

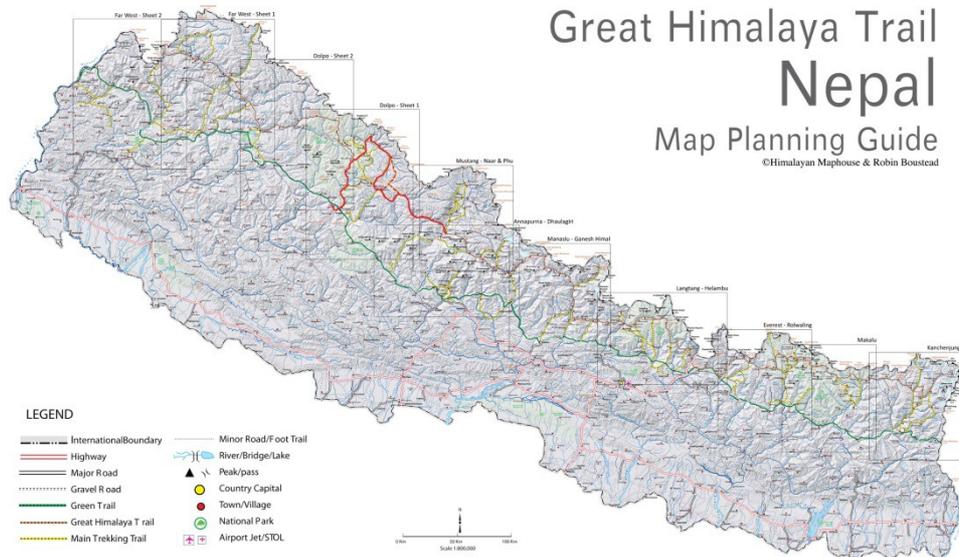
DOLPO SPECIAL

3.07. – 31.07.2017



Mit Gerda Pauler, Autorin des Buches
DOLPO – PEOPLE AND LANDSCAPE
durch Upper Dolpo

Great Himalaya Trail
Nepal
Map Planning Guide
©Himalayan Maphouse & Robin Boustcad



1.Tag: Kathmandu (A)

Ankunft in der Hauptstadt Kathmandu und Transfer zum Hotel im Zentrum der quirligen Großstadt. Am Abend treffen sich alle Teilnehmer zu einem traditionellen Begrüßungssessen. Ü im Hotel.

2. Tag: KTM:

Vorbereitungen

Möglichkeit an einer Sightseeing-Tour teilzunehmen.

Ü im Hotel.

3.Tag: Flug nach Nepalgunj (F/A)

Flug von Kathmandu nach Nepalgunj im westlichen Terai - ein spektakulärer, ca. 75-minütiger Flug entlang des Himalaya-Hauptkamms. Der Nachmittag kann zum Entspannen oder zu eigenen Streifzügen durch Nepalgunj genutzt werden.

Ü im Hotel.

4.Tag: Flug nach Juphal und Trekkingbeginn. Wanderung bis Dunai (2140 m) (F/M/A)

Weiterflug nach Juphal (2475 m), wo Sie die Begleitmannschaft für Ihre Trekkingtour treffen. Die erste Wanderetappe führt uns zunächst abwärts in etwa 2-3 Stunden nach Dunai, der Distrikthauptstadt. (2140 m).

Gehzeit: 2 - 3 Std/Ü im Zelt



5.Tag: Dunai - Chhepka (2670m)

Der Wandertag verläuft durch Pinien-, Birken- und Kastanien-Wälder nach Chhepka

Gehzeit: 6 Std/Ü im Zelt

6. Tag : Chhepka – Jharana Hotel

Heute führt der Trail fast 800 Höhenmeter bergauf; teils durch ein Waldgebiet mit Zedern. Die Anstrengung des Anstiegs ist jedoch mit Sicherheit schnell vergessen, wenn wir uns einem etwa 300 Meter hohen Wasserfall nähern und den Phoksundo See in der Ferne erblicken.

Gehzeit: 6 Std/Ü im Zelt

7. Tag : Jharana Hotel – Phoksundo Lake (3510m)

Nach dem Frühstück können wir uns über einen Abstieg durch einen Birkenwald zum Phoksundo Khola (Khola bedeutet Fluss) freuen. Von dort wandern wir zum See, der für seine türkise Farbe und die atemberaubende Landschaft berühmt ist. Unser Übernachtungsplatz liegt etwas außerhalb des Dorfes Ringmo.

Gehzeit: 4 Std/Ü im Zelt

8.Tag: Ruhetag

Der heutige Tag dient der besseren Akklimatisierung. Es bietet sich an, am Ufer des Sees zu wandern und das Tesu Kloster zu besuchen.

Ü im Zelt



9. Tag: Phoksumdo Lake – Wald-Camp (3800 m)

Wir wandern zunächst am Seeufer entlang, aber schon bald geht es höher hinauf, und der Pfad bietet zahlreiche Möglichkeiten, die einzigartige Aussicht zu bewundern. Wir lassen den See hinter uns und folgen dem Phoksumdo Khola bis wir unser Camp in einem idyllischen Wald erreichen.

Gehzeit: 6 Std/Ü im Zelt

10. Tag: Trek zum Ganda La Base Camp (4700 m)

Wir folgen dem Fluss durch ein teils enges Tal bis wir am Base Camp ankommen.
Gehzeit: 6 Std/Ü im Zelt

11. Tag: Überquerung des Ganda Las - Shey Gompa (4125 m)

Wir erreichen die Passhöhe (5150 m), wo wir von Chörten und Gebetsfahnen begrüßt werden, nach 2 bis drei Stunden. Entlang eines Flusses führt der Weg nach Shey Gompa (Gompa bedeutet Kloster). Der Ort wurde bekannt durch David Snellgroves Reiseschilderung



Himalayan Pilgrimage und Peter Matthiessens Roman *Der Schneeleopard*. Der Name Shey kommt aus dem Tibetischen und bedeutet Kristall. Auch heute noch sammeln Pilger Bergkristalle in der Nähe des heiligen "Crystal Mountain", der mit seinem weißen, pyramiden-artigen Gipfel die Gegend dominiert.
Gehzeit: 5 Std/Ü im Zelt

12. Tag: Shey Gompa - Namgung (4230 m)

Wir lassen Shey Gompa hinter uns und überqueren den Sela La (5095 m). Der Pass ist ein idealer Ort, um einen Blick auf die tibetische Hochebene und einige Gipfel in Tibet zu werfen. Vom Sela La steigen wir nach Namgung ab, wo wir das vor kurzem restaurierte Kloster, das an den Felsen zu kleben scheint, bewundern können.
Gehzeit: 6,5 Std/Ü im Zelt

13. Tag: Namgung - Saldang (3900 m)

Von Namgung windet sich der Pfad zu einem Bergrücken hinauf, und nach dem Abstieg erreichen wir Saldang (3750 m), dessen Häuser auf Terrassen oberhalb des Tals liegen. In diesem Ort treffen Wege aus vielen Teilen Dolpos zusammen, und Saldang ist sowohl für die Dolpo-pa als auch für Touristen ein wichtiger Ort. Der Nachmittag kann zu einem Besuch des Klosters und/oder der Schule genutzt werden.



Gehzeit: 3,5 Std/Ü im Zelt

14. Tag: Saldang - Yangser - Nyisal (3800 m).



Wir folgen dem Namgung Tal und erreichen das Kloster Yangser in der Nähe von Nyisal. Während unsere Begleitmannschaft das Camp aufbaut, besichtigen wir das alte, eindrucksvolle Kloster, das ein deutliches Beispiel für die tiefe Gläubigkeit der hier lebenden Menschen darstellt. Falls wir Glück haben, arrangieren die Lehrer und Schüler am Abend eine Vorstellung mit tibetischen Tänzen und Liedern für uns.
Gehzeit: 4,5 Std/Ü im Zelt

15. Tag: Nyisal - Musi (4100 m)

Unsere heutige Wanderung nach Musi führt an zahlreichen Mani-Steinen und Chörten vorbei. Das kleine Dorf ist die nördlichste Siedlung Dolpos, und hierher kommen selten mehr als 15 Touristen im Jahr. Konchek Bhoti freut sich immer Besuch zu bekommen und Buttermilch servieren zu dürfen.

Gehzeit: 5 Std/Ü im Zelt



16. Tag: Musi – Shimen (3925 m).

Auf dem Weg nach Shimen überqueren wir den Muri La (etwas über 5000 m), der ein idealer Aussichtspunkt ist. Unser Zielort liegt in einem weiten, offenen Tal. Abhängig davon, ob hier andere Gruppen campen, werden unsere Zelte entweder im Ort oder etwas außerhalb aufgebaut.

Gehzeit: 6 Std/Ü im Zelt

17. Tag: Shimen - Thingkiyu (4145 m)

Die Strecke von Shimen nach Thingkiyu ist eine der Haupttrouten der Dolpo-pa, wenn sie nach Tibet reisen. Mit etwas Glück, treffen wir auf eine Handels-Karawane.

Gehzeit: 6 Std/Ü im Zelt

18. Tag: Thingkiyu - Shela La B.C.

Das Tal gabelt sich, und man kann von hier entweder direkt nach Chharka Bhot oder – so wie wir - nach Dho Tarap wandern. Unterhalb des Shela La schlagen wir auf etwa 4900 m Höhe die Zelte auf.

Gehzeit: 7 Std/Ü im Zelt

19. Tag: Shela La B.C. - Dho Tarap (4050 m)



Nachdem wir den Shela La überquert haben, steigen wir in das Tal von Dho Tarap ab (4050 m). Dem Namen des Ortes liegt eine Legende zugrunde. Die erzählt, dass das Tal ein riesiger See war, in dem alle Flüsse Dolpos endeten. Als die ersten Siedlungen gebaut wurden, herrschte ein Wassergeist über der gesamten Gegend. Dem See entstieg ein Pferd (Ta) mit außergewöhnlichen Eigenschaften (Rap). Zwischen Tokyu und Dho Tarap sehen wir sowohl Zeichen jahrhundertealter,

religiöser Traditionen (Buddhismus und Bön-Religion) als auch deutliche Hinweise darauf, dass die Moderne viele Orte in Dolpo erreicht hat. Gewächshäuser, Handys, Solar-Energie und Motorräder sind nicht mehr unbekannt.

Gehzeit: 6 Std/Ü im Zelt

20.Tag: Ruhetag



Der Tag kann zum Erholen, Erkundungstouren, einem Besuch der berühmten Crystal Mountain School oder einer Wanderung hinauf zur Ribum Gompa genutzt werden..

Ü in Zelt

21./22. Tag: Dho Tarap – Chharka Bot

Die fordernde 2-tägige Wanderung nach Chharka Bot beginnt mit einem angenehmen Spaziergang nach Maran, wo sich der Weg gabelt. Abhängig von den Verhältnissen, entscheiden wir erst hier, ob wir der Süd- oder der Nordroute folgen. Die Südroute verläuft über den Chan La (5378m) und führt an der Sommerweide Chap Chu vorbei, wo für gewöhnlich Hirten und ihre Herden den Sommer verbringen. Die Nordroute geht über den Mola La (5030m) und den Jhyarkoi Bhanjyang (5360m). Chharka Bhots alter Teil erinnert an eine mittelalterliche Festung, die auf einem Sand- und Steinhügel erbaut wurde. Es lohnt sich, einen kurzen Spaziergang zwischen den alten Gebäuden zu unternehmen.
Gehzeit: 5 - 8 Std/Ü im Zelt



23./24./25. Tag: Chharka Bhot - Sangda

Zwischen Chharka Bot und Sangda gibt es keine Siedlungen, aber dafür Natur pur: ausgedehnte Weiden, plätschernde Bäche, farbenprächtige Blumen. Allerdings besteht immer die Chance Händler oder Hirten zu treffen und eine Tasse Tee mit ihnen zu trinken. In den folgenden 3 Tagen müssen wir den Niwas La (5120m) und den Jungben La (5550m) überqueren. Letzterer gewährt einen einzigartigen Blick auf das Hidden Valley und den Dhaulagiri.
Gehzeit: 5 - 7 Std/Ü im Zelt



Day 26: Sangda – Jomoson

Unser letzter Trekkingtag beginnt mit einem kurzen Anstieg, dem von ein langer Abstieg nach Kagbeni folgt wird. In der Vergangenheit diente die alte Festungsanlage dazu, das Königreich Lo (heute Upper Mustang) gegen Eindringlinge aus dem Süden zu beschützen. Von Kagbeni geht es weiter nach Jomoson, wo wir das Ende unserer Wanderung gemeinsam mit unseren nepalesischen Begleitern feiern.

Gehzeit: 6 Std/Ü im Zelt



27. Tag: Jomoson – Kathmandu

Am Vormittag fliegen wir über Pokhara nach Kathmandu. Transfer vom Flughafen zum Hotel.
Ü im Hotel

28. Tag: Kathmandu

Dieser Tag steht für einen Stadtbummel und Einkäufe zur freien Verfügung. Abschiedsessen in einem typischen, nepalesischen Restaurant.

Ü im Hotel.

29. Tag: Rückflug

Transfer zum International Airport. Wir sorgen dafür, dass Sie ihren Flug zurück in die Heimat rechtzeitig erreichen!

Beinhaltete Leistungen

- Alle Mahlzeiten (F/L/A) während des Treks und Willkommens-/Abschiedsessen.
- Unterkunft während des Treks
- Hotel (mit Frühstück) in Kathmandu und Nepalgunj.
- Nationalpark-Eintritt
- Englischsprechender Guide und Gerda Pauler als Führerin.
- Erfahrene Begleitmannschaft
- Verpflegung, Kleidung und Gehalt für die Begleitmannschaft
- Versicherung der Begleitmannschaft
- Transportkosten entsprechend der Tourenbeschreibung
- Erste-Hilfe-Ausrüstung
- Transfer zwischen Flughafen und Hotel
- TIMS Card (Trekker's Information Management System)
- Alle Steuern

Nicht beinhaltetete Leistungen

- Internationaler Flug
- Persönliche Ausgaben
- Ausgaben für Getränke ausser Tee/Kaffee während des Treks
- **Rettung. Um eine Genehmigung für Dolpo beantragen zu können, muss ein Versicherungsnachweis vorgelegt werden, der über 4.000 Meter gilt.**
- Trinkgelder
- Mittag- und Abendessen vor und nach dem Trekking; Ausnahme: Willkommens- und Abschiedsessen

Bitte beachten Sie, dass wir die Empfehlungen der IPPG (International Porter Protection Group) ernst nehmen. Pro Teilnehmer sind 13 kg Gepäck vorgesehen; ein Träger für zwei Teilnehmer