



TEMBA'S NEPAL TREK & EXPEDITION Pvt. Ltd.
 Kathmandu, Nepal
info@tembasnepaltrek.com
www.tembasnepaltrek.com

DNH - Deutsch - Nepalesische Hilfsgemeinschaft

Projektreise "NEPAL" (20 Reisetage ab/bis Kathmandu)

Reisepreis für 2015 pro Person (unter Vorbehalt):

EUR 1.795,00 (8 - 11 Teilnehmer)

EUR 1.595,00 (12 - 15 Teilnehmer)

(ggfs. zzgl. EZ-Zuschlag EUR 200,00)

OPTION Mountainflug: + EUR 160,00

1.	Tag	Ankunft in Kathmandu, Abholung vom Flughafen, Fahrt zum Hotel, Übernachtung in Kathmandu (Hotel Holy Himalaya)
2.	Tag	Stadtbesichtigung Kathmandu (Swayambunath, Durbar Square), am Nachmittag Besuch der Dispensery im BIR Hospital und PIN Nepal, Kalanki, Rückfahrt zum Hotel, Begrüssungssessen am Abend, Übernachtung in Kathmandu (Hotel Holy Himalaya)
3.	Tag	Optional: Frühmorgens Mountainflug, nach dem Frühstück Fahrt nach Patan, Stadtbesichtigung, Weiterfahrt nach Bungmati und Khokana, Exkursion der Umgebung, Weiterfahrt nach Nagarkot, Übernachtung in Nagarkot (Hotel Country Villa)
4.	Tag	Sonnenaufgangsbeobachtungen am Morgen, nach dem Frühstück Besichtigung von Changunarayan, Weiterfahrt nach Bhaktapur, Stadtbesichtigung, Fahrt nach Dhulikhel, Übernachtung in Dhulikhel (Hotel Dhulikhel Lodge Resort)
5.	Tag	Besuch von verschiedenen Projekten um Dhulikhel (Spinal Injury Rehabilitation Centre - SIRC, Schulen Badalgaon und Lamidanda), Übernachtung in Dhulikhel (Hotel Dhulikhel Lodge Resort)
6.	Tag	Fahrt von Dhulikhel nach Dholaka (ca. 4 - 5 h), Besuch der Schule in Dholaka, Weiterfahrt nach Charikot, Übernachtung in Charikot in einer einfachen Lodge

		(www.laxmilodge.com)
7.	Tag	Wanderung von Charikot (1.980 m) nach Kuri Kharka (3.365 m) (4 - 5 h), Übernachtung in einfacher Lodge
8.	Tag	Wanderung von Kuri Kharka zum Kalinchowk Hill (3.700 m) (1 - 2 h), Besuch des Kalinchowk Bhagwati Tempel, der der hinduistischen Göttin Kali gewidmet ist. Wunderschöne Ausblicke auf Ganesh Himal, Shisha Pangma, Langtang Gauri Shankar, etc. Wanderung von Kalinchowk Hill zurück nach Charikot (5 h), Übernachtung in Charikot in einer einfachen Lodge (www.laxmilodge.com)
9.	Tag	Fahrt von Charikot nach Kathmandu (5 - 6 h), Übernachtung in Kathmandu (Hotel Holy Himalaya)
10.	Tag	Morgens Besichtigung des Projekts Dhasarath, am Nachmittag Stadtbesichtigung Kathmandu (Pashupatinath, Boudanath), Übernachtung in Kathmandu (Hotel Holy Himalaya)
11.	Tag	Morgens Fahrt zum Flughafen, Inlandsflug von Kathmandu nach Pokhara, Abholung am Flughafen, Fahrt ins Hotel, am Nachmittag Besuch des Projekts Children Nepal, Übernachtung in Pokhara (Hotel Lakestar)
12.	Tag	Bootsfahrt über den Fewa See + Wanderung zur World Peace Stupa, Besuch des Devis Fall, Übernachtung in Pokhara (Hotel Lakestar)
13.	Tag	Sonnenaufgangsbeobachtungen in Sarangkot, nach dem Frühstück Fahrt zum Begnass Lake, kleine Wanderung zu einer lokalen Kaffeefarm, evtl. Mittagessen im Begnass Lake Resort, Rückfahrt nach Pokhara, Besuch des tibetischen Flüchtlingslager, Übernachtung in Pokhara (Hotel Lakestar)
14.	Tag	Fahrt von Pokhara nach Nepalgunj (9 - 10 h), Übernachtung in Nepalgunj (Hotel Siddhartha)
15.	Tag	Fahrt von Nepalgunj zum Bardia Nationalpark (3 - 4 h), Ankunft im Forest Hidaway Resort, Aktivitäten nach Programm (z.B. Tharu Dorf und Museum, Besuch der Elefantenaufzuchtstation), Übernachtung in Bardia (Forest Hidaway)
16.	Tag	Aktivitäten nach Programm (z.B. einen Tag Dschungelsafari), Übernachtung in Bardia (Forest Hidaway)
17.	Tag	Aktivitäten nach Programm (z.B. Entdeckung und Exkursion im Tiger Territorium, Elefanten Safari, Jeep Safari (Option Rafting), Übernachtung in Bardia (Forest Hidaway)

18.	Tag	Morgens Aktivitäten nach Programm (z.B. Vogelbeobachtungen), Fahrt zum Flughafen in Nepalgunj (3 - 4 h), am späten Nachmittag Rückflug von Nepalgunj nach Kathmandu, Abholung am Flughafen, Fahrt zum Hotel, Übernachtung in Kathmandu (Hotel Holy Himalaya)
19.	Tag	Tag zur freien Verfügung in Kathmandu, Abschiedsessen am Abend, Übernachtung in Kathmandu (Holy Himalaya)
20.	Tag	Fahrt zum Flughafen, Rückflug

Tour- Highlights:

- Besuch und Einblick in die Projekte der DNH (Deutsch-Nepalesische Hilfsgemeinschaft Stuttgart)
- Besichtigung der UNESCO-Weltkulturerbe-Königstädte Kathmandu, Patan und Bhaktapur
- Sonnenaufgangsbeobachtungen mit Blick auf die gesamte Himalayakette von Nagarkot
- Besuch der altertümlichen newarischen Dörfer Bungmati und Khokana
- 2 tägige Wanderung zum Kalinchowk Bhagwati Temple mit atemberaubenden Ausblicken auf die Bergketten Ganesh Himal, Shisha Pangma, Langtang Gauri Shankar, etc.
- Besuch des Bardia Nationalparks
- Faszinierende Ausblicke auf Machhapuchare (6.993 m) und Annapurna Gebirge (von Pokhara und Sarangkot aus)

Beschreibung der Tour/Reisedetails:

Das **Kathmandu** ist eingeteilt in drei Regionen: Kathmandu, Lalitpur (Patan) und Baktapur. Baktapur und Lalitpur sind im Gegensatz zu Kathmandu sehr altertümliche Regionen. Jede der Regionen hat ihr eigenes Kulturerbe mit gleichwertiger geschichtlicher Bedeutung.

Kathmandu

Kathmandu ist die Hauptstadt Nepals und das Hauptzentrum der Hotels, Restaurants und Einkaufszentren. In dieser Stadt ist Modernes, Altertümliches und Historisches vereint. Es lassen sich moderne Restaurants, Bars, Hotels mit Schwimmbad, Sauna und Internet finden, aber auch alte Plätze mit engen Strassen, winzigen Läden, alten Tempeln, die 2000 Jahre alt sind, Steingöttern und alten Häusern mit wunderschönen geschnitzten Pfauenfenstern.

Basantapur Durbar Square (Palasthof)

Durbar Square bedeutet Palasthof. Alle drei Königsstädte (Kathmandu, Baktapur und Patan) haben ihre eigenen wunderschönen Palasthöfe.

Einst war dies der königliche Palast und Wohnsitz des Königs. Danach wurde der Palast in ein Museum umgebaut. Der Palasthof selbst ist ein lebendes Museum. Der alte Königspalast Hanuman Dhoka und viele weitere altertümliche Tempel und Monumente, wie Kumari Bahal, das Haus der lebenden Göttin Kumari, Kastamandap, das Haus, das aus einem einzigen Baum gebaut wurde und Kathmandu seinen Namen gibt, sowie die riesige Glocke, befinden sich rings um den zentralen Palasthof.

Es lassen sich leicht Stunden in und um diesen Palasthof verbringen. Insbesondere wenn Sie den neunstöckigen Palast besteigen und den Ausblick auf die wimmelnden Gassen und die überfüllte Stadt

genießen.

Buddhistischer Stupa von Swayambunath

2 km von Thamel entfernt steht der buddhistische Tempel Swayambunath stolz auf einem Hügel mitten im Kathmandutal. Die Struktur von Swayambunath ist am bekanntesten und der Tempel ist gleichzeitig das Wiedererkennungsmerkmal Nepals. Aufgrund der Vielzahl der Affen, die den Tempel und die umliegenden Bereiche bewachen und beschützen, wird dieser Tempel auch Affentempel genannt. Der Tempel hat vier Augenpaare, die die alles sehenden Augen von Buddha darstellen und alle vier Himmelsrichtungen schauen. Während des tibetischen Neujahrsfests ist der Tempel mit Gläubigen gefüllt. Auf dem nahe gelegenen nächsten Hügel befindet sich der Saraswati Götter Tempel. Auch diese Sehenswürdigkeit ist ein Besuch wert.

Pashupatinath (hinduistische Verbrennungsstätte)

Der wichtigste Hindu Tempel Pashupatinath befindet sich am Ufer des heiligen Bagmati Flusses. Aktivitäten finden in Pashupatinath jederzeit statt und der Ort wird in der Regel von echten Pilgern und wenigen Touristen besucht.

Die beste Zeit für einen Besuch des Tempels ist am 11. Tag nach Voll- oder Neumond eines jeden Monats. Neben all den religiösen Aktivitäten finden jeden Tag Beerdigungszeremonien am Rande des Flusses statt.

Pashupatinath ist nicht einfach nur ein bedeutender Hindu Tempel, es ist der bedeutendste Shiva Tempel des indischen Erdteils. Jedes Jahr werden Tausende von Gläubigen und heiligen Männern, genannt Sadhus, in der Zeit zwischen Februar und März, während des Festes Shiva Ratri, welches Lord Shiva gewidmet ist, angezogen..

Buddhistischer Stupa von Boudanath

Östlich von Kathmandu, nördlich vom Flughafen und eine kurze, sehr erlebnisreiche Wegstrecke von Pashupatinath entfernt, liegt die riesige Stupa von Boudhanath, die größte Stupa in Nepal und eine der größten der Welt.

Es ist das religiöse Zentrum der in Nepal lebenden Bevölkerung tibetischer Flüchtlinge. Ringsherum befindet sich eine Vielzahl von Klöstern und kleinen Läden, die tibetische Kunstwerke und Essen verkaufen. Die Preise sind sehr hoch und Handeln ist ein Muss. In dieser Gegend befinden sich weitere wunderschöne Klosteranlagen, die gut zu Fuß erreicht werden können.

Patan

Der heilige Fluss Bagmati, der durch Pashupatinath fließt, trennt die historische Stadt Patan von Kathmandu. Patan ist die zweitgrößte Stadt im Tal. Manchmal finden Sie Patan auch unter dem Namen Lalitpur. Dies bedeutet so viel wie "Stadt der Schönheit". Patan hat eine lange buddhistische Geschichte und die vier Ecken der Stadt sind durch Stupas markiert, die angeblich durch den großen buddhistischen Kaiser Ashoka errichtet wurden. Patans Kaiserhof (Durbar Square) ist voll mit Tempeln, die eine architektonische Meisterleistung darstellen.

Bungmati

Bungamati ist eine der malerischsten und klassischen Newari Städte, die sich in der Region Lalitpur befindet. Die meisten Häuser sind sehr alt und wurden aus Schlammziegeln gebaut. Meistens sind es Farmer, die in diesem altertümlichen Ort wohnen. Einige der dort lebenden Menschen arbeiten auch als professionelle Holzschnitzer.

Nagarkot

Nagarkot ist ein beliebter Touristenort in Nepal. Er liegt 32 km östlich von Kathmandu auf einer Höhe von 2.175 m. Das ganze Panorama der bedeutendsten Gipfel des östlichen Himalaja Gebirges einschließlich Sagarmatha (Mt. Everest) kann von hier aus betrachtet werden. Außerdem ist Nagarkot berühmt für Sonnenaufgangs- und Sonnenuntergangsbeobachtungen.

Bhaktapur

Bhaktapur liegt auf 1.401 m, ca. 14 km östlich von Kathmandu und bedeckt eine Fläche von vier Quadratkilometern. Bhaktapur oder örtlich bekannt als Stadt der Glaubensanhänger hat noch seinen mittelalterlichen Charme behalten und die Besucher dieser alten Stadt werden mit unzähligen Wundern kultureller und künstlerischer Leistung überrascht. Der vergangene Ruhm der Malla Dynastie scheint sich im Palasthof (Durbar Square) fortzusetzen. Töpfern und Weben, das sind die beiden traditionellen

Handwerkszweige in Baktapur. Außerdem ist Bhaktapur berühmt für Holzschnitzereien und dem Bhadgaolen Hut oder der Bhadgaolen Mütze (der alte Name von Bhaktapur ist Bhadgaolen).

Changunarayan

Changunarayan befindet sich am Ende eines langen Gebirgskammes, der ins Tal abfällt. Es wird gesagt, dass Changunarayan von König Hari Dutta in 323 AD erbaut wurde und dort der älteste Tempel des Tales liegt.

Pokhara

Der Name "Pokhara" bedeutet "Tal der Seen" und leitet sich von Pokhari, wörtlich übersetzt "See", ab. Im Pokhara-Tal befinden sich insgesamt acht Seen (Phewa, Begnas, Rupa, Maldi, Khaste, Gunde, Dipang und Kamal Pokhari).

Pokhara liegt ca. 200 km westlich von Kathmandu und ist am besten per Bus (Touristenbus) oder per Flugzeug zu erreichen. Obwohl die Busfahrt (Kathmandu – Pokhara) mit 5 bis 6 Stunden Fahrtzeit um einiges länger dauert als der Flug mit 35 Minuten, sollte aufgrund der wunderbaren Landschaften mindestens eine Strecke mit dem Bus zurückgelegt werden. Pokhara, auf einer Höhe von 884 m gelegen, ist wärmer als Kathmandu. Die entspannende Atmosphäre des Phewa Sees sowie die faszinierenden Ausblicke auf den heiligen Berg "Macchapuchhre" (Fischschwanz – 6.993 m), dem Matterhorn Nepals, laden zum Verweilen ein.

Besichtigungsmöglichkeiten in Pokhara:

Barahi-Tempel

Der zweistöckige hinduistische Barahi-Tempel im Pagodenstil, der auf einer kleinen Insel inmitten des Phewa-Sees liegt, ist das wichtigste Heiligtum in Pokhara und kann per Boot erreicht werden. Der Tempel ist Ajima in der Manifestation des Ebers, der Beschützer der Gottheit Shakti gewidmet. Shakti ist im Hinduismus die Muttergöttin, die die universale Kreativität und weibliche Kraft verkörpert. An Festtagen werden ihr Tieropfer dargebracht.

World Peace Stupa

Die buddhistische Weltfriedenspagode, ein Wahrzeichen der Region in 1113 m Höhe auf dem Bergkamm Anadu Danda jenseits des Sees, gehört zu den schönsten Ausflugszielen in der Umgebung von Pokhara. An dem am einfachsten per Boot zu erreichenden ruhigen Südufer des Sees beginnt der Weg zur World Peace Stupa. Von dem Stupa aus bieten sich herrliche Ausblicke. Zum Gedenken an den Pionier des Friedens, Siddhartha Gautam Buddha und um die Nachricht des Friedens zu verbreiten, wurde dieser Stupa durch eine japanische Organisation gebaut. In den vier Schreinen rund um den Stupa wird Lord Buddha in seinen vier wichtigsten Lebensabschnitten – Geburt in Lumbini/Nepal, Erleuchtung in Bodhdhagaya/Indien, erste Predigt in Saranath/Indien und Tod in Kushinagar/Indien – dargestellt. Der Grundstein wurde im Jahre 1973 gelegt. Allerdings wurde der fortgeschrittene Bau 1974 aufgrund von Stadt- und Landesplanungen durch die Regierung komplett zerstört. Die Buddhisten fühlten sich emotional dennoch sehr mit diesem Platz verbunden und führten weiterhin ihre religiösen Anbetungen, Gottesdienste und Riten durch. Im Jahre 1992 wurde der Grundstein erneut durch den damaligen Premierminister Girija Prasad Koirala gelegt. Die Einweihungszeremonie fand am 30. Oktober 1999 statt.

Devis Fall (Patala Chhango) - um diesen interessanten Wasserfall rankt sich eine moderne Legende: Die Einheimischen erzählen, 1961 sei hier eine Schweizer Touristin mit dem Namen Mrs. Devis ertrunken, als sie in einem der natürlichen Pools badete. Der Phewa See fließt hier als Pardi Khola (Fluss) ab und verschwindet in der Erde. Plötzlich habe sich der damals neue Damm geöffnet, und sie sei von den Wassermassen weggerissen worden.

Unsere Leistungen:

- Transfers / Überland- und Besichtigungsfahrten im klimatisierten Reisebus
- Übernachtungen (im Doppelzimmer *) mit Frühstück in Kathmandu (Hotel Holy Himalaya, www.holyhimalaya.com – 6 Nächte), in Nagarkot (Hotel Country Villa, www.countryvilla.com - 1 Nacht), in Dhulikhel (www.dhulikhellodgeresort.com - 2 Nächte), in Pokhara (Hotel Lakestar,

www.hotellakestar.com 3 Nächte) und in Nepalgunj (Hotel Siddharta, www.siddharthabiz.com - 1 Nacht)

- Übernachtungen (im Doppelzimmer *) mit Vollpension und landestypischen Heissgetränken (Tee und Kaffee) in einfachen Lodges/Teehäusern während des Trekkings am 7. und 8. Tag
- Übernachtungen (im Einzel/Doppelzimmer) mit Vollpension und landestypischen Heissgetränken (Tee/Kaffee) im Bardia Nationalpark (Forest Hidaway Hotel & Cottages, www.foresthidaway.com - Paket 4 Tage/3 Nächte)
- Sämtliche Eintrittsgebühren während der gesamten Reise
- Besichtigungen im Kathmandutal (Kathmandu, Patan, Bhaktapur) mit deutschsprachigem Stadtführer
- Trekking Guide und Träger während des Trekkings am 7. und 8. Tag
- Nationalparkgebühren im Bardia Nationalpark
- englischsprachiger Naturguide im Bardia Nationalpark
- Dschungelaktivitäten nach Programm im Bardia Nationalpark
- Inlandsflüge (Kathmandu - Pokhara und Nepalgunj - Kathmandu)
- Flughafengebühren
- Begrüßungs- und Abschiedsessen in Kathmandu

Im Preis nicht enthalten:

- Visum für Nepal
- Alkohol, Softdrinks und Mineralwasser während des 7. und 8. Tages sowie im Bardia Nationalpark
- Verpflegung (Mittagessen und Abendessen) sowie Getränke jeglicher Art während der gesamten Reise (außer während des Trekkings am 7. und 8. Tag sowie während des Aufenthalt im Bardia Nationalpark)
- Reise- und Krankenversicherung
- Notfalltransport/Notfallevakuierung
- Trinkgelder (insbesondere für Fahrer, Stadtführer, Trekking Guide, Träger und Naturguide)
- Persönliche Ausgaben
- Flug von Deutschland nach Kathmandu und zurück

*) ggfs. zzgl. Einzelzimmerzuschlag = + EUR 200,00

Es gelten unsere Allgemeine Buchungs- und Reisebestimmungen.