



HIMATREK

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

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
im Annapurna, Langtang und Khumbu/Everest-Gebiet
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 Bhutan

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-06.2012 - Prospekt_Nepal_KultLodge - Irrtum/Druckfehler vorbehalten - Seite 1

 Überlegen Sie, ob Sie diesen Prospekt wirklich ausdrucken müssen?

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

Geschäftsführer: Govinda Poudel
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



Kultureisen & Lodgetrekking

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

Privatreise mit

2 Teiln.

4 Teiln.

Kathmandutal - Pokhara

15 Tage - kulturelle Rundreise bis zum Annapurna

ab 2.000 €

ab 1.870 €

Kathmandu - Terai (Janakpur, Chitwan, Lumbini) - Pokhara

16 Tage - Höhepunkte Kathmandus, der Süden Nepals und ins Annapurna

ab 2.180 €

ab 2.020 €

Annapurna BC

17 Tage - Leichtes/mittleres Trekking ins Annapurna Sanctuary

ab 1.940 €

ab 1.800 €

Kali Ghandaki - Muktinath

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

ab 2.110 €

ab 1.960 €

Um die Annapurna

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

ab 2.190 €

ab 2.010 €

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

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

ab 2.230 €

ab 2.100 €

Everest BC - Kala Pattar - 5545 m

22 Tage - Mittleres Trekking in das Herz des Khumbu

ab 2.390 €

ab 2.250 €

Große Khumbu-Tour

25 Tage - Anspruchsvolle Trekking-Runde über den Cho La

ab 2.550 €

ab 2.400 €

Khumbu-Classic

32 Tage - von Jiri zum Kala Pattar, Ama Dablam BC, Imja Tsho, Thame, ...

ab 2.840 €

ab 2.630 €

Langtang / Gosiankund

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

ab 1.990 €

ab 1.840 €

Um den Manaslu

22 Tage - Mittleres Trekking über den Larke La (5.106 m)

ab 2.280 €

ab 2.060 €

Mustang - Lo Mantang

23 Tage - Mittleres/anspruchsvolles Trekking in das geheimnisvolle Königreich

ab 2.820 €

Ab 2.610 €

Unsere im Reisepreis enthaltene Leistungen:

- Besorgung der Linienflüge (Economy Klasse) ab/bis Frankfurt, München oder Berlin ab ca. 950 €/Person (inkl. Rail & Fly, (Gebühren Stand Mai 2012) 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, lizenziertes Guide - Träger (Gepäckübernahme max. 13 kg/Teilnehmer) - Übernachtung in Lodges, volle Verpflegung (Frühstück- Mittag- und Abendessen inkl. Getränke) - Transfers wie beschrieben - Versicherung ihrer nepalischen Begleiter
- Permits, Nationalparkgebühren, TIMS
- 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 preisgünstige Bausteine und Unterkünfte an.



HIMATREK

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

Kathmandu - Pokhara kulturelle Rundreise bis zum 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:	1.460 €
ab 2 Teilnehmer im DZ:	1.050 €/Person
ab 4 Teilnehmer im DZ:	920 €/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 -

Kathmandu - Terai - Pokhara (Janakpur, Chitwan, Lumbini)

Höhepunkte Kathmandus, der Süden Nepals und ins Annapurna

1	Abflug	
2	Ankunft in Kathmandu - Programmbesprechung	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	Flug nach Janakpur - Besichtigung Tempel, Bahnhof, ...	Hotel/ÜF
8	Privatwagen nach Chitwan (Saurara)	Hotel/VP
9	Chitwan - Parkprogramm	Hotel/VP
10	Chitwan - Parkprogramm	Hotel/VP
11	Privatwagen nach Lumbini - Besichtigung Buddhas Geburtsort	Hotel/ÜF
12	Besichtigung Park - Privatwagen nach Pokhara	Hotel/ÜF
13	Pokhara - Relaxen am Phewa See	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:	1.830 €
ab 2 Teilnehmer im DZ:	1.230 €/Person
ab 4 Teilnehmer im DZ:	1.070 €/Person
Aufpreis für Flug ab/bis FRA, MUC, BER:	ca. 950 €/Person je nach Reisezeit



HIMATREK

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

Annapurna BC

leichtes/mittleres Trekking ins Annapurna Sanctuary

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 (1.480 m)	Lodge/VP
6	Ulleri (1.960 m) - Ghorepani (2.860 m)	Lodge/VP
7	Poon Hill (3.190 m) - Tadapani (2.630 m)	Lodge/VP
8	Ghandruk (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	Nayagaon (heiße Quellen)	Lodge/VP
14	Bhiretanti - 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:	1.200 €
ab 2 Teilnehmer im DZ:	990 €/Person
ab 4 Teilnehmer im DZ:	850 €/Person
Aufpreis für Flug ab/bis FRA, MUC, BER:	ca. 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 (1.480 m)	Lodge/VP
6	Ulleri (1.960 m) - Ghorepani (2.860 m)	Lodge/VP
7	Poon Hill (3.190 m) - Shika (1.930 m)	Lodge/VP
8	Tatopani (1.190 m)	Lodge/VP
9	Ghasa (2.010 m)	Lodge/VP
10	Tukucho (2.590 m)	Lodge/VP
11	Jomsom - Kagbeni (2.800 m)	Lodge/VP
12	Muktinath - 3.800 m	Lodge/VP
13	Ruhetag - Ausflug/Besichtigung	Lodge/VP
14	Jomsom (2.720 m)	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:	1.370 €
ab 2 Teilnehmer im DZ:	1.160 €/Person
ab 4 Teilnehmer im DZ:	1.010 €/Person
Aufpreis für Flug ab/bis FRA, MUC, BER:	ca. 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 (1.310 m)	Lodge/VP
6	Tal (1.700 m)	Lodge/VP
7	Bagaarchhap (2.160 m)	Lodge/VP
8	Chame (2.670 m)	Lodge/VP
9	Pisang (3.200 m)	Lodge/VP
10	Manang (3.540 m)	Lodge/VP
11	Akklimatisierung	Lodge/VP
12	Yak Kharka - Letdar (4.200 m)	Lodge/VP
13	Thorong Phedi - High Camp (4.850 m)	Lodge/VP
14	Throng Paß (5.400 m) - Muktinath	Lodge/VP
15	Muktinath (Besichtigung) - Khagbeni (2.800 m)	Lodge/VP
16	Khagbeni (Besichtigung) - Marpha (2.670 m)	Lodge/VP
17	Ghasa (2.010 m)	Lodge/VP
18	Tatopani (1.190 m)	Lodge/VP
19	Fahrt nach Pokhara (Taxi, Mikrobus)	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:	1.480 €
ab 2 Teilnehmer im DZ:	1.240 €/Person
ab 4 Teilnehmer im DZ:	1.060 €/Person
Aufpreis für Flug ab/bis FRA, MUC, BER:	ca. 950 €/Person je nach Reisezeit



HIMATREK

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

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	Programmbesprechung - Trekkingvorbereitung	Hotel/ÜF
4	Flug nach Lukla - Phakding oder Bengkar	Lodge/VP
5	Namche Basar (3.440 m)	Lodge/VP
6	Akklimatisierung	Lodge/VP
7	Phortse Tanga (3.680 m)	Lodge/VP
8	Machermo (4.470 m)	Lodge/VP
9	Gokyo (4.750 m)	Lodge/VP
10	Akklimatisierung - Wanderung zum 4./5. See)	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 oder Bengkar	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

1 Teilnehmer im EZ	1.520 €
ab 2 Teilnehmer im DZ:	1.280 €/Person
ab 4 Teilnehmer im DZ:	1.150 €/Person
Aufpreis für Flug ab/bis FRA, MUC, BER:	ca. 950 €/Person je nach Reisezeit



HIMATREK

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

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

1	Abflug nach Kathmandu	
2	Ankunft in Kathmandu	Hotel/ÜF
3	Programmbesprechung - Trekkingvorbereitung	Hotel/ÜF
4	Flug nach Lukla - Phakding oder Bengkar	Lodge/VP
5	Nanche Basar (3.440 m)	Lodge/VP
6	Akklimatisierung	Lodge/VP
7	Tengpoche (3.860 m)	Lodge/VP
8	Pheriche (4.252 m)	Lodge/VP
9	Akklimatisierung	Lodge/VP
10	Lobuche (4.910 m)	Lodge/VP
11	Everest BC (5.245 m) - Gorashep	Lodge/VP
12	Kala Pattar (5.545 m) - Lobuche	Lodge/VP
13	Dingpoche (4.410 m)	Lodge/VP
14	Phortse (3.830 m)	Lodge/VP
15	Khumjung (3.780 m)	Lodge/VP
16	Monjo oder Bengkar	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

1 Teilnehmer im EZ	1.710 €
ab 2 Teilnehmer im DZ:	1.440 €/Person
ab 4 Teilnehmer im DZ:	1.300 €/Person
Aufpreis für Flug ab/bis FRA, MUC, BER:	ca. 950 €/Person je nach Reisezeit



HIMATREK

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

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
4	Flug nach Lukla - Phakding oder Bengkar	Lodge/VP
5	Namche Bazar (3.440 m)	Lodge/VP
6	Kloster Thame (4.000 m) - Thamo (3.500 m)	Lodge/VP
7	Khumjung (3.780 m)	Lodge/VP
8	Dole (4.050 m)	Lodge/VP
9	Marchermo (4.400 m)	Lodge/VP
10	Gokyo Lake (4.750 m)	Lodge/VP
11	Akklimatisierung - Wanderung zum 4./5. See	Lodge/VP
12	Gokyo Peak (5.360 m) - Dragnag	Lodge/VP
13	Chola Pass (5.420 m) - Dzanglho (4.843 m)	Lodge/VP
14	Lobuche (4.930 m)	Lodge/VP
15	Everest BC (5.245m) - Gorashep	Lodge/VP
16	Kala Pattar (5.550 m) - Lobuche	Lodge/VP
17	Pherichi - Phangboche	Lodge/VP
18	Tagesausflug Ama Dablam BC (4.530 m)	Lodge/VP
19	Namche Bazar (3.440 m)	Lodge/VP
20	Trekking Reservetag	Lodge/VP
21	Lukla	Lodge/VP
22	Rückflug nach Kathmandu	Hotel/ÜF
23	Kathmandu zur freien Verfügung	Hotel/ÜF
24	Kathmandu zur freien Verfügung	Hotel/ÜF
25	Rückflug nach Deutschland	

Kosten pro Person ab/bis Kathmandu

1 Teilnehmer im EZ	1.890 €
ab 2 Teilnehmer im DZ:	1.600 €/Person
ab 4 Teilnehmer im DZ:	1.450 €/Person
Aufpreis für Flug ab/bis FRA, MUC, BER:	ca. 950 €/Person je nach Reisezeit

HIMATREK-06.2012 - Prospekt_Nepal_KultLodge - Irrtum/Druckfehler vorbehalten - Seite 10

Überlegen Sie, ob Sie diesen Prospekt wirklich ausdrucken müssen?

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

Geschäftsführer: Govinda Poudel
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



Khumbu-Classic

von Jiri zum Kala Pattar, Ama Dablam BC, Imja Tsho, Thame

1	Abflug nach Kathmandu	
2	Ankunft in Kathmandu	Hotel/ÜF
3	Programmbesprechung - Trekkingvorbereitung	Hotel/ÜF
5	Überlandbus nach Jiri	Lodge/VP
6	Jeep via Deurali nach Bhandar (2.130 m)	Lodge/VP
7	Kinja (1.630 m) - Sete (2.500 m)	Lodge/VP
8	Lamjura La (3.530 m) - Junibeni (2.700 m)	Lodge/VP
9	Taksuindu La (3.071 m) - Taksin (2.930 m)	Lodge/VP
10	Klosterbesichtigung - Nunthala (2.330 m)	Lodge/VP
11	Jubhing (1.680 m) - Bupa oder Kharte	Lodge/VP
12	Khari La (3.081 m) - Surke (2.290 m)	Lodge/VP
13	Bengkar (2.630 m)	Lodge/VP
14	Nanche Basar (3.440 m)	Lodge/VP
15	Phangboche 3.930 m)	Lodge/VP
16	Tagesausflug Ama Dablam BC (4.530 m)	Lodge/VP
17	Chhukung (4.730 m)	Lodge/VP
18	Tagesausflug Imja Tsho/Island Peak BC (5.080 m)	Lodge/VP
19	Dingboche-Thogla/Dugla (4.610 m)	Lodge/VP
20	Gorashep (5.100 m)	Lodge/VP
21	Kala Pattar (5.545 m) - Lobuche	Lodge/VP
22	Thogla/Dugla - Pheriche (4.240 m)	Lodge/VP
23	Phortse (3.830 m)	Lodge/VP
24	Khumjung (3.780 m)	Lodge/VP
25	Thame (3.800 m)	Lodge/VP
26	Phagding	Lodge/VP
27	Lukla	Lodge/VP
28	Trekking-Reservetag	Lodge/VP
29	Rückflug nach Kathmandu	Hotel/ÜF
30	Kathmandu - zur freien Verfügung	Hotel/ÜF
31	Kathmandu - zur freien Verfügung	Hotel/ÜF
32	Rückflug	

Kosten pro Person ab/bis Kathmandu

1 Teilnehmer im EZ:	2.310 €
ab 2 Teilnehmer im DZ:	1.890 €/Person
ab 4 Teilnehmer im DZ:	1.680 €/Person
Aufpreis für Flug ab/bis FRA, MUC, TXL:	ca. 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	Programmbesprechung - 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 (Akklimatisierung)	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 (2.990 m)	Lodge/VP
12	Tulu Syabru (2.250 m)	Lodge/VP
13	Laurebiniak (3.900 m)	Lodge/VP
14	Gosainkund (4.300 m)	Lodge/VP
15	Laurebiniak Pass (4.610 m) - Ghopte (3.430 m)	Lodge/VP
16	Tadapati (3.690 m) - Kutumsang (2.470 m)	Lodge/VP
17	Chisapani (2.160 m)	Lodge/VP
18	Abstieg 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

1 Teilnehmer im EZ:	1.210 €
ab 2 Teilnehmer im DZ:	1.040 €/Person
ab 4 Teilnehmer im DZ:	890 €/Person
Aufpreis für Flug ab/bis FRA, MUC, BER:	ca. 950 €/Person je nach Reisezeit



HIMATREK

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

Um den Manaslu

mittleres Trekking über den Larke La (5.106 m)

1	Abflug nach Kathmandu	
2	Ankunft in Kathmandu	Hotel/ÜF
3	Programmbesprechung - Trekkingvorbereitung	Hotel/ÜF
4	Fahrt nach Arughat (Jeep)	Lodge/VP
5	Sati Khola / Birkung	Lodge/VP
6	Machha Kholagoan oder Khorla Besi	Lodge/VP
7	Jagat (1.400 m)	Lodge/VP
8	Pewa oder Deng (1.800 m)	Lodge/VP
9	Ghap (2.160 m)	Lodge/VP
10	Lho (3.180 m)	Lodge/VP
11	Sona Goan (3.530 m)	Lodge/VP
12	Akklimatisierung	Lodge/VP
13	Samdo (3.860 m)	Lodge/VP
14	Dharamsala (4.460 m)	Lodge/VP
15	Larke La (5.106 m) - Bimthang (3.720 m)	Lodge/VP
16	Trekking-Reservetag	Lodge/VP
17	Tilche (2.300 m)	Lodge/VP
18	Tal (1.700 m)	Lodge/VP
19	Syamje - Jeep nach Bhulbule, Bus nach Beshi Sahar	Gasthof/VP
20	Rückfahrt nach Kathmandu	Hotel/ÜF
21	Kathmandu - zur freien Verfügung	Hotel/ÜF
22	Rückflug	

Kosten pro Person ab/bis Kathmandu

ab 2 Teilnehmer im DZ:	1.330 €/Person
ab 4 Teilnehmer im DZ:	1.110 €/Person
Aufpreis für Flug ab/bis FRA, MUC, BER:	ca. 950 €/Person je nach Reisezeit



HIMATREK

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

Mustang - Lo Mantang

mittleres/anspruchvolles Trekking im geheimnisvollem Königreich

1	Abflug nach Kathmandu	
2	Ankunft in Kathmandu	Hotel/ÜF
3	Programmbesprechung - Trekkingvorbereitung	Hotel/ÜF
4	Touristenbus nach Pokhara	Hotel/ÜF
5	Privatwagen über Beni nach Tatopani	Lodge/VP
6	Ghasa	Lodge/VP
7	Tuckhuche	Lodge/VP
8	Kagbeni - 2.810 m	Lodge/VP
9	Chele - 3.050 m	Lodge/VP
10	Samar - Yamda La (4.000 m) Shyangboche	Lodge/VP
11	Nya La (4.010 m) - Dagmar - 3.820 m	Lodge/VP
12	Marang La (4.320 m) - Lo Manthang - 3.800 m	Lodge/VP
13	Lo Manthang - Besichtigung	Lodge/VP
14	Charang (3.560 m)	Lodge/VP
15	Geling (3.570 m)	Lodge/VP
16	Samar - 3.660 m	Lodge/VP
17	Chele - Chhusang (2.980 m)	Lodge/VP
18	Gyu La (4.080 m) - Muktinath - 3.760 m	Lodge/VP
19	Muktinath - Sightseeing - Jeep nach Jomsom	Lodge/VP
20	Rückflug nach Pokhara	Hotel/ÜF
21	Rückflug nach Kathmandu	Hotel/ÜF
22	Kathmandu - zur freien Verfügung	Hotel/ÜF
23	Rückflug	

Kosten pro Person ab/bis Kathmandu

ab 2 Teilnehmer im DZ:	1.870 €/Person
ab 4 Teilnehmer im DZ:	1.660 €/Person
Aufpreis für Flug ab/bis FRA, MUC, BER:	ca. 950 €/Person je nach Reisezeit



HIMATREK

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

Reiseinfos - Über uns

Lodge Trekking (teilweise 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, Manaslu, Upper Mustang

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-06.2012 - Prospekt_Nepal_KultLodge - Irrtum/Druckfehler vorbehalten - Seite 15

 Überlegen Sie, ob Sie diesen Prospekt wirklich ausdrucken müssen?

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

Geschäftsführer: Govinda Poudel
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



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-/Joggingchuhe

**) 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. 35 l)
Sonnenschutz - Faktor > 20
Sonnenbrille
Apotheke
Schmerztabletten/Breitbandantibiotikum
Mittel gegen Durchfall
Mittel gegen Erkältung
persönliche Medikamente

Dokumente/Deviesen

Reisepaß - mind. 6 Monate gültig
1 Paßfoto
nur wenn Visa bei Einreise KTM (Nepal) beantragt wird
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-06.2012 - Prospekt_Nepal_KultLodge - Irrtum/Druckfehler vorbehalten - Seite 16

Überlegen Sie, ob Sie diesen Prospekt wirklich ausdrucken müssen?



HIMATREK

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

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-, Schneebedingungen, 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 90 Tage vor Reiseantritt: eine Bearbeitungsgebühr von 50 EUR
- bis 60 Tage vor Reiseantritt: die geleistete Anzahlung
- bis 40 Tage vor Reiseantritt: 20 % des Reisepreises
- bis 15 Tage vor Reiseantritt: 50 % des Reisepreises
- bis 7 Tage vor Reiseantritt: 80 % des Reisepreises
- danach bzw. Nichterscheinen 100 % 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-06.2012 - Prospekt_Nepal_KultLodge - Irrtum/Druckfehler vorbehalten - Seite 17

 Überlegen Sie, ob Sie diesen Prospekt wirklich ausdrucken müssen?

HIMATREK

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

Geschäftsführer: Govinda Poudel

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