

ANNAPURNA BASE CAMP TREK



Der Annapurna Base Camp Trek ist ein Trekkingklassiker mit Lodgeunterkünften, der die komplette landschaftliche Vielfalt der Region bietet und gleichzeitig ideal für Himalaya Einsteiger ist.

Der Trek führt Dich in Gemeinschaft mit netten Gleichgesinnten mit grandiosen Ausblicken auf die schneebedeckten Himalayagipfel über terrasierte Felder, durch Rhododendronwälder und malerische Gebirgsdörfer immer höher hinauf.

Sofern das Wetterbedingungen stabil bleiben, erreichst Du aus einer tiefen Schlucht heraus das Annapurna Heiligtum auf 4130 m Höhe, ein gewaltiges

Amphitheater aus Eis, umgeben von den bis zu 8000 m hohen Giganten Annapurna 1, Gangapurna und Machhapuchhre. Hier liegt das Annapurna Base Camp und bietet Dir eine spektakuläre Übernachtungsmöglichkeit so nah an den 8000 ern, wie es für Normalbergwanderer noch möglich ist.

Vor und nach dem Trek verbringst Du Sightseeing Tage in den Königsstädten Kathmandu und Bhaktapur, die mit ihren vielfältigen Eindrücken und Sehenswürdigkeiten zu den exotischsten Städten Asiens gehören.



DATUM: Dienstag 30.10. (Ankunft Kathmandu) - Donnerstag 15.11. 2018 (Abreise Kathmandu). Dauer: 17 Tage

TEILNEHMER: 5 - 12 Teilnehmer

DEIN TEAM:



Goku und Arjun sind unsere Bergführer auf dieser Tour. Sie leben in Kathmandu und arbeiten für mein dortiges Trekkingpartnerunternehmen, dem ersten in Nepal, das Mitglied der IGLTA - The International Gay & Lesbian Travel Association ist.



Das Team unserer Sherpas, die für den Gepäcktransport zuständig sind, immer gut drauf und sehr freundlich.



Shree ist der Chef meines nepalesischen Partnerunternehmens und unser Stadtführer in Kathmandu und Bhaktapur.

TEILNAHMEVORRAUSSETZUNGEN:

Auf unserer Route wird es nirgends technisch schwierig, wir machen weder Gletscherüberquerungen noch Klettern. Schwindelfreiheit ist nicht unbedingt erforderlich (außer vielleicht mal für die Überquerung der einen oder anderen Hängebrücke). Die Tour ist mit Gepäcktransport, Du wanderst mit leichtem Tagesrucksack. In regelmäßigen Abständen kommen Teehäuser entlang des

Trails, die zu kleinen Pausen und Erfrischungen einladen.

Trittsicherheit, eine sportliche Grundkondition und Ausdauer mußt Du aber mitbringen. Wir steigen pro Tag bis zu 1400 Hm nach oben oder nach unten. Dabei kann es über Jahrhunderte gewachsene, steile Steintreppenwege gehen. (Belastbare Knie erforderlich). Die reinen Gehzeiten pro Tag betragen zwischen minimal 2 bis maximal 7 Stunden.

Spätestens ab 3500 m Höhe ist die dünner werdende Luft deutlich spürbar. Bei Erkrankungen jeder Art, insbesondere von Kreislauf, Atmung, Herz etc sollte vor der Entscheidung zur Teilnahme ein Arzt unter Beschreibung der Tour konsultiert werden. Personen, die sehr empfindlich auf Höhen ab 3000 m reagieren, können an dieser Tour nicht teilnehmen.

Diese Tour erfordert außerdem Teamgeist, Flexibilität bzw. Verzicht auf gewohnten Komfort (Nepal ist ein armes Land und die Standards können unter dem liegen, was in Europa üblich ist), die Bereitschaft zu frühem Aufstehen und Wetterfestigkeit (die Etappen werden bei jedem Wetter gegangen, das nicht gefährlich ist).

Diese Reise ist nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet.

PROGRAMM:

Hinweise:

Natürlich ist es das Ziel der Reiseleitung, das ausgeschriebene Programm wie geplant durchzuführen. Sollte es witterungsbedingt, aus sicherheitstechnischen, organisatorischen oder sonstigen Gründen notwendige Abweichungen vom geplanten Programmablauf geben, bitte ich um dein Verständnis.

Insgesondere möchte ich entsprechend dem Charakter von alpinen Bergwanderungen darauf hinweisen, daß unter ungünstigen klimatischen Verhältnissen – z.B. bei Dauerregen, Nebel, starker Gewitterneigung, Sturm , verfrühtem Wintereinbruch etc. alle in dem folgenden Programm ausgeschriebenen Tourenziele nur unter erschwerten Bedingungen oder auch gar nicht zu erreichen sein könnten. **Das gilt insbesondere für den Aufstieg zum Annapurna Base Camp Trek, der nur bei stabilen Wetter durchführbar ist. Die Etappe dorthin kann vor allem bei erhöhten Niederschlagsmengen in Form von Regen oder Schnee aufgrund der Lawinengefahr nicht mehr zugänglich sein. In diesem Fall muß das Programm entsprechend geändert werden, da die Sicherheit der gesamten Gruppe immer Priorität hat.**

Die kleinen Maschinen, mit denen wir von Kathmandu nach Pokhara und zurück fliegen werden, können nur bei stabilen Wetter fliegen. Bei schlechtem Wetter können sich die Flüge entsprechend verschieben, längere Wartezeiten entstehen und das komplette Programm dadurch verändern. So kann es zb passieren, daß

sich auch der Rückflug wegen ungünstiger Witterung verschiebt und der Sightseeing Tag in Bhaktapur entfallen muß.

30.10.: Ankunft und Transfer zum Hotel

Ankunft am Tribhuvan International Airport, Kathmandu. Transfer zum Hotel. Kurze Einführung zur Tour. Danach Willkommensabendessen. Je nach Ankunftszeit machen wir vielleicht noch einen Rundgang durch die Altstadt vor dem Abendessen.

31.10.: Kathmandu Sightseeing

Nach dem Frühstück wirst Du für eine Sightseeingtour abgeholt. Fahrt zum berühmten Buddhist Stupa Swayambunath, auch bekannt als Tempel der Affen, auf einem Hügel über Kathmandu mit schönem Blick über die Stadt & Berge gelegen. Danach Rundgang zum Kathmandu Durbar Square, Hanuman Dhoka Palast und Kumari Chowk. Du wirst ein Kumari Haus sehen, wo die lebende Gottheit von Nepal residiert. Danach Pashupatinath, der Tempel von Gott Shiva, der wahrscheinlich berühmteste Hindu Tempel auf dem indischen Subkontinent und viele weitere Sehenswürdigkeiten von Kathmandu.

Hinweis: Das Sightseeing Programm kann aufgrund zwingender Gründe geändert werden.

01.11.: Flug nach Pokhara und erste Wandertappe nach Pothana (1900m), Gehzeit 5-6 h, Aufstieg 900 Hm

Am frühen Morgen fliegst Du mit einer kleinen Maschine nach Pokhara mit, klares Wetter vorausgesetzt, phantastischer Sicht auf den Himalaya aus der Vogelperspektive. Danach fahren wir ca 1 h nach Phedi dem Ausgangspunkt unserer Trekkingtour. Hier beginnt der heutige Aufstieg über Gurung Gebirgsdörfer und mit Blick auf die gesamte Annapurna Gebirgskette bis nach Pothana auf 1900 m Höhe. Du übernachtet in dem kleinen Dorf mit herrlichen Gebirgs panorama..

02.11.: Wanderetappe nach Landrung (1640m), Gehzeit 5-6 h, Aufstieg 400 Hm, Abstieg 650 Hm

Nach dem Frühstück gehts hoch zum Deurali Gebirgskamm auf 2200 m Höhe. Hier machen wir eine kurze Tee- und Fotopause. Danach Abstieg durch Wälder und über Hängebrücken. Bei klarem Wetter hast Du eine gute Sicht auf die Eisriesen Annapurna Süd, Hiunchuli und Fishtail.

03.11.: Von Landrung nach Chhomrong (2170m), Gehzeit 6 h, Aufstieg 700 Hm, Abstieg 200 Hm.

Nach dem Frühstück zunächst ein Abstieg nach, dann steiler Aufstieg bis Chhomrong.

04.11.: Nach Dovan (2630m), Gehzeit 6h, Aufstieg 1000 Hm, Abstieg 400 Hm

Wir steigen ca 310 hm ab über alte Steinstufen, überqueren den Chhumrung Strom und steigen wieder auf nach Sinuwa auf eine Höhe von 2340 meter. Dabei kommen wir durch Rhododendron Wälder mit Orchideen und Farnen. Danach Lunch in Bamboo. Anschließend Weiterwanderung nach Dovan auf 2630 m Höhe.

05.11.: Zum Machhapuchre Base Camp (3700m), Gehzeit 6 -7h, Aufstieg 1100 Hm

Zunächst haben wir eine friedlichen Dschungelwanderung vor uns, dieser Urwald gilt als heilig. Danach geht es stetig bergauf bis zum Machhapuchre Basis Lager.

06.11.: Zum Annapurna Base Camp (4130m), Gehzeit 2h, Aufstieg 430 Hm

Heute erreichst Du das Annapurna Base Camp. Der Weg dorthin ist nicht extrem steil, aber aufgrund der spürbaren dünneren Luft nicht zu unterschätzen. Er bietet Dir geniale Blicke auf die nahen Himalaya Giganten. Im Gletscherkessel mit 360 Grad Panoramablick auf die gesamten 8000 er Annapurna Kette liegt das Base Camp. Es bleibt heute genug Zeit die phantastische Landschaft rund um das Basislager, Heimat von Schneeleoparden und vieler anderer seltener Tiere, zu erkunden.

07.11.: Nach Dovan (2720m), Gehzeit 7h, Abstieg 1400 Hm

Wir geniessen den Sonnenaufgang mit Blick auf die 8000 er bei heissem Tee oder Kaffee. Nach dem Frühstück steigen wir ab nach Dovan.

08.11.: Nach Chhomrong (2170m), Gehzeit 5 h, Aufstieg 400 Hm, Abstieg 1000 Hm

09.11.: Nach Tadapani (2590m), Gehzeit 5 h, Hm unbekannt

Wanderung mit non-stop Sicht auf den Machhapuchhre (6993m), Hiuchuli and Annapurna Süd. Nach einer Hängebrücke geht es steil bergab über terrassierte Hänge und urige Bergdörfer.

10.11.: Nach Ghorepani (2860m), Gehzeit 7 h, Aufstieg 900 Hm, Abstieg 600 Hm

Die heutige Etappe hat viele Auf und Abs. Die meiste Zeit wandern wir in Rhododendron Wäldern. Am Abschluß des Tages haben wir von Ghorepani aus ein prächtiges Bergpanorma von den Gipfelriesen Dhaulagiri I, Annapurna I,

Tukuche, Nilgiri, Hiuchuli and Tarke Kang.

11.11.: Sonnenaufgang auf dem Poon Hill (3193m), nach Tikhedhunga (1540m), Gehzeit unbekannt, Abstieg 1300 Hm

Heute stehen wir noch in der Dunkelheit auf und steigen zum Sonnenaufgang auf den über 3000 m hohen Poon Hill (45 Min Aufstieg). Falls klares Wetter herrscht, erwartet uns dort eine gewaltige Aussicht, Sonnenaufgang über der Annapurna Kette! Dannach zurück zur Unterkunft, Frühstück und Start unserer heutigen Etappe: Ein größerer Abstieg und eine Hängebrücke über einen Fluß erwartet uns.

12.11.: Nach Pokhara, Gehzeit unbekannt, Abstieg 750 Hm

Heute wandern wir abwärts nach Nayapool und sind am Ende unseres Treks angekommen, wir werden abholt und nach Pokhara in unser Hotel gefahren. Am Abend bummeln wir durch die schön an einem See gelegene Stadt.

13.11.: Flug nach Kathmandu

Morgens geniessen wir nochmal Pokhara am See und fliegen mittags zurück nach Kathmandu. Der Nachmittag steht dort zur freien Verfügung.

14.11.: Besichtigung Bhaktapur

Heute besichtigen wir die historische und exotische Königstadt Bhaktapur. Abends Abschiedsessen.

15.11.: Transfer zum Flughafen und Rückflug

UNTERKUNFT:

5 Übernachtungen erfolgen in komfortablen Mittelklassehotels in Kathmandu und Pokhara im Einzel - oder Doppelzimmer

11 Übernachtungen auf dem Trek erfolgen in einfachen, familiengeführten kleinen Berg-Lodges. Dort gibt es keine Einzelzimmer, die Unterbringung erfolgt in der Regel in 2-Bettzimmern, manchmal aber auch in 3- Bett - oder Gruppenschlafräumen. Diese Unterkünfte bieten nicht den Komfort eines Hotels. Die Einrichtung eines Lodgezimmers begrenzt sich auf zwei Bettgestelle mit Matratzen. Die Mitnahme eines Schlafsackes ist Pflicht.

Die Lodges haben nur einfache sanitäre Gemeinschaftseinrichtungen. Die meisten Lodges haben Duschen, auf Wunsch und gegen extra Bezahlung auch warme Solarduschen. Es kann aber auch vorkommen, daß nur Eimer oder Schüsseln mit warmen Wassern zum Waschen zur Verfügung stehen.

Bitte beachte, daß es in den Bergen empfindlich kalt (unter dem Gefrierpunkt) werden kann und die Unterkünfte nicht immer beheizt sind.

VERPFLEGUNG:

Inbegriffen sind ein Begrüßungs - und Abschiedsabendessen in Kathmandu sowie das Frühstück bei den Hotelübernachtungen in Kathmandu und Pokhara

Auf dem gesamten Trek sind täglich 3 Mahlzeiten inbegriffen. Das Essen ist einfach, aber gut. Spezielle Essgewohnheiten können nur eingeschränkt berücksichtigt werden und nur sofern sie schon bei der Anmeldung mitgeteilt werden.

AUSRÜSTUNG:

Auf den Tagesetappen wanderst du mit deinem Tagesrucksack. Dein restliches Gepäck wird von einem Träger (Sherpa) getragen. Es gibt immer für 2 Mann einen Träger. Dein Restgepäck ist auf maximal 13 Kg beschränkt. Auf den Trek sollte also nur das unbedingt Nötigste mitgenommen werden, der Rest kann im Hotel in Pokhara deponiert werden.

Die Träger können natürlich keine Koffer tragen, nimm also bitte für dein Restgepäck einen große Trekkingtrage tasche, einen Trekkingrucksack oder einen Seesack mit.

Dein Tagesrucksack zum Wandern muß groß genug sein (Minimum 30 L), daß alle Ausrüstung hineinpaßt, die du während der Tagestour benötigst. Während der Wanderung hast du keine Möglichkeit an dein Restgepäck zu kommen, da die Träger separat vorraus oder hinterher laufen. Erst in der Unterkunft steht dir ein Restgepäck wieder zu Verfügung.

Die Temperaturen auf unserer Tour haben eine Spannbreite von + 1 bis + 25 Grad, nachts können sie in Höhen ab 3500 m auch deutlich unter den Gefrierpunkt fallen. Deine Ausrüstung sollte diese Spannbreite abdecken. Du brauchst einen Schlafsack, dessen Komfortbereich bis - 10 Grad reicht.

Eine genaue Ausrüstungsliste bekommst Du nach deiner Anmeldung.

GESUNDHEIT

Derzeit sind keine Impfungen für Nepal vorgeschrieben. Dein auch für Europa nötiger Gündimpfschutz (Tetanus, Diphtherie, Pertussis und Polio) sollte gegebenenfalls aufgefrischt werden. Zu empfehlen ist außerdem ein Hepatitis A und B Impfschutz sowie eine Typhusimpfung. Nachzudenken ist auch über eine Tollwutschutzimpfung, da diese theoretisch durch streunende Hunde oder Affen

übertragen werden kann. (Einige dieser Impfungen müssen bereits frühzeitig vor Reisebeginn begonnen werden.)

Die Höhenkrankheit kann sich ab einer Höhe von 3000 m bemerkbar machen und ist komplett unabhängig von Alter oder Kondition. Durch sehr langsames Aufsteigen, die Höhe täglich nur in kleinen Dosen steigern und zwischendurch immer wieder absteigen kann man ihr vorbeugen. Diese Kriterien wurden bei dieser Trekplanung berücksichtigt, der Trek ist für Anfänger ohne Vorerfahrung mit großer Höhe geeignet.

Für diese Tour sollte vom Teilnehmer eine Auslandskrankenversicherung mit Hubschraubertransport und Rückholgarantie abgeschlossen werden. Außerdem ist die Mitnahme einer Kreditkarte mit minimum 6000 \$ Deckung zu empfehlen, da im Notfall möglicherweise zunächst vorort selber bezahlt werden und das Geld dann später von der Versicherung zurückgeholt werden muß.



Unser Trekkingteam vorort ist Mitglied des IGLTA - The International Gay & Lesbian Travel Association und damit explizit auf Schwule eingestellt. Homosexualität ist in Nepal legal. Derzeit ist sogar ein Gesetzesvorhaben auf dem Weg, daß Diskriminierung unter Strafe stellen und die gleichgeschlechtliche Ehe ermöglichen soll. Damit ist Nepal eines der fortschrittlichsten Länder in Asien.

ANREISE:

Diese Tour ist mit Eigenanreise. Zielflughafen ist Kathmandu/Nepal.

EINREISE:

Für die Einreise brauchst du einen mindestens noch ein halbes Jahr gültigen Reisepass und ein Visum. Die Gebühr für das Visum beträgt derzeit 40 US \$. Das Visum kann auch direkt bei der Einreise am Flughafen Kathmandu beantragt werden. Um dort lange Wartezeiten zu vermeiden, empfiehlt es sich, das Visum bereits vorab in Deutschland zu beantragen.

KOSTEN:

Der Reisepreis beträgt **1335 Euro** pro Person bei einer Teilnehmerzahl von 7 bis 12 Personen.

Der Reisepreis beträgt **1476 Euro** pro Person bei einer Teilnehmerzahl von 5 bis 7 Personen

Einzelzimmerzuschlag für 5 Hotelübernachtungen: **125 Euro**

Im Reisepreis sind enthalten:

- Trekkingreise in exklusiver kleiner Gruppe
- 16 Übernachtungen (davon 5 x Hotel und 11 x Trekkinglodge)
- 11 x Vollverpflegung auf dem Trek (3 Mahlzeiten täglich)
- 5 x Frühstück in den Hotels
- Begrüßungs- und Abschiedsabendessen in Kathmandu
- Inlandsflüge Kathmandu - Pokhara - Kathmandu
- alle Transfers gemäß Programm einschließlich Flughafentransfers
- englischsprechender Bergführer auf dem Trek
- Gepäcktransport mit ausgerüsteten und versicherten Trägern nach den Standards des IPPG
- englischsprachige Stadtführung in Kathmandu und Bhaktapur mit allen Eintritten
- die Trekking Permits für Annapurna
- auf Wunsch Einzelzimmer (nur in den 5 Hotelübernachtungen möglich /Zuschlag 125 Euro)

Nicht im Reisepreis enthalten/ Nebenkosten:

- dein Hin/Rückflug Europa - Kathmandu
- dein Einreisevisum für Nepal ca 40 \$
- Trinkgelder für unser Trekkingteam, gesamt pro Teilnehmer ca. 85 Euro
- Getränke und zusätzliche Einkehr
- eventuelle Zusatzkosten für warme Duschen auf dem Trek
- zusätzliche Kosten, die entstehen können durch Krankheit, Rettung, Zusatzübernachtungen, Flugänderungen und -transporte infolge von unvorhergesehenen Ereignissen

ANMELDUNG:

Bitte schick mir eine Email und ich sende Dir eine Anmeldung. Diese sendest Du dann bitte ausgefüllt an mich zurück. Nach Eingang Deiner Anmeldung bekommst Du von mir eine Buchungsbestätigung und Deinen Sicherungsschein.

Eine Anzahlung von 20 % auf den Reisepreis wird nach Erhalt der Buchungsbestätigung/Sicherungsschein fällig, der Restbetrag ist bis 21 Tage vor Reisebeginn zu überweisen.

Vorraussetzung für die Durchführung dieser Woche ist das Erreichen einer Mindestteilnehmerzahl von 5 bis zum Anmeldeschluß, dem 01.09.2018.

Für Rückfragen steh ich Dir gern zur Verfügung.

Bis bald und lg

Florian

www.gay-aktivreisen.de