

BERGFÜHRER STROBL LUIS

Wahlen 73, I - 39034 Toblach - Südtirol

Tel.: 0039 0474 979065

Mobil: 0039 335 5394900

E-mail: info@toblach-alpin.com

www.toblach-alpin.com



NEPAL

Kulturtrekking im Solo Kumbu

November 2018 (15 Tage)



*„weit, ganz weit über den Wolken liegt ein wunderschönes Land,
das Khumbu heißt, ein Land mit steilen, schroffen Schneegipfeln,
mit reißenden Flüssen
und sanften grünen Tälern,
ein Land, in dem Yaks und Adler zu Hause sind –
und die Menschen, die hier leben, werden Sherpas genannt...“*

Allgemeine Information

Nepal

An der Südabdachung des Himalaja gelegen, umfasst eine Fläche von 141.000 qkm. Erdgeschichtlich entstand der Himalaja vor ca. 20 Mio. Jahren. Das Königreich Nepal reicht von der Ebene des Ganges, die Nordindien formt, bis hinauf auf den höchsten Gipfel unserer Erde, den „Sagarmatha“ (Mt. Everest), also von etwa 60m bis 8848m. dabei liegen 64 Prozent des nepalesischen Staatsgebietes über 1000m, mehr als 28 Prozent sogar höher als 3000m. das Land, das sich über 800 km von Nordwesten nach Südosten hinzieht, ist im Schnitt 200 km breit und wird vertikal in einige deutlich unterscheidbare Naturräume gegliedert: im Süden, das Tiefland, Terai genannt, daran schließt sich eine Hügelzone an, die als Churia – Berge oder Siwaliks bezeichnet werden; sie erreichen an einigen Stellen eine Höhe von 1500m. Nördlich von ihnen ziehen sich ebenfalls über die ganze Länge des Landes die Mahabharat – Kette als prähimalayscher Gebirgszug hin. Zwischen der Mahabharat – Kette und dem eigentlichen himalayschen Hochgebirge liegt das nepalesische Bergland. Es bedeckt einen beträchtlichen Teil des Landes und ist die Heimat vieler Nepali. Hier liegen auch die Täler von Kathmandu und Pokhara. Ziemlich steil und unmittelbar erhebt sich aus dem Bergland im Norden die Hauptkette, deren Gipfel ewigen Schnee tragen und die Quellgebiete zahlreicher Flüsse bilden. Hier finden wir acht der zehn höchsten Gipfel der Erde.

Bevölkerung

In Nepal finden wir eine ethnologische Vielfalt wie sonst in keinem anderem Gebiet des Himalaya. Im Jahr 1990 liegt die Zahl der Einwohner zwischen 17,5 und 28 Millionen. Neben der Staatsprache Nepali, werden zwei Dutzend Sprachen und zahlreiche Dialekte gesprochen. Die wesentlichen Gründe für die sprachliche und völkische Vielfalt auf so engem Raum liegen auch in den geographischen Gegebenheiten des Landes, das durch seine hohen trennenden Bergketten und abgeschiedenen Talschaften sprachliche und kulturelle Entwicklungen ermöglichte, die nur relativ wenig von außen beeinflusst wurden.

Solo Khumbu

Khumbu liegt zwischen dem Tibet auf der Nordseite der Himalaja Kette und den niedrigeren südlichen Gebieten Nepals. Die Bewohner des Solo Khumbu werden Sherpas genannt. Das Solo Khumbu Gebiet zählt mit zu den höchsten bewohnten Tälern Nepals. Zahlreiche 6000-, 7000- und 8000er Gipfel umrahmen das Tal: Ama Dablam (6856m), Lhotse (8501m), Pumori (7145m), Cho Oyu (8202m) um nur einige zu nennen und natürlich der höchste Berg der Welt, der Mt. Everest oder Chomolungma (8848m), wie ihn die Einheimischen ehrfurchtsvoll nennen.

Solo Khumbu ist traditionell Bestandteil des buddhistischen Kulturkreises und hat in den letzten Jahrzehnten vor allem durch den Tourismus beachtlichen Aufschwung erlebt. Ein großer Teil des Tales wurde als Sagarmatha – Nationalpark unter Naturschutz gestellt.

Die Sherpas

Noch ein Wort zu den Sherpas; der Begriff „Sherpa“ hat bereits seit geraumer Zeit auch in unserem Sprachgebrauch Eingang gefunden, leider meist nur als Synonym für Lastenträger, ohne deren Hilfe die meisten Expeditionen nicht einmal zum Fuß der Berge vordringen könnten. Der Name Sherpa ist aber keineswegs eine Berufsbezeichnung, sondern benennt ein Volk, das überwiegend in den Hochregionen Nepals seine Heimat hat und etwa 30.000 Personen zählt.

Etwa Mitte des 16. Jh. sind die ersten Gruppen von Tibet über den Nangpa-La nach Nepal eingewandert. Wahrscheinlich stammt aus jener Zeit auch ihr Name, der aus dem tibetischen Shar-pa, „die aus dem Osten“ abgeleitet wurde und sich auf die Region ihrer Herkunft, das osttibetische Kham Salmo Gang, bezieht.

Ethnisch zählen die Sherpas zu der mongolischen Rasse der Bothia. Wichtige Klammern ihrer Kultur ist der tibetische Buddhismus, der in Manie mauern, Klöstern, Chörten und Gebetsfahnen seinen Ausdruck findet. Allmählich verbreiteten sich ihre Siedlungen entlang der Täler bis in Höhen von über 4000 Meter, wo noch bescheidener Ackerbau und etwas Viehzucht möglich waren.

Die Sozialstruktur ist im Wesentlichen von den harten Lebensbedingungen geprägt, die allen Familienmitgliedern überdurchschnittliche Leistungen abverlangen. Da die kargen Äcker und Weiden den Unterhalt der Familien nur selten zu sichern vermögen, sind die Männer oft monatelang auf Handelsreisen unterwegs oder verdienen sich als Träger bei Expeditionen und Trekkingagenturen ihren Unterhalt.

Das Reiseprogramm

Diese Himalaya-Wanderung führt uns in die Heimat der legendären Sherpa und zu den weltberühmten Buddhisten Klöstern Tengpoche und Pangpoche. Was die Pilger einst dort berührte wird auch bei Ihnen die Wirkung nicht verfehlen.

Die imponierende Aussicht auf den Everest, den Lotse mit seiner gewaltigen Südflanke, auf den Achttausender Makalu, den alles beherrschenden Ama Dablam und viele andere Sechs- und Siebentausender gehört zum Höchsten was der Himalaya zu bieten hat. Beim Trekking betreut sie eine Begleitmannschaft die sich auch um das Gepäck kümmert. Sie selbst tragen nur das Notwendigste (Regenschutz, Jacke, Trinkflasche, Fotoausrüstung). Unterkünfte während der Tour sind einfache Schutzhütten und Hotels. Katmandu mit seinen vielen Jahrtausende alten Kulturstätten liefert fernöstliche Eindrücke in konzentrierter Form und bietet Ihnen zahlreiche Gelegenheiten Nepal näher kennen zu lernen.

Die Voraussetzungen:

dieses Trekking habe ich vor allem für jene Personen ausgearbeitet, die:

- wenig Zeit haben
 - aus verschiedenen Gründen sich nicht in große Höhen begeben wollen
 - den Everest und andere Himalaya-Riesen aus der Nähe sehen wollen.
 - nicht jeden Tag schwierige und lange Tagesetappen machen wollen.
 - den Wunsch haben, Nepal mit seinen wunderbaren Menschen, deren Lebensweise und Kultur kennenzulernen.
- Das Trekking erfolgt auf alpinen Wandersteigen. Etwas Abenteuerlust, Trittsicherheit, Gesundheit und Ausdauer für Gehzeiten von 4-6 Stunden sollten sie aber mitbringen.

Tagesprogramm:

1. Tag: Linienflug nach Kathmandu

2. Tag: Ankunft in Kathmandu. Fahrt ins Hotel. Schauen, staunen, vertraut werden mit Kathmandu und den Menschen.

3. Tag: KTM – Lukla - Phadking Bei gutem Wetter Flug nach Lukla (2866m). Lukla kann nur auf Sicht angefliegen werden, daher kann es bei schlechtem Wetter schon einmal zu einem Wartetag kommen. Falls alles klappt, werden wir bereits am frühen Vormittag in Lukla sein. Die Lasten werden unter den Trägern verteilt und wir wandern langsam in das drei Stunden entfernte Phadking, (2640 m) wo wir übernachten.

4. Tag: Phadking – Namche Bazar Heute kommt die erste "lange" Etappe. In ca. 5-6 Stunden wandern wir steil bergauf nach Namche Bazar (3440 m), das der Hauptort und die wirtschaftliche Drehscheibe des Sherpalandes ist.

5. Tag: Namche - Khumjung: An kleinen Wohnsiedlungen vorbei, über Bergwald und Weideböden ansteigend erreichen wir nach ca. 2,5 Stunden das Bergdorf Khumjung (3870m)

6. Tag: Khumjung - Phortse: oberhalb der Waldgrenze steigen wir zum 4000m hohen Mong-La Pass auf. Ein wunderbarer Rundblick bietet sich unseren Augen. Wir überqueren das Gokyo Tal und wandern weiter nach Phortse (3810m). Gehzeit ca. 4 Stunden.

7. Tag: Phortse – Pangpoche: einer der schönsten Höhensteige des Kumbu -Tales führt uns nach Phangpoche (3930m). Der Ama-Dablam ist zum „Greifen nahe“ vor uns. Gehzeit ca. 4 Stunden.

8. Tag: Pangpoche – Pheriche - Dingpoche (4410m) An Murimani und Stoppas vorbei erreichen wir in gleichmäßigem Aufstieg Pheriche (4280m). In Pheriche ist ein kleines Krankenhaus wo viele Trekker und Everest –Bersteiger medizinisch behandelt werden. . Nach dem Mittagessen wandern wir weiter zu unserem Tagesziel nach Dingpoche. Gehzeit: 5 Stunden.

9. Tag: Dingpoche – Thengpoche (3860m) Das Everest-Massiv, der Lotse, der Ama Dablam und viele andere Eisriesen begleiten uns beim Abstieg. Bei Deboche steigen wir zum berühmten Klosterhügel Thengpoche auf. Hier erhebt sich in wunderbarer Lage, umrahmt von strahlenden Gipfeln, das einst größte und schönste Kloster dieser Sherpa-Region. Nach dem verheerenden Brand 1989, ist es inzwischen dank vieler Spenden und Stiftungen wieder zu altem Glanz auferstanden. Wir haben ausreichend Zeit zur Besichtigung der Gompa und können am Andachtsgebet der Mönche teilnehmen. Gehzeit 5 Stunden.

10. Tag: Thengpoche - Namche Wir steigen ab zum Bachbett des Dudh Kosi (3250m). Mehrere Gebetsmühlen, vom Wasser angetrieben, säumen den Steig, der uns wieder nach Namche Bazaar führt. Gehzeit: 4 Stunden.

11. Tag: Namche Bazaar - Lukla: Unser letzter Trekkingtag im Kumbogebiet. Auf bereits bekanntem Steig geht es talauswärts. Mit der Ankunft in Lukla schließt sich der Kreis. Gehzeit: 6 Stunden.

12.Tag: Lukla – KTM: am Morgen haben wir den Flug nach Kathmandu. Im Hotel erwartet uns die heißersehnte lange, lange Dusche. Wir genießen es, frei durch die Straßen von KTM zu schlendern.

13./14. Tag: KTM wir haben genügend Zeit die alten Kulturstätten und Tempeln zB.: Patan, Bhaktapur, den Tempel von Bodhnath (der größte buddhistischen Tempel in Nepal und einer der größten und eindrucksvollsten weltweit) zu besichtigen, Geschenke einzukaufen und zum Bummeln.

15. Tag: Heimreise Unser Heimflug-Tag. Sicher etwas wehmütig verlassen wir Nepal, ein wunderbares Land mit Menschen die uns Freunde geworden sind.

Ausrüstungs- und Bekleidungsliste

- * 1-2 lange Wanderhosen
- * ca. 3 Paar Socken
- * 3-4 T-Shirts (empfohlen Merinowolle)
- * 1-2 langes Unterhemd (Schiunterwäsche)
- * 2 Wollhemden oder Rollkragenpullis
- * 1 Fleecejacke und ev. Fleecehose
- * 1 Goretexjacke
- * 1 Wollmütze
- * 1 Sonnenhut
- * 1 Paar Handschuhe
- * 1 Wollschal oder Halstuch
- * 1 Paar Trekkingschuhe (ev. noch ein Paar Turnschuhe für Kathmandu
- * Taschentücher
- * 1 Sonnenbrille
- * 1 Schlafsack (gute Qualität, Komfortbereich ca. -15°)
- * 1 Tagesrucksack (ca. 25 –40 Liter)
- * 1 Stirnlampe oder Taschenlampe
- * 1 Thermos- oder Isolierflasche
- * 1 Paar Wanderstöcke - möglichst Teleskop (optional)
- * Waschutensilien
- * Sonnen- und Lippenschutz (mindestens Faktor 20)
- * Kleines Nähzeug
- * Taschenmesser
- * Fotoapparat
- * Seesack (kann auch in Kathmandu gekauft werden)

Die Bekleidung für Kathmandu bzw. allgemeine Reisebekleidung kann während des Trekkings in Kathmandu im Hotel deponiert werden.

Preis und wichtige Hinweise

Preis: € 3.470,00

Bezahlung: 250,00 Euro bei der Anmeldung
Rest: 1 Monat vor Reisebeginn

Im Preis sind folgende Leistungen enthalten:

- [Flug Kathmandu und zurück
- [Flughafen und Sicherheitsgebühr
- [Flug Kathmandu -Lukla -Kathmandu, 15 kg Freigepäck
- [Unterkunft im Hotel in Kathmandu in Doppelzimmer mit Dusche
- [Unterkunft im "Lodges" während des Trekkings
- [Halbpension in Kathmandu
- [Volle Verpflegung während des Trekkings
- [Gepäcktransport durch Träger, (15 kg Freigepäck)
- [Versicherung der Träger
- [1 Begleitsherpa, der sich vor Ort um alle Notwendigkeiten kümmert.
- [Trekkingpermit und Nationalparkgebühren
- [Taxispesen vom und zum Flughafen in Kathmandu (4 Fahrten)
- [Notfallapotheke
- [Reiseversicherung (Unfall, Bergungskosten, Krankheit, Diebstahl, Rücktransport bei Krankheit.)
- [Reiserücktrittversicherung

- [Leitung und Führung durch Bergführer Strobl Luis
- [Organisation

Zusatzkosten:

- [Visa-Gebühren in KTM ca. 35 Dollar
- [Kosten für Getränke (Bier, Cola, Sprite usw.) in Kathmandu und während des Trekkings.
- [Trinkgelder, Auslagen persönlicher Natur und privates Übergepäck
- [Ab Anmeldetermin 09. April Preisdifferenz der Flüge

Wichtiger Hinweis

Die Sichtflüge von Kathmandu nach Lukla und zurück können wegen schlechten Wetters, aus technischen oder sonstigen Gründen unter Umständen um Tage verschoben werden. Ich weise ausdrücklich darauf hin, dass daraus resultierende Programmumstellungen allein zu Lasten der Teilnehmer gehen. Auch kann es bedingt durch ungünstige Wetterverhältnisse beim Trekking, organisatorische Schwierigkeiten usw., zu Routenänderungen und Programmumstellungen kommen.

Anmeldetermin: 09. April 2018

Teilnehmerzahl: 6 – 10 Personen



Bergführer Strobl Luis

Wahlen Nr. 73, I-39034 Toblach / Südtirol
 Tel.: 0039 0474 979065
 Handy: +39 335 5394900
 E-mail: info@toblach-alpin.com

NEPAL

Berg-Kulturtrekking Solo-Kumbu (15 Tage)

November 2018, Preis € 3470,00

ANMELDEFORMULAR

NAME _____ VORNAME _____

GEBURTSDATUM _____

PLZ _____ WOHNORT _____

STRASSE _____ NR _____

BERUF _____

REISEPASSNR. _____ BLUTGRUPPE _____

TEL _____

E-MAIL _____

Mit diesem Anmeldeschein bestätige ich meine Teilnahme am Trekking zu den in der Ausschreibung angeführten Bedingungen und akzeptiere des Weiteren die Stornobedingungen*.

ORT

DATUM

UNTERSCHRIFT

_____ / ____ / _____

*Stornogebühren pro Person: bis 60 Tage vor Abreise 10%, 59 bis 40 Tage vor Abreise 20%, 39 bis 25 Tage vor Abreise 50%, unter 25 Tage 80%.

**Zusätzlich zum Anmeldeformular benötigen wir 2 Passfotos sowie eine Fotokopie Ihres Reisepasses; der Reisepass muss noch mind. 6 Monate nach Ausreisedatum gültig sein.