



HIMATREK

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

Auf neuen Wegen in Nepal - abseits der klassischen Trekkingpfade -

Sie möchten nicht unbedingt auf gleichem Wege mit den organisierten Gruppen unterwegs sein, bevorzugen die Einsamkeit und möchten die Nähe zur einheimischen Bevölkerung und deren Kultur hautnah erleben. Wenn sie auch viel Neues entdecken und erfahren möchten, was über das Übliche hinaus geht, dann könnte unter diesen Tourenvorschlägen ihre Wunschreise mit dabei sein. All diese Touren wurden getestet. Trekkingtouren fernab der Standardgebiete Annapurna, Langtang und Khumbu erfordern jedoch immer ein wenig mehr Flexibilität, sei es bezüglich der Inlandflüge, die z.B. auch wetterbedingt nicht immer pünktlich sein können. Oder die Campingplätze, die von der jahreszeitlichen Wasser-Verfügbarkeit abhängig sind. Dafür versprechen wir ein wenig mehr Abenteuer und einen höheren Erlebniswert ihrer Reise.

Auch diese Touren passen wir Ihren persönlichen und zeitlichen Vorstellungen an. Grundsätzlich begleitet Sie ein lizenzierter und in Ihrem Wunschgebiet erfahrener 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.

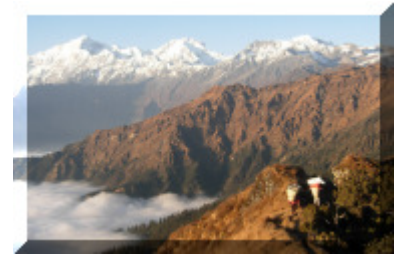
Bereits ab 2 Teilnehmern realisieren wir ihre Wunschreise!
(Lodge-Trekking auch für Einzelreisende)

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, Bardia
- Rafting auf wildromantischen Flüssen Nepals
- Reisen ab Kathmandu nach 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 - Sikkim - Tibet -

Auf neuen Wegen durch den Himalaya

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

Privatreise mit

2 Teiln. 4 Teiln.

Khopra Danda

16 Tage - Eine bessere Alternative zum Poon Hill

ab 1.770 € ab 1.660 €

Gurung Family Tour

15 Tage - Kulturwanderung durch typische Nepaldörfer

ab 1.750 € ab 1.610 €

Tamang-Gosainkund-Helambu

19 Tage - Homstay- und Lodge-Trekking auf alternativen Wegen

ab 1.800 € ab 1.670 €

Lower Dolpo - Phoksundo See

auch zur Monsunzeit im Sommer empfehlenswert

26 Tage - mittel schweres Camping-Trekking

ab 4.630 € ab 3.390 €

Ganesh Himal

19 Tage - Höhenwanderung zwischen Manaslu und Langtang

ab 2.930 € ab 2.210 €

Jumla - Rara-See

auch zur Monsunzeit im Sommer empfehlenswert

20 Tage - mittleres Camping-Trekking im einsamen Westen Nepals

ab 3.320 € ab 2.720 €

NAR PHU - Um den Pisang Peak

27 Tage - kombiniertes Lodge- und Camping-Trekking

ab 3.290 € ab 2.530 €

Unsere Leistungen:

- Besorgung der Linienflüge (Economy Klasse) ab/bis Frankfurt, München oder Berlin für ca. 950 €/Person (inkl. Rail & Fly, Gebühren Stand April 2010) nach Kathmandu*)
- Abholung vom Flughafen und Transfer zum Hotel und zurück am Tage des Rückfluges
- Ausgewählte **+/**Hotels (Kathmandu, Pokhara) im DZ, Bad, Frühstück
- Ausführliche Durchsprache der Tour mit ihrem Guide, Check ihrer Ausrüstung
- Trekking: lizenziertes, gut englisch sprechender Guide - Träger für Ihr persönliches Gepäck (13 kg /Teilnehmer), robuste Trekkingtasche für ihr Gepäck - Übernachtung in Lodges, Homestay oder beim Camping in 2-Mannzelt - Volle Verpflegung (Frühstück- Mittag- und Abendessen unterwegs Teatime) - Camping zusätzlich: Begleitmannschaft, Koch, Küchenausstattung, Gemeinschaftszelt ... - die beschriebenen Transfers mit Touristen-/Überlandbus, Inlandflügen - Permit bzw. Nationalparkgebühren - Versicherung Ihrer nepalesischen Begleiter
- **Nicht enthalten:** Alkoholische und Erfrischungsgetränke, persönliche Ausgaben, Ausrüstung und Versicherung
- **Zusatzkosten:** landesübliche Trinkgelder, Eintrittsgelder bei Sightseeingtouren, Visum für Nepal

*) 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

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

Khopra Danda

Eine bessere Alternative statt Poon Hill

1	Flug nach Kathmandu	
2	Ankunft in Kathmandu	Hotel/ÜF
3	Programmbesprechung - Trekkingvorbereitung	Hotel/ÜF
4	Fahrt nach Pokhara	Lodge/VP
5	Landruk Phedi (Modi Khola)	Lodge/VP
6	Tadapani	Lodge/VP
7	Deurali Pass (3.200 m) - Swatha	Lodge/VP
8	Chhistibang (2.800 m)	Lodge/VP
9	Khopra Danda (3.660 m)	Lodge/VP
10	Khopra Danda - Rundwanderung	Lodge/VP
11	Pagdhur	Lodge/VP
12	Tatopani	Lodge/VP
13	Rückfahrt nach Pokhara	Hotel/ÜF
14	Rückflug nach Kathmandu	Hotel/ÜF
15	Kathmandu zur freien Verfügung	Hotel/ÜF
16	Rückflug	

Kosten pro Person ab/bis Kathmandu

1 Teilnehmer im EZ:	980 €
ab 2 Teilnehmer im DZ:	820 €/Person
ab 4 Teilnehmer im DZ:	710 €/Person
Aufpreis für Flug ab/bis FRA, MUC, TXL:	ca. 950 €/Person je nach Reisezeit



Gurung Family Tour Kulturwanderung durch typische Nepaldörfer

1	Flug nach Kathmandu	
2	Ankunft in Kathmandu - Programmbesprechung	Hotel/ÜF
3	Sightseeing Kathmandu	Hotel/ÜF
4	Bhagtapur - Changhu Narayan - Nargakot	Hotel/ÜF
5	Wanderung nach Dhulikhel	Hotel/ÜF
6	Namo Buddha - Panauti - Rückfahrt nach KTM	Hotel/ÜF
7	Fahrt nach Beshi Sahar - Khudi	Lodge/VP
8	Galegaurt - Ghanpokhara	Homestay/VP
9	Bhujung - größtes Gurung-Dorf in Nepal	Homestay/VP
10	Pasgaun	Homestay/VP
11	Nadithar - Pakhrikot	Homestay/VP
12	Thumsikot - Busfahrt nach Pokhara	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:	1.000 €
ab 2 Teilnehmer im DZ:	800 €/Person
ab 4 Teilnehmer im DZ:	660 €/Person
Aufpreis für Flug ab/bis FRA, MUC, TXL:	ca. 950 €/Person je nach Reisezeit



HIMATREK

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

Tamang-Gosainkund-Helambu

Homestay- und Lodge-Trekking auf alternativen Wegen

1	Abflug nach Kathmandu	
2	Ankunft in Kathmandu	Hotel/ÜF
3	Programmbesprechung - Trekkingvorbereitung	Hotel/ÜF
4	Fahrt nach Syabru Beshi	Lodge/VP
5	Gotlang (2.220 m)	Homestay/VP
6	Tatopani	Homestay/VP
7	Brimdang (3.100 m) - Thuman	Homestay/VP
8	Syabru Beshi	Lodge/VP
9	Sing Gompa (Chandanbari)	Lodge/VP
10	Gosainkund (4.165 m)	Lodge/VP
11	Laurebiniak (4.610 m) - Ghopte (3.430 m)	Lodge/VP
12	Reservetag	Lodge/VP
13	Melanchigaon	Lodge/VP
14	Tarkegang	Lodge/VP
15	Sermanthang	Lodge/VP
16	Melamchi	Lodge/VP
17	Fahrt nach Kathmandu	Hotel/ÜF
18	Kathmandu zur freien Verfügung	Hotel/ÜF
19	Rückflug	

Kosten pro Person ab/bis Kathmandu

1 Teilnehmer im EZ	1.000 €
ab 2 Teilnehmer im DZ:	850 €/Person
ab 4 Teilnehmer im DZ:	720 €/Person
Aufpreis für Flug ab/bis FRA, MUC, TXL:	ca. 950 €/Person je nach Reisezeit



Lower Dolpo - Phoksundo See mittel schweres Camping-Trekking

15 CT

1	Abflug nach Kathmandu	
2	Ankunft Kathmandu	Hotel/ÜF
3	Programmbesprechung / Trekkingvorbereitung	Hotel/ÜF
4	Flug nach Nepalgunj	Hotel/VP
5	Flug nach Juphal - Trek nach Dunai	Camping/VP
6	Tarakot (2.520 m)	Camping/VP
7	Khani Gaun (2.540 m)	Camping/VP
8	Tarap Khola (3.450 m)	Camping/VP
9	Yak Kharka (3.800 m)	Camping/VP
10	Do Tarap (4.090 m)	Camping/VP
11	Akklimatisierung	Camping/VP
12	Tokyu Gaun (4.180 m)	Camping/VP
14	Numa La Base Camp	Camping/VP
15	Numa La (5.190 m)	Camping/VP
16	Baga La (5.070 m) - Phedi (4.470 m)	Camping/VP
17	Ringmo (3.600 m) - Phoksundo See	Camping/VP
18	Phoksundo See - Ruhe-/Reservetag	Camping/VP
19	Chepka (2.260 m)	Camping/VP
20	Juphal	Camping/VP
21	Trekking oder Flug-Reservetag	Camp/Hotel/VP
22	Flug nach Nepalgunj	Hotel/VP
23	Rückflug nach Kathmandu	Hotel/ÜF
24	Kathmandu zur freien Verfügung	Hotel/ÜF
25	Kathmandu zur freien Verfügung	Hotel/ÜF
26	Rückflug	

Kosten pro Person ab/bis Kathmandu

ab 2 Teilnehmer im DZ:	3.680 €/Person
ab 4 Teilnehmer im DZ:	2.440 €/Person
Aufpreis für Flug ab/bis FRA, MUC, TXL:	ca. 950 €/Person je nach Reisezeit



HIMATREK

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

Ganesh Himal

Höhenwanderung zwischen Manaslu und Langtang

1	Abflug nach Kathmandu	
2	Ankunft in Kathmandu	Hotel/ÜF
3	Programmbesprechung - Trekkingvorbereitung	Hotel/ÜF
4	Fahrt nach Betrabi - Sole	Camping/VP
5	Kipsang	Camping/VP
6	Langdawa (2.400 m)	Camping/VP
7	Gonka (2.900 m)	Camping/VP
8	Rupchet/Singla Pedi (3.400 m)	Camping/VP
9	Singla Pass (4.045 m) - Mangchet Kharka (3.800 m)	Camping/VP
10	Panorama-Pässe - Pansang Pass (3.850 m)	Camping/VP
11	Somdang (3.270 m)	Camping/VP
12	Jogeswakund (4.100 m)	Camping/VP
13	Rundwanderung - Jogeswakund See (4.250 m)	Camping/VP
14	Grat-Wanderung - Wald-Camp (3.200 m)	Camping/VP
15	Gotlang (2.220 m)	Lodge/VP
16	Syabru Beshi	Lodge/VP
17	Rückfahrt nach Kathmandu	Hotel/ÜF
18	Kathmandu - zur freien Verfügung	Hotel/ÜF
19	Rückflug	

Kosten pro Person ab/bis Kathmandu

ab 2 Teilnehmer im DZ:	1.980 €/Person
ab 4 Teilnehmer im DZ:	1.260 €/Person
Aufpreis für Flug ab/bis FRA, MUC, TXL:	ca. 950 €/Person je nach Reisezeit



Jumla - Rara See mittleres Trekking im Westen Nepals

11 CD_Mulies

1	Abflug nach Kathmandu	
2	Ankunft in Kathmandu	Hotel/ÜF
3	Programmbesprechung - Trekkingvorbereitung	Hotel/ÜF
4	Flug nach Nepaljung	Hotel/ÜF
5	Flug nach Jumla - 2370 m - Trek nach Ghurmuti	Camping/VP
6	Daphe Lagna Pass - 2.900 m	Camping/VP
7	Chautha - 2770	Camping/VP
8	Gurchi La - 3.470 m - Dhotu - 2.380 m	Camping/VP
9	Rara See - 3.060	Camping/VP
10	Um den Rara See	Camping/VP
11	Gorosinga - 3140 m	Camping/VP
12	Singa - 2.440 m	Camping/VP
14	Jaljalachor - 3.270 m	Camping/VP
15	Jumla	Camping/VP
16	Reservetag	Camping/VP
17	Flug nach Nepaljung	Hotel/ÜF
18	Rückflug nach Kathmandu	Hotel/ÜF
19	Kathmandu - zur freien Verfügung	Hotel/ÜF
20	Kathmandu - zur freien Verfügung	Hotel/ÜF
21	Rückflug	

Kosten pro Person ab/bis Kathmandu

ab 2 Teilnehmer im DZ:	2.270 €/Person
ab 4 Teilnehmer im DZ:	1.770 €/Person
Aufpreis für Flug ab/bis FRA, MUC, TXL:	ca 950 €/Person je nach Reisezeit



NAR PHU - Um den Pisang Peak kombiniertes Lodge- und Camping-Trekking

1	Abflug nach Kathmandu	
2	Ankunft Kathmandu	Hotel/ÜF
3	Programmbesprechung / Trekkingvorbereitung	Hotel/ÜF
4	Fahrt nach Bensi Sahar / Khudi	Lodge/VP
5	Ghermu	Lodge/VP
6	Tal	Lodge/VP
7	Timang (2.270 m)	Lodge/VP
8	Koto (2.600 m)	Lodge/VP
9	Dharamsala (3.230 m)	Camping/VP
10	Mahendra (3.560 m)	Camping/VP
11	Kayang (3.820 m)	Camping/VP
12	Phugaon (4.080 m)	Camping/VP
13	Phugaon - Besichtigungen, Rundwanderung	Camping/VP
14	Junam (3.684 m)	Camping/VP
15	Nar (4.150 m)	Camping/VP
16	Nar - Besichtigungen, Rundwanderung	Camping/VP
17	Kangla Phedi (4.530 m)	Camping/VP
18	Kangla Bhanjyang (5.396 m)	Camping/VP
19	Nawal (3.660 m)	Camping/VP
20	Upper Pisang (3.300 m)	Lodge/VP
21	Chame (2.670 m)	Lodge/VP
22	Dharapani	Lodge/VP
23	Jagat	Lodge/VP
24	Bhulbule	Lodge/VP
25	Rückfahrt nach Kathmandu	Hotel/ÜF
26	Kathmandu - zur freien Verfügung	Hotel/ÜF
27	Rückflug	

Kosten pro Person ab/bis Kathmandu

ab 2 Teilnehmer im DZ:	2.340 €/Person
ab 4 Teilnehmer im DZ:	1.580 €/Person
Aufpreis für Flug ab/bis FRA, MUC, TXL:	ca. 950 €/Person je nach Reisezeit



HIMATREK

Ihr Spezialist für individuelle Trekking-, Erlebnis- und Kulturreisen in den Himalaya
- Nepal - Bhutan - Ladakh - Sikkim - 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 frühlingshaft 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-06.2010 - Prospekt_Nepal_NeueWege - Irrtum/Druckfehler vorbehalten - Seite 10



HIMATREK

Ihr Spezialist für individuelle Trekking-, Erlebnis- und Kulturreisen in den Himalaya
- Nepal - Bhutan - Ladakh - Sikkim - 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-06.2010 - Prospekt_Nepal_NeueWege - Irrtum/Druckfehler vorbehalten - Seite 11

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 - info@himatrek.de



HIMATREK

Ihr Spezialist für individuelle Trekking-, Erlebnis- und Kulturreisen in den Himalaya
- Nepal - Bhutan - Ladakh - Sikkim - 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, lizenzierte 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 Reiseminderung 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-06.2010 - Prospekt_Nepal_NeueWege - Irrtum/Druckfehler vorbehalten - Seite 12

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 - info@himatrek.de