



# HIMATREK

Ihr Spezialist für individuelle Trekking-, Erlebnis- und Kulturreisen in den Himalaya  
- Nepal - Bhutan - Ladakh - Tibet

## Kulturreisen und Lodge-Trekking im Annapurna - Langtang - Khumbu

Vom subtropischen Dschungel bis hinauf zu den glitzernden über 8.000 m emporragenden Eisriesen des Himalaya erwartet Sie in Nepal eine atemberaubende Landschaft und Kultur. Erleben und lernen Sie das Leben und die vielseitige Kultur der nepalesischen Bevölkerung in Ihrer weitestgehend noch ursprünglichen Weise kennen. Genießen Sie die Natur von blühenden Wiesen, Wäldern bis hin zu dem Sie ständig begleitenden Panorama der gewaltigen Gipfel des Daches der Welt. Wandern Sie gemütlich von Siedlung zu Siedlung, beobachten Sie den traditionellen Tagesablauf der nepalesischen Familien bei gemütlichem Plausch, in der Küche beim Kochen und bei der harten Arbeit auf den Terrassenfeldern. Wenn Sie tief in die das Land eindringen möchten und gar einen Gipfel als Höhepunkt Ihrer Erlebnisreise anstreben, so ist bei allen vorgestellten Touren die erforderliche Zeit der Akklimatisierung mit berücksichtigt, denn Ihre Tour soll kein Stress werden, sondern ein unvergessliches Erlebnis bleiben.

Sämtliche Reisen passen wir Ihren persönlichen und zeitlichen Vorstellungen an. Grundsätzlich begleitet Sie ein lizenzierter und in Ihrem Wunschgebiet erfahrener gut Englisch sprechender Guide. Er informiert Sie umfassend über alles Wissenswerte und berücksichtigt auch noch unterwegs gerne Ihre Sonderwünsche: Ein zusätzlicher Tag Pause, einen kleinen Abstecher zu einem interessanten Punkt zur Besichtigung oder einfach zum Relaxen. Ihr Hauptgepäck als auch die erforderliche Ausrüstung für Camping-Trekking und Hochtouren übernehmen unsere einheimischen, stets freundlichen und hilfsbereiten Träger. Sie sind also nur mit Ihrem leichtem Tagesgepäck unterwegs.

**Bereits ab 2 Teilnehmern realisieren wir ihre Wunschreise!**  
(Lodge-Trekking auch für Einzelreisende)

### Wir bieten:

- die komfortable Kulturreise als auch die anspruchsvolle Hochtour
- Camping- und Lodge-Trekking
- anspruchsvolle Hochtouren für den erfahrenen Bergsteiger
- Safaris in die Nationalparks, z.B. Chitwan
- Rafting auf wildromantischen Flüssen Nepals
- Reisen ab Kathmandu nach Tibet und Bhutan
- Individuelle "Stop over" in Thailand und in den Emiraten  
(kann bei An- und Rückreise zugebucht werden)

Wir erledigen für Sie die komplette Organisation und garantieren die kompetente Durchführung Ihrer Traumreise

**Reisen Sie individuell  
und entgehen Sie dem Stress  
einer Pauschal- /Gruppenreise**





# HIMATREK

Ihr Spezialist für individuelle Trekking-, Erlebnis- und Kulturreisen in den Himalaya  
- Nepal - Bhutan - Ladakh - Tibet

## Klassische Kultureisen & Lodgetrekking

Preisbeispiele inkl. Linienflug ab/bis FRA, MUC, TXL pro Person im DZ

Privatreise mit

2 Teiln.

4 Teiln.

### Große Kultur-Rundreise

15 Tage - Das Kathmandutal und nach Pokhara ins Annapurna

ab 1.780 €

ab 1.650 €

### Nepal - Rundreise mit Chitwan

15 Tage - Besichtigungen im Kathmandutal, Pokhara - Safari in Chitwan

ab 1.750 €

ab 1.640 €

### Aussichtberg Poon Hill

15 Tage - leichtes Trekking zum Aussichtspunkt im Annapurna

ab 1.680 €

ab 1.570 €

### Annapurna BC

17 Tage - Kathmandu, Pokhara - 11 Tage Trekking ins Annapurna Sanctuary

ab 1.760 €

ab 1.640 €

### Kali Ghandaki - Muktinath

19 Tage - Leichtes Trekking entlang des Kali Ghandki zum Pilgerort Muktinath

ab 1.880 €

ab 1.750 €

### Um die Annapurna

22 Tage - Mittleres Trekking über den 5.400 m hohen Thorong Pass

ab 1.950 €

ab 1.800 €

### Everest View

15 Tage - Eine Panoramawanderung von Namche Bazar nach Tenpoche

ab 1.840 €

ab 1.730 €

### Gokyo Ri - 5.360 m - über den Renjo-Pass nach Thame

19 Tage - Mittleres Trekking zum Aussichtsberg - Blick auf vier 8.000er

ab 2.000 €

ab 1.880 €

### Everest BC - Kala Pattar - 5545 m

22 Tage - Mittleres Trekking in das Herz des Khumbu

ab 2.120 €

ab 1.990 €

### Große Khumbu-Tour

28 Tage - Anspruchsvolle Trekking-Runde über den Chola Pass

ab 2.320 €

ab 2.170 €

### Langtang / Gosiankund

21 Tage - Trekking zur Grenze zu Tibet und den heiligen Seen von Gosainkund

ab 1.780 €

ab 1.650 €

### Unsere Leistungen:

- Besorgung der Linienflüge (Economy Klasse) ab/bis Frankfurt, München oder Berlin ab ca. 950 €/Person (inkl. Rail & Fly, Gebühren Stand Januar 2010) nach Kathmandu\*)
- Abholung vom Flughafen KTM und Transfer zurück bei der Abreise
- ausgewählte \*\*/\*\*\*\*Hotels (Kathmandu, Pokhara): im DZ mit Bad und Frühstück
- Ausführliche Durchsprache der Reise mit ihrem Guide, Check ihrer Ausrüstung bei Trekking-Touren, Bereitstellung einer persönlichen robusten Trekkings tasche
- Trekking: gut englisch sprechender, lizenzierter Guide - Träger (Gepäckübernahme max. 13 kg/Teilnehmer) - Übernachtung in Lodges (VP: F, M, A) - Transfers wie beschrieben - Versicherung Ihrer nepalischen Begleiter - Permits
- Chitwan (Sauraha): VP, DZ/Bad - Transfers - Parkgebühren - Guide, Elefantenreiten, Kanufahrt, Tierbeobachtungen ...
- Sightseeing: gut englisch sprechender City-Guide - Transfers im Kathmandutal - ggf. auswärtige Übernachtungen
- **nicht enthalten:** alkoholische und Erfrischungsgetränke - persönliche Ausgaben, Ausrüstung und Versicherung
- **Zusatzkosten:** Visum für Nepal, landesübliche Trinkgelder, Eintrittsgelder (Sightseeing)

\*) Sie können ihre Flüge auch gerne selbst besorgen und bei uns nur ihre Nepal-Reise ab/bis Kathmandu buchen. Sollten sich hierdurch flug-/fahrplanbedingt längere Aufenthalte in Nepal ergeben, so bieten wir Ihnen auf Anfrage gerne preisgünstige Bausteine und Unterkünfte an.

HIMATREK-02.2010 - Prospekt\_Nepal\_KultLodge - Irrtum/Druckfehler vorbehalten - Seite 2

#### HIMATREK

GPO Box # 12135  
Galkopakha; Kathmandu, Nepal  
Tel: ++ 977-1-4359386  
www.himatreknepal.com

Geschäftsführer: Govinda Poudel  
Büroleitung: Prasanta Regmi  
Tax-No: 302965809  
Reg-No: 45144/63/64  
Licence-No: 935/065

#### Vertretung Europa

Klaus Töpfer  
Hüssenerstr. 9, D-45886 Gelsenkirchen  
Tel: ++49 (0) 209-274699  
[www.himatrek.de](http://www.himatrek.de) - [info@himatrek.de](mailto:info@himatrek.de)



## Große Kultur-Rundreise im Kathmandutal und nach Pokhara ins Annapurna

|    |                                                          |          |
|----|----------------------------------------------------------|----------|
| 1  | Abflug                                                   |          |
| 2  | Ankunft in Kathmandu                                     | Hotel/ÜF |
| 3  | Sigtseeingtour durch Kathmandu: Swyambunath - Patan      | Hotel/ÜF |
| 4  | Ausflug nach Bhagtapur - Übernachtung in Nargakot        | Hotel/ÜF |
| 5  | Rückfahrt über Changunarayan nach Kathmandu              | Hotel/ÜF |
| 6  | Besuch Pashupatinath - Spaziergang nach Bodnath          | Hotel/ÜF |
| 7  | Ausflug über Kirtipur, Chobar - Übernachtung in Pharping | Hotel/ÜF |
| 8  | Besuch des Opferheiligtums in Dakshinkali - Rückfahrt    | Hotel/ÜF |
| 9  | Kathmandu - zur freien Verfügung                         | Hotel/ÜF |
| 10 | Fahrt nach Manakamana (Besichtigung) - Bandipur          | Hotel/ÜF |
| 11 | Sonnenaufgang - Besichtigung - Fahrt nach Pokhara        | Hotel/ÜF |
| 11 | Sonnenaufgang in Sarangkot - Relaxen am Phewa See        | Hotel/ÜF |
| 12 | Mittags Rückflug nach Kathmandu                          | Hotel/ÜF |
| 13 | Kathmandu - zur freien Verfügung                         | Hotel/ÜF |
| 14 | Kathmandu - zur freien Verfügung                         | Hotel/ÜF |
| 15 | Rückflug                                                 |          |

### Kosten pro Person ab/bis Kathmandu

|                                         |                                   |
|-----------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 Teilnehmer im EZ:                     | 1.020 €                           |
| ab 2 Teilnehmer im DZ:                  | 830 €/Person                      |
| ab 4 Teilnehmer im DZ:                  | 700 €/Person                      |
| Aufpreis für Flug ab/bis FRA, MUC, TXL: | ab 950 €/Person je nach Reisezeit |



# HIMATREK

Ihr Spezialist für individuelle Trekking-, Erlebnis- und Kulturreisen in den Himalaya  
- Nepal - Bhutan - Ladakh - Tibet

## Nepal - Rundreise mit Chitwan

### Besichtigungen im Kathmandutal & Pokhara - Safari

|    |                                                      |          |
|----|------------------------------------------------------|----------|
| 1  | Abflug                                               |          |
| 2  | Ankunft in Kathmandu                                 | Hotel/ÜF |
| 3  | Sigtseeingtour durch Kathmandu: Swyambunath - Patan  | Hotel/ÜF |
| 4  | Ausflug nach Bhagtapur - Übernachtung in Nargakot    | Hotel/ÜF |
| 5  | Rückfahrt über Changunarayan nach Kathmandu          | Hotel/ÜF |
| 6  | Besuch Pashupatinath - Spaziergang nach Bodnath      | Hotel/ÜF |
| 7  | Fahrt nach Chitwan                                   | Hotel/VP |
| 8  | Chitwan                                              | Hotel/VP |
| 9  | Chitwan                                              | Hotel/VP |
| 10 | Fahrt nach Pokhara                                   | Hotel/ÜF |
| 11 | Sonnenaufgang in Sarangkot - Besichtigung Tibet-Camp | Hotel/ÜF |
| 12 | Pokhara - Relaxen am Phewa See                       | Hotel/ÜF |
| 13 | Rückflug nach Kathmandu                              | Hotel/ÜF |
| 14 | Kathmandu - zur freien Verfügung                     | Hotel/ÜF |
| 15 | Rückflug                                             |          |

### Kosten pro Person ab/bis Kathmandu

|                                         |                                   |
|-----------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 Teilnehmer im EZ:                     | 1.060 €                           |
| ab 2 Teilnehmer im DZ:                  | 800 €/Person                      |
| ab 4 Teilnehmer im DZ:                  | 690 €/Person                      |
| Aufpreis für Flug ab/bis FRA, MUC, TXL: | ab 950 €/Person je nach Reisezeit |



# HIMATREK

Ihr Spezialist für individuelle Trekking-, Erlebnis- und Kulturreisen in den Himalaya  
- Nepal - Bhutan - Ladakh - Tibet

## Poon Hill (Annapurna) leichtes Trekking zum Aussichtspunkt

|    |                                            |          |
|----|--------------------------------------------|----------|
| 1  | Abflug nach Kathmandu                      |          |
| 2  | Ankunft in Kathmandu                       | Hotel/ÜF |
| 3  | Programmbesprechung - Trekkingvorbereitung | Hotel/ÜF |
| 4  | Fahrt nach Pokhara                         | Hotel/ÜF |
| 5  | Trekking nach Pothana                      | Lodge/VP |
| 6  | Gandruk                                    | Lodge/VP |
| 7  | Tadapani                                   | Lodge/VP |
| 8  | Ghorepani - Poon Hill                      | Lodge/VP |
| 9  | Abstieg nach Tatopani                      | Lodge/VP |
| 10 | Tatopani - Relaxen in den heißen Quellen   | Lodge/VP |
| 11 | Fahrt nach Pokhara                         | Lodge/VP |
| 12 | Pokhara zur freien Verfügung               | Hotel/ÜF |
| 13 | Rückflug nach Kathmandu                    | Hotel/ÜF |
| 14 | Kathmandu - zur freien Verfügung           | Hotel/ÜF |
| 15 | Rückflug                                   |          |

### Kosten pro Person ab/bis Kathmandu

|                                         |                                   |
|-----------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 Teilnehmer im EZ                      | 870 €                             |
| ab 2 Teilnehmer im DZ:                  | 730 €/Person                      |
| ab 4 Teilnehmer im DZ:                  | 620 €/Person                      |
| Aufpreis für Flug ab/bis FRA, MUC, TXL: | ab 950 €/Person je nach Reisezeit |



# HIMATREK

Ihr Spezialist für individuelle Trekking-, Erlebnis- und Kulturreisen in den Himalaya  
- Nepal - Bhutan - Ladakh - Tibet

## Annapurna BC

leiches/mittleres Trekking ins Annapurna Sanctuary

|    |                                            |          |
|----|--------------------------------------------|----------|
| 1  | Abflug nach Kathmandu                      |          |
| 2  | Ankunft in Kathmandu                       | Hotel/ÜF |
| 3  | Programmgespräch - Trekkingvorbereitung    | Hotel/ÜF |
| 4  | Fahrt nach Pokhara                         | Hotel/ÜF |
| 5  | Trekking nach Tirkhedunga                  | Lodge/VP |
| 6  | Ghorepani (2.860 m)                        | Lodge/VP |
| 7  | Poon Hill (3.190 m) - Tadapani (2.630 m)   | Lodge/VP |
| 8  | Ghandrung (1.940 m)                        | Lodge/VP |
| 9  | Chomrong (2.170 m)                         | Lodge/VP |
| 10 | Himalayan Hotel (2.920 m)                  | Lodge/VP |
| 11 | Machhapuchre BC (3.700 m)                  | Lodge/VP |
| 12 | Annapurna BC (4.130 m) - Deurali (3.230 m) | Lodge/VP |
| 13 | New Bridge                                 | Lodge/VP |
| 14 | Bhoretanti - Fahrt nach Pokhara            | Hotel/ÜF |
| 15 | Rückflug nach Kathmandu                    | Hotel/ÜF |
| 16 | Kathmandu - zur freien Verfügung           | Hotel/ÜF |
| 17 | Rückflug                                   |          |

### Kosten pro Person ab/bis Kathmandu

|                                         |                                   |
|-----------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 Teilnehmer im EZ:                     | 960 €                             |
| ab 2 Teilnehmer im DZ:                  | 810 €/Person                      |
| ab 4 Teilnehmer im DZ:                  | 690 €/Person                      |
| Aufpreis für Flug ab/bis FRA, MUC, TXL: | ab 950 €/Person je nach Reisezeit |



## Kali Ghandaki - Muktinath

leichtes Trekking entlang des Kali Ghandki zum Pilgerort Muktinath

|    |                                            |          |
|----|--------------------------------------------|----------|
| 1  | Abflug nach Kathmandu                      |          |
| 2  | Ankunft in Kathmandu                       | Hotel/ÜF |
| 3  | Programmbesprechung - Trekkingvorbereitung | Hotel/ÜF |
| 4  | Fahrt nach Pokhara                         | Hotel/ÜF |
| 5  | Trekking nach Tirkhedunga                  | Lodge/VP |
| 6  | Ghorepani                                  | Lodge/VP |
| 7  | Poon Hill - Ghara oder Shika               | Lodge/VP |
| 8  | Tatopani                                   | Lodge/VP |
| 9  | Ghasa                                      | Lodge/VP |
| 10 | Tukuche                                    | Lodge/VP |
| 11 | Kagbeni                                    | Lodge/VP |
| 12 | Muktinat - 3.800 m                         | Lodge/VP |
| 13 | Ruhetag - Ausflug/Besichtigung             | Lodge/VP |
| 14 | Jomsom                                     | Lodge/VP |
| 15 | Rückflug nach Pokhara                      | Hotel/ÜF |
| 16 | Rückflug nach Kathmandu                    | Hotel/ÜF |
| 17 | Kathmandu - zur freien Verfügung           | Hotel/ÜF |
| 18 | Kathmandu - zur freien Verfügung           | Hotel/ÜF |
| 19 | Rückflug                                   |          |

### Kosten pro Person ab/bis Kathmandu

|                                         |                                   |
|-----------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 Teilnehmer im EZ:                     | 1.090 €                           |
| ab 2 Teilnehmer im DZ:                  | 930 €/Person                      |
| ab 4 Teilnehmer im DZ:                  | 800 €/Person                      |
| Aufpreis für Flug ab/bis FRA, MUC, TXL: | ab 950 €/Person je nach Reisezeit |



## Um die Annapurna

### mittleres Trekking über den 5.400 m hohen Thorong Pass

|    |                                            |          |
|----|--------------------------------------------|----------|
| 1  | Abflug nach Kathmandu                      |          |
| 2  | Ankunft in Kathmandu                       | Hotel/ÜF |
| 3  | Programmbesprechung - Trekkingvorbereitung | Hotel/ÜF |
| 4  | Fahrt nach Beshi Sahar/Khudi               | Lodge/VP |
| 5  | Bahundada                                  | Lodge/VP |
| 6  | Taal                                       | Lodge/VP |
| 7  | Bagaarchhap                                | Lodge/VP |
| 8  | Chame                                      | Lodge/VP |
| 9  | Pisang                                     | Lodge/VP |
| 10 | Barga oder Manang                          | Lodge/VP |
| 11 | Akklimatisierung                           | Lodge/VP |
| 12 | Kharka oder Churi Letdar                   | Lodge/VP |
| 13 | Thorong Phedi                              | Lodge/VP |
| 14 | Throng Paß (5.400 m) - Muktinath           | Lodge/VP |
| 15 | Muktinath (Besichtigung) - Khagbeni        | Lodge/VP |
| 16 | Khagbeni (Besichtigung) - Marpha           | Lodge/VP |
| 17 | Ghasa                                      | Lodge/VP |
| 18 | Tatopani                                   | Lodge/VP |
| 19 | Fahrt nach Pokhara                         | Hotel/ÜF |
| 20 | Rückflug nach Kathmandu                    | Hotel/ÜF |
| 21 | Kathmandu - zur freien Verfügung           | Hotel/ÜF |
| 22 | Rückflug                                   |          |

#### Kosten pro Person ab/bis Kathmandu

|                                         |                                   |
|-----------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 Teilnehmer im EZ:                     | 1.170 €                           |
| ab 2 Teilnehmer im DZ:                  | 1.000 €/Person                    |
| ab 4 Teilnehmer im DZ:                  | 850 €/Person                      |
| Aufpreis für Flug ab/bis FRA, MUC, TXL: | ab 950 €/Person je nach Reisezeit |



# HIMATREK

Ihr Spezialist für individuelle Trekking-, Erlebnis- und Kulturreisen in den Himalaya  
- Nepal - Bhutan - Ladakh - Tibet

## Everest View

### leichtes Trekking - eine Panoramawanderung ab Namche Bazar

|    |                                            |          |
|----|--------------------------------------------|----------|
| 1  | Abflug nach Kathmandu                      |          |
| 2  | Ankunft in Kathmandu                       | Hotel/ÜF |
| 3  | Programmbesprechung - Trekkingvorbereitung | Hotel/ÜF |
| 4  | Flug nach Lukla - Phakding                 | Lodge/VP |
| 5  | Namche Bazar                               | Lodge/VP |
| 6  | Ruhetag - Aklimatisierung                  | Lodge/VP |
| 7  | Thengpoche (3.867 m)                       | Lodge/VP |
| 8  | Phortse                                    | Lodge/VP |
| 9  | Khumjung                                   | Lodge/VP |
| 10 | Monjo                                      | Lodge/VP |
| 11 | Lukla                                      | Lodge/VP |
| 12 | Rückflug nach Kathmandu                    | Hotel/ÜF |
| 13 | Kathmandu - zur freien Verfügung           | Hotel/ÜF |
| 14 | Kathmandu - zur freien Verfügung           | Hotel/ÜF |
| 15 | Rückflug                                   |          |

#### Kosten pro Person ab/bis Kathmandu

|                                         |                                   |
|-----------------------------------------|-----------------------------------|
| ab 2 Teilnehmer im DZ:                  | 890 €/Person                      |
| ab 4 Teilnehmer im DZ:                  | 780 €/Person                      |
| Aufpreis für Flug ab/bis FRA, MUC, TXL: | ab 950 €/Person je nach Reisezeit |



## Gokyo Ri - 5.360 m & Renjo Pass

mittleres Trekking zum Aussichtsberg - Blick auf vier 8.000er

|    |                                         |          |
|----|-----------------------------------------|----------|
| 1  | Abflug nach Kathmandu                   |          |
| 2  | Ankunft in Kathmandu                    | Hotel/ÜF |
| 3  | Programmgespräch - Trekkingvorbereitung | Hotel/ÜF |
| 4  | Flug nach Lukla - Phakding              | Lodge/VP |
| 5  | Namche Basar                            | Lodge/VP |
| 6  | Akklimatisierung                        | Lodge/VP |
| 7  | Dole                                    | Lodge/VP |
| 8  | Machermo                                | Lodge/VP |
| 9  | Akklimatisierung                        | Lodge/VP |
| 10 | Gokyo (4.750 m)                         | Lodge/VP |
| 11 | Gokyo Ri (5.360 m) - Gokyo              | Lodge/VP |
| 12 | Renjo Pass (5.340 m) - Lunde (4.300 m)  | Lodge/VP |
| 13 | Thame (3.800 m)                         | Lodge/VP |
| 14 | Monjo                                   | Lodge/VP |
| 15 | Lukla                                   | Lodge/VP |
| 16 | Rückflug nach Kathmandu                 | Hotel/ÜF |
| 17 | Kathmandu - zur freien Verfügung        | Hotel/ÜF |
| 18 | Kathmandu - zur freien Verfügung        | Hotel/ÜF |
| 19 | Rückflug                                |          |

### Kosten pro Person ab/bis Kathmandu

|                                         |                                   |
|-----------------------------------------|-----------------------------------|
| ab 2 Teilnehmer im DZ:                  | 1.050 €/Person                    |
| ab 4 Teilnehmer im DZ:                  | 930 €/Person                      |
| Aufpreis für Flug ab/bis FRA, MUC, TXL: | ab 950 €/Person je nach Reisezeit |



## Everest BC - Kala Pattar - 5545 m mittleres Trekking in das Herz des Khumbus

|    |                                         |          |
|----|-----------------------------------------|----------|
| 1  | Abflug nach Kathmandu                   |          |
| 2  | Ankunft in Kathmandu                    | Hotel/ÜF |
| 3  | Programmgespräch - Trekkingvorbereitung | Hotel/ÜF |
| 4  | Flug nach Lukla - Phakding              | Lodge/VP |
| 5  | Nanche Basar                            | Lodge/VP |
| 6  | Akklimatisierung                        | Lodge/VP |
| 7  | Tengpoche                               | Lodge/VP |
| 8  | Pheriche (4.252 m)                      | Lodge/VP |
| 9  | Akklimatisierung                        | Lodge/VP |
| 10 | Lobuche                                 | Lodge/VP |
| 11 | Kala Pattar (5.545 m) - Gorashep        | Lodge/VP |
| 12 | Everest BC (5.245 m) - Lobuche          | Lodge/VP |
| 13 | Dingpoche                               | Lodge/VP |
| 14 | Phortse                                 | Lodge/VP |
| 15 | Khumjung                                | Lodge/VP |
| 16 | Monjo                                   | Lodge/VP |
| 17 | Lukla                                   | Lodge/VP |
| 18 | Reservetag                              | Lodge/VP |
| 19 | Rückflug nach Kathmandu                 | Hotel/ÜF |
| 20 | Kathmandu - zur freien Verfügung        | Hotel/ÜF |
| 21 | Kathmandu - zur freien Verfügung        | Hotel/ÜF |
| 22 | Rückflug                                |          |

### Kosten pro Person ab/bis Kathmandu

|                                         |                                   |
|-----------------------------------------|-----------------------------------|
| ab 2 Teilnehmer im DZ:                  | 1.170 €/Person                    |
| ab 4 Teilnehmer im DZ:                  | 1.040 €/Person                    |
| Aufpreis für Flug ab/bis FRA, MUC, TXL: | ab 950 €/Person je nach Reisezeit |



## Große Khumbu-Tour

### anspruchsvolle Trekking-Runde über den Chola Pass

|    |                                            |          |
|----|--------------------------------------------|----------|
| 1  | Abflug nach Kathmandu                      |          |
| 2  | Ankunft in Kathmandu                       | Hotel/ÜF |
| 3  | Programmbesprechung - Trekkingvorbereitung | Hotel/ÜF |
| 5  | Flug nach Lukla - Phakding                 | Lodge/VP |
| 6  | Namche Bazar (3.440 m)                     | Lodge/VP |
| 7  | Aklimatisierung                            | Lodge/VP |
| 8  | Thame                                      | Lodge/VP |
| 9  | Khumjung                                   | Lodge/VP |
| 10 | Dole (4.100 m)                             | Lodge/VP |
| 11 | Marchermo                                  | Lodge/VP |
| 12 | Aklimatisierung                            | Lodge/VP |
| 13 | Gokyo Lake (4.750 m)                       | Lodge/VP |
| 14 | Gokyo Peak (5.360 m) - Trangnak            | Lodge/VP |
| 15 | Chola Pass (5.420 m) - Dzanglho (4.843 m)  | Lodge/VP |
| 16 | Lobuche (4.930 m)                          | Lodge/VP |
| 17 | Kala Pattar (5.545 m) - Gorashep           | Lodge/VP |
| 18 | Everest BC (5.245 m) - Lobuche             | Lodge/VP |
| 19 | Dingpoche                                  | Lodge/VP |
| 20 | Tengboche                                  | Lodge/VP |
| 21 | Khumjung oder Namche                       | Lodge/VP |
| 22 | Monjo                                      | Lodge/VP |
| 23 | Lukla                                      | Lodge/VP |
| 24 | Reservetag                                 | Lodge/VP |
| 25 | Rückflug nach Kathmandu                    | Hotel/ÜF |
| 26 | Kathmandu zur freien Verfügung             | Hotel/ÜF |
| 27 | Kathmandu zur freien Verfügung             | Hotel/ÜF |
| 28 | Rückflug nach Deutschland                  |          |

#### Kosten pro Person ab/bis Kathmandu

|                                         |                                   |
|-----------------------------------------|-----------------------------------|
| ab 2 Teilnehmer im DZ:                  | 1.370 €/Person                    |
| ab 4 Teilnehmer im DZ:                  | 1.220 €/Person                    |
| Aufpreis für Flug ab/bis FRA, MUC, TXL: | ab 950 €/Person je nach Reisezeit |



## Langtang / Gosiankund

mittleres Trekking an die Grenze zu Tibet und zu den heiligen Seen

|    |                                               |          |
|----|-----------------------------------------------|----------|
| 1  | Abflug nach Kathmandu                         |          |
| 2  | Ankunft in Kathmandu                          | Hotel/ÜF |
| 3  | Programmgespräch - Trekkingvorbereitung       | Hotel/ÜF |
| 4  | Fahrt nach Syabru Beshi                       | Lodge/VP |
| 5  | Lama Hotel (2.500 m)                          | Lodge/VP |
| 6  | Langtang (3.540 m)                            | Lodge/VP |
| 7  | Langtang (Akklimation)                        | Lodge/VP |
| 8  | Kyangjing Gompa (3.850 m)                     | Lodge/VP |
| 9  | Rundwanderung Langsisa Karka                  | Lodge/VP |
| 10 | Option Besteigung Tserko Ri (4.960 m)         | Lodge/VP |
| 11 | Ghoda Tabela                                  | Lodge/VP |
| 12 | Syabru                                        | Lodge/VP |
| 13 | Laurebiniak (3.900 m)                         | Lodge/VP |
| 14 | Gosainkund (4.300 m)                          | Lodge/VP |
| 15 | Laurebiniak Pass (4.610 m) - Ghopte/Thadepati | Lodge/VP |
| 16 | Kutumsang                                     | Lodge/VP |
| 17 | Chisapani                                     | Lodge/VP |
| 18 | Abstieg nach Kathmandu                        | Hotel/ÜF |
| 19 | Kathmandu zur freien Verfügung                | Hotel/ÜF |
| 20 | Kathmandu zur freien Verfügung                | Hotel/ÜF |
| 21 | Rückflug                                      | Hotel/ÜF |

### Kosten pro Person ab/bis Kathmandu

|                                         |                                   |
|-----------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 Teilnehmer im EZ:                     | 980 €                             |
| ab 2 Teilnehmer im DZ:                  | 830 €/Person                      |
| ab 4 Teilnehmer im DZ:                  | 700 €/Person                      |
| Aufpreis für Flug ab/bis FRA, MUC, TXL: | ab 950 €/Person je nach Reisezeit |



# HIMATREK

Ihr Spezialist für individuelle Trekking-, Erlebnis- und Kulturreisen in den Himalaya  
- Nepal - Bhutan - Ladakh - Tibet

## Reiseinfos - Über uns

### Lodge Trekking (auch für Alleinreisende buchbar)

Sie übernachten in landestypischen Gasthäusern (Lodges, Teahouses) die von uns für Sie getestet und nach strengen Qualitätskriterien ausgewählt wurden. Gebiete: Annapurna, Khumbu (Everest-Region), Langtang

### Camping Trekking (ab 2 Personen buchbar)

Abseits der Haupttrekking-Wege wandern Sie durch einsame und entlegene Gebiete Nepals. Die komplette Ausrüstung (2-Mannzelte für Sie mit Liegematte, Gemeinschaftszelt, Küchenausstattung, Verpflegung etc) wird von uns bereitgestellt. Zu Ihrer Begleitmannschaft zählt nun auch ein ausgebildeter Koch der für Ihr leibliches Wohl sorgt, Küchenjunge und ein paar Träger mehr. Gebiete: z.B. Annapurna, Dhaulagiri, Dolpo, Ghanesh, Jumla, Kanchanjunga, Khumbu (Everest-Region), Langtang, Manaslu, Mustang, Rolwaling

### Verpflegung

Lassen Sie sich von der vielseitigen nepalischen Küche in den Lodges oder Ihrem Koch verwöhnen. Sonderwünsche werden so weit wie möglich berücksichtigt. In unseren Preisen ist sowohl beim Lodge- als auch Camping-Trekking die volle Verpflegung enthalten: Frühstück, Mittag- und Abendessen und auch unterwegs werden zur Ergänzung Tee und Obst bereit gehalten.

### Trekking-Saison

Die Saison dauert von Ende September bis Ende Mai. Der Monsun startet Anfang Juni. Von Juni bis Anfang September sind daher nur im Monsunschatten liegende Gebiete, wie Dolpo, Mustang und Tibet zu empfehlen. Die Hochsaisonzeiten sind Oktober, November und von Ende März bis Mai. Die ideale Zeit um in Höhenlagen über 5.000 m vorzustoßen oder gar eine Hochtour zu einem 6.000er in Angriff zu nehmen. Von Januar bis Mitte Februar ist es in den Höhenlagen zumindest nach Sonnenuntergang noch recht kalt, jedoch ideal für leichtes Lodetrekking, denn das Wetter ist recht trocken und es bietet sich meist eine herrlich klare Sicht auf die in der Sonne liegenden glitzernden Eisriesen. In den Tälern (Kathmandu, Pokhara) ist es angenehm frühlinghaft warm (19 - 20 °C). Der Frühling beginnt etwa Mitte Februar.

### Trekking

Die ausgewählten Trekking Routen führen überwiegend auf Handelswegen zwischen den Dörfern in Kultur- und Bauernlandschaft. Nur zu den Gipfeln und den Pässen über 4.000 m geht es teilweise über Pfade, die Trittsicherheit erfordern. Im Winter kann in Höhen ab 3.000 m abends der Gefrierpunkt unterschritten werden. Schnee ist möglich.

### Touren

Höhen über 5.000 m sollte man nicht unterschätzen, auch wenn keine technischen Voraussetzungen gefordert sind. Notwendige Tage für die Akklimatisierung sind bereits ab 4.000 m eingeplant.

### Hochtouren

Höhen von über 6.000 m erfordern ein gehöriges Maß an Kondition und Erfahrung und sind nur erfahrenen Alpinisten vorbehalten.

### **Wir garantieren: einen hohen Standard der Arbeitsbedingungen unserer Mannschaften**

- Gepäck für die Mannschaft ist auf max. 30 kg/Träger beschränkt
- Ausstattung der Mannschaft mit der erforderlichen Ausrüstung (warme Bekleidung, Schuhe ...)
- Einsatz von nur erfahrenen Trägern, ausgebildeten und lizenzierten Führern
- Zahlung eines fairen Lohnes für die oftmals schwere Arbeit
- Für uns sind die nepalesischen Gesetze das Minimum

### **Schutz von Umwelt und Kultur:**

- Umweltverträglich unterwegs: überflüssiges Gepäck, Verpackungen und Abfall vermeiden
- Kultur und Lebensgewohnheiten der einheimischen Bevölkerung achten und respektieren

***Wir versuchen Vorbild für andere Trekking-Agenturen in Nepal zu sein  
und haben uns auf einen hohen Standard festgelegt***

HIMATREK-02.2010 - Prospekt\_Nepal\_KultLodge - Irrtum/Druckfehler vorbehalten - Seite 14

**HIMATREK**  
GPO Box # 12135  
Galkopakha; Kathmandu, Nepal  
Tel: ++ 977-1-4359386  
www.himatreknepal.com

Geschäftsführer: Govinda Poudel  
Büroleitung: Prasanta Regmi  
Tax-No: 302965809  
Reg-No: 45144/63/64  
Licence-No: 935/065

**Vertretung Europa**  
Klaus Töpfer  
Hüssenerstr. 9, D-45886 Gelsenkirchen  
Tel: ++49 (0) 209-274699  
[www.himatrek.de](http://www.himatrek.de) - [info@himatrek.de](mailto:info@himatrek.de)



# HIMATREK

Ihr Spezialist für individuelle Trekking-, Erlebnis- und Kulturreisen in den Himalaya  
- Nepal - Bhutan - Ladakh - Tibet

## Reiseausrüstung zum Trekking und Überlandfahrten

Wenn Sie schon des öfteren in den Alpen unterwegs waren und ggf. mehrtägige Hüttenwanderung unternommen haben, so bringen Sie diese Ausrüstung mit. Dann fehlt für Ihre Trekking-Reise kaum noch etwas. Einige Dinge sind in Kathmandu wesentlich preiswerter zu kaufen als hier in Deutschland ... und lassen Sie sich in einem Outdoor-Geschäft keine steigeisenfeste Stiefel aufschwätzen, da Sie zwar für **alpine** Verhältnisse in über 4.000 m Höhe (Gletscherregion) unterwegs sind, im Himalaya aber überwiegend bis zu über 5.000 m noch durch Kulturlandschaft mit Wiesen, Wäldern und Hochalmen wandern.

### Bekleidung

Anorak mit Fliesjacke\*)  
Wanderhose/ lange Jeans\*)  
kurze Hose  
Ersatzhose  
Pullover/Fliesjacke  
Ersatzpullover  
T-Shirts  
Wanderschuhe/leichte Trekkingschuhe  
Regenschutz / Regenschirm  
Sonnenschutz (Mütze/Hut)  
Handschuhe

### Übernachtung

mittlerer Schlafsack\*\*)  
Trainings-/Jogginganzug  
Turn-/Joggingschuhe

\*) bei Touren in Höhen über 4.000 m ist winddichte Oberbekleidung unbedingt erforderlich  
(Jacke, Hose mit Gore-/Sympatex ... - alternativ z.B. Daunen-Jacke)

\*\*\*) beim Camping min. Komfort-Bereich bis - 10 °C

### für unterwegs

Wanderstecken  
Trinkflasche  
Foto/Filme/Speicherkarten/Akkus  
Tagesrucksack (ca. 30 l)  
Sonnencreme - Faktor > 15  
Sonnenbrille  
**Apotheke**  
Schmerztabletten/Breitbandantibiotikum  
Mittel gegen Durchfall  
Mittel gegen Erkältung  
persönliche Medikamente

### Dokumente/Devisen

Reisepaß - mind. 6 Monate gültig  
4 Paßfotos für Visum/Permit  
EUR (kleine Scheine) - Trawler Schecks

### ... und ein paar Infos zur Höhenkrankheit:

Die so genannte akute Berg- oder Höhenkrankheit tritt auf, wenn sich der Körper nicht schnell genug an die verringerte Sauerstoffmenge in zunehmender Höhe anpassen kann und dadurch eine Unterversorgung des Gehirns und anderer Körperteile entsteht. Die manchmal sogar lebensbedrohlichen Symptome der Höhenkrankheit lassen sich jedoch weitgehendst vermeiden, wenn man folgende Ratschläge beherzigt:

- Den Körper langsam an die Höhe anpassen d.h. gemütliches Gehen mit entsprechenden Ruhepausen, was bei den Tagesetappen durchaus im Zeitplan einkalkuliert ist. (Gefährden sie nicht Ihre Gesundheit, nur um Ihre Kondition beweisen zu wollen, dieser Fehler wird oft gemacht).
- Vermeiden Sie zusätzliche Überanstrengung (Ruhetage/-pausen werden zur Regenerierung/Akklimatisierung eingelegt)
- Sorgen Sie für ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit und Elektrolyten
- Vermeidung Sie Alkoholgenuss, Nikotin und Schlafmittel
- Machen Sie vorsorglich einen Gesundheits-Check bei Ihrem Hausarzt (Blutdruck, Zuckerwerte ... ok?)

Anzeichen sind Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit, Übelkeit und Schwindelanfälle, Schlafstörungen, hoher Herzschlag/Puls auch in Ruhephasen, Leistungsabfall. Im Gebirge bzw. abseits der Zivilisation, ist es besonders gefährlich, Früh- und Warnzeichen des Körpers durch Medikamente oder "eisernen Willen" überspielen zu wollen. Informieren Sie immer Ihren Guide, auch wenn Sie nicht ganz sicher über die bei Ihnen aufgetretenen Symptome sind. Falls sich Ihr Zustand auch nach einer eingehenden weiteren Ruhephase nicht bessert, sondern sich ggf. noch weiter verschlimmert, wird ein sofortiger Abstieg unumgänglich sein. In besonders schweren Fällen muß evtl. ein Helikopter angefordert werden, was aber mit hohen Kosten verbunden ist, die der Teilnehmer selber zu tragen hat.

HIMATREK-02.2010 - Prospekt\_Nepal\_KultLodge - Irrtum/Druckfehler vorbehalten - Seite 15

**HIMATREK**  
GPO Box # 12135  
Galkopakha; Kathmandu, Nepal  
Tel: ++ 977-1-4359386  
www.himatreknepal.com

Geschäftsführer: Govinda Poudel  
Büroleitung: Prasanta Regmi  
Tax-No: 302965809  
Reg-No: 45144/63/64  
Licence-No: 935/065

**Vertretung Europa**  
Klaus Töpfer  
Hüssenerstr. 9, D-45886 Gelsenkirchen  
Tel: ++49 (0) 209-274699  
[www.himatrek.de](http://www.himatrek.de) - [info@himatrek.de](mailto:info@himatrek.de)



# HIMATREK

Ihr Spezialist für individuelle Trekking-, Erlebnis- und Kulturreisen in den Himalaya  
- Nepal - Bhutan - Ladakh - Tibet

## Reisebedingungen Nepal

Beachten Sie bitte bei Reisen ab Kathmandu nach **Tibet und Bhutan** unbedingt die speziellen Reisehinweise/Reisebedingungen!

### Leistungsumfang in Nepal

Der Umfang der Leistungen ergibt sich aus den Ihnen zur Verfügung gestellten Unterlagen. Falls nicht anders schriftlich vereinbart, gelten folgende Leistungen durch den Trekking-Veranstalter HIMATREK (P) LTD, Kathmandu, Nepal:

Abholung vom Flughafen und zurück am Abreisetag

Unterkunft in Kathmandu/Pokhara: ausgewählte \*\*/\*\*Hotel im DZ mit Bad/Frühstück

Trekking: Nepalischer, lizenziertes gut englisch sprechender Guide, Träger (Gepäckübernahme max. 13 kg /Teilnehmer), Permit und/oder Nationalparkgebühren, Übernachtung in Lodges oder 2-Mann-Zelt, VP (Frühstück, Mittag- Abendessen), Begleitmannschaft beim Camping (Koch, Küche, Zelte), Gipfel-Hochtouren mit Climbing-Guide, Gipfelpermit, Fahrten/Inlandflüge zum Trekking Ausgangspunkt und zurück wie im Programm beschrieben, Versicherung der nepalischen Mannschaft.

**nicht enthalten sind:** Persönliche Ausgaben, Ausrüstung und Versicherung, alkoholische und Erfrischungsgetränke.

**Zusatzkosten:** Visum für Nepal, landesübliche Trinkgelder.

### Flug

Auf Wunsch beschaffen wir den internationalen Flug. Ansonsten ist/sind für die rechtzeitige Buchung des Fluges entsprechend den vereinbarten Aufenthalt in Nepal der/die Teilnehmer auf eigene Kosten und eigenes Risiko verantwortlich. Es gelten die Bedingungen der Fluggesellschaft.

### Versicherung

Ein Versicherungsschutz (Reiserücktritt, Krankheit, Unfall, Gepäck ...) für den Aufenthalt in Nepal wird seitens des Veranstalters nicht gewährt. Der Abschluss eines entsprechenden persönlichen Versicherungspaketes wird dringend empfohlen. Hierbei sind wir gerne behilflich.

### Ausrüstung/Gesundheit

Für die entsprechende Ausrüstung hat der Teilnehmer selbst zu sorgen. Eine Liste der notwendigen Ausrüstung und Bekleidung wird bei Beratung/Buchung kostenlos zur Verfügung gestellt. Für Gesundheit und Kondition entsprechend der gebuchten Tour ist der Teilnehmer verantwortlich (Arzt konsultieren!). Es ist zwar keine Impfung vorgeschrieben; empfohlen werden Schutzimpfungen gegen Tetanus, Polio und Hepatitis A.

### Dokumente/Devisen

Der Teilnehmer ist für Einhaltung der Pass-, Visa-, Zoll-, Devisen- und Gesundheitsvorschriften auf seine Kosten selbst verantwortlich. Bei der Einreise nach KTM ist ein mind. noch 6 Monate gültiger Reisepass erforderlich. Die Einführung der nationalen Währung (nepalesische Rupien) ist verboten. Empfohlen werden EUR in Noten/Trawlerschecks.

### Gewährleistung/Haftung

Eine Garantie für Gipfel- oder subjektiv vorgestellten Reiseerfolg kann nicht gegeben werden. Einer Trekkingtour und/oder Erlebnisreise haftet ein Maß von Abenteuer an und ist teilweise von Risiko und Ungewissheit (Wetter-, Schneeverhältnisse, Kondition des/der Teilnehmer) bestimmt. Gleiches gilt für die Unterkünfte (Nächtigung) insbesondere während des Trekking, die je nach Region und Höhenlage auch sehr bescheiden ausfallen können. Jeder Teilnehmer handelt eigenverantwortlich. Änderungen und Anpassungen des Tourverlaufes aufgrund gegebener Verhältnisse (z.B. Wetter, Kondition und Gesundheit der Teilnehmer) obliegen dem Trekking-Veranstalter vor Ort bzw. dem verantwortlichen Guide und stellen keine Reisminderung dar. Muss die Reise oder Trekkingtour aufgrund mangelnder Kondition und/oder Gesundheit eines oder mehrerer Teilnehmer abgebrochen oder geändert werden, so sind hierdurch entstehende Mehrkosten von diesen zu tragen.

Vertragspartner ist HIMATREK (P) Ltd, Kathmandu (Veranstalter). Änderungen des Reiseprogramms in Nepal bleiben in vorgenannten Fällen dem Veranstalter vorbehalten. Eine Schadenersatzanspruch gegen HIMATREK ist ausgeschlossen. Dies gilt insbesondere auch in Fällen von Naturkatastrophen, Kriegshandlungen, terroristischer Überfälle, Anschläge und Entführungen.

### Rücktritt

Sie können jederzeit vor Reisbeginn von der Reise zurücktreten. Aus Gründen der Beweissicherung unbedingt schriftlich (Einschreiben, Email mit Lesebestätigung). Der Rücktritt wird wirksam an dem Tag, an welchem die Stornierung eingeht bzw. der Email-Eingang bestätigt wird. Es gelten die nachfolgenden pauschalen Entschädigungen/Teilnehmer:

- bis 60 Tage vor Reiseantritt eine Bearbeitungsgebühr von 50 EUR
- bis 30 Tage vor Ankunft: die geleistete Anzahlung
- 29 bis 14 Tage vor Ankunft: 40 % des Reisepreises
- 13 bis 8 Tage vor Ankunft: 50 % des Reisepreises
- ab 7 Tage vor Ankunft: 60 % des Reisepreises
- Stornierung nach Reisbeginn bzw. Nichterscheinen 80 % des Reisepreises

**Für beschaffte Flüge gelten die Bedingungen der Fluggesellschaft bzw. der Reiseagentur über die der Flug gebucht wurde.  
Für Tibet- und Bhutanreisen ab/bis Kathmandu gelten zusätzlich besondere Rücktrittsbedingungen**

### Zahlungsbedingungen - Vertragsbeginn

Mit Zugang der Auftragsbestätigung durch den Veranstalter wird eine Anzahlung in Höhe von 10 % des Reisepreises, mindestens jedoch: 1 Teilnehmer = 200 EUR – ab 2 Teilnehmer = 150 EUR/Person fällig. Soweit wie nicht anders vereinbart, ist die Restzahlung gemäß Angebot in EUR unverzüglich nach Ankunft in KTM direkt an den Trekking-Veranstalter zu entrichten. Mit Eingang der vereinbarten Anzahlung tritt der Reisevertrag zwischen Trekking-Veranstalter und den einzelnen Teilnehmern beiderseits verbindlich in Kraft.

HIMATREK-02.2010 - Prospekt\_Nepal\_KultLodge - Irrtum/Druckfehler vorbehalten - Seite 16

**HIMATREK**  
GPO Box # 12135  
Galkopakha; Kathmandu, Nepal  
Tel: ++ 977-1-4359386  
www.himatreknepal.com

Geschäftsführer: Govinda Poudel  
Büroleitung: Prasanta Regmi  
Tax-No: 302965809  
Reg-No: 45144/63/64  
Licence-No: 935/065

**Vertretung Europa**  
Klaus Töpfer  
Hüssenerstr. 9, D-45886 Gelsenkirchen  
Tel: ++49 (0) 209-274699  
[www.himatrek.de](http://www.himatrek.de) - [info@himatrek.de](mailto:info@himatrek.de)