



Die Alpinsportschule

KULTUR-KONTAKT-TREKKING NEPAL

Seite 1



Ort: Kathmandu, Radudel; Nepal

Termine: 31.03-16.04.12

Können: ● ● ● ● ●

Ausdauer: ● ● ●

Preis: € 1890,- pro Person (zzgl. internationaler Flug)

Teilnehmer: 5-8

Leistungen: Transfers wie beschrieben, Nepali/Deutsches Führungsteam: Tonje Rai und Isolde Fink, Träger, Übernachtung/Frühstück in KTM in gutem Hotel, beim Trekking Übernachtung/Halbpension in einfachen Gästehäusern, Inlandflüge Kathmandu – Phaplu und Lukla – Kathmandu, Atmosfair-Beitrag zum Klimaschutz.

-
- **Projektreise zur Dorfgemeinschaft Radudel: Kein Trekking von der Stange**
 - **Kennenlernen der Kultur der Khaling Rai durch Teilnahme an Ritualen**
 - **Einfache Trekkingetappen ins Heimatdorf unseres Nepali Guides**
 - **Kulinarische Kostproben lokaler Spezialitäten**
 - **Begegnungen auf Augenhöhe mit Schamanen, Dorfältesten und anderen Einheimischen**
 - **Begleitpersonal aus „unserem“ Dorf Radudel: direkte Wertschöpfung für die Menschen vor Ort**

Sherpa und Rai sind zwei der zahllosen Volksgruppen in Nepal. Sie leben Tür an Tür, sind naturverbunden, stark, zäh, ausgesprochen sympathisch und fast immer „gut drauf.“ Durch sie ist Trekking in Nepal etwas Besonderes. Seit Tenzing Norgay mit Edmund Hillary 1953 die Erstbesteigung des Mt. Everest gelang, sind die Sherpas berühmt. Doch wer kennt schon, die Rai?

Bergfuehlung – Die Alpinsportschule GmbH

Büro: Kimmichwiesen 5, 75365 Calw · **Fon:** *49 (0) 7051-15 96 828 · **Fax:** *49 (0) 7051-15 96 827 · www.bergfuehlung.de · info@bergfuehlung.de



Die Alpinsportschule

KULTUR-KONTAKT-TREKKING NEPAL

Seite 2

Ihre Religion ist animistisch, ihre Heiler sind Schamanen, ihre Rituale unbekannt! Astrologen befragen die Sterne, um die Termine ihrer Feste festzulegen. Langfristige Planung ist schwierig, alles ist spannend und ziemlich anders als wir es gewohnt sind!

Bereits dreimal besuchte Isolde Fink das Dorf Radudel, wo der Ältestenrat noch das Sagen hat. Und der war richtig begeistert vom „sanften Tourismus“ in seinem Dorf.

Die Dorfjugend hat ihre eigene Kultur entdeckt: „Wenn das sogar die Westler interessiert... „ Schamanen der Region trafen sich aufgrund unserer vielen Fragen, und ließen das, was sie über ihre Traditionen wussten, für uns in der Sprache der Khaling Rai niederschreiben.



Informationen zur Veranstaltung

- 1.Tag: Abflug nach Kathmandu.
- 2.Tag: Ankunft, erstes Kennen lernen der Stadt und Teilnehmer/innen. Übernachtung in einem guten Hotel.
- 3.Tag: Besichtigungen nach Wunsch und Vorkenntnissen der Teilnehmer, buddhistische und hinduistische Heiligtümer, newarische Architektur, bummeln und genießen! Hotelübernachtung.

Bergfuehlung – Die Alpinsportschule GmbH

Büro: Kimmichwiesen 5, 75365 Calw · Fon: *49 (0) 7051-15 96 828 · Fax: *49 (0) 7051-15 96 827 · www.bergfuehlung.de · info@bergfuehlung.de



Die Alpinsportschule

KULTUR-KONTAKT-TREKKING NEPAL

Seite 3

- 4.Tag: Flug nach Phaplu, wo wir's gemütlich angehen lassen: auf ca. 2.400 m akklimatisieren, gutes Gästehaus.
- 5.Tag: bereits nach wenigen Stunden erreichen wir unser Tagesziel Junbesi auf 2.700 m wo wir für 2 Nächte ein Gästehaus beziehen und die Gastfreundschaft der Sherpa genießen.
6. Tag: Ausflüge in die Umgebung bringen uns den Buddhismus näher, Klosterbesuch.
7. Tag: Zwei Varianten, je nach Lust und Befinden: Kaum 3 Stunden trennen die Wandersleute vom einfachen Gästehaus mit Käseladen und grandioser Aussicht auf die Himalaja Hauptkette. Ambitionierte/Mera Peak Aspiranten treffen unterhalb des heiligen Sees der Rai auf größerer Höhe nach einem ca. 8-9 stündigen Trekking unseren Nepaliguide aus Radudel Tonje im Biwak.
8. Tag: beide Minigruppen treffen auf 3.000 m aufeinander. Die eine nach einer wunderschönen Panoramawanderung; die andere kommt nach einem längeren Tag vom über 4500m hoch gelegenen Dudh Kund, dem Milchsee zurück. Dorthin pilgern während des Monsuns Scharen von Hindus, am Dudh Kund „leben“ die Ahnen der Khaling Rai.
9. Tag: Heute werden wir in Radudel unserem Projektdorf erwartet. Wir beziehen unsere Herberge, das einzige größere Gebäude in Dorfnähe. Den ersten Stock bewohnen wir in den nächsten Tagen. Im Erdgeschoss in „unserem Restaurant“ rasten und speisen außer uns auch nepalesische Lastenträger und Postläufer.
- 10./11.Tag: Treffen mit Schamanen und weiteren VIPs! 2 Tage lang wird unser Programm von „den Dörflern“ gestaltet!
12. Tag: Wir verlassen Radudel in Richtung Milchfluss und ziehen danach wieder in die Landschaft mit zahllosen mühevoll angelegten Ackerterrassen. Verschiedene über 6000 m hohe Gipfel zeigen sich in diesen Tagen immer wieder. Übernachtung in Bupsa auf etwa 2400 m.
- 13.Tag: Unsere letzte gemeinsame Station ist das lebhaftes Sherpa Zentrum Lukla, 2840 m hoch gelegen. Hier feiern Kultur Kontakt Trekker und Mera Peak Aspiranten am Abend unsere gelungene Tour und verabschieden uns voneinander.
14. Tag: Rückflug nach Kathmandu und Transfer ins stimmungsvolle Bhaktapur. Der Nachmittag dient letzten Einkäufen, oder Fortsetzung des Trekkings Richtung Mera Peak! Für die gemütliche erste Etappe rechnen wir mit 4 - 5h.
15. Tag: eigenes Programm, Reservetag falls irgendetwas nicht planmäßig verlaufen sein sollte, Erholung , Ausklang.

Bergfuehlung – Die Alpinsportschule GmbH

Büro: Kimmichwiesen 5, 75365 Calw · **Fon:** *49 (0) 7051-15 96 828 · **Fax:** *49 (0) 7051-15 96 827 · **www.bergfuehlung.de** · **info@bergfuehlung.de**



Die Alpinsportschule

KULTUR-KONTAKT-TREKKING NEPAL

Seite 4

16. Tag: nachmittags oder abends Rückflug nach Deutschland.

17. Tag: Ankunft in Deutschland.

Teilnahmevoraussetzungen

Sie benötigen für alle unsere Veranstaltungen eine gute Gesundheit, körperliche und geistige Fitness sowie Teamgeist und Verantwortungsbewusstsein.

Bei dieser Reise werden Sie in einer bäuerlichen Dorfgemeinschaft wohnen. Gemeinsame Unternehmungen mit den Einheimischen sind in ihrem Ablauf nicht exakt planbar. Sie benötigen ein hohes Maß an Flexibilität, Geduld und Einfühlungsvermögen auch für fremde Kulturen. Hilfsbereitschaft in der Gruppe und gegenüber dem Reiseleiter Team ist unbedingt erforderlich. Es handelt sich bei dieser Tour nicht um eine Trekkingreise „von der Stange“, sondern um etwas Besonderes.

Ausdauer

Kondition für 5-6 Stunden Trekking. max. 800 Höhenmeter im Aufstieg

Können

Für die Trekkingtouren brauchen Sie Trittsicherheit und Erfahrung im alpinen Gelände.

Impfungen

Verbindliche Impfempfehlungen dürfen nur Ärzte erteilen. Bitte kontaktieren Sie Ihren Hausarzt oder eines der deutschen Tropeninstitute.

Risikohinweis

Bei sämtlichen Bergtouren, ist zu beachten, dass ein erhöhtes Erkrankungs- Unfall- und Verletzungsrisiko besteht, das auch durch umsichtige und fürsorgliche Betreuung nicht vollkommen reduziert und ausgeschlossen werden kann. Ein Restrisiko muss der Kunde selbst tragen. Auch ist zu beachten, dass in der Natur allein in abgelegenen Regionen, aufgrund technischer oder logistischer Schwierigkeiten nur in sehr eingeschränktem Umfang Rettungs- und oder medizinische Behandlungsmöglichkeiten gegeben sein können, so dass auch kleinere Verletzungen oder Zwischenfälle schwerwiegende Folgen haben können.

Hier wird von jedem Teilnehmer ein erhebliches Maß an Eigenverantwortung, Umsichtigkeit, eine angemessene eigene Tourenvorbereitung, aber auch ein erhöhtes Maß an Risikobereitschaft vorausgesetzt. Es wird dem Kunden deshalb dringend empfohlen, sich intensiv (z.B. durch Studium

Bergfuehlung – Die Alpinsportschule GmbH

Büro: Kimmichwiesen 5, 75365 Calw · **Fon:** *49 (0) 7051-15 96 828 · **Fax:** *49 (0) 7051-15 96 827 · **www.bergfuehlung.de** · **info@bergfuehlung.de**



Die Alpinsportschule

KULTUR-KONTAKT-TREKKING NEPAL

Seite 5

der einschlägigen Fachliteratur) mit den Anforderungen und Risiken auseinander zu setzen, die mit dem von ihm gebuchten Programm verbunden sein können. Vor Ort werden Sie von unserer Deutsch sprechenden Trekkingführerin betreut.

Versicherungen

In dem vorliegenden Reisearrangement sind keine Versicherungen enthalten. Bitte sorgen Sie selbst für ausreichenden Versicherungsschutz. Vor allem notwendig sind eine Auslandsreise-Krankenversicherung (falls die Tour im Ausland stattfindet) und eine Reiserücktrittskosten-Versicherung. Letztgenannte Versicherung übernimmt Ihre Stornokosten, falls Sie zum Beispiel wegen Krankheit kurzfristig absagen müssen. Versicherungscoupons liegen bei oder können bei uns angefordert werden.

Weitere zu erwartende Ausgaben

Fluganreise nach Kathmandu (wird von der Bergfuehlung organisiert), nicht ausgeschriebene Mahlzeiten und Getränke, Trinkgelder, Ausgaben des persönlichen Bedarfs, alles nicht oben Genannte, Versicherungen.

Unterkunft

Einfache Gästehäuser beim Trekking und in Bhaktapur (EZ/DZ/MZ) gutes Hotel in Kathmandu(EZ/DZ)

Treffpunkt

Wird an den Flugzeiten orientiert und noch bekannt gegeben

Reiseleitung und Vortreffen:

Isolde Fink, Dipl.-Geogr. mit Bergerfahrung bis knapp 7.000m begleitet Sie in das Heimatdorf ihres langjährigen Kollegen Tonje. Für Isolde ist Nepal ihre zweite Heimat. Sie war bereits über 50 mal im Himalaja unterwegs und sieht dieses einfache Trekking auch als Hilfsprojekt für Radudel. Isolde organisiert auf Wunsch gerne ein Vortreffen für die Teilnehmer/innen. Termin und Ort nach Absprache.

Bergfuehlung – Die Alpinsportschule GmbH

Büro: Kimmichwiesen 5, 75365 Calw · Fon: *49 (0) 7051-15 96 828 · Fax: *49 (0) 7051-15 96 827 · www.bergfuehlung.de · info@bergfuehlung.de



Die Alpinsportschule

KULTUR-KONTAKT-TREKKING NEPAL

Seite 6

Verantwortung

Die Bergfuehlung ist CSR-zertifiziert (Nachhaltigkeits-Audit). D.h. wir übernehmen mit nachhaltigen Reisekonzepten Verantwortung gegenüber unserer Natur und Umwelt. In diesem konkreten Fall bedeutet dies das Kennenlernen der örtlichen Bevölkerung und die Unterstützung des Dorfes durch das mit den Dorfbewohnern gemeinsam konzipierte Tourismusprojekt.



Ausrüstung

In der beiliegenden Ausrüstungsliste können Sie ersehen, was Sie mitbringen müssen. Auf Anfrage können Sie auch einzelne Ausrüstungsgegenstände von uns leihen. Bitte geben Sie diese bei der Anmeldung mit an.

Bergausrüstung

- Wander- oder Bergstiefel
- Teleskopstöcke
- Tagesrucksack ca. 30 l
- Großer Rucksack oder besser Tasche für das Restgepäck – wird beim Trekking von Trägern aus Radudel getragen

Kleidung

- Fleecepulli und Tourenhose
- Gore-Hose und -Jacke
- Handschuhe
- warme Unterbekleidung
- Schlafsack Schlaftemperatur –10°C
- Mütze
- Fleeceweste
- Softshell
- persönliche Kleidung
- Wechselwäsche

Sonstiges

- Sonnenbrille
- Sonnenschutz (hoher Lichtschutzfaktor)

Bergfuehlung – Die Alpinsportschule GmbH

Büro: Kimmichwiesen 5, 75365 Calw · Fon: *49 (0) 7051-15 96 828 · Fax: *49 (0) 7051-15 96 827 · www.bergfuehlung.de · info@bergfuehlung.de



Die Alpinsportschule

KULTUR-KONTAKT-TREKKING NEPAL

Seite 7

- persönliche Medikamente, kleine Rucksackapotheke
- Reisepass mit mindestens 6 Monaten Gültigkeit
- Bargeld in kleineren Scheinen zum Umtauschen (bis max. 50 € Scheine) und Kreditkarte (Euro- oder Mastercard)
- Flugticket bzw. Buchungs-Code
- Kopien der Reisedokumente
- Waschzeug

Verpflegung

- Thermos- oder Trinkflaschen 2 Liter