

# NEPAL

## Dolpo - „tibetisches“ Nepal



### Eine Trekkingreise durch das Mittelalter im „wilden Westen“ Nepals



deutscher  
DAKS-Trekkingführer  
plus Local -Guides

#### Eine Reise ins eigene Ich ...

Wir erleben unverfälschte jahrhundertealte, tibetisch-buddhistische Kultur. Die Dolpo-Region wurde erst 1993 für Touristen geöffnet. Wir wandern zu wildromantischen Plätzen und über herausfordernde Gebirgs-Pässe. Unser Trek führt in das höchste ständig bewohnte Gebiet Nepals. Dort gibt es noch Siedlungen in 4.300 m Höhe!

#### Panorama-Flüge entlang des Himalaya

Kathmandu – Nepalgunj – Jhupal & zurück

#### 14 Tage Trekking ins obere Dolpo

- Entlang der wilden Schluchten des Tharap Flusses
- **Doh:** wunderschönes Dorf mit vielen Gompas und Chörten
- **Phoksundo See:** wildromantisch vor traumhafter Bergkulisse
- **5.000er Pässe mit Traum-Panorama:**  
  **Numa La 5.270 m & Baga La 5.150 m**

#### Anforderungen:

Belastbare Gesundheit und gute Kondition (siehe neben).  
Trittsicherheit auf schmalen z.T. weglosen Pfaden (Geröll & Blockwerk)  
Keine bergsteigerischen Vorkenntnisse nötig.



#### Dolpo Trek ★★★★★

##### Zelt-Trekking

6-8 Std./ Tag (Pässe bis zu 9 Std.)  
max. Höhe: 5.270 m  
max. Schlafhöhe: 4.630 m

##### Termine 2018

**05.05.- 26.05.18** (NE-81-18)

**28.07.- 18.08.18** (NE-82-18)

**22 Tage ab € 3.685,- \***

\*(zzgl. internationale Flüge)

##### Leistungen :

(Details siehe umseitig)

- Führung
- Inlandsflüge & Transfers
- Unterkunft & Verpflegung
- Trekking-Service
- Gepäck-Transport
- AKV (für deutsche TN)

Kleingruppenzuschlag 5-6 TN € + 90,-





### Dolpo im nordwestlichen Teil von Nepal.

Die Dolpo Region gilt als eine der am schwersten zugänglichen Gegenden Nepals. Sie ist sie durch eine Reihe von sehr hohen Pässen und lange Zeit im Jahr durch unpassierbaren Schnee abgeschnitten vom Rest Nepals.

Nach über 20-jähriger kompletter Isolation wurde Dolpo erst 1993 mit strengen Auflagen für den Tourismus geöffnet.

Diese isolierte und abgeschiedene Ecke, mit Siedlungen in Höhen zwischen 3.800 und 4.300 Meter ist das höchste ständig bewohnte Gebiet Nepals. Man nennt es auch den „Wilden Westen“ Nepals. Hier ist die Zeit seit Jahrhunderten stehen geblieben. Die rein tibetischen Bewohner hatten wenig Gelegenheit, sich der neuen Zeit anzupassen.

In den vergangenen Jahren haben einige tibetische Regionen durch äußere Faktoren wie die chinesische Infiltration oder den Tourismus ihre Ursprünglichkeit verloren. In der Region Dolpo finden wir noch ein letztes Stück traditionelles Tibet.

Im tibetisch-lamaistischen Kulturkreis gehört der Bön-Buddhismus zum Alltag der „Dolpo-Pa“, wie sich die Bewohner selbst nennen. Die zahlreichen kleinen Klöster der Bön-Religion sind Zentren der Verehrung von lokalen Berggottheiten.

In dieser Region der eindrucksvollen natürlichen Schönheit gibt es auch einige berühmte religiöse Gebäude.

In Dunai steht ein **Hindu-Tempel**, erbaut für die Göttin Kali, einer der ältesten Tempel in Nepal.

Am Zusammenfluss der Flüsse Tarap und Bheri steht das **Tarap Kloster**, eines der ältesten und größten seiner Art.

Das sehr gut erhaltene Ökosystem Dolpos umfasst eine wilde und wunderbare Vielfalt an Pflanzen- und Tierwelt. Blauschafe, Himalaya-Schwarzbären und der Schneeleopard sind die bekanntesten Tiere dieser Region.

### Bei uns wird Sicherheit groß geschrieben: Zufriedene Teilnehmer sind unser Ziel.

Nur wer seinem Körper genügend Zeit gibt, sich an die Höhe anzupassen, wer ein sinnvolles, gut abgestimmtes Tempo geht, wer die notwendigen Ruhephasen beachtet und wer bei Problemen einen kompetenten DAKS Trekkingführer im Hintergrund weiß, kann dem Gipfeltag entspannt entgegen sehen. Genau darum kümmern wir uns.

Sicherheit, Hygiene und Touren-Machbarkeit haben bei uns oberste Priorität, deshalb werden alle unsere Trekking Touren von staatlich geprüften Bergführern geplant.

### Leistungen

im Preis enthalten:

#### Führung

deutscher DAKS-Trekkingführer plus lokale Guides

#### Flüge & Transfers

Nepal-Flüge:  
Kathmandu - Juphal - Kathmandu  
Flughafengebühren  
Transfers vor Ort

#### Unterkunft & Verpflegung

Hotel: DZ mit HP  
Zelt: Einzel-Zelte mit VP  
(Paare erhalten geräumige 3er Zelte)

#### Trekking-Service

Gepäck-Transport: max. 20 kg  
Begleitmannschaft  
Gemeinschafts- & Toiletten-Zelt  
Notfall- & Höhenmedizin  
Höhendrucksack  
Satellitentelefon

#### Sonstiges

Besichtigungen lt. Programm  
Nationalpark & Eintritts-Gebühren  
Permit Dolpo  
AKV (für TN aus D)

#### vor Ort zu zahlen:

Visum & Trinkgeld: (s. Daten & Fakten)

#### auf Wunsch:

Hotel EZ 140,- €  
Rail & Fly 75,- €





## Die Trekkingreise

Auf dieser eindrucksvollen Nepalwanderung zeigt sich das Himalaya Massiv in voller Pracht. Der Phoksundo See offenbart eine der schönsten Szenerien Nepals.

Hier am türkisblauen, mystisch wirkenden See im Shey-Phoksumdo-Nationalpark sowie in Doh im versteckten Tarap-Tal ist jeweils ein zusätzlicher Aufenthaltstag geplant, um die ursprüngliche Landschaft und Kultur von Dolpo intensiv erleben zu können:

Kleine Siedlungen mit Gompas und Chörten als Oasen in den trockenen, baumlosen Hochtälern der Himalayakette, darüber die gewaltigen Gletscherberge des Kanjiroba Himal, im Bereich der Pässe Nomaden mit Yakherden und traditionellen Yakfell-Zelten.

Yaks sind auch unsere treuen Begleiter, die unser Gepäck über die 5.000 m hohen Pässe tragen werden.

Unsere Trekkingtour führt über insgesamt zwei herausfordernde 5.000 m-Pässe und entlang wild rauschender Flüsse, die auch immer wieder mal überquert werden.

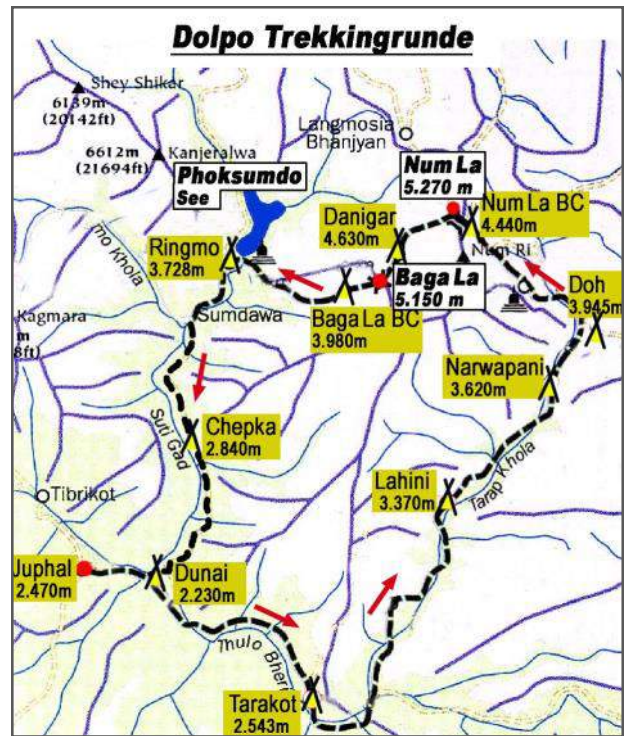
Wir wandern vorbei an Manimauern und antiken Chörten zu idyllischen abgeschiedenen Dörfern, in denen uns in rote Roben gehüllte Mönche in ihre oft jahrhundertealten Klöster einladen.

Alles in allem ist ein Trek nach Dolpo nicht nur eine körperliche Reise durch eine eindrucksvolle Bergregion, sondern auch "Eine Reise ins eigene Ich", eine Reise, bei welcher man die Natur als unmittelbare Gegenwart erlebt und in völliger Harmonie mit dem Leben genießen kann.

Nach zwei wunderschönen Wochen geht die Trekking-Runde zu Ende.

Wir fliegen via Nepalgunj wieder zurück nach Kathmandu.

So mancher wird dem Charme Dolpos erlegen sein und für sich beschließen: „nach Dolpo komme ich noch einmal zurück!“



## Geplanter Tourenverlauf:

(Änderungen vorbehalten)

### Tag 1: Individueller Flug nach Kathmandu:

**Gerne buchen wir Ihnen einen passenden Flug.**

Sie möchten eventuell vorher noch 1-2 Tage Kathmandu erleben?

Wir buchen Ihnen auf Wunsch ein Hotel und organisieren die Abholung am Flughafen und den Transfer zum Hotel.

### Tage 2+3: Kathmandu

Ankunft in Kathmandu (1.360 m).

Transfer zu unserem Hotel in Thamel. Vielleicht bummelt der eine oder andere noch durch die Altstadt. Am Folgetag unternehmen wir einen ausgiebigen Rundgang durch das emsige Treiben in der Altstadt von Kathmandu: Enge Gassen, Paläste, Tempel und Basare ...

Übernachtung im Hotel \*\*\*

### Nepal-Flug & Trekking-Start

#### Tag 4+5: Flug Kathmandu - Nepalgunj (295 m) - Jhupal /Dolpo

(2.470m), **Trekking nach Dunai** (2.230 m) Nepalgunj ist im Tiefland nahe der indischen Grenze gelegen. Von dort nehmen wir den Morgenflug weiter nach Jupal. Hier beginnt unsere große Trekkingrunde in Dolpo.

Nach der Ankunft lernen wir unsere Begleitmannschaft kennen. Das Gepäck wird auf die Mulis, Porter oder Yaks verladen und wir starten unser Trekking. Vorbei an Terrassenfeldern führt unser Weg hinunter zum Thuli Bheri -

Fluss. Dem Fluss folgend wandern wir gemütlich nach Dunai. (2.230 m, Checkpoint). Gehzeit: zirka 3 Stunden, ↑120m / ↓420 m, Übernachtung im Zelt





**Tag 6: Trekking nach Tarakot (2.543 m)**  
 Wir folgen dem Fluss und wandern vorbei an einigen Siedlungen. Hierbei bekommen wir einen ersten Eindruck bezüglich der Feldarbeit der dort lebenden Bewohner tibetischer Abstammung. In Tarakot angekommen, schlagen wir unser Camp etwas außerhalb des Ortes auf.  
 Gehzeit: 6-7 Stunden; ⬆ 420m, Übernachtung im Zelt



**Tag 7: Trek nach Lahini (3.370 m)**  
 Heute erreichen wir das Flusstal des Tarap Khola, das uns jetzt nördlich hinauf ins Obere Dolpo führen wird. In dem grünen, mit hohem Gebüsch bewachsenen Tal wachsen riesige Zedernbäume. Der weithin sichtbare Weg schlängelt sich bergauf, zirka 200 m oberhalb des Flusses entlang von steilen Felsen und Hängen, teilweise über Treppenstufen. Stellenweise müssen wir etwas mehr Obacht geben, wohin wir unsere Füße setzen. Später am Nachmittag wandern wir auf einer Hochebene (noch viele Wachholderbäume und Kiefern) direkt am Flussufer entlang und erreichen unser heutiges Camp **Laina Odar / Lahini**. Gehzeit: 7 - 8 Stunden; : ⬆ 820 m; Übernachtung im Zelt

**Tag 8: Trekking nach Narwapani (Pibuk) 3.620 m**  
 Heute Morgen geht es direkt steil den Hügel hinauf bis zu den Gebetsfahnen am höchsten Punkt (3.680 m), bevor wir langsam wieder absteigen. Das Tal des Tarap Khola wird enger und der Weg führt durch spektakuläre tiefe Schluchten und Höhen auf dem Weg in das obere Dolpo. Unser Lagerplatz Nawarpani (Pibuk) liegt unter einem Felsüberhang (3.615 m).  
 Gehzeit zirka 7h, ⬆ 680 m, ⬇ 435 m, Übernachtung im Zelt

**Tag 9: Trekking nach Dho Tarap (3.945 m)**  
 Es geht weiter - wieder weist uns der Fluss den Weg. Wir folgen dem Tarap Khola durch eine traumhafte Schlucht. Bei der Stupa Ghyamgar (3790 m) steigen wir aus der engen Schlucht. Stetig bergauf und gelangen immer tiefer in das ursprüngliche tibetisch geprägte Dolpo. An den Hängen sind manchmal Blauschafe zu beobachten. Später folgen dann die ersten herrlichen Ausblicke auf Dho Tarap, das wir dann letztendlich über einen gemütlichen Weg erreichen.  
 Gehzeit 6-7h, ⬆ 735 m // ⬇ 300 m, Übernachtung im Zelt



**Tag 10: Do - Ruhetag / Akklimatisationstag**  
 Heute erkunden wir das Hochtal von Dho Tarap. Wir unternehmen einen Ausflug zum Bön-Kloster von Ship Chhok, 4.150 m, eine gute Wegstunde im rechten Seitental von Dho entfernt. Natürlich sollte man auch der schönen Anlage von Ribo Bumpa, direkt oberhalb von Dho, einen Besuch abstatten. Wir können auch die Möglichkeit nutzen, von einer der nahe gelegenen Rippen einen herrlichen Blick auf das Tal und die umliegenden schneebedeckten Gipfel zu bekommen. Übernachtung im Zelt

**Tag 11: Trekking zum Numa La Basislager (4.440 m)**  
 Wir wandern auf fast flachem, staubigem Weg entlang des weiten Hochtales, vorbei an Yak-Herden und an Tokyu über Weidegebiete hinauf zu unseren Lagerplatz am Numala-La-Basislager (4.440 m). Unterwegs begegnen wir immer wieder Yak-Karawanen.  
 Gehzeit zirka 4h, ⬆ 540 m // ⬇ 100 m, Übernachtung im Zelt.

**Tag 12: Überschreitung des Numa La 5.270m - nach Danigar 4.630 m**  
 Zunächst steil hinauf auf einem breiten Buckel. Dort auf flacherem Weg hinauf, später nach rechts flach in ein Tal, dort wieder nach rechts steil hinauf durch vegetationsloses Geröll auf den von Mani Steinen markierten Numa La, 5.270 m. Bei gutem Wetter erwartet uns hier eine großartige Sicht auf den Dhaulagiri. Wir steigen durch Geröll hinab bis zum tiefsten Punkt (Poyon Chhu, 4.390 m), um



dann wieder zum nächsten Camp Danigar, am Fuß des Baga Passes aufzusteigen.  
 Gehzeit 7-8h, ⬆ 850 m // ⬇ 790 m, Übernachtung im Zelt



**Tag 13: Überschreitung des Baga La 5.150m - zum Baga La BC 3.980 m**

Ein gerölliger Zickzackweg, eine kurze Steilstufe und später ein angenehmer Weg führt uns hinauf zum Baga La, 5.070 m. Wir genießen noch einmal die fantastische Aussicht hinüber zu den schneebedeckten Gipfel des Kanjiroba Himal, bevor wir den Abstieg beginnen. Durch ein enges Tal und dann große Weidegebiete erreichen wir eine Sommeralm und kurz darauf eine schöne Wiese, das Baga La Basislager, unseren heutigen Lagerplatz. Gehzeit 6-7h, ↑ 700 m // ↓ 1.200 m, Übernachtung im Zelt.



**Tag 14: Trek hinab nach Ringmo Phoksumdo 3.728 m**

Ein schöner Hangweg führt uns hoch über dem Tal bis zum Eingang des Phoksumdotals. Durch einen schönen Kiefernwald wandern wir hinunter nach Ringmo am wunderschönen, türkisblauen Phoksundo-See. Gehzeit ca. 3-4h, ↑ 250 m // ↓ 570 m, Übernachtung im Zelt



**Tag 15: Ruhetag in Ringmo**

Wir haben den ganzen Tag um den zweitgrößten See Nepals zu genießen und zum Beispiel die Thasung Tsoling Gompa auf der anderen Seite der Bucht zu besuchen. Das 500 Jahre alte Bön Kloster besitzt einen kleinen sehr alten Schrein mit mystischen Reliquien - See, Übernachtung im Zelt

**Tag 16: Trekking von Ringmo nach Chepka (2.840m)**

Der Weg führt uns heute direkt neben dem beeindruckenden Wasserfall des Phoksundo steil durch menschenleere und märchenhafte alte Zedernwälder bergab. Anschließend geht es in der Schlucht und einigen steilen Auf- und Abstiegen entlang des Phoksundo Khola und durch Wälder bis nach Chepka. Gehzeit 7-8 Stunden, ↑ 320m, ↓ 1.260m, Übernachtung im Zelt

**Tag 17: Trekking von Chepka nach Juphal (2.470m)**

Nach einem kurzen Aufstieg wandern wir entlang des Sulighad-Flusses weiter durch die Schlucht bis nach Ruggad (2.070 m). Nach der Überquerung einer Hängebrücke über den Thuli Beri erreichen wir endlich den Endpunkt unserer großen Trekkingrunde, das Flugfeld von Juphal. Heute Abend feiern wir Abschied von unserer Crew, ohne deren tatkräftige Unterstützung diese Trekkingtour nicht möglich gewesen wäre. Gehzeit 6-7h, ↑ 775 m // ↓ 1000 m, Übernachtung im Zelt

**18. Tag: Reservetag in Juphal (2.470 m)**

Dieser Tag dient als Erholungs- und Reservetag, da für die beiden Rückflüge gutes Wetter erforderlich ist. Übernachtung im Zelt.

**Tag 19: Flug von Juphal über Nepalgunj nach Kathmandu**

Ein erlebnisreicher Flug führt uns entlang der Himalaya-Eisriesen zurück nach Kathmandu. In Kathmandu wohnen wir wieder im gleichen Hotel\*\*\*

**Tag 20: Kathmandu**

Tag zur freien Verfügung. Zeit für Kathmandu. Wer will, besucht die alten Königsstädte Pathan und Baktapur. Hotel\*\*\*

**Anmerkung:** Diesen Tag benötigen wir unbedingt als Reserve, falls es Probleme mit dem Flug von Juphal nach Kathmandu geben sollte (Wind, Sicht, Schlechtwetter o.ä.)

**Tag 21/22: Vormittags ausschlafen oder noch mal bummeln gehen. Individueller Rückflug nach Deutschland am Nachmittag.**

