



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

Deutsch - Nepalische Hilfgemeinschaft e.V. (DNH) Projektreise "NEPAL"

15. März bis 04. April 2019 (21 Reisetage ab/bis Kathmandu)

Vorläufiger Reisepreis pro Person (Änderungen vorbehalten):

EUR 1.945,00 (10 - 12 Teilnehmer)

EUR 1.825,00 (13 - 15 Teilnehmer)

(ggfs. zzgl. EZ-Zuschlag EUR 495,00)

OPTION A: Panorama-Rundflug "Everest Gebiet": zzgl. EUR 180,00

OPTION B: Stadtbesichtigung Kathmandu (halber Tag): zzgl. EUR 15,00 *)

OPTION C: Bootsfahrt Fewa See - Wanderung World Peace Stupa: zzgl. EUR 20,00 *)

OPTION D: "Made in Nepal" Produkte - Fair Trade Rundtour: zzgl. EUR 20,00 *)

OPTION E: Kochkurs "Momo-Variationen mit verschiedenen Dips": zzgl. EUR 15,00 *)

HINWEISE:

Internationale Flugbuchung:

Die Internationale Flugbuchung ist durch die Teilnehmer selbst vorzunehmen. Gerne kann der Kontakt zu einem Reisebüro mit dem Tembas Nepal Trek zusammenarbeitet, hergestellt werden.

Anmeldeschluss:

bis einschließlich 15. Januar 2019 bei Tembas Nepal Trek unter info@tembasnepaltrek.com

Änderungsvorbehalte:

Alle Hotels stehen unter Änderungsvorbehalt. Ggfs. wird ein gleichwertiges Hotel gebucht. Änderungen im Reiseverlauf / Reisepreis sind vorbehalten.

AGB: Es gelten unsere Allgemeine Buchungs- und Reisebedingungen.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

REISEVERLAUF:

1.	Tag	Freitag, 15.03.2019	Ankunft in Kathmandu (individuelle Anreise), Abholung vom Flughafen, Fahrt zum Hotel, Übernachtung in Kathmandu im Hotel Holy Himalaya
2.	Tag	Samstag, 16.03.2019	Fahrt von Kathmandu nach Kirtipur / Dakhsinkali / Pharping, Besichtigungen, Rückfahrt nach Kathmandu, Begrüßungssessen am Abend oder Fest/ Come-together zum Kennenlernen der DNH-Mitarbeiter und Freunden vor Ort, Übernachtung im Hotel Holy Himalaya (F / A)
3.	Tag	Sonntag, 17.03.2019	Vor dem Frühstück: Panorama-Rundflug ins Everest Gebiet (OPTION A), nach dem Frühstück Fahrt nach Bhaktapur, Stadtbesichtigung Bhaktapur, Weiterfahrt nach Dhulikhel, Übernachtung in Dhulikhel im Gaia Holiday Home (F)
4.	Tag	Montag, 18.03.2019	Besuch von DNH Projekten (Schule und Lehrerausbildungszentrum samt Homestay in Badalgoan), Mittagessen bei einer nepalischen Familie Übernachtung in Dhulikhel im Gaia Holiday Home (F)
5.	Tag	Dienstag, 19.03.2019	Fahrt mit dem Trekkingbus von Dhulikhel nach Suri Dobhan (Gaurishankar Conservation Area- Nationalpark) (1.040 m) (ca. 7 - 8 h), Übernachtung im Camp im Nationalpark(F / M / A)
6.	Tag	Mittwoch, 20.03.2019	Suri Dobhan - Erkundung der landschaftlichen Schönheiten und ggfs. Schulbesichtigungen, Übernachtung im Camp im Nationalpark (F / M / A)
7.	Tag	Donnerstag, 21.03.2019	Suri Dobhan - Erkundung der landschaftlichen Schönheiten und ggfs. Schulbesichtigungen, Übernachtung im Camp im Nationalpark (F / M / A)
8.	Tag	Freitag, 22.03.2019	Fahrt mit dem Trekkingbus von Suri Dobhan via Manthali auf dem B.P. Koirala Highway nach Kathmandu (ca. 8 - 9 h), Übernachtung im Hotel Holy Himalaya (F / M)
9.	Tag	Samstag, 23.03.2019	Vormittags Stadtbesichtigung Kathmandu (Pashupatinath, Boudhanath) (OPTION B) oder zur freien Verfügung (wer nicht am Besichtigungsprogramm teilnehmen möchte), am Nachmittag Besuch eines DNH Projekts (Dispensary im BIR Hospital), Rückfahrt zum Hotel, gemeinsames Abendessen oder Fest/ Come-together zum Kennenlernen der DNH-Mitarbeiter und Freunden vor Ort, Übernachtung in Kathmandu im Hotel Holy Himalaya (F / A)
10.	Tag	Sonntag,	Fahrt von Kathmandu nach Gorkha (ca. 6 h), Übernachtung in

		24.03.2019	Gorkha im Gorkha Gaun Resort (F)
11.	Tag	Montag, 25.03.2019	Tag zur freien Verfügung oder Tageswanderung in die umliegenden Dörfer der Gurung und Magar, Übernachtung in Gorkha im Gorkha Gaun Resort (F)
12.	Tag	Dienstag, 26.03.2019	Besichtigung des Gorkha Palast und Gorkha Museums, Fahrt von Gorkha nach Pokhara (2 ½ h), Übernachtung in Pokhara im Hotel Temple Tree (F)
13.	Tag	Mittwoch, 27.03.2019	Bootsfahrt über den Fewa See + Wanderung zur World Peace Stupa, (OPTION C) oder Tag zur freien Verfügung, Übernachtung in Pokhara im Hotel Temple Tree (F)
14.	Tag	Donnerstag, 28.03.2019	Besuch des DNH Projekt "Children Nepal" und Treffen/Hausbesuch mit Familien, die durch das Projekt unterstützt werden (ganzer Tag), Übernachtung in Pokhara im Hotel Temple Tree (F)
15.	Tag	Freitag, 29.03.2019	Sonnenaufgangsbeobachtungen in Sarangkot, Frühstück - Picknick inmitten des Annapurna Himal mit Sonnenaufgang. Nach dem Frühstück Wanderung von Sarangkot nach Kaskikot (ca. 1 - 2 h), Besuch der Ruinen des historischen Palastes im historischen Königreich Kaski, wunderbare Ausblicke auf die Dhaulagiri und Annapurna Bergketten, Rückfahrt von Kaskikot nach Pokhara (ca. 1 h), am Nachmittag Besuch eines DNH Projekts (Unterstützung von Tibetern, die im tibetischen Flüchtlingslager leben), Übernachtung in Pokhara im Hotel Temple Tree (F)
16.	Tag	Samstag, 30.03.2019	Fahrt von Pokhara nach Chitwan (4 - 5 h), Ankunft in Chitwan, Begrüßungsdrinks, Ruhepause, Mittagessen, Besuch eines Dorfes der ethnischen Gruppe Tharu mit dem Ochsenkarren, Abendessen (die Aktivitäten können variieren und sind vor Ort abzusprechen), Übernachtung in Chitwan im Hotel Greenpark (F / M / A)
17.	Tag	Sonntag, 31.03.2019	Weckruf, Frühstück, Elefantenritt, Elefantenbaden (optional), Mittagessen, Bootsfahrt, Besuch der Elefantenaufzuchtstation, Tharu Kulturtänze, Abendessen (die Aktivitäten können variieren und sind vor Ort abzusprechen), Übernachtung in Chitwan im Hotel Greenpark (F / M / A)
18.	Tag	Montag, 01.04.2019	25 jährige Jubiläumsfeier der Wald Pufferzone in Chitwan / Tag in der Pufferzone mit Ranger, Übernachtung in Chitwan im Hotel Greenpark (F / M / A)
19.	Tag	Dienstag, 02.04.2019	Weckruf, Vogelbeobachtungen, Frühstück, Fahrt zum Flughafen, Inlandsflug von Chitwan nach Kathmandu, Abholung am Flughafen, Fahrt zum Hotel, Übernachtung in Kathmandu im Hotel Holy Himalaya (F)

20.	Tag	Mittwoch, 03.04.2019	Morgens bis früher Nachmittag "Made in Nepal- Produkte" Fair Trade Rundtour (Besuch von verschiedenen Herstellern und Kleinunternehmern) (OPTION D), am Spätnachmittag Kochkurs "Momo-Variationen mit leckeren Dips" mit anschließendem Abendessen (OPTION E) oder Tag zur freien Verfügung, Übernachtung im Hotel Holy Himalaya (F / ggfs. A)
21.	Tag	Donnerstag, 04.04.2019	Fahrt zum Flughafen, Rückflug (individuelle Abreise) (F)

Tour- Highlights:

- Besuch und Einblick in die Projekte der DNH
- Erläuterungen zu den Projekten durch DNH-Mitarbeitern
- Besichtigung der UNESCO-Weltkulturerbe-Königstädte Kathmandu (OPTION B) sowie Bhaktapur
- Panorama-Rundflug ins Everest Gebiet mit Ausblick auf den höchsten Berg der Welt (OPTION A)
- Blick auf die gesamte Himalayakette von Dhulikhel aus
- Hervorragende Aussicht auf Numbur Peak, Gaurishankar Himal, Rolwaling Himal, Juga Himal, Langtang Range, Shisha Pangma (Tibet) und Ganesh Himal während des Campings in Suri (Gaurishankar Conservation Area, Nationalpark)
- Besuch des ehemaligen Königreichs Gorkha (während der Shah Dynastie) mit Palast und Tempelkomplex
- Dschungel-Aktivitäten im Chitwan Nationalpark
- Fair Trade Rundtour "Made in Nepal-Produkte" (OPTION D)
- Kochkurs "Momo-Varianten mit verschiedene Dips" (OPTION E)
- Faszinierende Ausblicke auf Machhapuchhare (6.993 m) und Annapurna Gebirge (von Pokhara und Sarangkot aus)

Beschreibung der Tour/Reisedetails

Das **Kathmandutal** ist eingeteilt in drei Regionen: Kathmandu, Lalitpur (Patan) und Bhaktapur. Bhaktapur 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.

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, aber auch von Touristen besucht. 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.

Kirtipur

Kirtipur ist eine kleine Stadt, die auf einem Hügel ca. 8 km südwestlich von Kathmandu liegt. Die Universität Tribhuvan, eine der ältesten Universitäten, befindet sich unterhalb von Kirtipur. In dieser historischen Stadt gibt es viele alte Schreine, Tempel sowie alte Häuser. Einige Einwohner tragen traditionelle Kostüme und Sie können diesen bei ihrer Arbeiten an den Webstühlen zusehen.

Dakhsinkali

Dakhinkali ist eine hinduistische Opferstätte im Kathmandutal, die der Göttin Kali gewidmet ist. Dienstags und samstags finden hier Tieropferungen statt. Diese Opferungen sind teilweise sehr blutig und deshalb nicht für jedermann empfehlenswert.

Pharping

Pharping ist ein traditioneller newarisches Dorf, das vor der Vereinigung Nepals durch König Prithvi Narayan Shah ebenfalls ein winziger Stadtstaat war. Auf dem Hügel sind einige buddhistische Tempel und im Tal hinduistische Tempel zu sehen.

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).

Gorkha

Der alte Königspalast (Gorkha Durbar), Gorakhnath und Kalika (Tempel der Göttin Kali) sind die Hauptsehenswürdigkeiten in Gorkha. Ebenfalls sehenswert ist der Palast Tallo Durbar und ein moderner Park.

Pokhara

Der Name "Pokhara" bedeutet "Tal der Seen" und leitet sich von Pokhari, wörtlich übersetzt "See", ab. Im Pokhara-Tal befinden sind insgesamt acht Seen (Phewa, Begnas, Rupa, Mairi, 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 "Machhapuchhre" (Fischschwanz – 6.993 m), dem Matterhorn Nepals, laden zum Verweilen ein.

Chitwan Nationalpark

Der Chitwan Nationalpark wird von allen geschützten Gebieten in Nepal am meisten besucht. Der Nationalpark wurde von der UNESCO zur Weltnaturstätte erklärt. Im Park gibt es mehr als 500 indische Panzernashörner, die in den umliegenden Feuchtgebieten das dort wuchernde Gras durchstreuen. Einige 100 nachtaktive königliche Bengal Tiger jagen ihre Beute in der Dichte des Dschungels.

Es ist nicht nur die Flora und Fauna die den Chitwan Nationalpark zu einer einzigen Touristenattraktion machen. Die Kultur vor Ort, die Traditionen und die Art des Lebens bringen hier Farbe und Lebendigkeit in die Erlebnisse eines jeden Touristen. Möglicherweise kennt keiner den Chitwan Park so gut wie die Tharu Gemeinschaft. Dies ist der örtliche Volksstamm, der bereits im Park lebte, bevor dieser im Jahre 1972 zum Nationalpark erklärt wurde.

Eine unvergessliche Erinnerung für jeden Besucher ist der Ritt auf einem Elefanten. Dabei können wilde Tiere einschließlich Nashörner, verschiedene Wildarten, Wildschweine und in seltenen Fällen auch Tiger beobachtet werden. Auch mit dem Jeep kann die Flora und Fauna erkundet werden. Das offene Jeepdach ermöglicht einen Rundumblick während der Dschungelfahrt. Boot- oder Kanufahrten auf den Flüssen Rapti und Narayani sind weitere Aktivitäten die im Park angeboten werden.

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 Bus (Kleinbus (Coaster) bzw. einfacher Trekkingbus)
- Übernachtungen (im Doppelzimmer **) mit Frühstück in Kathmandu (Hotel Holy Himalaya, www.holyhimalaya.com – 6 Nächte), in Dhulikhel (Gaia Holiday Home, www.gaiaholidayhome.com - 2 Nächte), in Gorkha (Gorkha Gaun Resort, www.gorkhagaun.com - 2 Nächte) und in Pokhara (Hotel Templetree, www.templetreeneepal.com - 3 Nächte)
- Übernachtungen (im Doppelzimmer **) mit Vollpension und landestypischen Heißgetränken (Tee/Kaffee) im Chitwan Nationalpark (Hotel Greenpark, www.greenparkchitwan.com - Paket 4 Tage/3 Nächte)
- Übernachtungen im Zweimann- Zelt *) sowie Verpflegung (Vollpension inkl. landestypischer Getränke) während des Camps (Übernachtungen im Zelt)
- Campingausrüstung (Zweimann-Zelt, Matratze, Essenzelt, Toilettenzelt, Stühle, Tische, Geschirr, Schlafsack, etc.)
- Gaurishankar Conservation Area Permit
- Eintrittsgebühren in Bhaktapur und Gorkha (Eintrittsgebühren für die Stadtbesichtigung Kathmandu (halber Tag) sowie Bootstour und Wanderung World Peace Stupa unter OPTION B / C zubuchbar)
- Besichtigungen in Bhaktapur und Gorkha mit englisch/deutschsprachigem Stadtführer (Besichtigung in Kathmandu (halber Tag) mit englisch/deutschsprachigem Stadtführer ist unter OPTION B zubuchbar)
- Begleitender Guide während den Wanderungen in Suri Dobhan (7. Tag), in Gorkha (12. Tag), in Sarangkot (15. Tag) sowie in Pokhara (Bootsfahrt und World Peace Stupa unter OPTION C zubuchbar)
- Fair Trade Rundtour "Made in Nepal-Produkte" (unter OPTION D zubuchbar)
- Kochkurs "Momo-Varianten mit verschiedene Dips" (unter OPTION E zubuchbar)
- Nationalparkgebühren im Chitwan Nationalpark
- englischsprachiger Natur-Guide im Chitwan Nationalpark
- Dschungel-Aktivitäten nach Programm im Chitwan Nationalpark
- Inlandsflug (Chitwan - Kathmandu)
- Flughafengebühren
- Trinkgelder für Fahrer, Stadtführer, Natur-Guide, Camping-Mannschaft
- Mittagessen (hausgemachtes Dal Bhat) bei einer nepalischen Familie in Badalgoan (4. Tag)
- Fest/Come-together zum Kennenlernen der DNH-Mitarbeiter und Freunden vor Ort
- Begrüßungssessen in Kathmandu

Im Preis nicht enthalten:

- Visum für Nepal
- Alkohol, Softdrinks und Mineralwasser im Chitwan Nationalpark und während der Camping Tage
- Verpflegung (Mittagessen und Abendessen) sowie Getränke jeglicher Art in Kathmandu, Dhulikhel, Gorkha und Pokhara (detaillierte Angaben zur täglichen Verpflegung sind dem Tagesprogramm zu entnehmen)
- Weitere Inlandsflüge
- Kosten für Übergepäck bei Inlandsflügen
- Reise- und Krankenversicherung
- Notfalltransport/Notfallevakuierung
- Persönliche Ausgaben
- Flug von Deutschland nach Kathmandu und zurück

*) Durchführung ab 4 Teilnehmer

**) ggfs. zzgl. Einzelzimmerzuschlag = + EUR 495,00

F = Frühstück
M = Mittagessen
A = Abendessen