



NEPAL - Manaslu-Lodge-Trek: Trekking rund um den „Berg der Seele“

Termin: Di. 29. Oktober – Mo. 18. November 2019 / 21 Tage

Eine eindrucksvolle Trekkingroute um den achthöchste Berg der Welt in einer der schönsten Himalaya-Regionen erwartet uns: von den subtropischen Landschaften des Südens zum vergletscherten Hochgebirge im Norden, rund um den 8156 m hohen „Berg der Seele“, wie der Manaslu aus dem Sanskrit übersetzt genannt wird.

Buddhistische Gedenkschreine mit vergoldeten Spitzen und sorgsam aufgeschichtete Steinplatten mit den eingemeißelten Mantra „Om Mani padme hum“ weisen den Weg rund um den Berg. Wir wandern vom Dorf Soti Khola aus durch fruchtbare Reisterrassen, folgen dann dem Buri Gandaki, dem tief eingeschnittenen Tal auf der Ostseite des Manaslu. Das Buri Gandaki wurde von Tibet aus besiedelt und so sind auch die Dörfer im oberen Talverlauf stark tibetisch geprägt.

Die Besteigung des leichten Wander-Fünftausenders Samdo Peak (5140 m), die Überschreitung des 5135 m hohen Larkya La (Pass) und natürlich die ständig präsente, alles überragende Pyramide des Manaslu sind die weiteren Highlights dieser eindrucksvollen, gut 2-wöchigen Trekkingtour. Über die malerischen Gurung-Dörfer (die Gurung sind ein nepalesisches Volk tibetischer Abstammung) im Tal des Dudh Kosi erreichen wir das Marsyangdi-Tal, auf der Westseite des Manaslu und damit das Ende unseres Treks.

Vor und nach dem Trek stehen uns zumindest jeweils ein ganzer Tag für Sightseeing in Kathmandu und Umgebung zur Verfügung. Die wichtigsten kulturellen Highlights sind: die buddhistischen Stupas Boudhanath und Swayambunath, der Durbar Square in Kathmandu, das Hinduheiligtum Pashupatinath, die alten Königstädte Bhaktapur oder Patan.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZUM REISEZIEL

TERMIN Di., 29.10. – Mo., 18.11.2019 (21 Tage)

FLÜGE zB. Linienflüge Wien – Kathmandu – Wien mit Turkish Airlines (TK). Das reguläre Freigepäck beträgt 23 kg/ Person, Handgepäck 8 kg (abhängig von der Fluglinie).

Mögliche Flugverbindung mit Turkish Airlines von Wien nach Kathmandu und zurück (Kosten zwischen 800 und 900 EURO):

Datum	Flug-Nr.	von	nach	ab	an
29.10.2019 (Di)	TK 1888	Wien	Istanbul	19:35	23:55
30.10.	TK 726	Istanbul	Kathmandu	01:30	11:10
18.11.2019 (Mo)	TK 727	Kathmandu	Istanbul	12:40	18:35
	TK 1889	Istanbul	Wien	21:25	21:50

Unser Reiseablauf:

- 1./2. Tag (29./30.10.): Flug voraussichtlich von Wien mit Turkish Airlines via Istanbul nach Kathmandu. Ankunft am Vormittag des 2. Tages Übernachtung Hotel.
3. Tag (31.10.): Sightseeing Kathmandu und Kathmandu-Valley, Permit und Trekkingvorbereitung, Übernachtung in Hotel in Kathmandu (F/-/-).
4. Tag (01.11.): Fahrt nach Soti Khola (700m) mit Jeep (7-8 h). Umgeben von der schönen nepalesischen Landschaft und der imposanten Bergkulisse fahren wir auf holpriger Strasse über die Regionshauptstadt Arughat nach Soti Khola. Übernachtung Lodge (F/M/A).
5. Tag (02.11.): Der erste Tag der Wanderung führt uns an malerischen Getreide- und Reisfeldern vorbei nach Machha Khola (869m, 6h). Übernachtung Lodge (F/M/A).
6. Tag (03.11.): Heute verengt sich das Tal Buri Gandaki zur eindrucksvollen Schlucht. Allmählich verlassen wir die subtropische Vegetationszone und gelangen nach Jagat (1350m, 6-7 h). Übernachtung Lodge (F/M/A).
7. Tag (04.11.): Durch die wilde Schlucht des Buri Gandaki geht es weiter bergwärts. Der Hinduismus weicht plötzlich dem Buddhismus, Mani-Mauern und Chörten anstelle von Shiva-Schreinen. Nach einer Steilstufe erreichen wir das Dorf Deng (1860m, 6-7 h). Übernachtung Lodge (F/M/A).
8. Tag (05.11.): Der Weg führt heute malerisch durch den Bergurwald, an kleinen Streusiedlungen und vielen Mani-Mauern und Chörten vorbei nach Namrung (2630m, 6-7 h). Übernachtung Lodge (F/M/A).
9. Tag (06.11.): Die Blicke zu Manaslu, Himalchuli und Ngadi Chuli begleiten uns auf unserem Weg zum Dorf Lho (3280m, 5-6 h). Übernachtung Lodge (F/M/A).
10. Tag (07.11.): Wanderung nach Samagoun (3530m, 4 h), die Gegend wurde von Norden besiedelt und ist tibetisch geprägt. Übernachtung Lodge (F/M/A).
11. Tag (08.11.): Ruhe- und Akklimatisationstag in Samagaun. Möglichkeit zu einer Akklimatisationswanderung zur Pung-Ghyen Gompa (3870 m) ins Seitental des gleichnamigen Gletschers unter der eindrucksvollen Südwand des Manaslu (2-3 h). Übernachtung Lodge (F/M/A).
12. Tag (09.11.): Die heutige Etappe führt uns nach Samdo (3900m, 4-5 h), ein in den Hang gedrücktes verschachteltes Dorf mit buddhistischer Gompa, das vor rund 30 Jahren von tibetischen Flüchtlingen aufgebaut wurde. Übernachtung Lodge (F/M/A).
13. Tag (10.11.): **Besteigung Samdo Peak** (5140 m, optional).
Besteigung des Samdo Peak, eines leichten Wander-Fünftausenders mit phantastischem Panoramablick, der von Tibet bis zur Annapurna und vor allem auf die zum Greifen nahe Nordseite des Manaslu, des großen „Berges der Seele“ mit den Siebentausendern Manasalu North, Ngadi Chuli und Himal Chuli reicht (1200 HM, 8 h). Übernachtung Lodge (F/M/A).
14. Tag (11.11.): Die Landschaft wird nun karg und hochalpin. Wir wandern zur Hochalm Dharamsala Phedi (Larkeyphedi) auf 4200m (4-5 h). Der Tag steht wieder unter dem Motto „langsam“ und soll nochmals der Höhenanpassung dienen. Übernachtung Lodge oder Zelt - es stehen fix errichtete Zelte zur Verfügung (F/M/A). Ausruhen und Kräfte sammeln für die morgige „Schlüsselstelle“ der Tour.
15. Tag (12.11.): **Überschreitung des Larkya La** (5.160 m)
Früh aufstehen ist angesagt. Heute steht die „Königsetappe“, die Überschreitung des Larkya La am Programm. Gleichmäßig führt der Weg über Moränen hinauf zum Pass, dem höchsten Punkt unserer Trekkingroute, der mit zahlreichen Gebetsfahnen und Steinmännern geschmückt ist. Bei klarer Sicht erwartet uns ein grandioser Panoramablick auf die Sechs- und Siebentausender des Larkya, Cheo und Himlung Himal im Norden und auf den Manaslu Himal im Süden. Auf der anderen Seite geht es über Moränengelände steil hinab nach Bimthang, einer kleinen Oase auf grünem Almhochfläche (3700m, 8-9 h). Übernachtung Lodge (F/M/A).
16. Tag (13.11.): Abschied von den hohen Bergen. Im Tal des Dudh Khola wandern wir südwärts hinab und verlieren beachtlich an Höhe bis zu unserem Etappenziel, dem Gurung-Dorf Gowa (2515m, 6 h). Übernachtung Lodge (F/M/A).
17. Tag (14.11.): Wir steigen weiter durch das Dudh Khola ab und erreichen bei Dharapani (1950 m) den Weg der Anapurna-Umrundung. Unser heutiges Etappenziel ist Chamje (1430m, 6 h). Übernachtung Lodge (F/M/A).

18. Tag (15.11.): Die letzte Etappe führt uns nach Ngadi (930m, 6 h). Übernachtung Lodge (F/M/A).
19. Tag (16.11.): Rückfahrt mit Jeep nach Kathmandu. Übernachtung Hotel (F/-/-).
20. Tag (17.11.): Sightseeing Kathmandu, Bhaktapur etc., Übernachtung Hotel (F/-/-).
21. Tag (18.11.): Am Vormittag Transfer zum Flughafen und Start zum Rückflug. Ankunft am Abend des gleichen Tages in Wien.

Hinweis zum Reiseablauf/zur Organisation

Der beschriebene Reiseablauf ist der Optimalfall, doch kann es wie bei allen „Abenteuerreisen“ zu kurzfristigen, von uns nicht beeinflussbaren Programmänderungen kommen (höhere Gewalt wie Schlechtwetter, Flugverschiebungen, unpassierbare Straßen/Pisten o. ä.). Solche Änderungen sind weder Reklamations- noch Refundierungsgründe - etwaige Zusatzkosten bei unvorhersehbaren Programmänderungen gehen zu Lasten der Teilnehmer.

Reiseleitung: Helmuth Preslmaier

Anforderungen:

Stabile Gesundheit und Kondition für Tagesetappen von bis zu 8 Stunden bzw. 1200 HM (am Tag der Passüberschreitung; sonst deutlich weniger); Trittsicherheit. Abgesehen von einigen exponierten Passagen ist die Trekkingroute einschließlich der Besteigung des Samdo Peak technisch leicht und für jeden Bergwanderer zu bewältigen.

Die Höhenproblematik durch den mehrtägigen Aufenthalt in größeren Höhen wird durch den „sanften“ Programmablauf mit genügend Zeit zur Akklimation entschärft, erfordert aber trotzdem konsequentes Einhalten der Höhentaktik (LANGSAM gehen usw.).

Das Hauptgepäck wird mit Trägern transportiert, sodass nur leichte Tagesrucksäcke zu tragen sind.

KARTEN UND LITERATURTIPPS

Ray Hartung, **Nepal**, Trescher Verlag, 3. Auflage 2016, ISBN 978-3-89794-356-8, 454 Seiten, Taschenbuch

Rainer Krack, **Nepal: Kathmandu Valley**, Reise Know-How Verlag, 3. Auflage 2014, 384 Seiten, ISBN 978-3-8317-2353-9

Reise Know-how, **Landkarte Nepal**, 1:500.000, 6. Auflage 2016, ISBN: 978-3-8317-73831

Nepa Maps, **Around Manaslu & Tsum Valley**, 1:125.000, 2018, ISBN: 978-99376-49-61-2

Wir empfehlen den Abschluss einer Storno- und Reiseabbruchversicherung. Achtung auf die Rücktrittsbedingungen - die Stornoversicherung gilt nur bei Krankheit, Unfall etc.

Gerne helfen wir dir bei der Vermittlung der passenden Versicherung – Detailinformationen schicken wir dir nach erfolgter Anmeldung zu.

Fotoveröffentlichung:

Mit deiner Anmeldung zu dieser Veranstaltung stimmst du der Veröffentlichung von Fotos, die im Rahmen dieser Veranstaltung entstehen, zu.

AUSRÜSTUNG

Im eigenen Interesse der Teilnehmer und zur Vermeidung von Übergepäckskosten sollte das Gepäck so leicht und „überschaubar“ als möglich sein. Wir empfehlen folgende **Gepäckstücke**:

- **kleiner Tagesrucksack** („city-bag“), eventuell auch als Handgepäck im Flugzeug geeignet (max. 8 kg).
- **mittelgroßer Rucksack** als Tagesrucksack fürs Trekking; kleingepackt eventuell auch im Flugzeug als Handgepäck geeignet.
- **große Trekkingsack** oder **Trekkingsack** (möglichst staub-/wasserdicht) für das persönliche Gepäck bzw. die Ausrüstung bei den Flügen und beim Trekking (Transport durch Träger).

BEKLEIDUNG

- Hardshell-Jacke (hochwertige, robuste Gore-Tex Pro oder gleichwertige Jacke!)
- vollwertige Daunenjacke
- Berghose; leichte Trekking-/Reisehose
- Überhose (wind- und wasserdicht)
- Stabile Trekkingschuhe (Qualität!); Gamaschen
- Sport-/Reiseschuhe, Outdoor-Sandalen
- Fleecejacke; Hemden/Longshirt (Berg, Reise)
- Funktionsunterwäsche lang; T-Shirts, Unterwäsche (Empfehlung: Merino-Qualität)
- Trekking-/Wandersocken, Reisesocken
- Warme Fäustlinge/Handschuhe (je 1 Paar)
- Mütze, Sturmhaube, Sonnenhut/-kappe

PERSÖNLICHE AUSRÜSTUNG

- Schlafsack (Praxisanwendungsbereich bis -20° C; min. 1000 g Daunenfüllung, hohe Qualität).
- Liege(Isolier)matte (am besten aufblasbar, Isolierwert entsprechend Schlafsack; mit Flickzeug; zB. Exped)
- Teleskop-Trekkingsstöcke
- Biwaksack (pro 2 Personen)
- Gletscherbrille (Kategorie 4)/Ersatzbrille; Sonnen-/Lippenschutz (hoher Schutzfaktor)
- Stirnlampe/Reservebatterien/Reservebirne; Taschenmesser/-werkzeug
- Trinkflasche / Thermosflasche für 1-2 Liter
- Toilettezeug, Handtuch etc.; Brust-/Gürteltasche für Geld/Pass
- Mobiltelefon, Kamera, Batterien/Akkus; Höhenmesser(uhr)
- Notizbuch, Schreiber, Reiseführer, Lesestoff etc.

TIPP: feuchtigkeitsempfindliche Kleidung/Ausrüstung in Plastiksäcke verpacken.
Fragen zur persönlichen Ausrüstung? Kein Problem - gerne beraten wir dich in Ausrüstungsfragen.



ACHTUNG: GUTSCHEIN der Fa. Bergwerk Mountainstore, Linz/Steyr: *Alle Teilnehmer erhalten nach gesicherter Durchführung der Reise einen Gutschein der Fa. Bergwerk Mountainstore im Wert von € 50.-- für Kauf von Ausrüstungsgegenständen ab € 300.--.*

REISE-/TOURENAPOTHEKE

Im eigenen Interesse sollte jede(r) Teilnehmer(in) eine **kleine persönliche Tourenapotheke** mit etwa folgendem Inhalt mitnehmen (eventuell mit Arzt/Apotheker absprechen):

- Antibiotikum (Breitband): Ciproxin 500, Biocef o. ä. - 1 Pkg.
- Schmerz, Fieber, Grippe: Parkemed, Brufen, Voltaren - ca. 20 Stk.
- Husten: Pilka forte; Mucosolvan (schleimlösend). Achtung: in der Höhe kein Codein!
- Durchfall: Imodium, Bioflorin oder Omniflora (Darmflora); Normhydral (Elektrolyte).
- Kreislaufmittel, z. B. Effortil (ca. 10 Stk. Kapseln oder Tropfen; Vorsicht in der Höhe!).
- Erbrechen, Übelkeit: Paspertin Tabletten.
- Augen, Ohren, Nase: Coldophtal, Otosporin, Nasivin, Vibrocil (Tropfen oder Spray) o. ä.
- Hansaplast, Leukoplast, Wundgaze, Desinfektionssalbe (z.B. Bataisodona), elastische Binde etc.

IMPFUNGEN / GESUNDHEITSVORSORGE

Es gibt keine Pflichtimpfungen für Nepal, aber folgende **Impfempfehlungen** der Gesundheitsbehörden:

- **Tetanus, Diphtherie, Polio:** Auffrischung falls notwendig.
- **Typhus:** Typhim Vi-Impfung; Gültigkeit 3 Jahre, empfehlenswert.
- **Hepatitis A + B** (Leberentzündung): unbedingt zu empfehlen; optimal ist die Aktivimpfung mit TWINRIX, die in der Regel 10 Jahre Impfschutz gewährleistet.

GESUNDHEITSVORSORGE / EMPFEHLUNGEN

Rechtzeitige reisemedizinische Beratung, frühes Planen der Impfungen, eine allgemein- oder sportmedizinische Kontrolluntersuchung und einen Zahnarztbesuch.

Informationen über Impfungen/Gesundheitsvorsorge sind unter folgenden Links auch im Internet zu finden:

www.tropeninstitut.at / www.reisemed.at / www.crm.de / www.travelmed.at / www.dietropenordination.at

EINREISE / DOKUMENTE / GELD

EINREISEBESTIMMUNGEN

Für die Einreise nach Nepal ist ein **Visum erforderlich**, das in Kathmandu am Flughafen unbürokratisch und rasch ausgestellt wird. Erforderlich sind 1-2 Passbilder und USD 40,- in bar.

Das Visum wird nach wie vor besser in US-Dollar und nicht in Euro bezahlt.

DOKUMENTE

- **Reisepass:** muss bei Einreise zumindest noch 6 Monate gültig sein; einige Passbilder als Reserve mitnehmen; *Tipp:* Kopien der ersten Seiten des Reisepasses und 2 Passfotos als Reserve mitnehmen und getrennt vom Pass aufbewahren. Kopien/Passbilder können die Ausreise nach Verlust/Diebstahl des Passes erleichtern.
- **Naturfreunde Auslandsversicherung** mit SOS-Rückholdienst um derzeit € 12,- Jahresprämie
- International Impfpass (wenn vorhanden)
- **Versicherungsunterlagen** der gewählten Reiseversicherung.

GELD

- **Bargeld:** Abgesehen von den Mittags-/Abendessen in den Städten, von den Getränken, Trinkgeldern und persönlichen Ausgaben ist fast alles im Gesamtpreis inbegriffen. Abgesehen vom Bargeld für das Visum (USD 40,-) ist die Mitnahme von US-Dollar nicht unbedingt erforderlich. Euro werden in Nepal problemlos akzeptiert und gewechselt.
- **Kreditkarte** für Notfälle und größere Einkäufe mitnehmen

Währung: Nepalesische Rupie (NPR). Wechselkurs: 1 EURO = 129 NPR (Stand Februar 2019).

Mit einem herzlichen „Berg frei“

Naturfreunde Linz

Helmuth Preslmaier