

## KULTUR-KONTAKT-TREKKING – Reise in ein nepalesisches Dorf



**Ort:** Kathmandu, Radudel (Solo Khumbu); Nepal

**Termine:** 12.04. - 30.04.2014 (19 Tage)

**Können:** ● ● ● ● ●

**Ausdauer:** ● ● ●

**Preis:** € 1.890,- pro Person (zuzgl. Internationaler Flug)

**Teilnehmer:** 5-8

**Leistungen:** Transfers wie beschrieben. Führungsteam: Tonje Rai aus Radudel und Nepalspezialistin Isolde Fink; Übernachtung/Frühstück in Kathmandu und Bhaktapur. Beim Trekking Übernachtung/Halbpension in einfachen Gästehäusern; Jeeps nach Sallery, Gepäckträger beim Trekking, Inland(rück)flug, Atmosfair-Beitrag zum Klimaschutz.

**Projektziel:** Unsere Reise schafft im Heimatdorf des Nepali Guides wirtschaftlichen Input durch Trägerdienste, Organisation vor Ort und Beherbergung. Faire Bezahlung und Versicherung ist für uns genauso selbstverständlich wie eine respektvolle Zusammenarbeit. Der interkulturelle Austausch fördert das Verständnis und schafft Vertrauen: Bausteine für eine erfolgreiche Konzeption der Mädchenbildung (materielle und ideelle Unterstützung). Spenden aus Deutschland werden auf der Reise zu 100% übergeben.

- **kein Trekking von der Stange: Begegnungen mit Schamanen und Ritualienmeistern**
- **einfaches Trekking in moderaten Höhen (meist um 2.500m, ab und zu bis zu 3.000m)**
- **bei günstigen Verhältnissen für Interessierte Biwak-Übernachtung auf über 4.000m (Entscheidung vor Ort, Kleingruppe kann nochmals geteilt werden)**
- **Besuch im Heimatdorf unseres Nepali Guides (ca. 2.000m)**
- **Kennenlernen der Kultur der Khaling Rai durch Teilnahme an Ritualen**
- **Kulinarische Kostproben von regionalen Spezialitäten**
- **NEU: Anfahrt mit dem Jeep auf der neu erbauten „Straße (Nepali Style)“!**

In Nepal leben nahezu 100 Volksgruppen. Bunt ist der ethnische Flickenteppich: geprägt nicht nur durch die Vielzahl der Kulturen und Religionen, sondern auch durch die naturgegebene kleinräumige Gliederung des Himalaja. Jedes Tal hat seine eigene Prägung.

Seit 1953 der Sherpa Tenzing Norgay und Neuseeländer Edmund Hillary die Erstbesteigung des Mt. Everest gelang, sind die Sherpas weltberühmt, schließlich waren sie es, die durch ihre harte Arbeit den Erfolg mit herbeigeführt haben.

Inzwischen hat sich die Situation verändert: Noch immer sind es im wesentlichen Sherpas die bei schwierigen Expeditionen an vorderster Stelle arbeiten: als Organisatoren und Hochträger. Viele Sherpas haben inzwischen die Ernte ihrer extremen Arbeit eingefahren und nennen inzwischen Hotels oder Agenturen ihr Eigen. Nun sind es andere ethnische Gruppen, die als Mitarbeiter die faszinierenden Trekkings durch ihre ausgesprochen sympathische Mentalität, zu etwas Besonderem machen. Oft sind es die Tamang und die Rai. Doch wer kennt schon die Rai?

Ihre Religion ist animistisch, ihre Heiler sind Schamanen, ihre Rituale unbekannt! Isolde Fink war die erste „Langnase“ im Heimatdorf ihres langjährigen nepalesischen Kollegen, wo der Ältestenrat noch das Sagen hat. Und der war bereits nach ihrem 1. Besuch 2008 richtig begeistert vom Einfluss der „sanften Touristen“. Durch ihre Neugier und ihr Interesse an den kulturellen Hintergründen, hatte die Dorfjugend ihre eigene Kultur entdeckt: „Wenn das sogar die Westler interessiert ...“.



Schamanen der Region trafen sich untereinander und mit anderen Ritualienmeistern: Gesprächsthema waren halbvergessene Traditionen, Bräuche und Sitten. Eine Schrift kennen die Khaling Rai nicht. Doch jüngere Dorfbewohner begannen die Traditionen in Devanagri/Nepali festzuhalten.

Astrologen befragen die Sterne um die Termine ihrer Feste. Langfristige Planung ist unmöglich, es ist spannend und anders als wir es gewohnt sind!

---

### Informationen zur Veranstaltung

- 1.Tag: Abflug nach Kathmandu.
- 2.Tag: Ankunft, erstes Kennen lernen der Stadt und Teilnehmer/innen. Übernachtung in einem guten Hotel.
- 3.Tag: Besichtigungen nach Wunsch und Vorkenntnissen der Teilnehmer, buddhistische und hinduistische Heiligtümer, newarische Architektur, bummeln und genießen! Hotelübernachtung.
- 4.Tag: Abfahrt per Jeep auf der neu erbauten Straße in Richtung der Hauptstadt des Solo Khumbu. Unterwegs im Neuland, im richtigen, vom Westtourismus unberührten nepalesischen Bergland. Übernachtung in einfachem nepalesischen Gästehaus.
- 5.Tag: Weiterfahrt nach Sallery. Dort treffen wir unsere Träger aus Radudel. Zusammen gehen wir die letzten etwa 2 km zu unserem einfachen Hotel in Phaplu, 2400 m NN, wo wir uns von der eventuell anstrengenden Fahrt erholen können.
6. Tag: Unser Trekking beginnt: bereits nach wenigen Stunden erreichen wir unser schönes Gästehaus in Junbesi auf 2.700 m. Hier können wir unter anderem leckeren Kuchen unserer Hausherrin, einer Sherpani genießen.
7. Tag: Kaum 3 Stunden trennen die Wandersleute von einem einfachen Gästehaus mit Käseladen. Wenn das Wetter mitmacht genießen wir hier nicht nur unser Abendessen, sondern auch eine grandiose Aussicht auf die Schneeberge des Himalaja.
8. Tag: Heute erreichen wir die magische 3.000 m Höhenlinie und haben unterwegs Sicht auf den heiligen Berg der Rai, den „Fast 7000er“ Numbur. Vorbei an einem sehr alten Stupa erreichen wir die letzten Stufen nach Taksindu, wo wir heute in einem sehr einfachen Gästehaus übernachten. Wer morgen den Schwerpunkt nicht aufs Biwak, sondern auf Genuss legen möchte hat auch heute eine kürzere Strecke zurückzulegen und wandert in Gemütlichkeit mit einem Nepali bis wir uns alle wieder treffen.
9. Tag: Heute steht für einige von uns ein besonderes Erlebnis an: Übernachtung in einem Biwak unterhalb des heiligen Sees der Rai. Von hier aus kann man der Legende nach die Ahnen der Rai an ihren Webstühlen hören. Der Weg dorthin ist lang und anstrengend. Aber er führt durch einen schönen Wald voll blühender Rhododendron. Heute haben wir ausnahmsweise eine Gehzeit von ca. 8 Stunden und legen 1200 Höhenmeter zurück. Unsere nepalesische Begleitmannschaft hat heute besonders viel zu tun, bevor wir unsere warmen Schlafsäcke innerhalb der groben Mauern auspacken können.



10. Tag: Vom Biwak zum über 4500m hoch gelegenen Dudh Kund, dem heiligen See der Khaling Rai sind es zwar nur 300 Höhenmeter. Da wir mit Sicherheit aber spüren werden, dass die Luft schon etwas dünner wird, brauchen wir etwa 2 Stunden. Hierher, zum Milchsee pilgern während des Monsuns Scharen von Hindus, Buddhisten und Animisten und hier „leben“ auch die Ahnen der Khaling Rai. Zurück am Biwak nehmen wir ein kurzes Mittagessen ein und gehen den langen Weg zurück zum Gästehaus nach Taksindu.
11. Tag: Heute werden wir in Radudel unserem Projektdorf erwartet. Wir beziehen unsere Herberge, das einzige größere Gebäude in Dorfnähe. Den ersten Stock bewohnen wir in den nächsten Tagen allein. Im Erdgeschoss in „unserem Restaurant“ rasten und speisen außer uns auch gelegentlich nepalesische Lastenträger und Postläufer.
- 12./13.Tag: Treffen mit Schamanen und weiteren VIPs! 2 Tage lang wird unser Programm von „den Dörflern“ gestaltet!
- 14./16. Tag: Die Wanderung ins Sherpazentrum Lukla liegt vor uns. Wir verlassen Radudel in Richtung Milchfluss und ziehen danach wieder in die Landschaft mit zahllosen mühevoll angelegten Ackerterrassen. Verschiedene über 6000 m hohe Gipfel zeigen sich in diesen Tagen immer wieder und lenkten uns von den zahllosen Steinstufen ab. 2 Übernachtungen unterwegs. In Lukla, 2840 m hoch gelegen, Abschiedsfest von unseren Trägern aus Radudel.
- Bei Bedarf organisieren wir gerne ihre individuelle Verlängerung in höhere Regionen von Lukla aus. Bei entsprechender Nachfrage (ab 3 Interessenten) besteht evtl. die Möglichkeit einen hohen Berg zu besteigen. Frühzeitige Kontaktaufnahme mit uns ist in beiden Fällen unbedingt erforderlich. Unter Umständen sind Besteigungspermits notwendig und die Inlandflüge müssen verschoben werden.
17. Tag: Rückflug ins Tal von Kathmandu und Transfer ins stimmungsvolle Bhaktapur. Der Nachmittag dient letzten Einkäufen und/oder der Erholung in unserem gemütlichen Gästehaus oder in der Kneipe, von der wir das bunte quirlige Leben beobachten und genießen können.
18. Tag: nachmittags oder abends Rückflug nach Deutschland.
19. Tag: Ankunft in Deutschland.

---

### **Teilnahmevoraussetzungen**

Sie benötigen für alle unsere Veranstaltungen eine gute Gesundheit, körperliche und geistige Fitness sowie Teamgeist und Verantwortungsbewusstsein.

Bei dieser Reise werden Sie in einer bäuerlichen Dorfgemeinschaft wohnen. Gemeinsame Unternehmungen mit den Einheimischen sind in ihrem Ablauf nicht exakt planbar. Sie benötigen ein hohes Maß an Flexibilität, Geduld und Einfühlungsvermögen auch für fremde Kulturen.

---

### **Bergfuehlung – Die Alpinsportschule GmbH**

**Büro:** Kimmichwiesen 5, 75365 Calw · **Fon:** \*49 (0) 7051-15 96 828 · **Fax:** \*49 (0) 7051-15 96 827 · **www.bergfuehlung.de** · **info@bergfuehlung.de**

---

Hilfsbereitschaft in der Gruppe und gegenüber dem Reiseleiter Team ist unbedingt erforderlich. Es handelt sich bei dieser Tour nicht um eine Trekkingreise „von der Stange“ sondern um etwas ganz Besonderes.

#### **Ausdauer**

Kondition für 5-6 Stunden Trekking. max. 800 Höhenmeter im Aufstieg (Ausnahme: Tage 9 und 10 auf Wunsch; zum Biwak: 8h Gehzeit, 1.200 Höhenmeter Aufstieg; Aufstieg zum Milchsee 300 Höhenmeter, danach Abstieg insgesamt 1.500 Höhenmeter. Kein notwendiges Programm, gemütliche Variante problemlos möglich!)

#### **Können**

Für diese Trekkingtouren benötigen Sie Trittsicherheit und Wandererfahrung; bei den Wegen handelt es sich öfters um Steinstufen/Treppen.

---

#### **Impfungen**

Verbindliche Impfempfehlungen dürfen nur Ärzte erteilen. Bitte kontaktieren Sie Ihren Hausarzt oder eines der deutschen Tropeninstitute.

---

#### **Risikohinweis**

Bei sämtlichen Bergtouren, ist zu beachten, dass ein erhöhtes Erkrankungs-, Unfall- und Verletzungsrisiko besteht, das auch durch umsichtige und fürsorgliche Betreuung nicht reduziert und vollkommen ausgeschlossen werden kann. Ein Restrisiko muss der Kunde selbst tragen. Auch ist zu beachten, dass in der Natur in abgelegenen Regionen aufgrund technischer oder logistischer Schwierigkeiten nur in sehr eingeschränktem Umfang Rettungs- und oder medizinische Behandlungsmöglichkeiten gegeben sein können, so dass auch kleinere Verletzungen oder Zwischenfälle schwerwiegende Folgen haben können.

Jede/r Teilnehmer/in sollte ein erhebliches Maß an Eigenverantwortung, Umsichtigkeit, eine angemessene eigene Tourenvorbereitung, aber auch ein erhöhtes Maß an Risikobereitschaft mitbringen.

Es wird dem Kunden deshalb dringend empfohlen, die vorliegenden Detailinformationen genau durchzulesen und sich intensiv mit den Anforderungen und Risiken auseinander zu setzen, die mit dem von ihm gebuchten Programm verbunden sein können. Bei sämtlichen Reisen erfolgt die Teilnahme im Hinblick auf den Outdoor-Teil der Reiseveranstaltung auf der Basis als selbständiger Bergsteiger und Wanderer. Vor Ort werden Sie von unserer Bergfuehlung Trekkingführerin und



Die Alpinsportschule

Seite 6

---

Nepalspezialistin und VDBS-Wanderleiterin Isolde Fink und von Tonje Rai, einem sehr erfahrenen zertifizierten Nepaliguide betreut. Es besteht keine Führung durch einen Bergführer im Sinne des Internationalen Verbandes der Bergführerverbände (IVBV).

---

### **Versicherungen**

In dem vorliegenden Reisearrangement sind keine Versicherungen enthalten. Bitte sorgen Sie selbst für ausreichenden Versicherungsschutz. Vor allem notwendig sind eine Auslandsreise-Krankenversicherung und eine Reiseunfallversicherung. Versicherungscoupons liegen bei oder können bei uns angefordert werden.

---

### **Weitere zu erwartende Ausgaben**

Fluganreise nach Kathmandu (wird von der Bergfuehlung organisiert), nicht ausgeschriebene Mahlzeiten und Getränke, Trinkgelder, Ausgaben des persönlichen Bedarfs, alles nicht oben Genannte, Versicherungen.

---

### **Unterkunft**

Einfache Gästehäuser beim Trekking und in Bhaktapur (EZ/DZ/MZ) gutes Hotel in Kathmandu(EZ/DZ)

---

### **Treffpunkt**

Wird an den Flugzeiten orientiert und noch bekannt gegeben

---

### **Reiseleitung und Vortreffen:**

Isolde Fink, Dipl.-Geogr. und Bergwanderleiterin/VDBS mit Bergerfahrung bis knapp 7.000m begleitet Sie in das Heimatdorf ihres langjährigen Kollegen Tonje. Für Isolde ist Nepal ihre 2. Heimat. Sie war bereits über 50 mal im Himalaja unterwegs und sieht dieses einfache Trekking auch als Hilfsprojekt für Radudel.

Isolde organisiert auf Wunsch gerne ein Vortreffen für die Teilnehmer/innen. Termin und Ort nach Absprache.

---

**Bergfuehlung – Die Alpinsportschule GmbH**

**Büro:** Kimmichwiesen 5, 75365 Calw · **Fon:** \*49 (0) 7051-15 96 828 · **Fax:** \*49 (0) 7051-15 96 827 · [www.bergfuehlung.de](http://www.bergfuehlung.de) · [info@bergfuehlung.de](mailto:info@bergfuehlung.de)

---

### Verantwortung

Die Bergfuehlung ist CSR-zertifiziert (Nachhaltigkeits-Audit). D.h. wir übernehmen mit nachhaltigen Reisekonzepten Verantwortung gegenüber unserer Natur und Umwelt. In diesem konkreten Fall bedeutet dies die Kennenlernen der örtlichen Bevölkerung und die Unterstützung des Dorfes durch das mit den Dorfbewohnern gemeinsam konzipierte Tourismusprojekt.



---

### Ausrüstung

In der beiliegenden Ausrüstungsliste können Sie ersehen, was Sie mitbringen müssen. Auf Anfrage können Sie auch einzelne Ausrüstungsgegenstände von uns leihen. Bitte geben Sie diese bei der Anmeldung mit an.

---

### Bergausrüstung

- Wander- oder Bergstiefel, knöchelhoch,
- Teleskopstöcke
- Tagesrucksack ca. 30 l
- Großer Rucksack oder besser Tasche für das Restgepäck – wird beim Trekking von Trägern aus Radudel getragen

### Kleidung

- Fleecepulli und Tourenhose
- Gore-Hose und –Jacke
- Handschuhe
- warme Unterbekleidung
- Schlafsack Schlaftemperatur –10°C
- Mütze
- Fleeceweste
- Softshell
- persönliche Kleidung
- Wechselwäsche

### Sonstiges

- Sonnenbrille
- Sonnenschutz (hoher Lichtschutzfaktor)
- persönliche Medikamente, kleine Rucksackapotheke
- Reisepass mit mindestens 6 Monaten Gültigkeit



Die Alpinsportschule

Seite 8

- Bargeld in kleineren Scheinen zum Umtauschen (bis max. 50 € Scheine) und Kreditkarte (Euro- oder Mastercard)
- Flugticket bzw. Buchungs-Code
- Kopien der Reisedokumente
- Waschzeug

#### **Verpflegung**

- Thermos- oder Trinkflaschen 2 Liter