



Fotograf: Winfried Flossdorf

Detailprogramm
Nepal - Mukot Peak, 6.087m

Faszinierendes Zelttrekking vom Dolpo ins Mustang über eine sehr einsame West/Ost-Traversal



IV - V 5850 4x 16x

Max. Aufstieg ↑ 1000m, Max. Abstieg ↓ 1600m

- ▶ 16-tägiges anspruchsvolles Zelt-Trekking
- ▶ Den Gipfel des unbekanntes Mukot Peak (6.087 m) besteigen
- ▶ Die beiden Pässe Mu La (5.720 m) und Sangda La (5.555 m) überqueren
- ▶ Die sehr abgelegenen Bergdörfer Tarakot, Kakkot und Mukot besuchen
- ▶ Einsame Bergtage im Schatten der Dhaulagiri-Gruppe genießen
- ▶ Den langen Abstieg nach Kagbeni/Jomson in das Kali Gandaki-Tal bewältigen
- ▶ Die heilige Pilgerstätte in Muktinath besichtigen



Nepal - Mukot Peak, 6.087m

Dieses lange Himalaya-Trekking im Westen Nepals aus dem einsamen Lower-Dolpo in das ebenso einsame und faszinierende südliche Mustang-Gebiet ist eine tolle Herausforderung für konditionsstarke BergsteigerInnen. Der Mukot Himal mit dem optional höchsten Punkt der Reise und unserem Gipfelziel, dem Mukot Peak (6.087 m), ist erst seit 2015 zugänglich und sehr selten bestiegen. Nach dem Flug über Nepalgunj in der feucht-schwülen Tiefebene im Westen Nepals beginnt der Weiterflug zum kleinen Gebirgsflughafen mit einer Landepiste aus Wiese und Sand, nach Juphal. Hier beginnt das insgesamt 16-tägige Trekking, das uns in insgesamt 130 Kilometern immer höher und weiter nach Osten führt.. Der tibetische Einfluss und die Einsamkeit sind auf diesem sehr ursprünglichen Hochgebirgstrekking jederzeit im wahren Sinne sichtbar und erlebbar. Am letzten Tag steigen wir in das tiefste Tal der Welt, ins KaliGandaki, hinab. Hier erheben sich die beiden Achttausender-Massiv der Annapurna im Osten und des Dhaulagiri im Westen über 6000 Meter über unseren erreichten Talsohle. Ein Besuch der heiligen Pilgerstätte von Muktinath in der Nähe von Jomson rundet die Reise in einer der schönsten Gegenden Nepals ab.

Geplanter Programmablauf

Verpflegung: F = Frühstück, M = Mittagessen, A = Abendessen

Tag 1: Anreise nach Nepal

Flug nach Kathmandu.

Tag 2: Ankunft in Kathmandu, Stadtbummel

Transfer zum Hotel in Kathmandu. Je nach Ankunftszeit ist Gelegenheit zum Ausruhen und zu einem ersten Bummel durch die Altstadt von Kathmandu. Die Hotelzimmer stehen eventuell erst nach Mittag zur Verfügung. Ihr Reiseleiter lädt Sie zu einem Welcome Dinner im Hotel oder in einem nahen Restaurant ein – eine gute Gelegenheit zum Kennenlernen und Besprechen der Unternehmungen der folgenden Tage.

Unterkunft: Hotel

Tag 3: Flug nach Nepalgunj

Nicht benötigte Gepäckstücke deponieren wir im Hotel. Wir werden zum Flughafen gebracht und fliegen in knapp einer Stunde nach Nepalgunj. Die heimliche Hauptstadt Westnepals liegt im Tiefland, auf nur 150 m Meereshöhe, an der Grenze zu Indien – spürbar ist die feuchtschwüle Hitze. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung.

Unterkunft: Hotel | Verpflegung: F, A

Tag 4: Flug nach Juphal, Start des Trekkings

Am frühen Morgen geht es weiter. Wir fliegen nach Juphal (ca. 2.475 m), Ausgangspunkt unseres Trekkings. Hier essen wir zu Mittag und treffen auf unsere Begleitmannschaft. Und dann geht es los. Unser erstes Tagesziel ist das Dorf Dunai auf ca. 2.140 m gelegen. Der Weg führt vorbei an terrassierten Feldern hinunter zum Thuli Bheri-Fluss. Wir folgen dem Flussverlauf und erreichen nach wenigen Stunden unser erstes Zeltlager am Ortsrand von Dunai.

Gehzeit: ca. 2-3 Std. | Abstieg: 300m | Unterkunft: Zelt | Verpflegung: F, M, A

Tag 5: Bheri Khola - Lingdo

Nun haben wir unsere erste Nacht im Zelt verbracht. Nach dem Frühstück brechen wir auf. Auch heute folgen wir dem Flussverlauf des Thuli Bheri. Immer wieder passieren wir einzelne Bauernhäuser und kleinere Siedlungen. Auch in Lingdo (2.540 m) schlagen wir unsere Zelte unterhalb des Dorfes an einem schön gelegenen Lagerplatz (ca. 2.400 m) auf.

Gehzeit: ca. 6-7 Std. | Aufstieg: 500m | Abstieg: 100m | Unterkunft: Zelt | Verpflegung: F, M, A

Tag 6: Laisicap - Bergwaldlager

Entlang des Thuli Bheri wandern wir nach Laisicap. Hier zweigt der Weg in das obere Dolpo ab, den die meisten Trekkinggäste folgen. Wir aber folgen weiter unserem Fluss, der nun Bhabung Khola heißt. Auf einer schönen Waldlichtung auf ca. 2.900 m schlagen wir unser Zeltlager nahe Tachigaon auf.

Gehzeit: ca. 5-6 Std. | Aufstieg: 500m | Abstieg: 300m | Unterkunft: Zelt | Verpflegung: F, M, A

Tag 7: Kakkotgaon

Trekking nach Kakkotgaon (gaon – heißt Dorf): Wir folgen dabei weiterhin dem Bhabung Khola aufwärts. Nach einer Steilstufe formt sich das Flussbett zu einem breiten Schwemmland und bald schon gelangen wir nach Kakkot (ca. 3.285 m). Unsere Zelte schlagen wir etwas außerhalb des Ortes bei einer Gomba auf und sehen den Yakhirten bei ihrer Arbeit zu. Über uns zweigt der Pfad ab zum Putha Hiunchuli (auch Dhaulagiri VII), 7.246 m, ab.

Gehzeit: ca. 5-6 Std. | Aufstieg: 500m | Abstieg: 300m | Unterkunft: Zelt | Verpflegung: F, M, A

Tag 8: Terang Goan

Heute verlassen wir nach einigen Stunden entlang des Flusses den Talboden des Bhabung Khola und beginnen mit dem sanften, jedoch langen Aufstieg zum einsam und hoch gelegenen Dorf Terang Goan (ca. 3.850 m). Immer imposanter wird dabei unser Ausblick auf die Bergkette des Dhaulagiri. Die einheimische Bevölkerung kommt uns am Abend sicher besuchen, da es bis hierher nur wenige Bergtouristen schaffen.

Gehzeit: ca. 6-7 Std. | Aufstieg: 1000m | Abstieg: 400m | Unterkunft: Zelt | Verpflegung: F, M, A

Tag 9: Mukot

Heute beginnt der Tag mit einem kurzen steilen Abstieg zum Fluss hinunter und einem schönen und gleichmäßigen Aufstieg entlang des Berghanges in Richtung des Dhaulagiri II, 7.751m, in die letzte Siedlung, dem Dorf Mukot auf ca. 4.080 m Höhe.

Gehzeit: ca. 4-5 Std. | Aufstieg: 700m | Abstieg: 400m | Unterkunft: Zelt | Verpflegung: F, M, A

Tag 10: Neni Goth

Nun steigen wir in die Höhe! Eine wunderschöne Etappe in Richtung unseres späteren Passüberganges über den Mu La endet für uns heute an einem schönen Lagerplatz auf ca. 4.780 m Höhe.

Gehzeit: ca. 4-5 Std. | Aufstieg: 500m | Abstieg: 100m | Unterkunft: Zelt | Verpflegung: F, M, A

Tag 11: Rasttag in Neni Goth

Wie nutzen diesen Tag zur Akklimatisation und Vorbereitung für den Aufstieg in das Mukot Peak - Basecamp am nächsten Tag. Wir können in der Umgebung waschen, uns sonnen oder auch einen "Spaziergang" machen und die umliegenden Berge bestaunen. Grosses Plus: sollten TeilnehmerInnen sich nicht wohl fühlen für den Gipfelaufstieg oder grundsätzlich den Gipfel nicht als Ziel haben, so können diese sich hier aufhalten und werden von einem Teil der Küchenmannschaft versorgt.

Gehzeit: ca. 1-2 Std. | Unterkunft: Zelt | Verpflegung: F, M, A

Tag 12: Mukot Peak Basislager

Wir steigen heute weitere knapp 500 Höhenmeter hinauf über steiles Moränengelände zum unserem phantastisch schön gelegenen Basislager (ca. 5.250 m) für die nächsten 2 Nächte zur Besteigung des Mukot Peak. Eingerahmt von 6000 m hohen Bergen spüren wir die kalte und klare Luft.

Gehzeit: ca. 3-4 Std. | Aufstieg: 500m | Unterkunft: Zelt | Verpflegung: F, M, A

Tag 13: Gipfeltag Mukot Peak 6.087m

Wir brechen um ca. 03:00 Uhr auf nehmen den langen Gipfelaufstieg über mittelsteile Firnflanken in Angriff. Die letzten 3 Stunden unseres Aufstiegs steigen wir über einen Firngrat hinauf zum Gipfel, tief unter uns links das Hidden Valley. Wenn wir den Gipfel erreichen, können wir uns zu den ersten deutschsprachigen Gästen zählen, denn erst 2015 ist der Berg von den Behörden zur Besteigung freigegeben worden. Sollte eine Fixseilversicherung erforderlich sein, so wird diese vom Bergführer in Zusammenarbeit mit den Climbing-Sherpas eingerichtet. Ansonsten erfordert die Spaltensituation in der Regel das Gehen am gemeinsamen Seil.

Gehzeit: ca. 8-11 Std. | Aufstieg: 600m | Abstieg: 600m | Unterkunft: Zelt | Verpflegung: F, M, A

Tag 14: Reservetag bzw. Abstieg Neni Goth

Dieser Tag ist als Reservetag für den Fall von Schlechtwetter am Gipfeltag vorgesehen oder wir steigen gemütlich ab zum bereits bekannten Lagerplatz bei Neni Goth.

Gehzeit: ca. 2-3 Std. | Abstieg: 600m | Unterkunft: Zelt | Verpflegung: F, M, A

Tag 15: Lager vor dem Mu La

Langsam nähern wir uns unserem ersten sehr hohen Passübergang, dem Mu La, 5.750m. An einem schönen Lagerplatz am Wasser stellen wir unsere Zelte auf (ca. 5.060 m).

Gehzeit: ca. 3-4 Std. | Aufstieg: 300m | Unterkunft: Zelt | Verpflegung: F, M, A

Tag 16: Übergang Mu La und Abstieg nach Norden

Heute ist die "Musshöhe" unserer Trekkingreise zu bewältigen, der schnee- und eisfreie Passübergang des Mu La. Es ist ein sehr alter Weg vom Mustang in entlegene Lower Dolpo und wird seit jeher von Maultieren und Trägern begangen. Die ersten 2 Stunden heute sind mühsam, da es sehr steil hinauf geht. Oben angelangt haben wir einen unglaublichen Blick in alle Richtungen und sehen bereits in der Ferne unser heutiges Etappenziel, die Hochebene vor dem Sangda La. Unser Lagerplatz am Wasser liegt auf etwa 5.050 m Höhe.

Gehzeit: ca. 6-7 Std. | Aufstieg: 700m | Abstieg: 700m | Unterkunft: Zelt | Verpflegung: F, M, A

Tag 17: Sangda La - Abstiegsbeginn

Aufstieg auf den 5.550 Meter hohen Jungben La-Pass (Sangda La), hier verlassen wir das Dolpo und kommen in die Annapurna Conservation Area/Mustang. Es folgt ein kurzer steiler Abstieg zu einem Steinhaus (5.140 m) ins Lhanhimar Kohla Tal, dieses wieder leicht ansteigend hinauf zu einem Pass (ca. 5.250), dann langer steiler Abstieg zum Galdan Ghuldun Kohla Camp (4.300m) („Adlerhorst“ Camp).

Gehzeit: ca. 6-8 Std. | Aufstieg: 600m | Abstieg: 1100m | Unterkunft: Zelt | Verpflegung: F, M, A

Tag 18: Abstieg nach Santa Goan

Steiler Abstieg in das Flussbett des Kyalunpa Kohla Flusses, über eine Hängebrücke auf die andere Flussseite, kurzer Wiederaufstieg (ca. 300 Hm) und über Höhenwege weiter zur Siedlung Santa (3.777m). Vor einigen Jahren wurde das Dorf über eine Schotterpiste erschlossen, die über viele Kilometer von Jomson herauf kommt. Unsere letzte Nacht am Berg beginnt.

Gehzeit: ca. 5-6 Std. | Aufstieg: 400m | Abstieg: 600m | Unterkunft: Zelt | Verpflegung: F, M, A

Tag 19: Kagbeni

Die letzte Trekkingetappe hat den Abstieg zurück in die einfache Zivilisation als Ziel. Auf dem alten Handelsweg, die neue Schotterpiste querend, steigen wir weit hinunter ins Kali Kandaki-Tal nach Kagbeni (2.810 m) und quartieren uns bei oder in einer Lodge ein.

Gehzeit: ca. 6-7 Std. | Aufstieg: 700m | Abstieg: 1600m | Unterkunft: Lodge/Zelt | Verpflegung: F, M, A

Tag 20: Besichtigung Muktinath; Jomson

Mit Jeeps fahren wir hinauf zur Pilgerstätte Muktinath, dem Endpunkt der klassischen Annapurnaumrundung, am Fuße des Thorong La. Hier begegnen uns Mountain-Biker ebenso wie Pilger aus der Tiefebene in Richtung Indien. Wir lassen es gemütlich angehen und fahren am Nachmittag weiter hinunter nach Jomson. Über sehr staubige Geröllpisten nähern wir uns dem kleinen Flughafen im tiefsten Tal der Welt, zwischen den 8000ern Annapurna und dem Dhaulagiri. Heute Abend nehmen wir Abschied von unserer Begleitmannschaft und bedanken uns mit der Trinkgeldübergabe und der sogenannten Tombola mit einer kleinen Tanzfeier.

Gehzeit: ca. 1-2 Std. | Aufstieg: 50m | Abstieg: 50m | Unterkunft: Lodge | Verpflegung: F, M, A

Tag 21: Flug/Fahrt von Jomosom über Phokara nach Kathmandu

Morgens fliegen wir von Jomosom (asphaltierte Rollbahn) nach Pokhara und von dort weiter nach Kathmandu. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung. Sollte ein Flug aufgrund des in der Regel starken Windes nicht möglich sein, so besteht die Möglichkeit, mit Jeeps in 8 Stunden hinaus zu fahren nach Pokhara. Die sehr holperige Piste ist seit einigen Jahren durchgehend befahrbar und bietet so eine sichere Option zur "Ausreise".

Unterkunft: Hotel | Verpflegung: F

Tag 22: Kathmandu und Swayambunath

Dieser Tag steht zur freien Verfügung, um mit Ihrer Reiseleitung (fakultativ) oder individuell Ausflüge und Besichtigungen im Kathmandu-Tal unternemen zu können. Wir empfehlen den Besuch von Kathmandu und Swayambunath.

Am Vormittag besuchen wir die historische Altstadt von Kathmandu. Wir bummeln durch das Einkaufsviertel Thamel und durch belebte Bazarstraßen zum größten und ältesten Tempel der Stadt, der Taleju-Pagode. Rund um den Königspalast Hanuman Dhoka sind zahlreiche Hindu-Tempel zu sehen; harmonisch wirken das warme Rostrot der Ziegeln und die reich mit Schnitzarbeiten verzierten Balken aus braunschwarzem Salbaumholz.

Am Nachmittag spazieren wir zu Fuß hinauf nach Swayambunath. Der dortige Stupa gilt als größtes Heiligtum der newarischen Buddhisten und erhebt sich auf einem aussichtsreichen Hügel über das Kathmandu-Tal. 365 Pilgerstufen führen uns vom Fuß des „Affentempels“ immer steiler werdend zum vergoldeten Stupa mit den zahlreichen umliegenden Gedenkschreinen und Tempeln. Viele Affen springen in den Bäumen, zwischen den Statuen und den Tempelanlagen umher.

Unterkunft: Hotel Marsyangdi in Kathmandu | Verpflegung: F

Tag 23: Freizeit und Rückflug nach Deutschland

Der Vormittag steht noch zur freien Verfügung. Nachmittags Transfer und Rückflug von Kathmandu nach Deutschland, Österreich oder Schweiz.

Verpflegung: F

Tag 24: Ankunft

Ankunft in Europa.

Charakter der Tour und Anforderungen

Profil: Auf dieser Reise durchqueren wir die Einsamkeit Westnepals und erhalten tiefe Einblicke in das archaische Leben der kaum bevölkerten Gegend. Wir wandern durch entlegene Regionen und erreichen abgeschiedene Plätze in völliger Einsamkeit. Anforderung: Voraussetzung ist ein hohes Maß an Flexibilität und Abenteuerlust, gute Kondition, Ausdauer und Trittsicherheit für Touren mit bis zu 10 Std. Gehzeit in weglosem Gelände. Dazu gehören Blockgelände, Geröll, Moränen oder Altschneefelder, vergleichbar mit dem Alpenraum auf 2000 - 3500 m. Aufgrund der physischen und psychischen Belastungen, die bei schlechtem Wetter auftreten können, sowie aufgrund der Anforderungen einer Hochtour, wird diese Tour mit dem Schwierigkeitsgrad IV-V bewertet. Gehzeiten können sich durch ungünstige Witterungsbedingungen und je nach Kondition der Gruppe verlängern. Die im Programm angegebenen Höhenunterschiede gelten als Richtlinie. Wir tragen bei den Wanderungen unseren Tagesrucksack mit dem Notwendigen, das Hauptgepäck wird durch Träger und Tragtiere transportiert. Unterbringung: Während des Trekkings erfolgt die Unterbringung in 2-Personen-Zelten, da es in dieser Region keine Lodges gibt. Lediglich in den Ortschaften mit kleinen Flugplätzen (Nepalgunj, Juphal, Jomson) übernachten wir in Lodges. Die Nächte können in den Hochlagen sehr kalt werden (bis minus 15 Grad) und deshalb ist ein extrem warmer Schlafsack unabdingbar. Verpflegung: Die Verpflegung wird von unserer Begleitmannschaft zubereitet. Der gesamte Lebensmittelvorrat wird mitgetragen, da auf dieser Reise nicht zugekauft werden kann. Die Küchenmannschaft zaubert unglaublich schmackhafte Gerichte selbst am Wegesrand wie selbstverständlich. Lassen Sie sich überraschen! Bei dieser Tour handelt es sich um eine anspruchsvolle Trekkingreise. Sie bewegen sich in weitgehend unberührter Natur, was sehr reizvoll ist. Diese Abgeschiedenheit erfordert jedoch auch eine gewisse mentale Stärke, um auch mit unvorhersehbaren Situationen zurecht zu kommen. Sehr gute Kondition, Ausdauer, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit werden vorausgesetzt. Unterschätzen Sie bitte nicht die große Höhe, in der Höhenkrankheit durchaus auftreten kann. Wir bitten Sie daher - vor allem am Anfang der Tour - unbedingt langsam und stetig maximal das Tempo Ihres Go Alpine Bergführers zu gehen. Trainieren Sie vor Reiseantritt Ihre Ausdauer durch ausgedehnte Bergtouren und Konditionstraining usw. und konsultieren Sie bitte vor Reisebeginn Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Die täglichen Gehzeiten liegen zwischen 3 - 8 Stunden; vereinzelt können längere Tagesetappen vorkommen - abhängig von der Wegbeschaffenheit, der Leistungsfähigkeit der Teilnehmer/innen. Sie tragen das Notwendige (Anorak/Regenschutz, Pullover/Fleece, Trinkflasche, Fotoausrüstung usw.) in Ihrem Tagesrucksack; das restliche Gepäck wird von den Trägern transportiert. Da unterwegs keine Frischwaren (Brot, Fleisch, Gemüse, etc.) einzukaufen sind, wird für das Trekking ein Großteil der Verpflegung mitgeführt.

Klima

Im Oktober und November ist die Sicht oft klar, die Landschaft in den tieferen Lagen ist nach den vorangegangenen Monsunregen grün. Im Dolpo herrscht trockenes Klima, tagsüber ist es oft frühlinghaft mild mit Tagestemperaturen bis 20 Grad, manchmal jedoch auch windig-kühl. Die Sicht ist meist hervorragend. Sobald die Sonne hinter den Bergen verschwindet, kühlt es ab und nachts - je nach Höhe - herrscht Frost und die Temperaturen in den höher gelegenen Camps können durchaus auch einmal bis auf minus 15° C und tiefer fallen.

Wichtige Hinweise

Selbstverständlich ist es das Ziel Ihrer Reiseleitung und unserer Partner, sämtliche Programmpunkte durchzuführen. Sollte es witterungsbedingt, aus organisatorischen oder sonstigen Gründen notwendige Abweichungen von der Ausschreibung geben, bitten wir um Ihr Verständnis.

Leistungen

Hauser-Inklusivleistungen

- ▶ Hauser - Reiseleitung ab/bis München
- ▶ 4 x Inlandsflüge
- ▶ Vollpension beim Trekking, sonst Frühstück
- ▶ Begleitmannschaft
- ▶ Camping- und Kochausrüstung
- ▶ Trekkingpermits + Expeditionspermit
- ▶ Satellitentelefon
- ▶ Hauser-Top-Schutz: Stornokosten-Versicherung, Reiseabbruch-Versicherung, Reisekranken-Versicherung mit medizinischer Notfall-Hilfe, Rundum-Sorglos-Service
- ▶ Flug ab/bis München nach Kathmandu
- ▶ Derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- ▶ Übernachtung in Hotels, Lodges und Zelten
- ▶ Gepäcktransport
- ▶ Nationalparkgebühren
- ▶ Certec-Bag / Überdrucksack
- ▶ BergSpechte-DankeSchön-Artikel

Wunschleistungen

- ▶ Anschlussflüge vorbehaltlich Verfügbarkeit: innerdeutsch 90,00 €; Wien, Zürich etc. mit Aufpreis auf Anfrage
- ▶ Einzelzimmerzuschlag inkl. Einzelzeltzuschlag 350,00 €

Im Reisepreis nicht enthaltene Leistungen

- ▶ Peak-Fee (Gipfelgenehmigung) ist vor Ort in bar zu bezahlen: Frühjahrstermine USD 250, Herbsttermine USD 125
- ▶ Trinkgelder auf freiwilliger Basis (ca. € 200);
- ▶ Visum (vor Ort erhältlich: ca. € 37 / Stand 04/18)
- ▶ Fehlende Mahlzeiten und Getränke in den Städten (ca. € 15 - 25 pro Tag)
- ▶ Individuelle Ausflüge und Besichtigungen.

Einreisebestimmungen

Staatsbürger des Landes Deutschland benötigen für die Einreise einerseits einen gültigen Reisepass und andererseits ein Visum. Der Pass muss noch mindestens 180 Tage nach Einreise gültig sein. Tipp: Kopieren Sie vor Abreise Ihren Reisepass / Personalausweis und Ihr Flugticket. Im Verlustfall erleichtert dies die Neubeschaffung. Bewahren Sie die Kopien getrennt von den Originaldokumenten und Ihren Wertgegenständen auf. Oder: Schicken Sie sich Kopien Ihrer wichtigsten Dokumente als pdf-Datei an die eigene Mailadresse.

Botschaften und Generalkonsulate geben rechtsverbindliche Auskünfte. Einreisebestimmungen können sich kurzfristig ändern oder im Einzelfall abweichend behandelt werden.

Es wird ein Visum für den Aufenthalt in Nepal benötigt. Dieses kann mit einer Gültigkeit von 15, 30 oder 90 Tagen beantragt werden, ist bis zu 150 Tage verlängerbar und erlaubt die mehrmalige Einreise. Ein Visa-Antragsformular stellen wir Ihnen vorab zur Verfügung. Ein identisches Einreiseformular wird zudem in Papierform im Flugzeug ausgeteilt und liegt am Flughafen in Kathmandu aus. Alternativ kann das Visum frühestens 15 Tage vor Ankunft in Nepal auch online unter <http://www.online.nepalimmigration.gov.np/tourist-visa> beantragt werden, wodurch das Ausfüllen des Einreiseformulars am Flughafen entfällt und dort auch kein Passfoto im Original benötigt wird. Das Passfoto wird online bereits hochgeladen. Nach Ausfüllen des Antrags online, erhalten Sie per E-Mail einen Beleg zu Ihrem Antrag zum Ausdrucken. Mit diesem gehen Sie im Einreisebereich am Flughafen Kathmandu direkt zum Schalter zur Zahlung der Visagebühr und danach an den Schalter zur Ausstellung des Visums. Hilfestellungen für das Ausfüllen des Antragsformulars online:

- Nur Felder, die mit einem * versehen sind, müssen zwingend ausgefüllt werden.
- Unter "Address in Nepal" geben Sie die geforderten Daten des Hotels an, in dem Sie die erste Nacht verbringen (z.B. Hotel Malla - Street Name = Lekhnath Marg / Ward = 29 / VDC/Municipality = Kathmandu / District = Kathmandu).
- Telefonnummern müssen mit der Landesvorwahl (z.B. +49 für Deutschland) angegeben werden.
- Bei Einreise über den Flughafen Kathmandu wählen Sie in den letzten beiden Feldern des Formulars "Immigration Office" und "TIA" (= Tribhuvan International Airport) als zuständige Einreisebehörden. Die Visagebühren gestalten sich wie folgt (Stand 02/2018): bis 15 Tage 25,00 \$ bis 30 Tage 40,00 \$ bis 90 Tage 100,00 \$. Die Gebühr kann in Bar und auch in Euro (zum Tageskurs) gezahlt werden. Kinder unter 10 Jahren bezahlen keine Visagebühr.

Botschaften und Generalkonsulate geben rechtsverbindliche Auskünfte. Visabedingungen können sich kurzfristig ändern oder im Einzelfall abweichend behandelt werden.

Impfungen und Gesundheitsvorsorge

Es sind bei Einreise aus Europa keinerlei Pflichtimpfungen zwingend vorgeschrieben. Empfohlen werden die Standardimpfungen des Robert Koch Instituts (www.rki.de) sowie die Einreise-Impfvorschriften und der Empfohlene Impfschutz des www.crm.de, unter anderem Tetanus, Diphtherie, Hepatitis A+B, Typhus. Bei Aufenthalt im Terai-Distrikt wird zusätzlich von November bis Mai eine Meningitis-Impfung empfohlen. Die Täler von Kathmandu und Pokhara sowie die Gebirgsregionen oberhalb 1.200 m sind malariafrei. Ein ganzjähriges Malariarisiko besteht nur in den ländlichen Regionen des Terai-Distrikts, insbesondere im Grenzgebiet zu Indien (z.B. im Royal Chitwan Nationalpark).

Höhenkrankheit (AMS): Bereits ab einer Höhe von 2.500 m können Symptome der akuten Höhenkrankheit auftreten. Diese reichen von Kopfschmerzen und Schwindel bis hin zu bedrohlichen Hirn- oder Lungenödemen. Um die Risiken zu minimieren ist es ratsam, den Körper vor Beginn der Reise an die Höhenluft zu gewöhnen. Die Akklimatisierungsprogramme der HÖHENBALANCE AG bieten die Möglichkeit, sich schonend und punktgenau vorzubereiten. Kontakt und Information: Institut für Höhenttraining – Höhenbalance München Inhaberin Jutta Stephan Spiegelstr. 9 , 81241 München, Tel.: 089 551 356 20, E-Mail: info@hoehenbalance-muenchen.de www.hoeohenbalance-muenchen.de

Mehr Informationen bietet der aktuelle Impfkalendar des Robert-Koch-Instituts (www.rki.de). Eine individuelle medizinische Beratung wird empfohlen.

Ausführliche Informationen erhalten Sie unter www.crm.de

Informationen zum Thema Gesundheit auf Reisen finden Sie auch unter hauser-exkursionen.de/reiseinfos/gesundheit

Eine Bitte: Stellen Sie sich eine Reiseapotheke zusammen, die Ihren individuellen Bedürfnissen angepasst ist. Denken Sie an Arzneimittel gegen Durchfallerkrankungen, Schmerzen und Erkältungskrankheiten sowie Verbandsmaterial und Pflaster. Ihre Reiseleiterin oder Ihr Reiseleiter führt eine Reiseapotheke mit, der Inhalt ist jedoch nur für Notfälle gedacht.

Ausrüstung

Unterlagen

- ▶ Bargeld, Kreditkarte, EC Karte (Bankautomat)
- ▶ Impfpass
- ▶ Reisepass mit Kopie
- ▶ ETIX (elektronisches Flugticket)
- ▶ Passbilder

Bekleidung

- ▶ Bergwanderhose
- ▶ Halstuch / Schal / Buff als Staub- oder Kälteschutz
- ▶ Hochtourenhose
- ▶ Sandalen (Überlandfahrten, Unterkunft, Duschen, etc.)
- ▶ Sonnenbrille
- ▶ T-Shirt, Kurzarm (oder Trikot)
- ▶ dicke Daunenjacke (Füllgewicht ab 300 g)
- ▶ sehr warme Handschuhe (Expeditions-Handschuhe)
- ▶ wind- und wasserdichte Jacke (ideal: atmungsaktiv)
- ▶ Daunenschuhe
- ▶ Expeditionshandschuhe
- ▶ Hochgebirgsschuh Kategorie C, bedingt steigeisenfest (siehe Information Wanderschuhe)
- ▶ Jacke warm (Daune oder Kunstfaser)
- ▶ Skibrille Alpin
- ▶ Socken + Ersatz
- ▶ Sonnenhut / Kappe
- ▶ Trekkingsocken + Ersatz
- ▶ dünne Fingerhandschuhe + Ersatz
- ▶ warme Fingerhandschuhe
- ▶ warme Mütze
- ▶ wind- und wasserdichte Überhose (atmungsaktiv)
- ▶ Handtuch

Sonstige Ausrüstung

- ▶ Brotzeitbox
- ▶ Höhenmesser
- ▶ Schlafsack bis - 15° im Komfortbereich
- ▶ Sitzkissen
- ▶ Thermosflasche
- ▶ Wieder verschließbare Plastikbeutel / Ziplock
- ▶ wasserdichter Packsack für Dokumente
- ▶ zusätzliche kleine Tasche um Gepäck zu deponieren
- ▶ Hauser Reisetasche oder anderes flexibles Gepäckstück (inkl. kleinem Schloss)
- ▶ Nackenkissen
- ▶ Schreibzeug
- ▶ Sonnencreme
- ▶ Trinkflasche oder Trinksystem mindestens 1 Liter
- ▶ Zwischenverpflegung (Trockenobst, Schokolade, Vollkornriegel, Energieriegel)
- ▶ wasserfester Packsack (zur Übersicht im Reisegepäck)
- ▶ Schlafmatte (Therm-a-Rest selbstaufblasbar)

Technische Ausrüstung

- ▶ Bandschlinge 120 cm (vernäht)
- ▶ Eispickel

- ▶ Gletscherbrille mit seitlichen Augen- und Nasenschutz
- ▶ Regenhülle für Rucksack
- ▶ Sitzgurt
- ▶ Trekking- oder Bergrucksack 30 l
- ▶ Kurzprusik 6 mm / 1 m lang
- ▶ Leichtsteigeisen mit Antistollplatte
- ▶ Schraubkarabiner (HMS)
- ▶ Steigklemme für Fixseil
- ▶ Teleskop-Wanderstöcke

Notfallausrüstung

- ▶ kleine Reiseapotheke
- ▶ wichtige persönliche Medikamente (Handgepäck!)
- ▶ Leichter Biwaksack

Gepäck

Bitte packen Sie ein flexibles Gepäckstück (kein Koffer sondern einen wasserdichten großen Packsack von Ortlieb, ExPed oder Ortovox) mit maximal 15kg Gewicht, welches von der Trägermannschaft transportiert wird.

Reisetermine und Preise

Von/Bis	Preis in €	Reiseleitung	Verfügbarkeit
11.10.18 – 03.11.18	4.990,00 €	Reiner Müller	Ausgebucht

Karte



