

Lower Dolpo mit Phoksundo Nationalpark
Gute Kondition erforderlich, Reisedauer: 21 Tage



Trekken Sie mit uns in ursprünglichem Gebirge durch wilde Schluchten und über hohe Pässe. Eine anspruchsvolle Trekkingtour in abgelegene Regionen Westnepals. Für wilde Naturen mit etwas Komfortanspruch. Und mit guter Kondition!

Unser Wilder. In vierzehn Tagesetappen wandern Sie in einem der unzugänglichsten Gebiete Nepals ohne touristische Infrastruktur. Sie sind mit dem Zelt unterwegs, welches zum Beispiel für Sie am wunderschönen, türkisblauen Phoksundo-See aufgeschlagen wird. Sie durchqueren unter anderem die spektakuläre Tarap-Schlucht, überschreiten den Numa La und den Baga La. Auf Ihrer Wanderreise durch ein nahezu unberührtes Naturparadies kommen Sie in Kontakt mit der urchin tibetischen Bevölkerung, die Sie sehr freundlich in ihren abgelegenen Dörfern willkommen heißt: „Namaste!“ – „Ich grüße den Gott in dir!“

Willkommen im Wilden Westen. Hier schlagen wir Ihre Zelt auf.

Zu den Highlights gehören:

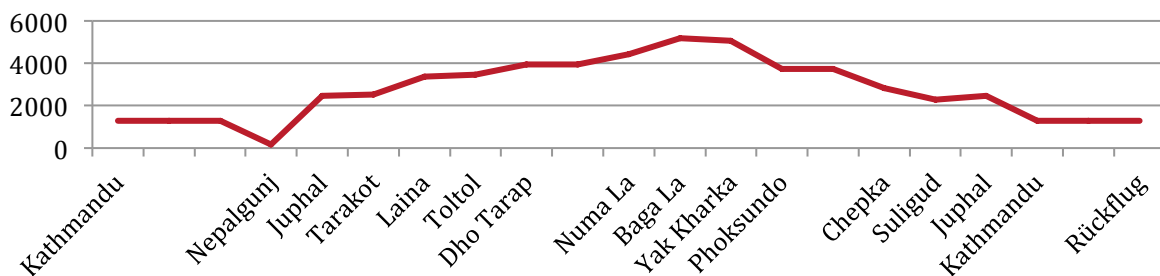
- ✓ In Kathmandu der hinduistische Tempel Pashupatinath, der buddhistische Tempel Swayaboudanath und den alles sehenden Buddha in Boudanath
- ✓ Einsames Trekking durch steile Schluchten, karge Hochwüsten und fruchtbare Täler
- ✓ Begegnungen mit ursprünglich, tibetisch-stämmige Bevölkerung
- ✓ Besichtigung alter tibetisch-buddhistischer Bön Klöster
- ✓ Eindrückliche, abgelegene Gebirgslandschaft mit typisch tibetischer Fauna und Flora
- ✓ Zeltlager am türkis-blauen Phoksundo See
- ✓ Über 5.000m hohe Pässe
- ✓ Besuch unserer Lodge am Stadtrand von Kathmandu und authentischer Einblick in das Leben einer nepalesischen Familie

Anforderungsprofil:

- Technisch einfaches Trekking, gute Kondition
- Das Gepäck wird von Trägern transportiert
- Sie tragen lediglich Ihren Tagesrucksack
- 4 Tagesetappen von 2-4 Stunden
- 2 Tagesetappen von 5-6 Stunden
- 5 Tagesetappen von 6-7 Stunden
- 1 Tagesetappe von 7-8 Stunden
- 2 Tage zum Akklimatisieren/ Ruhetage

Reisedauer: 21 Tage

Höhenprofil



Geplanter Programmablauf*:

1./2. Tag **Flug Zürich/ Kathmandu**

Sie werden von unserem lokalen Partner (Arjun Karki oder Sunil Dewan) am Flughafen in Kathmandu erwartet und ins Hotel begleitet. Die Fahrt dauert mit dem Taxi 30-40min. Im Hotel angekommen, bespricht unser Partner mit Ihnen das Trekking und vereinbart auch die Zeiten für die Stadtbesichtigung.

Übernachtung im zentral und doch ruhig mit Garten gelegenen ***Hotel Manaslu in Kathmandu.

3. Tag **Kathmandu/ Stadtbesichtigung**

Nach dem Frühstück werden wir für die Stadtbesichtigung abgeholt. Mit einem erfahrenen Stadtführer besuchen wir die berühmte **Boudanath**. Diese Stupa, die grösste in ganz Südasien, ist für Pilger, die aus der ganzen Welt kommen, von sehr grosser Bedeutung. Rund um die Stupa kann man gemütlich verweilen und dem Treiben zuschauen. In einem der vielen Restaurants mit teils sehr schönen Dachterrassen werden wir zu Mittag essen.

Danach fahren wir mit Ihrem Stadtführer zur **hinduistischen Tempelanlage Pashupatinath**. Dies ist Nepals heiligster hinduistischer Pilgerort. Hier werden alle im Kathmandu Tal verstorbenen Hindus verbrannt und die Asche in den Fluss gestreut.

Am Nachmittag besuchen wir die **Swayamboudnath**. Diese Sehenswürdigkeit liegt auf einem Hügel mitten im Kathmandu-Tal. Hier steht ein Tempel, eine Stupa und ein Kloster, welches sowohl für Hinduisten als auch für Buddhisten von grosser Bedeutung ist. Der Tempel wird auch „Affentempel“ genannt, da hier sehr viele Affen umherspringen.

Übernachtung wieder im Hotel Manaslu in Kathmandu.

4. Tag **Flug nach Nepalgunj (150m)**

Wir werden in unsrem Hotel für die Fahrt zum Flughafen Kathmandu für den Flug nach Nepalgunj abgeholt. Nepalgunj ist in der Nähe der indischen Grenze gelegen und ist das Einfallstor nach Simikot. Die Stadt selbst ist eine hochinteressante Terai-Stadt mit Einflüssen aus den nepalischen Bergen wie auch lokalen hindu- & muslimischen Kulturen. **Übernachtung im Hotel.**

5. Tag **Weiterflug nach Juphal (2.470m), Trekkingstart in Sulighat bis Dunai**

Nach einem zeitigen Frühstück nehmen wir den Morgenflug nach Jhupal. Dieser dauert ungefähr 45 Minuten. Wir erfreuen uns eines herrlichen Blickes auf das Annapurna-Gebirge wie auch den Dhaulagiri, welcher im Norden zu sehen ist. Nach der Landung in Juphal starten wir mit einem leichten Marsch bergab durch kleine Gurung Dörfer bevor wir Sulighat erreichen. Weiter geht es über Terrassenfelder zum Bheri-Fluss und seiner engen Schlucht.

* dieser kann je nach Kondition und Witterungsbedingungen variieren

Nach ca. 3 Stunden erreichen wir Dunai. Dies ist das administrative Zentrum der Dolpo-Region. Am Abend kann Dunai eigenständig besichtigt werden.

Gehzeit ca. 3 Stunden. Übernachtung im Zelt.

6. Tag Tarakot (2.540m)

Der heutige Tag ist eine Mischung aus Anstiegen und flachen Passagen durch kleine Wälder und Gurung Mangar Dörfer. Gelegentlich sind auch Nomaden mit ihren Zeltlagern zu sehen. Naturliebhaber kommen hier durch die reichhaltige Landschaftsvielfalt auf ihre Kosten.

Gehzeit 5 bis 6 Stunden. Übernachtung im Zelt.

7. Tag Laina (3.370m)

Nach dem Frühstück wartet ein abwechslungsreiches Gelände auf uns: zahlreiche Auf- & Abstiege, flache Passagen, wie auch wieder Waldgebiete und kleine Dörfer. Am Südufer des Flusses folgen wir flussaufwärts einem gut ausgebauten Pfad. Tiefe Schluchten, Hängebrücken und abgelegene Orte. Durch eine gewaltige Schlucht mit zahlreichen Pinienbäumen führt ein ursprünglicher Pfad oberhalb des Flusses entlang. Auch hier können wir wieder Nomaden und ihren Zeltlagern begegnen. Das Dorf Laina liegt auf einem Hügel südlich des Bheri-Flusses.

Gehzeit 6-7 Stunden. Übernachtung im Zelt.

8. Tag Toltol via Nawarpani (3.475m)

Auch heute führt uns der Weg mit reichlich auf und ab über Hängebrücken, durch Wälder, abgelegene Ortschaften und die schon bekannte Terrassenlandschaft. Nach einer Weile erreichen wir Nawarpani. Nach weiteren 2 Stunden kommen wir nach Toltol, wo wir im Zelt übernachten werden.

Gehzeit 6-7 Stunden. Übernachtung im Zelt.

9. Tag Dho Tarap (3.950m)

Heute durchqueren wir eine einfache Gerölllandschaft auf flachem, leichten Gelände und werden auch wieder die Nomaden zu Gesicht bekommen. Nach ein paar Stunden durch eindruckliche Schluchten führt uns der Weg oberhalb der Baumgrenze, wo wir die für die trockenen Täler hier typischen Wacholderbüsche und Wildrosen zu sehen bekommen. Nach einigen weiteren Gehstunden erreichen wir das Dorf Dho Tarap. Hier leben die buddhistischen Sekten der Bon Po und Chaiba miteinander. Tarap wird hauptsächlich von Magars, aber auch einigen Tibetern bewohnt, welche hier schon seit vielen Generationen leben.

Gehzeit 6-7 Stunden. Übernachtung im Zelt.

10. Tag Ruhetag in Dho Tarap zur Akklimatisation

Ruhetag in Dho Tarap mit der Möglichkeit, das Kloster zu besuchen und den atemberaubenden Ausblick zu geniessen oder einen Austausch mit der Bevölkerung zu versuchen. In Dolpo tragen die Einheimischen handgewebte Kleidung, oft kastanienbraun gefärbt. Dazu die Tibetischen Somba oder Dhoche, Stiefel mit nach oben gebogenen Spitzen. Männer wie auch Frauen tragen häufig religiöse Amulette aus Koralle, Bernstein oder Türkis.

Übernachtung im Zelt

11. Tag Numa La Base Camp (4.440m)

Nach einem entspannten Tag in Dho Tarap geht unsere Reise weiter ins obere Tarap-Tal. Wir folgen der Ebene mit saftig grünem Gras, welches hier üppig zu beiden Seiten des Flusses wächst und einen grossen Kontrast zu vielen anderen Gegenden in Dolpo bietet. Das Tarap-Tal ist traumhaft gelegen mit seiner weiten Ebene und bei klarer Sicht können von Numala aus Norbukhang, Kagmare und Sheyshikar bewundert werden. Nach einigen Stunden erreichen wir den Ort Tokyu mit einem Kloster, welches zur Sekte der Chiba gehört. Danach geht es ungefähr 3 Stunden bergauf bis wir unser Nachtlager unterhalb des Numa-La Base Camps erreichen.

Gehzeit 3-4 Stunden. Übernachtung im Zelt.

12. Tag Numa La (5.190m) / Baga-la Phedi (4.500m)

Ein anstrengender und langer Tag wartet auf uns. Nach einem 3-stündigen Aufstieg erreichen wir auf einer Höhe von 5.190m den Numa La Pass mit einem grossartigen Blick auf die umliegende Landschaft, darunter den 7. höchsten Berg der Erde, den Dhaulagiri (8.167m). Danach geht es an den ungefähr 3-stündigen Abstieg, gefolgt von weiteren 2 Stunden gemächlichen Anstiegs bis nach Baga-La Phedi.

Gehzeit 7-8 Stunden. Übernachtung im Zelt.

13. Tag Baga-La / Yak Kharka (3.800m)

Nach dem kräftigen Frühstück steht uns ein steiler Aufstieg von ca. 3 Stunden bevor auf den Baga-la mit 5'070m. Dort offenbart sich erneut ein wunderbarer Blick über die umliegenden Berge bis hin zu den schneebedeckten Gipfeln des Annapurna-Massivs wie auch des Dhaulagiris. Nach diesem erhebenden Moment auf dem Pass erstreckt sich der Abstieg nach Yak Kharka auf knapp 3 Stunden. Dort errichten wir das Nachtlager.

Gehzeit 7-8 Stunden. Übernachtung im Zelt.

14. Tag Phoksundo (3.730m)

Der Pfad führt zunächst durch Pinienwälder, wird dann von Grasland und später von alpinem Buschwerk abgelöst bis wir nach ca. 4 Stunden Phoksundo erreichen. Die heutige Etappe ist relativ kurz und auch flach.

Gehzeit 4 Stunden. Übernachtung im Zelt.

15. Tag Ruhetag in Phoksundo /3.730m)

Dieser Ruhetag lädt zum Erkunden ein: sowohl der spektakuläre Phoksundo See, ein Spaziergang entlang des Ufers oder das Buddhistische Kloster sind einen Besuch wert.

Übernachtung im Zelt

16. Tag Chepka (2.840m)

Gut erholt führt uns der Weg heute bergan, bergab, aber auch immer wieder auf flachen Passagen durch bewaldetes Gebiet entlang des Suligud Flusses.

Gehzeit: 6-7 Stunden. Übernachtung im Zelt.

17. Tag Suligud (2.290m)

Abwechslungsreich wandern wir entlang des Flusses und durch den Wald. Einige Vögel und kleinere Wildtiere können beobachtet werden. Das Camp befindet sich mitten im Wald.

Gehzeit: 5-6 Stunden. Übernachtung im Zelt.

18. Tag Juphal (2.470m)

Der Weg heute schlängelt sich sanft hinauf in Richtung Juphal gesäumt durch grosse Birken. Auf dem Kamm erwartet uns ein spektakulärer Blick auf die umliegenden Berge und auf Jhupal. Dort angekommen empfiehlt sich die Erkundung dieses geschäftigen Marktplatzes.

Gehzeit: 3 Stunden. Übernachtung im Zelt.

19. Tag Flug Juphal-Nepalgunj-Kathmandu

Per Flugzeug geht es von Juphal zunächst nach Nepalgunj. Mit dem nächst verfügbaren Flug setzen wir die Reise weiter nach Kathmandu fort.

Übernachtung im Hotel.

20. Tag Kathmandu oder auch Reservetag

Gerne laden wir Sie heute ein, unsere Lodge am Stadtrand von Kathmandu zu besuchen. Sie bekommen dabei einen sehr authentischen Einblick in das Leben einer nepalesischen Familie und lernen dabei die Kinder unseres Schulprojekts persönlich kennen.

Ein Gast sagte dazu vor einiger Zeit: „Das war DAS Erlebnis unseres Lebens!“

Übernachtung wieder im Hotel Manaslu.

21. Tag Rückflug in die Schweiz/ Ankunft am gleichen Tag

Heute heisst es Abschied nehmen. Frühzeitig werden Sie durch unseren Partner zum Flughafen nach Kathmandu gefahren.

Reise-Datum: Die aktuellen Daten finden Sie auf unserer Homepage.

Dieses Trekking ist zu jedem Zeitpunkt auch als Privatreise mit Ihren individuellen Wünschen buchbar.

Preis pro Person:	ab CHF 6.150
als Privatreise bei 2 Personen	pro Person CHF 750
Kleingruppenaufpreis 3-6 Personen	pro Person CHF 450
Einzelzimmeraufpreis im Hotel	pauschal CHF 180
Zelt zur Alleinbenutzung	pauschal CHF 300

Im Preis inbegriffen:

- Flug Zürich/ Kathmandu retour
- Stadtbesichtigung Kathmandu
- Alle Überlandfahrten während dem Trekking
- Flug Kathmandu-Nepalgunj-Juphal
- Flug Juphal-Nepalgunj-Kathmandu
- Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
- Alle Hotelübernachtungen inkl. Frühstück in Kathmandu
- Alle Übernachtungen in 2er Zelten/ Lodges
- Vollpension während dem Trekking
- Alle Trekking-Bewilligungen inkl. Spezial-Bewilligung für Dolpo
- Tee während dem Trekking
- Gesamte Hochlager Ausrüstung wie Zelte, Kocher, Töpfe, Seile und Fixiermaterial
- Träger für Ihr Hauptgepäck
- Koch/ Küchenhilfe
- Lokaler, englisch sprechender Guide

Nicht inbegriffen:

- Visum (USD 40, Stand Oktober 2019)
- Lunch und Dinner in Kathmandu
- Trinkgelder

Warum mit uns?

- ✓ **Zeitlich flexibel:** Standard-Termine, aber auch individuelle Organisation möglich
- ✓ **Authentisch & Echt:** Sie erhalten Einblick in das wirkliche nepalesische Leben
- ✓ **Persönlich & Individuell:** Wir kennen alle Routen aus eigener Erfahrung
- ✓ **Einfach bis Anspruchsvoll:** Für jeden etwas dabei - vom Einsteiger bis zum Trekking-Profi
- ✓ **Einzel- und Gruppenreisen:** Wir richten uns ganz nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen, von Individual-Reisenden bis zur Reisegruppe
- ✓ **Preiswert, mit lokalem Partner:** Dabei achten wir auf Fairness in der Preisgestaltung für Sie, wie auch eine angemessene und faire Bezahlung unserer Mitarbeitenden in Nepal
- ✓ **Jahrelange Vor-Ort-Erfahrung:** Selbst seit 1998 regelmässig in Nepal, sehr kompetente Partner vor Ort

Ihre Sicherheit liegt uns am Herzen:

- ✓ Mitglied beim Schweizerischen Reise Garantiefonds. Das heisst für Sie, dass Ihre einbezahlten Reisekosten vom Garantiefonds abgesichert sind
- ✓ Hervorragend geschulte Guides die auch im Notfall genau wissen, was zu tun
- ✓ Notwendiges Sicherheits-Equipment immer dabei
- ✓ Erfahrenes Backoffice, welches sämtlichen Situationen gewachsen ist
- ✓ Unser 24 Stunden Notfall-Telefon

Unser soziales Engagement

Wir unterstützen ein Projekt für Schulkinder aus den ärmsten Everest-Regionen, die am Stadtrand von Kathmandu in einer von uns finanzierten Lodge leben. Dorthin laden wir jeden unserer Kunden zum Tee ein. Weil auch Ihre Reise hilft.