/M/A Lodge**
Bis wir heute unsern Tagesziel in **Jagat 1360m** erreichen, werden wir einige Male die Talseite wechseln und somit immer wieder zu Brücken absteigen, um dann am Gegenhang wieder hinauf zu steigen.
↑ 900m ↓ 420m ⌚ ca. 7 Stunden
-

- 17.04. 8.Tag: Deng 1920m F/M/A Lodge**
Der Buri Gandaki bestimmt auch heute wieder den Routenverlauf nach **Deng 1920m**, einem typischen buddhistisch geprägtem Bergdorf.
↑ 850m ↓ 290m ⌚ ca. 8 Stunden
-



NEPAL

Rund um den Manaslu mit Hans Kammerlander

Reisedauer: 22 Tage

EXTREM
„Der Mensch
oder Berg: das
einzig Dauerhafte
ist die
Veränderung“
HANS KAMMERLANDER



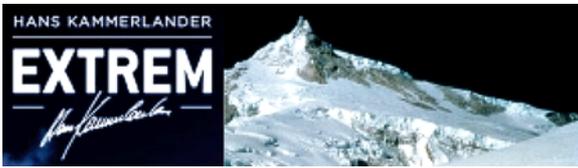
-
- 18.04. 9.Tag: **Namrung** **2550m** **F/M/A Lodge**
Auch heute queren wir mehrfach den Fluß und laufen nur wenige Kilometer von der Tibetischen Grenze entfernt nach **Namrung 2550m**, unserem Etappenziel.
↑ 850m ↓ 220m ⌚ ca. 7 Stunden

-
- 19.04. 10.Tag: **Sama Gompa** **3480m** **F/M/A Lodge**
Jetzt werden wir endlich den Manaslu in seiner ganzen Pracht zu sehen bekommen. Nach ca. 3,5 Std. erreichen wir **Lho 3180m**. Dann sind es noch einmal ca. 3 Std. bis zu unserem Tagesziel in **Sama Gompa 3480m**.
↑ 1050m ↓ 120m ⌚ ca. 7 Stunden



-
- 20.04. 11.Tag: **Birendra Lake - Samdo** **3800m** **F/M/A Lodge**
Auf unserem Weg nach Samdo unternehmen wir einen Abstecher zum **Birendra Lake 3640m**. Der See liegt auf dem Weg zum Manaslu Basislager und bietet bei guter Sicht einen schönen Ausblick auf den Manaslu. Anschließend geht es weiter nach **Samdo 3800m**.
↑ 420m ↓ 100m ⌚ ca. 5-6 Stunden
(Fotos: Ewald Menzer & Markus Patzke)





NEPAL

Rund um den Manaslu mit Hans Kammerlander Reisedauer: 22 Tage

HANS KAMMERLANDER
EXTREM
„Der Mensch
oder Berg: das
einzig Dauerhafte
ist die
Veränderung“
HANS KAMMERLANDER



21.04. 12.Tag: Samdo Peak - Samdo

3800m/5100m

F/M/A Lodge

Ruhetag oder Samdo Peak 5100m. Dieser Tag dient der Akklimatisation - also ganz ausruhen, oder den Samdo Peak 5100m besteigen. Der Berg ist technisch nicht schwer, aber die Höhe nicht zu unterschätzen. Ev. kann der Tag auch nach dem Paß als Resevetag dienen. Vor Ort absprechen. (Foto: Ewald Menzer & Markus Patzke)



22.04. 13.Tag: Dharamsala

4460m

F/M/A Lodge / Zelt

Wir steigen weiter auf in Richtung Larkya Paß und erreichen **Dharamasala 4460m / Larke Phedi.**

Hier gibt es nur einfache Steinhäuser und es kann sein, dass wir in Zelten übernachten.

↑ 660m ⌚ ca. 4 – 5 Stunden

(Foto: Peter Veith)





NEPAL

Rund um den Manaslu mit Hans Kammerlander

Reisedauer: 22 Tage

EXTREM
„Über den Berg: das
einzig Dauerhafte
ist die
Veränderung“
HANS KAMMERLANDER



23.04. 14.Tag: Larkya Paß - Bimtang

3630m/5220m

F/M/A Lodge

Heute überschreiten wir den **Larkya Paß**. Mit **5220 Metern** ist diese Paßüberschreitung zugleich der Höhepunkt - an Metern. Der Aufstieg ist nicht sehr steil, aber dafür lang ansteigend. Unsere Unterkunft erreichen wir in **Bimtang 3630m**, also auch noch ein langer Abstieg. (Fotos: Ewald Menzer & Markus Patzke)
↑ 900m ↓ 1730m ⌚ ca. 10 – 12 Stunden



Am Pass



24.04. 15.Tag: Reservetag

F/M/A Lodge

Der Reservetag kann nach Absprache mit dem Guide individuell für das Trekking genutzt werden. Bei einer früheren Rückkehr nach Kathmandu sind € 25,- pro Person für das Doppelzimmer zu zahlen / + € 20,- für ein Einzelzimmer.

25.04. 16.Tag: Tilje

2240m

F/M/A Lodge

Durch das Dhut Khola Tal bis **Tilje 2240m**, einem schönen Gurung Dorf.
↑ 100m ↓ 1490m ⌚ ca. 8 Stunden

26.04. 17.Tag: Jagat/Sangye

1315m

F/M/A Lodge

In Dharapani erreichen wir das Marsyandi Khola Tal und folgen dem Fluß nach **Jagat 1315m** (oder weiter bis Sangye).
↑ 100m ↓ 1025m ⌚ ca. 6 Stunden

27.04. 18.Tag: Ngadi/Khudi

920m

F/M/A Lodge

Immer weiter Flußabwärts erreichen wir **Ngadi 920m** (oder in Khudi).
↑ 250m ↓ 645m ⌚ ca. 6 Stunden

28.04. 19.Tag: Bensisahar

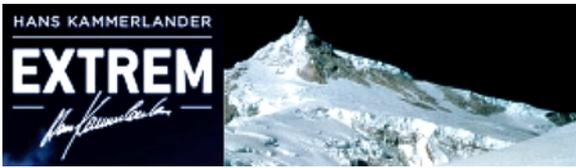
F/M/A Lodge

Bis **Bensisahari 825m** wandern wir an zahlreichen kleinen Ortschaften vorbei. Je nachdem, von wo aus wir heute gestartet sind, kommen wir früher- oder später in Bensisahar an.
↑ 250m ↓ 345m ⌚ 5 Stunden

29.04. 20.Tag: Bensisahar - Fahrt nach Kathmandu

F/ /A Hotel Greenwich

Wir verstauen die Ausrüstung und fahren nach **Kathmandu (200km / ca. 7-8 Std.)**.



NEPAL

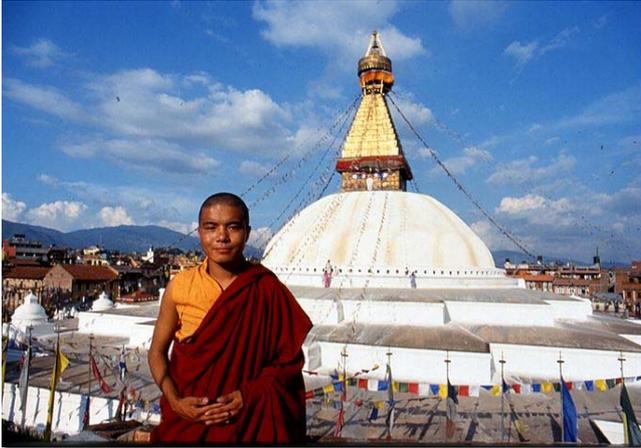
Rund um den Manaslu mit Hans Kammerlander

Reisedauer: 22 Tage



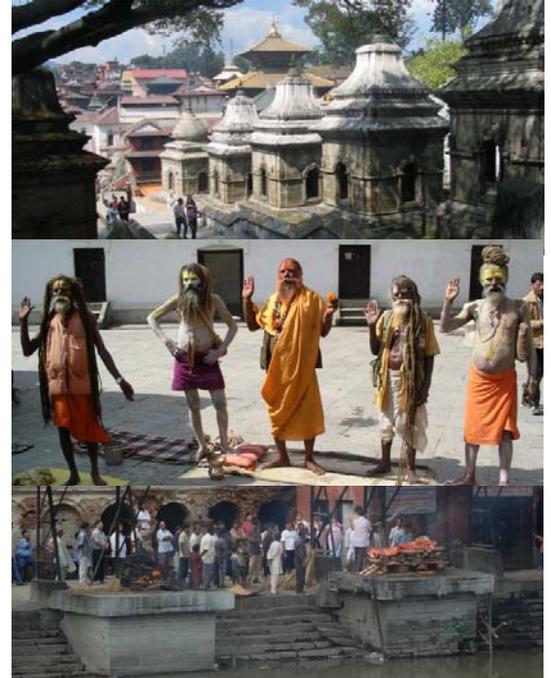
30.04. 21.Tag: Kathmandu Besichtigungen

Pashupatinath- ein Shiva Tempel etwa 5 km östlich von Kathmandu direkt am Bagmatiriver gelegen. Dieser Tempel ist das größte Heiligtum der Hindus. Hier am Fluß werden die Toten verbrannt, werden Opfer dargebracht, meditieren die Sadhus...ein Platz mit besonderer Ausstrahlung. Wenn man still auf der Terrasse über der Anlage sitzt und über die Menschen und Dächer hinwegsieht, kann man eine Atmosphäre der besonderen Art spüren.

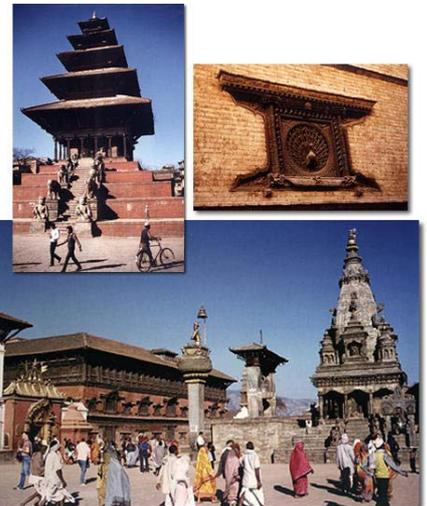


Bodnath- „Klein Tibet“, östlich von Kathmandu gelegen, hier besuchen wir die 40 Meter hohe Stupa. Den ganzen Tag über umrunden Gläubige den Riesenstupa, dabei werden unermüdlich die Gebetsmühlen gedreht und das Gebet „Om mani padme hum“ gemurmelt. Neben der Stupa befindet sich ein Kloster in dem ein riesiger, mit Edelsteinen und Blattgold verzierter, Buddha steht. Bodnath wurde im 6. Jahrhundert erbaut. Die Grundfläche hat einen Durchmesser von ca. 100 Metern. Der Aufbau ähnelt einem Mandala (Meditationskreis). Von allen Seiten sind Gebetsfahnen bis hinauf zur Spitze gespannt, im Wind flatternd werden so die Gebete zu den Göttern getragen.

F/ /A Hotel Greenwich



Bhaktapur- wahrscheinlich im 9. Jahrhundert gegründet, gehört dieses Städtchen wohl zu den Schönsten „der Welt“. Eine herrliche Altstadt und ein schöner Durbar Square, der besonders durch das „Goldene Tor“ bekannt wurde, gehören neben vielen anderen Sehenswürdigkeiten zu Bhaktapur. Natürlich sind auch hier die Händler auf den Plätzen zu Hause, doch oben an der Nyatapola Pagode haben wir Ruhe. Von hier aus ist die Aussicht über die Stadt wunderschön. Ein Besuch in einer der Holzverarbeitungswerkstätten gehört natürlich auch zu einem Besuch, noch dazu, wo diese sowieso auf dem Weg zum Pfauenfenster liegen. In einer schmalen Gasse befindet sich dieses berühmte Fenster.



Zum Abendessen werden wir abgeholt und fahren in ein Nepali Restaurant. Hier lassen wir uns das Nepal Farewell Dinner schmecken und erleben eine Culture Show.

01.05. 22.Tag: Flughafentransfer

Flug Kathmandu – Istanbul (07:45-12:40) mit Turkish Airlines Flug TK 727
Flug Istanbul – München (16:05-17:45) mit Turkish Airlines Flug TK 1635
Ankunft in München um 17:45 Uhr

F/